

# ЩИ-БЕГ



РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД БЕГА  
БЕЗ УСИЛИЙ И ТРАВМ



ДЭННИ ДРЕЙЕР  
КЭТРИН ДРЕЙЕР

## БЛАГОДАРНЫЕ ОТЗЫВЫ О ЦИ-БЕГЕ

Являясь преподавателем йоги и руководителем медицинской службы Нью-Йоркского клуба любителей бега по шоссе, я вижу, насколько скованными и травмированными могут становиться бегуны, когда они считают, что хорошие результаты достигаются лишь за счет наращивания силы ног и большого километража. Интуитивный подход Дэнни Дрейера может изменить ситуацию. Его поразительный метод предлагает совершенно новый способ бегать без усилий и травм.

— **Берил Бендер Бирч, автор книги «Power Yoga»**

Меня редко интригует сегодняшняя спортивная литература, но, читая Ци-бег, я был околдован большой ценностью информации, собранной в этой книге. Когда я увидел, что на каждой странице делаю пометки, касающиеся вопросов важных для улучшения моего бега, я понял, что наткнулся на самую захватывающую и революционную книгу, из тех, которые получала беговая общественность за последнее десятилетие. Она заставит вас сдвинуться с места к открытию секретов, которые, я убежден, улучшат и обогатят вашу беговую жизнь.

— **Тоби Тенсер, марафонец (с результатом из 2:20), автор книги «Train Hard, Win Easy», тренер и член правления Нью-Йоркского клуба любителей бега по шоссе**

Являясь бегуном национального уровня и тренируясь под руководством некоторых ведущих тренеров США, я сомневался, что Дэнни сможет предложить нечто, что еще неизвестно. К счастью, как для моей команды, так и для меня, я был открыт для нового. Ци-бег не только помог моим бегунам уровней 1, 2 и 3, но также улучшил мой бег! Его техника бега повышает результаты на всех уровнях и, самое главное, предотвращает травмы.

— **Эйприл Пауэре, старший тренер по марафону и триатлону проекта «Teash in Training», победитель Мадридского марафона 83 года, отборочного марафона в Олимпийскую команду США 84 года, серебряный медалист чемпионата мира по дуатлону 1997 года в Испании, чемпион своей возрастной группы в соревнованиях по триатлону «Wildflower Ironman» 1997 года**

Самое ценное в методике Ци-бега - это ее здравый смысл. Идея работы с центральными мышцами очень действенная и весьма естественная. Эта книга полностью изменит способ, которым вы бегаєте.

— **Барон Баптист, автор книги «Journey Into Power»**

Ци-бег впечатляюще простой и единственный в своем роде. Дэнни Дрейер в корне меняет подход к бегу, объединяя его с Тай Ци Цюань и прикладной физикой, создавая новый способ бега, основывающийся на древней мудрости. Как мягкая и гибкая сила воды прорезает горы, он дает возможность бегунам толкать себя вперед с наименьшими усилиями, увеличить свою скорость, повысить выносливость и наслаждаться бегом.

— **Ефрем Корнголди, Гарриет Байнфилд, соавторы книги «Между Небом и Землей: Справочник по китайской медицине»**

Дэнни Дрейер и Ци-бег преподнесли мне драгоценный подарок. Не в состоянии бегать из-за травмы в течение десяти лет, я снова, в возрасте 52 лет, наслаждаюсь приятным бегом без травм по тропам гор «Шаванганк». Теперь я могу передвигаться по земле с той же экономичностью, плавностью и увлеченностью, которые превращают для меня плавание в блаженство. Я всем говорю, что Ци-бег - это руководство для каждого, у кого есть ноги и желание пользоваться ими для укрепления здоровья и достижения счастья.

— **Терри Лофлин, автор книги «Total Immersion»**

В течение пяти лет я не занимался бегом из-за травмы спины. Ци-бег помог мне снова выйти на шоссе. Я настоятельно рекомендую этот метод всем, кто хочет бегать без травм.

— **Джек Неллигэн, доктор медицинских наук, хирург-ортопед, бывший обладатель рекорда на 400-метровке, Стэнфордский университет, Пало-Альто, Калифорния**

Ци-бег - прекрасная возможность практиковать принципы пилатеса во время бега. Техника Ци-бега Дэнни основана на плавных движениях, исходящих из центра. Использование только тех мышц, которые необходимо использовать, и превращение силы гравитации в своего союзника ведут к эффективному движению - одному из ключевых принципов

пилатеса! Ци-бег и пилатес являются безусловным дополнением друг друга! Я настоятельно рекомендую книгу Дэнни, в которой просто и понятно объясняются принципы здорового бега.

— **Сандра Свит, основатель студии пилатеса «Feel Good Fitness»**

Эта книга делает бег доступным для всех. Магические и точные рекомендации вольют силу в каждый ваш шаг. Бег превратится в игру, полную энергии и не требующую усилий. Порадуйте себя, купите эту книгу СЕЙЧАС и бегайте на здоровье столько, сколько вам хочется. Одно только ее чтение доставляет удовольствие. Это самая полезная книга о беге, которую я когда-либо читал. Bravo!

— **Жан Коуч, директор центра йоги «Balance Center»,  
Пало-Альто, автор книги «The Runner's Yoga Book»**

Здесь мы видим еще один прекрасный вклад учения Дао в спорт. Излагаемое в этой книге полностью соответствует даосской мудрости Вэй У Вэй - «Делать, не делая» - и позволяет обрести настоящее счастье в обучении бегу, не требующем усилий, как способу бытия.

— **Чанглианг Ал Хуанг, президент компании «Living Tao Foundation», автор и соавтор многих книг по Тай Цзи**

Проработав 21 год спортивным врачом-ортопедом, специализирующимся на травмах бегунов и проводящим тысячи обследований в течение года, я полагал, что видел все. Но однажды меня посетил пациент, в котором я увидел совершенно иного бегуна - перемена была разительной. Этот бегун прошел курсы по Ци-бегу. Было очевидно, что его ударная нагрузка, была значительно ниже. С тех пор многим своим пациентам я рекомендую Ци-бег. Эта техника помогает снизить травматизм, с ней практически любой бегун может стать лучше.

— **Дэвид Р. Ханнафорд, доктор медицинских наук, врач-ортопед**

Дэнни Дрейер мастерски соединил бег с философией Ци. Люди, следующие его методу, наслаждаются свободным от напряжения и изящным способом бега и жизни.

— **Мэрилин Там, автор книги «How to Use What You've Got to Get What You Want" и бывший президент компании «Reebok Apparel & Retail Group»**

В нашей тренировочной программе «Учитесь бегать - берегите жизнь» Ци-бег занимает особое место. Начинающие и опытные бегуны используют преимущество эффективной биомеханики для предотвращения травм.

— **Джефф Шапиро, доктор медицинских наук, исполнительный директор компании «Organs 'R' Us»; организатор пробега «Providian Relay» (многоэтапный пробег, второй по величине в США)**

Таких великих атлетов как Тайгер Вудс, Барри Бонде или Пола Радклифф отличает многое. Но все они усвоили аксиому, что меньше - это больше. И все они имели великих наставников. Посредством этой книги Дэнни Дрейер станет вашим тренером и наставником. Он вручит вам ключи к бегу более высокого уровня. Дэнни - один из наиболее великодушных и талантливых тренеров, которых я знаю. Если у вас нет возможности тренироваться непосредственно под его руководством, вам поможет эта книга.

— **Дэвид Диган, заслуженный тренер Сан-Францисского клуба любителей бега по шоссе; исполнительный директор корпорации «AFM Inc»; бегун на длинные дистанции с 45-летним стажем; обучается Ци-бегу**

Мне хочется сообщить вам, что сегодня я впервые смог полностью применить технику Ци-бега. Я был действительно поражен расслабленностью и силой, которые ощущал во время бега. Я не ждал с нетерпением конца тренировки, но ощущал прилив энергии. Когда я обогнал другого бегуна, мое сердце запело, так как мне казалось, будто я обладаю очень мощным секретным оружием.

— **Рик Мур, Бостон, штат Массачусетс, региональный тренер проекта «Teat in Training»**

**Джерри Флетчер, доктор педагогических наук. — 61 год, Кorte Мадера, штат Калифорния**

Я посетил занятия Дэнни Дрейера и нашел их действительно революционными. Я занимаюсь бегом более сорока лет. В середине шестого десятка я перенес операцию на колене и был близок к тому, чтобы все бросить. Мое тело просто не смогло бы больше вынести такого грубого обращения.

Тогда я пришел на первый семинар Дэнни (впоследствии я посетил еще несколько), и бег снова стал приносить радость. Дэнни доказал

ошибочность широко распространенного в средствах массовой информации мнения о неизбежности приобретения с возрастом артрита коленей и болей в пояснице. Сейчас я бегаю гораздо больше, чем когда-либо (на последней тренировке бегал 1,5 часа). Теперь я бегаю по крутым длинным склонам, и иногда заглядываю на дорожку, что редко мог позволить себе пять или десять лет назад.

Но, самое главное, бег приносит удовольствие. Я не заканчиваю тренировку, мучаясь от боли. Концепция и метод Дэнни несомненно может в корне изменить бег.

**Даррил Дентон — 54 года, Сан-Хосе, штат Калифорния**

Лишь из единственного практического занятия с вами я извлек огромную пользу для себя. В сущности после вашего занятия, я учусь заново ходить, и заново бегать, а та незабываемая легкость, которую я нахожу в этом, постепенно перетекает на другие стороны моей жизни.

**Мари Аноран — 43 года, Остин, штат Техас**

В 1995 году я попала в серьезную аварию на велосипеде. У меня было смещение и перелом лодыжки в трех местах, а также разрыв всех крупных связок стопы. Мой доктор, являющийся одним из лучших хирургов-ортопедов, сказал мне, что я больше никогда не смогу бегать. Когда я пришла на занятия по Ци-бегу, то быстро освоила технику и поразилась тому, что не только могу снова бегать, но могу бегать значительно лучше - дольше и с меньшими усилиями. Я настоятельно рекомендую Ци-бег каждому, независимо от возраста. Он изменил мою жизнь!

**Тим Амикс — 44 года, Мил Вэли, штат Калифорния**

Только после двух занятий с вами на дорожке я стал убежденным сторонником стиля Ци-бега! Он оказал удивительное влияние на меня всего за один месяц применения этой техники на тренировках и соревнованиях. Поразительно! В прошлом году вы сделали приверженцем Ци-бега Флоренцию, а теперь и меня.

**Терри Ридгвей — 36 лет, Сан-Хосе, штат Калифорния**

Я посетил три ваших занятия в июле. После второго занятия я пробежал полумарафон в Сан-Франциско и установил личный рекорд, сбросив девять минут со своего лучшего результата. До конца лета я восстанавливался после небольшой травмы колена и смог отказаться от поддерживающей повязки, которую раньше использовал. Затем я зая-

вился на марафон «Кремневая Долина». Используя технику, которой я научился на ваших занятиях, я смог преодолеть всю дистанцию, ни разу не переходя на ходьбу, и закончил ее, сбросив целых 40 минут со своего личного рекорда!

**Патрик Нолан — 37 лет, Сан-Хосе, штат Калифорния**

Я поражен и заинтригован вашими уроками и уже начал держать прямо спину во время ходьбы и сидения. Правильная Осанка - моя новая мантра.

**Цецилия Петерсон — 36 лет, Хук Нортон, Англия,  
победительница среди женщин в полумарафоне «Золотые ворота»  
2000 года в Сан-Франциско, штат Калифорния**

Я победила в женском первенстве с результатом 1:40 - все благодаря вам! Это могло бы быть рекламой той техники, которую вы мне показали! В тот подъем, длиной в милю, я кралась на цыпочках позади других бегунов, которые бежали во весь опор. А на вершине я увеличила наклон, достала убежавших - и ушла от них! Это было изумительное ощущение! Большую часть дистанции мне казалось, что я бегу практически без усилий.

**Маргарет Перроу, доктор философии — 40 лет,  
Рог Ривер, штат Орегон**

Вы полностью преобразовали мой стиль бега. Спасибо вам за этот прорыв. Я очень ценю ваше чувство юмора и энтузиазм, а также понимание как делать что-либо правильно... насколько позволяет тело... это здорово!

**Стив Рейган — 50 лет, Маунтин Вью, штат Калифорния**

В течение последних пары лет мой бег неизменно ухудшался из-за отвратительных тренировочных привычек, плохой техники, различных травм и чрезмерного количества ультрамарафонов. Должен признаться, что изначально я был настроен скептически, так как не думал, что кто-то сможет помочь мне разобраться в моих проблемах. Но уже после нескольких месяцев применения тренировочных методов Дэнни и его советов по корректировке техники, я почувствовал, что бегаю также хорошо, как несколько лет назад. Я не сомневаясь порекомендовал бы Дэнни каждому, кто чувствует, что ему нужно мнение со стороны и тренер для повышения квалификации в беге. В данный момент снова с нетерпением жду участия в ультрамарафоне.

**Джанет Кастертон — 55 лет, Гранд-Рапидс, штат Мичиган**

Я не перестаю говорить о вашей технике с тех пор, как узнала о ней на выставке Бостонского марафона. Тогда вы сказали, что не надеетесь изменить нашу технику к завтрашнему пробегу, но дадите несколько советов. «Хорошо, - подумала я, - «что я теряю?» У меня была травма мышцы, которая помешала мне подготовиться к Бостонскому марафону так, как следовало бы. Кроме того, день старта обещал быть жарким. Я попробовала применить лишь некоторые элементы техники - подборание стоп, наклон от лодыжек, прямое положение тела - и о чудо!., у меня не болели бедра после пробега, я не переходила на ходьбу на подъемах и бежала всю дистанцию, за исключением остановок на питательных пунктах. Я уверена, что это ваша техника помогла мне добраться до финишной линии! Я стала приверженцем Ци-бега. Спасибо.

**Кристина Линн — 40 лет, Бостон, штат Массачусетс**

Я применяла технику Ци-бега все время от старта до финиша (на Бостонском марафоне), и, поверьте мне, она на самом деле помогла мне закончить дистанцию. Она действительно работает!





*Handwritten signature*

# CHI RUNNING

A REVOLUTIONARY APPROACH TO  
EFFORTLESS, INJURY-FREE RUNNING



DANNY DREYER  
KATHERINE DREYER

# ЦИ-БЕГ

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД БЕГА  
БЕЗ УСИЛИЙ И ТРАВМ



ДЭННИ ДРЕЙЕР

КЭТРИН ДРЕЙЕР

ТУЛОМА  
2008

ББК 75.711.5  
УДК 796  
Д73

Дэнни Дрейер и Кэтрин Дрейер  
**ЦИ-БЕГ**

Перевод с английского Ларисы Маликовой

ББК 75.711.5 УДК 796

Дрейер, Дэнни

Д73 Ци-бег. : пер. с англ. - Мурманск : Тулома (ИП Немцов), 2008. - 256 с.

Только в одних Соединенных штатах бегают более 24 миллионов человек, но 65 процентов из них хотя бы один раз в год прекращают бегать из-за травм. Остальные же выбирают бег через боль. Но в этой революционной книге Дэнни учит нас своей технике бега, которая позволяет залечивать и предотвращать травмы, а также бегать быстрее, больше и с намного меньшими усилиями в любом возрасте.

Ци-бег призывает на помощь глубокие резервы мощности, таящиеся в центральных мышцах туловища, и является методом бега, который произрастет из таких дисциплин, как Йога, Пилатес, и Тай Ци. Эта книга является прекрасным пошаговым руководством к изучению техники и принципов Ци-бега.

Права на издание книги были получены по соглашению с автором и литературным агенством Solow Literary Enterprises.

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

ISBN-10: 5-9900301-7-7 (рус.)

ISBN-13: 978-5-9900301-7-6 (рус).

ISBN: 0-7432-5144-X (англ.)

© Тулома, 2008

© Danny Dreyer, 2004

© Фото; Lori Cheung, [ThePortraitPhotographer.com](http://ThePortraitPhotographer.com), 2003

# Благодарности



Я бы хотел отдать должное следующим людям за их поддержку в работе над книгой. Некоторые из них оказали мне непосредственную помощь, некоторые помогли косвенно, но все сыграли важную роль. Я не могу представить себе лучшей команды.

Кэтрин - моему партнеру во всех отношениях. Спасибо тебе за твою веру в меня и поддержку мечты о Ци-беге в часы сомнений. Ты напоминаешь мне, что всегда есть выбор, и лучше этого подарка нет.

Джефф Кляйн, спасибо тебе за твой неиссякаемый энтузиазм к этому проекту. Твоя способность видеть общую картину была чрезвычайно подбадривающей. Бонни Солоу, мой ангельский литературный агент, твое руководство на протяжении всего процесса было благословением. Каролин Саттон, спасибо тебе за огромную помощь и терпение в сложном обучении новичка премудростям писательства. Лори Чонг, мы бы не смогли найти более подходящего фотографа. Твоя преданность делу, мастерство и жизнерадостность оживили эту книгу. Сонора Бим, спасибо тебе за воплощение в жизнь всех задуманных рисунков. Твой вклад был огромным. Особые благодарности Крису, Кристине, Марсии и всему особому коллективу издательства «Simon & Schuster» за энтузиазм и помощь.

Мастер Хью, я буду всегда признателен вам за то, что научили меня, как привнести Ци в свою жизнь. Ваша великодушие при переносе древней китайской мудрости на обыкновенный бег наполняет меня глубоким уважением. Харриет Бейнфилд и Ефрем Конголд, я хочу выразить вам свою благодарность за помощь и поддержку, оказанную мне задолго до того, как я узнал, что появится эта книга.

Спасибо всем ученикам Ци-бега. Эта книга - результат того, чему вы меня научили. Спасибо за ваши комментарии, советы и поддержку, которые всегда были кстати. Спасибо тебе, Джим Данн, что подстрекал меня относиться к делу играючи. Ладно, теперь ты можешь снять с себя маску быка.

Моя благодарность Аге Гудселл, Андриане Стайнеке и Антуанетт Эддисон. Вначале вы были для меня просто учениками, а теперь вы в моем сердце как самые близкие друзья. Спасибо за все те мили, что были пройдены вместе.

Ага, с твоей фигурой, ты была идеальной моделью для книги. Спасибо тебе за всевозможную бесконечную поддержку.

Я бесконечно признателен всем моим друзьям из числа сверхмарафонцев. Вы были примером настойчивости. А также многочисленным друзьям и недоброжелателям, напарникам по бегу, соперникам и всем тем, кто, бросая мне вызов и поддерживая меня, обнаружил во мне самое лучшее.

Я бы хотел поблагодарить мою замечательную маму - моего первого учителя - человека, которому приходилось терпеть меня больше, чем кому-либо другому.

И, наконец я хочу поблагодарить свою дочь Джени. Ты вдохновляешь меня на все, что я делаю. Желаю тебе расти среди поколения сверстников, которое обращается за знаниями к небесам и прислушивается к своему телу в поисках Истины.

# Содержание



## **Введение: Уроки бега мастера Тай Цзи** *w*

- Ци-бег против силового бега 22
- Как пользоваться этой книгой 28

## **Глава 1. Ци-бег: переворот в беге** 31

- Польза бега 34
- Почему люди получают травмы 35
- Силовой бег: без боли нет успеха 36
- «Ци» в Ци-беге 39

## **Глава 2. Приципы Ци-бега: движение с Природой** 47

- Движение по течению 49
- Ключевые принципы 50
- Хлопок и сталь: собранные в центре 50
- Постепенное развитие: поэтапный подход 52
- Пирамида: меньшее поддерживается большим 54
- Баланс в движении:
  - равный баланс и дополнительный баланс 57
  - Неотождествление себя: самоотстранение 58
- Вывод 59

## **Глава 3. Четыре Ци-навыка** 60

- Концентрация внимания 61
- Восприятие тела: высокоскоростной доступ 64
- Дыхание: подключение к Ци 69
- Расслабление: путь наименьшего сопротивления 72

## **Глава 4. Основные элементы техники 76**

- Техника 77
- Изучение техники Ци-бега: в четыре шага 80
- Осанка 81
- Наклон 88
- Ноги и руки 94
- Пора бегать 105
- Полный перечень элементов техники и напоминаний 110
- Общие советы 109

## **Глава 5. Переход в бег и из бега 113**

- Переход в бег 114
- Переход из бега 129
- Заключение 138

## **Глава 6. Разработка тренировочной программы: процесс роста 140**

- Формула успеха 141
- Техника, дистанция и скорость: три этапа развития 142
- Составление тренировочной программы 149
- Оценка текущего состояния 150
- Постановка целей, ориентированных на тело 153
- Планирование программы 155
- Палитра тренировочных средств 156
- Всесторонняя тренировочная программа 156
- Усовершенствование программы: когда, как, сколько 166
- Философия совершенствования:
  - еще один урок принципа баланса 168
  - Как узнать, когда следует усовершенствовать программу 171

## **Глава 7. Красота обучения и прелесть трудностей 174**

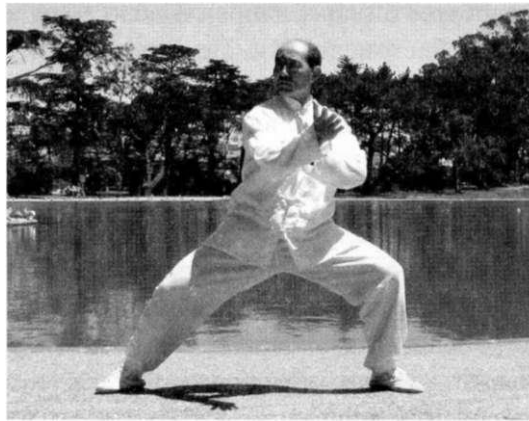
- Различие между продуктивным и  
непродуктивным дискомфортом 175
- Устранение ошибок в технике Ци-бега:
  - наиболее распространенные недостатки 178
  - Дополнительные детали 194



<b>Глава 8. Пик формы и соревнования</b>	<b>210</b>
Соревнования	211
Специальная подготовка к соревнованиям	213
<b>Глава 9. Извлечение максимума Ци из еды</b>	<b>222</b>
Принципы Ци-бега применительно к питанию	223
Практические шаги к здоровому питанию	229
Заключение	233
<b>Глава 10. Бег как жизнь, жизнь как бег</b>	<b>234</b>
Рекомендации к Ци-жизни	238
Откройте новые двери	239
<b>Приложение. Мышцы тела человека</b>	<b>241</b>
<b>Предметный указатель</b>	<b>242</b>

в в е д е н и е

# Уроки бега Мастера Тай Цзи



Мастер Джордж Хью

**Н**едавно я пробежал мимо начальной школы. Был теплый день поздней весны, и дети во время переменки находились на улице. Они были заняты игрой в салки, гоняли мяч, в общем, делали то, что лучше всего у них получается - бегали туда-сюда. Я остановился сделать глоток воды из бутылки, и, наблюдая за мельканием маленьких ножек, снова вспомнил, почему люблю смотреть, как бегают дети. Все дети имеют совершенную технику: красивый наклон, большие разворачивающиеся за спиной шаги, поднимающиеся высоко пятки, расслабленные махи руками и расслабленные плечи. У них все это есть! Одно из моих самых больших желаний как тренера - помочь взрослым научиться бегать так, как они делали это раньше, когда были детьми. Дети делают это очень естественно. Их бег выглядит непринужденным и приятным. Многие книги, посвященные бегу, советуют бегать так,

словно вы ребенок. Но здесь есть одна проблема: ваше тело уже не такое, как было тогда. Если все же такое, то я хотел бы, чтобы вы стали моим учителем.

Почему же взрослые не могут бегать как дети - с такой же легкостью и радостью? Имея тридцатилетний опыт бега и работы с тысячами спортсменов, я могу сказать, что двумя факторами, препятствующими этому, являются стресс и напряжение. Ниже я расскажу о себе, но, возможно, вы обнаружите, что это относится и к вам. Окончив школу, я начал подвергать свой организм всевозможным физическим и эмоциональным стрессам, например, сжимая плечи при волнении, сутулясь целыми днями за рабочим столом, напрягая шею за рулем автомобиля - перечислять можно до бесконечности. По отдельности, это не кажется таким уж страшным, но накапливаясь в течение всей жизни, эти факторы оказывают непосредственное влияние на наши движения. Кроме того, со мной иногда случаются такие ситуации, которые также наносят дополнительный урон моему организму, например, когда я падаю с обрыва, катаясь на лыжах, или втыкаюсь лицом в землю, щеголяя на роликтовой доске. Сюда подойдут слова Кэролайн Мисс, автора книги «Анатомия духа»: «Биография человека становится его биологией». После такого жестокого обращения со своим телом, мне было трудно бегать также, как в детстве. Но хочу вас обрадовать: каждый, имея хоть немного терпения и упорства, может вернуться обратно в то состояние.

В одних только Соединенных Штатах более 24 миллионов бегунов. Но судите сами. По статистике 65% всех бегунов, как минимум, один раз в год получают травмы и прекращают тренировки. Это значит, что 15,6 миллионов людей получают травму в нынешнем году. Не удивительно, почему бег любят и ненавидят. Бег - один из самых доступных и недорогих способов поддержания формы, но кроме того он представляет определенную опасность, о которой говорят повсюду - в журналах, книгах, на приеме у врача. Большинство людей рассматривают травмы как неотъемлемую часть спорта и смиряются с их неизбежностью: «Я буду решать эту проблему, когда она возникнет». Точно такой же ответ я получаю от жителей залива Сан-Франциско, когда спрашиваю, беспокоятся ли они по поводу землетрясений?

После обучения бесчисленного количества бегунов, я пришел к заключению, что *бег не причиняет вреда организму*. Повторю еще раз, а вы можете следить за моими губами: *Бег не причиняет вреда организму*. К травмам и боли приводит способ, которым мы бегаем.

Когда ко мне пришла Адриана (42 года), она была вовлечена в замкнутый круг тренировок и травм. Она то интенсивно тренировалась, чтобы войти в хорошую форму, то получала травму, которая вынуждала ее отлеживаться в течение пары недель. Она полагала, что для того, чтобы улучшить свое время в марафоне, нужно постоянно бегать в высоком темпе и делать акцент на силу.

Но из-за преследующих ее травм и бесконечного внутреннего беспокойства по поводу необходимости повышения недельного объема Адриана не прогрессировала. Используя технику Ци-бега, она научилась расслабляться во время бега, а также, что более важно, в других сферах своей жизни. Адриана осознала, что была не только управляемым бегуном, но и управляемым человеком. Когда она избавилась от напряжения в теле, травмы перестали ее преследовать, а тренировки стали более плодотворными и постоянными.

Когда Джерри (59-летний бегун), пришел на первое занятие по Ци-бегу, он был на грани того, чтобы бросить бег. Он бегал в течение сорока лет, но, перенес операцию на колене, он вскоре снова стал чувствовать старые боли, которые привели его на хирургический стол. Джерри боялся, что, продолжая бегать, он настолько повредит колени, что боль будет преследовать его всю оставшуюся жизнь. Сегодня уже прошло два года с того момента, как он пришел на первое занятие, а он по-прежнему регулярно бегаёт (включая полтора часов еженедельный кросс по крутым тропам) и надеется на долгие годы приятного бега. Недавно он прислал мне письмо, в котором взволнованно сообщил, что победил в своей возрастной группе на местных соревнованиях, о чем он даже не смел мечтать до операции.

Кармен (35 лет) была начинающей бегуньей и полагала, что вряд ли сможет справиться с какой-либо физической работой. После серии из трех курсов по Ци-бегу она позвонила мне как раз в тот момент, когда я и моя жена Кэтрин просматривали видео ее группы. Кэтрин заметила, насколько хорошо смотрится Кармен на записи, и спросила, нравятся ли ей занятия. «О, они просто изменили мою жизнь!» - последовал ответ. - «Впервые в жизни я почувствовала, что у меня может что-то получиться в спорте».

Ци-бег подходит для всех бегунов - от новичков до опытных участников соревнований, которые с возрастом начинают опасаться травм. Он отвечает потребностям бегунов и в то же время строит здоровый организм, а не разрушает его вследствие неправильного или чрезмерного использования.

## Ци-бег против силового бега

Современная система взглядов на технику бега и предотвращения травм, основывается на силе мышц. Она базируется на трех принципах: (1) если вы хотите бегать быстрее, нужно укреплять мышцы ног; (2) если вы хотите бегать больше, нужно укреплять мышцы ног; (3) если вы хотите избежать травм или восстановиться после травмы, нужно укреплять мышцы ног. Улавливаете суть? Вся работа зависит от мышц. На мышцы ног возлагается основная ответственность за ее выполнение. Это очень большая ответственность и, в соответствии с принципами Тай Ци, чрезвычайно несбалансированный способ перемещения тела. Проблема силовой тренировки заключается в том, что она не учитывает наиболее распространенную причину травм - плохую технику. У большинства бегунов в определенный момент их спортивной карьеры появляется желание бегать быстрее или больше, но без хорошей техники дополнительные километры только увеличивают продолжительность неправильного бега и повышают шансы на получение травмы. Если, имея неправильную технику, вы попытаетесь бегать быстрее, то закрепите ошибочные биомеханические навыки, которые могут привести к травме. Таким образом, прежде чем увеличивать дистанцию или скорость бега, лучше вначале заложить прочный фундамент из мягких, расслабленных и эффективных движений, которые помогут вам в дальнейшем избежать травм.

Эта книга предоставляет альтернативу тому, что мы называем силовым бегом. Ци-бег основывается на старом, проверенном веками принципе Тай Ци, который утверждает: *«Меньше - больше»*. Возвращение назад к детскому способу бега происходит не из построения больших мышц, а из их расслабления, раскрепощения скованных суставов и использования гравитации для совершения работы, вместо проталкивания своего тела путями, которые могут нанести ему вред. Большинство бегунов, особенно те, которым за 35, скажут вам, что бег может держать вас в хорошей форме, но он не безвреден для организма. Я разработал Ци-бег, потому что действительно не верю, что ударная нагрузка и травмы должны быть составной частью бега. Я просто не согласен с этим.

Я никогда не считал себя великим бегуном. В детстве мне нравилось бегать, но в школе я сторонился бега, потому что, признаюсь, меня смущал калибр членов нашей сборной команды, многие из которых могли преодолеть стометровку менее, чем за 12 секунд, а на четырехсотметровке выйти из 3 минут. В городской средней школе, где училось

3600 учеников, у тренеров всегда была возможность выбрать лучших из лучших, и я едва ли мог рассматривать себя в качестве даже потенциального кандидата. Поэтому я вступил в горнолыжный клуб. На самом деле, я записался в него лишь для физических упражнений, так как каждую среду на уроках физкультуры нужно было оббегать озеро, находившееся неподалеку от школы, а я не мог даже представить, как бежать двенадцать минут без остановок.

Поймите меня правильно. Я всегда любил спорт, и мне нравилось учить свое тело чему-то новому. Всякий раз когда, я собирался заняться другим видом спорта, я пускал в ход очередное свое пристрастие - мне было важно докопаться до сути вещей. Насколько помню, в моей голове постоянно вертелись мысли подобные этим: «Почему часы тикают?» или «Что за машина упаковывает бруски сливочного масла?» В детстве я любил разбирать вещи на части, чтобы посмотреть, что заставляет их делать то, что они делают. Затем пытался собрать их снова. Хотя после такой процедуры работало только около 75% из всех устройств, я все же докапывался до сути.

То же самое я проделывал с горными лыжами, скалолазанием и парусным спортом. Каждый вид спорта я разбирал на составные элементы, что впоследствии давало мне физическое понимание, как собрать все это вместе в единое движение. Когда я видел, что совершенствуюсь, то еще больше воодушевлялся и принимался за дело с удвоенной силой. Мое обучение руководствовалось страстью, поэтому потраченное время пролетало мгновенно. Мне нравилось осваивать новые навыки.

Когда в свои двадцать с небольшим я стал осваивать бег, то применил к нему тот же подход. Регулярно бегать я начал в 1971 году, когда меня призвали в армию. Бег вокруг армейской базы в легком темпе расслаблял мое тело и помогал привести мысли в порядок. Впервые я использовал спорт не просто для улучшения физической подготовки. Армия меня не интересовала, поэтому для меня бег был возможностью уйти из казармы и заняться поисками. После восемнадцати недель службы мне любезно была дарована отставка, но прежде я открыл для себя любимое занятие.

Когда я достиг совершеннолетия, моя любознательность о природе вещей распространилась на те невидимые силы, из которых проистекает весь физический мир. Теперь я не только хотел знать *как* все работает, но и *почему*. Мне всегда казалось, что в мире происходит нечто большее, чем то, что я вижу. Не сумев подобрать удачного термина, я назвал это невидимым миром. Мое стремление узнать больше об этом мире до сих пор является движущей силой моего подхода к жизни. В итоге, оно привело меня к изучению Тай Цзи и использованию энергии Ци в беге.

В тот же год, когда я занялся бегом, я начал свое исследование, проводя многие часы в медитации с учителем из Индии. Самое важное знание, которое я получил, было умение успокаивать разум, с тем чтобы получить возможность слушать тело. По мере того как медитативная практика проникала в бег, последний все больше и больше становился средством для исследования своей собственной физической природы и сил, питающих ее.

Перескочим в 1991 год. За двадцать лет мой бег и изучение невидимого тесно переплелись. Чтобы познать возможности своего организма, я начал пробегать все большие и большие расстояния, что, собственно, и привело меня в ультрамарафонский бег (дистанции длиннее 42 км). В 1995 году я пробежал свои первые соревнования - 80 км в Боулдере, штат Колорадо. С тех пор я финишировал еще в тридцати четырех ультрамарафонах, в четырнадцати из которых я становился победителем в своей возрастной группе, а в остальных, кроме одного входил в тройку призеров в своей возрастной группе. Я соревновался на дистанциях 50, 80, 100 и 160 км. В 2002 году я пробежал свой первый марафон (Международный марафон «Биг Сюре»), победив в своей возрастной группе с результатом 3:04, что было очень приятно, учитывая, что перепад высот там составлял около 300 м.

Должен сразу оговориться, что техника Ци-бега - это не о сверхмарафонском беге. Я выбрал сверхмарафонский бег как способ познать свое тело, но я не рекомендую его каждому. Однако, если вы тоже склонны к длинным дистанциям, то Ци-бег определенно сделает вам бег более приятным, но, что даже более важно, он предоставит вам возможность перемещать свое тело, используя мысленную концентрацию и релаксацию вместо мышечной силы. Из книги вы узнаете о принципе «Техника, Дистанция и Скорость», говорящем о том, что начинать следует с построения фундамента из правильной техники бега. Когда фундамент окрепнет, тело будет способно справляться с более длинными дистанциями. Скорость же становится побочным продуктом хорошей техники, отрабатываемой на более длинных дистанциях, и несколько не зависит от размера и силы мышц. Так или иначе, задача заключается не в увеличении дистанции и скорости, а в наращивании *присутствия*, а это можно делать на любой дистанции и скорости.

Когда я только начал бегать ультрамарафоны, они были очень тяжелыми. Мне пришлось столкнуться с дискомфортом и болью, с которыми я пытался справиться с помощью позитивного настроения, говоря самому себе: «Если ты найдешь причину, эта боль может уйти навсегда».

Во время длительной тренировки примерно после тридцатого километра в любой момент у меня могла возникнуть боль в колене. Но я никогда не возлагал вину за травмы на бег. Я брал всю ответственность на себя, пытаюсь понять, каким образом моя техника бега оказывает негативное влияние на колени. Я предположил, что нужно лишь сделать необходимые поправки и позволил этому предположению вести меня по исследовательскому пути проб и ошибок.

Мои глаза полностью открылись в 1997 году, когда я встретился с Чжу Хибином - мастером из Китая, познакомившего меня с концепцией движения от центра, при котором руки и ноги лишь следуют за телом. Его способ двигаться выглядел непринужденным и в тоже время мощным. Применение этой идеи к бегу было огромным выигрышем для меня.

Тай Ци берет свое начало из изучения движений животных. В переводе с китайского Ци - это энергетическая сила, которая дает жизнь. Она проходит через систему меридианов, которая распределяет ее во все части тела. Практикуя мысленную концентрацию и релаксацию, можно научиться ощущать и направлять эту неуловимую энергию через систему движений и упражнений, известных под названием Тай Ци. Эта концепция не признается в нужной мере западной медициной, так как Ци нельзя измерить ни одним прибором и невозможно подтвердить ни одним научным методом. Самое интересное то, что Ци, независимо от того верите вы в нее или нет, продолжает двигаться через ваше тело. Если бы она прекратила течь через вас, вы бы умерли. Разумно?

Нынешняя тенденция в спортивной подготовке, направленная на использование центральных мышц тела, только начинает скрестить поверхность китайских знаний, выработывавшихся в течение трех тысяч лет. Тай Ци учит непосредственному движению из точек, расположенных вдоль позвоночника. Таким образом, движение берет начало от центральной линии тела, а не с периферии. Наблюдение за Природой учит, что сила дерева заключается в его стволе, а не в листьях и ветвях. Почему же от него должно как-то отличаться человеческое тело? Как вы думаете, почему ствол дерева и та часть тела, что хранит в себе все жизненно важные органы, - туловище, по-английски звучат одинаково - «trunk»?

Понаблюдайте за движениями гепарда - самого быстрого животного на земле. Его ноги не такие сильные, как у тигра. Они тонкие, как у борзой. Тогда почему он так быстро бежит? Секрет заключается в спинном хребте, в котором содержится большая часть его энергии Ци.



Наблюдая за бегущим гепардом, можно увидеть, что его мощь исходит от позвоночника, а не от ног.

Чтобы ноги приводились в движение энергией Ци, проходящей через позвоночник, они должны быть очень расслабленными. Мастер Чжу постоянно напоминал мне о необходимости держать спину прямой, а остальную часть тела расслабленной, чтобы позволить Ци течь через тело, «словно вода сквозь трубу». В моей голове будто зажглась лампочка, когда я понял, как эту мысль можно применить к бегу.

Я начал осваивать идею движения тела от центра, при котором ноги лишь подтягиваются, поспевая за этим движением. Но расслабление рук и ног во время бега обнаружило лишь еще одну проблему в общей цепочке - необходимость расслабления плеч и бедер. Когда я научился расслабляться, то смог почувствовать, сколько энергии содержится в позвоночнике, когда он не встречает никакого сопротивления со стороны остальной части тела. Именно тогда я начал испытывать новый уровень легкости и плавности, нередко ощущая, будто скольжу по конвейерной ленте. По мере отработки техники то старое ощущение тяжелой работы во время бега стало постепенно замещаться чувством более плавного и эффективного бега. Мое дыхание становилось менее затрудненным, мышцы не испытывали боль, и все чаще я чувствовал себя лучше в конце бега, чем в начале. Я могу отправиться на пятидесятикилометровую пробежку и вернуться, не испытывая какого-либо значительного дискомфорта. Воодушевляющий результат. «Посттренировочное восстановление» стало совершенно иным - теперь требовались лишь часы, а не дни, а иногда восстановление вовсе не требовалось. Тогда я понял, что открыл нечто очень стоящее. С 1998 года, когда я сделал это открытие, у меня не было ни одной травмы (постучу по дереву), несмотря на плотное расписание занятий по Ци-бегу, личных тренировок и соревнований.

В 1999 году я перебрался из Боулдера в Сан-Франциско, испытывая гнетущее чувство потери, связанное с вынужденным расставанием с Мастером Чжу. Впервые переехав туда, я стал бегать через парк «Золотые ворота», ища нового учителя Тай Ци. Каждый день я видел много небольших групп людей, отрабатывающих движения, и там бывал Мастер Хью, который всегда занимался только с одним учеником. Он вручную двигал человека, устанавливая его в различные позы, словно скульптор, лепящий глиняную статую. Его внимание к своим ученикам было таким, которого я никогда не замечал у других учителей. Встречая его множество раз в одном и том же месте, я, наконец, решил попросить у него позволения стать его учеником. Представившись, я сказал: «Мне

не так важно смогу ли я когда-нибудь научиться Тай Цзи, но я хочу научиться применять то, что вы делаете в беге». Его лицо засветилось. «У меня всегда было предположение, - сказал он, - что кто-нибудь может взять принципы Тай Цзи и применить их к какому-нибудь виду спорта. Приходи через три месяца».

Все было именно так. Он не назвал своего имени и не дал номер телефона. Только: «Приходи через три месяца». Что я мог ответить? Поэтому ровно через девяносто дней я пришел снова и нашел его на том же месте. Я напомнил ему, кто я такой, на что получил ответ: «Хорошо, начнем завтра». Я ждал, что он закончит свое предложение словом «кузнечик». Как оказалось, Джордж Хью - всемирно известный мастер Тай Цзи, который дает семинары во многих странах и выпустил большую коллекцию видеозаписей, рассказывающих о китайских мастерах - представителях почти всех боевых искусств Китая. Мастер Хью (прозванный «ботинком») внес значительный вклад в дальнейшее развитие метода, который я позже назвал Ци-бегом. Он не только подтвердил и прояснил все, что я открыл до встречи с ним, но и помог соединить идеи Тай Цзи с тем, что я знал о беге.

Мне всегда нравилось смотреть, как бегают люди. Это здорово, наблюдать за тем, как много на свете людей различного телосложения, и как по-разному они бегают. Если вы хотите узнать, что действительно происходит с бегуном, посмотрите на его лицо. Как правило, дети улыбаются во время бега. Но то выражение, которое я чаще всего наблюдаю на лицах взрослых, скорее является чем-то средним между выражением дискомфорта и страха. У меня создается впечатление, что большинство людей не получают удовольствия. Не удивительно, что бег имеет плохую репутацию. Куда делись те улыбки?

Нам необходимо снова научиться двигаться тем способом, которым нам было предназначено двигаться. Большинство людей никогда не учились бегу. Бег воспринимается как само собой разумеющееся, потому что каждый, кто однажды научился ходить, вскоре начинает бегать. Зайдите в любой фитнес-центр, спортивный зал или институт, и вы увидите, что там предлагают курсы по всем видам спорта, которые только существуют на планете, *за исключением* бега. Это в значительной степени повлияло на мое решение стать тренером и инструктором по бегу. По мере того как я переносил внутренние элементы Тай Цзи на свои беговые курсы, ученики отмечали незамедлительные и существенные изменения в своей работоспособности и мировоззрении. Начав знакомить широкую публику с техникой Ци-бега, я снова увидел забытые улыбки.

От своих учителей Тай Цзи я узнал, что потеря той прекрасной легкости движения, которая была у нас в детстве, является частью процесса созревания человека. Дети двигаются естественно, но не сознательно. Задача же взрослых научиться двигаться по жизни сознательно с той же легкостью и красотой. Достигается это путем сознательного действия и понимания, что мы можем стать хозяевами своего тела и самих себя. Техника Ци-бега - средство, которое позволяет по-новому почувствовать бег, ощутить во время бега силу и связь со своим телом.

Я по-прежнему не считаю себя исключительным бегуном. Во время бега я скорее полагаюсь практически всецело на внутреннюю концентрацию и технику, нежели на свой талант и физическую силу. В конце концов, Ци-бег предназначен не для того, чтобы вы стали совершенным бегуном, а для того, чтобы вы могли больше узнать о себе. Он учит слушать тело и делать соответствующие поправки с целью улучшения техники и повышения результатов. Он учит чувствовать тело, действия и результаты этих действий. Учит извлекать уроки из того, что вы делаете и чувствуете. Он учит использовать бег как средство для многоуровневого познания себя.

Если вы хотите улучшить технику бега, иметь как можно меньше травм, разработать свою собственную тренировочную программу и бегать до преклонных лет, то эта книга для вас.

Если вы хотите укрепить здоровье и улучшить самочувствие, то эта книга также для вас.

Если же вы хотите научиться быть более сосредоточенным и более внимательно подходить к бегу и к жизни, то, опять-таки, эта книга для вас. Ци-бег - не столько о беге, сколько о Ци. О создании концентрированной и крепкой связи со своим телом. Ци-бег учит быть самому себе лучшим другом, учителем и проводником - быть внимательным, спокойным и энергичным одновременно. Звучит неплохо, неправда?

## Как пользоваться этой книгой

Я бы хотел уделить минутку рассказу о том, что ожидает вас в следующих главах книги. Сразу предупрежу, что до четвертой главы подробного разъяснения техники Ци-бега вы не встретите. Поэтому, если вам покажется, что я долго добираюсь до сути, знайте, что на это есть причины. Книга рассказывает не только о том, как стать хорошим

бегуном, она также предлагает с помощью бега развить качества, которые можно использовать в других сферах жизни. Этот подход к бегу станет лучше вам понятен, когда вы сможете увидеть подоплеку и логику, поддерживающие его. Первые три главы посвящены построению философской основы, которая поможет вам понять то, о чем я говорю, когда начну рассказывать об особенностях техники.

В главе 1 сравниваются ныне существующая концепция силового бега с Ци-бегом.

В главе 2 я познакомлю вас с пятью *Принципами* или естественными законами, на которые опираются Тай Цзи и Ци-бег. Тот человек, чьи движения согласованы с законами Природы, обладает одной из самых лучших поддерживающих систем на свете.

В главе 3 дается объяснение «внутренним» навыкам Ци-бега, которые я называю *Ци-навыками*. Изучение этих четырех умственных/телесных навыков превращает бег в совершенно новую деятельность.

В главе 4 вы познакомитесь с элементами техники Ци-бега - специальными физическими и психологическими приемами, способствующими более гладкому, более эффективному и менее травматичному бегу.

Главы 5-9 помогут вам внедрить технику Ци-бега в свой тренировочный план. В них рассказывается о принципах разработки тренировочной программы, тренировках для достижения пика формы и о питании. И, наконец, из главы 10 вы узнаете, как перенести принципы Ци-бега на повседневную жизнь.

Я бы посоветовал прочесть книгу в один присест. Потом вернуться и перечитать те разделы, которые были недостаточно понятны. При работе с книгой или учебником я люблю выделять интересные места закладками, делая на них пометки. Если вы хотите что-либо более долговечное и надежное, сходите в магазин канцелярских товаров и купите несколько пластиковых закладок. Я бы пометил все упражнения, приемы, советы и элементы техники, с тем чтобы иметь возможность легко найти нужную информацию, когда вы, например, собираетесь выйти на пробежку. Поверьте, имея систему, при которой доступ к информации очень легко получить, вы будете пользоваться книгой чаще.

Я обнаружил, что тело и разум лучше учатся через повторение. По этой причине рекомендую перечитать книгу несколько раз, и перечитывать ее, как минимум, один раз в год, чтобы тело и разум не забывали ни сам процесс, ни терминологию. Не жалейте времени, и вы быстро научитесь многому.

**Изучение основ техники Ци-бега для обычного бегуна может занять от одного до трех месяцев, но те важные знания, которые будут получены из него, в конечном итоге, превратятся в то, что, при условии их регулярного применения, повлияет на ваши мысли и поступки на всю оставшуюся жизнь.**

## глава первая

# Ци-бег: переворот в беге

Хороший бегун не оставляет следов. —Лао, Даодэ Цзин



**К**огда ЭМИЛИ бежала за нашей группой, мы все обратили внимание, как красиво она двигается. Она словно парила над землей без малейших усилий - так, что едва можно было слышать, как ноги касаются земли. Это казалось почти сверхъестественным. Ее бег стал для всех нас примером.

Эмили - трехлетний ребенок, родители которого в тот день осваивали Ци-бег на беговой дорожке.

Дети бегают естественно. Когда они, играя в салки, гоняются друг за другом, то следят лишь за тем, кто водит, а их тело двигается само по себе. Они не думают о беге. Они наслаждаются игрой в салки и настолько одержимы веселой бегом, что тратят на нее минимум

энергии. Поскольку на движения затрачиваются небольшие усилия, возможность получить травму мизерна. В их суставах нет никакой скованности, а в мышцах нет напряжения, которые могли бы стать причиной возникновения боли. Разве может она возникнуть, если их движения - это забава и игра?

Сара Хьюз, завоевав золотую медаль в женском фигурном катании на Олимпийских Играх 2002 года, сказала: «Я не думала о золотой медали, я вышла развлечься... Все, что я хотела - это показать все, на что я способна». Приятно было смотреть, как играючи она каталась. Ощущение радости и восторга позволили энергии ее тела заполнить арену, заряжая зрителей. В то же время на лице пятикратной чемпионки мира Мишель Кван в тот момент, когда она готовилась выйти на лед отчетливо читалось беспокойство за судьбу золотой медали. Она совершенно не выглядела расслабленной и игривой. Мое сердце болело за нее. Напряженное состояние, в котором она находилась, препятствовало циркуляции энергии в ее теле. Таким образом, не проявив в полной мере всех своих способностей, она смогла завоевать лишь бронзовую медаль.

Я рискнул бы сказать, что многие из нас способны бегать также непринужденно, как дети - как сами когда-то бегали, когда учились в начальной школе и не испытывали волнения за конечный результат. Становясь страше, люди теряют это удивительное ощущение беззаботности. Подобно Мишель, мы беспокоимся за результат, что делает нас зажатыми, не дает почувствовать свое тело и показать все, на что мы способны. Для возвращения этой свободы и радости необходимо сознательно научить наши тела расслабляться и двигаться так, чтобы бег ощущался таким же легким как в детстве.

Для меня великолепным способом научиться расслабляться было изучение воспринимаемого усилия (ВУ). ВУ - это величина напряжения, которое вы в себе ощущаете. Предположим, что Джоан - обыкновенная хорошо тренированная бегунья. Каждое утро она пробегает несколько километров в темпе 6 минут на км. Она бежит так в течение многих недель и прекрасно чувствует этот темп. Для нее это приятный, комфортный и легкий бег. Затем она отправляется на вечеринку и после нескольких бокалов пива танцует рок-н-ролл. На следующее утро, с трудом вытащив себя из постели, она выходит на пробежку со своим соседом, который тоже любит бегать в темпе 9 минут на милю. Когда они начинают бежать, она спрашивает: «Не быстро ли мы бежим?». Сосед отвечает, что они бегут в темпе ровно 6 минут на км. Между тем, у нее такое ощущение, словно она не успевает на уходящий автобус. Ноги

потяжелели, дыхание участилось, и сколько она еще так продержится, она не знает. ВУ кажется ей *значительно* более высоким, чем он был вчера, хотя бегут они точно в том же темпе.

Воспринимаемое усилие - это то, что вы *чувствуете*, когда что-то делаете, независимо от того, *что* делаете. Основное в Ци-беге - настроить себя таким образом, чтобы в теле не было энергетических блоков. Это подразумевает следующее: поддержка правильного положения тела; обеспечение подвижности в суставах; и убежденность, что мышцы расслаблены и в них нет ни грамма напряжения. Практикуя перечисленные положения, при любой скорости бега ВУ будет казаться более низким, чем обычно. Вместе с повышением эффективности техники бега, вы сможете бежать быстрее и/или дольше с более низким ВУ. Нет совершенно никаких оснований считать, что достижение высокой формы требует громадных усилий и что этот процесс не может быть приятным. Вместе с ростом мастерства будет увеличиваться чувство радости от бега. В то же время, чем больше удовольствия вы будете испытывать, тем лучше будете бегать.

Техника Ци-бега, сочетающая в себе расслабление и биомеханически правильное техническое исполнение, полностью изменит ваш подход к бегу. Цель этой книги - заставить ваш разум концентрироваться и управлять своими движениями таким образом, чтобы организм не воспринимал работу как тяжелую. Одно из моих любимых высказываний Мастера Хью следующее: «Тело изнашивается... разум остается неизменным».

#### Пример

Ниже приводится простое упражнение, которое даст вам возможность почувствовать, что такое ВУ. Оно поможет ощутить разницу между включением в работу большого количества мышц ног для их передвижения (тяжелая работа/более высокий уровень ВУ) и задействованием центральных мышц туловища (легкая работа/более низкий уровень ВУ).

- Отложите книгу и встаньте прямо.
- Походите на месте 10 секунд, высоко поднимая ноги.
- Проходя на месте 10 секунд, наклонитесь вперед, как будто кланяетесь, и опять походите 10 секунд.
- Теперь снова выпрямитесь и походите на месте еще несколько секунд.



Какие ощущения вы испытываете при «ходьбе» в наклонном положении? Что вы почувствовали, когда выпрямили тело? Стало ли вам чуть легче?

Когда вы стоите строго в вертикальном положении, поясничная мышца натянута и, таким образом, при подъеме ног во время ходьбы ее действие чем-то напоминает действие резиновой ленты. Поясничные мышцы - одни из самых сильных стабилизирующих (центральных) мышц в теле человека. Следовательно выходит, что ноги поднимает *крупная* группа мышц, для которой эта работа *незначительна*. Вот почему ВУ более низкое.

При наклоне вперед поясничная мышца сжимается, и вам приходится поднимать ноги при помощи четырехглавых мышц, что создает ощущение более тяжелой работы. Когда вы выпрямляетесь, задействуется поясничная мышца, и процесс поднятия ног снова кажется легким. В этом упражнении вы должны были почувствовать, что, стоя вертикально, поднимать ноги легче, чем в наклонном положении. Если вы чувствуете, что ходить с прямым туловищем легче, то это так и есть на самом деле. Цель упражнения - дать вам понять, насколько более тяжелую работу выполняют ноги, когда осанка не прямая. В главе 4 я расскажу, как обрести красивую прямую осанку и подавать ее вперед, чтобы снизить ВУ во время бега.

Но перед тем как я расскажу вам более подробно о том, как облегчить свой бег, давайте вместе ответим на вопрос: «Для чего вообще стоит бегать?»

## Польза бега

Может, я покажусь фанатиком, но я люблю бегать. Бег как старый друг. Он всегда рядом, когда нужно поднять настроение. Стоит отворить дверь, и передо мной распахивается мир - даже если я чувствую себя угнетенным или подавленным. Я могу позвать с собой друга и вместе с ним изведать новую тропинку или провести утро, прогуливаясь по ущельям и созерцая водопады.

Бег вытаскивает вас из дома, и, если вы бегаete круглый год, то дарит удивительное чувство сопричастности к смене сезонов.

Кроме того, в эти минуты наслаждения жизнью укрепляется мой организм. Сердце становится сильнее, костная ткань уплотняется, я сжигаю тонны калорий, а моя аэробная мощность увеличивается. Неплохо для целого дня развлечений.

Бег - недорогое занятие, требующее минимум экипировки. Бегать можно где угодно и когда угодно. И ничто лучше бега не очистит разум от плохих мыслей и не даст увидеть жизненные проблемы в более позитивном свете. Если вы приезжаете в другой город, то бег - это самый лучший способ ознакомиться с окрестностями и глубоко проникнуться новой обстановкой. Но больше всего в беге я люблю то, что он позволяет избавиться от излишней мягкости тела.

С помощью бега можно также развить такие качества как упорство, настойчивость, сила воли, которые непременно пригодятся в жизни. Планируя и строго следуя тренировочной программе, вы научитесь ставить цели и добиваться их, разрабатывать стратегический план действий, извлекать пользу из неудач. Знания о себе, приобретаемые в процессе бега, помогут вам справиться с любой жизненной ситуацией. С бегом можно познать саму жизнь.

## Почему люди получают травмы

Наряду с пользой, которую приносит бег, существует также потенциальный риск нанесения вреда здоровью. Могут пострадать колени, голени, бедра и спина. Бег может нанести вред ногам и даже зрению (от ударов и сотрясений о землю). Люди приходят к выводу, что бег по своей сути травматичный вид спорта. Этот миф я бы хотел развеять.

