

Виталий Крючин

УЧИТЫВАЯ ВСЕ МЕЛОЧИ

У каждого стрелка по практической стрельбе есть в запасе несколько душещипательных историй, типа: «Как я проиграл соревнования» или «Почему у меня был плохой результат на чемпионате?». Думаю, каждому спортсмену приходилось, позёвывая от скуки, выслушивать длинные нудные истории «товарища по оружию» про вредного судью, длинные задержки и не упавшие «попперы».

Я хочу поделиться одной подобной историей, произошедшей со мной на чемпионате мира. Но делаю это не для того, чтобы «поплакаться в жилетку», а для того, чтобы другие стрелки не наступили на те же грабли, что и я.

Поучительная стрелковая история

Начиналось все это так. В 1999 г. мы с женой Мариной (чемпионкой Европы в стандартном классе 2001 г.) тренировались на Филиппинах. Работали мы как сумасшедшие, без перерывов и выходных, понимая, что дома тренироваться не сможем. Наблюдавший за нами владелец стрелкового клуба, опытный стрелок МКПС по имени Винцент Лава (Vincente Lava III – филиппинцы называли его «Бин Лаба») дал мне следующий совет: «Виталий, если хочешь получить хороший результат на матче, надо начинать готовиться минимум за полгода, стрелять каждый день из одного и того же пистолета, одними и теми же патронами, и тогда будет результат!».

Фразу «Стрелять каждый день» я хорошо усвоил, а вот «один и тот же пистолет и одни и те же патроны» – тогда это было не совсем понятно, да и не совсем доступно. Я был счастлив, что вообще стреляю хоть из чего-то. В то время в России ни 9-мм пистолеты, ни патроны к ним ещё не были сертифицированы для гражданского рынка. Мы не могли даже мечтать, что когда-нибудь сможем стрелять из импортных крупнокалиберных пистолетов... Тренировались от случая к случаю, стреляя из «ижей» и периодически выезжали на сборы за границу, где оружия и патронов было в изобилии. Так появились летние финские курсы и зимние курсы на Майорке.

Шли годы. Интерес к стрельбе не проходил, а наоборот усиливался. Каждое лето, будучи «свободным предпринимателем», я, бросив дела, вывозил семью в Финляндию и тренировался, пока не получал

тревожных звонков из школы, где ждали на учебу детей.

И вот наступил 2005 г. Год очередного чемпионата мира по практической стрельбе из пистолета в Эквадоре. Как только стаял первый снег в Суомуссалми на севере Финляндии, семья Крючиных уже распаковывала чемоданы в коттедже, недалеко от стрельбища. «Надо начинать за полгода», – вспомнил я слова Бин Лавы, отсчитывая в уме месяцы до начала чемпионата. И понеслись нескончаемые тренировки по 8 часов и полторы тысячи патронов в день. Мы строили упражнения, стреляли, разбирали, потом опять строили и стреляли... В выходные выезжали соревноваться на ближайшие матчи.

От завода «Ижмех» я получил на испытания шесть новых «Викингов», которые были только-только сертифицированы (не без нашей помощи) как первый гражданский пистолет калибра 9 мм. За лето я угробил четыре, оставив один для тренировок и второй, почти новый, для соревнований. Два последних пистолета делались под заказ со стальной рамкой и стреляли превосходно. Правда и напильником я поработал серьёзно, чтобы привести пистолеты в надлежащее состояние. В итоге я так натренировался и привык к этим пистолетам, что на чемпионате Финляндии второе место за мной составило всего лишь 78%. За спиной был опыт двух чемпионатов мира и трёх чемпионатов Европы – это был пик моей стрелковой формы.

