



При занятиях спортом, особенно в тех случаях, когда необходима мобилизация сил на протяжении продолжительного времени, как это бывает в беге и плавании на длинные дистанции, спортивной ходьбе, лыжных и велосипедных гонках, концентрация сознания на достижении поставленной цели так же может приводить в действие механизмы медитации, как и фокусировка внимания на мантре или янтре.

Медитация — магистраль с двусторонним движением, связывающая сознание и мышцы. Это значит, что концентрируясь на работе мышц можно добиться изменения состояний сознания и, наоборот, определенные состояния поразительно повышают эффективность мышц, позволяют устанавливать рекорды. В большом спорте, как вы понимаете, заинтересованы именно во втором направлении движения.

Шведский психолог Ларс-Эрик Унесталь, обследовавший спортсменов сборных команд своей страны, приводит такие вот отчеты участников о выступлениях на соревнованиях.

*«Предельно сконцентрировался на том, что делаю. Все окружающее перестало для меня существовать»* (пловец).

*«Ничего не существует, кроме игры. Я — единое целое с мячом и не думаю ни о результатах, ни об очках»* (теннисист).

*«Тело работало само, без усилия и какого-либо чувства утомления и боли»* (лыжник).

Приобретая в ходе медитации способность к отключению негативных, снижающих работоспособность мыслей и переживаний, спортсмен на длинной дистанции бега, плавания или велогонки избегает излишних рефлекторных мышечных напряжений, что повышает его возможности переносить длительные интенсивные нагрузки.

Такова роль медитации в циклических видах спорта, где почти все зависит от выносливости, умения терпеть. Но и в спортивных играх, где необходима быстрая реакция на действия противника, опыт медитации оказывается весьма полезным. Американский тренер по теннису Т. Голлуэй предлагает своим ученикам усвоить медитационный принцип «стараться не стараться». По его мнению большинство ошибок, совершаемых во время соревнований, происходит от того, что игроки слишком много раздумывают в ситуациях, требующих очень быстрого и четкого реагирования. Избежать такого позволяет пассивная фокусировка внимания, лежащая в основе медитации. Следует, однако, иметь в виду, что такой подход годится лишь для

спортсменов, уже достаточно хорошо владеющих техникой и тактикой своего вида, но не для новичков, лишь начинающих осваивать элементарные приемы.

И еще об одном свойстве медитации необходимо сказать, завершая разговор об ее месте в спорте. Она — прекрасное восстановительное средство после физических нагрузок. Наглядным показателем интенсивности проделанной работы служит, как известно, концентрация лактатов (солей молочной кислоты) в крови тренирующегося, а по уменьшению этой концентрации судят о ходе процесса восстановления. Г. Рикерт (ФРГ) установил, что в первые 10 минут трансцендентальной медитации содержание лактатов в крови уменьшается почти в четыре раза быстрее, чем у человека, отдыхающего в положении лежа.

[Оригинал статьи на www.prosvetlenie.org](http://www.prosvetlenie.org)