Я считаю, что основными причинами травм являются плохая техника бега и плохая биомеханика. Бег - это естественное движение. Неправильная техника заставляет тело двигаться неестественно, подвергая мышцы, суставы и связки чрезмерным нагрузкам и, соответственно, травмируя их. Считается, что основной причиной травм бегунов является перетренировка. Я убежден, что это очередной миф, хотя перетренировка может являться причиной, особенно при стремлении к высоким результатам. Если у вас плохая техника бега, вы можете получить травму при любом километраже. Мне приходилось встречать людей, у которых возникают проблемы с голеними, уже через километр. Если в технике присутствуют дефекты, они, в конечном счете, проявятся через боль. Стоит побегать достаточно долго, и негативные последствия любого из этих мелких изъянов со временем проявятся. Я это гарантирую.

Выход - улучшение биомеханики и техники бега. Это значительно снизит риск травмы при любом километраже и скорости бега.

Поль, обычный 35-летний бегун, захотел испытать себя в марафоне. Максимальное расстояние, которое он был в состоянии пробежать было всего десять километров. Каждый раз, выходя на пробежку, у него уже с первого километра начинали болеть надкостницы. С этой болью он продолжал бежать до тех пор, пока она не заставляла его хромать. Он пришел на занятия по Ци-бегу в июле, намереваясь в начале декабря пробежать марафон в Гонолулу. С помощью техники Ци-бега он смог повысить свой тренировочный объем и снизить боль голенях. Через несколько месяцев после знакомства с новой техникой, он смог закончить свой первый марафон с результатом 3:37 без изнурительных болей в голенях. Позже он мне признался, что до того как он начал работать над техникой, не верил в возможность успешного преодоления марафона. Сейчас он хочет попробовать пройти квалификацию на Бостонский марафон.

Я бы приписал почти все травмы широко распространенной парадигме, которую называю силовым бегом.

## СИЛОВОЙ БЕГ: БЕЗ БОЛИ НЕТ УСПЕХА

Нет сомнений, этот афоризм прижился у всех на устах, став чем-то вроде слогана. Независимо от того, идет ли речь о программе тренировок, международных отношениях или выпечке хрустящего пирога, лучше составить план, чем идти напролом.

Силовой бег лучше всего рассматривать с двух сторон - технической и ментальной. И техническая и ментальная стороны силового бега нашли отражение в позиции «без боли нет успеха», которой наполнены западные суждения и спорт. Поймите меня правильно. Силовой бег дает эффект, но дорогой ценой. Просто мне не дают покоя мысли о тех пятнадцати миллионах с лишним бегунов, которые получают травмы *каждый год*. Ведь я знаю, что этого не должно быть.

### МЕТОДИКА

Основа силового бега - развитие скорости и силы ног для повышения темпа и продолжительности бега. Силовой бег также придает особое значение регулярным тренировкам с целью укрепления ног, что должно помочь вам бегать быстрее и избежать травм.

С точки зрения тренировочного процесса, наращивание и использование большой мышечной массы - тяжелая работа для организма, а для нас, пятидесятилетних, - еще более трудоемкая. Любое дополнительное

задействование мышц требует дополнительное время для силовой подготовки и создает предпосылки для возникновения травм. Кроме того, требуется больше энергии для питания этих мышц, больше вырабатывается побочных продуктов обмена веществ (молочной кислоты), больше времени требуется на восстановление после бега, особенно, после соревнований или тяжелых тренировок. Уже при одной мысли об этом я чувствую себя уставшим и больным.

Существует много упражнений для развития икроножных и четырехглавых мышц, для формирования подтянутых ягодиц, упражнений, направленных на то, чтобы сделать вас более хорошим бегуном. Рекомендуется посвящать значительное время укреплению ног, чтобы, соответственно, улучшить результаты в беге.

Не так давно я нашел сравнительный анализ, проведенный в Дании, где изучалась разница между датскими и кенийскими бегунами. Вот о чем писалось в статье журнала «Камалпа Монитор»:

В целом обнаружилось, что у элитных кенийских бегунов, как и у нетренированных кенийских мальчиков, более экономный бег по сравнению с их датскими сверстниками и что, возможно, это связано с тем, что у кенийцев более тонкие ноги, и, таким образом, в процессе бега они расходуют меньше энергии.

Да, частично они правы. Кенийцы расходуют сравнительно меньше энергии, но не потому что у них худые ноги. Совершенно наоборот. Их ноги стройные *потому*, что кенийцы обладают великолепным экономичным бегом. Они настолько эффективны, что им не требуются мощные мышцы. Кенийцы выигрывают все, от 10 км до марафона, этими «тощими ногами». До сих пор считается, согласно парадигме силового бега, что для того чтобы бегать быстро, нужны сильные ноги. Что-то здесь не вяжется. Я бы сказал, залог их побед - их техника бега, в которой используются многочисленные преимущества Ци-бега, например, наклон вперед и отталкивание от земли. У кенийцев красивый наклон при беге, и он выполняет двойную роль: позволяет силе тяжести содействовать проталкиванию тела вперед и дает возможность приземляться на полную стопу вместо пятки, таким образом, избегая тормозящего движения при постановке пятки на землю, характерного для большинства бегунов.

Силовой бег может оказаться пагубным, потому что он не объясняет, что настоящая причина большинства травм - это плохая биомеханика. Вместо этого, он ратует за укрепление мышц с целью лечения травм и их предупреждения. Что правда, то правда, укрепленный мышечный корсет

послужит вам некоторое время. Но пока вы не устраните настоящую причину травмы, у вас есть шансы заработать ее опять.

Например, если у вас проблемы с надкостницами, вы можете сделать перерыв и заняться лечением, затем укрепить *anterior tibialis* (мышцы голени) ходьбой на пятках. Но, если вы будете продолжать бегать с той же техникой, которая провоцирует воспаление надкостницы, со временем мышца устанет и снова придется заняться лечением. Техника Ци-бега исключает отталкивание пальцами ног (главную причину болей), и разгружает мышцы голени. Боль в голених - это тупиковая ситуация. Вы же не хотите постоянно укреплять мышцы для компенсации неправильной техники.

### **МЕНТАЛЬНОСТЬ СИЛОВОГО БЕГА**

Концепция силового бега ориентирована на результат, что, я полагаю, является главной причиной перетренировки. Таким образом, у людей часто складываются ложные представления о своих возможностях - они бегают быстрее и дольше, чем позволяет им их организм.

Это не только причина разочарования, но и прямой путь к травмам. Перетренировку можно определить как выполнение нагрузки превосходящей возможности, которыми в данный момент обладает организм. Если вы начинающий бегун и следуете тренировочной программе из книги, где говорится, что нужно бегать 3 раза в неделю по 3 км, то у вас есть шанс перетренироваться. Что, если раньше вы никогда не пробегали даже километра?

Если вы стремитесь выполнить больше, чем способны, значит, на вас оказывают влияние *внешние* обстоятельства. К этому могут подтолкнуть интересная статья в беговом журнале или передача о знаменитом атлете по телевидению. Ниже приводится несколько внешних мотивирующих факторов, которых следовало бы избегать:

- Желание сделать все как можно лучше из-за давления со стороны окружающих
- Стремление достичь скорости партнеров по тренировкам
- Желание стать быстрее, чем вы были в прошлом году
- Необходимость доказывать свою значимость родителям
- Стремление поддерживать свой статус в глазах других людей
- Беспокойство по поводу семи лишних килограммов, которые вы запланировали сбросить ко дню своей свадьбы
- Стремление пробежать марафон в определенном возрасте или в определенную дату

- **Необходимость бежать быстрее, чем нужно, чтобы поспевать за своей собакой**

Перечислять можно до бесконечности. Как вы могли заметить, все эти установки базируются на стремлении достичь определенного результата.

Множество внешних идей могут послужить мотивирующим фактором, но по-настоящему дело может сдвинуться с места и привести к успеху, только если эти идеи исходят *изнутри*. К несчастью, западная культура формируется под воздействием мира маркетинга, основа которого - отвлечь вас от себя настоящего и, таким образом, заставить купить любой продукт или услугу, которые вам предложат. Много концепций силового бега подпадают под влияние представлений, которые можно слышать отовсюду, такие как «больше - лучше», или «выживают сильнейшие», или всеми любимое «Без боли нет успеха». Стоит посмотреть на обложку любого популярного журнала по бегу или фитнесу, и вы будете поражены обилием заманчивых афоризмов: «Вы тоже можете иметь рельефный пресс!» или «Упругое тело за шесть дней!» Все это верно, но что, если вам уже давно не восемнадцать?

Почти все, что я вижу вокруг - это силовой бег (не считая кенийцев). На протяжении нескольких десятилетий этот подход все больше применяется тренерами всех уровней от средних школ до колледжей. Когда я думаю о тех 65% бегунов, ежегодно получающих травмы в беге, на фоне невероятного успеха кенийцев, я не могу помочь, но понимаю - мы серьезно ошибаемся в нашем подходе к бегу. Необходима замена системы взглядов системой, в корне отличающейся от концепции силового бега, и Ци-бег предоставляет эту возможность.

## «Ци» в ци-беге

Я уверен, вам приходилось видеть людей в командах высокого уровня, которые значительно превосходят своих товарищей. Есть те, которые запросто могут выполнить сложные движения. Любой, кто так тонко чувствует свое тело, умеет управлять Ци, независимо от того, сознательно или нет, он это делает. Кажется, им это дается без труда, однако это высокое мастерство. Мне на ум приходят несколько человек такого калибра. Один из моих любимцев, за которым я люблю наблюдать, - Барри Сандерс - защитник клуба «Детройт Лайонс». Он был способен прокладывать себе путь к линии ворот через целую толпу мощных соперников, которые, сломя голову, бросались ему наперерез.

Создавалось впечатление, что все они двигались, будто в замедленной съемке. Он сосредоточен на цели, словно ракета с тепловым наведением, и двигался с грациозностью кошки. Он мог менять направление быстрее, чем это кажется возможным для человека. Я любил наблюдать за тем, как он стоит на ногах и держит равновесие. Это казалось непосильной задачей. Несмотря на то, что, возможно, он и не задумывался об использовании Ци, чтобы добраться до линии ворот, он умел заставить двигаться свое тело, используя концентрацию и скорость своего разума, что является очень большой составляющей Тай Ци.

Барри Сандерс, Сирена Уильяме, Ио-Йо Ма, Михаил Барышников, Мэрион Джонс, Дастин Хоффман, Тайгер Вудс - люди, которые могут заставить вас воскликнуть: «Ох! Невероятно, что они могут вытворять своими телами! Как это у них получается, да к тому же так чертовски легко?» По моему мнению, им это удается, потому что они ничего не делают. Они просто отходят в сторону и позволяют всему идти своим чередом. Не все из этого списка - атлеты, но каждый обладает высоким мастерством в своем деле так, что это выглядит как искусство. Их высокий уровень мастерства позволяет им перейти в высшие сферы языка тела и телодвижений, куда многие из нас не способны добраться. Они могут добраться туда, потому что им больше не нужно обдумывать свои действия посреди сложной задачи. Когда их разум действует, их тело следует. Если их цель изменяется, их Ци следует за ней, и все, что должно произойти, происходит, как и должно быть, без вмешательства сомнений, тревоги, напряжения, страха или собственного эго; все это могло бы негативно сказаться на деятельности тех, у которых эти способности слабые.

Каждую неделю, когда я встречаюсь с мастером Хью, чтобы получить от него очередной урок, он преподносит пример за примером, насколько мощь Ци сильнее мышц. Снова и снова, не применяя никаких видимых физических усилий, он вертит моим телом, словно оно ничего не весит. Его мышцы не напрягаются, когда он перемещает меня. Он просто двигается, и если, случается, что мое тело попадает под траекторию движения его руки, я оказываюсь сбитым с ног. Невозможно заметить ни капельки пота, ни даже услышать тяжелого дыхания. Все, что он говорит: «Я позволяю Ци делать это». Затем добавляет: «Только настрой правильно свое тело и позволь Ци двигаться через него. Дай возможность своему разуму действовать... позволь телу расслабиться. Не разрешай мышцам работать, пускай Ци делает это».

Ци также известна как жизненная сила. Она порождает движение в физическом мире, и она вдыхает жизнь. Ци - также энергия, создаваемая

движением. Таким образом, она - и результат и средство одновременно. Это животворная энергия, объединяющая тело, разум и дух. Невидимая и неизмеримая сила, присутствие которой можно заметить только через ее действие, подобно как воздух проявляет себя, шевеля листья деревьев или надувая воздушный шарик.

Я люблю заниматься садом, но как и любой другой садовник, не могу заставить растения расти. Лучшее, что я могу сделать, - создать оптимальные условия для их роста. Я могу посадить семя на самое освещенное место и могу удобрить почву, могу удостовериться, что молодому саженцу достаточно воды. Каждый из вышеперечисленных шагов помогает убедиться: Ци наполнит семя достаточной жизненной силой для произрастания. Где-нибудь в пустыне, в глиняном горшке у подножия индийских развалин, семя может оставаться в дремлющем состоянии на протяжении тысячи лет. И оно не взойдет, пока не будет иметь достаточно Ци, чтобы начался процесс роста. В этом и заключается моя работа как садовника - создавать оптимальные условия. То же и с Ци-бегом. Ваша задача - научиться создавать оптимальные условия для прохождения Ци через тело, и voila... рождается бег!

## **МЕТОД ЦИ-БЕГА И МЕНТАЛЬНОСТЬ**

Ниже перечислены оптимальные условия для бега и основные принципы методики Ци-бега:

- Красивая осанка
- Расслабленные конечности
- Свободные движения в суставах
- Подключение к работе центральных мышц
- Сконцентрированный разум
- Правильная техника дыхания

А вот преимущества использования метода Ци-бега:

- Красивая осанка
- Расслабленные конечности
- Свободные движения в суставах
- Подключение к работе центральных мышц
- Сконцентрированный разум
- Правильная техника дыхания
- Больше энергии!



Улавливаете суть? Целью является сам *процесс*. Существует еще намного больше преимуществ использования Ци-бега, но я только хочу подчеркнуть, что метод Ци-бега - целостный метод. Это означает, что каждая его составляющая вносит положительный вклад в целое, помогая другим составляющим выполнять свою задачу. Эта сторона метода Ци-бега также говорит, что вам не обязательно становиться специалистом во всех компонентах сразу. У меня были клиенты, которые извлекли громадную пользу только из одночасовой лекции по улучшению осанки. Любая одна-единственная составляющая улучшит ваш бег, а, когда все заработает вместе, он может преобразиться полностью.

Трудно представить, что кто-то может травмироваться, выполняя что-либо из вышеперечисленного. Никакой из этих принципов не приведет вас к травме. И так как, придерживаясь любого из них, почти невозможно *переусердствовать*, они лишены недостатков.

Как только вы научитесь использовать метод Ци-бега в тренировках, вы значительно уменьшите необходимость в сильных мышцах ног. Сила тяжести будет толкать вас вперед, а скорость будет зависеть от вашего умения глубоко расслабляться, а не от способности сильно оттолкнуться. Я называю это «разумным усилием».

Лично я не испытываю огромного желания посвящать бесконечные часы наращиванию и поддержанию мышечной массы, чтобы затем употреблять протеиновые коктейли для насыщения голодных мышц и принимать ибупрофен для облегчения боли. Вместо этого я предпочитаю работать *умом*.

Ментальность Ци-бега учит скорее прислушиваться и концентрироваться на своем внутреннем мире, чем на случайных и внешних целях. Ее основа - создание четкой и непрерывной связи между телом и разумом, вследствие чего процесс превращается в цель. Ваше тело становится одновременно учителем и учеником. Если вы будете внимательно наблюдать за ним, то узнаете, на что оно способно, а на что нет. Зная это, вы сможете научить тело новым навыкам и умениям. Чувствуйте и осознавайте, где находится ваше тело в настоящий момент, и реагируйте соответственно этому моменту. Это называется - Восприятием тела. Я расскажу об этом мастерстве подробнее в главе 3. Ци-бег учит быть хозяином своего тела и своим лучшим тренером.

В нашем обществе культурное давление заставляет заниматься спортом и иметь совершенное тело. Многие люди имеют заниженную самооценку потому, что не видят себя спортсменами, даже если тренируются четыре раза в неделю. Этот негативный образ самого себя

мешает людям слышать сигналы, которые тело пытается им сообщить. Я часто вижу улыбку, выражающую уверенность в себе, на лицах начинающих бегунов, когда наблюдаю, как они постигают свои собственные движения и делают необходимые поправки.

Ширли, 56 лет (одна из моих учениц), всегда некомфортно чувствовала себя из-за того, что тяжело дышала во время бега. Она до такой степени стеснялась своего тяжелого дыхания, что была не в состоянии сконцентрироваться на занятиях. Когда, наконец, она призналась мне в этом, я подобрал несколько упражнений, которые помогли ей дышать более эффективно. Сейчас она концентрируется на правильном дыхании вместо смущения!

Ментальность Ци-бега - словно танец между телом и разумом - воспитательное совместное танго. Между партнерами налажен непрерывный диалог - непрерывный ежесекундный процесс, направленный на создание наилучших условий для гармоничного движения.

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИКИ В ЦИ-БЕГЕ**

Несмотря на то, что мне нравится изучать, как законы Природы отображаются в Тай Цзи, я все же остаюсь прагматиком. Мне нравится осмысливать, как работают многие явления на физическом уровне. В 1999 году, когда я обучал группу ученых из НАСА, мы обсуждали научные аспекты Ци-бега. Они подтвердили, что техника Ци-бега основывается на законах физики. Один из них даже сказал: «Я бы не использовал ее, если бы она не работала с точки зрения физики. Физика придает для меня как для ученого законченный смысл». Когда ваше тело не находится в синхронизации с этими законами, оно становится менее эффективным, требует больше топлива, испытывает большую усталость и больше подвержено травмам. В этой книге я буду ссылаться на мудрость великих мастеров Тай Цзи так же, как и на знания великих физиков.

Ци-бег использует физику для исправления несовершенных навыков движения, которые мешают большинству бегунов. Приведу несколько примеров неправильного применения законов физики. Если вы бежите, держа туловище вертикально, что вам посоветует большинство тренеров, ваше тело подобно телефонному столбу - прямое сверху до низу с центральной линией, через которую по вертикали проходит сила гравитации. Если вы хотите продвинуть тело вперед, у вас есть только два способа совершить это: можно попросить друга подтолкнуть вас или протолкнуться самому при помощи ног. Но существует третий способ,

используемый в Ци-беге, - наклонить тело вперед. Наклон заставляет силу гравитации двигать вас вперед, благодаря чему вам практически приходится толкаться ногами. Помните, мы говорим здесь об изменении устоявшейся парадигмы.

Другой пример показывает как можно использовать законы физики в работе рук. Ваша рука не что иное, как маятник, который висит на плече. Закон маятника гласит: «Скорость маятника прямо пропорциональна его длине». Чем длиннее маятник, тем медленнее он колеблется, и наоборот, чем он короче, тем колеблется быстрее. При беге с низко опущенными руками для их движения приходится прикладывать больше усилий, так как маятник (рука) длиннее. Если же вы согнете руки в локтях и, тем самым, укоротите маятник, то он будет совершать колебательные движения быстрее. То же правило применимо и к ногам, которые также являются маятниками. Итак, согните локти и ноги, и вы сможете двигать ими намного быстрее и легче.

Многие законы физики применимы к движениям тела, а некоторые способы движения более эффективны, чем другие. Ци-бег использует принципы физики, которые позволяют получать наилучшие результаты при наименьших усилиях, что дает возможность бегать на тренировках не тратя энергию до последней капли. Это позволяет немножко себя поберечь. Разве не здорово?

## ОТКРЫТИЕ И РАЗВИТИЕ

Одной из самых больших радостей во время преподавания Ци-бега является возможность видеть, как люди познают бег и самих себя так, как они этого еще никогда не делали. Раз за разом они выражают искреннее изумление тем, как здорово они стали чувствовать бег. На всех Ци-бег производит поразительный эффект - начиная с людей, которые ранее говорили, что никогда не будут больше бегать, а также начинающих, еще необретших в себе уверенность, и заканчивая опытными бегунами, стремящимися улучшить свои результаты.

Он работает, потому что все его главные принципы основаны на движении в пределах законов Природы. Когда вы учитесь слушать свое тело, ничто не испытывает принуждения, и все развивается так, как и должно быть, - небольшими скачками. В конечном счете, такой подход к бегу, основанный на открытии самого себя и естественном раскрытии своего потенциала, дает шанс развить более благотворные отношения со своим телом и своей Сущностью.

Ци-бег ведет на новую территорию, где бег более не управляется внешними силами, а мотивируется изнутри. Акцент больше не ставится на увеличение скорости или длины дистанции; это второстепенные результаты качественного эффективного бега. Если же вас все же соблазняет скорость, то вы убедитесь, что вам нет необходимости ей жертвовать. Вы можете бегать быстрее и больше, чем когда-либо, прикладывая меньше усилий и не нанося ущерба телу. Те из вас, кого не искушает скорость, могут наслаждаться жизнью самодостаточного спортсмена, независимо от своего возраста и уровня мастерства. Цель - бегать свободно и с удовольствием всю жизнь, и пользоваться всеми преимуществами, которые дает бег, - физическими, интеллектуальными и, конечно, духовными.

### Сравнение: Ци-бег и силовой бег

#### Ци-бег

Низкий процент травм

Основывается на использовании силы центральных мышц

Учит расслаблять мышцы вместо того, чтобы использовать их

Биомеханика опирается на законы физики, а не на законы силы

Требует меньше энергии

Требует мало или вовсе не требует времени для восстановления между тренировками

Требует использования связок и сухожилий вместо мышц

#### Силовой бег

Высокий процент травм

Основывается на использовании силы периферических мышц (руки и ноги)

Основывается на силовой тренировке

Только биомеханика, основанная на использовании большого количества мышц

Требует больше энергии

Требует больше времени для восстановления

Основное внимание направлено на использование мышц и силы для усиления движения

**Ци-бег**

**Создает низкий уровень  
сотрясения тела**

**Мышечные клетки не  
разрушаются во время  
тренировок**

**Менее скованные суставы  
меньше подвержены травмам**

**Меньше значит больше**

**Ориентация на процесс**

**Без боли нет боли**

**Силовой бег**

**Высокий уровень сотрясения  
тела**

**Мышечные клетки разрушаются  
во время тренировки, чтобы  
превратиться в большие  
мышцы (способность тела  
продуцировать мышечные  
клетки уменьшается с  
возрастом)**

**Чрезмерно развитые мышцы  
делают скованными и,  
соответственно, уязвимыми  
суставы**

**Больше значит лучше**

**Ориентация на результат**

**Без боли нет успеха**

## Принципы Ци-бега: движение с Природой

Принципы - это фундаментальные истины, которые имеют универсальное применение. Принципы - критерии поведения людей, которые доказали свою устойчивую неизменную ценность. — *Стивен Новей*



**Ц**и-бег основывается на совокупности правил, которые помогают тренироваться и бегать более экономно и эффективно. Эти принципы составляют огромную часть моих систематических уроков с Мастером Хью; они оказали глубокое воздействие на меня - не только на мою манеру двигаться, но и на мое мировоззрение.

Тысячи лет назад китайские мастера изучали Природу и сформулировали ее законы в таких священных книгах как Дао Дэ Цзин (самая переводимая книга после Библии), И Цзин («Книга перемен» или «Канон перемен» - прим. переводчика), а также применили на практике в Тай Цзи (основа боевых искусств, которая зародилась более 2500 лет назад).

Но не только китайцы изучали эти законы. Ребята вроде Эйнштейна и Ньютона определили многие из них как законы физики.

Неудивительно, что по-настоящему мудрые и интеллектуальные люди изучают Природу. Представляется, что ее базовые законы вполне оправдывают себя. Каждый может убедиться, насколько великолепно функционирует Природа, когда предоставлена сама себе. Все в ней находится в строгом порядке и во Взаимосвязи. Она гармонична. Вы не найдете животных, несоответствующих своему месту обитания, и растений, растущих в неподходящих условиях. Даже на молекулярном уровне все упорядочено и каким-то образом держится в равновесии. И работает!

Эти принципы можно представить также как универсальные законы. Для того чтобы закон был универсальным, он должен действовать на четырех основных уровнях бытия: физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном. Например, закон гласит: «Тело, находящееся в покое, стремится сохранить состояние покоя, до тех пор, пока на него не действует внешняя сила».

Ниже приводятся примеры работы этого закона на разных уровнях:

- На физическом уровне: лежебока не встанет с дивана до тех пор, пока не отключится электричество и телевизор не погаснет сам или пока не закончатся чипсы, за которыми нужно сбегать.
- На интеллектуальном уровне: перемена в мировоззрении; например, когда Христофор Колумб открыл Новый свет.
- На эмоциональном уровне: я могу провести целый день, погруженный в собственную трагедию, пока моя дочь не обнимет меня за шею и не скажет: «Папа, я тебя люблю», отвлекая меня, тем самым, от грустных мыслей и наполняя сердце радостью.
- На духовном уровне: необходимо пережить смерть близкого человека, чтобы понять, насколько ценна жизнь.

Прелесть универсальных законов состоит в том, что, когда вы изучаете их на одном уровне, они могут показать, как жизнь проявляется на других уровнях. Что происходит, когда человек противостоит или не следует закону?

Я могу с полной уверенностью сказать, что последствием нарушения универсальных законов является нечто большее, чем просто выплата неустойки и обещание больше не совершать этого. Несоблюдение универсальных законов увеличивает издержки в ближайшее время и неминуемо приводит к той или иной неудаче в более далеком будущем.

На тренировках вы можете бегать с более высокой скоростью, но результатом будет разбитое тело. Вы можете хорошо пробежать соревнования, но на следующий день чувствовать себя отвратительно. Работая против законов физики, вам придется полагаться больше на свои собственные силы, чем на силы Природы.

Бег может быть в гармонии с законами природы, но силовой бег - нет. Только в Соединенных Штатах каждый год травмы получает более 15 миллионов человек, и по этому поводу следовало бы бить тревогу. Неудивительно, что «Бюллетень спортивной травмы» классифицирует бег как вид спорта с высоким уровнем травматизма. Хочется задать следующие вопросы: (1) Следует ли людям бегать? (2) Есть ли выход?

Ответ на вопрос 1 - да. Организм человека подходит для бега. Мы были созданы для бега. Что касается вопроса 2, то, опираясь на свой собственный беговой опыт и обучив Ци-бегу тысячи людей, я определенно могу сказать - да, выход есть.

Приходилось ли вам когда-либо плыть против течения? Если вы достаточно сильны, то сможете справиться с течением. А если недостаточно сильны, то можете хорошо потренироваться и нарастить большие мышцы, и, в конце концов, одолеть его. Но неважно, каким образом вы одолеете стихию, все же это плавание против течения и за него нужно платить высокую цену. Если лосось и плывет против течения, поднимаясь вверх по реке, то, достигнув своей цели, он погибает. Поэтому, до тех пор, пока вы находитесь в воде, следует подчиняться законам воды. Если вы все же хотите преодолеть течение, прикладывая при этом как можно меньше усилий, просто-напросто используйте другие законы, при которых плавание против течения покажется легкой прогулкой. Как сказал Сесиль Б. ДеМилле после просмотра эпического фильма «Десять заповедей»: «Не в наших силах сломать закон. Мы можем лишь сломать самих себя о закон».

## Движение по течению

Когда человек находится в согласии с законами природы, он прикладывает меньше усилий и испытывает меньшее физическое утомление, которое столь характерно для силового бега. Когда бег экономичный, меньше тратится энергии, медленнее приходит усталость и быстрее наступает восстановление. Когда мышцы и суставы не перегружаются, риск травмы сводится к минимуму. Следуя универсальным законам, вы



станете сильными на всех уровнях, в том числе мировоззренческом. Выходя на пробежку, вы сможете возвращаться с нее, чувствуя себе лучше, чем в начале тренировки.

## Ключевые принципы

Ниже приводятся основные принципы, на которые опирается Ци-бег. В этой главе я кратко опишу их, а в главе 4 разберу по полочкам, сконцентрировав ваше внимание на отдельных моментах и упражнениях, которые помогут вам шаг за шагом научиться двигаться плавно, эффективно и изящно. Итак, пять основных принципов:

- (I) Хлопок и Сталь: собранные в центре
- (II) Постепенное развитие: поэтапный подход
- (III) Пирамида: меньшее поддерживается большим
- (IV) Баланс в движении: равный баланс и дополнительный баланс
- (V) Неотождествление себя: самоотстранение

По мере накопления опыта в использовании и привнесении этих принципов в свой бег, вы начнете чувствовать, как легко двигается тело. Не тело будет инструментом для бега, а бег превратится в инструмент для тела.

### ХЛОПОК И СТАЛЬ: собранные в центре

Это один из главных принципов, которому учит Тай Цзи. Основа любого движения тела. Фраза «хлопок и сталь» описывает ощущения, которые должен испытывать практикующий Тай Цзи во время выполнения упражнений. Когда вы сосредотачиваете энергию Ци в своем центре, руки и ноги должны быть мягкими как вата, в них не должно быть напряжения.

В Ци-беге, как и в Тай Цзи, все движения тела рождаются в центре. Это источник силы, действующий как ось, вокруг которой вращается все остальное. Согласно Тай Цзи, центр, или *дан тянь*, располагается ниже пупка спереди от позвоночника. Он без труда подключается к рукам и ногам посредством костей, связок и сухожилий. Таким образом, всякий раз, когда вы приводите в движение свой центр, руки и ноги

тоже двигаются. Но для того чтобы центр функционировал эффективно, остальное тело должно быть расслабленным и не оказывать сопротивления движению.

Основной задачей Ци-бега является обучение бегу от центра. Чем лучше вы освоите это умение, тем меньше будете нуждаться в ногах. Знаю, это звучит противоречиво, но это так. Когда Мастер Хью обучает меня движениям, он заставляет собирать энергию и концентрировать разум в *дан тянь*, одновременно расслабляя остальное тело так, чтобы только центр перемещал его, а не мышцы. Двигаясь таким образом, я чувствую плавность своих движений, идущих от центра.

Если вы бегаєте не от центра, то ваш бег менее мощный, поскольку вы делаете это из несбалансированного состояния. Вашим ногам приходится выполнять во много раз более тяжелую работу, чем если бы им помогала остальная часть тела. Если вы бегаєте не от центра, ваша техника «дезорганизована», так как ноги и туловище двигаются как три независимые единицы, вместо одного гармоничного целого. Я часто вижу бегунов, которые двигают руками и ногами, и вроде бы совершают движения похожие на бег, но, что не достает этим движениям, так это ощущения целостности, которое появляется при сильном центре.

Наш Млечный Путь имеет центр, вокруг которого вращаются звезды и галактики. Наша Солнечная Система имеет центр - Солнце, вокруг которого вращаются планеты. Наша Земля тоже имеет центр, и она вертится вокруг оси, которая проходит через него. И наша страна имеет центр, который, говорят, находится где-то в Миссури, хотя я там никогда не был. В технике Ци-бега в первую очередь нужно научиться определять и чувствовать свой центр во время бега.

Попробуйте сделать следующее. Встаньте прямо, выровняйте осанку. Одну ногу слегка отведите назад на ширину бедер. Расслабьте плечи и позвольте рукам повиснуть вдоль тела. Теперь представьте, что позвоночник - вертикальная ось. Поверните его сначала в одну сторону, затем в другую.

При поворотах позвоночника ваши руки будут двигаться, потому что двигается позвоночник; позвольте им легко биться о тело. Сосредоточьтесь на удержании прямого положения позвоночника при совершении поворотов. Продолжайте представлять, что ваш позвоночник - это ось. Попробуйте оценить, насколько вам удастся расслабить плечи, руки и запястья. Это пример, когда работу делает центр, а руки лишь следуют за ним.

Следующий мысленный образ рекомендуется практиковать в любое время дня и так часто, как только возможно. Вообразите линию, соединяющую макушку головы с копчиком. Это ваша центральная линия. При ходьбе или беге сохраняйте на ней мысленный взгляд. Попробуйте сконцентрироваться на ней, стоя в вертикальном положении. Подружитесь с ней и не забывайте о ней. Сделайте ее настолько же родной как само дыхание. Не пытайтесь что-либо сделать с ней. Только осознавайте, что она существует. Наблюдайте за ней. Знайте, что она внутри вашего тела.

Найдите центр в своем теле.

Ощутите центр своими чувствами.

Мысленно представляйте его.

Сосредоточьтесь в себе.

## Постепенное развитие: поэтапный подход

Принцип Постепенного развития говорит, что все эволюционирует последовательно, проходя через определенные стадии развития, от меньшего к большему. Когда процесс роста идет постепенно, каждая его новая ступень формирует прочный фундамент для следующей. Этот закон справедлив для любого эволюционного процесса, независимо от того, объект ли это, идея, чувство или форма жизни. Примером на физическом уровне может быть дерево, выросшее из семени. Оно из маленького становится широким и большим по мере того, как клетки делятся и множатся. Другой пример - открытие своего дела: предприниматель начинает бизнес с идеи, которая затем перерастает в план, позволяющий открыть двери к общественности. Дело начинается с малого, и если предприниматель все хорошо продумал, оно превращается в преуспевающий бизнес.

Если вы попытаетесь нарушить этот закон и пропустить некоторые этапы, то столкнетесь с препятствиями или заниженным конечным результатом. Давайте взглянем на заключительную стадию бурного любовного романа, когда два человека встречаются и сразу же начинают чувствовать влечение друг к другу. Следующие четыре ночи они проводят неразлучно, а затем поспешно отправляются в Лас-Вегас, чтобы пожениться. Но примерно через три недели они подают заявление о разводе, потому что забыли построить дружеские отношения.

Как вы уже должны были догадаться, время в этом принципе играет существенную роль. Ко мне приходит много людей, которые изъявляют желание пробежать марафон. Первый вопрос, который я им задаю: «Сколько километров в настоящее время вы пробегаете на своей самой длительной тренировке?». Если человек отвечает, что пробегает меньше 10 км, то я задаю ему следующий вопрос - «В каком году вы бы хотели пробежать его?». Преодолеть марафон - не такой уж тяжелый труд, если у вас есть достаточно времени для того, чтобы не торопясь набрать нужный беговой объем. Первая дистанция, к которой я подготовился и успешно закончил, были 50 миль (80 км). Для первого старта эта дистанция может показаться большой, и она действительно большая. Но я готовился три с половиной года. Сперва я пробегал на самой длительной тренировке лишь 15 км. В последствии же повышал километраж только, если чувствовал, что готов к этому. Постепенное увеличение нагрузки позволило моему телу приспособиться к возрастающему объему. У меня было достаточно времени, чтобы исправить недостатки в технике, которые причиняли мне боль. Но главное - это дало мне возможность постепенно поверить, что 50 миль - не что-то из ряда вон выходящее или приносящее вред моему организму.

Чаше всего нарушение правила Постепенного развития можно встретить на соревнованиях, когда спортсмены выстраиваются на линии старта и с выстрелом пистолета устремляются вперед так, словно финиш находится в конце квартала. Если после завершения дистанции я нахожусь недалеко от финишных ворот, то обычно вижу знакомые лица тех «зайцев», что недавно сломя голову унеслись с линии старта, но только теперь они напоминают «плохих парней» из вестернов, которые, получив выстрел в спину, двигаются весьма неуверенно.

Простите, друзья, но я не могу не привести еще один пример. Помните те компании, которые пробовали себя в Интернет-маркетинге в 90-е годы? Скажем откровенно, они немного быстрее, чем нужно, ушли со стартовой линии и заплатили высокую цену за нарушение этого закона.

Этот сценарий очень свойственен для силового бега. Выглядит он примерно так: (1) Вначале вы напряженно готовитесь к соревнованиям. (2) Затем, когда дают старт, вы бежите так быстро, как можете, и поддерживаете ту скорость, которую в состоянии поддерживать - пока хватает сил. (3) Вы должны постараться пересечь финишную линию, не потеряв тот рогалик, что запихнули в себя по пути из дома.

Принцип Постепенного развития применяется в Ци-беге постоянно, как к отдельно взятой тренировке, так и ко всей тренировочной про-

грамме. Начиная бег, важно начинать медленно и наращивать скорость по мере привыкания организма к движениям. Не начинайте бег или тренировочную программу слишком интенсивно. Ведь вы не срыгаетесь со светофора на четвертой передаче. Вы постепенно переключаете передачи, пока не достигнете нужной скорости. Организм работает примерно по тому же принципу. Не следует выполнять тренировочную программу с завышенной скоростью или завышенным беговым объемом, иначе можно получить травму. Большинство спортивных травм происходит, когда самолюбие человека начинает опережать ту скорость, с которой его организм способен производить новые мышечные клетки. Чтобы получить что-то стоящее, это что-то должно расти шаг за шагом и последовательно пройти через все этапы развития. Если вы начнете перепрыгивать с одного этапа на другой, то нарушите закон, и столкнетесь с последствиями, которые возникают в следующем порядке: усталость - боль - травма. Шестьдесят процентов всех травм бегунов происходит из-за перетренировки - чрезмерно большого километража или резкого повышения скорости/километража. Кроме того, ускоряя тренировочный процесс, можно перегореть, и вовсе потерять желание бегать. Об этом принципе я буду часто упоминать в главе 6.

Если я во время бега нарушаю закон Постепенного развития, то плачу тем или иным образом. Результатом может быть плохое время, боль в ногах, более длительное восстановление или даже травма. Когда я слишком рьяно берусь за какое-нибудь дело, то повышаю свои шансы на неудачу или разочарование. Двигайтесь постепенно, совершенствуясь шаг за шагом, и стройте каждый новый этап на основе того, чему вы научились на предыдущих. Постепенное развитие - закон, с которым нужно смириться.

## Пирамида: меньшее поддерживается большим

Попробуйте выполнить следующее упражнение: встаньте и побегайте на месте в течение 10 секунд. Теперь 10 секунд просто поднимайте ноги, подбирая под себя ступни (ходьба на месте). Снова побегайте на месте в течение следующих 10 секунд, затем походите 10 секунд. Сделайте так несколько раз, а затем вернитесь к книге.

Скажите, что было бы легче выполнять в течение двух часов:

- (А) поднимать ноги  
или  
(Б) бежать на месте?

Если вы выбрали А, отлично. Если выбрали Б, снова вернитесь к упражнению и повторяйте его в течение двух часов.

Всем людям, которые записываются ко мне на занятия, я даю указание выполнить это упражнение, и после того, как они заканчивают поднимать ноги на месте, я задаю им тот же самый вопрос. Я опросил около 3000 бегунов и только несколько сказали, что они бы предпочли двухчасовой бег на месте. Остальные 2997 человек скорее соглашались поднимать ноги, потому что это казалось им менее трудоемким.

В чем же хитрость этого упражнения? При беге на месте, последняя часть тела, которая отрывается от земли, - подушечки пальцев ног. Попробуйте прямо сейчас подняться на носочки. Чувствуете - ваши икры напряжены? Когда вы бежите на месте, икроножные мышцы (относительно мелкая мышечная группа по сравнению с четырехглавыми) используются для выталкивания тела вверх. Это *тяжелая* работа. Если бы вы действительно побегали два часа на месте, я мог бы дать практически полную гарантию, что ваш уровень воспринимаемого усилия просто зашкаливал бы, и к концу упражнения у вас появились бы серьезные проблемы в голени.

С другой стороны, когда вы поднимаете ноги, то задействуете поясничную мышцу и сгибатели бедра, которые являются одними из самых сильных центральных мышц в теле - крупная группа мышц совершает незначительную работу. Вот почему ВУ снижается до минимума. Если у вас есть возможность бежать, просто поднимая ноги, согласитесь ли вы толкать свой вес целый день, доводя себя до изнеможения? Если вы чувствуете, что телу легче двигаться, поднимая ноги, значит это так и есть.

Приведу несколько примеров принципа Пирамиды:

- Если строить подготовку на прочной базе, каждая отдельная тренировка будет даваться легче.
- У президента появляется больше возможностей вносить изменения, если его поддерживают Палата представителей и сенат.

- Поддержка родителей вносит значительный вклад в становление уверенной в себе личности.
- Двигаясь от центра, вы позволяете ему выполнять *большую* часть работы, тем самым, давая возможность рукам и ногам расслабиться.
- Всему и всем нужна поддержка. Ни один человек не может жить изолировано.

Принцип Пирамиды позволяет быть очень эффективным в движениях и экономным в расходовании энергии. Другими словами, дает вам возможность бегать быстрее и дольше, так как энергия, которой вы располагаете, используется рационально. Когда мелкие мышцы совершают большую работу, энергия расходуется значительно быстрее, чем когда нужные мышцы выполняют нужную работу. Этим принципом также следует руководствоваться при составлении тренировочной программы. Каждый последующий шаг должен опираться на прочную основу тренировок, предшествующих ему.

Однажды Мастер Хью попытался продемонстрировать мне смысл этого принципа в работе. Он протянул вперед руку и попросил меня толкать ее так сильно, как только я смогу, в то время как он попытается меня удержать: «Сначала я попробую удерживать тебя при помощи мышц». Что он и сделал. У нас было что-то похожее на ничью. Я мог чувствовать его напряженное тело и его дрожащую руку, удерживающую вес моего тела, когда я толкал ее изо всех сил.

«Сейчас я попытаюсь тебя оттолкнуть», - сказал он спокойно. И в тот же момент я почувствовал себя словно бумажный стаканчик, который смахнули со столика. Я отлетел назад примерно на три метра, изо всех сил стараясь удержаться на ногах. Что случилось? Я был полностью застигнут врасплох. Он не напряг ни одной мышцы, не поморщился, не дал никакого намека на то, что я сейчас буду отброшен. Он лишь двигал свою руку, словно меня здесь не было!

Когда я спросил, как он это сделал, он ответил: «Я лишь расслабил тело и позволил Ци толкнуть тебя. Великая вещь делает великую работу». Никаких шуток, все так и было.

Центральные мышцы заставляют работать бедра и плечи. Бедра и плечи двигают руки и ноги. Руки и ноги передают движения запястьям и лодыжкам, а те, в свою очередь, - пальцам рук и ног. Ничто не должно нарушать этот порядок, в противном случае это будет стоить вам энергии.

## Баланс в движении: равный баланс и дополнительный баланс



Наверное, вам приходилось видеть символ Инь-Янь. Он представляет собой круг, разделенный на две половинки - белую и черную - S-образной линией. Помимо всего прочего, это символ равновесия. Но в отличие от круга с прямой линией посередине, разделяющей фигуру на две равные части, символ означает взаимодействующий баланс энергии. Заметьте, там, где одна часть круга становится шире, вторая часть круга с другой стороны линии, становится уже. Всякий раз, когда одна сторона расширяется, другая сужается. Когда одна сторона твердая, другая мягкая. Когда одна сторона легкая, другая тяжелая. Баланс не всегда означает равный баланс. Имеется в виду, что для того, чтобы нечто увеличилось, нечто другое должно убавиться и наоборот.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ В БЕГЕ

В процессе бега необходимо сбалансировать движение и усилие. В Ци-беге, как и в Тай Ци, баланс рождается в шести направлениях: слева, справа, сверху, спереди и сзади. Когда одна часть тела движется вперед, другая - в противоположную сторону. Когда вы наклоняете туловище вперед, шаг открывается за спиной. Всякий раз, когда одна сторона тела расширяется, другая сужается.

Если вы бегаєте только ногами, не помогая остальным телом, значит, вы бегаєте в несбалансированном состоянии, а ваши ноги совершают лишнюю работу. Если вам нужно сдвинуть с места камень, то вы намного облегчите себе работу, призвав на помощь еще пятерых человек. Так работа будет распределена между шестью людьми. Ци-бег - это способ бега, при котором все тело задействуется как единое целое, каждая часть выполняет свою долю работы. Когда все части действуют согласованно, тело двигается сбалансировано. Понаблюдайте за бегом гепарда. Его бег сбалансирован - нет ни одной части тела, которая не вносила бы свой вклад в усилие.



Приведу несколько примеров проявления равновесия:

- **Баланс жидкости:** чем сильнее вы потеете, тем больше нужно пить.
- **Баланс в тренировках:** необходимо чередовать легкие и тяжелые тренировки.
- **Баланс энергии:** чем тяжелее работа, тем больше она требует энергии.
- **Баланс усилия:** чем быстрее бег, тем больше потребность в расслаблении ног.
- **Баланс работы и игры:** чем интенсивнее работа, тем важнее воспринимать ее как игру.

## Неотождествление себя: самоотстранение

Этот принцип относится к теме «Движение с Природой». Когда вы отбрасываете свои личные предпочтения в сторону и следуете естественным законам, тогда все происходит так, как должно. Когда ваше эго вмешивается и стремится контролировать результат или процесс, оно не дает возможности следовать естественному развитию событий. Другая распространенная фраза: «Двигайтесь по течению». Например, когда я отправляюсь бегать по пересеченной местности, я позволяю ландшафту подсказывать моему телу что делать, вместо того, чтобы напрягаться, преодолевая подъемы и спуски. Я бегу намного лучше и эффективнее, если плыву по тропинке, а не борюсь с ней. Когда я бегу в крутую гору, то не озадачиваюсь тем, что впереди много работы. Я расслабляю ноги, чем укорачиваю шаг, и это помогает мне легче преодолеть подъем. Словно включаю пониженную передачу в своем автомобиле. Природа подсказывает мне: «Тише едешь - дальше будешь». Я не сопротивляюсь подъему. Мы становимся друзьями, и он подсказывает мне что делать. Когда же я бегу под гору, то представляю себя текущим вниз ручьем, который выбирает наиболее эффективный путь. Если же я сражаюсь с тропинкой, мышцы ног напрягаются, и при каждой постановке ног на землю я ощущаю сильный удар, равный весу моего тела. В то же время, если я расслабляю ноги и туловище, то чувствую себя больше гоночным

автомобилем, колесящий по району Восточного Лос-Анджелеса в субботу ночью, нежели джипом, подпрыгивающим на всех камнях и корнях, попадающихся на пути.

Самоотстранение также означает налаживание дружеских отношений со своими травмами. Дайте им возможность подсказывать вам, что вы делаете неправильно. Когда люди говорят, что у них сегодня был «плохой бег», для меня это звучит как музыка. Если я задам нужный вопрос, чтобы уточнить, почему они рассматривают этот бег как плохой, то смогу определить слабые места в их технике и помочь исправить их. Если вы будете рассматривать напряженный или трудный бег именно с этой позиции, то не станете называть его «плохим бегом». Вместо этого, вы сможете сказать своим друзьям, что сегодня получили хороший «урок по бегу».

## Вывод

До тех пор, пока мы не следуем Природе и пытаемся действовать против естественных законов, наше продвижение вперед всегда будет встречать сопротивление, которое проявится в виде травм, усталости, разочарования или сетований на старые проблемы. Когда же мы позволяем себе быть ведомым этими принципами, бег становится способом создания благоприятных условий для всей жизни, и любые сомнения, был ли ваш бег хорошим или нет, исчезнут навсегда. Вместе с поддерживающими вас силами Природы, потенциал для успеха и удовольствия становится безграничным.

## Четыре Ци-навыка

Как быстрее овладеть мастерством? Если говорить в общих словах, нужно усердно тренироваться, но тренироваться следует, главным образом, ради самой тренировки. — *Джордж Леонард, «МАСТЕРСТВО»*



**Я** проработал плотником пятнадцать лет, постоянно совершенствуя свой уровень мастерства. Когда же я совершал серьезные просчеты, то вынужден был призывать всю свою изобретательность, чтобы исправить ситуацию. Честно признаюсь, я приобрел больше навыков, совершая многочисленные ошибки, чем, читая книги по обработке древесины. Мне также посчастливилось работать под руководством талантливых наставников, учивших меня превращать дерево в красивые собственноручно изготовленные предметы мебели.

При возникновении какой-либо проблемы ремесленники и кустари-одиночки зависят только от своего мастерства. То же самое можно сказать о беге или жизни. Мои, казалось бы, две несопоставимые сферы

интересов используют одни и те же четыре основных навыка, которые я называю Ци-навыками: Концентрация внимания, Восприятие тела, Дыхание и Релаксация.

Ци-навыки - основные инструменты, которые я применяю в беге и которыми бы хотел поделиться с вами. Когда я участвую в 50-мильном пробеге, то, безусловно, использую все эти средства, чтобы показать наилучший результат при минимальных затратах физических сил. Использование Ци-навыков делает бег многомерным. Тренировки становятся более глубокими и содержательными по смыслу, потому что есть что-то большее, чем просто бег. Бег начинает рассматриваться несколько по-иному - не только через призму скорости и расстояния.

Ци-навыки помогают достичь какой бы то ни было цели с поразительной легкостью. Мы пользуемся этими навыками каждый день, но делаем это, как правило, подсознательно. Применяя Ци-навыки в беге осознанно, вы улучшите свою способность концентрировать внимание, чувствовать свое тело, научитесь расслабляться (многие из нас имеют проблемы с таким важным умением, не так ли?) и получать максимум пользы от самого фундаментального действия - дыхания.

Как обычно, в Ци-беге процесс - это цель. Ци-навыки - одновременно и полезные навыки и заслуживающие внимания задачи. Так, каждый раз, когда вы учитесь концентрироваться, вы совершенствуетесь в своем умении быть собранным. Это приносит удовольствие.

В главе 7 мы подробно рассмотрим, как использовать Ци-навыки и технику концентрации внимания в своей тренировочной программе. Но даже если вы прямо сейчас начнете по пять минут практиковать любое из этих умений во время бега или любого другого занятия (от мытья посуды до смены пеленок), то будете совершенствоваться в этих навыках и сможете улучшить качество своего бега или повседневной деятельности. Эти навыки сделают более качественными как бег, так и жизнь.

## Концетрация внимания

Ци-бег - бег для мыслящего человека. Вряд ли вы когда-нибудь услышите такое название книги: «Ци-бег для чайников». Безусловно, для человека важно приобрести сначала физический опыт, но в Ци-беге разум выполняет значительную часть работы. Он отключается от всего лишнего и концентрируется на теле. Разум отдает приказание мышцам

работать или расслабиться. Разум создает совершенный бег: сдерживает вас в начале тренировки, подбирает подходящий темп и берет красоту и Ци из окружающего. Он создает бег, после которого вы чувствуете себя отдохнувшим и расслабленным, полные энергии для предстоящего дня.

Существует множество важных причин для изучения чего-то нового, и не имеет значения, Ци-бег это, иностранный язык, музыкальный инструмент или новый кулинарный рецепт. Познания - вот для чего мы предназначены. Это наше право от рождения как человеческих существ. Если мы прекращаем учиться, то перестаем расти, а наш разум закаменеет. Если вы не пользуетесь им, то теряете его.

Концентрированный разум и послушное тело - два ключевых момента (и больших преимуществ) в изучении и использовании Ци-бега. Когда ваш разум сосредоточен, а тело послушно, вы обретаете *И-Ци* - полную концентрацию разума и тела. Примером этой концентрации может быть непоколебимая сосредоточенность кота, охотящегося на птицу, или теннисиста ожидающего подачи противника.

Вспомните свой собственный опыт И-Ци. Мы все имели его в своей жизни. Возможно, это было, когда вы впервые влюбились: тот человек, вероятно, полностью поглотил все ваше внимание. Может, это было, когда вы делали важную презентацию для ценного клиента или когда впервые подбрасывали яйцо, стараясь не разбить его. Возможно, это было, когда вы нашли дело своей жизни, а, может, когда пытались тридцатифутовым ударом загнать мяч в восемнадцатую лунку в финальном турнире Профессиональной ассоциации гольфа перед тысячами затаивших дыхание зрителей.

Вы можете спросить: «Но кто захочет так сильно концентрироваться? Ведь я как раз бегаю для того, чтобы расслабиться и дать возможность отдохнуть своей голове». Подобно медитации, тренировка разума и тела в Ци-беге имеет более расслабляющий эффект, нежели простое блуждание мысли. Исследования показывают, что просмотр телевизионных передач не расслабляет до такой же степени, как простой отдых в тишине. Концентрированный разум более расслаблен, чем разум, бесцельно перескакивающий с одной мелочи на другую в течение всего дня. Когда вы сосредоточены на изучении чего-то нового, польза для вашего тела и разума значительно перевешивает затраты на усилия, необходимые для концентрации. В итоге, когда техника Ци-бега становится вашей второй натурой, разум и тело соединяются в одно целое. Теперь нет необходимости тратить силы на сосредоточение. Это даже не мыслительный процесс, так как ситуация и ответ происходят

одновременно. Практика концентрации в Ци-беге подготавливает к развитию и использованию И-Ци в любой ситуации.

Боб, 48 лет, впервые пришел на первый урок по Ци-бегу, уже занимаясь оздоровительным бегом на протяжении 15 лет. Он рассказал мне, что в течение трех последних лет 5 раз в неделю как часовой механизм пробегал 5-километровый круг вокруг своего района. Он настолько регулярно это делал, что мог с точностью до секунды сказать, сколько времени ему понадобится, чтобы вернуться назад. Посетив семинар по Ци-бегу и удерживая в памяти все то, что ему удалось запомнить, он отправился на свой привычный круг. Обычно он возвращался домой с отчетливым ощущением, что выполнил свое обязательное ежедневное упражнение. В этот же раз, когда он прибежал домой и посмотрел на часы, ожидая увидеть привычные цифры, он был удивлен - время было на 3 минуты быстрее его лучшего результата. Он сказал мне, что подумал, будто часы остановились во время бега, и даже постучал по ним, чтобы проверить, работают ли они. Его изумило не только время, но и то, что он совершенно не устал. Он так прекрасно себя чувствовал, что тут же пробежал еще 3 км. Ему настолько хорошо удавалось удерживать внимание на концентрации, что тело могло просто расслабиться и продолжать бежать без остановки просто так, от нечего делать.

Концентрация в Ци-беге может представлять собой медитативную практику, которая тренирует разум пресекать разбросанность мыслей. Как и в медитации, самым главным аспектом Ци-бега является познание существования вместе с разумом и телом. В этом кроются истоки настоящей внутренней свободы.

Если все, что вы хотите, - это научиться бегать без травм, а может также стать чуточку быстрее или получить возможность больше бегать, то здесь Ци-бег сможет вам помочь. Если, кроме того, вас интересуют преимущества медитации и способность к концентрации разума, то и это вам может предложить Ци-бег. Именно сосредоточенный разум, двигающийся вместе с расслабленным послушным телом, в конце концов, дают ту легкость движений, к которой вы стремитесь.

Если вы хотите почувствовать, что такое концентрация разума, попробуйте выполнить следующее упражнение: сядьте ровно на стуле и держите правильную осанку до тех пор, пока не дочитаете до конца этой главы. Не позволяйте себе сутулиться даже на мгновение. Именно так. Ваше внимание должно быть направлено на поддержание хорошей осанки. В конце главы я поинтересуюсь, как вам это удалось.

## Восприятие тела: высокоскоростной доступ

Восприятие тела - это «прощупывание» того, что происходит внутри. Качая ногой, какие ощущения вы испытываете? Удобно ли вам? Могли бы вы покачать ее лучше, свободнее, плавнее, более расслабленно? При совершении какого-либо действия Восприятие тела - это голос вашего тела. Когда разум дает указания, он получает отклик в виде движения, а Восприятие тела может подсказать, насколько эффективен этот ответ. Восприятие тела может сообщить, насколько интенсивна ваша работа - возможно, она слишком интенсивна или, наоборот, слишком легка. Оно может подсказать, когда следует подключить отдельные мышцы к работе, а когда расслабить их.