Провезти российские пистолеты на чемпионат мира не удалось, и поэтому в Эквадоре я стрелял из S&W 9x19, модель 5906, привезённого для меня из США моим другом Джоном Флинсом. Лёгкое разочарование отсутствием привычного оружия не убавило моего оптимизма. И я начал соревнования в группе с чешскими стрелками довольно уверенно, постоянно «наступая на пятки» лучшим чехам. Правда, привезённых из США патронов марки Winchester было в обрез. Из-за риска остаться в последний день без патронов не было возможности лишний раз пристрелять пистолет. В Эквадоре проблемы с патронами возникли у многих стрелков. Причина – транспортные и таможенные препоны при ввозе их из других стран. И тут моему товарищу Сергею приходится наконец-то «мягкие патроны» из Германии! Он, зная мои проблемы, выделяет мне полторы тысячи волшебных золотистых цилиндриков. Мягкие патроны – это была новинка года. Они снаряжались кустарно, тяжёлой пулей массой 146–154 гран с меньшим количеством пороха. Соответственно, отдача была гораздо меньше, а фактор мощности – проходной.

На второй день соревнований я, расстреляв в зоне пристрелки свои оставшиеся старые патроны, перешёл на «мягкие». Моему восторгу не было предела! Казалось, пистолет даже не шевелился при выстреле, такая комфортная была отдача... «Да с такими патронами я всех обстреляю», – мелькнула мысль... Сделав пару сотен выстрелов, я был уверен, что готов к победам. Но, отстреляв первое упражнение новыми, волшебными патронами, я испытал шок. Молча следуя за судьей, я с ужасом смотрел на пробоины. «Альфа-дельта, чарли-мисс...» – безжалостно выкрикивал судья. Два промаха и 5 «дельт» для среднего упражнения было слишком много, ведь до этого у меня не то что промахов, «дельт» даже не было. Почти во всех спаренных выстрелах по ближним и средним мишеням, где у меня всегда были «мышинные глазки», второй выстрел оказывался далеко внизу... И я с ужасом понял, почему «коней на переправе не меняют». Имея привычку стрелять жёстким, обычным патроном, нельзя переходить на мягкий на соревнованиях или перед ними. Другая отдача требует другого навыка. И именно в этот момент до меня дошли слова опытного стрела Бин Лаба из Филиппин: «...из одного и того же пистолета и одними и теми же патронами...».

Когда стреляешь новыми патронами на пристрелочной площадке, кажется что всё нормально. Качество стрельбы хорошее. Но когда звучит стартовый сигнал таймера, стрелок выходит на свой максимальный уровень напряжения, пытаюсь удержаться на самой верхней грани баланса точности и скорости стрельбы. Вот тут-то и начинают включаться подсознательные

навыки контроля отдачи, хорошо проработанные десятками тысяч однообразных выстрелов.

Я кинулся искать подходящие для меня патроны, но, увы, количества, достаточного для окончания матча, я найти не смог...

Весь дальнейший матч я стрелял осторожно, чувствуя неуверенность, и показывал плохое время. Чемпионат, к которому я усердно готовился полгода, как советовал Бин Лава, был провален. Я кое-как набрал 85% от победителя. Позже, в 2007 г., я всё-таки стал бронзовым призёром чемпионата Европы, но это была уже другая история... Для справки: тогда мне было 44 года, поэтому если ваш возраст меньше, у вас ещё всё впереди!

Для начинающих спортсменов разница в патронах не так принципиальна. А для опытных стрелков очень важно постоянство в ощущениях при стрельбе. За рубежом большинство стрелков патроны снаряжают себе сами, подбирая компоненты под свое оружие. В России закон запрещает переснаряжение нарезных патронов и наши спортсмены из-за этого изначально находятся в неравных условиях по сравнению со своими зарубежными соперниками. Поэтому большинство российских спортсменов тренируются серийными патронами отечественных производителей – Тульского и Барнаульского заводов. А при выезде на зарубежные матчи наши стрелки вынуждены стрелять патронами других производителей. Часто можно слышать от таких стрелков: «В России стрелял на соревнованиях, всё было нормально, а выехал за рубеж, показал плохой результат... Ничего не пойму, пистолет в руках как чужой,



Крючин на чемпионате мира в Эквадоре

пули не туда ложатся...». В какой-то мере плохая стрельба на зарубежном матче – это результат ответственности и, соответственно, повышенного матчевого напряжения. Но немалая составляющая в данной проблеме – это другой пистолет и другой патрон. «Коней на переправе не меняют». Мастер спорта по олимпийским дисциплинам ещё может показать хороший результат с чужим оружием и другим патроном, в практической стрельбе это невозможно. Когда всё решают тончайшие наработанные навыки стрельбы, которые надо проявить в доли секунды, переход на другое оружие и патроны с иными характеристиками приводит к полному провалу.

В связи с этим Федерация практической стрельбы России закупает более 100 тыс. патронов производства Барнаульского патронного завода в США для тренировок и выступлений на чемпионате мира, который пройдёт в этом году во Флориде в октябре месяце. БПЗ выделяет патроны через своего дилера по минимально возможной цене.

Барнаульский патрон 9x19 довольно стабильный и вполне подходит для тренировок и соревнований по практической стрельбе. Импортный порох и жёсткий контроль качества позволяют много лет сохранять схожие по ощущениям характеристики различных партий патронов с хорошей кучностью и малой загрязняемостью оружия продуктами сгорания пороха. Поэтому рекомендую всем, кто тренировался дома с нашими патронами, ни в коем случае не переходить на другие марки во Флориде, а бронировать отечественные патроны для чемпионата мира через федерацию. Тем более что у российских стрелков за небольшую плату будет возможность тренироваться с 5 по 14 октября на забронированном ФПСР, полностью укомплектованном для «практики» стрельбище, которое находится в 10 минутах езды от места проведения соревнований.

«Внутреннее делание» стрелка

Много надо знать спортсмену, чтобы показать свой лучший результат на соревнованиях. Когда стрелок набирает примерно 80% от победителя в рейтинге на крупных соревнованиях, значит, он достиг высокого уровня стрельбы и подошёл к пределу своих технических возможностей. Дальнейший рост будет более медленный и трудный. Такого стрелка, ставшего претендентом, матчевое волнение начинает скручивать ещё больше, по сравнению с тем временем, когда на соревнованиях он был просто «туристом». Для него характерны срывы на отдельных упражнениях и сильнейшие переживания от неудачных выступлений, отрицательно влияющие на последующие выступления. Дальше без специальной внутренней работы улучшение результата будет проходить очень медленно.

Обычно продвинутые стрелки уже добились многого в жизни. Например, изучили иностранные языки, получили высшее образование, стали профессионалами в каких-либо отраслях промышленности, науки или искусства, но совершенно не преуспели во

внутренней работе. То есть они не умеют контролировать чувства, не могут избегать эмоций, не могут долго сосредотачиваться на одном и том же предмете или занятии. И им, столь многоопытным во внешнем мире, надо «идти в первый класс» по внутренней работе над собой. Многие к этому не готовы. «Как я, кандидат наук, мастер спорта по борьбе, должен наблюдать за секундной стрелкой 10 минут, не думая? Что за чушь? Должен каждый свой «бзик» анализировать в уме? Я без этого прожил 30 лет и дальше проживу...».

А внутри всё так запущенно... В голове постоянный перескок с одной мысли на другую, смакование фантазий, следование злым эмоциям, желчь зависти, пережевывание старых обид, опасения промаха или дисквалификации... С таким бардаком в голове много не настреляешь. А в комнате-то у нас прибрано, всё лежит по полочкам (я надеюсь). Оружие почищено, смазано. Тело помытое, ухоженное, волосы любовно уложены в причёску, а в уме бардак и неразбериха, как на Каирском базаре.

Многие думают, что контроль над эмоциями – это когда всё в душе кипит, а ты внешне ничего не показываешь. Нет, это не так. Наоборот, такое поведение разрушительно для психики и для здоровья. Контроль эмоций – это «боевое искусство», которому надо учиться серьёзно и много. И оно даёт уникальное ощущение свободы от эмоций, которое освобождает вас от «нервотрёпки», от щемящего ощущения беспокойства, в общем, освобождает от страданий.