Восприятие тела - связующее звено между разумом и телом, а Ци обеспечивает эту связь. Это что-то вроде невидимой материи, которая движется по вашим «телефонным линиям». Чем больше вы ей пользуетесь, тем лучше становится соединение.

В детстве мы с братом играли в телефон, который состоял из двух жестяных банок и куска проволоки. Он был примитивен, но основную функцию - передачу информации - выполнял. Сейчас у меня есть компьютер с кабельным модемом, с помощью которого я могу посылать электронную почту, аудиозаписи, скриншоты и видеофайлы. На сегодняшний день в распоряжении имеется много доступных средств общения, но главное - хорошая четкая связь.

Жестяные банки имеют много общего с Восприятием тела. Много лет назад, когда я только начинал бегать, мое Восприятие тела было как раз на уровне консервных банок. Вначале мой разум говорил телу пойти побегать. Затем я бегал до тех пор, пока тело не говорило, что оно устало. Таким образом, разум приходил к выводу, что на сегодня достаточно. В этом заключалась вся связь между телом и разумом.

Сейчас, когда я более искушен в Восприятии тела, я могу давать своему телу более подробные и точные указания и слышать едва различимые нюансы. Если необходимо, я вношу в свои действия соответствующие поправки. Каждый раз, когда я делаю эти поправки, то очень внимательно слушаю разумом, что говорит мне тело. Я никогда не оцениваю ответ как хороший или плохой. Это только ответ, а я соби-

раю данные. На этой стадии диалог между телом и разумом должен стать глубоким и, конечно же, понятным. Он продолжается постоянно, независимо от того, бегу я или нет. Я не только наслаждаюсь этим взаимодействием, но и завишу от него. Если прислушиваться к телу достаточно внимательно, оно сообщит вам все необходимое для достижения оптимального результата.

Приведу другую аналогию с консервной банкой. Когда я общался со своим братом посредством примитивной проволочной связи, на линии обычно было столько помех, что я мог лишь догадываться, о чем он говорит. Если проволока касалась какого-либо препятствия между ним и мною, на линии возникал дополнительный шум, который искажал основную информацию. Подобно этому, существуют факторы, которые увеличивают «помехи» на вашей линии, тем самым, затрудняя получение четкого сообщения от тела. Помехи, о которых я говорю, - производная вашей умственной деятельности; это мысли и отношение к тому, что тело делает или могло бы делать. Восприятие тела - не процесс *мышления*, а процесс *чувствования*. Любая негативная и оценочная мысль начинает мешать, а вам не нужно это, если вы хотите иметь хорошую слышимость. Отслеживайте такие фразы как «мне следует», «я не могу», «я не...» или «я должен».

Восприятие тела - навык, который я использую в *процессе* изучения и совершенствования Ци-бега. Навык, который стал *самоцелью* и моей второй натурой.

Техника Ци-бега - больше, чем просто техника бега. Она создает сильную связь между телом и разумом. При изучении техники Ци-бега вам нужно будет двигаться особым образом, и использовать Восприятие тела, чтобы определять, насколько правильна ваша техника бега. О том, бежите ли вы правильно, вы узнаете сами, когда ваш бег перестанет восприниматься вами как работа. У вас появится новое чувство легкости.

В главе 4 вы познакомитесь с элементами техники Ци-бега, которые составляют основу правильной и эффективной техники. Практикуясь в каждом из этих элементов, вы будете приучать свое тело к новому способу бега. Со временем вы ощутите легкость движений в беге подобно тому, как появляется «чувство ракетки» у теннисистов. Это особое ощущение - когда разум и тело работают как одно целое.



## КАК НАУЧИТЬСЯ ВОСПРИЯТИЮ ТЕЛА

Ниже приводится одно из моих любых упражнений для обучения Восприятию тела. Оно научит вас различать ощущения и реальность, с которыми сталкивается тело, - умению, которое могло бы быть полезным для каждого.

### Упражнение

Встаньте напротив зеркала во весь рост. Закройте глаза, примите следующую позу: стопы параллельны, колени слегка согнуты, плечи расправлены, руки и кисти свободно свисают вниз. Сначала почувствуйте свои стопы на земле и их положение.

Ощутите ноги.

Ощутите бедра.

Почувствуйте туловище. . .

. . . руки, кисти, плечи и положение головы.

Представьте свой образ через ощущения тела. Потратьте время на то, чтобы по-настоящему почувствовать его положение. Через минуту откройте глаза.

Отметьте различия между тем, как вы мысленно *представляли* свое тело, и тем, как оно выглядит в зеркале на самом деле.

- Ваши стопы действительно параллельны?
- Находятся ли плечи на одной линии?
- Пальцы рук выпрямлены или сжаты в кулак?
- Держите ли вы голову прямо?

Теперь повернитесь к зеркалу боком и снова закройте глаза. Поставьте стопы параллельно и выпрямите спину. Снова потратьте 3 минуты, чтобы почувствовать положение своего тела. Когда откроете глаза, вам нужно будет повернуть голову и посмотреть на себя в профиль. Еще раз отметьте разницу между тем, что вы чувствовали, и тем, что вы видите в зеркале.

- Ваша спина прямая или сутулая?
- Подбородок поднят или опущен?

Выполняйте это упражнение регулярно, и вы научитесь по-настоящему хорошо определять положение рук, ног и туловища. Вы также станете более умелыми в управлении телом и будете двигаться так, как вам того бы хотелось.

Во время этого упражнения происходит примерно тоже самое, что случается, когда я снимаю своих учеников на видеокамеру. Они думают, что бегут каким-то определенным образом, но когда видят то, что делают на самом деле, бывают сильно поражены. Возможность видеть «правду» через глаз видеокамеры позволяет им сделать намного более точные поправки.

Выполняйте это упражнение каждое утро до того, как день по-настоящему закрутится, или всякий раз, когда находитесь в спортзале, где есть зеркальные стены. Все упражнение должно занимать около 10 минут. Чем дольше оно выполняется, тем больше пользы для вас. Не спешите, потратьте время, чтобы насладиться ощущением своего тела и познать его. Быстрее - не значит лучше. Делая это упражнение постоянно, вы разовьете в себе способность чувствовать, что происходит в той или иной точке вашего тела.

Ниже приведены самые общие рекомендации по достижению Восприятия тела в три этапа. Постарайтесь ощутить, что означает каждый из этих советов для вас. Мы все говорим на своем собственном диалекте, поэтому вам необязательно буквально следовать предложенным этапам. Их нужно воспринимать как рекомендации для развития навыков Восприятия тела. Эти шаги можно повторять столько, сколько необходимо, чтобы получить нужный эффект.

**(1) Внимательно слушайте**

Обращайте особое внимание на то, что делает ваше тело. Учитесь слышать малейшие нюансы, которые только можно уловить. Как двигается тело и на что это похоже? Какие ощущения вы замечаете в его разных частях?

**(2) Проанализируйте информацию**

Постарайтесь как можно точнее распознать, приносит ли пользу то или иное изменение, которое вы применяете. Если да, то постарайтесь запомнить физические ощущения и способ, которым вы этого достигли. Если же нет, попытайтесь понять, что идет не так.

Ниже приводятся несколько вопросов, которые вы можете задавать себе для оценки своих усилий:

Двигается ли тело так, как вы планировали?

Ваши движения свободны или затруднены?

Дискомфорт увеличивается или уменьшается?

**(3) Вносите поправки постепенно**

Внесение едва уловимых поправок - всегда самая лучшая стратегия. Любое резкое изменение в манере движения тела - предпосылка для травмы.

Вы будете учиться использовать разум для совершенствования основных элементов Ци-бега, которые являются специфическими составляющими техники. При работе с каждым из этих компонентов вы будете использовать Восприятие тела, независимо от того, правильно вы их выполняете или нет.

Скажем, ваша цель - расслабить лодыжки во время бега. Вначале, ваш разум дает им приказание расслабиться. Потом вы прислушиваетесь, как тело выполняет указание. Если оно делает это правильно, вы почувствуете легкость и свободу в лодыжках. Запомнив ощущение расслабленных лодыжек, вы сможете затем перенести его на последующие занятия.

При неполном расслаблении лодыжек может присутствовать напряжение в ахилловом сухожилии или закреощенность в икроножных мышцах. Так тело сообщает вам, что расслабление не было достигнуто. Таким образом, вы делаете оценку и просите свое тело внести поправки. Этот цикл желательно повторять до тех пор, пока вы не будете уверены, что ваше тело двигается правильно или, по крайней мере, стремиться к этому.

Если вы только начинаете учиться Восприятию тела, лучше прибегнуть к сторонней помощи. Попросите подругу или напарника понаблюдать за вами. Объясните ей, что вы хотите сделать, и спросите, выглядит ли это так на самом деле. Лучший же способ увидеть себя со стороны - попросить кого-нибудь снять вас на видеокамеру во время бега. Просматривая запись с использованием замедленного просмотра или пауз, вы сможете в деталях рассмотреть все движения.

Запись позволит вам сделать прямое сравнение между тем, что вы пытаетесь сделать, и тем, что вы действительно делаете. Вы можете думать, что держите наклон, а на самом деле - нет. Вы можете предполагать, что руки работают очень активно, а в действительности они просто висят у туловища. Люди делают значительные успехи, когда видят себя на видеозаписи. Они вначале запоминают свои ощущения во время бега, а затем сравнивают их с тем, что видят на экране.

Научившись Восприятию тела, вы станете лучшим наставником и тренером для самих себя. Когда вы приучите себя постоянно пользоваться тремя ступенями Восприятия тела, вы перестанете блуждать в потемках, в сомнениях о том, что делать дальше, и правильно ли вы что-либо делаете; с вами всегда будут тело, которое подскажет, где вы находитесь, и разум, который скажет, куда двигаться дальше.

## Дыхание: подключение к Ци

Дыхание - навык сродни Восприятию тела и Концентрации. Это основа многих Восточных учений, таких как Йога, Тантра, Цигун и Медитация. Существуют книги, полностью посвященные ему и значимости его правильной техники. Дыхание - один из способов вхождения Ци в тело. В Йоге дыхательная техника называется *пранаяма*; *прану* можно рассматривать как эквивалент Ци. В беге, также как и во всех упражнениях аэробного характера, дыхание играет ведущую роль в доставке кислорода к работающим мышцам. Если вы недостаточно снабжаете мышцы кислородом, они будут испытывать дефицит в основном компоненте, необходимом для сжигания питательных веществ. Чем выше способность тела поглощать кислород из воздуха и доставлять его к мышцам, тем комфортнее вы себя чувствуете во время бега при любой скорости. Позже, в этом разделе, я подскажу вам, как улучшить эту способность.

Многие люди во время бега испытывают ощущение одышки. В этом нет ничего плохого. *Предполагается*, что это происходит главным образом, когда человек бежит быстрее или дольше того, на что готов его организм. Многие люди, сознавались мне, что приучали себя дышать медленно, чтобы никто не мог догадаться, насколько им тяжело. Между тем, они убивали огромное количество клеток мозга только для того, чтобы хорошо выглядеть. Есть также люди, которые сильно пугаются, когда начинают тяжело дышать. Затрудненное дыхание вызывает худшие опасения и неуверенные возражения вроде:

- Я сейчас умру.
- Я не выдержу.
- Я не смогу.
- Я ничего не стою.
- Это тяжело.
- Я не справлюсь.
- Не могу поверить, я совсем потерял форму!

Тяжелое дыхание заставляет людей ощущать дефицит воздуха, удушье, и даже предчувствовать потерю сознания, вследствие недостатка кислорода или сердечного приступа.

Существует множество причин, которые приводят к одышке. Ниже я рассмотрю некоторые из них и попробую разогнать ваши страхи.

## НИЗКИЕ АЭРОБНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Если вы только недавно приступили к тренировкам, то можно ожидать, что у вас по началу будут проблемы с дыханием. Причина в том, что ваши мышцы недостаточно тренированы, и не могут потреблять кислород в том количестве, которое требуется для возросших нагрузок. Лучший способ увеличить аэробные способности - длительный медленный бег.

Длительный бег позволяет мышцам обрести способность выполнять длительную работу при относительно высоком потреблении кислорода. Хитрость повышения аэробной мощности состоит в том, что длительный бег должен совершаться в разговорном темпе, то есть вы должны двигаться со скоростью, которая не будет вызывать одышку. Вы должны быть в состоянии легко поддерживать разговор с тем, кто бежит с вами рядом, если таковой есть.

## ПОВЕРХНОСТНОЕ ДЫХАНИЕ

Если вы дышите верхней частью легких, то не получаете столько воздуха, сколько могли бы. Доктор, занимавшийся в одной из моих групп, заверил меня, что в верхней части легких нет альвеол (тех маленьких пузырьков, которые извлекают кислород из воздуха). Следовательно, если человек дышит только верхней частью легких, то в его кровь не поступает достаточно кислорода, даже если он дышит как паровоз. Выход - дышать глубоко и нижней частью легких. Если вы страдаете одышкой, это не потому, что вы недостаточно *вдыхаете*, а потому что недостаточно *выдыхаете*.

Очень важно выдыхать до конца, так, чтобы легкие полностью освободились от использованного воздуха, и, следовательно, появилось место для свежей порции кислорода.

Ниже приводится техника брюшного дыхания. Встаньте или сядьте. Положите руки на живот выше пупка. Теперь сложите губы трубочкой, словно вы хотите задуть свечу, выдохните и освободите легкие, втягивая живот. Выдохнув воздух до конца, расслабьте живот - теперь вдох должен произойти естественным образом. Если вы хотите, чтобы в легкие потупило еще больше воздуха, расправьте низ грудной клетки при вдохе. Учитесь дышать таким образом в спокойной обстановке, а не во время бега - так вы сможете освоить технику, не находясь в условиях физической нагрузки.

Почувствовав себя комфортно при диафрагмальном дыхании, можно начать применять его в беге. Старайтесь согласовывать ритм дыхания с темпом. Я обычно выдыхаю на три шага и вдыхаю на два, но вы можете делать так, как вам удобно. Как правило, лучше когда выдох длится дольше, чем вдох.

### **ГРУЗ НАПРЯЖЕНИЯ В МЫШЦАХ**

При напряженных или скованных мышцах, кислороду намного труднее попасть в мышечные клетки, так как плотные (напряженные) мышцы препятствуют проникновению в них насыщенной кислородом крови. Разница примерно такая же, как если поливать сиропом блинчики и рогалики. Рогалики настолько плотные, что не могут ничего в себя впитать, тогда как блинчики больше напоминают губку.

Выход из этой ситуации очень прост. Расслабьтесь! Не для этого ли вы вообще начинали заниматься бегом? Не воспринимайте себя слишком серьезно. Опустите плечи. Улыбнитесь.

Расслабьте ягодицы, перестаньте смущаться и волноваться по поводу своего вида. Порхайте как бабочка... легко.

### **ВЫ ТОЛЬКО ЧТО ПЛОТНО ПООБЕДАЛИ, ВАШ 3-ЛЕТНИЙ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ПОИГРАТЬ В САЛКИ, НО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КАК ВЫБРОШЕННЫЙ НА БЕРЕГ КИТ**

Здесь трудно что-то посоветовать. Просто повеселитесь и приложите все усилия, чтобы удержать в себе свой обед.

Мне приходилось встречать бегунов, которые смогли бегать быстрее и дальше только за счет обучения правильному дыханию. Чем яснее вы поймете причину одышки, тем быстрее сможете что-то предпринять. Регулярно, раз в неделю, совершая длительные медленные пробежки, вы разовьете аэробные способности. Большим подспорьем дыханию будет умение расслабляться во время бега. Дальше все пойдет легче. Так как вы будете работать более эффективно, вам меньше будет требоваться кислорода, и ваше дыхание приобретает естественный ритм.

Говорят, правильное дыхание улучшает буквально все функции организма, начиная от зрения и мыслительных способностей и заканчивая повышением потенции. Перечислять все преимущества правильного дыхания можно без конца.

А сейчас положите книгу на колени, сядьте прямо, глубоко вдохните и издайте звук «АХХХХХХХХХХХХХ». Видите? Совсем не трудно правильно дышать. Нужно только напоминать самим себе делать это.

## Расслабление: путь наименьшего сопротивления

Я не знаю ни одного человека, которому могло бы помешать дополнительное расслабление в его жизни. Я - не исключение. Но как ни парадоксально это звучит, чтобы расслабиться, нужно *потрудиться*. Достаточно интересно, что тремя инструментами, которые призваны научить расслаблению являются - Концентрация, Восприятие тела и Дыхание. Именно поэтому релаксация завершает перечень Ци-навыков.

Почти все, кого я знаю, живут в некотором состоянии напряжения, когда всегда хочется сделать чуть больше, чем это возможно на самом деле. Мы все нуждаемся и желаем некоторого *пространства* в своей жизни, неважно в буквальном или переносном смысле слова. Я использую образ пространства во время бега. Представляю свободу в суставах и легкость в движениях. Все тело расслаблено. Мои движения раскованные и естественные. Как раз об *этом* виде релаксации я и веду речь.

Мастер Хью помог мне постичь силу расслабления через уроки Тай Цзи, через движения своего тела, которые совершались без видимого напряжения мышц. Его руки двигались, но мышцы оставались мягкими и расслабленными. Однажды он сказал мне: «Вот, положи свою руку сюда, на мою, и держи ее здесь, пока я буду совершать движение». Я последовал его указаниям.

«Сейчас я буду перемещать руку, используя мышцы», - сказал он, улыбаясь. Он так и сделал. Я чувствовал силу в его предплечье. Твердое и жесткое, оно напоминало пережаренную ножку курицы, поданную на обед в День благодарения.

«Теперь я буду двигаться, используя Ци», - сказал он, улыбаясь еще шире.

Хотя движение его руки было тем же самым, разница была действительно впечатляющей. Первое, что мне приходит на ум в качестве сравнения, - мягкие руки моей дочери, когда она засыпает. Еще было отчетливое ощущение силы, которая исходила из глубины тела, а не от

его руки. Неважно насколько сильно я давил на его руку, он продолжал движение, как будто меня там не было. Он давал возможность своей Ци перемещать меня, потому что его мышцы были расслаблены. Не было ни одного урока, где Мастер Хью не продемонстрировал бы мощь релаксации.

Духовный учитель дал мне однажды великолепное определение релаксации. Он сказал: «Релаксация - это отсутствие ненужного усилия». Звучит достаточно просто, но, как говорится, легче сказать, чем сделать. Я начал везде следовать этой идее, и когда я применил ее в беге, произошло следующее: чем лучше мне удавалось расслабить ноги и не «напрягаться» вместе с ними, тем меньше они мешали моей движущей силе. Это так хорошо срабатывало во время соревнований, что на последних милях дистанции я был способен подняться бегом в некоторые крутые подъемы, там, где раньше пошел бы пешком. Чем больше я использовал эту идею, чем все меньше и меньше я пользовался ногами в качестве основной движущей силы, тем больше я расслаблялся.

Техника Ци-бега позволяет снизить усилия, прилагаемые ногами - она снимает акцент с ног, отстраняет их, с тем чтобы телу было легче бежать. Это не значит, что бег совершается совсем без усилий, просто нет *ненужных* усилий. Это создает меньшее сопротивление движению вперед. Чем быстрее я бегу, тем отчетливее чувствую, как центр помогает мне, и тем меньше нуждаюсь в работе ног. Точно также, чем больше я сконцентрирован в центре, тем меньше использую ноги и быстрее бегу. Система работает и в том и в другом направлении.

Ниже приводятся дополнительные преимущества расслабления мышц.

Когда для движения тела используются только мышцы, работа совершается за счет ограниченного количества энергии, находящейся в них. Но, когда для движения привлекается энергия Ци, то тело, по сути, превращается в гибридный механизм, функционирующий на двух видах топлива - как гибридная машина, работающая на газе и электричестве. Газовый двигатель включается в работу только при необходимости (на подъемах или на высоких скоростях), а электрический - функционирует все остальное время. Подобным же образом техника Ци-бега позволяет бежать с минимальным использованием мышц (газ) за счет энергии Ци (электричество), которая выполняет основную работу. Чем лучше вы подключитесь к Ци, тем меньше мышечной энергии потратите. Это не значит, что вы никогда не устанете, однако сможете двигаться таким



энергосберегающим образом намного дольше, поскольку хранилища мышечной энергии будут истощаться медленнее. Можете ли вы представить, на что был бы похож бег, если бы вы бежали *главным образом* за счет Ци?

Ниже я привожу письмо моей бывшей ученицы Патриции (25 лет), которая недавно пробежала свой первый марафон в Гонолулу, пройдя подготовку по программе «Teat in training»): «Я сделаю это снова. Благодаря занятиям с вами, я прошла через все это без болей в бедрах, коленях, лодыжках. ... Я чувствовала, что на следующий день смогла бы пробежать еще один марафон».

Кислород, переносимый потоком крови, легче проникает в клетки мышц, когда они мягкие и расслабленные, чем, когда они напряжены. Это еще одно преимущество релаксации. Чем мягче мышцы, тем они более впитывающие. Постоянно напоминайте им: «Мягче - лучше!»

Я изучал тему Релаксации, чтобы научиться бегать более эффективно, а так же с целью найти ей применение в повседневной жизни. Похоже, ее можно использовать в любой ситуации. Пока я расслаблен и сосредоточен, я могу выполнить намного легче любую поставленную передо мной задачу - будь-то бег на 10 км, приготовление пищи или ежедневные поездки на машине в час пик. Кажется, намного легче делать что-либо, если не оказывать сопротивления самому процессу, особенно, когда вам не нравится заниматься этим чем-то! Если мои ноги не вмешиваются, бег проходит, как должен проходить. Если я не сопротивляюсь, то в моей жизни все в порядке.

Когда вы противодействуете, прилагаете излишние усилия или создаете напряжение в своей жизни, это ограничивает ваш поток энергии. Мой друг, психотерапевт, называет это «несвободой». «Тот, кто внутренне свободен», - говорит он, - «идет по жизни с меньшим психическим напряжением, беспокойством, раздражением и страхом, которые так характерны для всех нас».

Существует столько же причин для тревог, сколько людей на планете. Страхи и напряженное состояние мешают нам быть самими собой, и, что самое важное, мешают *чувствовать* самих себя. И это препятствует свободному бегу. Релаксация создает чувство свободы во всем, независимо от того бег это, презентация перед важным клиентом или усмирение ребенка. Никто не может оспорить пользу глубокого расслабления и концентрации.

Бег - это территория, где вы можете начать исследовать потенциальную свободу глубокой релаксации своего тела. Настоящее

расслабление - следствие обладания сильным центром и предоставлением вещей самим себе. Ци-бег дает вам возможность иметь сильный центр и одновременно чувствовать себя расслабленным.

Кстати.. удалось ли вам удерживать осанку?

### **Упражнение**

Это упражнение выполняется не во время бега, а в обычной спокойной обстановке, с тем чтобы вы смогли хорошо его прочувствовать и затем при необходимости перенести на бег.

(Это упражнение, как вы сможете заметить, также совершенствует навыки Концентрации и Восприятия тела.)

Сядьте на стул, лягте на пол или встаньте ровно. Сделайте вдох и постарайтесь сразу напрячь все мышцы своего тела. Удерживайте такое состояние, пока не досчитаете до 10, затем выдохните и сбросьте все напряжение, которое удерживали. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что можете расслабить все напряженные мышцы в своем теле. Будьте очень тщательны в напряжении каждой мышцы, и будьте также тщательны в их расслаблении. Следующим шагом необходимо научиться расслабляться во время бега.

Научившись этому, вы обретете мощное средство, которое сможете использовать всегда и везде, когда только потребуется.

Вы можете представить, на что был бы похож наш мир, если бы четыре навыка - Концентрация, Восприятие тела, Дыхание и Релаксация - в обязательном порядке преподавались во всех школах? Эти четыре сферы человеческого опыта, по моему мнению, являются такими неотъемлемыми частями нашей жизни, которые должны по праву принадлежать нам всем от рождения. В разное время мы все используем эти навыки, но можете ли вы представить, как бы они действовали вместе? Глубина ваших впечатлений во время любой деятельности была бы совершенно иной. Применяя эти умения в беге, со временем вы обнаружите, что начинаете применять их в повседневной жизни, обогащая свои знания о себе и окружающем мире.

## глава четвертая

# Основные элементы техники

Дух нуждается в веществе, чтобы стать осязаемым;  
вещество нуждается в духе, чтобы стать осознанным. — *Неизвестный автор*



**П**еред тем, как приступить к рассмотрению элементов техники, я хочу поманить вас морковкой, чтобы заинтересовать. На пути к настоящему бегу под управлением Ци вы пройдете через процесс развития, который я собираюсь описать. Эта глава содержит подробные инструкции, которые помогут вам пройти этот этап.

Каждый из элементов техники сам по себе может оказать положительный эффект на ваш бег. Но, когда вам удастся заставить работать их вместе и управлять ими, вы будете бежать, почти целиком лишь за счет гравитации, вращения позвоночника и своей Ци; и все.

Основу этой стадии в Ци-беге составляет поддержка мощной центральной линии тела, которую при наклонном положении толкает вперед сила гравитации. Центральная линия, как упоминалось, проходит от вер-

хушки головы через копчик вниз до ступней - точки соприкосновения с землей. Бедра и плечи вращаются вокруг этой линии, позволяя ногам поспевать за силой гравитации. То, что двигает ваши ноги, является обратным действием связок и сухожилий на вращение позвоночника вследствие естественного контрвращения бедер и плеч. То, что я сейчас описал, создает достаточно энергии и движущей силы для того, чтобы вы могли бежать на своем текущем уровне, который, как я могу с уверенностью предположить, равен 30% вашей текущей мощности.

Когда вы стоите неподвижно, плечи, спина и бедра удерживаются на своих позициях за счет окружающих их связок и сухожилий. Бег создает контрвращение между плечами и бедрами, заставляя позвоночник слегка вращаться. Это вращательное движение приводит в движение связки и сухожилия в плечах, спине и бедрах, которые, в свою очередь, действуют подобно резиновым жгутам, стремящимся вернуть вращающийся позвоночник в нейтральное положение. Благодаря эффекту резинового жгута, руки и ноги двигаются за счет растяжения и обратного хода связок и сухожилий, а не сокращения мышц. Результатом этого немышечного действия являются значительное снижение уровня воспринимаемого усилия, так как это действие чрезвычайно энергосберегающе. Связкам и сухожилиям не нужен кислород или гликоген - таким образом при беге вырабатывается меньше молочной кислоты. Поскольку мышцы не повреждаются, на восстановление требуется меньше времени; но по мере того, как вы бегаєте, ваши суставы и связки становятся более сильными, эластичными и здоровыми. Сила тяжести толкает вас вперед, а все движения тела являются ответом на падение вперед. Эта техника объясняет, как мне удастся успешно преодолевать ультрамарафонские дистанции при относительно низком недельном километраже (50 км в неделю). Сейчас большую часть времени я посвящаю работе над техникой, и очень мало времени - укреплению мышц ног.

Если вы ничего не поняли, не беспокойтесь. Я только хотел дать общее представление о том, что вас ожидает впереди.

## Техника

Здесь мы непосредственно перейдем к рассмотрению физических аспектов Ци-бега. До сих пор мы вели беседу о принципах Ци-бега и Ци-навыках. Теперь поговорим о ключевых элементах техники. Для того чтобы получить общее представление о том, как все это работает

вместе, давайте рассматривать систему Ци-бега как карету, внутри которой сидит ее хозяин. Возница сидит на верху экипажа, руководя хорошо подготовленной упряжкой лошадей, тянущих карету по дороге в направлении соседней деревни. Упряжка лошадей (элементы техники) действует как одно целое, везя экипаж (ваше тело) по дороге (тренировочная программа). Они управляются извозчиком (Ци-навыки), который, в свою очередь, управляется хозяином (принципы).

Что это означает? У вас может быть лучший в мире экипаж, самый умелый возница и, может, даже очень четкое представление, куда вы направляетесь. Но если у вас нет лошадей, вы никуда не приедете, коллеги. И, если они не действуют как одна команда, они будут работать намного больше, чем нужно, а это означает, что вас ждет длинная и нелегкая дорога. Все это ведет к необходимости знания и использования базовых элементов техники.

Постановка правильной техники - первый и самый важный шаг в Ци-беге. Вначале центральные мышцы (мышцы-стабилизаторы, поддерживающие прямое положение тела) будут прилагать больше усилий, чем обычно. Вы можете даже почувствовать некоторую болезненность в брюшных мышцах и сгибателях бедра. Это знак того, что вы бегаєте правильно и развиваете необходимые для этого мышцы. Со временем тело привыкнет к их использованию, и когда центральные мышцы окрепнут, усилие будет казаться менее трудоемким. По мере того, как биомеханика будет улучшаться, а тело двигаться более эффективно, вы фактически приобретете способность генерировать энергию во время бега, а не расходовать ее.

Даже если для тонизации центральных мышц потребуется время, то эффективность бега возрастет сразу. Приведу письмо Терри (35 лет), который посещал мои уроки начального уровня по Ци-бегу:

Привет, Дэнни.

Я посетил три занятия в июле. После второго занятия я пробежал полумарафон в Сан-Франциско и установил личный рекорд, скинув 9 минут со своего лучшего результата. До конца лета я восстанавливался после небольшой травмы колена, и смог отказаться от поддерживающей повязки, которую использовал. В конце октября я заявился на марафон «Кремневая Долина». Используя технику, которой научился на занятиях, я смог преодолеть всю дистанцию, ни разу не перейдя на ходьбу, и закончил ее, сбросив целых 40 минут со своего лучшего результата!

Терри принял участие в марафоне с четким планом того, что он собирается делать (образ хозяина экипажа), и, какие Ци-навыки (возница коляски) ему нужны для успешного преодоления марафонской дистанции. Но ни одно из его стремлений не осуществилось бы без применения хорошей техники (лошади) во время бега.

Изменить свой стиль бега, а в некоторых случаях, даже начать с нуля, - большое дело. Ниже приводится несколько советов, которые могут сделать процесс обучения более приятным.

- Начните с самого простого. Вспомните принцип Постепенного развития: лучшее требует настойчивости и терпения. Уделите достаточно времени изучению этого материала; не пытайтесь охватить все сразу. Продвигайтесь, не спеша, и радуйтесь маленьким удачам. Выполняйте ровно столько, сколько можете сделать качественно, и не беспокойтесь об остальном - всему свое время. Отрабатывайте элементы техники, которые вас привлекают больше всего или которые, как вы думаете, более всего необходимы вам в настоящий момент. (Например, если вам необходимо поработать над осанкой, то вы можете посвятить несколько тренировок удержанию прямой спины во время бега). Почувствовав себя комфортно с одним элементом, переходите к следующему. Всегда старайтесь получить четкое Восприятие тела того, над чем работаете, прежде чем пытаться добавить еще один компонент. Применяйте принцип Постепенного развития, двигаясь маленькими шагами и давая своим знаниям расти постепенно и непрерывно.
- Четко представляйте, что вы намереваетесь делать. Читайте и перечитывайте информацию об отдельных элементах техники, над которыми работаете, пока не достигнете полного понимания их смысла и не поймете, что вы хотите получить в результате их применения в беге. Если какой-то элемент, можно отрабатывать, не выходя на пробежку, то обязательно поработайте над ним несколько раз, прежде чем пытаться внедрить его в бег. Чем больше терпения и усилий вы приложите на начальных этапах, тем больше у вас будет шансов научиться красивому и совершенному стилю бега.
- Постоянство: научите старого пса новым командам. Подобно старой собаке, наше тело лучше учится путем повторения. Изучение новых навыков движений требует постоянства и упорства. И чем больше вы будете упражняться, тем быстрее тело запомнит их.

Я советую вначале занятий тренироваться как минимум 3 раза в неделю. Формируя память тела, лучше не делать больших перерывов между занятиями, чтобы каждый раз не начинать все сначала.

- **Узнайте мнение другого человека.** Иногда тяжело определить, двигаетесь ли вы правильно. Один из способов решения этой проблемы - изучение Ци-бега вместе с напарником. Если вы изучаете элементы техники вместе, то можете быть «глазами» друг друга и давать замечания или советы о том, что видите.

Другое решение - снимать свой бег на видеокамеру; так вы сможете увидеть, то ли вы на самом деле делаете, что хотите. Идеальное место для съемки - беговая дорожка. Пробегитесь по одному из виражей дорожки, пока друг снимает вас с внутренней стороны кольца. Видеосъемка - великолепное средство обучения, так как оно дает возможность увидеть со стороны свою технику бега. Если у вас нет камеры, одолжите ее - это стоит того.

Третья возможность - наблюдать во время бега за своим отражением в витринах магазинов. Но обращать внимание нужно не только на прическу.

Наблюдение за собой дает возможность использовать такой принцип Ци-бега как «Неотождествление себя». Когда на занятиях я впервые говорю о том, что собираюсь снять каждого на видеокамеру, то обязательно слышу стоны и охи. Однако, один раз увидев себя со стороны, ученики перестают беспокоиться, и у них появляется ощущение ясности. Если вы не отождествляете себя, у вас отсутствует самоосуждение. Вы просто собираете данные, которые смогут помочь вам улучшить свой бег.

## Изучение техники Ци-бега: в четыре шага

Для простоты восприятия основы техники Ци-бега можно разделить на четыре части. Изучив и освоив элементы техники в каждой области, вы будете владеть всеми главными инструментами, необходимыми для использования техники Ци-бега.

Посвятите достаточно времени первым трем разделам. Прежде чем перейти к разделу II, я рекомендую прочитать и выполнить все

упражнения раздела I. Прежде чем перейти к разделу III, отработать элементы техники раздела II. Раздел IV - это применение освоенных навыков в беге.

- (I) Осанка
- (II) Наклон
- (III) Ноги и руки
- (IV) Освоение элементов техники во время бега

## Осанка

Всякий раз, начиная пробежку, я в первую очередь обращаю внимание на свою осанку, поэтому осанка - это первое, о чем я говорю на своих занятиях. Наличие хорошей осанки - краеугольный камень техники Ци-бега. Она также важна для создания сильных центральных мышц. Когда осанка правильная, энергия, или Ци, протекает через тело беспрепятственно, точно также, как вода свободнее течет по прямой трубе, чем по изогнутой. Бег с неровной спиной может быть причиной напряжения, усталости, дискомфорта и даже боли. Если осанка выровнена, вес тела поддерживается за счет скелета, а не мышц.

Принцип Хлопка и стали также применим к осанке. Прямое тело имеет центральную линию или ось, которая проходит от головы к стопам. Если центральная линия выпрямляется, она является «сталью», которая в свою очередь дает возможность рукам и ногам расслабиться, стать мягкими как хлопок.

Многие полагают, что понятие осанки применимо в основном к туловищу. Когда их просят встать ровно, они не думают о ногах, они просто выравнивают верхнюю часть тела. Но нижняя часть тела в равной степени важна. Ниже приводятся три составляющих правильной осанки.

**Упражнения для осанки: укрепление спины**

- (1) Выравнивание верхней части тела
- (2) Выравнивание нижней части тела
- (3) Положение таза



## ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

### Упражнение

- Положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Посмотрите вниз и убедитесь, что стопы действительно параллельны, а не разведены в стороны. Немного согните ноги в коленях.
- Туловище: выпрямите верхнюю часть спины, положив одну руку на уровень пупка, а другую - чуть ниже ключицы (рис. 6). Верхней рукой давите вверх, а нижней - вниз. Это придаст правильное положение вашему позвоночнику, и не позволит плечам опркинуться назад. Выпрямляя верхнюю часть спины вы также расправляете грудную клетку, облегчая себе дыхание.



Рис. 7 – Тренога для головы



Рис. 6 – Руки помогают выровнять осанку

- Голова: большой и средний палец руки положите под ключицей, а кончик указательного уприте в подбородок (рис. 7). Это позволит вам держать голову в правильной позиции - не слишком высоко и не слишком низко - а также выровняет положение шеи относительно спины. Некоторые спортсмены часто отклоняют голову назад во время бега, что делает наклон вперед (о котором будет рассказано ниже) менее эффективным и трудно-выполнимым.

## ВЫРАВНИВАНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

При работе над осанкой важно держать стопы параллельно, а еще важнее - во время бега. Если при движении тела вперед вдоль прямой линии, стопы при приземлении смотрят наружу, а не вперед, то в колене создается скручивающий момент.

### Упражнение

Корректировка выворачивания стопы: во время бега или ходьбы поверните ногу (ноги) вовнутрь, направив пальцы вперед. Представьте, что вы бежите по натянутому канату, выравнивая внутреннюю сторону стопы с воображаемой линией. Пальцы должны быть направлены в ту же сторону, что и колено (рис. 8-11).

Следя за правильной постановкой ног, вы постепенно укрепите приводящие мышцы, и ваши стопы перестанут выворачиваться наружу во время бега. После этого, травмы, связанные с пронацией, останутся в прошлом.

У меня тоже была пронация и всякий раз, когда я пробегал больше 30 км, то испытывал боль в колене. От хронической боли я избавился при помощи этого простого упражнения, которое выполнял постоянно. При усталости мне по-прежнему приходится напоминать себе поворачивать колени вовнутрь во время ходьбы или бега.



**Рис. 8 – Правильное положение колена и стопы**



**Рис. 9 – Пронация: неправильное положение колена и стопы**



**Рис. 10 – Правильное положение колена и стопы**



**Рис. 11 – Пронация: неправильное положение колена и стопы**

### **СОЕДИНЕНИЕ ТОЧЕК**

Держите Стержень прямым. Мысленно представьте прямую линию - Стержень, который соединяет ваши плечи, тазовые кости и лодыжки. Посредством Восприятия тела, ощущая свои стопы на земле, постарайтесь почувствовать основание этого Стержня (рис. 12).

Следующее упражнение поможет привести ноги в действительно вертикальное положение, тем самым, выстроив бедра, плечи и лодыжки в одну прямую линию.



**Рис. 12 – Правильное положение плеч, бедер и голеностопных суставов**

**Упражнение**

Выпрямив верхнюю часть тела, посмотрите вниз на стопы. Если вы видите шнурки обуви, это хороший знак, указывающий на то, что упомянутые точки тела находятся на одной линии (рис. 13). Если же вы не видите шнурки, значит бедра излишне выступают вперед (рис. 14). Исправьте это, положив кончики пальцев на тазовые кости и толкая бедра назад, удерживая при этом верхнюю часть тела непосредственно над стопами. Как только увидите шнурки, медленно поднимите голову так, чтобы глаза смотрели прямо вперед. Не двигайте остальную часть тела, подымайте только голову.



**Рис. 13 – Видны шнурки (правильно)**



**Рис. 14 – Бедра слишком выступают вперед (неправильно)**

Если вы привыкли стоять с расслабленными мышцами живота и бедрами, выпирающими вперед, то внесение данной поправки может создать впечатление, будто вы слегка согнулись в талии, а ягодицы выпячиваются назад. Чтобы узнать, так ли это на самом деле достаточно посмотреть на себя в зеркало или попросить друга взглянуть на вас. Несмотря на ощущение, будто вы согнулись в талии, ваш друг подтвердит вам, что вы стоите прямо, как стрела.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТАЗА

Мастер Хью сравнивает таз с чашей. Если чашу наклонить, ее содержимое прольется. Если она будет стоять горизонтально, то жидкость, находящаяся в ней, так в ней и останется (рис. 15). Если представить содержимое чаши как энергию Ци, то, при наклоне таза Ци будет расплескиваться (рис. 16). Поддержание прямого положения таза решает две задачи: укрепляет центральные мышцы (нижние брюшные мышцы) и заставляет концентрироваться на центре (в котором заключается настоящая сила), давая возможность «удерживать» в себе Ци.

Если чаша наклонена (прогнутая спина), большая часть центральной силы будет недоступна, так как центральные мышцы не будут использоваться или останутся недостаточно развитыми. Чтобы избежать наклона чаши, необходимо укрепить мышцы живота, а мышцы нижней части спины расслабить. Чрезмерный прогиб в пояснице означает, что брюшные мышцы слишком растянуты, а мышцы нижней части спины слишком сжаты. Чем лучше будет баланс между передней и задней сторонами тела, тем больше будет пространства для позвонков и тем меньше будет риск травмы или боли в пояснице. Небольшой прогиб в пояснице является нормой. В тоже время чрезмерный изгиб может сдавливать диски позвоночника и создавать давление на спинной мозг. Это может существенно повлиять на технику бега. У меня такое было.



Рис. 15 – Горизонтальное положение таза: удерживающее Ци



Рис. 16 – Наклоненный таз: расплескивающий Ци

### Упражнение

Встаньте прямо и приподнимите лобковую кость при помощи мышц нижнего пресса. Во время упражнения не напрягайте ягодицы. Пусть работает только нижний пресс. Итак, подберите таз и удерживайте его в таком положении в течении 10 секунд, затем расслабьте. Выполняйте это упражнение от 5 до 10 раз в день.

Оно позволит выровнять таз и уменьшить прогиб в пояснице. Это превосходное упражнение для тех, у кого есть проблемы с нижней частью спины, так как оно укрепляет пресс и одновременно расслабляет мышцы спины. Это называется выравниванием тазового дна. Делайте упражнение всегда, когда находитесь в положении стоя. Чем чаще вы будете вспоминать о нем, тем быстрее мышцы нижнего пресса станут достаточно сильными, чтобы удерживать таз в правильном положении. Добавьте это упражнение к предыдущему - привычке посматривать на шнурки своей обуви.

### Упражнение

Если ваш таз наклонен вперед (поясничный лордоз), то следующее альтернативное упражнение поможет вам укрепить брюшные мышцы и выровнять таз.

- Лягте на спину, согните колени так, чтобы пятки касались ягодиц.
- Прижмите нижнюю часть спины к полу так, чтобы между полом и позвоночником не осталось пространства.
- Теперь медленно выпрямляйте ноги, постепенно шагая стопами от спины. Держите позвоночник в контакте с землей до тех пор, пока ноги полностью не выпрямятся и икры не коснутся пола. Прижимайте спину к земле так долго, как только сможете. Это упражнение позволяет почувствовать работу нижнего пресса и дает отчетливое ощущение удержания таза в нужном положении. Оно также позволяет растянуть скованные сгибатели бедра. Повторяйте упражнение до 5 раз, каждый раз прижимая спину к полу на 10 секунд. Отодвигайте икры так далеко, как только возможно - до тех пор пока нижняя часть спины не потеряет контакт с землей. Когда достигните предела, глубоко вдохните, расслабьте бедра и дайте возможность своим ногам выпрямиться еще больше. В конце упражнения верните ступни в исходное положение.

## КРАТКИЙ ОБЗОР

Ниже приведены три этапа корректировки Стержня:

- (1) **Выравнивание верхней части тела:** выпрямите верхнюю часть тела при помощи рук.
- (2) **Выравнивание нижней части тела:** посмотрите на свои шнурки и сделайте необходимую корректировку положения бедер.
- (3) **Положение таза:** приподнимите переднюю часть таза вперед, используя нижний пресс - не ягодичные мышцы.

Две важные вещи, которые следует почувствовать через Восприятие тела - это Стержень и ноги, поддерживающие его основание. Многие в процессе освоения правильной осанки испытывают странные ощущения, так как их ноги впервые действительно принимают вертикальное положение. Стоя с правильной осанкой, вы, вероятно, будете чувствовать, как работают брюшные мышцы, поддерживая Стержень в прямом положении.

Хотел бы отметить, что у 80% бегунов, которым я показывал эти упражнения для осанки, бедра слишком выступали вперед, а ноги были наклонены. Таким образом, их центральные мышцы не задействовались. Почувствуйте, что такое прямой Стержень, и запомните это ощущение. Сделайте мысленный снимок и держите его всегда при себе, особенно во время бега.

Прелесть работы над совершенствованием осанки состоит в том, что вы можете упражняться где угодно и когда угодно, как только почувствуете необходимость. Работайте над осанкой постоянно, где бы вы не находились - стоя в очереди в магазине или в банке, разговаривая с друзьями на вечеринке. Никто не узнает о том, что вы делаете.

## Наклон: гравитация содействует бегу

Я использую слово «наклон», чтобы убедить бегунов привлекать себе на помощь силу гравитации. Часто наклон тела путают со сгибанием тела в талии (которое сильно нагружает мышцы нижней части спины). Чтобы понять, что такое наклон, взгляните на рис. 17. На этом рисунке показан наклон всего тела, при котором тело падает вперед, начиная с лодыжек, а не с согнутой поясницы. Вспомните прыгунов на лыжах с трамплина. Они умеют это делать!



**Рис. 17 – Наклон всего тела:  
начинается от голеностопных суставов**

Наклон превращает силу гравитации в вашего союзника. Это основная причина, по которой он является важной составляющей техники Ци-бега. Вместо того, чтобы проталкивать себя вперед ногами, что, как известно, может быть достаточно утомительным занятием, вас толкает вперед сила гравитации. Все благодаря наклону. Этому есть научное объяснение.

Когда вы стоите прямо, сила гравитации давит на ваше тело вдоль центральной линии. Как только вы наклоняете тело, центр тяжести смещается вперед относительно точки контакта с землей. Это заставляет гравитацию дополнительно толкать вас вперед вдоль горизонтальной линии. (Мне нравится заставлять работать силу гравитации).

### **НАКЛОН - ВАША ПЕДАЛЬ ГАЗА**

Еще одной важной особенностью наклона является то, что его можно рассматривать как педаль газа. Если вы хотите бежать быстрее, то просто больше наклоняетесь вперед, если хотите бежать медленнее -



наклоняйтесь меньше. Чем сильнее вы наклоняетесь вперед, тем больше задействуются мышцы живота для удержания Стержня в прямом и наклоненном положении. Чем больше наклон, тем сильнее гравитация толкает вас вперед, и voilà - ваша скорость больше не зависит от силы ног, а зависит от силы брюшных (центральных) мышц.

### **ПОСТАНОВКА СТОПЫ: ТОРМОЗИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ БЕГА?**

Дополнительное преимущество наклона вперед - изменение места и способа постановки стопы на землю. Бег с вертикальным положением тела (пример силового бега) заставляет продвигаться вперед за счет маха одной ноги при одновременном отталкивании другой. При такой технике бега стопа ставится на землю впереди туловища, а это означает, что с каждым шагом бегун неизбежно тормозит сам себя. Колено становится точкой перехода между силой тела,двигающегося вперед, и стопой, стоящей на месте. Это создает значительную нагрузку на сустав, который не приспособлен противостоять такому огромному количеству повторяющихся ударов (подсчитано, при каждом шаге нагрузка более чем в шесть раз превышает вес тела бегуна!). Общеизвестно, что травмы коленей - наиболее распространенные и наиболее трудно поддающиеся лечению травмы у бегунов.

Наклоняя тело вперед от ступней (не от талии), вы помещаете центр тяжести впереди места постановки ноги на землю. Тормозящий эффект пропадает сам собой, так как стопы ставятся на землю позади центра тяжести. Изменяется также схема постановки ног - они ставятся на полную стопу. Наклон позволяет полностью выпрямлять ноги после их отрыва от земли, что значительно снижает нагрузку на колени и четырехглавые мышцы. Как только ноги касаются земли, они тут же уходят за спину ... и никакого тормозящего эффекта.

#### **Упражнение: освоение техники наклона**

- Найдите стену, о которую можно опереться. Если вы на улице и поблизости нет стены, найдите что-нибудь, что может послужить твердой опорой примерно на высоте талии - дерево, ограждение, машина. Встаньте лицом к стене, на расстоянии одной стопы от ее основания. Поймайте ощущение своего Стержня. Внимательно следите за тем, чтобы он всегда был прямой, действуя для этого мышцы нижней части брюшного пресса. Руки выставьте перед собой, чтобы поймать падение (рис. 18).

- Далее обратите внимание на ступни - опору Стержня. Стопы поддерживают Стержень всегда, когда соприкасаются с землей - неважно, стоите вы или бежите. Расслабьте нижнюю часть ног и подайте тело вперед, ловя падение руками. Подавая тело вперед, следите за тем, чтобы Стержень оставался прямым, а лодыжки расслабленными (рис.19). Если лодыжки действительно расслаблены, пятки при наклоне тела не должны отрываться от земли - словно ваша обувь привинчена к земле. Если вы делаете все правильно, то даже не должны чувствовать повышенного давления под подушечками пальцев. Подумайте о прыгуне с трамплина, наклоняющемся к кончикам своих лыж. Подавая тело вперед, не сгибайтесь в талии, иначе будут перегружаться мышцы нижней части спины (рис. 20). Также, не тяните голову вверх - тем самым, вы ослабите мышцы живота (рис. 21).
- Оттолкнитесь руками от стены, чтобы вернуться в вертикальное положение и снова упадите вперед. Повторяйте это упражнение в течение 5 минут: пятки стоят на земле, Стержень прямой, таз подтянут, лодыжки и икроножные мышцы расслаблены.



Рис. 18 – Начните с постановки правильной осанки



Рис. 19 – При наклоне поддерживайте прямую осанку



Рис. 20 – Не сгибайтесь в талии



Рис. 21 — Неправильный наклон: расслабленные мышцы живота

- Во время выполнения упражнения, необходимо запомнить два ощущения (сделать фотоснимок телесных ощущений):
  1. Что вы испытываете, когда ваш Стержень находится в прямом положении?
  2. Какие ощущения вызывает падение Стержня вперед под действием силы тяжести?
- Стоя на обеих ногах, попробуйте выполнить это упражнение, поочередно перенося вес тела то на одну ногу, то на другую. Это имеет смысл, так как когда вы бегаєте, то приземляетесь только на одну ногу - если только не относитесь к семейству кроликов. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не научитесь выполнять его, не нарушая прямую линию Стержня и не отрывая пятки от пола. Важно: при наклоне вперед удерживайте тело в прямом положении при помощи мышц нижнего пресса, а НЕ ягодиц. Сокращение ягодичных мышц уменьшает амплитуду движения ног.

Ниже приводится упражнение для тех, кто хочет дополнительно поработать над техникой наклона и укрепить мышцы нижней части живота.

#### **Упражнение: создание сильного пресса без движений**

Найдите стол или другую опору, о которую можно опереться бедрами при выполнении наклона (см. рис. 22). Следите, чтобы тело представляло собой прямую линию. Таким образом, ваш пресс будет получать значительную нагрузку без всяких движений! В этом положении можно даже позавтракать, одновременно почитывая утреннюю газету, разложенную на столе. Так вы убьете одним выстрелом сразу двух зайцев.

При выполнении дополнительных силовых тренировок, предпочтительно, чтобы упражнения на развитие отдельных мышц повторяли движения, при которых эти мышцы будут использоваться. Вышеописанное упражнение непосредственно тренирует мышцы живота держать прямую осанку при наклоне вперед.

**Мысленное представление.** Следующий прием поможет вам поддерживать наклон во время бега. Выберите объект впереди себя и остановите свой взгляд на нем. Затем представьте, что между центром вашей груди и целью, которую вы выбрали, натянут эластичный канат. Дайте ему возможность тянуть вас вперед. Не отводите взгляд от объекта, который вы выбрали.



**Рис. 22 – Наклон вперед с опорой о стол: тело образует прямую линию**

## Ноги и руки

Этот раздел полностью посвящен работе рук и ног. Они должны двигаться свободно, являться продолжением центра, а не препятствовать его движению.

### ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

На первый взгляд это может показаться противоречием здравому смыслу, но, чем быстрее я бегу, тем меньше задействую ноги. В соответствии с принципом «Хлопок и сталь», чем больше я наклоняюсь вперед и чем больше использую центральные мышцы (сталь), тем больше нуждаюсь в расслаблении и превращении в хлопок своих ног. Триатлеты любят технику Ци-бега, так как она позволяет им бежать, меньше задействуя мышцы ног, уставшие после велоэтапа.

Мы настолько привыкли использовать ноги в качестве основной движущей силы в беге, что любое смещение акцента представляет собой смену зависимости от привычной для нас мышечной группы (ноги) к менее привычной (мышцы брюшного пресса). Следующие элементы техники помогут вам снять со своих ног часть ответственности.

#### (1) Поднимайте ноги

Прежде чем читать дальше, выполните следующее упражнение. Это отнимет всего одну секунду.

Встаньте прямо, следя за осанкой. А теперь начните падать вперед. Да, именно падать вперед.

Что произошло? Вероятно, вы, как и все 100% других людей, которые делали это упражнение, начали падать, как я и просил. Когда вы падали, то сделали шаг вперед, чтобы не удариться лицом о пол. Заметим, другая нога не совершала толчок. В главе 1 было упражнение, в котором вы чередовали бег на месте с поднятием ног. Помните, насколько легче было поднимать ноги, чем подбрасывать свое тело в воздух?

Отталкивание при помощи пальцев ног создает слишком много движений вверх-вниз и перегружает нижнюю часть ног, что является основной причиной возникновения проблем с голенью. Поднятие/подбирание стоп дает возможность телу бежать плавно, без прыжков, обеспечивая горизонтальное передвижение вперед, прямо к цели. При обычном же беге вы двигаетесь к цели прыжками, словно на ходуле "поуго" (популярная детская игрушка: палка с двумя подножками и пружиной для подсакивания), борясь с гравитацией при каждом шаге.

При подборании стоп удастся избежать многих распространенных травм, включая синдром «расколотой голени», воспаления плантарных фасций стоп и травм коленей, а также спотыкания и падения - случайностей, которых каждый опасается больше всего.

#### **Упражнение: перешагивание через препятствие**

Вот прекрасное упражнение для того, чтобы научиться подбирать стопы, а не толкаться ими. Прямо сейчас встаньте и пройдите по кругу, если позволяют размеры комнаты. Чувствуете подушечки пальцев ног давят на землю (или пол) во время ходьбы? Это происходит потому, что вы толкаетесь при каждом шаге.

Дальше, представьте воображаемые планки, торчащие из внутренней стороны каждого голеностопного сустава. Чтобы идти нормально, не запинаясь, вам придется перешагивать через эти планки. Пройдитесь по комнате, переступая через воображаемые препятствия. Теперь вы должны почувствовать большую легкость в стопах, а ощущение, что подушечки пальцев ног давят на пол, должно быть значительно меньшим, если не исчезнуть совсем. Это связано с тем, что вы поднимаете ноги, а не отталкиваетесь ими.

Вы можете выполнять это упражнение в любое время дня, когда ходите, - а это, я думаю, вы делаете часто.

Выполняйте его как можно чаще, и вы быстро приучите себя подымать стопы во время бега.

#### **(2) Расслабьте голени**

В противоположность распространенному мнению для длительного аэробного бега не нужны икроножные мышцы. (Если вы мне не верите, обратите внимание на икры любого кенийца.) Расслабление голеней и лодыжек во время бега - самый эффективный способ предотвращения их травм. Все, что ниже колена, должно свободно болтаться после отрыва стопы от земли. Это позволяет исключить использование голеней и лодыжек - или их перегрузки, которая свойственна для бегунов.

#### **Упражнение: пусть они болтаются**

- Встаньте на одну ногу. Затем встряхните другую словно хотите отцепить приклеившуюся к подошве жевательную резинку. Точно такие же ощущения вы должны испытывать при отрыве стопы от земли во время бега.
- У свободной ноги расслабьте икроножную мышцу, лодыжку и стопу. Нога должна быть полностью расслаблена.

- Повторяйте упражнение по несколько раз в день для каждой ноги, пока не научитесь полностью и моментально расслаблять оторванную от земли ногу
- Упражнение приучит вас бегать не отталкиваясь пальцами ног, и таким образом, поможет избежать многих серьезных проблем, таких как скованность икроножных мышц, воспаления фасций стоп и надкостницы, молоткообразных пальцев. Я перечислил самые распространенные последствия.