Представьте, что в голове у вас чисто и спокойно. Ни одна отрицательная мысль или любая другая не появляется без вашего разрешения. Вы их засекаете в момент зарождения и не пускаете в голову. Настроение приподнятое, стабильное, радостное. Вам нравится то, чем вы занимаетесь. Ничто не омрачает вашего состояния приподнятости. Потому что любую дурную мысль или сомнение, пришедшую извне плохую информацию (например: обидное слово руководителя) вы не принимаете сознанием, а отказываетесь обдумывать или ощущать. В результате такого контроля внутри у вас создаётся благая светлая приподнятая атмосфера, которая со временем закрепляется и становится всё стабильнее и стабильнее.

Вот в таком состоянии вы и покажете свой наилучший результат. Если стреляете на упражнении, то просто стреляете. Если вы бежите, то вы просто бежите. Если промахиваетесь, то лишь констатируете факт промаха и делаете повторный выстрел, не принимая ядовитого разочарования от этого факта...

Чтобы достичь такого состояния, надо постоянно, регулярно заниматься внутренней работой, тренировать нервную систему. Я не раз повторял на своих семинарах, что нервы тренируются так же, как и мышцы в любом возрасте. И начинать эту тренировку надо сейчас. И делать это всегда. Это очень важно не только для стрельбы, но и для жизни. Невозможно стать счастливым, имея кашу в голове. Когда вы получаете чувственное удовольствие от чего-то в данный

момент, в следующий момент вас захлестнет очередная обида, досада или разочарование. И от недавнего счастья не останется и следа. А вы будете страдать от нахлынувшей дурной эмоции, даже не вспомнив, что это происходит только у вас в голове, а остальной мир никак не изменился. А ведь эту эмоцию можно не принять, и состояние внутренней радости останется.

Величайший факт заключается в том, что если длительное время удерживать спокойствие и чистоту в голове, то человека захватывает стойкое ощущение радости удовлетворения и счастья, которое в дальнейшем будет невозможно разрушить внешними раздражителями. Это стойкое внутреннее радостное состояние не требует внешней поддержки. Не требует алкоголя, табака или новой покупки. Человек становится доволен внутри сам для себя. И это стойкое благодатное состояние радости поможет человеку легко противостоять жизненным невзгодам, эффективнее работать, быстрее расти в своём профессионализме и в спорте, что нас в данный момент больше всего интересует. Открою секрет: в таком состоянии на соревнованиях возникает эффект остановки времени. Когда внешнее время как бы замедляется, а ваше внутреннее время течёт в нормальном режиме. После стартового сигнала вы целитесь в качающуюся мишень, и она вдруг начинает плавно двигаться, как при замедленном просмотре видео, а вы спокойно делаете в неё два прицельных выстрела. Переводите взгляд на «поппер», делаете выстрел, наблюдаете, как пуля делает отметку в верхней части, бежите дальше, отмечая периферийным взглядом, как «поппер» медленно падает... В это время нет ни беспокойства, ни сомнений. Внешний мир как бы тускнеет. Остается только стрелковая задача в настоящее время. И она выполняется блестяще. В таком состоянии результат бывает наивысшим.

Чтобы достигнуть такого состояния, надо регулярно заниматься. Необходимо поддерживать постоянный внутренний контроль за своими мыслями и чувствами. Постоянный внутренний контроль шаг за шагом даёт навык не «вестись» за пришлыми мыслями и эмоциями, замечать их зарождение в самом начале и наблюдать их как бы со стороны. В этом случае мысли и эмоции теряют силу, растворяются и не нарушают внутренней частоты ума. Для осуществления этого есть много приёмов.

Когда новичок начинает заниматься внутренней работой, то она кажется невыносимо трудной уже через несколько минут. Ему представляется невозможным постоянно удерживать внимание внутри себя. Главное начать. Потом опыт «внутреннего делания» будет расти, и результаты вдохновят вас. Вспомните, как вы учились читать или ездить на велосипеде. Вначале кажется, что это абсолютно не возможно. Но через некоторое время всё начинает получаться.