Самый лучший способ быть уверенным в том, что вы не отталкиваетесь носками, - всегда держать расслабленными нижнюю часть ног, начиная от коленей. Если икроножные мышцы и лодыжки расслаблены, толкнуться пальцами невозможно. Если не верите мне, проверьте. Расслабленную мышцу почти невозможно повредить. Если не задействовать мышцы передней области голени, они никогда не будут болеть.

Другой способ научиться подбирать стопы во время бега - выполнять упражнение «Бег по песку», описанное в главе 7 (с. 188).

### **(3) Совершайте махи ногами назад**

Каждое движение в Тай Цзи уравнивается движением в противоположном направлении. То же самое относится и к Ци-бегу. Принцип Баланса гласит: если одна часть тела движется вперед, другая, чтобы уравновесить ее, должна двигаться назад. Так как верхняя часть тела наклонена вперед, нижняя обязательно должна уравновесить тело. Пускай ваш шаг раскрывается позади вас, а не впереди (рис. 23). Забудьте о том, чтобы тянуть ноги вперед.

Просто расслабьте бедра и позвольте ногам двигаться назад. Если при каждом шаге вы будете тянуться вперед, пятка будет опускаться на землю впереди вас, и вы будете с каждым шагом сами себя тормозить. Если же ваш шаг будет раскрываться позади вас, пятки не будут первыми опускаться на землю, передвижение будет казаться более гармоничным, и колени только поблагодарят вас за это.

### **Мысленный образ: Колесо**

Представьте себя внутри большого колеса, в котором вы катитесь вниз по дороге - верх колеса (ваша голова) движется вперед, а низ колеса (стопа) - назад (рис. 24).



Рис. 23 – Двигайте ноги назад

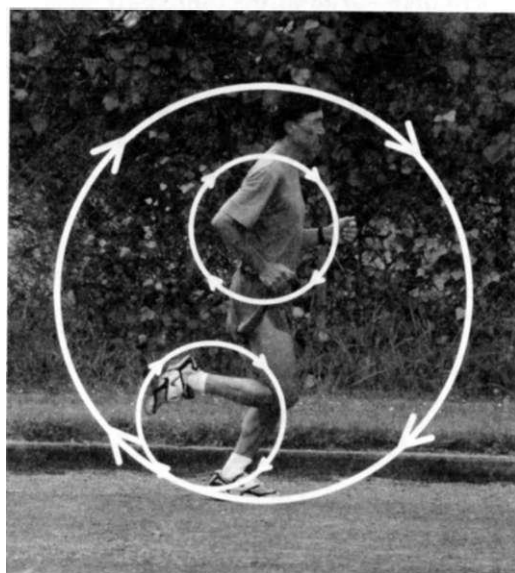


Рис. 24 – Колеса тела



Также можно представить, что стопы двигаются под вами по кругу словно колеса. Правда, если вы взгляните на рис. 17 (см. с. 89) , то заметите, что эти «колеса» должны находиться не прямо под вами, а чуть позади вас.

#### **(4) Расслабьте бедра**

Как я уже отмечал, циркуляция Ци в теле зависит от степени раскрепощения суставов. В беге область таза - центр движения. Ноги совершают движение от тазобедренного сустава, таз поворачивается, крестец и нижняя часть спины поворачиваются и скручиваются вместе с тазом. В работе задействуется сразу множество сочленений, и малейшая тугоподвижность в области таза сказывается на движении всего тела. Если таз будет полностью расслаблен, вы приобретете полный диапазон движений. Во время бега представляйте таз расслабленным и раскрепощенным.

Тренируя наклон, вы также будете учиться расслаблять нижнюю часть тела и сохранять свободу во всех суставах. Расслабление начинается с нижней части спины. Если она расслаблена и раскрепощена, таз будет поворачиваться легче, что, в свою очередь, даст полную свободу ь./ам. Из всех частей тела только область таза может препятствовать бегу. Если бедра и нижняя часть спины скованны, амплитуда движения ног будет ограничена. Вы пытались когда-либо танцевать свинг со скованной спиной? Вряд ли это у вас получится.

В главе 5 есть раздел, который называется «Упражнения для раскрепощения тела», в котором объясняется, как раскрепощать суставы, чтобы сделать бег мягче, а Ци циркулировала так, как следует.

В процессе освоения наклона особенно важно расслаблять бедра. При падении вперед нижняя часть спины и ягодицы непроизвольно по инстинкту самосохранения будут напрягаться. Следите за этим, и старайтесь расслабить их, как только почувствуете в них напряжение.

Если у вас очень скованная нижняя часть спины или таз, Ци-бег поможет раскрепостить суставы, которые ограничивают движения. Просто всегда концентрируйтесь на хорошей осанке.

В Ци-беге главное - не мышцы, а движение. А движение начинается от таза и бедер.

#### **(5) Ритм**

Я никогда не обращал внимания на свой ритм, пока не начал совершенствовать технику Ци-бега. Я его принимал таким, каким он был. Когда начинал бежать быстрее, мои ноги тоже работали быстрее - что

можно было бы ожидать. Только однажды, начав изучать физические основы эффективности, я понял, что делал все не так. Вместо того чтобы при увеличении скорости повышать ритм, мне следовало увеличивать длину шага, а ритм оставлять прежним. Так гораздо легче. Когда я стал следовать этому принципу, мое тело привыкло бегать все время в одном и том же ритме независимо от скорости.

Одна из наиболее распространенных и значительных проблем, притягивающих бегунов, - слишком большая длина шага при медленной скорости бега. Это очень неэффективно и утомительно. При ритме меньше, чем 85 шагов в минуту, стопа находится в контакте с землей дольше, а значит ноги поддерживают вес тела в течение более длительного периода времени. И наоборот, если ритм больше 85 шагов в минуту, контакт будет длиться меньше, а, следовательно, будет экономиться драгоценная энергия.

Давайте рассмотрим применение частоты шага в беге на примере велосипеда с десятью скоростями. Большинство опытных велосипедистов стараются поддерживать темп педалирования от 85 до 90 оборотов в минуту. Таким образом, воспринимаемый уровень усилий остается неизменным и не зависит от передачи, которую они используют. Если они хотят ехать быстрее, то просто, сохраняя тот же ритм, переключаются на более высокую передачу и получают нужную скорость. Такая комбинация ритма и переключения передач применима и в беге. Ритм бега измеряется количеством шагов в минуту, совершаемых одной ногой. По случайному совпадению, для бегунов также очень хорошо подходит темп в 85-90 шагов в минуту.

#### **(6) Передачи и длина шага**

Всем необходимы передачи - машинам, велосипедам, и даже физическому телу. Регулирование шага при помощи передач - великолепный прием, который дает возможность, новичкам, бежать, без сильной усталости, а опытным бегунам, также повысить эффективность и скорость.

Длина шага в беге - то же самое, что передачи у велосипеда. При медленном беге (на низкой передаче) шаги должны быть короче, а при быстром (на высокой передаче) - длиннее.

Судите сами. Более длинные шаги при том же ритме бега приводят к увеличению скорости. Но, скорость увеличивается не из-за повышения мощности прикладываемой ногами, а вследствие увеличения наклона и расслабления ног. Не следует искусственно увеличивать длину шага.

Это должно происходить естественно вместе с увеличением наклона и расслаблением нижней части тела.

В Ци-беге есть важный момент, который необходимо помнить: чем больше наклон, тем расслабленнее должны быть таз и бедра, чтобы шаг раскрывался позади вас, а не впереди. Это в корне отличается от силового бега, где шаг совершается за счет подъема колена и вытягивания ноги, в результате чего стопа опускается очень быстро, провоцируя сильный удар о землю.

Важные момент, на который я хотел бы обратить внимание - влияние ритма и длины шага (или передачи) на уровень воспринимаемого усилия. Когда ритм и длина шага согласованы, происходит чудо. Как только вы научитесь бежать с постоянным ритмом и поддерживать бедра и ноги в расслабленном состоянии, ваш ВУ станет совершенно другим, так как вы будете использовать больше брюшные мышцы и меньше мышцы ног. При совершенствовании навыков Ци-бега не нужно думать о длине шага. Она будет регулироваться произвольно под действием расслабления ног и бедер. По сути, при увеличении скорости бега должна повышаться не работа ног, а их расслабление.

#### **Кратко о передачах и частоте шага**

- Ниже скорость = меньше наклон = короче шаг = более низкая передача
- Выше скорость = больше наклон = длиннее шаг = более высокая передача
- Ритм всегда на уровне 85-90 шагов в минуту
- При наклоне вперед шаг разворачивается за спиной

### **МЕТРОНОМ**

Первым делом во время освоения бега на различных передачах необходимо научиться поддерживать постоянный ритм. В одном музыкальном магазине я купил электронный метроном размером с кредитную карточку, который служит мне большим подспорьем в тренировках. Я не очень хорошо разбираюсь в различных технических приспособлениях для тренировок, но эта штукавила дала мгновенный результат. Метроном действительно удобен - он легко помещается в руке или маленьком кармашке. Я устанавливаю значение на 90 и начинаю бежать в медленном темпе, делая короткие шаги, которые с увеличением наклона

постепенно удлиняются. Моя задача - поддерживать ритм на уровне 90, независимо от того, сильно я наклоняюсь или совсем чуть-чуть.

Пробегитесь и подсчитаете, сколько шагов совершает ваша правая нога в течение одной минуты. Если меньше 85, ваш темп слишком медленный, а значит мышцы ног используются больше, чем нужно.

Учитесь поддерживать постоянный темп 85-90 шагов в минуту независимо от того, с какой скоростью бежите. Купите метроном и попробуйте побегать с ним.

### **ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА: ЧТО ДЕЛАТЬ С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА?**

*Я* очень рад вашему вопросу, потому что в технике Ци-бега, верхняя часть тела играет очень важную роль.

Воспринимайте свое тело как бригаду, состоящую из двух членов, которые работают заодно, чтобы помочь вам в беге. Эта бригада состоит из верхней и нижней частей тела. Чем лучше вы будете способствовать их сотрудничеству и совместной работе, тем легче будет ваша нагрузка. При беге по равнине движение должно поровну распределено между верхней и нижней частями тела - 50/50. В настоящее время на ноги делается такой акцент, что для многих бегунов это соотношение скорее составляет 10% для верхней части тела и 90% для нижней. При подъеме или спуске с горы процентное соотношение меняется. Об этом мы поговорим в главе 6.

#### **(1) Махи руками**

Ниже приводятся несколько советов, которые помогут вам правильно работать руками.

- **Согните локти** под углом 90 градусов и дайте возможность рукам совершать свободные махи от плеч. Согнутыми руками делать махи всегда легче, чем прямыми. Не работайте ими как насосом (увеличивая и уменьшая угол в 90 градусов).

Сосредоточьтесь на верхнем угле локтя, а не на всей руке. С физиологической точки зрения перемещать маленькую часть тела (локоть) значительно легче, чем большую (руку).

- **Совершайте махи назад, а не вперед.** Представьте, что вы хотите ударить рукой не кого-то спереди, а локтем кого-то сзади. Учитывая, что тело наклонено вперед, махи локтями назад будут создавать равновесие в противоположном направлении. Диапазон движения

рук должен быть следующим: назад рука должна отводиться, пока кисть не достигнет ребер (рис. 25), а вперед выдвигаться, пока ребер не достигнет локоть (рис. 26). Если выдвигать руки далеко вперед, следом за ними дальше будут выдвигаться ноги, и приземление будет больше. Если вы всё же любите активно выносить руки вперед, то поберегите эти движения до спринта или бега в гору (см. главу 7).

- **Держите плечи опущенными и расслабленными.** Я часто встречаю бегунов, которые бегают с напряжением в шее и плечах из-за того, что держат локти далеко от туловища. Двигайте локтями возле ребер, тогда ваши шея и плечи смогут расслабиться.
- **Руки не должны пересекать центральную линию.** Хотя предплечья совершают махи немного поперек туловища, кисти не должны пересекать центральную линию тела. В противном случае, туловище будет совершать поперечные колебательные движения.
- **Расслабьте кисти.** Согните пальцы вовнутрь, положив верхний палец сверху. Представьте, будто вы только что поймали бабочку и старайтесь её не раздавить. Не сжимайте руки до белых костяшек. Запястья должны быть прямыми. Не выгибайте их назад. i'г. не



Рис. 25 – Махи руками:  
кисти отводятся до ребер



Рис. 26 – Махи руками:  
локти выдвигаются до ребер

проходит через закрепощенные суставы. Следовательно, если суставы закрепощены, мышцам приходится работать больше, чем нужно.

- **Задавайте ритм при помощи рук.** Если вы хотите научиться бегать в ритме 85 шагов в минуту, установите метроном на 85 тактов в минуту и двигайте руками по его сигналам. Совершать махи руками в такт метронома гораздо легче, чем ногами. Ноги будут автоматически двигаться в том же ритме, что и руки.

## (2) Маятник

Все, что не имеет свинга - не имеет смысла.

—Дюк Элингтон\*

Руки и ноги - это маятники. Руки совершают махи от плеч, а ноги - от бедер. Закон маятника гласит: любой маятник заданной длины всегда будет качаться в одном и том же ритме (измеряемом количеством колебаний в минуту). Если вы хотите, чтобы маятник качался быстрее, необходимо приложить к нему силу или укоротить его. Таким образом, если вы хотите увеличить частоту шага, у вас есть только два способа добиться этого. Первый - заставить ноги двигаться быстрее за счет мышц самих же ног. Правда, это заметно увеличит нагрузку на ноги и расход энергии. Другой способ - укоротить маятник, согнув колени. Сделав маятник ноги в два раза короче, по сравнению с прямой ногой, вы можете совершать махи быстрее. Вот еще одна причина почему важно подбирать стопы: это заставляет вас сгибать колени.

Попробуйте выполнить следующее упражнение, чтобы на примере ощутить эффект маятника.

- Встаньте ровно, пусть руки свободно висят вдоль тела.
- Держа локти выпрямленными попробуйте совершать маховые движения руками так быстро, как только можете.
- Примерно через 5 секунд согните локти под углом 90 градусов, сохраняя быстрые движения еще в течение нескольких секунд. Затем остановитесь.

Вы заметили значительную разницу в прикладываемом усилии, когда согнули локти? Отлично. То же самое справедливо и по отношению к ногам: согнутыми ногами двигать гораздо легче (рис. 27-29).

\* Известная песня Дюка Элингтона «It Don't Mean a Thing, if IT Ain't God That Swing». Swing здесь означает «раскачка» - прим. переводчика



Рис. 27 – Сгибайте колени (правильно)



Рис. 28 –  
Не поднимайте колени



Рис. 29 – Колено согнуто недостаточно

### (3) Голова, шея и плечи

Ниже приводятся указания по данным частям тела, которые заслуживают того, чтобы о них упомянули.

- **Расслабьте плечи.** Так как плечи отвечают за передачу движения от позвоночника к рукам, напряжение в них должно быть как можно

меньшим. Старайтесь не использовать плечи для махов руками. Позвольте позвоночнику, слегка скручиваясь, двигать вашими локтями. Все, что между, - лишь свободный канал для Ци. Для согревания ушей пользуйтесь шапкой, а не плечами.

- Следите, чтобы шея была расслабленной и находилась на одной линии с позвоночником. При возникновении каких-либо сомнений относительно расположения головы, используйте треногу из пальцев (см. рис. 7, с. 82).
- Во время бега смотрите по сторонам. Расслабьте шею и время от времени любуйтесь окружающей обстановкой. Ведь жизнь заключается не только в соблюдении несметного количества различных нюансов техники.

## Пора бегать

Ниже приводятся памятки по технике, которые рекомендуется скопировать и взять с собой на первое занятие по Ци-бегу. Элементы техники предлагаются здесь в той же последовательности, которую я использую на своих уроках и которая прошла проверку временем. Позвольте разуму управлять вашим телом. Пусть тело почувствует эти технические элементы. Вы лучше запомните любые нюансы техники, если сможете пропустить их через Восприятие тела.

### ПЕРЕД БЕГОМ

- Начните с постановки правильной осанки.
- Поставьте стопы параллельно друг другу.
- Выпрямите верхнюю часть тела при помощи рук.
- Посмотрите на шнурки своей обуви.
- Выровняйте бедра - соедините точки (плечи, бедра, лодыжки).
- Поднимите голову.
- Почувствуйте Стержень, идущий от головы к стопам.
- Затем, найдите опору, о которую можно опереться и сделайте упражнение на технику наклона, чтобы напомнить себе ощущение падения вперед.
- Встаньте лицом к забору, стене или дереву на расстоянии 30 см.
- Выпрямите Стержень.
- Упадите вперед и оттолкнитесь от опоры назад, возвращаясь в исходное положение. Повторите несколько раз.
- Все время держите лодыжки расслабленными.



- Походите по кругу в течение нескольких минут, учась подбирать стопы.
- Встряхните ноги.
- Поддерживайте осанку.
- Поднимайте ступни выше уровня голеностопного сустава противоположной ноги.
- Во время ходьбы под подушечками пальцев не должно ощущаться давление. (Представьте, что вы подкрадываетесь к кому-то.)

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ БЕГАТЬ**

- (1) Встаньте прямо. Полностью выровняйте Стержень.
- (2) Согните руки под углом 90 градусов и расслабьте плечи.
- (3) Начните бег коротким шагом. Руки должны двигаться слегка позади вас. (Даже медленный бег может значительно усилить дыхание.)
- (4) Начав бег, представьте, что вы не бежите. Именно так. Представьте, что вы просто отрабатываете осанку и что всякий раз, когда стопа касается земли, она становится под основанием Стержня, а не впереди него. Вы должны чувствовать, что на землю приземляется средняя часть стопы, а не пятка. Продолжайте двигаться таким образом в течение нескольких минут. Пока не думайте о других элементах техники. Не думайте даже о том, что вы бежите. Есть только вы и ваш Стержень. Старайтесь всякий раз, когда стопа опускается на землю у основания Стержня, соединять точки (плечи, бедра, лодыжки).
- (5) Продолжайте бежать таким образом, пока не почувствуете, что способны поддерживать Стержень прямым (когда все точки соединены) во время медленного бега коротким шагом.
- (6) Почувствовав себя комфортно при удержании Стержня, перенесите внимание на стопы и почувствуете, как они приземляются на землю у основания Стержня. Теперь, ставя стопы у основания Стержня, наклоните его вперед (он должен оказаться впереди того места, куда приземляется стопа). Наклон следует увеличивать по чуть-чуть, каждый раз расслабляясь при новом угле наклона. Не поднимайте колени, расслабьте голени, подбирайте стопы, так чтобы они оказывались выше уровня голеностопного сустава противоположной ноги. Должно создаться легкое ощущение словно вы гарцуете.

**Мысленный образ.** Этот образ - один из моих любимых. Он всегда делает мой бег легче. Представьте эластичный канат, один конец которого прикреплен к вашей груди, а другой -

к удаленному объекту. А теперь просто позвольте ему тянуть вас вперед.

**Мысленный образ.** Этот образ поможет вам не забывать поднимать стопы. Представьте свои ступни в виде двух колес, которые вращаются под вами и плавно везут вас вниз по дороге, а не подбрасывают вверх-вниз при каждом шаге, попусту тратя энергию. Если бы вы бежали на тредбане и кто-то, стоя в стороне, следил бы за вашими ступнями, он мог бы заметить, как ваши стопы выписывают траекторию колеса. Он должен был бы увидеть как поднимаются пятки позади вас, а не колени. Когда вы бежите и стараетесь поднимать стопы, очень важно не поднимать колени, так как это приведет к чрезмерному выносу ноги вперед и, следовательно, приземлению на пятку. Запомните фразу: «Держи колени низко, а пятки высоко».

**Мысленный образ.** Представьте, что вы едете на маленьком велосипеде, но вместо того, чтобы давить на педали, вы вытягиваете их вверх.

Один из моих любимых примеров является мультипликационный персонаж страус - Род Раннер. У него великолепный наклон, а ноги вращаются позади него, словно колеса.

- (7) Удерживайте новый угол наклона в течении 15-30 секунд, затем вернитесь в вертикальное положение. Вы должны почувствовать, как снижается скорость, когда вы убираете наклон. Многие удивляются, ощущая снижение темпа, поскольку не подозревали, что их скорость поднялась после того, как они увеличили наклон.
- (8) Как можно чаще проверяйте, прямой ли ваш Стержень и по прежнему ли стопы приземляются у его основания. Повторите упражнение: увеличьте угол наклона, удерживайте его в течение 15-30 секунд, вернитесь назад в вертикальное положение на такое же время. Выполните упражнение 10 раз, затем сделайте перерыв - пройдите пешком. При наклоне верхняя часть тела должна находиться чуть впереди места приземления стопы. Если бы голова соревновалась с ногами, она всегда должна была бы пересекать финишную линию первой.
- (9) Выполняя ходьбу сосредоточьтесь на поддержании Стержня и расслаблении тела. При чрезмерно вертикальном положении тела, тело будет стремиться согнуться в области бедер, а шаг будет разворачиваться впереди туловища, провоцируя большую ударную нагрузку (рис. 30-36).

Бег с вертикальным корпусом



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

### Наклон в Ци-беге



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

В тоже время при прямом положении тела и наклоне вперед от самой земли, сила гравитации будет толкать его вперед, а шаг будет разворачиваться позади туловища, не оставляя никаких шансов ногам жестко приземляться на пятку (рис. 37-43).

## ПОЛНЫЙ перечень элементов техники и напоминаний

Ниже представлен список всех элементов техники. Отрабатывая какой-либо элемент, старайтесь почувствовать его Восприятием тела. По мере обретения опыта применения отдельных элементов, вы сможете чувствовать, когда что-то в технике выполняется не совсем правильно, а затем исправлять ее, применяя соответствующий технический элемент.

### ОСАНКА

Выпрямите туловище при помощи рук. Посмотрите на шнурки своей обуви.

Ноги должны быть прямыми, а не согнутыми.

С помощью мышц живота приподнимите переднюю часть таза, уменьшите прогиб в спине.

Поднимите подбородок и держите шею на одной линии с позвоночником. Используйте треногу из пальцев.

Используйте образ Стержня (всегда прямой). Соедините точки: плечи, бедра, лодыжки.

Почувствуйте ступни у основания Стержня.

### НАКЛОН

Держите Стержень все время прямым.

Наклоняйтесь от лодыжек, всем телом как единым целым.

Поймите ощущение падения вперед.

Удостоверьтесь, что верхняя часть тела находится впереди того места, где ставятся стопы.

Наклон - это педаль газа. Чтобы увеличить скорость, увеличьте наклон.

В то время как верхняя часть тела стремиться вперед, ноги совершают махи за спиной.

## НОГИ И РУКИ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

**Подбирайте стопы.**

**Сохраняйте расслабленность в нижней части ног.**

**Совершайте махи ногами в обратном направлении.**

**Сгибайте колени, давая возможность пяткам «всплывать» у вас за спиной.**

**Помните: мягкая постановка стопы, расслабленные лодыжки, никакого отталкивания пальцами ног. Бегите бесшумно и легко, как будто пытаетесь незаметно подкрасться к кому-то.**

**Избегайте пронации. Бегите по натянутому канату, направляя колени и стопы вперед.**

**Расслабьте бедра.**

**Поддерживайте ритм 85-90 шагов в минуту.**

## НОГИ И РУКИ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

**Совершайте махи руками в обратном направлении. Держите их все время согнутыми под прямым углом.**

**Не работайте руками как насосом.**

**Руки не должны пересекать центральную линию тела.**

**Расслабьте кисти, словно держите бабочку.**

**Держите плечи опущенными и расслабленными.**

**Используйте руки для задания нужного ритма.**

## Общие советы

Ниже дается краткий перечень технических элементов, о которых необходимо помнить, приступая к бегу. Чтобы как следует освоить отдельные технические элементы, выберите один или два элемента и отрабатывайте их до тех пор, пока не сможете ясно почувствовать их Восприятием тела. На следующей тренировке выберите два других элемента. Пройдите через весь список, а когда закончите, снова вернитесь к началу списка ... и так до бесконечности.

**Поначалу поддерживайте короткий шаг. Удлиняйте его постепенно по мере увеличения наклона.**

**Нижняя часть ног должна быть расслабленной.**

**Поднимайте ступни выше уровня голеностопного сустава противоположной ноги, не толкайтесь пальцами ног.**

**Помните о колесе. Представьте, что вы едете на маленьком велосипеде.**

**Наклоняйтесь вперед всем Стержнем от лодыжек.**

**Стопы должны ставиться на землю у основания Стержня. Туловище всегда должна быть впереди места приземления стопы.**

**Приземляйтесь на среднюю часть стопы, находящуюся сразу за подушечками пальцев ноги, а не на пятку.**

**Совершайте махи руками и ногами в обратном направлении.**

**Позвольте силе гравитации толкать вас вперед. Используйте образ эластичного каната.**

**Держите плечи опущенными и расслабленными.**

**Не прогибайте сильно спину. Отводите бедра назад, выпрямляя ногу позади себя.**

**Поддерживайте ритм 85-90 шагов в минуту.**

**Почувствовав усталость, укоротите длину шага и уменьшите угол наклона.**

**Улыбайтесь!**

Разумеется, за всем сразу не уследить... но то же самое происходит, когда вы впервые садитесь за руль автомобиля. Не обязательно знать все к следующей неделе. По сути, у вас впереди вся • лзнь для совершенствования, поэтому не торопитесь. Просто делайте небольшие шаги каждый день, и вы станете счастливым бегуном.

Техника Ци-бега, хоть и важна, но - это только начало обучения бегу и жизни от центра. Дочитайте книгу до конца, чтобы получить общее представление, а затем снова вернитесь к этой главе, когда решите выйти на пробежку.

## Переход в бег и из бега

Начало хранит в себе зерно последующего.

– И Цзин



**К**ак бы я ни подчеркивал важность хорошей техники бега, *качество* тренировки определяется настроением и подходом к ней. Самой важной частью беговой программы, безусловно, является сам бег, но мне хотелось бы отметить, что «переход» практически является вторым по значимости.

Переход - это осмысленная пауза. Это время, необходимое для того, чтобы оценить самого себя и подумать о предстоящем беге. Пауза перед бегом подобна паузе в дыхании. Это созерцательный момент, предшествующий движению, когда ставятся цели для предстоящего бега. Это возможность подумать о том, на чем бы вы хотели сосредоточиться - будь-то темп, элементы техники, слабые места техники, восстановление ног, исследование неизведанных маршрутов или просто разнашивание новой пары обуви.



Я очень люблю наблюдать за элитными спортсменами непосредственно перед стартом. Я представляю, как они прокручивают в голове весь сценарий своих действий. Они пытаются сконцентрироваться и расслабиться одновременно - и тем, кому лучше всего это удается, как правило, оказываются в лидирующей группе.

Переход также включает в себя и время после бега - расслабление и мысленный просмотр только что выполненного. Не оценивая его, а просто наблюдая и отмечая наиболее существенное. Не существует такого понятия как плохой бег, даже если во время или после этого бега вы себя плохо чувствовали. Потому что, если поискать, всегда найдется что-то ценное, что можно почерпнуть, всегда найдется урок, который можно усвоить.

Эта глава подскажет вам, как подготовиться к предстоящему бегу, как восстанавливаться после него, как извлекать из бега максимальную пользу. Вы узнаете, насколько важно сознательно входить и выходить из бега. Мы также поговорим о том, что вы можете сделать между тренировками, чтобы получать от них максимальную отдачу.

Сознательный переход в бег и из него окажет положительное воздействие не только на ваши тренировки. Его также можно использовать как ежедневный ритуал, соединяющий бег и повседневную жизнь, превращая бег в священное событие, коим он и является.

## Переход в бег

### ПОДГОТОВКА РАЗУМА

Мысленная подготовка к предстоящему бегу означает оценку вашего нынешнего состояния и размышления о том, что бы вы хотели сделать на тренировке. Следующие действия помогут сделать вашу подготовку к тренировке более основательной, а сам бег более сознательным.

- **Общий обзор.** Какой вид тренировки у вас по плану? Есть ли в этой тренировке какой-то аспект, на который следует обратить особое внимание?
- **Оценка своего текущего состояния.** Осмотрите свое тело через Восприятие тела - постарайтесь ясно почувствовать свое состояние в настоящий момент. Постарайтесь почувствовать, есть ли что-то в вашем теле, что могло бы существенно повлиять на ваш бег - будь то физическое или психологическое. Примером могут служить: болезнь,

усталость, недостаток энергии, травмы, скованные или болезненные мышцы, полный желудок, напряжение или беспокойство, нехватка времени; по сути, все, что могло бы помешать вам полностью погрузиться в бег.

- **Внесение поправок в бег.** Это необходимо, если вам нужно подстроиться к определенному состоянию своего организма. Например, при забитых мышцах, можно начать бег чуть медленнее, чтобы дать возможность болезненности в ногах рассеяться прежде, чем вы начнете увеличивать скорость.
- **Четкое представление того, что вы собираетесь делать.** Оно позволит вам оптимально использовать свою энергию и концентрацию. На каких элементах техники вы собираетесь сосредоточиться? Что в первую очередь вы планируете отрабатывать на этой тренировке? Какие у вас цели? Что бы вы хотели почерпнуть?
- **Самоконтроль.** Обязуйтесь проверять себя через определенные промежутки времени. Я устанавливаю таймер обратного отсчета на своих часах с подачей сигнала через каждые пять минут. Звуковой сигнал, словно будильник, возвращает меня к моим целям и намерениям. Это работает лучше, чем всё то, что я когда-либо пробовал. Если следить за правильным исполнением элементов техники только в течении первых нескольких минут, а потом забывать о них, то для улучшения техники бега потребуется гораздо больше времени.

## ПОДГОТОВКА ТЕЛА

Выходя из дома на пробежку, чувствовали ли вы когда-нибудь, что ваши ноги словно из бетона или чего-нибудь похуже? Наверное да. Ладно, я открою вам маленький секрет. Ваши ноги могли бы не быть в таком плачевном состоянии, если бы вы что-нибудь *сделали* вместо того, чтобы *не делать* ничего. Большинство людей не осознают, что хорошая забота об организме *между* тренировками - лучший способ извлечь из них максимальную пользу и удовольствие.

Ниже дается несколько советов, которые рекомендуется соблюдать для повышения эффективности тренировок:

- **Питание**

Принимать пищу следует как минимум за три часа до тренировки. Если вы бегае по утрам, то настоящей нужды в приеме пищи перед тренировкой нет. Если вы практически ничего не съедите непосредственно перед бегом, то и этого будет вполне достаточно,

чтобы ваш организм справился с нагрузкой. Если вы все-таки чувствуете необходимость поесть, постарайтесь не есть много, иначе дело может закончиться изжогой, тяжестью в животе, коликами в боку или тошнотой. Мне не приходилось слышать, чтобы кто-то умер от голода во время бега. Если перед тренировкой я испытываю голод, то, как правило, он проходит через два-три километра. Лучше бегать на пустой желудок, даже на соревнованиях (за исключением марафона или более длинных дистанций). Плотный ужин накануне вечером позволяет утром одеться и отправиться на пробежку. После этого самым большим затруднением, с которым вы можете столкнуться, будет вопрос, куда бежать.

- **Питьевой режим**

Если вы бегаеете регулярно, приучите себя пить воду на протяжении всего дня. Среднестатистическому человеку, расходующему в день от 2000 до 3000 калорий, рекомендуется потреблять от 2 до 3 литров воды в день. То есть 10-15 стаканов жидкости. Заботясь о вашем здоровье, я бы посоветовал, чтобы этой жидкостью была, главным образом, вода, желательна предварительно отфильтрованная, и не дистиллированная. Существуют и другие виды жидкостей, однако все они содержат ненужные примеси, которые почкам приходится усердно отфильтровывать. Чтобы избежать обезвоживания организма, выпивайте перед выходом из дома, по меньшей мере, 200 граммов воды. Если вы собираетесь пробежать больше 8-10 км, возьмите с собой бутылку воды или распланируйте маршрут так, чтобы на его пути была какая-нибудь питьевая вода. Поддержание водного баланса, особенно в жаркую погоду, поможет избежать судорог и перегрева.

- **Кроссовки**

Кроссовки не должны быть тесными. В противном случае может возникнуть легкая боль в своде стопы. Когда стопа не является заложником тесной обуви, она двигается гораздо свободнее.

- **Раскрепощение тела перед бегом**

Я никогда не был большим сторонником растяжки до бега из-за естественного страха потянуть мышцу. Если вы начинаете бег очень медленно и разогреваете мышцы в течении десяти минут, то настоящей необходимости в растяжке нет.

Ниже предлагается комплекс упражнений для раскрепощения тела перед бегом.

Я предпочитаю называть эти упражнения «раскрепощалками», а не «растяжками», потому что они предназначены для раскрепоще-

ния суставов, а не растяжки мышц. В действительности это разогревающие упражнения Тай Цзи, но, если вы будете добросовестно выполнять их перед бегом, они сделают ваши движения более грациозными. Когда суставы раскрепощены, Ци беспрепятственно течет сквозь тело, а мышцам не нужно затрачивать много сил, чтобы заставить двигаться суставы. Для одной моей ученицы эти упражнения оказались настолько полезными, что теперь она отказывается выходить на пробежку, пока не выполнит весь комплекс упражнений.

Этот комплекс упражнений предназначен для раскрепощения основных суставных систем организма, к которым относятся:

- Лодыжки
- Колени
- Бедра
- Крестец
- Позвоночник
- Плечи и шея

### Упражнения для раскрепощения тела

Начните со встряхивания нижней части ног, а затем всего тела. Постарайтесь расслабиться.

- **Вращение лодыжек.** Это упражнение раскрепощает все связки и сухожилия вокруг и внутри голеностопных суставов.

Поставьте пальцы одной ноги на землю немного позади другой ноги. Вращайте голеностопный сустав по кругу, удерживая пальцы на земле. Пусть всю работу выполняет колено, лодыжку расслабьте. Сделайте 10 вращений по часовой стрелке, затем 10 вращений против часовой стрелки. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



Рис. 45 – Вращение голеностопного сустава

- **Вращение коленей.** Это движение расслабляет связки, окружающие коленные суставы. Положите руки на колени, и вращайте их по часовой стрелке, затем смените направление. Выполните по 10 раз в каждом направлении.



Рис. 46 – Вращение коленей (колени слева)

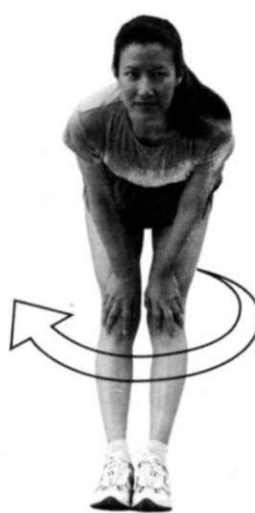


Рис. 47 – Вращение коленей (колени сзади)



Рис. 48 – Вращение коленей (колени справа)



Рис. 49 – Вращение коленей (колени спереди)

- **Вращение бедер.** Это упражнение легкое в исполнении, но может вызвать затруднения при изучении. Тем не менее, оно является одним из лучших упражнений, способствующих расслаблению связок и сухожилий в области таза и бедер. Осваивайте упражнение не торопясь, и тогда у вас всё получится.

Встаньте ровно, следя за осанкой. Слегка согните колени. Расслабьте бедра и начните вращать правое колено по часовой стрелке. При этом правая стопа не должна отрываться от земли. Сделайте 5 «пробных» кругов, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 вращений по часовой стрелке левой ногой. Теперь выполните упражнение одновременно двумя ногами, вращая их по часовой стрелке, но так, чтобы одна нога отставала от другой на полкруга (рис. 50). Упражнение легче освоить, если начать двигать коленями очень медленно. Вы всегда сможете увеличить скорость, по мере освоения. Выдвиньте правое колено вперед, а левое отодвиньте назад. Затем начните вращать колени по часовой стрелке по своим кругам.

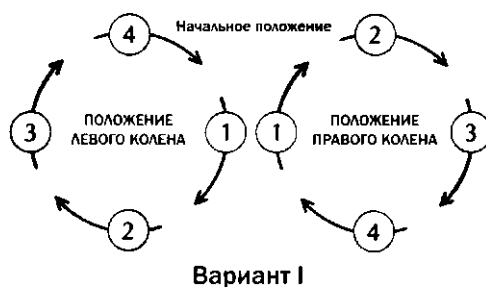


Рис. 50 – Вращение бедер

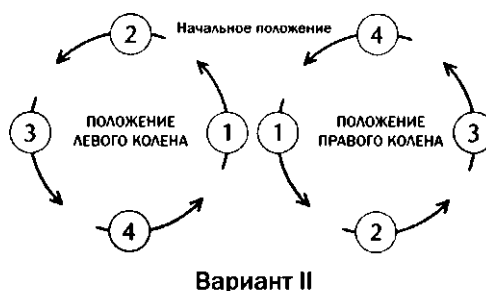


Рис. 51 – Вращение бедер

Когда они пройдут по полному кругу, то снова окажутся в исходной позиции. Повторите упражнение, сменив направление. Для начала будет достаточно 10 полных оборотов в каждую сторону. Упражнение можно выполнять везде и в любое время, независимо от того, находитесь вы на тренировке или стоите в очереди в театр. Оно способствует раскрепощению бедер и таза, на которые ложится основная двигательная нагрузка во время бега. Раскрепощение этой области делает бег очень плавным и легким.

- **Вращение таза.** Это очень хорошее упражнение для раскрепощения области вокруг крестца, которая играет ведущую роль в обеспечении раскрепощенных и расслабленных махов ногами.

Положите руки на бедра; спину и позвоночник держите в вертикальном положении; направьте таз вперед, в сторону, назад, в другую сторону и снова вперед. Сделайте 10 таких оборотов, а затем смените направление. Когда вы отточите свои движения, у вас возникнет ощущение словно вы исполняете танец живота.

### Вращение таза



Рис. 52 – Бедра вправо



Рис. 53 – Бедра назад

Выполняя вращения тазом, старайтесь держать верхнюю часть тела неподвижной насколько это возможно.

- **Растягивание позвоночника.** Это упражнение раскрепощает все связки вдоль позвоночника (рис. 56-62).

Встаньте прямо и наклонитесь вперед, согнувшись в пояснице и удерживая спину прямой. Достигнув наклона, который позволяют вам подколенные сухожилия, начните растягивать позвоночник в двух направлениях, направляя бедра назад и вытягивая вперед шею. (Это действие раскрепощает позвоночник, создавая дополнительное пространство между позвонками.) Выполняйте растягивание в течение 5 секунд, затем, ослабив колени, перекиньтесь через поясницу так, чтобы туловище просто висело вверх ногами. Слегка согните колени и, начиная с копчика, позвонок за позвонком, вернитесь в вертикальное положение. Делайте это очень медленно. Повторите упражнение 3 раза.



Рис. 54 – Бедра влево



Рис. 55 – Бедра вперед





Рис. 56 – Растягивание позвоночника – исходная позиция



Рис. 57 – Наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой



Рис. 58 – Растягивайте позвоночник в двух направлениях



Рис. 59 – Наклонитесь вниз и расслабьтесь



Рис. 60 – Начинайте подъем с нижней части спины



Рис. 61 – Голова поднимается последней



Рис. 62 – Возврат в исходное положение

• **Скручивание позвоночника.** Это упражнение расслабляет связки верхней части спины и плеч, тем самым, способствуя выполнению расслабленных махов руками.

Встаньте прямо, стопы вместе, осанка максимально прямая. Переплетите пальцы рук за головой, локти направлены в стороны. Удерживая бедра в неподвижном положении, поверните верхнюю часть туловища вправо. Выполняя разворот, опустите правый локоть и поднимите левый так, чтобы верхняя часть тела наклонилась в сторону.

Посмотрите вниз и попытайтесь увидеть пятку противоположной ноги. Задержитесь в этом положении на пару секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте такое же скручивание в левую сторону. Повторите упражнение три раза.



Рис. 63 –  
Повернитесь  
влево и по-  
смотрите на  
пятку правой  
ноги



Рис. 64 –  
Вернитесь  
в исходную  
позицию



Рис. 65 –  
Повернитесь  
вправо и по-  
смотрите на  
пятку левой  
ноги

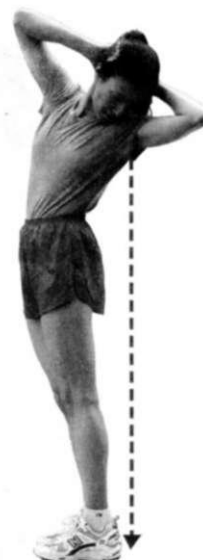


Рис. 66 –  
Вид сбоку,  
показывающий  
направление  
взгляда

- **Плечи и верхняя часть спины.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь одной ногой сделайте шаг назад так, чтобы большой палец находился на одной линии с пяткой впереди стоящей ноги (как будто вы стоите на стартовой линии). Колено впереди стоящей ноги согнуто, а другое - выпрямлено (рис. 67). На переднюю стопу должно приходиться чуть больше веса, чем на заднюю. Корпус должен находиться над передней ногой, а спина должна быть прямой. Полностью расслабив шею, руки и плечи, поверните таз влево, а затем вправо, выполняя возвратно-поступательное движение (рис. 68). Руки и плечи должны быть полностью расслабленными. Пусть они следуют за вашим тазом. Чтобы плечи не напрягались при махах руками, сгибайте их в локтях, когда они оказываются за спиной (рис. 69).



Рис. 67 – Одна нога позади другой: передняя нога согнута, задняя прямая



Рис. 68 – Задействуйте бедра для поворота плеч



Рис. 69 – Сгибайте локти

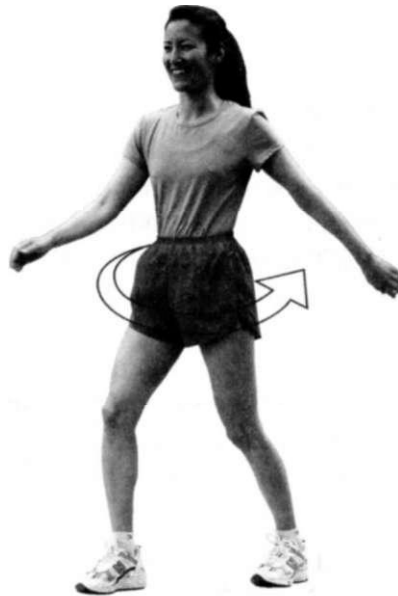


Рис. 70 – Поверните бедра в обратном направлении



Рис. 71 – Сгибайте локти... и улыбайтесь

- **Заземление.** В Ци-беге каждая постановка ноги - возможность почувствовать свою стопу на опоре и поддержку своего тела землей. Выполняйте следующее упражнение перед каждой тренировкой, чтобы «заземлить» свое тело и почувствовать силу земли под ногами.

Встаньте прямо, следя за осанкой. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Слегка согните колени, руки свободно висят вдоль тела. Ощутите свое тело - прямое и высокое. Сконцентрируйтесь на *дан тянь* (центре, расположенном на расстоянии трех пальцев ниже пупка). Одновременно, переместите внимание на подошвы стоп и мягко вдавите большие пальцы в землю. Теперь соедините *дан тянь* со стопами воображаемой линией и позвольте ногам поддерживать вас. Должно создаться впечатление, будто вы пустили корни в землю.

Задержитесь в этом положении как минимум на 30 секунд. Это покажется долгим, но дорога каждая секунда, если она дает возможность почувствовать заземление. Мастер Хилин, мой первый учитель по Тай Ци, заставлял меня стоять в этом положении в

течение всего полуторачасового занятия - на протяжении целой недели. Он объяснил, что нет смысла учить Тай Цзи, пока ученик не почувствует заземления своего тела. Мастер Хью, утверждает, что это одна из самых сложных поз Тай Цзи. Лично я до сих пор работаю над ней.

Ниже предлагается упражнение с мячом для фитнеса, которое помогает телу принять правильное положение заземления. Я называю его упражнение с Ци-мячом. Возьмите мяч и, обхватив его руками, держите перед собой.

- (1) Расслабьте колени и позвольте весу тела опуститься на стопы (рис. 72). Запечатлейте в уме положение своего тела и физические ощущения, связанные с ним.
- (2) Теперь отпустите мяч, удерживая прежнее положение тела (рис. 73)



Рис. 72 – Держа Ци-мяч, опуститесь на стопы



Рис. 73 – Запомните положение тела

- (3) Затем, расслабьте и опустите руки, не изменяя положения тела. Это и есть поза заземления (рис. 74).
- (4) Как выглядит поза заземления в беге? Поднимите левую ногу и наклонитесь вперед - готово. В Ци-беге всякий раз, когда стопа становится на землю тело принимает позу заземления (рис. 75).

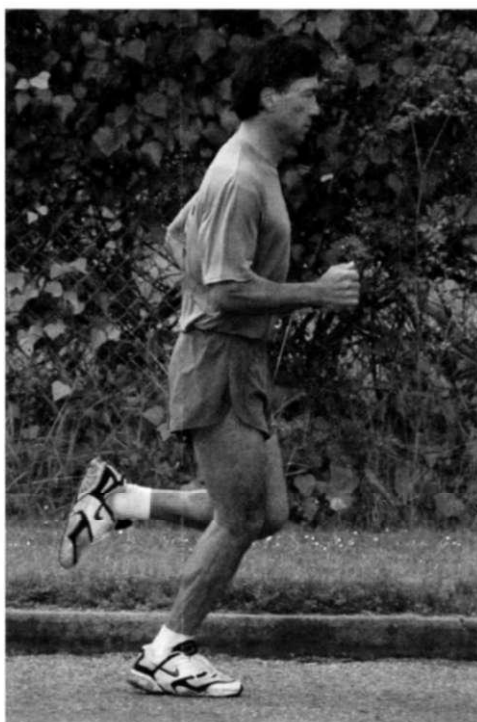


Рис. 75 – Поза заземления в движении



Рис. 74 – Опустите руки

После выполнения раскрепощающих упражнений осмотрите себя посредством Восприятия тела. Как чувствует себя тело в настоящий момент?

Чувствуете ли вы напряжение, болезненность, усталость или скованность? Может быть над вами довлеет время? Удалось ли вам заземлиться? Есть ли что-то, о чем следует подумать до бега?

- **Начало бега.** Первое, что необходимо сделать перед тем, как начать бег, - это принять правильную осанку для соединения с землей и поиска Стержня в теле. Удерживайте ее до тех пор, пока ясно не почувствуете Стержень тела, идущий от головы к стопам. Перед тем, как сделать первый шаг, встряхните голени. Начинайте бег в очень медленном темпе - так, чтобы даже не участилось дыхание. Речь идет о действительно медленном темпе - первая передача и очень короткие шаги. Начав бег, расслабьте тело. Старайтесь расслабиться как можно сильнее. Пусть с каждым шагом тело слегка встряхивается. Это чем-то напоминает беговой массаж. И, действительно, встряхиваясь мышцы и скелет разминаются как при массаже. Почувствовав достаточную расслабленность перенесите внимание на элементы техники. В первую очередь необходимо вспомнить об осанке. Затем о наклоне, расслаблении плечей и махах руками. И напоследок не забудьте о Колесе, которое должны выписывать ступни. Через 5 минут вы почувствуете раскрепощенность и счастье. Разогревшись, можно начать медленно повышать темп до тех пор, пока не достигните той комфортной скорости, с которой хотели бы бежать. Если вы начнете бег слишком быстро, то израсходуете большую часть энергии и на потом ничего не останется. Ваша задача - подобрать такой темп, при котором вы бы чувствовали приятную усталость после тренировки, а не истощение.

Если вы совершаете бег в соответствии с принципом Постепенного развития, начиная очень медленно и позволяя телу постепенно расслабляться, то по мере продвижения к финишу вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. При этом всё будет работать на ваше благо: бедра будут раскрепощенными и расслабленными, ритм - постоянным, дыхание - равномерным и регулярным, мышцы будут работать, но не перегружаться, а энергия по мере бега будет только расти.

## Переход из бега

Вы только что завершили бег и испытываете приятную усталость. Настало время перехода к другой деятельности. Именно с этого момента начинается подготовка к следующей тренировке. Скажете, бред? Со всем нет. Для того чтобы завтра, послезавтра или на следующей неделе



у вас был хороший бег, лучшее, что вы можете сделать для себя - это «очистить» ноги и позаботиться об их восстановлении. Подобно тому, как садовник чистит свои орудия труда после работы или плотник по окончании трудового дня складывает все инструменты обратно в ящик. Когда снова нужно будет приступать к работе, все будет находиться на своих местах, и садовник или плотник смогут энергично взяться за работу, не преодолевая заботы, оставшиеся с прошлого дня. Позаботившись о своих ногах, вы сможете провести следующее занятие значительно плодотворнее.

Если основными задачами перед бегом, являются предбеговая подготовка и постановка целей, то после бега они сменяются восстановлением и оценкой проделанного. Время после бега - это время, когда необходимо предпринять действия для начала физического восстановления, с тем чтобы вы могли перейти к следующей деятельности с чистым разумом и обновленным телом. Ментальная сторона включает в себя анализ прошедшего бега собственным разумом: что вы извлекли из него, что вы почувствовали, чему научились, что получалось, а что - нет, что бы вы хотели сделать по-другому в следующий раз?

В природе все события подчиняются законам цикличности. Этому же закону должны следовать ваша тренировочная программа - подготовка, действие, восстановление и отдых. В качестве образца можно использовать времена года. Весна - время приготовлений. Семена, лежащие в земле, орошаются весенней оттепелью. Как только воздух становится теплее, они пускают ростки и к середине лета превращаются в растения, приносящие плоды. Когда летние дожди заканчиваются, а осенние дни становятся короче, плоды падают на землю и оставляют семена, чтобы прорасти весной. Листья опадают, помогая почве накапливать полезные вещества, которые потом будут использоваться растущими растениями. Затем приходит зима - время, когда все находится под покровом снега и темноты в ожидании весенней оттепели, начинающей весь цикл сначала. Это ничем не отличается от хорошо продуманной тренировочной программы. Если закон цикличности так прекрасно работает в Природе, почему бы не позаимствовать часть этой мудрости для себя?

Одним из способов, с помощью которого я напоминаю себе о сезонных циклах, является совместное празднование с семьей и друзьями дней солнцестояния и равноденствия. Каждое празднование мы сопровождаем простыми действиями, отображающими явления, происходящие в Природе в настоящий момент.

Знаем мы или нет, но у всех нас есть свои собственные ритуалы. Это может быть что угодно - от мытья машины до чашки теплого молока перед сном. У меня есть очень приятный ритуал перехода из бега, который должен вам понравиться.

- **Окончание бега.** Окончание бега - это тот момент, когда вы можете обеспечить максимальное восстановление ног для следующей тренировки. Не прыгайте сразу в машину, не неситесь навстречу предстоящим делам, иначе весь оставшийся день вы проходите со скованными ногами. Уделите немного времени переключению с бега на последующую деятельность. Заминка и растяжка дают возможность вымыть избыток молочной кислоты из мышц и удалить его из организма. Если позволить ей остаться в организме, то, как показывают исследования, она превратится в бетон или что-нибудь похуже.
- **Заминка.** Перешагнув воображаемую финишную линию, не останавливайтесь. Да, именно так. Не прекращайте бег, но уменьшите скорость до лёгкой трусцы. Медленный бег, сохраняющий хорошее кровообращение в ногах позволяет вывести большое количество побочных продуктов обмена веществ из организма. Потрусите пять минут в очень легком темпе, прежде чем перейти на ходьбу. Затем потратьте несколько минут, чтобы посредством Восприятия тела оценить своё самочувствие. Позвольте организму усвоить бег. Вы должны испытывать приятную усталость, но не опустошенность. Выполняйте ходьбу, пока не успокоится дыхание, а пульс не приблизится к нормальной величине.
- **Растяжка.** Хотя я не растягиваюсь перед бегом, я всегда делаю это потом. Ниже приводится несколько растягивающих упражнений, которые при правильном исполнении исключают травмы и сильно напоминают упражнения из йоги.

Внимательно прислушивайтесь к своему телу. Мне очень часто приходится наблюдать ситуацию, когда человек, проведя великолепную тренировку, во время растяжки повреждает мышцы.

Никогда не растягивайте мышцы до ощущения боли. Растягивающие упражнения более эффективны, если выполняются легко и плавно.

Расслабьтесь и выдохните перед тем, как начать выполнять очередную растяжку.

Удерживайте каждую растяжку в течении как минимум 30 секунд. Восприятие тела подскажет вам, как сильно следует растягивать мышцу и сколько держать растяжку.

- (1а) **Растягивание икроножных мышц.** Опираясь руками о стену, отодвиньте одну ногу назад и наклонитесь вперед (рис. 76). Подайте таз вперед, не отрывая пятку задней ноги от пола. Это упражнение растягивает икроножные мышцы ног. Удерживайте позу, пока не досчитаете до десяти. Повторите по 3 раза для каждой ноги.
- (1 б) **Растягивание ахилловых сухожилий.** Та же позиция, только колено задней ноги опускается по направлению к пятке передней ноги. Удерживайте позу, пока не досчитаете до десяти, а затем смените ногу. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



**Рис. 76 – Растягивание икроножных мышц и ахилловых сухожилий**

- (2) **Растягивание сгибателей бедра и бицепсов бедер.** Поставьте одну ногу на сиденье стула и направьте таз к ее пятке. Досчитайте до десяти и смените ногу. Повторите по 3 раза для каждой ноги. Туловище держите в вертикальном положении.
- (3а) **Растягивание бицепсов бедер.** Положите пятку одной ноги на опору, находящуюся на высоте бедра. Удерживая оба колена и спину прямыми, наклоните туловище к поднятой ступне. Наклоняйтесь вперед настолько, насколько позволяют подколенные сухожилия. Досчитайте до десяти, затем поменяйте ногу. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



**Рис. 77 – Растягивание  
сгибателей бедра и бицепсов  
бедер**



**Рис. 78 – Растягивание  
бицепсов бедер**



Рис. 79 – Растягивание бицепсов бедер и приводящих мышц бедра

- (36) **Растягивание приводящих мышц бедра.** Положив как и в предыдущем упражнении ногу на опору на уровне бедра, развернитесь всем телом на 90 градусов. Таким образом поднятая нога будет отведена в сторону. Держа спину прямой, наклонитесь вперед, стараясь достать до пальцев опорной ноги. Удерживайте позу, пока не досчитаете до десяти. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

- (4) **Растягивание четырехглавых мышц.** Стоя на правой ноге, возьмите лодыжку левой ноги в левую руку и толкайте пятку вверх. Не разводите колени. Теперь вытяните правую руку над головой. Это упражнение не только растягивает четырехглавые мышцы, но и укрепляет центральные мышцы, необходимые для хорошего равновесия. Если вы хотите усилить растяжку приподнимите переднюю часть таза. Досчитайте до десяти и смените ногу. Повторите по 3 раза для каждой ноги.



Рис. 80 – Растягивание четырехглавых мышц

- (5) **Растягивание широчайших мышц спины.** Это упражнение растягивает широчайшие мышцы спины, находящиеся непосредственно под лопатками. Встаньте прямо, широко расставив ноги. Разведите руки в стороны, направив большие пальцы кверху. Наклоните туловище в сторону так, чтобы вытянутые руки образовали вертикальную линию - одна рука вверху, другая внизу. Удерживайте позу, пока не досчитаете до десяти. Повторите по 2 раза для каждой стороны. В Йоге это упражнение называется позой треугольника.
- **Водные процедуры.** Если вы можете позволить себе удовольствие принять горячую ванну после тренировки, то сделайте это. Погружая ноги в воду, вы согреваете и расслабляете мышцы, возвращая их в нормальное состояние. Горячая вода расширяет капилляры, тем самым, способствуя выводу побочных продуктов обмена веществ из мышц в кровь, а затем из организма. Горячий душ не дает такого эффекта, но также полезен для ног, если нет возможности принять ванну.



В настоящее время ведутся оживленные дискуссии по поводу того, какую лучше использовать воду после бега - горячую или холодную. Холодную воду рекомендуют, если есть какое-то воспаление, так как она улучшает кровообращение в области травмы. Но, если травм нет, то нет и смысла использовать холод, так как он заставляет мышцы сжиматься, препятствуя выводу метаболитических отходов. После горячей ванны полезно облить холодной водой. Холодная вода очень освежает и делает ноги легкими.

Горячая ванна - один из моих любимых ритуалов после бега. Учитывая лихорадочный характер нашей стремительной жизни, я рекомендую принимать ее, независимо от того, бегае ли вы или нет.

**Дренаж ног.** Закончив принимать ванну, сделайте «дренаж ног». Для этого лягте на спину и поднимите ноги, оперев их о стену (рис. 82). Удерживайте их в таком положении в течении 3-4 минут. Закройте глаза и расслабьте все тело. Затем начните выжимать руками мышцы ног, двигаясь от лодыжек вниз по направлению к сердцу, словно пытаетесь отжать влажное полотенце. Такой массаж будет способствовать оттоку крови из ног, освобождая место для чистой крови, которая наполнит их, когда вы встанете. Если ноги остаются «забитыми» после каждого бега, то однажды, выйдя на очередную пробежку, вы почувствуете определенное «истощение», вызванное предыдущими тренировками. Ощущение мало приятное.



Рис. 82 – Дренаж ног

Дренаж ног можно выполнять как непосредственно после растяжки, так и после ванны. Так или иначе, выполнив эту процедуру, вы заметите, как преобразились ваши ноги. Выполняйте это прекрасное упражнение всякий раз, когда чувствуете усталость в ногах. Упражнение особенно полезно для тех, кому приходится работать, стоя. Все, что нужно - это один квадратный метр пола и стена, - и у вас будет возможность освежить ноги в любое время. Попробуйте. Вы будете удивлены.

**Прием пищи после бега.** Даже если вы чувствуете голод после тренировки, лучше подождать, по крайней мере, 45-60 минут, прежде чем приступать к еде. Дайте возможность восстановиться пульсу

и дыханию, позвольте остыть телу. Если вы немного подождете, организм лучше и легче усвоит пищу.

После напряженной тренировки один из двух последующих приемов пищи должен содержать достаточное количество белков, необходимых в качестве строительного материала для восстановления мышечных клеток. Для восполнения ценных минеральных веществ, полезно также съесть салат из большого количества свежей зелени и овощей.

- **Восстановление водного баланса.** После тренировки принимайте достаточное количество жидкости. Я придерживаюсь правила: «Пить до появления чувства жажды». Если закончив бег, вы ощущаете сухость во рту, значит, тело подсказывает вам, что вы пили недостаточно. Обеспечьте непрерывное поступление воды в организм после тренировки, принимая ее небольшими порциями до исчезновения чувства жажды. Если вас привлекают различные безалкогольные напитки, то помните, что ваши почки получают достаточную нагрузку во время бега, поэтому, наверное, несправедливо заставлять бедные маленькие органы работать сверхурочно, захламляя их большим количеством химикатов и сахара. Отдайте предпочтение воде или фруктовому соку без сахара. Почки будут вам благодарны.

Чем больше времени между тренировками вы будете уделять заботе о теле, тем дольше оно будет радовать вас здоровьем и возможностью получать от бега удовольствие. Вы также заметите повышение уровня результатов и качества тренировок.

## РАЗМЫШЛЕНИЯ ПОСЛЕ БЕГА

- **Анализ бега.** Я настоятельно рекомендую анализировать выполняющиеся тренировки. Завершение бега - еще один важный момент для использования Восприятие тела и извлечения из тела как можно большей информации о беге. Начните с простого сравнения своих ощущений в начале и в конце бега. Эти данные помогут составить наиболее оптимальную тренировочную программу для вашего тела. Они дадут вам больше, чем двадцать книг по бегу. Организм подскажет, не был ли ваш бег слишком продолжительным или слишком быстрым. Если вы чувствуете усталость в ногах, значит в следующий раз нужно попробовать расслабить голени и, возможно, сократить дистанцию. Специфическая мышечная боль подскажет недостатки в технике и поможет определить, что следует расслабить в следующий раз.



- Ведение дневника/журнала тренировок. Я советую вам вести дневник тренировок, а, если вы хотите быть совсем скупуплежным, то записывать подробную информацию в журнал.

Ниже приводится несколько причин, говорящих в пользу ведения дневника:

- Возможность следить за процессом выполнения тренировочной программы.
- Возможность согласовывать расписание тренировок.
- Возможность проследить причину травм для избежания повторной ошибки.
- Возможность подсчитывать недельный объем, который полезен как тема разговора на вечеринках, когда больше нечего сказать. («Ничего себе! Ты так *много* пробежал за неделю?»)
- Возможность выяснить, что в вашей тренировочной программе не работает и сделать соответствующие поправки.
- Возможность ясно увидеть, чего вы достигли с тех пор, как начали это сумасшествие.

Что необходимо отслеживать и записывать:

- Дневной и недельный объем бега.
- Среднюю скорость бега.
- Количество интервальных отрезков и их сравнительное время (если они выполняются на одном и том же участке трассы).
- Результаты Восприятия тела после тренировки.
- Неприятные ощущения и боль: место локализации и интенсивность; выполняемое в это время действие.
- Внезапные прорывы в понимании того, как должно двигаться тело согласно техники Ци-бега.
- Возраст кроссовок.

## Заключение

Ключевым словом для перехода в бег и из бега является «осознанность». Осознанность в период между тренировками дает возможность подойти к следующей тренировке восстановленным и готовым полностью включиться в работу. Когда вы ходите к бегу осознанно, каждая тренировка становится больше похожа на индивидуальный ритуал.

Не слепой ритуал, имеющий форму, но не имеющий содержания, а *живой*, который дает возможность понять суть и глубину вещей.

Подключая к переходу и тело и разум, вы освоите больше, чем просто хорошие навыки бега. Вы разовьете такие качества как внимание и самообладание, которые пригодятся вам и в повседневной жизни.

Техника Ци-бега - это дань уважения телу во время бега. Переход - это дань уважения телу в период между тренировками. По мере использования всех нюансов бега и перехода, ваш личный ритуал естественным образом примет очертания циклов нагрузок и восстановления, продолжительность которых вы установите самостоятельно в ходе выполнения своей тренировочной программы.

Такой подход к бегу может помочь вам жить осознанно и вместе с тем расслабленно. Это два очень полезных качества, которые **я бы** хотел иметь во времена своей молодости.

## Разработка тренировочной программы: процесс роста

Мы есть то, чем мы постоянно занимаемся. Следовательно, совершенство - это не действие, а привычка. —*Аристотель*



Рис. 83 – Нэнси Венингер, 55 лет,  
триатлет, изучает Ци-бег

**Т**ренировочная программа добавляет к элементам техники такой компонент как *продолжительность*. Неважно, измеряется она в минутах для начинающего или в часах для марафонца, процесс изучения Ци-бега подразумевает слежение за элементами

техники в течение долгого периода времени. А в этом случае хорошо спланированная программа тренировок, основанная на главных принципах Ци-бега, будет гарантировать безопасное и успешное развитие.

## Формула успеха

Формула разработки успешной тренировочной программы в Ци-беге состоит из трех элементов - *техники, дистанции и скорости*, - которые следует рассматривать именно в такой последовательности. Такой трехступенчатый подход является гарантией того, что ваше развитие будет безопасным и постепенным - вы не попадете под пагубное влияние лозунга силового бега «без боли нет успеха» и не получите травму в результате перетренировки.

В Ци-беге внимание уделяется в первую очередь *технике*. Когда вы научитесь удерживать все элементы техники в течение длительного времени, вы начнете укреплять центральные мышцы тела, в то же время становясь более раскрепощенными и расслабленными. Все это вместе создает основу для увеличения *дистанции*. Когда вы сможете удерживать технику в течение длительного времени, станет возможным повышение *скорости* при сохранении того же уровня воспринимаемого усилия. Это результат сочетания эффективной техники бега с хорошей дистанционной базой. Но, если вы проигнорируете эффективность и дистанцию в угоду скорости, то столкнетесь с травмами и задержкой всего развития.

Существует примерно такое же множество различных тренировочных программ, сколько самих бегунов. Каждая тренировочная программа претендует на звание самой лучшей и обещает сделать вас более быстрыми, дать вам хорошую фигуру или позволить преодолеть марафон. Формула тренировки подобна рецепту для приготовления печенья - если вы следуете указаниям, у вас получается печенье. Но, если десять человек будут готовить по одному и тому же рецепту, то они получат десять разных видов печенья. Ведь рецепт - это лишь общие рекомендации.

Вместо того, чтобы предлагать вам конкретную тренировочную программу, я собираюсь дать вам несколько ценных советов по ее составлению. Вы станете активным участником, оценивающим свое текущее состояние и разрабатывающим программу, соответствующую вашим нуждам, а не идеалам других людей.

## Техника, дистанция и скорость: три этапа развития

Основным принципом является Пирамида, показанная на рисунке.



Прочный фундамент в виде хорошей техники бега является необходимой базой для всего остального. Техника является основой пирамиды, на которой базируется повышение дистанции, а затем и скорости. Таким образом, надежность пирамиды зависит от прочности основы, на которой она строится. Помните принцип Пирамиды? Речь идет об эффективном использовании энергии, которое в Ци-беге заключается в технике.

### ТЕХНИКА: ГОТОВНОСТЬ К ПЕРЕМЕНАМ

Приступая к составлению собственной тренировочной программы, имейте в виду, что на первоначальных этапах наибольшее внимание должно быть уделено работе над техникой. Если вы начинающий бегун, вам следует в первую очередь начать с работы над техникой, а уже потом постепенно увеличивать дистанцию. Если вы опытный бегун, было бы разумно посвятить пару месяцев оттачиванию техники, меньше обращая внимание на специальную скорость, дистанцию и соревновательные цели. Поверьте мне, такая жертва стоит того.

Приведу очень интересную историю о пользе работы над техникой для будущих успехов. Я перескажу вам статью, которая появилась в одном из номеров журнала «Тайм» от 14 августа 2000 года. В 1997 году гольфист Тайгер Вудс был на высоте, выиграв открытые чемпионаты Британии и США, чемпионат PGA и турнир «Мастере» - и всего этого он достиг в свои почетные 20 лет. Но после просмотра бесчисленных видеозаписей своей игры, он пришел к выводу, что хотя

и выиграл большое количество турниров, ему необходимо основательно поработать над замахом. «Мой замах - полный отстой» - так он сам это прокомментировал.

Тренер сказал ему, что он может этим заняться, но о победах в каких-либо турнирах придется на время забыть. По сути, тренер сказал, что прежде чем его замах станет лучше, он может стать еще хуже. Тайгер желал рискнуть, потому что знал - это единственная возможность обеспечить себе успех надолго.

В течение следующих девятнадцати месяцев, пока Тайгер работал над замахом, он выиграл только один турнир из девятнадцати, в которых принял участие. Все задавались вопросом: «Что случилось с Тайгером? Он был так хорош». Пресса писала о нем как о вспыхнувшей и быстро закатившейся звезде, и фанаты начали быстро в нем разочаровываться.

Но, однажды, в мае 1999 года, готовясь к турниру «Байрон Нельсон Классик», Тайгер, наконец, почувствовал - что-то изменилось в его замахе. Это было именно то, что он искал, и остальное, как говорится, - уже история. Затем он выиграл десять из четырнадцати последующих соревнований, завоевав «Большой Шлем» в возрасте 24 лет.

Тайгер добился всего этого благодаря тому, что в первую очередь обратил внимание на свою технику, поставив перед собой задачу улучшить замах, а затем педантично делал все, что в его силах, чтобы усовершенствовать технику. Здесь прослеживаются два принципа Ци-бега: принцип Постепенного развития (медленное, но постоянное совершенствование) и принцип Самоотстранения (отсутствие страха перед мнением окружающих).

Если Тайгер Вудс был готов подвергнуть риску всю свою карьеру, чтобы изменить технику, то, вероятно, и вы могли бы снизить свой темп, а, возможно, даже пропустить предстоящий старт, чтобы поработать на долгосрочную перспективу - чтобы бег приносил вам радость всю жизнь.

## **ДИСТАНЦИЯ: ПРИОБРЕТЕНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК**

Многие люди держат в голове определенную дистанцию, которую хотели бы преодолеть. Я уважаю это желание, потому что оно у меня тоже есть. Но, как вы могли догадаться, *дистанция*, о которой я говорю, означает больше, чем просто цель. Мне нравится говорить о дистанции как об инструменте для углубления знаний об элементах техники и собственном организме. Еще раз повторю, что целью является само действие.

Однажды духовный учитель сказал мне, если вы хотите закрепить новую привычку, необходимо повторять желаемую привычку каждый день в течение сорока дней, и она укоренится в вашем сознании. В Ци-беге дистанция - это средство, при помощи которого вы вводите новые полезные привычки в свой бег. Через повторение и удержание элементы техники со временем и с дистанцией прочно закрепляются в вашем беге.

Цель в Ци-беге - бежать не дальше, а дольше, поддерживая правильную технику. Вы способны пробежать 10 км, но если на середине дистанции у вас начинаются серьезные боли и потом вы очень долго не хотите даже думать о тренировках, то стоит ли оно того? Лучше, если человек по-настоящему хорошо бежит 3 км, чем борется с собой, пытаясь преодолеть 9,2 км. Настоящее испытание Ци-бега заключается в том, как долго вы способны удерживать правильную технику бега. Главное, качество, а не количество.

Разум и тело работают лучше, если действуют сообща. Разум, командующий всем парадом, вводит новую привычку, в то время как тело через многократное повторение пытается влиться в новое русло, в котором работает. После того, как вы начнете чувствовать правильное движение, оно превратится в привычку и затем станет *вашим*. Сила разума проверяется расстоянием. Если разум работает должным образом, тело будет знать, что делать, чтобы эффективно преодолеть большое расстояние.

Первое, чему должен научиться разум, - это умению как можно сильнее концентрироваться, чтобы управлять телом. При освоении каждого нового элемента техники ваш разум будет проходить через естественные периоды концентрации и рассредоточенности. Когда ваш разум рассредоточится - а это *произойдет* - он будет оставаться таковым, пока вы снова не пустите соответствующий элемент техники в ход. Чтобы выводить себя из состояния рассредоточенности, необходимо постоянно напоминать себе об этом. Для этого используются различные креативные приемы. Некоторые из таких приемов, которые я сам успешно применяю, предлагаются ниже.

- **Километровая разметка.** В качестве напоминания о необходимости концентрировать разум можно использовать указатели километров или какие-нибудь заметные ориентиры, лежащие на пути вашего маршрута.
- **Друг.** Если вы тренируетесь с другом, расскажите ему, над каким элементом (элементами) вы сейчас работаете. Попросите его напоминать вам о них во время бега.

- **Таймер обратного счета.** Это мой любимый прием. Я устанавливаю таймер так, чтобы он издавал сигнал через каждые пять минут и всякий раз снова направлял мое внимание на элемент техники.
- **Перерывы для питья.** Всякий раз, останавливаясь попить, неважно где - на соревнованиях или тренировке, - перед тем, как снова начать бег, вспоминайте о технике.

Например, вы выходите из дома с намерением поработать над осанкой во время бега. После выполнения упражнений для выравнивания осанки, вы начинаете бежать и сосредотачиваетесь на ее сохранении. Через пару километров вы вспоминаете, что собирались следить за осанкой, но в течение прошедших нескольких минут совершенно не думали о ней. Не беспокойтесь. Природа разума такова, что ему свойственно отвлекаться, и ваша задача - научить его концентрироваться. Просто снова обратите внимание на нужный элемент, сделайте необходимые поправки и продолжайте бег. Каждый раз, возвращая внимание на элемент техники, возрождайте в себе намерение удержать его. Постоянные напоминания, исходящие от разума, приучат тело дольше удерживать элемент техники. Точно также учил бы вас входить в медитативное состояние инструктор по медитации. Допустим, вы хотите сконцентрироваться на дыхании. В данный момент дыхание - *это* ваш центр внимания (или элемент техники). Всякий раз когда вы обнаруживаете, что разум блуждает, вам следует обрывать свои мысли и возвращаться к дыханию. Концентрация в Ци-беге похожа на медитацию во время бега. Научившись удерживать один элемент техники на протяжении долгого времени, вы сможете добавить второй элемент, затем третий, пока, в конце концов, не научитесь бегать со множеством элементов техники сразу.

Это напоминает изучение иностранного языка. Вначале вы пополняете словарный запас (элементы техники). Затем учитесь из слов строить предложения (тренировки). Став знатоком в составлении предложений, можно писать сочинения (эквивалент соревнований или длительной тренировки). Наконец, освоив лексику и синтаксис, можно попробовать свои силы в написании стихов. В переводе на терминологию бега это означает, что с чем бы вы ни столкнулись во время бега, вы всегда сможете отреагировать на ситуацию правильным сочетанием элементов техники и движений, тем самым превращая свой бег в вид искусства. Как вы думаете, почему Тай Ци называется боевым искусством? Потому что мастер Тай Ци может дать мгновенный, созидающий и надлежащий ответ любой ситуации. А это уже поэзия.



## СКОРОСТЬ: СЛИВКИ БЕГА

Как бы я ни приуменьшал значение скорости, все-таки бег - одно из моих любимых занятий. Бег радует и воодушевляет. Когда техника гармонична и телу комфортно во время бега, все появляется как будто ниоткуда и рождается скорость. Ниже приводится четыре письма от моих учеников, которые описывают свое удовлетворение быстрым бегом и его очевидную легкость. Первое письмо от триатлета, обратившегося ко мне потому, что боялся бега и хотел изменить свое отношение к нему.

Дэнни,

Я хотел рассказать тебе о «прорыве» в беге, который произошел со мной в пятницу. Как ты помнишь, то был великолепный день, поэтому я решил принять участие в «агрессивном» пробеге «Маунт Там» (подъем на высоту 750 м за 10 км). Сначала я думал, что поднимусь до «Шейве Грейд» и спущусь обратно за 1:30, но две вещи существенно изменили мои планы. Первая - это удивительное настроение, причиной которому была хорошая погода, наполнившая меня беспредельной энергией. Вторая - состояние невесомости, появившееся в результате постоянной работы над техникой, которую я изучал на твоих занятиях. Я чувствовал, будто едва касаюсь земли на короткое время, а не отталкиваюсь от нее. В итоге, в течение всего восхождения от «Элдридж Грейд» до «Ист Пик» я бежал, не переходя на шаг (причем в приличном темпе). Взобравшись на вершину, я начал переживать по поводу того, как спущусь вниз, так как несмотря на 10-минутный отдых чувствовал небольшую усталость. Когда же я начал спускаться от автостоянки вниз к «Элдридж Грейд», то снова вспомнил о тех вещах, которым ты меня учил (расслабить икры, работать руками, перенести вес тела вперед), и вдруг ощутил, что словно планирую над предательскими камнями, разбросанными по горе. Мой бег превратился в ощущение подобное Дзен. К тому времени, как я спустился к перекрестку «Индиан Фаер Род», моя скорость была уже почти спринтерской, и я сохранял ее до тех пор, пока не вышел к проходу «Натали Коффин Грин». На финише я чувствовал себя лучше, а бег был более контролируемым, чем 2,5 часа назад, когда я принял старт.

В этом сезоне я сделал большое ударение на бег, так как он всегда был моим слабым местом. За последние шесть месяцев я пробежал больше километров, чем когда-либо ранее, чему, вероятно, обязан определенному «прорыву» в беге.

Эти соревнования были не единственным случаем, когда я по-настоящему чувствовал, как все элементы Ци-бега работают сообща, приводя тебя в нирвану. Вместе с тем, я пока не готов сказать, что люблю ту составляющую триатлона, которую некогда опасался. Однако еще несколько подобных пробегов, и кто знает?

Спасибо за это светлое пятно в моей спортивной (а также личной) жизни. С уважением, *Зван*

Следующее письмо пришло от человека, который написал его после всего лишь одночасового занятия по Ци-бегу.

Дорогой, Дэнни!

Меня зовут Крис, и я имел удовольствие присутствовать на ваших занятиях в прошлый четверг. Знакомство с Ци-бегом оказало значительное влияние на мою жизнь. В нем много здравого смысла, и для тех, кто любит много бегать, как я, он дает, как мне действительно представляется, реальную возможность бегать всю жизнь, без каких-либо травм.

Ци-бег не только восхищает меня своей способностью предупреждать травмы, но и поражает своими результатами, с тех самых пор, как мы вместе с ним. Даже точно зная, что делаю многое не так, как следовало бы, я все равно чувствую потрясающий благотворный эффект. Раньше после бега мои икры и квадрицепсы, как правило, были скованными, а когда я делал растяжку, то ясно ощущал их. Теперь же я практически не замечаю свои мышцы и какую-либо болезненность. Напротив, бег лишь заряжает меня энергией.

Что меня по-настоящему удивило, так это увеличение скорости и дистанции. Несмотря на то, что все, что я делаю, ново для меня, а потому требует внимания и концентрации... усилия, которые я прикладывал ранее, теперь перенаправлены, и вместо того, чтобы бегать «вверх-вниз», я просто наклоняюсь. В результате чего мой обычный темп существенно и заметно вырос. Если раньше мой повседневный расслабленный темп составлял 5 минут на км, то сейчас он равен 4:15-4:25 на км. Затрачивая столько же времени на тренировки как и раньше, я стал пробегать большее расстояние. Я захотел посмотреть, как Ци-бег проявит себя во время длительного бега, и попробовал испытать его в эти выходные на 20-километровой тренировке. Так вот, я пробежал 20 км за 1:24... на 12 минут быстрее, чем неделю назад! Потрясающе!! Сегодня я испытал его на беговой

дорожке. Я разогнался до 4:15 на км не прикладывая ничуть не больше усилий, чем раньше, когда бегал старым способом.

Всего вам хорошего, Дэнни, и спасибо за ваше доброе дело. *Крис*

Следующее письмо пришло от женщины, принявшей участие в 8-часовом семинаре по технике Ци-бега, и выразившей обеспокоенность по поводу полумарафона, который она собиралась бежать на следующий день. Я посоветовал ей не беспокоиться, слушать свое тело и получать удовольствие. Она занимается бегом ради отдыха, воспитывает детей и ходит на восьмичасовую работу. Вот, что у нее получилось.

Привет, Дэнни!

Я присутствовала на вашем семинаре в Калифорнийском Университете в Лос-Анжелесе в прошлую субботу. В воскресенье я пробежала полумарафон, и пробежала ЗДОРОВО! В субботу с моими икрами произошло нечто странное, поскольку они очень сильно болели, чтобы бежать соревнования. Я вышла со старта очень медленно, поддерживала беседу с телом, следила за отдельными элементами техники и радовалась движению. И знаете что? Я улучшила свой личный рекорд на 13 минут (сбросила минуту с каждой мили). Я пробежала больше, чем предполагала, а когда обнаружила это, то заметила, что мои ноги не болят, а, наоборот, лишь размялись.

Искренне Ваша, *Чери*

Следующее письмо является примером того, насколько может быть приятной скорость, когда вы о ней не думаете. Мужчина, написавший письмо, страдал от сильных болей в ногах, которые появлялись у него уже через полчаса бега.

Привет, Дэнни!

Я пишу это электронное письмо, чтобы поделиться с тобой хорошими новостями. Примерно две недели назад, я принял участие в полумарафоне США своего города. Во время бега мне помогали: мягкая, насколько это было возможно, постановка ноги, правильные махи локтями и самое главное наклон. А теперь, самое интересное. Я улучшил свое время на 26 минут - вместо 2:39 я пробежал за 2:13 (прежний темп - 7:55 на км, а новый - 6:30 на км). Большое тебе спасибо. Ты помог мне понять, что бег может быть приятным и безболезненным. Путь к совершенству долог. Предстоит преодолеть многие километры, но, по крайней мере, теперь я смогу сделать это с удовольствием.

Большое спасибо! *Энил*

В последовательности *Техника, Дистанция и Скорость*. Скорость стоит последней, потому что полностью зависит от качества двух ее предшественников - техники и дистанции. Скорость - это результат вашей способности выполнять необходимые элементы техники в правильном соотношении. Скорость стоит на технике. Здесь работает принцип Пирамиды: конечный результат (высокая скорость) опирается на фундамент (техника).

В Ци-беге скорость не зависит от силы толчка, она рождается из возрастающей способности концентрироваться и расслабляться. Скорость не должна быть обособленной целью какой бы то ни было тренировки. Быстрый бег может быть приятным, особенно, когда является результатом хорошо выполняемой работы.

## Составление тренировочной программы

Отпуск для меня - священное событие. Он бывает не так часто, поэтому очень важно, чтобы то время, которое с таким трудом удастся выделить для себя, приносило максимум радости. Отпуск - лучшее сравнение, которое я могу придумать, чтобы познакомить вас с принципом предварительного планирования, так как большинство людей когда-нибудь сталкивались с отпуском. Кроме того, тема отпуска обычно вызывает массу эмоций, поскольку по-настоящему приятный и полный впечатлений отпуск получается редко.

Подумайте, как бы вы могли спланировать свой отпуск, чтобы свести к минимуму непредвиденные ситуации? Можно вспомнить некоторые из наиболее запомнившихся проблем, с которыми вам приходилось сталкиваться ранее, и постараться спланировать поездку так, чтобы избежать повторения подобного опыта. Например, в прошлом году вы забронировали на неделю отель в тропиках по льготной цене, но только по прибытии на место узнали, что в это время там сезон дождей... или что там, именно в вашем отеле и именно в течение недели вашего пребывания, проводится съезд «Ангелов ада\*». Возможно, тогда вы почувствовали, что день, проведенный дома, перед выходом на работу, был лучше, чем весь отпуск.

---

\* «Ангелы Ада» - скандально известная агрессивно настроенная группировка байкеров.

Как вы готовитесь к отпуску? Какие действия предпринимаете год от года, чтобы он удался? Какие у вас цели и задачи? Процесс планирования тренировочной программы должен быть не менее тщательным, тем более, если вы бегаєте больше, чем бываете в отпуске.

Следующий раздел призван помочь вам составить программу тренировок, которая будет действительно работать - на всех уровнях. При составлении тренировочной программы нужно учитывать следующее:

- (1) Свое текущее состояние
- (2) Стремления
- (3) Повседневную жизнь
- (4) Специфику отдельных тренировок

Следуя этим четырем условиям, вы сможете разработать хорошо продуманную, всестороннюю и последовательную программу, точно соответствующую возможностям и потребностям вашего организма.

Следите за собой и своей подготовкой с помощью журнала тренировок, отмечая в нем свою реакцию на нагрузки. Как уже говорилось в главе 5, журнал может выполнять разнообразные функции:

- Если записи ведутся с начала занятий, журнал предоставляет возможность оглянуться назад и сравнить свои текущие результаты с теми, что были ранее. Осознание произошедших изменений очень мотивирует.
- Записи дают возможность узнать плюсы и минусы своей тренировочной программы и, таким образом, вносить в нее соответствующие изменения.
- В журнале может храниться список ваших намерений - прошлых и настоящих, - который будет напоминать вам о том, над чем вы работаете сегодня и почему выбрали тот или иной элемент техники. Таким образом, вы сможете постоянно следить за улучшением техники своего бега.
- Ведение записей помогает почувствовать и утвердиться в том, чего вы действительно хотите.

## Оценка текущего состояния

При построении тренировочной программы важно в первую очередь правильно оценить свое текущее состояние, с которого вы

начинаете занятие, с тем, чтобы избежать иллюзий относительно того, что вы можете, а чего не можете. Другими словами, начинать следует с того места, где вы находитесь, а не откуда-то еще. Никому не нравится сталкиваться с избитым сценарием: шаг вперед, три назад. Поэтому, чтобы свести к минимуму вероятность откатов или провалов, потратьте время на объективную оценку своего текущего физического и психологического состояния. Ваш план может быть очень красив на бумаге, но если он не учитывает вашего текущего местонахождения, он может оказаться слишком амбициозным, отнимающим уйму времени или выходящим за пределы ваших возможностей.

Оценка своего состояния делится на три части: оценка физического состояния, оценка психологического состояния и оценка уровня владения Ци-навыками.

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

Ниже приводятся примерные вопросы, которые можно задавать себе при составлении тренировочной программы. Ответы на эти вопросы, будут указывать на ваше физическое состояние. Помните, вы делаете это только для себя, поэтому будьте как можно честнее с самими собой.

- Каково ваше нынешнее физическое состояние? (Страдаете ли вы от избыточного веса, астмы или повышенного давления? Имеете ли вы предписания врача, относительно ограничения физической деятельности?)
- Есть ли у вас какие-либо неприятные ощущения или боли?
- Есть ли у вас травмы?
- Сколько времени в минутах вы бегаєте каждую неделю? (Чтобы приучить себя к Самоотстранению, не следует использовать в качестве единиц измерения километры).
- Сколько минут в настоящий момент составляет ваша самая длительная тренировка?

### **ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: МЫСЛИ/ЧУВСТВА**

Поразмышляйте над следующими вопросами и посмотрите, что вам придет в голову. Ясное осознание своих мыслей и ощущений относительно тренировочной программы позволит вам приспособить ее к своим специфическим потребностям.

- Сколько времени и сил вы хотите уделить бегу?
- Для чего вы бегаєте?
- Что вы хотите получить от бега?
- Вы чувствуете себя лучше, тренируясь с группой? Один? С напарником?
- Получается ли у вас поддерживать мотивацию и следовать тренировочной программе?
- Хотели бы вы достичь определенной дистанции или темпа?
- Возможно вы хотите подготовиться к какому-то пробегу?
- Чего вы боитесь в беге?

### ОЦЕНКА НАВЫКОВ ЦИ-БЕГА

Прочитав главу 4 и начав практиковать Ци-бег, проведите четыре или пять тренировок и постарайтесь определить свои сильные и слабые стороны в технике Ци-бега. Наклон может получиться у вас легко, а расслабление может не удастся. Оценку лучше делать сразу после бега, и обязательно регулярно. Достаньте журнал тренировок и запишите все мысленные образы или напоминания, которые вам особенно помогли, а также области, в которых вы испытывали определенные затруднения. Таким образом, вы сможете постоянно контролировать текущие навыки Ци-бега и работать над новыми. Во время бега у меня всегда находится хотя бы один элемент техники, на который следует обратить внимание.

Во время написания этой книги, что заняло три недели, моя поясница из-за долгого сидения за компьютером становилась скованной. Поэтому, выходя на пробежку, я все время концентрировался на расслаблении области таза и крестца. Бег вниз по склону усиливает вращение таза и крестца, поэтому, выходя их дома, я искал самые длинные пологие склоны, какие можно было найти. Вверх я поднимался не торопясь, а на обратном пути, спускаясь вниз, мог позволить раскрыться шагу и расслабить бедра. После нескольких километров бега под гору я возвращался домой расслабленным и готовым к дальнейшей работе за компьютером ... проблема была решена.

Позже в этой главе я опишу различные виды тренировок и перечислю отдельные элементы техники, которые лучше всего подходят для каждой из них. Если вы считаете, что какой-то из элементов техники усваивается медленно, я советую выполнять тот вид тренировки, в которой он наиболее акцентирован. Тело лучше учится через повторение. Повторение сокращает время, необходимое для освоения элемента техники.

### Вопросы для самооценки

Какие элементы техники даются мне наиболее тяжело?

Какие области техники Ци-бега у меня наиболее слабые?

Правильно ли я понимаю указания к отдельным элементам техники?

Ответы на эти вопросы дадут вам четкое представление о том, над чем следует работать во время бега.

## Постановка целей, ориентированных на тело

Теперь, когда вы оценили свое текущее состояние, вы можете легко установить несколько законных целей, которые будут действительно служить вашим интересам. Под «законными» я имею в виду цели, за которыми стоят глубокие размышления и ощущения - цели, которые не будут препятствовать установлению жизненного равновесия.

О постановке целей можно говорить долго, но важно, чтобы цель не была ориентирована на результат. Избегайте таких целей как: «Я хочу быть быстрее моего соседа». Или: «Я хочу выиграть этот пробег». Цель должна быть ориентирована на тело и приходить изнутри. Она должна соответствовать вашим возможностям, чтобы ее достижение не вредило здоровью. Сроки ее достижения должны быть реалистичными, а условия надлежащими. Если вы прислушиваетесь к своему организму и предъявляете ему разумные требования, ваши цели будут правильными.

Цели должны исходить из вашего тела и настоящей действительности, а не из того, что считается сегодня «крутым». Не думайте о том, что за пределами вас самих. Пусть ваши цели выражают вашу сущность, а не что-то, что может произвести впечатление или заслужить похвалу. Делайте что-либо по своему глубокому желанию, а не по принуждению. Вот несколько синонимов слова «принуждать», которые я обнаружил в разных словарях: «заставлять», «вынуждать», «обязывать», «приказывать», «требовать», или всеми любимое «должен». Все эти синонимы объединяет один общий смысл - быть мотивированным извне. Цель, ориентированная на результат, может, например, звучать так: «Я хочу бегать в темпе 4 минуты на километр». Цель же, ориентированная на тело, будет звучать проще: «Я хочу стать быстрее». Первая формулировка удерживает меня в определенных специфических рамках, где в качестве успеха рассматривается только бег в темпе 4 минуты



на км. Если же темп 4:23 на км - самый высокий темп, с которым мне когда-либо удавалось бежать, то я никогда не буду до конца счастлив, поскольку никогда не достигну своей цели.

С другой стороны, задача стать более быстрым автоматически выделяет сам *процесс*, так как быть быстрым - это относительная формулировка. Быстрее, чем что? Быстрее, чем кто? Быстрее, чем я есть сейчас? Формулировка «Я хочу стать быстрее» направляет мое внимание на то, через что мое *тело* должно пройти для выполнения этой задачи. Вот таким образом ударение ставится не на саму цель, а на процесс.

У меня тоже есть цели, но все они ориентированы на тело. Ниже перечислены некоторые из целей, с которыми я успешно работаю в течение многих лет:

- Бегать без боли в колене.
- Успешно преодолевать ультрамарафоны, пробегая не больше 55 км в неделю.
- Бегать без травм.
- Заканчивать тренировки с хорошим самочувствием.

*Процесс* - самая важная цель, а все эти цели ориентированы на процесс. Цель - пробежать 5 км, 10 км или марафон - может быть великолепной, но для этого нужно быть уверенным, что у вас есть достаточно времени на тренировки, чтобы процесс приносил подлинное удовольствие и пользу.

Поразмышляйте о целях, которых бы вы хотели достичь и запишите их в журнал тренировок. Если вам кажется, что в списке есть цели, ориентированные на результат, переместите их в другой список... для последующего разбора. Вот еще несколько подсказок, которые могут помочь выбрать цели, ориентированные на тело: легкость движений, плавность, бег без травм, реабилитация травмы, повышение уровня физической формы, улучшение диеты, хорошее самочувствие, пребывание на свежем воздухе.

Когда цели исходят из глубины вашего существа, они дают вам великолепную возможность для применения принципа «Хлопок и сталь». В то время как ваши действия исходят из центра (сталь), вы учитесь не зависеть от мнения других (хлопок: то, что вне вас). Знать, что думают остальные, полезно, но лучше, когда окончательные решения и действия исходят изнутри.

## Планирование программы

Теперь, после оценки своего состояния и постановки целей можно приступить к составлению действенной тренировочной программы. Для этого понадобится журнал тренировок и календарь. Главная задача - получить тренировочный план, который не нарушит равновесия вашей повседневной жизни. Не хотите же вы усложнить себе жизнь? Если вы составляете новую беговую программу или хотите добавить бег к уже существующей тренировочной программе, то следующие вопросы помогут вам сделать это быстрее. Если у вас уже есть беговая программа, эти вопросы помогут улучшить ее.

Запишите ответы на следующие вопросы в тренировочный журнал.

- (1) Сколько дней в неделю вы планируете бегать? (Если бег является вашей основной физической нагрузкой, я рекомендую бегать не меньше 3, но не больше 6 раз в неделю. Сохранять мотивацию к тренировкам легче, когда они не слишком редки и не слишком часты).
- (2) Зная количество тренировочных дней, какие именно дни недели вы могли бы посвятить тренировкам?
- (3) Сколько минут вы можете посвятить тренировкам в выбранные дни недели? В это время, кроме времени, затрачиваемого непосредственно на бег, должно входить время на дорогу до места тренировки и на переход в и из бега. Старайтесь не урезать это время.
- (4) В какое время вы можете позволить себе тренироваться в тот или иной день?
- (5) Прямо сейчас пометьте в календаре дни и время тренировок.

Эти вопросы заставляют считаться с действительностью повседневной жизни, особенно с тем временем, на которое у вас запланирована тренировка. Пятый пункт требует от вас ответственного выполнения своих намерений. Ответы на эти вопросы являются основой согласованной тренировочной программы. Главная задача - создание успешного плана, который бы гармонично вписывался в вашу повседневную жизнь.

Рассматривайте тренировки как деловые свидания. Если кто-то звонит и просит вас встретиться в то время, на которое у вас уже назначено свидание, объясните ему, что у вас есть некий график, и попросите его перенести встречу на другое время, если это возможно. Отдавая

предпочтение тренировочной программе, которая этого заслуживает, вы будете практиковать принцип Хлопка и стали, собираясь в центре и не обращая внимания на второстепенные вещи.

## Палитра тренировочных средств

Теперь, когда вы знаете, сколько раз в неделю будете бегать, можно определить, какие виды тренировок включить в свой план. Существует пять видов беговых тренировок, которые охватывают весь диапазон тренировочных ситуаций. Даже если на каждой тренировке вы отрабатываете сразу много элементов техники Ци-бега, определенные элементы техники в наибольшей степени подходят к определенным видам тренировок. Каждому виду тренировки присущи свои характерные особенности, которые влияют на технику в целом. Когда технические элементы Ци-бега станут неотъемлемой частью вашего бега, вы будете обладать встроенным набором инструментов для любой ситуации.

## Всесторонняя тренировочная программа

Всесторонняя беговая программа - это программа, которая улучшает физическое состояние организма, укрепляет центральные мышцы, улучшает кровообращение, увеличивает диапазон движений, повышает аэробные способности, укрепляет сердце, помогает снять стресс и в целом улучшает физическое, психическое и духовное здоровье. На следующей странице в таблице приводятся три примера различных тренировочных программ. Уровень I - для начинающих и людей, возвращающихся в бег после травмы, желающих построить функциональную и техническую базу. Уровень II - для бегунов среднего уровня, стремящихся улучшить функциональную базу и снизить уровень ВУ. Уровень III - для опытных и соревнующихся бегунов, желающих повысить функциональную базу, эффективность бега и скорость.

Ниже приводится описание видов тренировок, представленных в таблице.

### Примерные тренировочные программы

ДЕНЬ	УРОВЕНЬ I	УРОВЕНЬ II	УРОВЕНЬ III
<b>1</b>	Отдых	Скоростные интервалы или технические интервалы	Скоростные интервалы
2	Приятный бег или технические интервалы	Горный бег	Горный бег
3	Отдых	Отдых	Темповый бег
<b>4</b>	Приятный бег или технические интервалы	Темповый бег	Отдых
5	Отдых	Отдых	Приятный бег или технические интервалы
6	Приятный бег или технические интервалы	Длительный бег	Длительный бег
7	Отдых или приятный бег	Отдых	Отдых

### ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ: СКОРОСТЬ И ТЕХНИКА

Я советую использовать два вида интервальной тренировки - скоростные интервалы и технические интервалы.

#### Технические интервалы

Я настоятельно рекомендую этот вид тренировки начинающим бегунам и людям, возвращающимся к тренировкам после длительного перерыва. Это приятная тренировка. По сути эту тренировку можно выполнять вместо запланированного приятного бега. На протяжении

тренировки необходимо периодически концентрироваться на элементах техники - одну минуту концентрируетесь, одну - не концентрируетесь, и так до финиша. Перед тренировкой пробегитесь по списку технических элементов, над которыми, как вы считаете, вам следует поработать.

- Если у вас есть спортивные часы с таймером обратного счета, настройте их так, чтобы они издавали сигнал через каждую минуту. Сосредоточьтесь на одном аспекте техники на минуту, затем расслабьтесь и не концентрируйтесь в течение минуты.
- Размявшись и разогнавшись до комфортного темпа, включите таймер. Услышав сигнал, перенесите все свое внимание на выбранный элемент техники, и приложите все силы для его удержания в течение полной минуты, *без единого провала концентрации*. Продержаться нужно всего минуту, поэтому постарайтесь не терять самообладания. Когда прозвучит еще один сигнал, ослабьте внимание, расслабьтесь и в течение минуты получайте удовольствие.
- Услышав очередной сигнал таймера, снова на минуту сосредоточьтесь на элементе техники.
- Чередуйте периоды концентрации и расслабления до конца тренировки.
- Если вы хотите отрабатывать сразу два элемента техники, то концентрируйтесь на одном из элементов в течение первой трети тренировки, а на другом - на протяжении второй трети. В заключительной третьей части постарайтесь во время минутных интервалов удерживать одновременно два элемента техники.

Для начинающих бегунов технические интервалы - один из самых эффективных способов усвоения элементов техники. В течение тридцати минут бега выбранный элемент включается в действие пятнадцать раз.

*Я советую начать со следующих трех элементов техники:*

- (1) Сохранение прямой осанки
- (2) Наклон от стоп
- (3) Подбирание стоп во время бега

### **Скоростные интервалы**

Эта тренировка моя любимая, потому что наиболее приятная. Эта нагрузка - бесконечное удовольствие, поскольку здесь я *не стараюсь* бежать быстрее, я стараюсь удерживать одновременно все элементы техники, а время использую лишь для сверки. Скорость *не является* главной задачей этой тренировки. Существует так много других вещей,

на которые более важно обращать внимание, что мысли о скорости могут только отвлекать. В этой тренировке «интервал» - это период бега с высокой концентрацией, за которым следует период бега с расслабленным сознанием в спокойном темпе.

Скорость - побочный продукт правильной техники. Эта тренировка является еще одной формой технических интервалов, в которой вы создаете соответствующие условия для рождения скорости. Независимо от того, какого уровня бегуном вы являетесь, скоростные интервалы должны выполняться только в том случае, если вы чувствуете себя комфортно при удержании элементов техники. Ниже предлагается список основных элементов техники, над которыми следует работать во время интервалов.

- Начните не торопясь и *очень* медленно увеличивайте угол наклона на протяжении всего интервала.
- Расслабляйте нижнюю часть тела (бедра, таз и ноги) по мере увеличения наклона.
- Позвольте шагу, раскрывающемуся позади вас, становиться шире по мере увеличения наклона.
- Поддерживайте постоянный ритм (85-90 шагов в минуту для каждой ноги).
- На высоких скоростях подключайте к работе верхнюю часть тела. Сохраняйте плечи расслабленными, пусть ваши локти совершают полноценные махи за спиной.
- По мере увеличения скорости расслабляйте нижнюю часть спины. Пусть мышцы пресса поддерживают наклон тела.
- Больше задействуйте центральные мышцы, и меньше ноги.
- По мере увеличения наклона поднимайте ступни выше, но колени держите низко. Не поднимайте колени, иначе будете прилагать лишние усилия.

Описанный метод выполнения скоростных интервалов - отличная возможность осуществления на практике принципа Постепенного развития, так как вы всегда работаете от медленного к быстрому, от меньшего к большему.

Допустим, вы хотите повысить свою базовую скорость. Выберите один день на каждой неделе, для выполнения 400-метровых интервалов на беговой дорожке близлежащего стадиона (на большинстве стадионов 400 м составляет один круг). В течение одного круга вам нужно концентрироваться на одном или нескольких вышеперечисленных элементах техники, а на другом отдыхать. Повторите

эту последовательность 4-10 раз, в зависимости от уровня своей подготовленности. Если вы не знаете, сколько интервалов вам следует сделать, прислушайтесь к своему телу. Начните с четырех, а затем постарайтесь почувствовать через Восприятие тела, сможете ли вы справиться с еще одним интервалом. Если вы будете внимательно прислушиваться к своему телу, то поймете, когда следует прекратить занятие.

Следуйте правилу Постепенного развития, преодолевая первый интервал с самой маленькой скоростью. Часто существует соблазн бежать быстро уже на первом интервале, так как поначалу вы еще свежи. Не поддавайтесь ему. Многие часто пробегают быстро первый интервал, а затем, с каждым последующим интервалом, бегут все медленнее и медленнее, пытаясь изобразить какое-то подобие техники. Кроме того, они начинают каждый интервал с максимальной скоростью, сжигая большую часть энергии на первой половине круга и изо всех сил стараясь сохранить скорость до финиша. Неважно, с какой скоростью вы преодолеваете первый отрезок, главное, чтобы эта скорость была комфортной. Старайтесь бежать на первых отрезках настолько медленно, чтобы не израсходовать всю энергию уже вначале тренировки.

Тренировка получится лучше, если каждый интервал будет служить раскрепощающей нагрузкой для следующего интервала. По мере развития тренировки каждый последующий интервал будет немного быстрее предыдущего, не вследствие больших усилий, а вследствие раскрепощения суставов и связок.

Медленное начало дает возможность сосредоточиться на элементах техники и думать о том, что вы делаете, - позволяет почувствовать, что правильно, а что нет. Каждый интервал становится ступенькой к следующему - более лучшему. Применяя к каждому новому отрезку то, чему научились на предыдущих, вы будете постоянно совершенствоваться на протяжении тренировки.

Завершив последний отрезок, пробегите пару кругов легкой трусцой и поздравьте себя с хорошо выполненной работой.

## **ДЛИТЕЛЬНЫЙ МЕДЛЕННЫЙ БЕГ**

Каждую неделю я с нетерпением ожидаю, когда снова выйду на длительную медленную тренировку, словно предвкушаю встречу со старым другом. Это настоящее удовольствие! Если неделя была особенно напряженной, я нередко отправляюсь в лес, зная, что вернусь в машину другим человеком. И это объяснимо. Это мое время - время, когда я

могу уйти от суеты, успокоиться и освежить мысли. В этот момент я решаю мировые проблемы, наблюдаю за сменой времен года или просто исследую новую местность. Начиная бег, мой разум становится как чистая доска. Я не думаю о скорости или расстоянии. Это время, которого я так жду, принадлежит только моим ногам.

Длительный бег - прекрасная возможность уделить много времени отработке элементов техники. Вероятно, самой важной вещью, на которой следует сосредоточиться, является расслабление. Сканируйте тело (см. главу 7) каждые 10 минут и отслеживайте все части организма, где ощущается напряжение или скованность. Затем сосредоточьтесь на расслаблении нужной зоны. Если вы будете сохранять концентрацию на расслаблении на протяжении всего бега, то по завершению тренировки будете чувствовать себя так, словно вам только что сделали прекрасный массаж. Этот уровень расслабления можно будет затем перенести на другие тренировки. Во время длительной тренировки можно также отбатывать ритм, передачи и осанку, но не скорость.

Длительный бег невероятно полезен для повышения аэробных способностей. Он расширяет сети капилляров, благодаря чему кислород лучше поступает к мышцам. Вместе с ростом потребления кислорода мышцами повышается скорость всех тренировок, так как возрастает производительность мышц, которые теперь получают больше кислорода из легких. Если вы хотите стать быстрее, длительный бег поможет вам создать аэробную базу для последующих скоростных тренировок.

Насколько продолжительным должен быть длительный бег? Настолько, насколько хотите, с учетом текущих возможностей вашего организма и количества времени, которое вы можете на него выделить. Сколько же это времени? Если вы начинающий бегун, ваш длительный бег может составлять 30 минут. Когда я готовился к кроссовому 100-мильному забегу «Лидвиль Трэил», я пробежал каждую субботу по 65 км. Этим я надолго заслужил звание безумного бегуна-фанатика. Теперь же я раз в неделю на протяжении всего года провожу 3-часовую тренировку и чувствую, что это как раз то, что нужно. Длительный бег не должен быть настолько продолжительным, чтобы изматывать вас. Заканчивая его, вы должны чувствовать легкую усталость.

## ПРИЯТНЫЙ БЕГ

Этот вид тренировки полностью оправдывает свое название. Если у вас был тяжелый день или бессонная ночь, или если вы в последнее время относились к себе слишком серьезно, то самое время выйти на



приятную пробежку. Приятный бег можно также использовать в качестве восстановительной тренировки после длительного или интенсивного занятия.

**Пробегитесь по новым неизведанным местам.**

**Порассматривайте витрины магазинов.**

**Поищите прекрасные пейзажи или местности.**

**Предложите другу пробежаться по вашему любимому маршруту.**

**Оставьте часы дома и не думайте о скорости или дистанции.**

Главное в этом беге - психологическое расслабление. Не воспринимайте что-либо серьезно (особенно себя), лишь получайте удовольствие.

## **ГОРНЫЙ БЕГ**

Горный бег может быть любой сложности и интенсивности. Он может проводиться как на проселочных дорогах с пологими подъемами и спусками, так и на крутых горных тропах - выбор за вами. Если вы никогда не выполняли горные тренировки, но хотели бы, найдите для начала легкий подъем и бегите вверх по нему до тех пор, пока чувствуете себя комфортно, затем развернитесь и бегите обратно вниз. Как и скоростные занятия, горные тренировки не следует выполнять, пока вы не освоите в достаточной степени основные элементы техники Ци-бега. Если при изучении Ци-бега вы будете бегать по пересеченному рельефу, то ваше тело не сможет отказаться от способа бега, который вы используете, что усложнит и удлинит процесс обучения. Поскольку бег вверх-вниз по склонам - особый навык, в главе 7 в разделе «Дополнительные детали» (см. с. 194) я подробно расскажу вам об особенностях техники горного бега.

## **ТЕМПОВЫЙ БЕГ**

Темповой бег - это единственная из описываемых в этой книге тренировок, в которой учитывается как дистанция, так и скорость. Опытные бегуны используют темповые тренировки в качестве прикидки к соревнованиям. Дистанция тренировки обычно составляет 6-12 км и зависит от уровня подготовки спортсмена. Я не рекомендую использовать темповый бег начинающим бегунам и тем, кто не имеет хорошего практического опыта использования элементов техники Ци-бега.

Тренировку необходимо начинать с комфортного темпа, а затем постепенно увеличивать угол наклона и скорость на протяжении всей дистанции. Каждый следующий километр нужно пробегать быстрее

предыдущего. В конечном итоге темп может оказаться чуть выше, чем тот, к которому вы привыкли. Допустим, если вы готовитесь к пробегу, желая преодолеть его со средним темпом 5:55 на км, то вам следует в начале темповой тренировки бежать медленнее среднего темпа, а в конце - быстрее (как показано ниже).

Первый километр: 6:00

Второй километр: 5:58

Третий километр: 5:56

Четвертый километр: 5:54

Пятый километр: 5:52

Шестой километр: 5:50

Таким образом ваш средний темп во время 6-километровой тренировки будет как раз составлять 5:55 на км. Эти цифры необязательно должны быть именно такими, они могут быть подогнаны под ваши тренировочные потребности. Самое сложное в этой тренировке - математические подсчеты.

Темповый бег - урок техники, а не силы. На протяжении всей тренировки вы должны поддерживать одинаковый уровень воспринимаемого усилия и *одинаковую* частоту шага, даже несмотря на возрастающую с каждым километром скорость.

«Вы с ума сошли! Как это возможно?» - спросите вы.

По поводу того, сошел я с ума или нет, я спорить с вами не буду. Но выполнить эту тренировку так, как я предлагаю, вполне возможно. Весь секрет заключается в наклоне и расслаблении тела. Это вкратце.

Теперь более подробно. В Ци-беге чем больше вы наклоняете тело вперед, тем важнее держать осанку прямой, чтобы не сгибалась талия. Это позволит стопам приземляться чуть позади центра тяжести тела. При наклоне ваш шаг будет раскрываться позади вас, а не перед вами. Лучший способ удлинить шаг - расслабить нижнюю часть тела, начиная от талии. Это позволит позвоночнику вращаться за счет контрвращательных движений тела, что, в свою очередь, даст возможность ногам совершать более свободные махи от бедра. Когда вы расслабляете нижнюю часть ног, лодыжки, икры и голени перестают работать. Ниже поясницы ничего не должно происходить, кроме расслабления, которое затрагивает все тело.

Для поддержания постоянной частоты шага используйте маленький электронный метроном. Это даже не рекомендация, это требование, если вы действительно хотите научиться удлинять шаг. Я устанавли-

ваю свой метроном на 90 ударов в минуту и включаю его сразу же как только начинаю бег. Если вы привыкли бегать в более медленном ритме, установите метроном минимум на 85 ударов. Лучшее место для темповой тренировки - дорожка стадиона. На ней вы сможете контролировать свой темп, следя за временем на кругах.

Если вы никогда не выполняли темповую тренировку, и не представляете, с какой скоростью нужно бежать, позвольте своему телу подсказывать вам. Потрусите пару разминочных кругов в очень легком темпе, выполните раскрепощалки, а затем начните бег в темпе, чуть ниже своей обычной «крейсерской» скорости. Если у вас есть часы с записью временных отрезков, нажимайте кнопку отсечки времени после каждого круга. Каждый круг необходимо пробегать на 1 секунду быстрее предыдущего. Это не много. Если дистанция темповой тренировки составляет 6 км, или 15 кругов, то самый последний круг должен быть быстрее первого на 14 секунд.

Это очень медленный темп повышения скорости, поэтому внимательно следите за часами. Если вы бежите первый круг за 2:00 минуты, а второй - за 1:55, вы можете немного сбросить темп на следующем круге. Темповый бег - одно из лучших упражнений для тренировки Восприятия тела, так как во время бега вы должны очень внимательно прислушиваться к своему организму и вносить едва уловимые поправки в скорость. Здесь не должно быть никаких резких изменений темпа. Темповый бег по стадиону - один из моих любимых видов тренировки, так как мне нравится проверять, насколько точно я могу задавать темп на кругах. Если я прохожу первый круг за 1:45, то знаю, что на следующем кругу часы будут показывать 1:44. В какой-то степени, это весело и очень захватывающе.

Для изменения скорости пользуйтесь наклоном как педалью газа. Если нужно бежать быстрее, наклонитесь чуть больше вперед. Если - медленнее, слегка уменьшите наклон. Выполняя подобную тренировку раз в неделю, вы очень скоро научитесь задавать нужный темп, что будет огромным преимуществом на соревнованиях. Когда равные вам соперники будут срывать с линии старта, оставляя вас слегка позади, вы сможете сохранить спокойствие и невозмутимость, зная, что вскоре всех их обгоните.

Так как каждый из пяти видов бега вносит собственный вклад в технику Ци-бега, ниже предлагается таблица, показывающая, какие элементы техники лучше всего обрабатывать в каждый из пяти видов тренировки.

### Пять видов тренировки и соответствующие им элементы техники

Вид бега	1	2	3	4	5
Элемент техники	Темповый бег	Горный бег	Интервальный бег	Длительный бег	Приятный или восстановительный бег
Осанка	X	X		X	X
Наклон	X		X	X	
Ритм	X	X		X	X
Передачи	X	X	X		
Махи рук	X	X	X		
Махи бедер	X	X		X	X
Центральная сила	X	X	X		
Аэробные способности				X	X
Сердечно-сосудистая система		X	X		

### НУЖНЫ ЛИ ДРУГИЕ ТРЕНИРОВКИ КРОМЕ БЕГА?

Люди часто спрашивают меня, следует ли им заниматься чем-то еще кроме бега. Я отвечаю так: если вы полагаете, что вам нужно нарастить мышцы, то лучше их наращивать в движениях, которые вы будете использовать в беге. Я верю в пользу тренировок, укрепляющих центральные мышцы спины и пресса, и не верю в пользу тренировок с отягощениями. Наращивание мышц, не используемых в беге, лишь повышает мышечную массу, которую вам придется повсюду таскать с собой. Лично я на это не согласен. Для укрепления центральных мышц и тренировки концентрации ума я использую упражнения Тай Ци.

Делайте силовые тренировки во время бега. Если вы хотите нарастить мышцы, то больше бегайте, но не тратьте время на гири и штанги, если только вам не нужна сила для других целей. Если у вас была травма, и врач посоветовал вам укрепить мышцы, прекрасно. Но помимо этого нужно также обязательно поработать над улучшением техники бега, так как, возможно, именно она и является первопричиной травмы. Приведу пример.

Допустим, ваши стопы при беге выворачиваются наружу, создавая проблемы в коленях. Физиотерапевт советует вам укрепить приводящие мышцы, чтобы стопы во время бега ставились на землю прямо. Вы можете пойти в тренажерный зал и начать выполнять тысячи различных упражнений для укрепления приводящих мышц, или можете просто... пойти бегать.

Делая каждый шаг, направляйте колени строго вперед, следя за тем, чтобы они не уходили в сторону, как это было раньше. Бегите так, словно двигаетесь по канату, не отводя колени от центральной линии тела, удерживая их за счет приводящих мышц. При ритме в 85-90 шагов в минуту и темпе 6 минут на км, ваши приводящие мышцы за 30 минут бега сократятся больше 2500 раз, без всякого тренажерного зала.

Если ваши связки и суставы недостаточно гибкие, или если определенные мышцы, необходимые для бега, слабые, то включите в свою тренировочную программу соответствующие развивающие упражнения и выполняйте их, пока не сможете повысить скорость бега. Но чтобы все тело работало хорошо, самое эффективное - укреплять и растягивать его *во время бега*.

## Усовершенствование программы: когда, как, сколько

Чтобы вывести что-либо на следующий надлежащий уровень существования, чтобы обеспечить его рост, это что-то нужно вытолкнуть или вытянуть из состояния равновесия в состояние дисбаланса - периода, в котором силами Природы создается новое состояние равновесия, более высокого уровня.

Если это предположение верно, то баланс и рост не могут существовать одновременно, так как баланс подразумевает состояние равновесия, или покоя, а рост - состояние движения. Возможно, вышесказанное кажется слишком умным и эзотерическим, но оно непосредственно применимо к бегу. Давайте посмотрим как.

Допустим, вы добросовестно отработывали все элементы техники Ци-бега и теперь можете бежать в прекрасном расслабленном темпе, насвистывая при этом популярные мелодии. Ваш организм настолько привык бегать в этом темпе, что теперь бег кажется достаточно расслабленным и не требующим усилий. По сути, вы достигли прекрасного

состояния равновесия. В этом состоянии вы чувствуете комфорт и уравновешенность. Тогда вы говорите себе: «Это здорово, но я бы хотел стать чуть быстрее». Что делать дальше?

Как объяснялось в главе 4, если вы хотите увеличить скорость, вам нужно лишь наклониться. Таким образом, на следующей тренировке постарайтесь увеличить угол наклона. Что происходит? Если вы делаете все правильно, то должны заметить, что наклонены вперед больше, чем обычно. Вы почувствуете небольшую потерю равновесия, а, возможно, дискомфорт. Но с каждой последующей тренировкой наклон будет даваться все легче, так как Природа будет делать свое дело, обеспечивая вас сильными мышцами пресса, способными справиться с новым углом наклона. Через несколько недель или месяцев, вы обнаружите, что бежите с новым углом наклона, по-прежнему насвистывая популярные мелодии, точно так же, как делали это раньше - только теперь вы бежите быстрее! По сути, ваш бег получает развитие, потому что вы вводите состояние дисбаланса, которого раньше не существовало. Ваше тело делает необходимые поправки, и вот, вы приходите к новому состоянию равновесия - к следующей ступеньке, возвышающейся над вашим исходным уровнем. Вы растете!

Рост не происходит, когда сохраняется статус-кво. Он случается только, когда вводится что-то новое, заставляющее каждую составляющую изменяться. Это универсальный закон, который может быть применен в любой сфере жизни, будь то расширение собственного бизнеса, или обучение застенчивого человека ораторскому искусству.

Для расширения бизнеса вы можете увеличить или лучше организовать свой рабочий день, повысить продажи или ассортимент товаров. Выбирать вам. Чтобы что-то получило развитие, нужно чтобы это что-то вышло за рамки обычного существования. После этого все, что поддерживает новое состояние, встает на свои места, пока снова не будет достигнуто равновесие, но уже в усовершенствованном варианте.

Застенчивый человек будет оставаться застенчивым до тех пор, пока не войдет в состояние дисбаланса. Возможно, потребуется поместить человека в такую обстановку, в которой ему придется находиться в обществе незнакомых людей и говорить больше, чем обычно. Попав в такую обстановку, он может почувствовать неловкость (состояние дисбаланса). Но если этот человек будет находиться в подобных обстоятельствах регулярно и часто, то с каждым разом он будет чувствовать себя все увереннее и увереннее, пока состояние дисбаланса не исчезнет и ему на смену не придет новое состояние равновесия - при котором

этот человек сможет чувствовать себя комфортно, находясь в большом скоплении людей. Этого роста никогда бы не произошло, если бы стеснительный человек первоначально не смешался с толпой.

Я вовсе не хочу сказать, что если вы находитесь в состоянии дисбаланса, то обязательно растете. Но возможность роста заключается в этом. Многие люди большую часть своей жизни проводят в состоянии дисбаланса и никуда не двигаются.

Для того чтобы этот закон заработал, вы должны выйти из уравновешенного состояния и сделать сознательный выбор для его улучшения. Вы выбираете, когда подтолкнуть себя и создать необходимое состояние дисбаланса (вспомните Тайгера Вудса). Ваша задача - сделать поправки, необходимые для движения вперед (например, добросовестно работать над удержанием наклона). Однажды выбрав рост, вы сделаете приятное открытие, что для выполнения вашей задачи на помощь вам приходят силы Природы. Равновесие и рост - два основных начала, которые заставляют природу идти вместе с вами по этому замечательному пути.

## Философия совершенствования: еще один урок принципа баланса

Одним из самых важных условий правильного построения тренировочной программы является знание, когда и насколько следует ее усовершенствовать. По мере улучшения физической подготовки ваше дыхание будет становиться более расслабленным, а центральные мышцы меньше уставать. Удержание постоянного наклона не будет таким трудным. Бедра и плечи будут раскрепощены, а шаг будет мягче. Когда произойдут все эти улучшения, бег будет казаться более легким, и в определенный момент, вы должны будете сделать выбор - оставаться на плато в течение какого-то периода времени или усовершенствовать свою тренировочную программу. *Плато* - важная и естественная часть любого процесса роста. Это период времени, необходимый для физического развития - усвоения изменений, произошедших в технике бега. Телу нужно время, чтобы привыкнуть к тому факту, что некоторые мышцы теперь используются больше, а некоторые меньше. Это приспособление происходит на клеточном уровне, и для этого требуется время. Моя 3-летняя дочь проходит сейчас через периоды бурного роста, во время которых она прибавляет по дюйму в месяц, сменяющиеся периодами

затишья, во время которых в течение пары недель не происходит никаких изменений - в это время ее тело пытается угнаться за растущим скелетом.

**Усовершенствование** - это любое изменение в текущей тренировочной программе, превосходящее то, что вы делаете в настоящее время. Усовершенствование программы более важное дело, чем вы можете представить. Любое прибавление в скорости, дистанции, технике или количестве тренировок повышает нагрузку на организм - а именно, на мышцы, связки, сухожилия, кости, сердце и легкие. По этой причине чрезвычайно важно делать усовершенствования не чаще, чем дважды в неделю.

#### **Общие рекомендации по усовершенствованию беговой программы:**

- Не делайте больше двух видов усовершенствований в неделю.
- Не прибавляйте больше, чем 15-30 секунд к интервалу.
- Не увеличивайте длительный бег более, чем на 15 минут (или более чем на 10% в километрах) в неделю.
- Если вы увеличиваете количество интервалов, пробегайте первые отрезки чуть медленнее.
- Если вы повышаете скорость интервалов, сократите их общее количество, а затем постепенно от недели к неделе увеличивайте их число, сохраняя нужную скорость.
- Если у вас сегодня было хорошее самочувствие и вы неожиданно для себя бежали быстрее и дольше обычного, то не спешите на основе этого изменять свою программу. Отложите изменения до следующей недели.

Недостаточно хорошо продуманные и плохо подготовленные усовершенствования - основная причина травм бегунов. Это называется перетренировкой - общее понятие, описывающее уровень бега, превосходящий возможности организма. Перетренировка встречается как и у начинающих, так и у элитных бегунов. Если вы на своей самой первой тренировке пытаетесь пробежать 3 км, то имеете много шансов получить травму. При наличии в технике бега слабых мест возможность травмы возрастает вместе с увеличением километража. Совершенствуйтесь не торопясь, позвольте телесным навыкам постепенно развиваться, пока вы не сможете вводить усовершенствования без отката назад - к тому, как вы привыкли бегать.



Если вы начинающий бегун, вашим первым усовершенствованием может быть добавление нескольких дополнительных минут к тренировкам. Следующим усовершенствованием могут быть технические интервалы (см. с. 157).

Когда вы станете яснее понимать элементы техники Ци-бега и обретете телесный опыт их использования, вы сможете внутренне чувствовать, что вам необходимо сделать для совершенствования. Следуйте своим ощущениям.

Ниже приводятся несколько примеров усовершенствований и их вероятных результатов.

- **Повышение скорости отдельной тренировки.** Это достигается путем увеличения угла наклона (увеличивается работа брюшных мышц). Рассматривайте это совершенствование как замену использования мышц ног на использование центральных мышц. Такое совершенствование не только повышает скорость, но также увеличивает длину шага. Чтобы приспособиться к более длинному шагу, вам придется расслабить бедра, таз и нижнюю часть спины. Это эффект домино. Если вы меняете что-либо «вверх» в своем центре, будьте готовы изменить все «вниз».
- **Увеличение количества интервалов.** Увеличивайте интервальную тренировку не больше, чем на один интервал в неделю, и только в том случае, если тело к этому готово. (См. «Как узнать, когда следует усовершенствовать программу», с. 171).
- **Увеличение продолжительности интервалов.** Повышать длину интервалов следует не более, чем на 15-30 секунд, в зависимости от их продолжительности. Если вы выполняете минутные интервалы, увеличьте продолжительность каждого интервала на 15 секунд. Если вы выполняете двухминутные, то можно прибавить к каждому интервалу по 30 секунд.
- **Увеличение продолжительности тренировок.** Под этим обычно подразумевается увеличение километража. Если вы хотите увеличить продолжительность длительной тренировки, то за километр до ее окончания следует проследить за своим самочувствием. Если вы чувствуете себя достаточно свежим, можно добавить еще 10-15 минут к тренировке. Если чувствуете небольшую усталость, то на сегодня хватит - следует прекратить тренировку в установленное время.
- **Увеличение продолжительности и перепада высот горной тренировки.** Горная тренировка должна выполняться в комфортном темпе. Здесь трудно сказать, как следует усовершенствовать тренировку,

чтобы не перегнуть палку, так как нужно учитывать не только дистанцию, но и перепад высот. Если вы запланировали горную тренировку более длинную, чем обычно, то старайтесь бежать на первых километрах очень медленно, как на подъемах, *так и* на спусках. Во время горной тренировки очень легко себя перегрузить. Поэтому бегите в своем темпе, экономя силы для заключительных километров.

- **Увеличение количества тренировок.** Это важный шаг, и не следует к нему относиться легкомысленно. Любая дополнительная тренировка на неделе должна поначалу быть приятной - не тяжелой, а служащей лишь для прощупывания почвы. Нужно также помнить, что не только тренировочная программа подвергается изменению, но также повседневная жизнь. Дайте себе пару недель, чтобы привыкнуть к дополнительному тренировочному дню, прежде чем давать тренировке какое-либо специальное назначение (то есть скоростная, дистанционная, горная и т.д.).
- **Изменение характера тренировок.** Любые изменения, вносимые в тренировки (например, замена трех восьмикилометровых равнинных тренировок на одну горную, одну приятную и одну длительную тренировки), должны вводиться очень медленно. Здесь следует придерживаться принципов Баланса и Постепенного развития.

## Как узнать, когда следует усовершенствовать программу

Восприятие тела, Восприятие тела и еще раз Восприятие тела. Я думаю, вы поняли - усложнять тренировки следует лишь тогда, когда организм говорит можно. Если вы попытаетесь сделать это раньше, чем будет готов организм, вы столкнетесь с проблемами. Любые усовершенствования должны быть предложены разумом, но одобрены организмом, словно это Палата представителей или сенат.

Лучшее время для сверки с организмом - конец тренировки, которую вы планируете усовершенствовать. Приближаясь к окончанию запланированной тренировки, спросите себя: «Смогу ли я прямо сейчас пробежать еще \_\_\_\_\_?» (Подставьте вместо пропуска нужное: 1 интервал, 1 километр, 15 минут, 30 секунд, хоть что-нибудь). Если вы внимательно прислушаетесь к своему организму, то он даст на этот вопрос один из трех ответов:

- (А) «Конечно, нет проблем».
- (Б) «Да, я *смог бы* сделать это. Я немного устал, но, думаю, справлюсь».
- (В) «Нет уж, с меня хватит!»

Если организм дает ответ «А» или «Б», то вам «зеленый свет» для усовершенствования тренировки. Если организм дает ответ подобный ответу «В», то ни о каком усовершенствовании не может быть и речи. Дайте ему еще неделю, и снова задайте вопрос.

Даже если вы запланировали усовершенствование тренировки на определенную неделю, делать это следует лишь при соответствующем уровне готовности.

Прелесть вышеописанного метода заключается в том, что он опирается на внутренний защитный механизм Восприятия тела, который при правильном применении никогда не приведет вас к травме вследствие преждевременного усовершенствования программы. Внимание: Восприятия тела легко отключается собственным эго. Поддерживайте хорошую двухстороннюю беседу с организмом, и он всегда подскажет вам, что хорошо, а что плохо.

Следуя этому методу, вы, возможно, со временем приятно удивитесь, на что способно ваше тело. Приведу благодарственное письмо от моего ученика, практикующего технику Ци-бега в течение трех лет.

В течение года я постепенно увеличивала длину дистанции и придерживалась плана тренировок. Теперь я знаю, что смогу бежать столько, сколько захочу. Я также знаю, что если я однажды решу пробежать марафон, то буду знать, как следует готовиться к нему. Удивительно, насколько расслабленной и в то же время бодрой я могу чувствовать себя во время бега. После бега я всегда чувствую себя намного лучше, чем до него. Ощущая вялость, усталость или болезненность в какой-нибудь части тела, я нередко думаю, что не смогу выйти на улицу и побегать. Но, когда я начинаю бег - медленно, делая короткие шаги, - то все напряжение, накопившееся за целый день в спине и плечах, постепенно уходит.

С чисто физической точки зрения Ци-бег можно использовать для увеличения скорости и дистанции. Ци-бег определенно может улучшить результаты бегуна, сделать его бег более экономичным. Тем не менее, я чувствую, что он может намного больше, чем это. Практикую принцип Восприятия тела и эффективно используя мышечную энергию для того, чтобы наслаждаться бегом, я также учусь

**оценивать свое физическое и душевное состояние в любой ситуации и не тратить попусту энергию, двигаясь по жизни. Объединение этой философии с целостной концентрацией позволяет мне достичь истинного ощущения спокойствия и счастья. Ага Гудселл**

## Красота обучения и прелесть трудностей

Благоприятная возможность скрывается  
среди трудностей и проблем. — *Альберт Эйнштейн*



**И** зучение нового - лучший способ сохранения живости тела и ума. Это то, что заставляет жизнь искриться, и то, что должно быть в каждом из нас, если мы хотим развиваться как личности. Каждое новое дело влечет за собой трудности. Любое начинание предполагает трудности - так происходит рост. Обучение - это всегда напряжение, которое иногда вызывает ощущение дискомфорта - физическое, психологическое и эмоциональное. Эта глава поможет вам преодолеть трудности, с которыми вы можете столкнуться на пути улучшения техники бега.

Она даст вам ответы на вопросы и сомнения, которые могут возникнуть при изучении техники Ци-бега. В ней предлагаются великолепные упражнения и инструкции, цель которых - объяснить, что такое Ци-бег.

## Различие между продуктивным и непродуктивным дискомфортом

Когда тело изучает что-то новое, то всегда присутствуют некоторая неловкость и дискомфорт. Знаете ли вы кого-нибудь, кто впервые сел на велосипед, сразу же поехал? Или кого-нибудь, кто, впервые встав на скейтборд, не упал? Обучение - путь проб и ошибок, попыток и неудач, приобретений и потерь. Приучая тело двигаться по-другому, иногда можно получить удивительные результаты. Но период привыкания, период, пока все движения, выполняющиеся синхронно, не станут гладкими, достаточно долг. В этот переходный период важно внимательно прислушиваться к реакциям организма, который может подсказать, насколько правильно вы двигаетесь. Одним из лучших способов, с помощью которого организм может сообщить вам о том, что вы что-то делаете неправильно, является посылка в мозг сигналов дискомфорта или боли.

Если что-то и требуется поменять в современной культуре человека, так это его отношение к дискомфорту и боли. Вместо того чтобы бороться с дискомфортом, реагируя на его причину, мы научились не замечать его существования, применяя болеутоляющие препараты или другие средства для снятия симптомов.

Поскольку физический дискомфорт близко знаком бегунам, я бы хотел помочь вам преодолеть любые страхи связанные с ним, прояснив разницу между продуктивным и непродуктивным дискомфортом. Продуктивный дискомфорт ведет к развитию, тогда как непродуктивный - к боли и/или травмам (рис. 86).

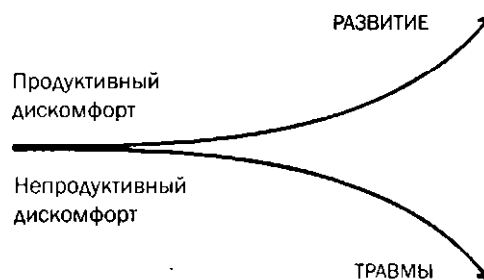


Рис. 86 – Продуктивный и непродуктивный дискомфорт

**Продуктивный дискомфорт** - неотъемлемая составляющая любого процесса роста. Начиная тренировочную программу и испытывая одышку, вы можете чувствовать себя дискомфортно, ощущая словно в лёгкие поступает недостаточно воздуха. Но не удивительно, что дыхание становится тяжелым, ведь вы делаете то, к чему не привыкли. Если же вы сможете пройти через начальные этапы, то в течение пары недель, когда организм адаптируется к возросшим кислородным потребностям, одышка исчезнет.

Дискомфорт может указывать на выход за пределы собственного статуса кво и на ощущение напряжения. Приведу несколько простых примеров продуктивного дискомфорта:

- Головная боль при отказе от кофе
- Необходимость просыпаться раньше, чтобы провести утреннюю тренировку
- Ограничения в еде с целью снижения веса
- Бег в плохую погоду
- Недостаток сна вследствие рождения ребенка
- Просьба поднять зарплату
- Пятичасовое стояние в очереди за билетами на «Роллинг Стоунз»

Вышеперечисленное - примеры дискомфорта, являющегося частью продуктивного процесса. Другое выражение, которое используется для описания продуктивного дискомфорта, было придумано русским эзотериком Ж. И. Гурджиевым. Он назвал его «намеренным страданием», что наиболее точно отражает суть термина.

**Непродуктивный дискомфорт** - это предупреждение о том, что что-то вы делаете неправильно, и что следует сделать соответствующие поправки. В противном случае, следующим вашим ощущением может быть боль. Боль - это способ, с помощью которого организм предупреждает вас о необходимости соблюдать осторожность и не доводить дело до травмы. Дискомфорт в коленях указывает на необходимость укоротить шаг, приземляться на среднюю часть стопы или исключить пронацию. Боль - это способ, которым организм говорит вам о потребности изменения манеры движений.

Большую часть знаний о том, как бегать правильно, я приобрел через боль. Когда я испытывал боль, у меня было лишь два выбора - прекратить бег, либо бежать так, чтобы она не появлялась. Первым делом я всегда искал причину, что неизбежно приводило к решению проблемы. Прежде чем вносить поправки в технику, нужно с начала

точно определить, откуда появляются неприятные ощущения, чтобы знать от чего отталкиваться.

Мастер Хью говорит, что Ци блокируется там, где вы испытываете боль. Таким образом, если вы можете войти в нужное состояние, то расслабьте и раскрепостите болезненную область - Ци снова потечет через это место и боль стихнет.

### СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА

Это упражнение можно выполнять во время бега. Хотя, по сути, его можно выполнять в любое время дня, чтобы иметь четкое представление о текущем состоянии организма. Сканирование тела - ключ к Восприятию тела. Оно учит вести диалог со своим организмом. Хорошая коммуникация основана на способности *слушать* - неважно, свой собственный организм или чужой. Ваша задача - сканировать свое тело во время бега и прислушиваться ко всему, что заслуживает внимания. Я также использую это упражнение для расслабления во время тренировки.

Начните сканировать тело с головы и постепенно опускайтесь вниз. Все, что вам нужно делать - это сосредоточить свое внимание на отдельных участках тела и наблюдать за тем, чтобы нигде не было напряжения, скованности, дискомфорта или боли. Если их нет, то можете поблагодарить Бога и продолжать бег. В противном случае обратите внимание на проблемную область и глубоко вдохните. Если она напряжена или скованна, попытайтесь расслабить ее. Пошевелите или встряхните ее, чтобы исчезло напряжение. Боль и дискомфорт могут возникать от чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо дать соответствующей части тела отдохнуть и использовать другую.

Если вы столкнулись с областью, которая требует большой работы, потратьте на нее немножко времени и перейдите на другие части тела. Расслабив и раскрепостив все остальные участки тела, вы сможете вернуться к проблемной зоне и уделить ей особое внимание.

Ниже представлен последовательный перечень всех участков тела. Начните с самого верха списка и ознакомьтесь с каждым из перечисленных участков. Продвигаясь по телу, положите руки на каждую часть тела. Задержитесь в каждом месте на несколько секунд и прислушайтесь, есть ли там какое-либо напряжение или болезненность. Просканируйте таким образом все тело. Если, читая эту книгу, вы сидите на стуле, не вставайте. Упражнение можно делать и сидя.



*Коснитесь...*

**Головы**

**Шеи**

**Плеч**

**Рук**

**Локтей**

**Запястьев**

**Кистей**

**Верхней части спины**

**Грудной клетки**

**Мышц брюшного пресса**

**Нижней части спины**

**Таза**

**Бедер**

**Ягодиц**

**Четырехглавых мышц**

**Колен**

**Икроножных мышц и мышц голени**

**Лодыжек**

**Ступней**

**Закончив сканировать тело, вернитесь назад и в течение 10 секунд сделайте общий беглый обзор с головы до пальцев ног.**

## Устранение ошибок в технике Ци-бега: наиболее распространенные недостатки

Имея хорошие практические знания, что делать, если кажется, что что-то идет не так, можно обойти многие трудности и неудобства, упоминающиеся в следующем разделе. Этот раздел является списком наиболее распространенных проблем, о которых я слышал. Вначале описывается проблема, а затем дается объяснение ее вероятной причины. В большинстве случаев дается указание на элементы техники, которые лучше всего подходят для решения проблемы.

Существует бесконечное множество книг, посвященных тому, как избавиться от *симптомов* травм бегунов. Но мне не хотелось бы обсуждать это. Хочу только подчеркнуть, что если есть возможность устра-

нить *причину* проблемы, симптомы исчезают сами собой и, как правило, не возвращаются.

Раздел состоит из четырех основных подразделов, в которых рассматриваются все сложные вопросы техники:

- Осанка
- Наклон
- Верхняя часть тела
- Нижняя часть тела

Возвращайтесь к этому разделу каждый раз, когда чувствуете боль или дискомфорт, связанные с бегом. Чем лучше вы будете искать, тем быстрее найдете решение проблемы.

## ОСАНКА

- **Сложно определить, на что должна быть похожа правильная осанка.** Вы недостаточно практикуете постановку осанки *вне* бега, что мешает должным образом оценить ее *во время* бега.

Отрабатывайте осанку в обычном положении стоя, пока она не войдет в привычку (см. упражнение на с. 182 и рис. 88). Выделите для этой цели 10 минут в день. Выровняв тело, постарайтесь запомнить ощущения, которые испытываете, когда стоите правильно. Потом, выйдя на очередную пробежку, вы сможете вернуться к этим ощущениям.

- **Шея.** В основном проблемы с шеей возникают из-за недостаточно выровненной линии тела. Это говорит о необходимости отрабатывать осанку (см. выше). Еще одной причиной боли в шее является излишнее напряжение в ней. Во время бега смотрите по сторонам. Не смотрите все время на дорогу или тропинку прямо перед собой. Отрывайте глаза от земли.

## НАКЛОН

- **Нет ощущения, что работают мышцы живота.** При недостаточном использовании брюшных мышц нельзя почувствовать их работу. Если они работают правильно, то появляется ощущение, словно вы выполняете упражнение для пресса. Встаньте у стола и наклоните выпрямленное тело вперед, опираясь о стол бедрами (упражнение на с. 93, рис. 22). Это упражнение заставит работать мышцы живота и даст почувствовать их работу. Делая упражнение часто, вы сможете вызвать нужные ощущения во время бега. Будьте терпеливы,

результат придет не сразу. Для большинства людей эти ощущения совершенно незнакомы.

- **Не чувствуется действие силы гравитации.** Если вы не чувствуете, что сила гравитации толкает вас вперед, то, возможно, вы недостаточно наклоняетесь. Перед тем как выйти на пробежку, выполняйте наклон с опорой о стену. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не запомните и не пропустите через Восприятие тела ощущение выпрямленного тела. Старайтесь постоянно чувствовать брюшные мышцы, которые отвечают за удержание осанки и наклона. Ощущение падения вперед должно присутствовать всегда во время бега.

### ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

- **Проблемы с дыханием или одышка.** Главная причина заключается в том, что мышцы получают мало кислорода, на что могут влиять несколько факторов. Организм может испытывать недостаток кислорода при очень медленном или поверхностном дыхании. Возможно, бег проходит слишком быстро и не соответствует уровню подготовленности. Или задействуется очень большое количество мышц. Обратитесь к разделу «Дыхание» главы 3 на страницах 69-72 .
- **Плечи.** Многие люди, которые жалуются на скованность в плечах, высоко поднимают и откидывают их назад во время бега. Дам несколько советов:
  1. Если вы имеете привычку высоко поднимать плечи во время бега, расслабляйте их, опуская руки вниз на 1 минуту через каждые 15 минут. Возобновляя махи руками, согните их под прямым углом и позвольте локтям двигаться свободно, не напрягая и не поднимая плечи. Плечи должны находиться на том же уровне и быть такими же расслабленными как при беге с висающими вдоль тела руками.
  2. Откидывая плечи назад, вы будете выглядеть как парень на картинке (рис. 87). Подбородок поднят слишком высоко, плечи находятся сзади, туловище согнуто в талии, а линия тела напоминает трассу слаломного спуска. Такое положение тела не только напрягает мышцы плеч, но и создает излишний прогиб в нижней части спины, что может спровоцировать боли в пояснице и шее. Вернитесь к главе 5 и выполните упражнение по заземлению тела из раздела «Комплекс упражнений для рас-

крепощения тела» на странице 116. Постарайтесь запечатлеть в памяти свои ощущения и положения плечей, с тем, чтобы их можно было перенести на бег. Во время бега периодически представляйте, что держите перед собой Ци-мяч, который помогает принимать правильное положение.

### НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

- **Нижняя часть спины.** Причиной скованности или болезненности в пояснице может являться недостаточно ровная осанка, а именно изгиб в тазовой части при приземлении на опорную ногу. При согнутой пояснице мышцам нижней части спины приходится удерживать верхнюю часть тела, которая выступает вперед (рис. 87). При беге с прямой осанкой вес тела поддерживается за счет скелета (рис. 88).

Если вы будете использовать для поддержки осанки брюшные мышцы, спина не будет перегружаться. Нагрузку со спины также снимает более короткий шаг. При укорачивании шага обязательно



Рис. 87 – Плечи сзади, туловище согнуто в талии



Рис. 88 – Правильная осанка: уши, плечи, бедра и лодыжки на одной линии

сохраняйте ритм 85-90 шагов в минуту. Ниже представлено упражнение для укрепления мышц живота, с тем чтобы осанка поддерживала спину, а не спина осанку.

### Упражнение

Упражнение учит сохранять горизонтальное положение таза, которое, в свою очередь, предупреждает сгибание в пояснице. Встаньте ровно, стопы параллельны, ноги на ширине плеч.

Выполните основное упражнение по выравниванию осанки: выпрямите верхнюю часть позвоночника, положив одну руку на пупок и приподнимая ключицу другой рукой. Теперь определите местоположение лобковой кости и, используя нижние мышцы живота, подтяните ее вверх. Подавая таз вперед, не напрягайте ягодицы; пусть работают лишь нижние мышцы живота. Заключительный шаг: вообразите невидимую линию, соединяющую лобковую костью с подбородком (рис. 91). Теперь представьте, что эта линия укорачивается - подбородок опускается, а лобковая кость наоборот поднимается. Положение шеи становится вертикальным, а таза горизонтальным, в результате чего выпрямляется нижняя часть спины. Практикуйте это упражнение до тех пор, пока ясно не почувствуете новое положение позвоночника. Затем попробуйте внедрить все это в бег, особенно, когда бежите с наклоном. Мышцы живота должны освободить мышцы нижней части спины от их прежних обязанностей. Прощай, боль в спине.

- **Бедра.** Расслабьте их. Выполняйте вращения бедрами (см. с. 119) постоянно, каждый день - всегда, когда вспоминаете о них. У меня тоже бедра были скованные, Мастер Хилин посоветовал мне сделать 3000 вращений. Таким образом, проблема была устранена в течение одного дня.

Дополнительно можно после бега выполнять упражнения для растягивания сгибателей бедра (см. с. 132).

- **Четырехглавые мышцы.** Если четырехглавые мышцы болят, значит, они получают слишком большую нагрузку. Извините, но чрезмерная нагрузка в Ци-беге не допустима. Работать должны сгибатели бедра, а четырехглавые мышцы во всех фазах маха ноги должны отдыхать. Обычно, если болят квадрицепсы, значит, стопы приземляются впереди тела, что увеличивает ударную нагрузку на верхнюю часть ног. Чтобы снизить ее, укоротите шаг и сдвиньте место постановки ноги назад под центр тяжести. Так вы снизите нагрузку на четырехглавые мышцы. Уменьшить ударную нагрузку на квадрицепсы помогает



Рис. 89 – Подтягивание  
брюшных мышц (правильно)



Рис. 90 – Брюшные  
мышцы не подтянуты  
(неправильно)



Рис. 91 – Уменьшение  
расстояния между  
подбородком и  
лобковой костью

также подбирание стоп за счет того, что создается направленная вверх сила, частично уравновешивающая силу удара ступней о землю, направленную вниз.

Лучший способ определить, приземляются ли стопы в нужном месте, - проследить, двигаются ли они в обратном направлении после касания земли.

- **Бицепсы бедер.** Если вы испытываете дискомфорт в бицепсах бедер, значит ваши ступни приземляются перед вами - вы слишком растягиваете шаги, и вам приходится постоянно выталкивать себя вперед. Такой бег очень сильно утомляет бицепсы бедер. На бицепсы бедер также ложится большая нагрузка, когда ноги опережают тело. Пускай всю работу делает за вас наклон. Если ваше тело окажется впереди места постановки стопы, то необходимость в отталкивании исчезнет.

Укоротите шаг и дайте бицепсам бедер отдохнуть. Разворачивайте шаги *позади*, а не впереди себя.

- **Ягодицы.** Напряженные ягодицы в вольном переводе означают, что вы зажатый человек, как и все те, у кого эта область постоянно напряжена. Контролируйте себя - вы не на занятиях «Железный зад». Больше и чаще вращайте тазом (см. с. 120), напрягая мышцы живота, а не ягодицы. Можно также практиковать расслабление ягодиц в любое время дня, когда стоите. Я обнаружил, что постоянно держу их в напряжении. Если вы научитесь расслаблять эту область, то сможете расслабиться везде. Это непросто, но очень эффективно.
  - **Колени.** Боли в колене могут вызывать многие причины. Перечислю наиболее распространенные.
- (1) **Выворачивание стопы.** Если во время бега стопа выворачивается наружу, боль в колене может возникнуть независимо от дистанции (рис. 92). В этом случае при каждой постановке стопы на землю создается скручивающий момент, в результате чего связки и сухожилия, окружающие колени, перегружаются, что приводит к болям и травме. Слабые приводящие мышцы, находящиеся с внутренней стороны ног, являются основной причиной выворачивания стоп наружу. Именно эти мышцы отвечают за поворачивание ног и правильное положение ступни при приземлении. Если во время бега вы будете держать бедра и колени прямо (то есть повернете

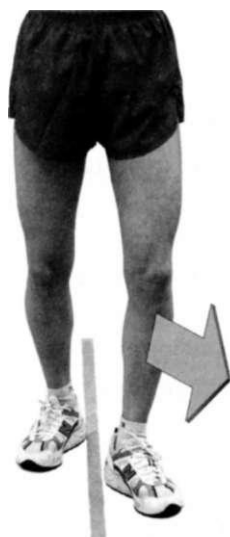


Рис. 92 – Неправильно



Рис. 93 – Правильно

их вовнутрь), то укрепите приводящие мышцы и, в итоге, решите проблему. Бегите словно по канату, ставя ноги вдоль воображаемой линии, вытянутой перед вами по дороге.

- (2) **Приземление на пятку.** По моему мнению, это одна из самых распространенных причин болей в колене. При приземлении стоп впереди тела или шаркающем беге, колени могут испытывать значительную нагрузку (рис. 94). Давайте взглянем, как это происходит. Всякий раз, когда стопа ставится на землю впереди центра тяжести, вы автоматически начинаете себя тормозить, так как стопа останавливается, а тело продолжает движение вперед. Именно по этой причине стираются пятки на кроссовках - они как тормозные колодки в машине. Когда стопа останавливается, а тело продолжает движение,

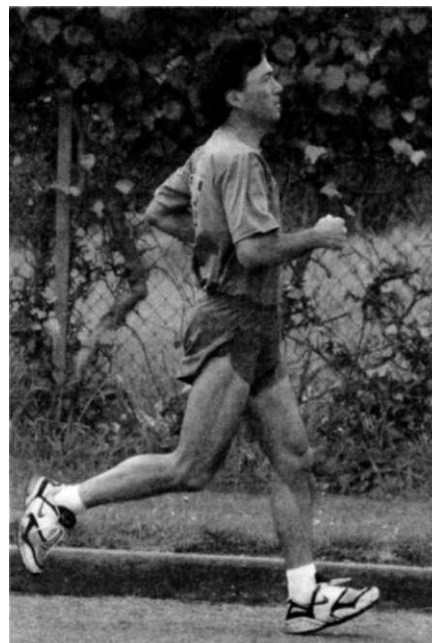


Рис. 94 – Приземление на пятку

колени становится перевалочным пунктом всех этих сил. К сожалению, колени были задуманы как шарниры, а не амортизаторы, и их раздражает необходимость выполнять работу, для которой они не предназначены. Поэтому, пожалейте их и помните, что во время бега нужно делать две вещи: при каждом шаге подбирать стопы; и держать туловище впереди места постановки ноги, чтобы приземляться не на пятку, а на всю стопу.

- (3) **Бег под гору.** В этом разделе рассматривается боль в колене, причиной которой является бег вниз по склону. (Полное пояснение того, как правильно бежать на спусках см. на с. 197) Самую значительную нагрузку во время бега ноги испытывают на спусках. При каждом шаге вес тела увеличивается десятикратно. Это предъявляет повышенные требования к коленам и четырехглавым мышцам. Чтобы снять нагрузку с коленей и квадрицепсов, нужно



перестать делать на них акцент и перенести внимание на заднюю поверхность ног, где находятся основные амортизирующие мышцы. При беге под гору, приземляйтесь главным образом на пятку, а не на переднюю часть стопы. При приземлении на переднюю часть стопы задействуется передняя поверхность ног (голени, колени и четырехглавые мышцы). При приземлении на пятку, задействуется задняя поверхность ног (ягодицы, бицепсы бедер и икры). Представьте, что внутри вас находится невидимый шест, соединяющий копчик и пятки, и этот шест поддерживает вес тела каждый раз, когда нога ставится на землю. В Тай Цзи есть прекрасное упражнение, которое помогает развить ощущение шеста (см. с. 200).

При беге под гору также важно помнить о максимальном расслаблении ног. Любое лишнее напряжение в ногах само по себе делает бег более жестким. Представьте, что вы едете не на каком-нибудь кроссовом мотоцикле, а на лимузине, мягко поглощающем удары.

**Сложно поддерживать ритм 85-90 шагов в минуту.** Длина шага слишком большая для скорости, с которой вы бежите. Поддерживать ритм помогают: более частые махи руками, более короткий шаг и подборание стоп. Это рассматривалось в главе 4.

При работе над увеличением ритма необходимо повышать частоту шага очень постепенно. Если вы бегаєте с ритмом 75 шагов в минуту и хотите повысить его до 85 шагов, не делайте это сразу. Ритм следует повышать каждую неделю на два шага в минуту. Таким образом, за 5 недель вы достигнете желаемой частоты шага без какого-либо сопротивления организма.

- **Голени и икроножные мышцы.** Если болят голени, значит, вы их нагружаете. Нужно научиться расслаблять их. Возможно, вы напрягаете лодыжки или толкаетесь пальцами ног вместо того, чтобы подбирать стопы при каждом шаге (рис. 95). Возможно, у вас слишком длинный шаг, что неизбежно приводит к использованию пальцев ног и, соответственно, перегрузке голени. Поговорите с икрами и лодыжками. Объясните им, что они лишь попутчики в движении. Чаше встряхивайте их, когда стоите. Научите их расслабляться!

Сохраняйте нижнюю часть ног, начиная от колен, расслабленными. Уменьшите длину шага. У меня был ученик, который расслаблял нижнюю часть ног, представляя, будто она у него *отсутствует*. Научитесь подбирать стопы и одновременно расслаб-

лять голени (см. с. 187). Выполняйте упражнение «Бег по песку» (см. с. 190).

Обязательно приземляйтесь на среднюю часть стопы (это под-ключает центральные мышцы туловища), а не на подушечки пальцев ног (что заставляет работать икроножные мышцы) (рис. 96). Если у вас обычно устают икроножные мышцы, массируйте их, особенно, после каждой пробежки. Уделяйте особое внимание расслаблению лодыжек, а после тренировок принимайте горячие ванны.

Восстанавливаясь после травмы голени, бегайте по равнине. Бег в гору заставляет время от времени подниматься на носки, что усугубляет проблемы с голеними и замедляет выздоровление. Если у вас болят надкостницы, то самое время учиться бегать без использования нижней части ног, поскольку если вы сможете расслабить ее, голени перестанут болеть. Но как только в икрах снова появится напряжение, вы сразу же это почувствуете.

Существует еще одна возможная причина боли в икроножных мышцах: недостаточное потребление воды или электролитов во время бега, провоцирующее их спазмы. Ощущение достаточно болезненное, быстро заставляющее перейти с бега на ходьбу. Обратитесь к разделу «Мышечные спазмы» на странице 193.



Рис. 95 – Приземление на подушечки пальцев ног (неправильно)



Рис. 96 – Приземление на среднюю часть стопы (правильно)

- **Тяжелый шаг.** Вы делаете слишком длинные шаги и акцентируете на приземлении стоп, а не на их подборании. Учитесь концентрировать внимание на ступнях, отрывающихся от земли. Всегда думайте о подборании стоп, а не о приземлении. Также следите за осанкой во время бега. Выполняйте наклон, держите тело вытянутым.

### Упражнение «Сгибание коленей»

Это упражнение - хорошее средство лечения тяжелой постановки ноги. Оно учит поднимать стопы, *не* поднимая колен (которые должны всегда оставаться внизу).

#### Часть 1

- Встаньте, осанка прямая. Сосредоточьтесь на Стержне.
- Вытяните руки вдоль тела, локти прямые, ладони прижаты к Ногаив (рис. 97).
- Выполняйте бег на месте, не поднимая колен, но мягко поднимая стопы позади себя (рис. 98). Сгибайте колени настолько, чтобы голень была параллельна земле (нога должна быть согнута под прямым углом). Не допускайте прогибания в пояснице или поднятия колен (для этого следует держать руки, прижатыми к ногам). Вы должны чувствовать, как приземляетесь на полную стопу, а не на носок (рис. 99). Не толкайтесь пальцами ног (иначе будете подпрыгивать вверх-вниз). Лишь поднимайте пятки и сгибайте колени.
- Во время выполнения упражнения максимально расслабьте пальцы ног, ступни, лодыжки, икроножные мышцы.
- Выполняйте бег на месте, пока не сделаете 30 сгибаний коленями.
- Сделайте передышку на 30 секунд.
- Повторите упражнение 3 раза, стараясь сохранить максимальную расслабленность при его выполнении.

#### Часть 2: Выполнение упражнения «Сгибание коленей»

##### во время бега

- Найдите ровное место, по которому можно пробежать, по крайней мере, 100 метров.
- Выполните вышеописанное упражнение еще раз, чтобы восстановить все ощущения, связанные с ним (расслабление, подборание стоп, прямой Стержень, прижатые к бедрам руки и сгибание коленей).

- Теперь повторите упражнение снова, но в этот раз с наклоном Стержня. Начните бег на месте. Обратите внимание на подошвы своих стоп. Они должны ставиться на землю непосредственно под Стержнем. Теперь слегка наклоните Стержень вперед. Не меняйте положения тела, только добавьте небольшой наклон (сантиметра на три-пять), и не забывайте, что наклоняться нужно от лодыжек. Почувствуйте, как сила гравитации толкает тело вперед. Следите, чтобы лодыжки не напрягались.
- Выберите ориентир на расстоянии 20 метров от вас. Поравнявшись с ним, согните руки и начинайте совершать махи локтями назад (обычное положение рук при беге). Если вы делаете все правильно, то должны чувствовать как наклон тянет вас вперед. Подбирайте стопы, чтобы не терять скорость. Представьте, что двигаетесь по конвейерной ленте. Положитесь на свои ощущения, и помните, что вы учите тело чему-то новому, и не обязательно все должно получаться с первого раза. Расслабьтесь и сделайте еще одну попытку. Пробуйте до тех пор, пока ясно не почувствуете силу гравитации и поднимание стоп.



Рис. 97 – Упражнение «Сгибания коленей»: держите руки на бедрах



Рис. 98 – Бег на месте, колени внизу, пятки поднимаются вверх



Рис. 99 – Приземляйтесь на всю стопу

Обязательно держите колени внизу, так как, поднимая их, вы переносите место приземления стоп далеко вперед, туда, где стопа ставится на пятку и где выше ударная нагрузка. Если держать колени внизу, стопы будут опускаться на землю под или позади центра тяжести - именно там, где нужно, - а колени будут выдвигаться вперед, не поднимаясь.

- **Трудно научиться поднимать стопы во время бега.** Если вы испытываете затруднения в поднимании стоп, то вам поможет нижеописанное упражнение. Это упражнение - приятный способ научиться бегать совершенно по-другому, чем вы привыкли. Если вы относитесь к тем бегунам, которые никак не могут избавиться от привычки использовать голени, то упражнение научит вас *не толкаться стопами*. Упражнение также помогает обрести навык бега по песку или снегу.

#### Упражнение «Бег по песку»

Упражнение учит подбирать стопы и в то же время расслаблять нижнюю часть ног. Многие бегуны достигают заметных результатов уже после 5 минут выполнения этого упражнения. Применяйте его всегда, когда бегаєте.

Найдите место для бега по песку. Если вы живете на побережье, то у вас не должно возникнуть затруднений. Если вы живете далеко от моря, найдите яму для прыжков в длину. На всю длину ямы сделайте дорожку, выравняв песок. Начните ходьбу так, словно идете по тонкому льду. При каждом шаге подбирайте стопы, стараясь оставлять на песке совершенно плоские, четкие следы. Для этого необходимо расслабить лодыжки. Если у вас это получается, перейдите на очень медленный бег, делая маленькие шаги и подбирая стопы по мере движения. Теперь вернитесь назад и посмотрите на свои следы. Есть ли какие-нибудь углубления в передней части следов? Если да, значит, вы толкаетесь пальцами ног вместо того, чтобы подбирать стопы (рис. 100).

Теперь снова выровняйте дорожку и побегайте по песку, подбирая стопы и стараясь полностью расслабить нижнюю часть ног. Бегите так, словно боитесь потревожить песок под ногами. Или вообразите, что бежите босиком по горячим углям. Здесь поможет любой мысленный образ... При правильном выполнении упражнения на песке должны оставаться четкие неразмазанные следы без углублений (рис. 101). Научившись оставлять красивые следы на песке, по-

пробуйте почувствовать через Восприятие тела то, что вы делаете, с тем чтобы можно было внедрить все те же самые движения в свой обычный бег.

Когда вы, в конце концов, научитесь пробегать через всю яму не оставляя углублений, сделайте следующее. Встаньте у края ямы, противоположного дорожке для разгона, и начните бег по песку. Достигнув другого края ямы, продолжайте бег по дорожке, но так словно бежите по глубокому песку. Парите над дорожкой точно также, как парили над ямой с песком. Парите над дорожкой точно также, как парили над ямой с песком. Запомните легкость, с которой ступни касаются земли. Сохранив в памяти это ощущение, вы всегда будете знать, что должны чувствовать стопы во время бега. В будущем, если вам покажется, что ваш шаг тяжеловат, вообразите, что бежите по песку, стараясь оставлять красивые следы.

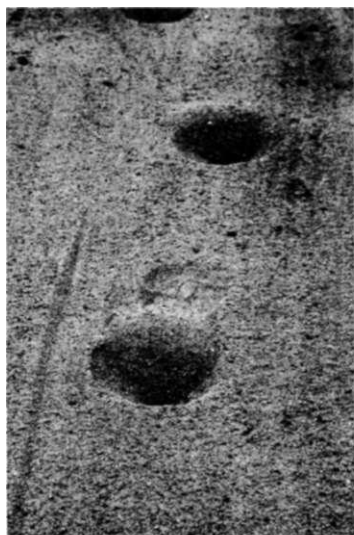


Рис. 100 – Углубления на отпечатках стоп

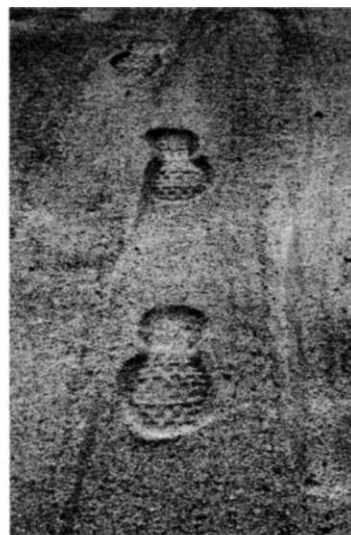


Рис. 101 – Чистые следы

- **Лодыжки.** Рискаю прослыть докучливым, еще раз повторю: большинство травм нижней части ног происходит вследствие их перегрузки. Если лодыжки, стопы и голени не используются, то их невозможно повредить. Во время бега я всегда концентрируюсь на расслаблении нижней части ног в каждой фазе шага. Я стараюсь не использовать все, что ниже колена, за исключением тех случаев, когда без этого не обойтись. Такое бывает, например, когда я бегу по

тропе и сталкиваюсь со множеством торчащих корней, через которые вынужден перескакивать. *В этом случае* я на мгновение поднимаюсь на носки, чтобы перепрыгнуть препятствие. Но, преодолев его, я снова расслабляю нижнюю часть ног.

Другая причина болезненных ощущений в голеностопных суставах - бег по дорогам с уклоном. Многие дороги и улицы делаются с незначительным возвышением по центру для стока воды. При беге по такой дороге лодыжки постоянно выворачиваются при приземлении на одну сторону. Необходимо чаще менять стороны дороги, чтобы каждая лодыжка наклонялась на короткие, но равные промежутки времени то в одну, то в другую сторону. Если вы тренируетесь рано утром, когда нет машин, то воспользуйтесь великолепной возможностью бежать посередине дороги. Она, как правило, ровная. Только не забывайте уступать дорогу тому, что превосходит вас по размерам.

Еще одно место, где нужно обращать внимание на уклон, - берег моря. Хотя на рекламных снимках морские пляжи выглядят заманчиво, для лодыжек они не лучший вариант, поскольку песчаный берег всегда клонится к океану. Если же вам все-таки приходится бегать по пляжу, то пробегайте небольшое расстояние, а затем поворачивайте назад, чтобы лодыжки выворачивались по очереди то в одну, то в другую сторону. Не измотайте себя, ведь вам еще вечером на дискотеку.

**Ахиллово сухожилие.** Если во время бега нижняя часть ног расслаблена, ахиллово сухожилие не будет перегружаться. Если вы травмировали или потянули ахиллово сухожилие, избегайте подъемов, пока боль не уйдет. Снова включая подъемы в тренировки, преодолевайте их поначалу без напряжения, пока ахиллово сухожилие не привыкнет к ним. При растяжении ахиллова сухожилия, несмотря на соблазн, не прекращайте ходить или бегать. Без определенной растяжки в процессе заживления сухожилие будет укорачиваться, что может спровоцировать повторную травму. Если же бегать все-таки слишком больно, то повремените с бегом, но выходите на тренировку при первой возможности. Чтобы снять отек, чаще прикладывайте лед. И еще раз - *расслабляйте* нижнюю часть ног во время бега. Растяжение ахиллова сухожилия - одна из лучших возможностей научиться расслаблять нижнюю часть ног. Великолепным способом держать ноги в форме в период восстановления после растяжения ахиллова сухожилия является бассейн.

- **Подошвенный фасцит.** Этой травмы следует остерегаться во что бы то ни стало. Она очень болезненна и требует долгого лечения, поскольку подошвенную фасцию трудно изолировать - ведь вы все время на ногах. Любая боль в своде стопы между подушечками пальцев ног и пяткой может привести к воспалению фасции. Почувствовав первые симптомы, прикладывайте лед, чтобы уменьшить воспаление (а лучше держите стопу в ледяной воде около 10 минут или дольше, если сможете). Воздержитесь от бега в подъемы до тех пор, пока боль не пройдет. Для укрепления подошвенных мышц можно пальцами ног подбирать с пола шарики мрамора, а, если нет шариков, выжимать полотенце.

Иногда подошвенный фасцит указывает на необходимость приобретения новой пары кроссовок. С возрастом защитная подложка кроссовок изнашивается, что приводит к снижению их амортизационных свойств и может вызвать повреждение подошв стоп.

Иногда боли в своде стопы могут быть не связаны с подошвенным фасцитом. Боли в стопе могут вызывать жесткие кроссовки или тесная шнуровка.

- **Мышечные спазмы.** Основная причина - обезвоживание и/или недостаточное поступление электролитов. Если в организме не хватает воды или минеральных веществ, передача нервных импульсов, необходимых для активизации мышц, затрудняется.

Чтобы предотвратить это, нужно выпивать около 300 г воды или спортивного напитка за полчаса до тренировки. Если вы собираетесь бегать больше часа, возьмите с собой воду или спортивный напиток. Спросите у друзей-бегунов или в спортивном магазине, какие напитки они бы порекомендовали. Проверьте реакцию организма на эти напитки во время тренировок. Выбирайте такие напитки, которые хочется пить, которые имеют приятный вкус, и этикетки которых не напоминают таблицу Менделеева.

Принимая участие в пробегах, я настраиваю таймер на 10-минутные интервалы и пью изотоник (жидкость для возмещения электролитов) каждый раз, когда срабатывает сигнал. Таким образом мне удается поддерживать баланс жидкости в организме и избежать мышечных спазмов. Я называю это системой орошения. Альтернативой изотоникам могут служить минеральные вещества в таблетках (не солевые таблетки). Они освобождают от необходимости брать с собой что-либо, кроме воды. Я также не рекомендую пить то, что подают на питательных пунктах.



Изложенные советы должны помочь вам на начальных этапах обучения технике Ци-бега. Запомните три ключевых слова: практика, настойчивость и терпение. К этим словам можно также добавить: положительный настрой и молитва.

## Дополнительные детали

### БЕГ В ГОРУ

О беге в гору можно говорить много. Но самое главное, бег в гору вводит в тренировки третье измерение - перепад высот. Когда, взобравшись на вершину и оглянувшись назад, видишь только что покоренный подъем, получаешь большое удовлетворение. Многие сторонятся подъемов, полагая, что их преодоление требует очень больших усилий. Позвольте открыть небольшой секрет - бег в гору *не такое уж сложное дело*. Правда, только в том случае, если вы бежите в гору технически правильно, не используя мышцы.

Ци-бег облегчает бег не только на равнине, но и на подъемах. Как уже упоминалось, двигаясь по равнине, нужно воспринимать тело как команду, состоящую из двух членов - верхней части тела и нижней части тела, - ответственность за поддержание бега между которыми разделена поровну. При беге в гору необходимо возлагать больше обязанностей на верхнюю часть тела, чтобы избавить ноги от перегрузки. Если раньше соотношение работы верхней и нижней частей тела составляло 50/50, то теперь оно должно скорее составлять 60/40 или 70/30. Это не только означает повышение усилий со стороны верхней части тела, но и снижение нагрузки на нижнюю часть тела. Лучший способ уменьшить нагрузку на нижнюю часть тела - максимально расслабить все, что находится ниже поясницы. Расслабление ног укорачивает шаг, что уменьшает передачу. Ведь вы снижаете передачу, когда поднимаетесь на машине в гору? Чтобы эффективно расходовать энергию, тело следует тем же законам, что и любой механизм. Поднимаясь в гору, понижайте передачу.

Поскольку ноги теперь используются в меньшей степени, нагрузку нужно перенести на верхнюю часть тела. Увеличьте махи руками и наклон. При беге в гору махать руками нужно вперед, а не назад, как при беге по равнине. Держите руки у тела и выполняйте маховые движения вверх, начиная от бедер и доводя руки до самого лица. Представьте, что

вы пытаетесь ударить себя в подбородок. Махи, направленные вверх, дают телу необходимый вертикальный импульс.

Другим важным аспектом бега в гору является наклон. Если при беге по равнине вы бежите под углом к земле, то когда перед вами оказывается подъем, он пытается вернуть вас в вертикальное положение. В результате ваши ноги оказываются впереди тела. При этом перегружаются бицепсы бедер и нижняя часть ног, так как, чтобы сделать очередной шаг, вам приходится приподнимать себя вверх. Чтобы противостоять этому, во что бы то ни стало *сохраняйте наклон*, давая возможность ногам приземляться под центральной линией, а не впереди нее.

При беге в гору следует не забывать: укорачивать шаг, наклоняться вперед, совершать махи руками вверх до уровня лица, расслаблять ноги, держать пятки внизу. Расслабленные ноги снижают уровень воспринимаемого усилия и создают впечатление, что бег в гору не намного труднее, чем бег по равнине.

- **Бег в крутую гору.** Если вы любите бегать в подъемы, то со временем столкнетесь с ситуацией, когда нужно будет преодолеть большой подъем, на который, кажется, можно взобраться только пешком. Сложность крутых подъемов заключается в том, что на них трудно удерживать пятки внизу.

Вам приходится приподниматься на носки, чтобы предотвратить слишком сильное натяжение ахилловых сухожилий. Так как икрам постоянно приходится держать вас на носках, они очень быстро устают, и вы переходите на ходьбу.

Из этой ситуации есть выход: бежать боком. Да, именно так. Поверните бедра в одну сторону и бегите в гору боком. Ноги будут делать небольшой перекрестный шаг, зато пятки будут оставаться внизу. А это значит, что ахилловы сухожилия не будут перерастягиваться, а икроножные мышцы не будут перегружаться (рис. 102-104). Я называю это *боковым шагом*. Прелесть этой нетрадиционной техники заключается в том, что она вовлекает в работу боковые мышцы ног. Обычно при беге по равнине они используются очень мало, поэтому у вас есть возможность использовать дополнительный комплект свежих мышц при беге в гору. Преодолевая крутой подъем, я поворачиваю тело примерно на 45 градусов, бегу 6-8 шагов, а затем меняю сторону. Так я даю возможность боковым мышцам ног периодически отдыхать.



Рис. 102 – Бег в гору боковым шагом 1



Рис. 103 – Бег в гору боковым шагом 2

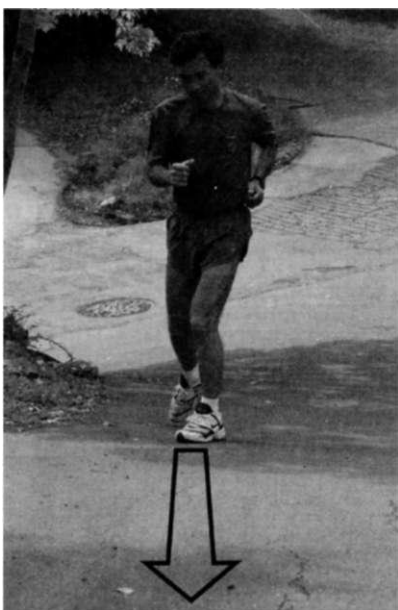


Рис. 104 – Бег в гору боковым шагом 3

Махи руками также отличаются при беге в крутой подъем. При беге боком рука, находящаяся спереди, двигается поперек склона, что делает ее почти бесполезной. Пусть она покачивается и отдыхает. Другая же рука, находящаяся сзади, должна совершать махи поперек тела в направлении подъема, достигая противоположного плеча. Укоротите шаг. Помните, это крутой подъем, поэтому переключитесь на самую маленькую передачу. Не забывайте также наклоняться в сторону подъема передним плечом - словно пытаетесь выбить дверь. Здесь поможет любой образ.

Мне приходилось слышать много смешков от посетителей моих занятий, когда я впервые упоминал о подъеме в гору боком. Но смешки продолжались лишь до тех пор, пока они сами не убеждались, насколько легко преодолевать таким образом крутые подъемы. Тогда хихиканье превращалось в смех. Некоторые ученики даже утверждали, что это единственная важная вещь, которой они научились, поскольку теперь могут не ограничивать себя только бегом по равнине. Лишь ради этого одного стоило учиться.

### БЕГ ПОД ГОРУ

В основе комфортного, плавного спуска лежит умение расслабляться как физически, так и психологически. Напрягая при спуске мышцы, вы загружаете их больше, чем нужно, и, соответственно, быстрее устаете. Действительно, научиться расслаблению при беге под гору непросто, так как на этом участке многие бегуны развивают свою максимальную скорость.

Основная задача - снизить ударную нагрузку на ноги и спину с тем, чтобы вы могли достичь подножия горы почти в том же состоянии, в каком были на ее вершине. Для меня спуски - самая приятная часть тренировки. Я представляю себя потоком воды, струящимся вниз по склону и выискивающим самый короткий и быстрый путь. Это момент, когда можно расслабиться, отдавшись в волю силе гравитации.

Я разделяю спуски на две категории: бегучие и небегучие. Некоторые склоны настолько пологие, что нет необходимости тормозить себя. Такие спуски я называю *бегучими*. Расслабьте бедра, удлините шаг и позвольте силе гравитации делать свою работу. На таких спусках можно учиться смягчать тело, расслабляться и в то же время легко бежать на той скорости, о которой обычно мы только мечтаем. Существуют также крутые спуски, на которых большую часть времени приходится себя тормозить, чтобы ситуация не вышла из-под контроля. Их я называю *небегучими*.

- **Бегучие спуски.** Ниже предлагается несколько советов, которые помогут вам выйти на новый уровень скорости и раскрепоститься на этих легких спусках.
  - Расслабьте разум и отдайтесь воле скорости.
  - Расслабьте нижнюю часть тела (все, что ниже талии), обращая особое внимание на четырехглавые и икроножные мышцы.
  - Во время спуска поддерживайте наклон и держите верхнюю часть тела впереди места постановки стопы.

- Расслабьте нижнюю часть спины. Позвольте тазу поворачиваться то в одну, то в другую сторону. Каждый раз, когда нога совершает мах назад, позволяйте бедру следовать за ней. Так вы научите таз поворачиваться. Вращение таза позволит шагу разворачиваться позади вас. Ставя ногу на землю, удерживайте ее там как можно дольше. Если вам удастся на долю секунды задерживать ступни на земле, то вы почувствуете, как тазовые кости оттягиваются назад ногами, когда вы раскрываете шаг позади себя.
- Подключайте мышцы живота. Многие бегуны при беге под гору откидывают плечи назад. Это способствует увеличению прогиба в пояснице, увеличивает давление на крестец и заставляет выбрасывать ноги далеко вперед, что приводит к жесткому приземлению на пятку. Приняв подтянутое положение тела (таз подан вперед, плечи чуть закруглены вперед), вы выпрямите поясницу и снизите нагрузку на крестец. Если вы представите, что держите перед собой Ци-мяч, то ваши плечи слегка выдвинутся вперед, живот подтянется, а поясница выпрямится. Потренируйтесь удерживать это положение тела вне бега, с тем, чтобы потом применить его на спусках.

#### **Упражнение: «Скручивание и наклон»**

Это упражнение учит расслаблять бедра и крестец, что позволяет удлинять шаг при увеличении скорости на спусках. Всякий раз, когда нога уходит за спину, позволяйте бедру следовать за ней.

Таким образом, таз будет поворачиваться вправо-влево, создавая небольшое скручивание в позвоночнике. Обращайте внимание на это скручивание. Его присутствие означает, что вы делаете все правильно - расслабили нижнюю часть спины и увеличили повороты таза. Скручивания происходят в результате того, что бедра поворачиваются относительно плеч.

Вращения можно делать на любой скорости. Чем быстрее бег, тем больше должна быть расслаблена нижняя часть тела, начиная от поясницы. Расслабление бедер и таза увеличивает длину шага примерно на 8-12 см.

На рисунке 105 бедро при отведенной назад ноге находится в нейтральном положении. Позиция бедра обозначена большой буквой «А», а точка, где палец ноги касается земли, - маленькой буквой «а»

На рисунке 106 бедро следует назад вместе с ногой (рис. 106). Здесь положение бедра обозначено большой буквой «В», а пальцем ноги маленькой буквой «Ь». На рисунке видно, что шаг стал длиннее



Рис. 105 – Нейтральное положение: в позвоночнике нет скручивания



Рис. 106 – Когда бедро отводится назад, длина шага увеличивается

примерно на 8 см. Расслабленная нижняя часть спины дает возможность позвоночнику скручиваться, а это, в свою очередь, увеличивает угол поворота таза... и, скорость... без дополнительных усилий.

- **Небегучие спуски.** Ниже приводятся несколько советов, которые помогут вам преодолевать крутые спуски легко и непринужденно.
  - Спускаясь с крутой горы на машине, давите ли вы на газ? Скорее всего, нет. Так как наклон - это педаль газа, то на крутых спусках следует возвращаться в вертикальное положение.
  - Укоротите шаг и старайтесь подбирать стопы, а не опускаться на них всем телом. Только одно это может значительно снизить нагрузку на четырехглавые мышцы и стопы. Если вы хотите увеличить скорость, просто быстрее подбирайте стопы, чтобы не возросла ударная нагрузка.
  - Если позволяет пространство, двигайтесь по склону зигзагами. Таким образом часть ударной нагрузки будут поглощать боковые мышцы ног.
  - Расслабьте и опустите плечи. Если вы хотите увеличить устойчивость, разведите руки в стороны. На крутых спусках следует

расслаблять не только *плечи*. Чем сильнее вы сможете расслабить *все тело*, особенно ноги, тем мягче будет путь вниз.

- Позвольте весу тела мягко опускаться на пятки, используя задние мышцы бедра. Не используйте пальцы ног (рис. 107).



Рис. 107 – Вертикальное положение тела, копчик подобран, вес на пятках

### Упражнение

Ниже описывается упражнение из Тай Цзи. Оно способствует укреплению ног для бега со спусков. Примите позу заземления (рис. 108). Затем выдвиньте одну ногу вперед (рис.109). Вся масса тела должна быть перенесена на ногу, находящуюся под вами. Чуть согните колено, сохраняя прямую вертикальную линию, соединяющую ухо, плечо, бедро и лодыжку.

Расслабьте выдвинутую ногу. Пятка на земле - она не поддерживает вес тела. Стойте таким образом каждый день по 1-2 минуты для каждой ноги. Представьте, что невидимая опора проходит от



Рис. 108 – Поза заземления



Рис. 109 – Перенесите вес на одну ногу, опустите копчик к пятке

пятки к копчику. Чем сильнее будут становиться ноги, тем дольше вы сможете стоять на каждой из них.

Это эффективное упражнение помогло мне увеличить скорость бега на спусках и снизить нагрузку на четырехглавые мышцы.

### **БЕГ В НЕПРИВЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ**

Бегая по непривычному покрытию или в непривычной обстановке, необходимо учитывать все изменения, которые затрагивают организм. До тех пор, пока тело не привыкнет к новым условиям, необходимо снизить продолжительность и интенсивность тренировок. Я рекомендую сократить длину тренировочных дистанций на 15-20% и через Восприятие тела определить, до какой степени нужно снизить интенсивность. Находясь на отдыхе в Гавайях, вероятно, нет смысла бегать также много и быстро по пляжу, как вы бегали дома по шоссе. Снизьте нагрузку и позвольте организму постепенно приспособиться к



особенностям новых условий. Имея хорошее самочувствие вы проведете отпуск значительно приятнее.

Надолго внедряя бег по новому покрытию или ландшафту, делайте это постепенно. Например, если вы хотите включить в тренировки бег по пересеченной местности, по которой вам раньше бегать не приходилось, выполняйте его ближе к концу обычной тренировки. Каждую неделю постепенно увеличивайте процентное содержание такого бега, пока, в итоге, не сможете провести полноценную тренировку по пересеченной местности. Если вы не знаете, насколько увеличивать, вспомните принцип Постепенного развития и постарайтесь нащупать через Восприятие тела золотую середину.

## УТОМЛЕНИЕ

Существует много способов для борьбы с усталостью. Само чувство усталости еще не означает, что вы находитесь на пределе своих физических сил. Возможно, вы делали что-то, что заставило вас работать больше, чем нужно.

Я помню, как на 130 километре 100-мильного (160 км) пробега на выносливость «Вестерн Стейтс» я почувствовал, что у меня не осталось сил. Я не представлял, каким образом преодолею оставшиеся 30 км, чтобы достичь своей цели - выйти из 24 часов. Я остановился у пункта медицинской помощи, где ко мне присоединился мой пейсмейкер Антуанетт Эддисон (на некоторых ультрапробегах разрешается сопровождение участников на второй половине дистанции), которую я тренировал на протяжении двух лет. Она знала все элементы техники как свои пять пальцев и постоянно напоминала мне о них до конца соревнований. Когда я начал применять их, мои физические и психические силы стали восстанавливаться. Их хватило, чтобы добежать последние 30 км. И эти километры оказались самыми быстрыми за всю дистанцию! Откуда пришла энергия? Как упоминалось раньше, если создать подходящие условия, то в теле начинает циркулировать Ци. До тех пор, пока у меня были силы поддерживать правильную технику, у меня оставалась энергия для бега. Как только я забывал о ней, то вынужден был останавливаться и идти пешком, что стоило драгоценных минут. Задача Антуанетт была заставлять мой разум постоянно работать, концентрируясь на элементах техники. Когда я делал *это*, я мог поддерживать бег. Благодаря ее напоминаниям, я пришел на финиш на каких-то 7 минут раньше запланированных 24 часов.

Обычно при утомлении техника начинает разваливаться, что, в свою очередь, приводит к еще большим затратам энергии. Что следует делать при наступлении усталости:

- Укоротите шаг.
- Выправите осанку. Обязательно ставьте стопы позади туловища, а не впереди него.
- Сохраняйте наклон, но не сгибайтесь в пояснице.
- Снизьте темп, пока не восстановятся силы.
- Дышите главным образом животом и увеличьте частоту дыхания. Некоторые устают от того, что дышат слишком медленно.
- Поднимите глаза и погрузитесь в окружающий мир. Не концентрируйтесь на утомлении, иначе устанете еще больше. Смотрите по сторонам и черпайте энергию из окружающих пейзажей.
- Расслабьте плечи. Через каждые 3 км выпрямляйте руки и позволяйте им свободно висеть вдоль тела в течение 30 секунд.
- Подбирайте пятки и заставляйте стопы двигаться по окружности. Не волочите ноги.
- Постарайтесь расслабить каждую мышцу, особенно те, что устали или болят. Это поможет сохранять прохождение энергии через перегруженные области.

Меня поражает, насколько уставшим я становлюсь, стоит мне лишь подумать о том, как я устал. С другой стороны, меня изумляют возможности моего тела, когда оно выровнено и расслаблено.

## БОЛЕЗНЬ И БЕГ

**Я** не бегаю, когда у меня температура, когда нахожусь в стадии выздоровления после простуды или когда испытываю недомогание, а температура на улице ниже нуля. Но при других обстоятельствах я выхожу на пробежку, потому что это заставляет работать мое сердце, расширяет легкие, способствует циркуляции лимфы, не говоря уже о Ци. Опять повторяюсь, если вы доверитесь своему Восприятию тела, то оно подскажет вам, как поступить.

## ПОКУПКА КРОССОВОК

- Как определить необходимость приобретения новой пары кроссовок. Вынув из коробки новую пару обуви, напишите на ее задней стороне текущую дату. Отбегав в ней 4 месяца, оцените,

испытываете ли вы какой-либо дискомфорт в ногах (больше, чем обычно) во время или после тренировок. Если асфальтовое покрытие кажется более жестким или при беге по пересеченной местности ноги устают сильнее, то поменяйте кроссовки. Если эти ощущения пропали уже на первой тренировке в новой обуви, значит вы сделали правильный выбор. В противном случае вернитесь к главе 4. Если вы записываете в дневнике пройденные километры, меняйте кроссовки приблизительно через каждые 800 км. Эта дистанция может меняться в сторону увеличения по мере того, как ваш бег будет становиться более грациозным и плавным. В своей соревновательной паре с плоской подошвой мне удалось пробежать 1200 км. Но это скорее исключение, чем правило.

- Как правильно выбрать кроссовки. Ниже приводится краткое руководство по покупке беговой обуви. Кроссовки нужно оценивать по трем критериям: комфорт, гибкость подошвы и вес. Именно в таком порядке.
- (1) Первое и самое главное - выбирайте удобные кроссовки. Они должны сидеть как перчатки, без какого-либо стеснения в носке. Зайдя в спортивный магазин, попросите продавца принести качественные кроссовки вашего размера - легкие и гибкие - никакого ширпотреба. Примерьте все кроссовки, чтобы выбрать наиболее подходящие. В обуви должно быть достаточно места для пальцев. Они ни в коем случае не должны касаться носков кроссовок. Стопа не должна быть сдавленной. Чем больше кроссовки напоминают домашние тапочки, тем лучше.
  - (2) Следующее, на что нужно обратить внимание, - это гибкость подошвы. Держа кроссовок одной рукой за носок, а другой за пятку, согните его так же, как он сгибался бы при беге (рис. ПО). Посмотрите, где он сгибается. Хорошие кроссовки должны сгибаться точно в области подушечек пальцев (непосредственно на границе



р.с. 110 - Проверка кроссовок на гибкость

носовой части обуви). Если кроссовки сгибаются в средней части, подошвенные мышцы стопы будут перерастягиваться. Если же кроссовки не сгибаются вовсе и кажутся жесткими по всей длине подошвы, забудьте о них. Кроссовки, которые плохо гнутся, заставляют при беге подниматься на носки и, тем самым, перегружают икроножные мышцы.

- (3) Отдавайте предпочтение легким кроссовкам, которые обладают определенными амортизационными свойствами. В некоторых обувных магазинах в распоряжение покупателей предлагаются весы. Если вес кроссовок среднего размера превышает 400 г, значит, они вам не подходят. Зачем вам армейские ботинки? Хорошие тренировочные кроссовки с плоской подошвой должны весить не более 300 г, а лучше 220-250 г. В целом, чем больше весят кроссовки, тем они жестче, поэтому спрашивайте в магазинах соревновательную или тренировочную обувь с плоской подошвой. Если вы только начали изучать Ци-бег и используете кроссовки во многом как средство поддержки, то на более гибкую и легкую обувь можно переходить постепенно, по мере совершенствования техники бега. Более нейтральная обувь, не обеспечивающая специальной поддержки, приучает ноги делать то, что необходимо для бега, а не перекладывать на кроссовки всю работу.

Однажды в Сан-Франциско я отправился в китайский квартал, чтобы купить пару обуви для Тай Ци. Когда я объяснил китайке, стоявшей за прилавком, что именно я хочу, она бросила взгляд на мои кроссовки и сказала: «Я не понимаю зачем американцы носят обувь, подобно *этой*... ведь они лишь дурачат ноги».

То, что она сказала, может быть в не очень утонченной манере, означало, что чем меньше обуви на ногах, тем больше ноги учат тело двигаться правильно.

Например, у людей, бегающих босиком, техника бега, как правило, намного совершеннее, чем у людей, которые носят кроссовки. Пробежите круг по стадиону без кроссовок. Посмотрите, что произойдет с техникой бега. Вы перестанете опускаться на пятку. Бег босиком заставит вас приземляться на среднюю часть стопы. Он также вынудит вас наклоняться вперед и держать тело впереди того места, где ноги касаются земли. Вот так ноги учат тело правильному бегу. Меньше - лучше.

Если вам удастся найти кроссовки, которые действительно вам подходят, то не упускайте возможность и приобретите сразу три или

четыре пары, если позволяет бюджет. Так вы обезопасите себя, если их нельзя будет нигде купить в ближайшие шесть месяцев. Найти хорошие кроссовки так же сложно, как найти добросовестного механика или выиграть в лотерею.

Для бега по пересеченной местности нужны кроссовки с рельефной подошвой - с выступами для улучшения сцепления на грязных поверхностях. Но будьте осторожны, кроссовки обозначенные как «trail shoes» (обувь для пересеченной местности), как правило, очень жесткие и громоздкие. Ищите пару, которая не отрывает вас слишком высоко от земли и плотно облегает ноги. Если кроссовки чрезмерно свободные, ноги будут ерзать по ним из стороны в сторону при боковых движениях, свойственных для бега по пересеченной местности.

- **Разнашивание кроссовок.** Купив новые кроссовки, не выходите в них сразу же на длительную пробежку, вначале разносите их. Дайте возможность телу привыкнуть к новой обуви, а обуви - к вам. Новая, только что из коробки, она сначала будет жесткой. Знайте, что эта жесткость может оказать влияние на ноги и стопы. Новые кроссовки могут заставить мышцы ног работать больше, чем обычно, и стать причиной незначительного мышечного раздражения и боли. Следуйте принципу Постепенного развития и не торопитесь. Во время первого выхода не пробегайте больше 5 км. Далее можно следовать следующему правилу, которого придерживаюсь я: не пробегайте в новых кроссовках расстояние более чем в два раза превышающее дистанцию последней тренировки в них. Например, если в последний раз вы пробежали в новой паре 5 км, то в следующий раз не следует бежать более 10 км.

## БЕГ НА ТРЕДБАНЕ

Этот раздел предназначен для тех, кто живет и бежит в северных широтах, где снег и низкие температуры часто заставляют вносить изменения в программу тренировок. Он также для тех, кто использует тредбан. (Лично я всегда склоняюсь к бегу на улице, потому что на свежем воздухе энергии Ци больше, чем в помещении).

Начну с того, что бег на тредбане и бег по твердому грунту - не одно и то же. На тредбане нагрузка меньше, потому что тренажер берет на себя большую часть работы. Также, вследствие движения платформы, бегуну приходится больше задействовать мышцы голеностопного сустава для стабилизации шага. Если вы бежите по технике Ци-бега,

то должны держать наклон и прямую осанку. На тредбане величина ударной нагрузки на колени выше, так как дорожка движется вам навстречу. Если вы не будете достаточно подбирать ноги и наклоняться, то большая ударная нагрузка ляжет на ваши ноги.

На тредбане сложно выполнять наклон также потому, что часто этому мешает планка, которая находится впереди тренажера. Я нервничаю, когда бегаю на тредбане. Мне кажется, что в любую минуту я могу превратиться в человеческий снаряд и улететь в стену, что позади меня.

- Поначалу, вводя в бег элементы Ци-бега (осанка, наклон, подборание стоп и ритм), устанавливайте скорость на достаточно низкий темп, с которым вы сможете комфортно трусить.
- Если тредбан позволяет изменять угол наклона дорожки, установите такой наклон, который вы будете чувствовать, но который не будет мешать вам держать пятки внизу при приземлении.
- На дисплее большинства бегущих дорожек есть часы. Используйте их для задания ритма. На каждую секунду делайте три шага, тогда ваш ритм будет составлять точно 90 шагов в минуту. При этом ритме воздействие тредбана на колени будет меньше, так как ваш шаг будет короче. Другой способ снизить нагрузку на колени - подбирать стопы и перемещать их по окружности, словно колесо.
- Применяя технику Ци-бега на тредбане, я обнаружил, что бег в темпе, превышающем 4 минуты на километр, создает повышенную нагрузку на колени, которую мне не удавалось устранить, как бы я не пытался компенсировать ее наклоном. Проблему удалось решить, когда я изменил наклон дорожки так, чтобы он имитировал бег в гору.
- Две самые важные вещи для хорошего бега по тредбану без травм - короткий шаг и подборание стоп.

## **РАЗНЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫХ НЕТ В ДРУГИХ КНИГАХ**

- Завязывание шнурков. Сколько раз вы завязывали шнурки двойным узлом, чтобы они не развязались, но потом не могли перевязать их посреди тренировки, так как замерзли пальцы? Если вы устали от того, что ваши кроссовки постоянно развязываются, ниже предлагается два способа решения этой проблемы навсегда.
- (1) Сделав одну петлю, оберните другой конец шнурка вокруг петли *дважды* вместо одного, и затяните бант. Если надо развязать кроссовки, потяните за концы шнурков и ... оба-на!

- (2) Зашнуруйте кроссовки обычным бантом, а затем возьмите обе петли, и, держа их вместе, спрячьте под одним из шнурков чуть ниже к носку обуви. Мои кроссовки при использовании такого способа *никогда* не развязывались. Этот способ также помогает избежать цепляния петель за ветки, что очень докучает. Развязать шнурки несложно, достаточно потянуть за них.
- **Как пить из бумажного стаканчика на питательном пункте.** Приходилось ли вам когда-нибудь хватать бумажный стаканчик на питательном пункте во время соревнований и расплескивать половину его содержимого прежде, чем оно попадет в рот? Если да, то попробуйте следующее. Взяв стаканчик и поблагодарив волонтера, сожмите его верхние края таким образом, чтобы было открыто только небольшое отверстие между большим и указательным пальцами. Остальную часть стакана сжимайте с помощью пальцев и ладони. Теперь ничего не прольется!
  - **Как пользоваться порошкообразными изотониками во время соревнований.** Если вы предпочитаете использовать изотоники в виде порошка, то вам должно понравиться следующее. В спортивном магазине купите две гелевые фляжки «Gel Flasks» (производства «Ultimate Designs»), которые представляют собой маленькие пластиковые бутылочки с «соской» объемом всего около 100 г. Если вы кладете одну мерную ложку порошка на обычную бутылку воды, то в одной такой фляжке можно развести жидкий концентрат напитка, которого хватит на четыре большие бутылки. Для этого наполните фляжку наполовину теплой водой, добавьте четыре мерных ложки порошка и размешайте (я мешаю китайскими палочками). Поместите фляжку в пояс для воды. Когда потребуется добавить изотоника в бутылку, просто, пробегая мимо очередного питательного пункта, откройте крышку и попросите волонтера налить в бутылку простой воды. Наполнив ее практически до конца, достаньте из загашника припрятанную фляжку и впрысните ее содержимое в бутылку. Вот и все - никаких затрат времени и липких пальцев.
  - **Тренировки и соревнования в экстремально жарких условиях.** Если в день соревнований стоит жаркая погода, узнайте, будет ли лед на пунктах медицинской помощи. Наденьте головной убор с полями, и если найдете лед, положите несколько кубиков под головной убор. Возможно, потребуется стянуть поля, чтобы лед не выпал. Постепенно тая, лед будет оберегать голову от перегрева, что,

между прочим, очень важно, если вы хотите, чтобы она оставалась ясной. Даже при небольшом повышении температуры мозга, может наступить тепловой удар.

Если нет льда, намочите носовой платок и держите его на голове.

- **Ядовитый дуб и ядовитый плющ.** Если вы предполагаете, что имели контакт с одним из этих растений, то сразу же после тренировки вымойте тело моющим средством для посуды. Высыпания вызываются маслом растений, находящемся на листьях, таким образом, хорошее моющее средство расщепит масло и смоев опасность.
- **Как поддерживать водный баланс так, чтобы не бегать в кусты.** Если у вас есть часы с таймером обратного отсчета (которые я настоятельно рекомендую использовать), запрограммируйте подачу сигнала через каждые 10 минут и *обязательно* делайте небольшой глоток всякий раз, когда он звучит. Для этого берите с собой бутылку с изотоническим напитком, который, кроме того, поможет избежать мышечных спазмов.
- **Проверка техники.** По сигналу таймера можно также проверять свою технику. Нет ли где-нибудь скованности? Не перегружаете ли вы какие-либо мышцы, не приземляетесь ли слишком жестко, поднимаете ли ноги? Расслаблено ли ваше дыхание? Радуетесь ли вы бегу?
- **Усталость.** Для борьбы с усталостью два наиболее действенных метода - укорачивание шага и увеличение наклона.



## Пик формы и соревнования

Стремление преуспевать и желание превзойти других - две различные вещи.  
Совершенство и победа коренным образом отличаются друг от друга...  
и переживаются по разному. — *Альфи Кон*



**Б**ольшинство людей полагают, что пик формы приходит сам по себе, порождаемый невидимой силой. Иногда так и происходит - по воле случая. Но достигать наивысших результатов в тренировках, соревнованиях и в жизни можно также на постоянной основе, если создать соответствующие условия. Для этого не нужен случай.

Пик формы - это не о соревнованиях, это о четком представлении того, как можно усовершенствовать самих себя. О том, как сформулировать цель, которая поможет воплотить это представление. И о том, как учить и тренировать тело, чтобы двигаться в направлении цели. Используйте отдельные соревнования как возможность узнать, что вы сделали и на что еще нужно обратить внимание. Пик формы

может быть запланированным и достигаться в течение шестимесячного периода, а может возникнуть спонтанно в один день во время обычной тренировки. Он случается, когда человек отдает все, на что он способен, делу и делает это на протяжении всего времени, пока им занимается. Пик формы измеряется не только результатами. Это как внешнее, *так и* внутренне состояние. Это сочетание вашего самочувствия до, во время и после соревнований с показанными результатами.

Находясь на пике формы, кажется, что вы двигаетесь по течению Природы. Вы находитесь в гармонии с тем, что делаете, и готовы стать проводником для потока Ци. Пик формы - это, когда вы пересекаете финишную черту, зная, что выложились полностью, сделав все, на что способны. С этой точки зрения пик формы не обязательно означает самый лучший результат.

Место проявления пиковой формы диктуется уровнем подготовки и мастерства. Не следует ждать максимальной работоспособности на десятикилометровой дистанции, если вы готовились к «пятерке». Точно также не следует ожидать пика формы в горном забеге, если во время подготовки вы бегали только по равнине. Пик формы - это венец трудов, и *редко* случайность. Это результат умышленной работы, начиная с первой тренировки и заканчивая последним шагом на соревнованиях.

Во время этой работы ключевой является фраза: «стремление к чему-то, выходящему за пределы текущего уровня мастерства». Начиная бегун может стремиться достичь темпа 7 минут на км, а опытный - преодолеть свой первый марафон. Все относительно.

## Соревнования

Мне нравится участвовать в соревнованиях, главным образом потому, что они дают прекрасную возможность в течение длительного периода времени жить настоящим. Я люблю не только сами соревнования, но также тренировки, планирование и стратегирование. Для меня соревнования - словно заключительный экзамен, определяющий, насколько качественно я выполнил «домашнее задание» и окупится ли моя «учеба». Если на финише мой результат оказывается неплохим относительно моих прошлых достижений, значит день удался. Если я оказываюсь впереди всех в своей возрастной группе - замечательно, но это не самоцель. Мой пик формы не зависит от того, кто впереди меня. Всякий раз, когда на занятиях я упоминаю о соревнованиях, люди начинают возражать: «Я очень стар, слишком медленен, слишком

неуклюж». На что я отвечаю, что соревнования - прекрасная возможность испытать пик формы, это чувство доступно каждому, независимо от уровня мастерства и подготовки. Для этого не нужно быть сверхбыстрым. Все, что требуется, - это вложить все, что вы знаете, в то, что вы делаете. Стремление к пику формы - благоприятная возможность взглянуть на себя совершенно с другой стороны. Нужно лишь создать подходящие условия, и тогда произойдет чудо. Соревнования - это только проверка.

Беспокойство за результат провоцирует страх перед соревнованиями. Самый лучший способ справиться с сопутствующим нервным напряжением - исключить его, что означает изучить предмет настолько, чтобы он стал таким же знакомым как собственное лицо, которые мы каждое утро наблюдаем в зеркале. Это глава о том, как тренироваться с умом, чтобы достичь высокой работоспособности. Пик формы - это не о мышцах, это о разуме. Целью соревнований не должен быть максимальный результат, но соревнования обнаруживают все самое лучшее в людях, которые относятся к ним соответствующим образом. Пик формы - это не столько о соревнованиях, сколько о хорошем выполнении работы - основательном, осмысленном и искусном, - о реализации своих возможностей.

Далее я буду использовать соревнования, как метафору стремления к пику формы. Ниже рассказывается о том, как я готовлюсь и бегу соревнования, с тем чтобы пересечь финишную черту с наилучшим результатом. Все, что я делаю для хорошего выступления, я также делаю для максимального результата. На что следует обращать внимание:

- **Техника.** Важно наличие хороших практических знаний элементов техники Ци-бега и умение применять их. Необходимо постоянно работать над совершенствованием техники. Особенно над слабыми местами.
- **Тренировка.** Разработайте индивидуальный план тренировок: на каждый день, неделю, месяц. Относитесь к плану серьезно и проявляйте упорство в тренировках. Необходимо четко представлять, что нужно делать, начиная с сегодняшнего дня и заканчивая днем соревнований, чтобы подойти к ним в наилучшей физической и психологической форме.
- **Соревнования.** Необходимо иметь четкий организационный план действий на день соревнований, а также стратегию использования всего того, чему вы учились.

## Специальная подготовка к соревнованиям

В школе я всегда с трудом сдавал экзамены. Помимо того, что я не очень прилежно учился, я никак не мог понять, как вычислить, что тебя будут спрашивать на экзамене. У меня были друзья, которые, казалось, практически не учились, но при этом легко сдавали экзамены. Когда я их спрашивал, как у них это получается, они обычно отвечали: «Я просто прикидываю, о чем меня могут спросить, и учу это. А остальное просто просматриваю». Легко сказать.

Сейчас я сдаю лишь одни настоящие экзамены - каждые три года я отстаиваю право сидеть за баранкой автомобиля. Но соревнования отличаются от этих экзаменов, это физический вариант экзаменов. Здесь сразу видно, насколько хорошо вы готовы, и насколько хорошо вам удастся преодолевать препятствия настоящего. Пройдя через годы участия в соревнованиях, я научился справляться с такими тестами. Эта глава посвящена некоторым приемам, которые я освоил на этом пути.

Как вы планируете реализовать пик формы на предстоящих соревнованиях? Неважно, являетесь ли вы заслуженным ветераном многочисленных пробегов, или участвуете в первых своих соревнованиях, вы можете улучшить свои шансы на удачное выступление, если будете выполнять определенные задачи в течение нескольких недель, предшествующих пробегу.

Неудивительно, что многие пробеги (не настолько крупные, чтобы привлечь кенийцев) выигрывают местные бегуны. Можно сказать - родные стены помогают, но что это означает? Просто местные бегуны тренируются на этой трассе и изучили все ее нюансы. Они знают, где могут позволить себе отдохнуть, а где ускориться, то есть знают, как разложить силы. Умные бегуны всегда знают, что их ждет, и соответственно готовятся к этому. Независимо от длины дистанции, специальная подготовка к соревнованиям дает огромное преимущество.

Что такое специальная подготовка к соревнованиям? Это подготовка к определенным сложностям и особенностям предстоящих соревнований. Готовясь целенаправленно, вы сможете подготовиться лучше ко всему, что можете повстречать на соревнованиях. Трасса будет пересеченная или равнинная? Будут ли на дистанции питательные пункты? Бежать придется по бездорожью, асфальту или бетонному покрытию? Какая ожидается погода? Сколько будет участников? Ответы на эти вопросы

дадут вам четкое представление о том, как тренироваться, чтобы в день старта быть готовым ко всему. Вряд ли кому-нибудь нравится быть застигнутым врасплох, особенно на соревнованиях.

Даже маленький план играет роль, но лучше начинать специальную подготовку к соревнованиям за несколько месяцев до старта. Эта подготовка является *дополнением* к обычным тренировкам.

Для начала найдите пробег, к которому бы вы хотели подготовиться. Многие соревнования имеют свои сайты, где выкладывается вся требуемая вам информация. Если соревнования проводятся вдали от дома, напишите письмо к организаторам с просьбой выслать карту и профиль дистанции. Или попробуйте найти людей, которые раньше участвовали в этих соревнованиях, и расспросите у них подробности. Если соревнования проводятся рядом, проедьте на машине по маршруту пробега или лучше пробегите по нему. Затем подробно запишите, что представляет собой дистанция, километр за километром. Ниже приводятся некоторые вопросы, которые следует себе задавать, а также советы по составлению программы специальной подготовки к соревнованиям.

Любая программа целенаправленной подготовки к соревнованиям должна учитывать три следующих фактора: рельеф, организация и личный опыт.

## РЕЛЬЕФ

- Что собой представляет первый километр дистанции? Это равнина, подъем или спуск? Сделайте так, чтобы первый километр ваших тренировок напоминал первый километр соревнований. Учитесь начинать бег чуть медленнее запланированного соревновательного темпа. Начните делать это за две недели до старта. Чтобы отработать запланированный стартовый темп, я делю первую милю (1,6 км) на четыре равные части, отмечая их цветной изолентой. Таким образом, я получаю возможность вносить небольшие поправки в темп каждую четверть мили. В противном случае, можно пробежать целую милю и только тогда обнаружить, что вы ошиблись с темпом (я маркирую таким образом только дороги, и никогда беговые или велосипедные дорожки).
- Что представляет собой покрытие трассы? Меняется ли оно по дистанции?

Выполняйте некоторые тренировки на покрытии или поверхностях, схожих с теми, что будут на соревнованиях. Я встречал много бегунов,

которые готовились к марафону на «пересеченке», но терпели серьезное поражение, когда выходили на дистанцию шоссейного марафона.

- Есть ли на трассе подъемы? Если да, то насколько они длинные и крутые? На каких километрах они встречаются?

Включите бег в гору в хотя бы одну тренировку на неделе (желательно, чтобы подъемы были такой же высоты и крутизны) и/или замените тренировки на беговой дорожке на горные интервалы. Чтобы успешно выступать на дистанциях с перепадом высот, необходимо уметь поддерживать высокий комфортный темп, не утомляя ноги. Горный бег - великолепная возможность для отработки техники.

Обязательно включайте подъемы в тех местах, где они будут встречаться в забеге. Если на соревнованиях будет тяжелый 5-километровый подъем, включите такой же тяжелый 5-километровый подъем в тренировки. Будьте изобретательны, спроектируйте тренировочную трассу, имитирующую соревновательную, и ежедневно на ней тренируйтесь.

- На какой высоте будут проходить соревнования? Если высота существенно выше той, на которой вы обычно тренируетесь, проведите несколько акклиматизационных тренировок в течение двух недель, предшествующих забегу. Если вы не можете позволить себе тренироваться на высоте, можно попробовать отработать технику диафрагмального дыхания во время тренировок, чтобы повысить потребление кислорода.

## ОРГАНИЗАЦИЯ

- Через какие отрезки дистанции будут расположены питательные пункты, и что на них будут предлагать?

Никогда не ешьте и не пейте во время соревнований то, что предварительно не испытывали на своем организме. Кто знает, возможно у вас аллергия на компонент какого-нибудь из предлагаемых на питательных пунктах спортивных напитков. Если расстояние между питательными пунктами больше, чем вам нужно, возьмите с собой собственную питательную жидкость. Если вы планируете пить какой-нибудь фабричный спортивный напиток, в начале попробуйте его на тренировке, чтобы посмотреть, как он на вас действует.

- Сколько людей будет принимать участие в соревнованиях - сотни или тысячи?

Если вы стремитесь установить личный рекорд, не выбирайте массовые соревнования, но на старте постарайтесь встать в первых рядах, ближе к линии старта.

- **Во сколько стартует забег?**

За две недели до соревнований, начните выполнять тренировки примерно в то же время дня, когда будет проводиться забег.

- **Вы намереваетесь бежать всю дистанцию с друзьями или только стартовать с ними?**

Старательно придерживайтесь стартового темпа (он должен быть медленнее предполагаемой средней скорости), не поддавайтесь соблазну за кем-нибудь ускориться.

- **Как вы планируете поддерживать водный баланс?**

Если соревнования будут проводиться в жарких условиях, обязательно отработайте навык потребления жидкости на дистанции. Необходимо учитывать особенности своего организма и знать, сколько воды и минеральных веществ ему требуется. Все мы разные. Для себя я установил, что, если выпивать глоток воды каждые 10 минут, то я буду избавлен от обезвоживания и необходимости останавливаться, чтобы пописать. Длительная тренировка - хорошая возможность узнать свои потребности в питье. Если у вас есть часы с таймером обратного отсчета, попробуйте с их помощью определить свои потребности, выставляя различные интервалы для потребления жидкости.

- **Как вы планируете восполнять электролитный баланс?**

Путем многочисленных проб и ошибок я остановился на использовании капсул с электролитами, которые можно купить в Интернете. Покупайте их у поставщиков, которые снабжают спортивные команды или клубы. Их также можно купить в некоторых аптеках. Капсулы очень удобны, они снимают беспокойство по поводу преодоления дистанции, когда вы не знаете, что будут подавать на питательных пунктах. Я принимаю одну капсулу каждый час, что всегда помогает мне избежать мышечных спазмов.

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

- **Преодолевали ли вы дистанцию, которую вам предстоит пробежать на соревнованиях?**

Предварительное преодоление соревновательной дистанции - огромное физическое и психологическое преимущество, так как оно дает понять, через что вашему организму предстоит пройти. Соревнования - это не прогулка в «Диснейленд».

- **Сколько недель остается до пробега?**

Чтобы подойти к соревнованиям в наилучшей форме, необходимо предусмотреть достаточно времени для наращивания нагрузки, основных тренировок и подводки. За два месяца до пробега, измените свои обычные тренировки, включив в них специальную подготовку к соревнованиям.

- **Предполагаете ли вы делать какую-нибудь физическую работу непосредственно перед стартом?**

Если этот пробег имеет для вас большое значение, отмените ее. Я встречал людей, которые уничтожали все шансы на успех лишь потому, что накануне соревнований занимались чем-нибудь таким безобидным, как ковыряние в собственном саду. Запланируйте день отдыха накануне перед стартом. Если к месту соревнований нужно долго ехать, то приедьте туда заранее, сделайте все дела, а потом отдыхайте.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В дополнение ко всем вышеперечисленным вопросам, ниже предлагается несколько полезных советов, которые могут пригодиться во время специальной подготовки к соревнованиям.

- **Питьевой режим.** Приучитесь пить воду во время бега. До и во время тренировок употребляйте изотоники. Они помогают восполнять минеральные вещества, которые организм теряет вместе с потом. Необходимо выпивать 50-100 г воды через каждые 15-20 минут бега или ходьбы. Пейте достаточно воды до и во время соревнований. Выпивайте 350-600 г воды не позже, чем за 2 часа до пробега.
- **Тренировочная диета.** После тяжелой тренировки обязательно ешьте пищу, богатую белками (мясо, рыбу, птицу, фасоль). Белок помогает организму строить мышечную ткань. Перед тяжелой тренировкой принимайте накануне вечером пищу, богатую углеводами (злаки из цельного зерна, хлеб и макаронные изделия из цельного зерна пшеницы, крахмалистые овощи). Перед тяжелой тренировкой старайтесь избегать перегруженной белками пищи. (Эта тема более подробно рассматривается в главе 9).
- **Предстартовая диета.** За шесть, пять и четыре дня до старта ешьте на завтрак и обед белки (соевые продукты, мясо, рыбу или бобы с рисом). За три, два и один день до старта употребляйте только



углеводную пищу (без белков), например, макароны из цельного пшена, цельные злаки и овощи.

- **День соревнований.** Употребляйте быстро усваиваемую пищу, обеспечивающую быстрое поступление сахара в кровь. Можете легко позволить себе бананы, тосты с медом, фрукты, финики или виноград. Не ешьте ничего, к чему не привыкли.
- **Диета после старта.** После соревнований пища, богатая белками (мясо, рыба, птица, бобы), поможет организму восстановить мышечную ткань. Сразу после пробега важно также восполнить минеральные вещества. Включите в меню листья зеленого салата и овощи.
- **Обувь.** Если вы хотите бежать соревнования в новых кроссовках, начните разносить их, как минимум, за три недели до старта, а не за неделю! Новые неношенные кроссовки, как правило, жесткие, а потому вы рискуете натереть волдыри.
- **Стартовый темп.** Отрабатывайте стартовый темп на тренировках. Не начинайте слишком быстро! Большинство людей стартует очень быстро и через километр-другой выдыхаются. Начинайте с той скорости, которая, по вашему мнению, является хорошим средним темпом. Если мышцы горят, значит вы бежите слишком быстро. Сохраняйте расслабленность, и вы пробежите дистанцию намного лучше.

Промаркируйте на дороге отрезок длиной в 1 км, имитирующий первый километр соревнований. Научитесь пробегать его со скоростью, на 20 секунд на км *медленнее* запланированной соревновательной скорости. Используйте эту скорость как стартовую. Запомните ощущения, которые вы испытываете при этой скорости, чтобы затем использовать их на соревнованиях.

- **Подводка.** За две недели до пробега сократите нагрузку. Исключите базовую и скоростную работу. Не выполняйте *медленные* тренировки, но выполняйте *короткие* в том же темпе, в котором вы обычно тренируетесь. Важно сохранять скорость в ногах, но не утомлять их.
- **Легко/тяжело.** На каждой неделе чередуйте легкие тренировки с тяжелыми, чтобы застраховать себя от перетренировки. Если в один день вы бегаєте по пересеченному рельефу, то на следующий бегайте по равнине. Если сегодня вы делаете скоростную работу, то в следующий раз выполняйте легкую тренировку.
- **Если трасса соревнований с подъемами.** Учитесь бегать по пересеченному рельефу, выполняя короткие горные интервалы - например, 1-2 минуты - бег в гору, затем 1-1,5 минуты - бег под гору. Начните тренировку в легком темпе, а затем постепенно наращивайте

интенсивность и скорость с каждым интервалом. Перед интервалами нужно как следует разогреться: пробегите, по крайней мере, 3 км. Разминка поможет предотвратить растяжение мышц.

- **Тренируйтесь с приятелем.** Найдите партнера по тренировкам, воодушевляйте друг друга к занятиям и соблюдению тренировочной программы. Совместные тренировки также позволяют делать друг другу замечания по поводу техники бега.
- **Тренировка выносливости.** Если вы готовитесь к соревнованиям в беге на 5 или 10 км, постепенно повышайте километраж тренировок, пока не сможете хотя бы раз в неделю пробегать 5 или 10 км. Марафонцы должны тренироваться так, чтобы в момент старта быть готовыми преодолеть 42 км. Тренировка организма на выносливость - лучшая гарантия, что в день старта вы сможете показать хороший результат.

Старайтесь варьировать тренировки, чтобы всесторонне подготовить организм к соревнованиям.

- **Ознакомление с соревновательной трассой.** Возьмите карту и проедьте на машине или пробегите по всему маршруту трассы, чтобы знать чего и где ждать.
- **Отдых во время бега.** Если вы устали, расслабьте все тело и наклонитесь вперед, от лодыжек. Пусть всю работу вместо ног делает сила гравитации.
- **Бег по асфальту.** Выходя на тренировку, представьте, что бежите по тонкому льду. Это научит вас мягко ставить стопы на землю. Если соревнования будут проводиться на асфальтовом покрытии, проводите большую часть тренировок на асфальте.

## СОВЕТЫ НА ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Ниже предлагается список советов, соблюдая которые вы сможете запомнить день соревнований как положительное и достопамятное событие.

- Приезжайте на соревнования заранее, чтобы иметь достаточно времени для парковки, перемещения с места парковки к месту старта и разминки.
- Установите в своих часах сигнал таймера на каждые 10 минут (если есть такая функция). При звуке сигнала пейте электролитный напиток и контролируйте технику бега, особенно, осанку и наклон.

- **Разминка.** Начните разминаться за 20 минут до старта. Потрусите, по крайней мере, 1-1,5 км, в зависимости от того, сколько нужно вашему организму. Делайте это в очень медленном темпе. Ваша задача - лишь разогреть мышцы и улучшить кровообращение. Снять предстартовое волнение иногда помогает легкая растяжка, выполняемая после разминки. Используйте Раскрепощалки. Сосредотачиваясь на их выполнении, вы сможете лучше сконцентрироваться на настоящем. Еще раз проверьте свою обувь. Убедитесь, что шнуровка удобна и не развяжется (заправьте петли). Потрусите 10 минут в легком темпе и сделайте легкую растяжку. После этого сделайте несколько легких ускорений.
- Рассчитайте время так, чтобы подойти к месту старта непосредственно перед выстрелом пистолета. Не стойте без дела, не позволяйте ногам стынуть. Если вы пришли к старту раньше, или старт задерживается, то продолжайте двигаться, шевелите ногами. Встряхивайте их, потрусите на месте, ходите по кругу, сделайте еще несколько шагов.
- После выстрела пистолета не срывайтесь с места. Первый километр бегите спокойно. Если вам предстоит бежать целый час или больше, и вы хотите показать хороший результат, а не просто закончить дистанцию (а, может быть, не закончить), то нет нужды беспокоиться о потере пары минут в самом начале забега.
- Проверьте свой темп после первого километра. Если он быстрее запланированного, подкорректируйте его, расслабьтесь, перестройтесь. Возможно, у вас появится мысль: «Этот темп не такой уж тяжелый. Думаю, я смогу поддерживать его». Не убеждайте себя в этом, иначе позже придется дорого расплачиваться. Проверьте темп еще раз на следующей километровой отметке, чтобы убедиться, что вы действительно сделали поправки.
- Определите заранее, к какому примерно времени вы хотели бы проходить конкретные километровые отметки, и не расстраивайтесь, если немного не укладываетесь в него.
- Пейте **до** появления чувства жажды... принимайте электролиты **до** появления спазмов мышц... и корректируйте технику **до** наступления утомления.
- Если вы устали, всегда делайте следующее:
  - (1) Выпрямите осанку
  - (2) Укоротите шаг
  - (3) Наклоняйтесь от лодыжек

Что еще заряжает энергией: поднимите взгляд, улыбайтесь, разговаривайте с кем-нибудь, осматривайте окрестности, найдите кого-нибудь впереди себя и попытайтесь «зацепиться» за него, активнее работайте руками, проверьте элементы техники, и улыбайтесь.

- Благодарите всех волонтеров, которых встречаете, и ободрите каждого бегуна, которого обгоняете.
- Восстановление после соревнований. Сделайте заминку и растяжку, сделайте дренаж ног, пейте. Как только окажетесь дома, сразу же примите горячую ванну.

Сидя в ванной, проанализируйте только что сделанное. Как, на ваш взгляд, прошел день? Выполнили ли вы запланированное? Превзошли ли свои ожидания? В общем, сделайте обзор прошедшего бега и, *не смотря ни на что*, признайте все то положительное, что дал вам этот опыт. Если есть что-то, что вы хотели сделать по-другому, воспримите это как урок и возьмите на заметку для будущих тренировок.

Помассируйте ноги, выпейте еще воды и плотно покушайте, потребляя белковую пищу. Вы это заслужили!

- В тот же день после пробега покатайтесь на велосипеде или погуляйте, чтобы расслабить ноги. Затем сделайте растягивающие упражнения и снова примите горячую ванну.

Успешное выступление на соревнованиях напрямую зависит от тщательности планирования и подготовки к ним. Некоторые из изложенных советов могут дать вам физическое преимущество, а некоторые - психологическое. Специальная подготовка к соревнованиям поможет показать вам максимальный результат и легко сдать этот спортивный экзамен.

## Извлечение максимума Ци из еды

Мудрость жизни состоит в исключении несущественного. —*Лин Ютанг*



**Я** уверен, что питание играет столь же важную роль в беге как и сами тренировки. Это достаточно смелое утверждение, но я также добавлю, что каждый из нас мог бы улучшить свой бег за счет улучшения собственной диеты. Нельзя достичь своего потенциала в беге, не обращая внимания на источник поступления энергии. Если топливо для организма высокооктановое и чистое, то улучшается доступ к Ци, которая дает необходимую энергию для высокой работоспособности.

Не знаю как для вас, но для меня тема питания никогда не была легкой. Вероятно, мои проблемы берут начало еще из детства. Мне, как и моим братьям и сестрам, приходилось есть по принципу - кто успел, тот и съел. Независимо от того, сколько человек сидело за столом, всегда

казалось, что кому-то одному еды не хватит. Если ты собираешься поесть, то приходилось садиться за стол вместе со всеми, иначе могли достаться одни крошки. Кое-что из этого раннего жизненного опыта закрепились в моих сегодняшних привычках в еде. Я иногда по-прежнему ем так, будто еды недостаточно. Я начал бороться с этой склонностью с тех пор, как впервые осознал ее, - больше двадцати пяти лет назад. И достиг определенных результатов. Но иногда привычка все еще дает о себе знать. Если я подхожу к пище в расслабленном и сосредоточенном состоянии, то могу позволить себе снизить темп жизни и насладиться едой, компанией и настоящим. Если же я напряжен, спешу или явно предрасположен к лени, то мгновенно возвращаюсь назад в свое старое состояние и прежде, чем понимаю это, набиваю свой желудок лишней едой.

Через несколько лет мои попытки решить проблему с питанием привели к тому, что я научился извлекать максимальную пользу из потребляемой пищи. На этом пути мне помогали великие учителя. Я обнаружил, что для того, чтобы Ци циркулировала в теле, также как во время Ци-бега, необходимо создать подходящие условия питания. Этот подход к питанию помогал мне в течение двадцати лет. Он также поможет вам составить свою собственную здоровую диету. В ее основе - накопление Ци, которое, действительно зависит от того, что мы едим. Когда Ци течет - будь-то в результате правильного бега или натуральной здоровой пищи - питание организма становится глубоким. Как же создать необходимые условия?

## Принципы Ци-бега применительно к питанию

Существует столь много информации, и даже противоречивой информации, о питании, что очень трудно понять, какой совет вам подойдет. Составить свой собственный рацион питания мне, главным образом, помогли принципы Ци-бега. Вероятно, вы сейчас про себя подумали: «О, да! Давайте познакомимся с Диетой № 10.005.» Но все же выслушайте меня, поскольку то, что я собираюсь рассказать - это разумные советы по питанию, полезные, независимо от вашего отношения к нему, будь вы вегетарианец или всеядное существо. Каждый из нижеизложенных принципов способствует улучшению питания с точки зрения его пользы для здоровья.

## ХЛОПОК И СТАЛЬ

Сосредоточьтесь в центре и отбросьте все лишнее. Другими словами, внимательно относитесь к своему питанию. Это первый шаг к избавлению от привычек питания, которые не приносят пользу ни здоровью, ни тренировкам. Если вы хотите, чтобы питание имело длительное положительное влияние на вашу жизнь, вы должны оставаться верными своим идеям и помнить, для чего вы это делаете.

Я люблю сыр. Могу есть его помногу каждый день, но он вредит моему организму. Если употреблять сыр в больших количествах, то голова становится тяжелой, и я чувствую разбитость. Поэтому я ограничиваю его потребление до четырех раз в неделю - ровно настолько, чтобы не провоцировать неприятные и непонятные мне ощущения. Принцип гласит: «Сосредоточьтесь в центре (осведомленность, что много сыра - плохо для меня) и отбросьте все лишнее (когда иной раз жутко хочется сыра)». Следуйте плану - то есть сосредоточьтесь в центре. И не сходите с пути ни при каких обстоятельствах, которые будут пытаться увести вас от центра и от вашего плана. Сосредотачиваясь в центре, вы накапливаете Ци.

## ПОСТЕПЕННОЕ РАЗВИТИЕ: ПОЭТАПНЫЙ ПОДХОД

Если вы хотите потреблять чистую здоровую пищу, - что я рекомендую, - то необходимо предоставить себе и своему организму определенное время для выработки новых привычек питания с почтительным отношением к еде. Не следует ожидать, что вы сразу же станете экспертом в питании. Это далеко не легкий вопрос, поэтому, чтобы достичь своих целей, лучше делать маленькие, но последовательные шаги. Внесите небольшие изменения и дайте им закрепиться. Это напоминает изучение элементов техники Ци-бега - намного легче осваивать их постепенно, один за другим. Когда привычка, наконец, укоренится, можно заложить следующий кирпичик в фундамент. Не торопитесь, делайте все правильно. Шагая твердой уверенной походкой по этому пути, вы будете создавать внутри себя Ци.

Например, если вы хотите снизить потребление сахара (что я также настоятельно рекомендую), не делайте это в то же время, когда пытаетесь снизить потребление кофеина, а на службе ожидается напряженная работа над каким-нибудь новым проектом. Сначала поработайте над исключением сахара из рациона, а уже затем, когда ваши потребности в сахаре уменьшатся, начните снижать потребление кофеина.

Определенное количество внутренней силы (Ци), обретенной в результате одного небольшого, но положительного, изменения диеты, придаст вам решимости для дальнейшего ее улучшения. Общий же эффект, связанный с изменением многих сторон питания, будет просто ошеломляющим.

## БАЛАНС

Чтобы поддерживать силу Ци в организме, важно придерживаться баланса питательных веществ, необходимых ему для хорошей работоспособности. Я придерживаюсь примерно такого соотношения: 60-70% углеводов, 15-20% белков и 20-25% жиров. Необходимо самостоятельно определить, какое соотношение для вас наиболее подходяще. Чтобы питание организма было наиболее здоровым, потребление этих трех нутриентов должно быть сбалансировано. Если пищевой баланс не соблюдается, энергия сжигается неравномерно и нерационально. Это проявляется в колебаниях настроения, в подъемах и спадах физических сил и, в определенной степени, в непредсказуемости самой жизни.

Важно не только соблюдать баланс углеводов, белков и жиров, но также важно, чтобы они были самого высокого качества. При высококачественном питании равновесие достигается с двух сторон: с одной стороны за счет правильного соотношения трех основных нутриентов, с другой - за счет питания, отвечающего энергетическим потребностям активной жизни. Высококачественное питание = высококачественная жизнь.

Существует много вещей, которые могут вывести организм из состояния равновесия. К некоторым примерам относятся слишком большое количество сладкого, белковых продуктов, жареная пища в любом виде. Создается впечатление, что наше общество находится в воле сладостей и десертов. Сахар обнаруживается везде, особенно много его в бакалейных продуктах. Таким образом, съесть большое количество быстрорастворимого сахара совершенно нетрудно. Однако это вызывает резкое повышение уровня сахара в крови, а потом такое же стремительное его падение, сопровождаемое внезапным упадком сил. Кроме того, наша диета, как правило, включает потребление мяса в любом виде хотя бы один раз в день. В результате, организм получает больше белков, чем ему требуется. Наше общество также «подсажено» на насыщенные жиры, которые поступают в организм, главным образом, с жареной пищей, сливочным и рафинированным растительным маслом,



животными продуктами. Небольшое потребление жира не страшно, но то количество, которое употребляет большинство людей, выходит за пределы того, что действительно нужно организму.

Еще одной стороной баланса, которая должна быть первоочередной для тех, кто стремится контролировать свой вес, является сохранение равновесия между потребляемыми и затрачиваемыми калориями. Для снижения веса необходимо, чтобы баланс был смещен больше в сторону сжигания калорий, а не их потребления. Для набора массы потребление должно быть выше затрат. Это очень простая формула, которая диктует формы тела со времен пещерного человека и является прекрасным примером применения законов термодинамики.

### ПИРАМИДА

В качестве ориентира для питания может служить пищевая пирамида, которая указывает на то, что основой здорового питания должны являться продукты, которые поставляют больше всего Ци с наименьшими затратами энергии на переваривание. Поднимаясь выше по пирамиде, мы найдем продукты, которые также должны присутствовать в диете, но в меньших количествах. Потреблять их следует в соответствующем соотношении с продуктами, лежащими в основе пирамиды. Помните, что дополнительный их прием не приносит пользы.

Пирамида, приведенная на рисунке, не является официально утвержденной в США пищевой пирамидой. Она основана на диете, которую я с удовольствием и с хорошими результатами применяю уже более



Рис. 113 – Пищевая пирамида

двадцати лет. Еще раз напомним - это лишь общие рекомендации. Если вы вегетарианец или спортсмен на выносливость, вы можете модифицировать пирамиду в соответствии со своими потребностями.

**Уровень 1.** Чтобы питание было здоровым и «малотоксичным», основу рациона (фундамент пирамиды) должны составлять зерновые, фрукты и овощи. Фрукты и овощи являются не только хорошим источником «малотоксичных» углеводов, но также снабжают организм весьма важными антиоксидантами, которые являются поглотителями свободных радикалов. Свободные радикалы образуются в клетках и тканях организма в результате физических упражнений и являются причиной многих неприятных последствий, начиная от рака и заканчивая истощением иммунной системы и преждевременным старением. В нашем обществе также недооценивается роль цельнозерновых продуктов. Они представляют собой сложные медленно сгорающие углеводы, которые обеспечивают постоянное длительное поступление энергии. После обработки и очистки цельные зерна превращаются в быстро-сгораемые простые углеводы, то есть в низкооктановое топливо. Мои любимые цельнозерновые продукты - коричневый рис, гречневая крупа, овес, кукуруза, пшеничная крупа, цельнозерновой пшеничный хлеб. 60% моего питания составляют продукты первого уровня пирамиды: 30% - фрукты и овощи, и 30% - цельные злаки.

**Уровень 2.** Следующий уровень составляет 30% моего пищевого рациона: 15% - орехи, семена и бобовые (соевые продукты, ореховые масла, высушенная фасоль), и 15% - молочные изделия (сыр, йогурт, молоко). Если вы не употребляете молочные продукты, то недостаток жиров и белков лучше восполнять с помощью растительной пищи. Как бы то ни было, доля молочных продуктов не должна превышать 15% от всего рациона. Уровень 2 необходим для поддержания сильной Ци в организме, но в количестве, вдвое (30%) меньше потребления уровня 1.

**Уровень 3.** Третий уровень моей диеты включает мясо, рыбу и яйца, которые я употребляю регулярно, но умеренно. В целом они составляют 7% от всего рациона. Я ем рыбу и мясо один раз в неделю, а яйца - от одного до двух раз в неделю. Избыточное

потребление белков истощает Ци, вследствие повышения энергетических затрат, требующихся для их переработки. Мясо должно быть самого высокого качества и, по возможности, экологически чистым. Вегетарианцы могут получать белки из растительных продуктов (бобовых), а жиры - из растительных и ореховых масел, а также из самих орехов.

**Уровень 4.** 3% рациона питания должны составлять продукты, которые из диетических соображений есть необязательно. Я съедаю какой-нибудь вкусный десерт один или два раза в неделю, но когда у меня проявляется сильное стремление к сладкому, я напоминаю себе, что получу гораздо больше удовольствия от обладания большим количеством Ци, чем от быстро словленного кайфа. Вне всяких сомнений, избыточное потребление сахара угнетает иммунную систему и может быстро выбить прочную пирамиду из равновесия.

Кофеин тоже входит в эту группу продуктов. Хотя было доказано, что он стимулирует мозговую деятельность и улучшает работоспособность, он также является диуретиком, увеличивающим потери жидкости. Таким образом, если вы сочетаете бег с кофеином, употребляйте последний с достаточным количеством воды.

Следующие продукты не имеют никакой пищевой ценности и не входят в пирамиду. К ним относятся всеми любимые конфеты, приправы, бакалейные продукты, консерванты, пищевые добавки, белая мука (включая батоны, булочки и большую часть макаронных изделий), рафинированный сахар и газированная вода. Эти продукты истощают энергию и потому лучше совсем убрать их из своего рациона.

Пирамида служит наглядным напоминанием из какой пищи приходит сила, и показывает влияние определенных видов продуктов на нашу жизнь.

## **НЕОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ СЕБЯ: САМООТСТРАНЕНИЕ**

Неотождествление себя - это то, что действительно может поддерживать правильную диету. Мы привязаны к мысли о себе и своей диете, которые основаны на неверном понимании потребностей организма. Когда мы «зацикливаемся» на собственном весе, мы «отождествляемся», то есть используем свое эго, а не тело, для принятия решений. Примеры: «Я не могу жить без шоколада». «Я не могу

приступить утром к работе, не выпив кофе». «Мне необходимо есть мясо каждый день, иначе я не буду сильным». «На обед мне нужен хлеб, иначе я останусь голодным». Неотождествление себя с питанием - это, когда для оптимального поддержания текущего уровня активности вы едите то, что нужно, а не то, что хочется.

Неотождествление себя - это, когда вы действуете полностью в соответствии с интересами организма. Мысленно перенеситесь в будущее и представьте себя преображенным - принимающим твердые и разумные решения и способным воплотить их в жизнь.

Главным способом узнать свои действительные потребности является Восприятие тела. Оценить правильность питания можно только спустя какое-то время. Как чувствует себя ваш организм сразу после еды, через шесть часов, на следующий день? Задавайте себе подобные вопросы и внимательно слушайте ответы организма. Он подскажет вам, на правильном вы пути или нет.

## Практические шаги к здоровому питанию

Изучая способы здорового образа жизни, я по-настоящему осознал, насколько важно то, что мы едим. Стремясь жить как можно полноценнее, я подхожу к своему питанию так же внимательно, как к любой своей деятельности - как к части общего плана моей жизни. Я обращаю внимание не только на то, что ем, но также на то, сколько, когда и как ем.

### ЧТО ЕСТЬ

Если вы хотите, чтобы ваши тренировки были высококачественными, ешьте высококачественную пищу. Некачественное питание - это то же самое, что заправка «Феррари» низкооктановым бензином. Такая машина сможет показать свою максимальную мощь только на бензине премиум-класса.

Садясь за стол, подумайте о происхождении пищи. Содержит ли она еще жизненную силу и энергию? Самой красивой частью любого продовольственного магазина, бесспорно, является овощной отдел. Этому есть объяснение - продукты в нем содержат больше жизни. Экологически чистая пища, включая мясо и молочные продукты, чище и ближе к Природе, чем та, что выращена на минеральных удобрениях и

пестицидах. Я не собираюсь подробно рассказывать вам о том, что есть (этому можно было бы посвятить целую книгу), но очень хочу, чтобы вы начали думать о том, что кладете в рот и зачем.

### **ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЦИ:**

Экологически чистые продукты  
 Натуральные продукты  
 Свежеприготовленные продукты  
 Продукты, выращенные в местных частных хозяйствах

### **ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЦИ ИЛИ НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ЦИ:**

Большинство консервированных продуктов  
 Продукты, подвергшиеся длительной тепловой обработке  
 Технологически переработанные и рафинированные продукты  
 Продукты, приготовляемые в микроволновой печи  
 Продукты с пищевыми добавками, консервантами или красителями  
 Маринованные продукты  
 Приправы (промышленного производства)  
 Копчености

Великий учитель помог мне разработать собственный режим питания, и я безмерно благодарен ему за это, так как он помог мне познать силу правильной диеты. Расскажу вкратце о своей диете.

У меня два основных приема пищи в день. Каждое утро я плотно завтракаю. Три раза в неделю завтрак состоит из большой тарелки каши из цельных круп, сдобренных орехами, семенами и сухофруктами. Один раз в неделю я ем на завтрак питательные блюда из яйца, дважды в неделю - злаки и овощи с орехами и небольшим количеством сыра. Один раз в неделю я съедаю чашку йогурта с большим количеством орехов, семян, изюма и фруктов. В полдень у меня легкий ланч, включающий сухофрукты с орехами, фрукты с сыром, или арахисовое масло с овощами.

Мое недельное меню на ужин примерно выглядит так: один раз в неделю мясо, один раз в неделю рыба, один раз в неделю большая порция салата и один раз в неделю фасоль с рисом. В другие дни я ем на ужин блюда из злаков и овощей, иногда с орехами, семенами и/или сыром.

*Я* всегда покупаю самые свежие, экологически чистые продукты, хотя это и требует дополнительных финансовых затрат. Мое питание простое, вкусное и очень сытное.

## КОГДА ЕСТЬ

Организм работает лучше, если поступление энергии имеет циклический характер. Принимайте пищу в одно и то же время. Это повышает эффективность работы желудка, так как циклы пищеварения постоянны во времени. Перекусы между основными приемами пищи затрудняют его работу, заставляя переваривать только что поступившую еду вместе с той, что уже находится в процессе переваривания. Получается двойная нагрузка. У меня перерыв между двумя основными приемами пищи - завтраком и ужином - составляет примерно двенадцать часов. Приблизительно столько времени требуется животу, чтобы полностью переработать пищу. В середине дня я ем легкий ланч, а если возникает необходимость поздним утром или в послеобеденное время пополнить энергию, то я выпиваю чашку чая с медом (рафинированный сахар резко поднимает уровень сахара в крови, а мед нет).

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Важную роль играет не только качество еды, но и своевременность приема той или иной пищи. Пищевые потребности организма могут быть разными в течение дня и зависеть от расписания тренировок. Если вы только что провели тяжелую тренировку, один из двух ближайших приемов пищи должен содержать полноценный белок, чтобы способствовать восстановлению мышц. Полезно также съесть какой-нибудь здоровый салат, чтобы снова насытить организм необходимыми минеральными веществами. Планируя свое питание наперед, вы можете подстроить его к своему тренировочному расписанию.

Основное правило: перед тяжелыми тренировками употребляйте пищу, богатую углеводами, а после них - насыщенную белками. Если вы бегаеете утром, заправляйте организм топливом накануне вечером. Утром останется только лишь встать, одеться и выйти на улицу. Тяжелая пища, употребленная накануне вечером перед тяжелой тренировкой может не усвоиться полностью к ее началу, что значительно снизит вашу скорость. Высокооктановое, быстро сгораемое топливо поможет лучше провести тренировку.

Если вы принимаете пищу перед тренировкой, то ешьте не позже, чем за три часа до нее. Если же вам очень хочется есть перед тренировкой, то съешьте банан, который поможет вам поднять уровень сахара в крови, а также является хорошим источником калия. Не ешьте перед тренировкой много, иначе могут возникнуть изжога, тяжесть в животе, боль в боку, тошнота. Лучше бегать на пустой желудок, даже на соревнованиях. Я не слышал, чтобы кто-то умер от голода во время бега. Если я испытываю чувство голода до тренировки, то оно, как правило, проходит через 2-3 км.

### КАК ЕСТЬ

Чтобы из пищи извлекать как можно больше Ци, нужно соблюдать несколько условий. От обстановки во время приема пищи во многом зависит качество Ци, которую вы из нее извлекаете. Во время приема пищи необходимо успокоиться, сосредоточившись на еде и восстановлении энергетических запасов. Тишина и спокойствие - ключ к обеспечению высококачественного приема пищи.

Переход в прием пищи - лучшее, с чего можно начать свой обед. В-первых, приберите и подготовьте место для приема пищи. Зажгите свечу или поставьте небольшой букет цветов. Уберите все лишнее. Прежде чем сесть за стол, убедитесь, что на нем есть все необходимое для принятия пищи - чтобы потом не приходилось вскакивать из-за стола.

Уделите немного времени, чтобы напомнить себе, что вы делаете - вы собираетесь принимать пищу. Начинать прием пищи нужно также медленно, как и тренировки. От начала будет зависеть ритм всего приема пищи. Если начать быстро, то весь процесс поглощения пищи пролетит настолько стремительно, что вы не заметите, как набьете себе живот, а из-за стола встанете, не ощущая сытости. Еда будет плохо пережевана, и желудку придется работать с двойной силой, чтобы переварить грубую неразжеванную пищу. Поднявшись из-за стола, вы будете ощущать себя скорее питоном, нежели энергичным, полным сил человеком. Ешьте медленно, небольшими кусочками. (Я вам еще не напоминаю вашу маму?) Сидите прямо и не забывайте дышать в перерывах между проглатыванием пищи.

Правильное питание, уважительное отношение к организму и к продуктам, которые мы потребляем, - залог здоровья и возможности поддерживать активный образ жизни.

## **БЕГ И СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Да, с помощью бега можно похудеть, но не все так просто. Вес - это производная потребляемых и затрачиваемых калорий. Лучший способ контролировать вес - разумное сочетание диеты и бега. Если вы хотите набрать вес, потребляйте больше калорий, чем тратите. Если хотите сбросить вес, потребляйте меньше калорий, чем тратите. Это закон, и его никаким естественным способом не обойти.

Не возлагайте всю работу по поддержанию веса только на бег. В противном случае, когда вы не сможете бегать (по причине травмы, поездки и т.д.), вам ничто не поможет удержать вес. Мой совет: если вы хотите контролировать свой вес, научитесь сперва контролировать питание, а бег пускай контролирует ваше здоровье.

### **Рекомендации по извлечению максимума Ци из питания**

- Принимайте пищу три раза в день: два основных приема пищи утром и вечером с легким ланчем между ними. Никаких перекусов.
- Потребляйте примерно одинаковое количество пищи на завтрак и ужин.
- Ешьте завтрак и ужин примерно в одно и то же время.
- Придерживайтесь примерного соотношения: 15-25% жиров, 60-70% углеводов и 15-20% белков.
- Не ешьте много сладостей и десертов (рекомендуется два раза в неделю).

Это лишь рекомендации. Пробуйте и смотрите, что вам подходит. Все мы разные.

## **Заключение**

Точно также как зерновые продукты и овощи являются основой здоровой диеты, хорошее питание является основой результативности тренировок и энергичной жизни. Невозможно изложить в двух словах всю значимость правильного питания. Но общая идея заключается в том, что в рот следует класть лишь то, что обеспечивает глубокое питание организма. Хорошее питание действительно важно.



глава десятая

## Бег как жизнь, жизнь как бег

В твоей душе таится жизненная сила, разыщи эту энергию.  
В глубине твоего тела спрятана жемчужина, найди этот тайник.

О, путник, если ты ищешь Это,  
Не ищи снаружи, а ищи внутри себя. — *Руми*



**Я** только что вернулся со своей воскресной пробежки и чувствую себя заново родившимся. Эта неделя была напряженнее, чем обычно, и я ощущал необходимость выйти из дома и отправиться в горы. Вчера я работал над книгой допоздна и вначале бега чувствовал себя слегка одурманенным. Я с нетерпением ждал возможности побегать, так как *знал*, что вернусь в машину, чувствуя себя значительно лучше. И, действительно, я смог восстановить энергию в течение двух часов. Раньше на это могли бы уйти дни или недели.

Причиной такому быстрому восстановлению сил являются регулярные тренировки, высококачественное питание, хорошие искренние взаимоотношения с близкими и твердое знание, что отступление хоть от одного из вышеперечисленного недопустимо ни при каких обстоятельствах.

Я живу в очень маленьком дружном местечке, где люди стучат к вам в дверь и говорят, что на улице начался дождь, а окна вашей машины опущены. Мардж живет на другой стороне улицы. Мы считаем ее старейшиной поселка, потому что она сильно беспокоится буквально обо всех семьях в округе. Мардж поселилась здесь сразу после Второй мировой войны, в то время, когда дом можно было купить за копейки. Что я больше всего ценю в ней, так это ее отношение к жизни. Когда я встречаю ее в саду, поливающей растения, то обычно осведомляюсь о ее делах, на что она неизменно отвечает с блеском в глазах: «О, я за многое могу быть благодарна ... например за то, что проснулась сегодня утром. В моем возрасте такие вещи становятся важными». Не могу не согласиться с двумя этими доводами. Мардж является для меня образцом человека, который дорожит каждым днем, так как знает, что завтра его может здесь и не быть. Она в хорошей форме, как физической, так и умственной, потому что все время следила за своим питанием, занималась физическим трудом, заботилась о других и в целом относилась к жизни как к чему-то очень ценному...каждый день.

Наша культура почти не дает возможности научиться вести правильный образ жизни и оценивать жизнь изнутри. Мы так много обращаем внимания на внешнее, что почти не остается места для размышлений о том, что происходит внутри. Я не имею в виду, что все мы должны замкнуться на себе или стать эгоистами. Я хочу сказать, что мы сможем лучше служить обществу, если вначале разберемся в своих собственных ощущениях, а затем будем действовать, исходя из того, кем мы являемся на самом деле, а не из мыслей о том, как заслужить больше одобрения или избежать порицания окружающих.

Как же найти эту неуловимую середину? Принципы, которые помогают это сделать, описаны в главе 2, из них наиболее важный - «Хлопок и Сталь». Каждый раз, выходя на пробежку, применяйте этот принцип, и тогда вы найдете золотую середину как в беге, так и в жизни. Принцип «Хлопок и Сталь» применяется ко всем вопросам Ци-бега: к планированию, сохранению расслабленности, дыханию, работе над равновесием ума, постепенному совершенствованию, достигаемому маленькими шагами, неотожествлению себе перед лицом преград и неудач, а также построению непоколебимой основы, поддерживающей

ваши действия. Регулярно применяя перечисленные основы Ци-бега в тренировках, вы со временем поймете, как их можно использовать в жизни.

Одна моя ученица поведала мне, что, когда она сталкивается со сложной ситуацией, то всегда спрашивает себя: «Если бы это случилось во время бега, какое решение я бы приняла, и что бы сделала?» Она говорит, что это всегда помогает ей найти ответ внутри себя. Приведу письмо, которое я недавно получил от нее:

Дэнни,

Мне кажется, что настоящая польза от Ци-бега заключается не только в возможности бегать без боли, но также в применение его идей во всех областях жизни. Я сейчас пытаюсь использовать этот «образец поведения» в своей жизни, чтобы сделать ее более свободной и легкой, без стрессов и страданий (эмоциональных и душевных). Я вижу, что те же принципы, которые делают бег менее энергозатратным и более эффективным, могут применяться и в жизни. В мире, который порой кажется сумасшедшим и хаотичным, они делают ее более спокойной и уравновешенной. Когда я научусь расслабляться при ощущении усталости и подавленности, или когда смогу возвращаться к своему центру при ощущении напряжения или тревоги, можно будет утверждать, что я действительно переняла принципы Ци-бега. С чисто физической точки зрения Ци-бег можно использовать, как средство для повышения скорости и дистанции бега, как возможность стать более быстрым и расслабленным бегуном. Тем не менее, я чувствую, что в нем заключен более глубокий смысл. Применяя принцип Восприятия тела и эффективно используя мышечную энергию во время бега, я учусь оценивать свое физическое и эмоциональное состояние в любой ситуации и не растрачивать попусту энергию на своем жизненном пути. Я знаю, что объединение этой философии с целостной концентрацией даст мне возможность достичь истинного ощущения спокойствия и счастья.

*Ага Гудселл*

Лично для меня применение Ци-бега помогает поддерживать ясное и сильное ощущение связи со своим телом - что в недвусмысленном переводе означает внутреннюю свободу. Свобода не быть запуганным трудностями Свобода следовать интуиции, а не советам со стороны. Свобода давать возможность настоящим условиям направлять будущее, но не править им.

Такое понятие свободы дает возможность прожить жизнь творчески. Моя жена обычно говорит, что не считает себя креативной личностью. Она сравнивает себя с артистами и творческими людьми, которые окружали ее всю жизнь, но не чувствует себя на равной ноге с ними. Я же совершенно не согласен с ней. Я вижу ее как высокотворческую личность не только в ее образе жизни, который она ведет, но и в том, кем она сама является. У нее твердые убеждения, и она придерживается их, зная, что они основаны на Истине. Каждый день она создает собственную жизнь, реализуя свои убеждения и познания о том, что является правильным. Ее не сбивают с толку убеждения других, и мне редко приходилось видеть, чтобы моя жена поддавалась влиянию общих направлений нашего общества, не проанализировав глубоко их положительные и отрицательные стороны. Она держится своего центра и преодолевает препятствия с грацией мастера Тай Цзи. И она очень осторожно и творчески передает эти знания нашей дочери.

Творчество имеет множество форм, и я убежден, что все мы можем быть творческими личностями, если научимся соединять свою жизнь с системой, которая позволяет испытать единство со своим телом. Реализация принципа «Хлопок и Сталь» позволяет быть ведомым тем, что исходит от вас, а не от кого-то другого.

Тай Цзи основывается на принципе «Хлопок и Сталь», что означает движение и жизнь от центра. Это принцип, который мы все можем использовать в своем подходе к стремительной современной жизни. Не всегда все может получаться именно так, как хотелось бы. Но если вы центрированы, вы можете творчески и гибко реагировать на все происходящее вокруг.

Мастер Хью говорит, что когда бы он не боролся с противником на тренировке, он не знает исхода поединка, потому что это творческое действие. Он рассказал мне о случае, который произошел с ним как только он переехал из Китая в США. Он шел домой из магазина, когда шесть парней (у некоторых были ножи) прямо на улице окружили его и потребовали денег. Когда он отказался отдать деньги, они напали на него. И совершили БОЛЬШУЮ ошибку. Мастер Хью помнит только, что все они лежали на земле вокруг него, а один попал в больницу. Как объяснил Мастер, его тело просто моментально принимало и отвечало на все действия направленные против него. Здесь не было никакого мыслительного процесса, это было чисто творческое действие. Я испытываю то же чувство творчества, когда на высокой скорости бегу вниз по узкой крутой тропинке. Я проникаю во внутреннюю зону покоя,

тогда как скалы и деревья наплывают на меня, размытые движением. Я наблюдаю, как бежит мое тело, и в то же время ощущаю будто еду в машине, откинувшись на спинку сидения. В такие моменты бег ощущается скорее как танец, нежели как опасность.

Чтобы объяснить, как превратить навыки Ци-бега в полезные повседневные привычки, потребовалось бы написать отдельную книгу (что вполне может произойти). Самый же легкий способ перенести изложенную информацию на жизнь в целом - это вернуться назад и прочитать книгу с самого начала, заменяя слова «бегать» и «бег» на «жить» и «жизнь». Попробуйте и посмотрите, что получится.

## Рекомендации к Ци-жизни

Используйте Ци-навыки из главы 5 во всем, начиная от создания и реализации бизнес-проектов и заканчивая покупкой продуктов питания. Применяйте их постоянно. Это поможет перенести знания, используемые в Ци-беге, на все сферы жизни. Каждое утро выполняйте упражнение по Восприятию Тела из главы 3. Делайте его систематически и, по возможности, ежедневно. Используйте его, чтобы с самого утра наладить связь со своим телом. Поверьте мне, это поможет вам лучше, чем чашка кофе. Упражнение позволяет начать утро с ощущением тела, а не головы. Позже в течение дня, сидя в машине или за рабочим столом, вернитесь к Восприятию тела и снова просканируйте себя. Ощущая какое-либо напряжение или дискомфорт, расслабьте проблемную зону и продолжайте заниматься делами. Делайте это на протяжении всего дня. Если заметили, что осанка неровная, выпрямитесь. Если чувствуете, что неправильно дышите, исправьтесь. Ощувив напряжение, расслабьтесь. Чтобы укрепить центр, стремитесь весь день сохранять внимание на позвоночнике.

Сделайте свой рабочий день двигательной медитацией, в ходе которой нужно постоянно следить за спиной. Концентрация на позвоночнике и дыхании - два основных метода, которыми пользовались в медитивной практике веками. Сидя на полу и медитируя, человек сосредотачивается на поддержании неподвижного положения позвоночника, который затем определяет движение как свое дополнение. Таким образом, человек учится оставаться неподвижным в самый разгар деятельности. Концентрация на позвоночнике и дыхании погружает человека в настоящий момент, а отсюда произрастают многочисленные возможности действия.

Поддержание ровной осанки во время бега переносит вас к центру. Тот же самый принцип действует и в обычной жизни.

## Откройте новые двери

Эдди начал бегать чуть более трех лет назад. Он вырос в Манхэттене, и бегал лишь, когда опаздывал на «поезд А». Его брату потребовалась почка для трансплантации, поэтому Эдди начал бегать, чтобы набрать хорошую физическую форму и стать здоровым донором. К счастью, ему не пришлось отдавать свою почку, но это пристрастило его к бегу. Позже он переехал в Калифорнию и стал бегать еще больше, а через год пробежал свой первый марафон. На следующий год, посетив ряд занятий по Ци-бегу, он пробежал пять марафонов. А в прошедшем году уже восемь марафонов - три пробега на 50 км, и два сверхмарафона на 80 и 100 км. Если он будет продолжать в том же духе, то, я думаю, как-нибудь в следующем году он сможет пробежать на Гавайях.

История Эдди примечательна тем, что ему 56 лет. И самое главное, он обладает таким отношением к бегу, который позволяет ему пробегать эти длинные дистанции без какого-либо страха перед ними.

Он начал изучать элементы Ци-бега два года назад, когда впервые пришел на мои занятия. Теперь они служат ему прекрасным набором инструментов на любой тренировке или соревнованиях. Теперь сталкиваясь с какой-нибудь сложностью или препятствием в беге, он знает, что всегда найдет способ, который поможет облегчить выполнение задачи. Когда я спросил его, о чем он думает, когда решает бежать все более длинные и длинные дистанции, Эдди ответил, что только проводит необходимую подготовку - что в его понимании означает регулярные тренировки и наслаждение тренировочным процессом.

Он обладает невероятно заразительным положительным настроением, который, я считаю, дает ему волю делать то, что нужно, не тратя попусту энергию на беспокойство по поводу того, как это сделать и что получится. Когда я попросил его резюмировать свое отношение к бегу, он сказал: «Любой день, когда вы не закончили дистанцию - это все же день, когда вы вышли совершить прекрасный бег. Если за первым кроется неудача, то за вторым нет неудачи».

Ци-бег дает ощущение уверенности, что, подходя к чему-либо с реалистичным, хорошо продуманным планом, и пошаговым выполнением действий, можно вершить великие дела.

Речь идет о выполнении необходимой работы по поддержанию и заботливому построению основы для роста - пускай, хотя порой и медленного, но верного роста. Когда вы ощущаете, что центрированы на себе, и уверены, что годы проживаются сознательно, вы получаете свободу жить творчески, занимаясь повседневными делами. Оставаясь свободными внутри, с внешней стороны вы последовательны в действиях, что дает вам возможность жить насыщенной жизнью. Нужно получать удовольствие от процесса роста и не сосредотачиваться чрезмерно на результатах.

По мере овладения Ци-навыками, вы начнете открывать новые окна и двери к горизонтам, о которых ранее не смели и мечтать. Видеть каждый горизонт и находить там новые возможности - это словно подниматься на крышу небоскреба на лифте и осматривать пейзаж через каждые десять этажей. Каждая новая перспектива совершенно иная. То, что ранее, на первых этажах, казалось значительным, видится маленьким и менее существенным, когда смотришь на это с верхних этажей. Оказавшись на крыше здания, вы обнаружите, что город в действительности окружен километрами открытого пространства и мест для исследования.

Творческий бег, или творческая жизнь, означает развитие навыков до такой степени, что становится нестрашны любые препятствия, встречающиеся на пути. Когда навыки Ци-бега станут неотъемлемой частью регулярных тренировок, экстраординарная жизнь покажется обычным явлением.

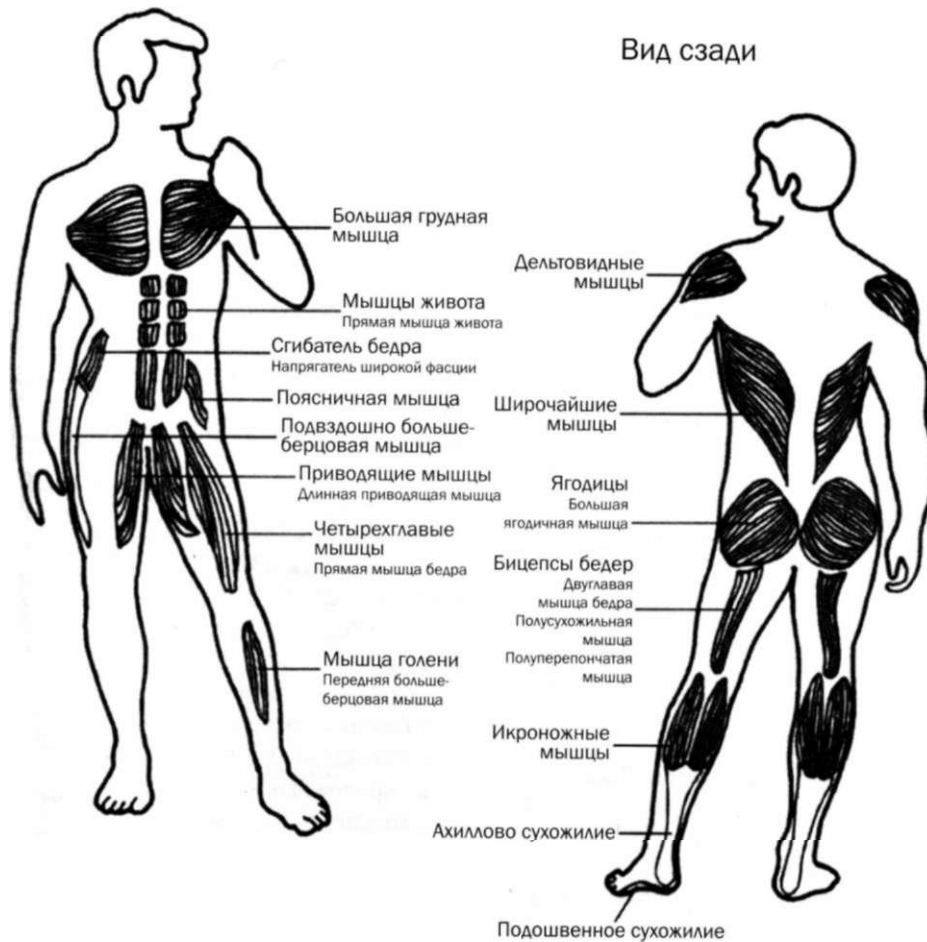
## Приложение

# Мышцы тела человека



Вид спереди

Вид сзади





# Предметный указатель



- А**  
Акклиматизация 215  
Анализ бега *см. Переход из бега*  
Антиоксиданты 227  
Ахиллово сухожилие  
    перегрузка, боль, растяжение 192  
    растяжка 132  
Аэробные способности 70, 161
- Б**  
Баланс, принцип 57-58, 225-226  
Бег в гору, 194-197 *см. также Горный бег*  
    бег боком 195-197  
    и травма ахиллова сухожилия 192  
Бег в непривычных условиях 201-202  
Бег на тредбане 206-207  
Бег по асфальту 219  
Бег под гору 185-186, 194-197, 197-201  
    бегучие спуски 197-199  
    небегучие спуски 199-201  
Бег по песку 190-191  
Бег по пляжу 192  
Белки 137, 217, 225, 227-228, 226-228, 231  
Бицепсы бедер  
    дискомфорт 183-184  
    растягивание 132, 134  
Боковой шаг 195  
Болезни 203  
Боль 176  
    ахиллово сухожилие 192  
    в бицепсах бедер 183-184  
    в голених 35-36, 38, 189-190  
    в икроножных мышцах 186-187  
    в колене 25, 83, 184-186  
    в лодыжках 191 -192  
    в надкостницах *см. Боль в голених*  
    в пояснице 86, 180, 181

в своде стопы 116, 193  
 в четырехглавых мышцах 182-183  
 в шее 179, 180  
 в ягодицах 184  
 укрепление 87, 93, 182  
 Брюшные мышцы 78, 86-87, 93,  
 179-180, 182  
 Быстрый старт 53-54, 218, 220

## В

Ванна горячая/холодная 135-136  
 Видеосъемка 67, 68, 80  
 Водные процедуры 135-136  
 Водный баланс *см. Питьевой режим*  
 Восприятие тела 64-68, 171-172  
 Восстановление 130-131, *см. также*  
*Водные процедуры и Дренаж ног*  
 ВУ, воспринимаемое усилие 32-34, 55  
 Выворачивание стопы *см. Пронация*  
 Высотные тренировки 215

## Г

Гелевые флажки 208  
 Голени *см. также Боль в голених*  
 расслабление 95-96  
 Горный бег 162, 215, 218-219  
 Гравитация 76-77, 88-90, 180

## Д

Дан-тянь 50-51, 126  
 Движение по течению 49-50  
 Дети и бег 19-20, 28, 31-32  
 Дисбаланса состояние 166-168  
 Дискомфорт 174-176  
 Дистанция 143-145  
 Диуретики 228  
 Длина шага 98-101  
 Длительный бег 53, 70  
 Дневник/журнал тренировок 138, 150,  
 155  
 Дренаж ног 136  
 Дуб ядовитый 209  
 Душ горячий 135  
 Дыхание 69-72, 180

брюшное/диафрагмальное дыхание  
 70  
 одышка 69-70, 180  
 поверхностное 70-71

## Ж

Жара 208-209  
 Жиры 225, 226-228  
 Журнал/дневник тренировок 138

## З

Заземление 126-128  
 Заминка 131

## И

Изотоники *см. Спортивные напитки*  
 Икроножные мышцы  
 перегрузка, боль, спазмы 186-187,  
 205  
 расслабление 95-96  
 растяжка 132  
 скованность 96, 186-187  
 Интервальный бег 157-160, 170  
 горные интервалы 215, 218-219  
 скоростные интервалы 158-160  
 технические интервалы 157-158  
 Инь-Янь 57  
 И-Ци 62-63

## К

Кенийцы 37  
 Колесо *см. Мысленные образы*  
 Контрвращение бедер и плеч 77  
 Концентрация 61-63  
 и интервальный бег 158-160  
 и рассредоточенность 145  
 приемы 144-145  
 Кофеин 224, 228  
 Кроссовки 116, 203-206  
 возраст 203-204  
 выбор 116, 204-206  
 и соревнования 218  
 разношавание 206

**Л**

- Лед 208
- Лодыжки
  - и тредбан 207
  - перегрузка 191-192
  - раскрепощение 117
  - расслабление 95-96
- Лордоз 87

**М**

- Мастер Хилин 25
- Мастер Хью 26-27, 40, 56, 72-73, 237-238
- Маятник 44
- Метроном 100-101, 163-164
- Минеральные вещества 137, 231
- Молочная кислота 131
- Моющее средство для посуды 209
- Мысленные образы
  - колесо 96-98, 106-107
  - подъем ног/подбирание стоп 106-107
  - Стержень 84
  - центральная линия 52
  - эластичный канат 93, 106
- Мышечные спазмы 193, 216

**Н**

- Надкостницы *см. Боль в голенях*
- Наклон 88-93, 179-180
  - и бег в гору 195
  - и бег под гору 199
  - и постановка стопы 90
  - и сила гравитации 90
  - и темповый бег 163-164
  - и центр тяжести 90
  - как педаль газа 89-90
  - освоение 90-93
  - распространенные проблемы 179-180
- Неождествование себя, принцип 58-59, 228-229
- Напарник 80, 144, 219
- Напряжение 74

**О**

- Одышка 69-70, 180
- Осанка 81-88, 179
  - выравнивание верхней части тела 82
  - выравнивание нижней части тела 83-84
  - и принцип «Хлопок и сталь» 81
  - положение таза 86-87, 181-182
  - распространенные проблемы 179
  - соединение точек 84-85

**П**

- Передачи 99-101
  - и бег в гору 194
- Перетренировка 169, 38
- Переход 113-114
  - в бег 114-129
    - начало бега 129
    - подготовка разума 114-115
    - подготовка тела 115-117
  - из бега 129-38
    - анализ бега 137-138
    - водные процедуры 135-136
    - дренаж ног 136
    - заминка 131
    - окончание бега 131
    - растяжка 131
- Пейсмейкер 202
- Пик формы 210-212
- Пирамида, принцип 54-56, 226-228
- Питание 222-233
  - во время соревнований 215
  - и принципы Ци-бега 223-229
  - и Ци 223, 230, 232, 233
  - когда есть 231-232
  - как есть 232
  - меню Дэнни 230-231
  - перед соревнованиями 217-218
  - перед тренировкой 115-116, 231-232
  - пищевая пирамида 226
  - после тренировок и соревнований 136-137, 217-218, 231

снижение веса/набор массы 226, 233  
 соотношение нутриентов 225  
 что есть 229-230  
 Питательные пункты 215  
 Питьевой режим 116, 137, 208, 209, 215, 216, 217, 220  
   во время соревнований 208, 215, 216, 217, 220  
   восстановление водного баланса 137, 220  
   и мышечные спазмы 193  
   и таймер обратного отсчета 145, 216, 219  
   перед соревнованиями 217  
 Пищевая пирамида 226  
 План тренировок *см. Тренировочная программа*  
 Плато 168  
 Плющ ядовитый 209  
 Подводка 218  
 Позвоночник 25-26, 51, 77  
   прогиб 86  
   растягивание 121-123  
   скручивание 124  
 Постепенное развитие, принцип 52-54, 224-225  
 Поясничная мышца 34, 55  
 Пранаяма 69  
 Пресс *см. Брюшные мышцы*  
 Приводящие мышцы  
   и пронация 83, 184  
   растяжка 134  
 Приземление на пятку 185, 186  
 Принципы Ци-бега  
   Баланс 57-58, 225-226  
   Неотождествление себя 58-59, 228-229  
   Пирамида 54-56, 226-228  
   Постепенное развитие 52-54, 224-225  
   Хлопок и сталь 50-52, 224, *см. также Хлопок и сталь*  
 Природы законы 47-49  
 Приятный бег 161-162  
 Пронация 83-84, 166, 184-185

## Р

Разговорный темп 70  
 Разминка перед стартом 220  
 Разумное усилие 42  
 «Расколота голень», синдром 95  
 Раскрепощение 116-128  
   бедер и таза 119-120  
   коленей 118  
   лодыжек 117  
   области крестца 120  
   перед стартом 220  
   плеч и верхней части спины 125  
   позвоночника 121-124  
 Расслабление 25-26, 68, 71, 72-75  
   бедер, таза и спины 98  
   и Мастер Хью 72-73  
   и повседневная жизнь 74  
   и снабжение мышц кислородом 71, 74  
   и экономия энергии 73-74  
   нижней части ног 95-96, 189-190, 191-192  
   упражнение 75  
 Растяжка 116, 131-135  
   ахилловых сухожилий 132  
   бицепсов бедер 132, 134  
   икроножных мышц 132  
   перед бегом 116  
   перед стартом 220  
   позвоночника 121-123  
   приводящих мышц 134  
   сгибателей бедра 132  
   четырёхглавых мышц 134  
   широчайших мышц спины 135  
 Ритм 98-101, 186  
   и тредбан 207  
   как повышать 186  
 Рост 166-168, 174-175, 240

## С

Самоконтроль 115, 209  
 Самоотстранение **см.**  
   *Неотождествление себя*  
 Сахар 224, 225, 228  
 Сверхмарафоны **см.** *Ультрамарафоны*

Связь между телом и разумом 64-65  
 Сгибатели бедра 55, 78, 87, 182  
     растягивание 87, 132  
 Сила тяжести *см. Гравитация*  
 Силовой бег 22, 36-39, 45  
 Силовые тренировки 165  
 Сканирование тела 177-178  
 Скорость 146-149  
 Снижение веса 226, 233  
 Соревнования 211-220  
 Спортивные напитки 193, 208, 215  
 Спуски *см. Бег под гору*  
 Стержень 84, 88, 91-92, 105-107, *см.*  
     *также Центральная линия*  
 Стресс 20

## Т

Тайгер Вудс 142-143  
 Таймер обратного отсчета  
     и питьевой режим 145, 216, 219  
     и самоконтроль 115, 158, 209, 219  
 Тай Ци 25-27  
 Творчество 237-238  
 Телефон из консервных банок 64-65  
 Темп 162-164, 214, 216, 218, 220  
     маркировка маршрута 214  
 Темповый бег 162-164  
 Тепловой удар 209  
 «Техника, дистанция, скорость»,  
     принцип 141-149  
 Техника Ци-бега 76-112, 142-143  
     бег в гору *см. Бег в гору*  
     бег под гору *см. Бег под гору*  
     бедра 182  
     голова 82  
     и кроссовки 205  
     и утомление 202  
     кисти 102  
     локти 101-102  
     махи ногами 96-98  
     махи руками 101-103  
     маятник 103  
     наклон 88-93, *см. Наклон*

начало бега 106-107  
     элементы техники, перечень  
     110-111  
 общие советы 111-112  
 Осанка 81-88, *см. Осанка*  
 перед бегом 105-106  
 плечи 102, 104, 180-181  
 подымание/подбирание стоп 94-95,  
     190  
 положение таза 86-87, 181-182  
 проблемы, решение 179-192  
 расслабление бедер, таза и спины 98  
 расслабление голени 95-96, 189-190  
 ритм, длина шага и передачи 98-101  
 руки и ритм 102-103  
 советы для обучения 79-80  
 шея 105, 179  
 Торможения эффект 90  
 Травмы 20-21, 35-36, 49  
     причины 35-36  
     статистика 20, 49  
 Тредбан 206-207  
 Тренировки, виды 156-165  
     горный бег 162, 170-171  
     длительный бег 53, 70, 160-161, 170  
     интервальный бег 157-160, 170  
     скоростные интервалы 158-160  
     технические интервалы 157-158  
     и элементы техники 165  
     приятный бег 161-162  
     темповый бег 162-164  
 Тренировочная программа  
     готовая 156-157  
     оценка текущего состояния 150-153  
     навыков Ци-бега 152-153  
     психического 151-152  
     физического 151  
     составление 149-166  
     усовершенствование 166-173  
 Тренога для головы 82  
 Триатлон и Ци-бег 94, 146-147  
 Тяжелый шаг 188

**У**

Углеводы 217, 225, 226-228, 231  
 «малотоксичные» 227  
 Ультрамарфоны 24, 202  
 Универсальные законы *см. Природы законы*  
 Упражнения  
 бег по песку 190-191  
 брюшное/диафрагмальное дыхание 70  
 вращение бедер 119-120  
 вращение коленей 118  
 вращение лодыжек 117  
 вращение таза 120  
 выравнивание верхней части тела 82, 182  
 выравнивание нижней части тела 83-84, 182  
 выравнивание тазового дна 87  
 дренаж ног 136  
 заземление 126-128  
 корректировка выворачивания стопы 83-84  
 на расслабление 75  
 наклон, освоение техники 90-93  
   во время бега 106-107  
 начало бега 106-107  
 низкое и высокое ВУ 33-34  
 обучение Восприятию тела 66-67  
 перед бегом 105-106  
 подъем ног/подбирание стоп 54-55, 95, *см. также Мысленные образы, Упражнения: сгибание коленей и бег по песку*  
 раскрепощающие **см. Раскрепощение**  
 расслабление нижней части ног/голеней 95-96  
 растягивание позвоночника 121-123  
 растягивающие **см. Растяжка**  
 сгибание коленей 188-190  
 скручивание и наклон 198  
 скручивание позвоночника 124  
 соединение точек 85  
 с Ци-мячом 127-128  
 тренога для головы 82

укрепление брюшных мышц 87  
 укрепление ног для бега со спусков 200-201  
 эффект маятника 103  
 Усталость 202-203, 219, 220-221

**Ц**

Цели постановка 154-155  
 Центр 50-52, 237  
 Центральная линия 76, 81  
   мысленный образ 72  
 Центральные мышцы 57, 78, 86  
 Ци 25-26, 39-41, 73-74, 86, 177  
   и питание 223  
 Ци-бег 22, 27-28, 39-45  
   и законы физики 43-44  
   и скорость 146-149  
   ментальность Ци-бега 41-43  
   против силового бега 22, 45  
 Ци-жизнь 234-239  
 Ци-мяч 127  
 Ци-навыки 60-75  
 Восприятие тела 64-68  
   обучение Восприятию тела 66-68  
 Дыхание 69-72, *см. также Дыхание*  
 Концентрация внимания, **см. также Концентрация**  
 Расслабление 72-75, **см. также Расслабление**

**Х**

Хлопок и сталь, принцип 50-52, 81, 224  
 и осанка 81

**Ф**

Фасций стоп воспаление/фасцит подошвенный 95, 96, 193

**Ч**

Частота шага *см. Ритм*  
 Четырехглавые мышцы 134, 182-183, 185-186  
 растяжка 134

248

**Э**

Эластичный канат *см. Мысленные образы*

Электролиты 193, 216, 220  
и мышечные спазмы 193  
в таблетках/капсулах 193, 216

**Ш**

Широчайшие мышцы спины  
растяжка 135  
Шнурки, завязывание 207-208

**Я**

Ягодицы  
напряжение 184

## Об авторах

Дэнни Дрейер - основатель техники Ци-бега, уважаемый тренер по бегу и ультрамарафонец национального уровня, занимается бегом более тридцати лет, является учеником всемирно известного Мастера Тай Ци Джорджа Хью. Публиковался в «Runner's World» и «Running Times», является автором собственного ежемесячного электронного бюллетеня по Ци-бегу. Дэнни обучил методу Ци-бега тысячи людей, добиваясь потрясающих результатов. Дэнни живет жизнью, пропитанной целостностью, медитациями и заботами о личном здоровье. Он живет в районе залива Сан-Франциско вместе со своей женой Катериной и дочерью Джени.

Кэтрин Дрейер сочетает двадцатилетний опыт публикаций статей о здоровье и фитнесе с шестнадцатью годами изучения восточных философий и практик. Она являлась президентом «New Hope Communications» - ведущей информационной компании для индустрии экологически чистой, натуральной и здоровой продукции, а также вице-президентом «[HealthShop.com](http://HealthShop.com)». Кэтрин работает вместе с Дэнни над развитием Ци-бега, Ци-жизни и Ци-ходьбы.





### Бег по шоссе для серьезных бегунов

В книге содержатся планы подготовки к различным дистанциям, описываются принципы подготовки к этим дистанциям, даются советы по соревновательной тактике и психологическому настрою, а также приводятся примеры тренировок бегунов мирового класса. Независимо от того, на какой дистанции вы планируете выступать, **Бег по шоссе для серьезных бегунов** поможет вам подойти к решающим соревнованиям на пике спортивной формы.

Пит Фитцджеральд, Скотт Дуглас, 192 с,  
ISBN 5-9900-3016-9

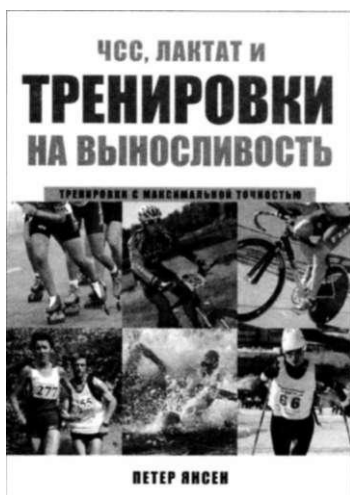
### Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость

Любому спортсмену, желающему добиться высоких результатов в спорте, необходим четкий, хорошо продуманный тренировочный план. Речь идет не о расписании тренировок на ближайшую неделю или месяц, а о систематизированной программе круглогодичной подготовки, которая позволит спортсмену раскрыть свой потенциал и подойти в оптимальной форме к важнейшим соревнованиям. Эта книга не только показывает, как разрабатывать персональную программу, но и отвечает на многие вопросы: «Как?», «Сколько?», «Когда?» и «Почему?». Полное руководство Роба Слимайкера и Рэя Браунинга по праву может называться Библией спортсмена на выносливость. Книга для серьезных спортсменов!

Содержит готовые планы-шаблоны для лыжников, велосипедистов-шоссейников, маунтинбайкеров, бегунов, гребцов, спидскейтеров, триатлетов и дуатлетов.

Роб Слимайкер, Рэй Браунинг,  
328 с, ISBN 5-9900-3015-0





## **ЧСС, лактат и тренировки на выносливость**

В книге изложены теория и практика тренировки спортсменов на выносливость с применением мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС) и уровня лактата. Приведены различные тесты для нахождения анаэробного порога и оценки функционального состояния. На основе данных ЧСС и уровня лактата анализируются тренировки и выступления в соревнованиях профессиональных спортсменов. В книге также обсуждаются вопросы перетренированности и спортивного сердца.

Спортсмены и тренеры, как использующие, так и не использующие в своей практике мониторы сердечного ритма, найдут в этой книге массу полезной информации.

Петер Янсен, 160 с, ISBN 5-9900-3012-6

## **Питание для выносливости**

Эта книга - самое современное и наиболее систематизированное на сегодняшний день русскоязычное руководство по питанию, предназначенное специально для спортсменов-любителей. Написанная простым и понятным языком, «без лишних подробностей», книга содержит самые последние научные данные о питании спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих проявления выносливости. Автор книги Эллен Колеман делится с вами секретами сохранения высокой работоспособности и повышения спортивных результатов за счет стратегий питания, которыми пользуются большинство ведущих атлетов всего мира.

Эллен Колеман, 192 с, ISBN 5-9900-3012-6



### **Книга-почтой:**

Издательство "Тулума"  
183008, Мурманск, а/я 4403  
E-mail: [order@tuloma.ru](mailto:order@tuloma.ru)  
[www.tuloma.ru](http://www.tuloma.ru)

*Научно-популярное издание*

**Дэнни Дрейер, Кэтрин Дрейер**

**Ц И - Б Е Г**

**Перевод с английского** *Лариса Маликова*

**Редактор** *Андрей Немцов*

**Верстка** *Алексей Яковлев*

**Корректор** *Мария Лебедева*

**Издательство «Тулوما»**

**183008, Мурманск, а/я 4403**

**E-mail: [info@tuloma.ru](mailto:info@tuloma.ru)**

**[www.tuloma.ru](http://www.tuloma.ru)**

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии  
издательско-полиграфической фирмы «Реноме»  
197002, Санкт-Петербург, наб. Обводного кан., д. 40

Тел./факс (812) 766 05 66

E-mail: [RENOME@comlink.spb.ru](mailto:RENOME@comlink.spb.ru)

[www.renomespb.ru](http://www.renomespb.ru)

"Самая захватывающая и революционная книга из тех, которые получала беговая общественность за последнее десятилетие".

**ТОБИ ТЕНСЕР**, автор книги "Train Hard, Win Easy", тренер и член правления Нью-Йоркского клуба любителей бега по шоссе, марафонец с результатом из 2:20

Только в одних Соединенных штатах бегают более 24 миллионов человек, но 65 процентов из них хотя бы один раз в год прекращают бегать из-за травм. Остальные же выбирают бег через боль. Но в этой революционной книге Дэнни учит нас своей технике бега, которая позволяет залечивать и предотвращать травмы, а также бегать быстрее, больше и с намного меньшими усилиями в любом возрасте.

Ци-бег призывает на помощь глубокие резервы мощности, таящиеся в центральных мышцах туловища, и является методом бега, который произрастет из таких дисциплин, как Йога, Пилатес и Тай Ци. Эта книга является прекрасным пошаговым руководством к изучению техники и принципов Ци-бега.

**Эта книга позволит Вам:**

- Снизить риск травмы до минимума
- Забыть о боли в коленях или расколотых голенях
- Существенно снизить время восстановления после тренировок
- Создать безопасную и эффективную тренировочную программу
- Сделать бег приятным, независимо от дистанции, уровня подготовки и целей

"Эта книга полностью изменит способ, которым вы бегаєте".

**БАРОН БАПТИСТ**, автор книги "Journey Into Power"

**ДЭННИ ДРЕЙЕР**, уважаемый тренер по бегу и ультрамарафонец национального уровня, имеет более чем тридцатилетний опыт бега и является учеником всемирно известного мастера Тай Ци Джорджа Хью. Он публиковался в журналах "Runner's World" и "Running Times" и является автором собственного ежемесячного электронного биллетюна по Ци-бегу. Дэнни обучил методу Ци-бега тысячи людей, добиваясь потрясающих результатов.

**КЭТРИН ДРЕЙЕР** привнесла в эту книгу свою страсть к восточной философии и более чем двадцатилетний опыт публикаций статей о здоровье, личном росте и фитнесе. Она была президентом ведущей издательской и информационной компании в области индустрии здоровых натуральных продуктов, а сейчас вместе с Дэнни работает над Ци-бегом.

Издательство  
**ТУЛОМА**

ISBN 599003017-7



9 785990 030176

www.tuloma.ru

ДЭННИ ДРЕЙЕР  
КЭТРИН ДРЕЙЕР

# ЦИ - БЕГ