В 2013 г. летом в Тольятти после чемпионата России я проводил первый семинар по внутренней работе для улучшения результатов стрельбы. Все, кто проходил этот семинар, изучили несколько приёмов



Винсент Лава, один из старейших и опытнейших стрелков мира

внутренней работы и контроля за своей психикой, помогающих уменьшить матчевое напряжение и избавиться от отрицательных эмоций, нагнетающих стресс на соревнованиях. По отзывам некоторых участников, после применения этих упражнений стрелковые результаты заметно улучшились. Приведу кратко два упражнения.

Первое упражнение условно называется «Взгляд со стороны». Это упражнение взято из восточных духовных традиций. Оно помогает ослабить ощущение сильной досады, обиды или раздражения и свести его на «нет». Это упражнение чисто практическое, «полевое», что-то вроде скорой помощи. Оно должно быть у стрелка всегда с собой «в аптечке» Пример применения: когда вы плохо отстреляли упражнение, то вас охватывает сильная досада или обида, переворачивающая всё внутри. «Поппер» не упал, пропустил мишень, длинная задержка, судья помешал и т.д. Эти эмоции держатся довольно долго, подогреваемые прокручиванием в уме досадных ситуаций ещё и ещё раз. Они мешают настроиться на следующее упражнение и забирают энергию. Сразу после неудачного выступления надо вырваться из объятий нахлынувших чувств, посмотреть на себя как бы со стороны и оценить, как учитель в школе по 5-балльной системе, на сколько баллов я раздосадован? То есть, надо отстраниться от самого переживания на некоторое время и проанализировать его масштаб. В данном случае вы оценили на 4. Через некоторое время ещё раз проанализируйте свое состояние досады и ещё раз оцените по 5-балльной шкале. Обычно оценка бывает ниже. Когда вы отстраняетесь от переживания, оно начинает терять силу. И гораздо быстрее проходит.

Чтобы научиться вообще не реагировать на отрицательные эмоции, надо это упражнение использовать регулярно, не только для стрельбы, но и в обычной жизни. И работать над всеми эмоциями, которые вы подметите у себя внутри, в том числе над радостными. Например, что-то вас развеселило. Вы сразу берёте под наблюдение со стороны свою радость

и оцениваете её. К сведению, эмоциональный выброс радости это тоже потеря энергии, которая вам будет необходима для успешного завершения соревновательного дня. Не бойтесь потерять радость. Это тренировочный процесс, который в будущем даст вам абсолютный контроль над собой.

Некоторые сразу могут задать вопрос: «Это что, я буду всегда себя контролировать и стану бездушным, как бревно?». Нет, это не так, постоянный внутренний контроль или, как это называется в тайной православной технике внутреннего делания, трезвение, создаёт внутри стойкое радостное состояние, увеличивает внутреннюю энергию, глаза начинают блестеть, человек становится доброжелательный, неунывающий, проходит сонливость после обеда, сами собой исчезают болезни. Это не сказки и не чудеса. Это обычные последствия внутренней работы.

Ещё одно полезное и важное упражнение «Проговаривание». Оно также имеет корни в восточных духовных техниках.

Многие стрелки жалуются, что имея хороший результат на тренировках, стреляя на соревнованиях они теряют контроль над стрельбой и в результате делают губительные ошибки. Перестают видеть прицел и жалуются, что делают выстрел, не успев толком прицелиться... Вроде ребята не робкого десятка, а на упражнении их скручивает матчевое напряжение, ухудшая контроль за стрельбой.

Для того чтобы научиться контролировать стрельбу в стрессовой ситуации выполнения упражнения, надо войти глубоко в сам процесс стрельбы. Вы погружаетесь в рутину своих стрелковых действий в данный момент времени, и тогда матчевое напряжение ослабевает. А как технически это сделать? Ведь от внешнего мира нелегко отделаться.

Когда вам начинают подавать команды, у вас в голове напряжение возрастает. Мелькают тревожные мысли одна за другой: «Сейчас надо стрелять... что-то тревожно», «Вдруг палец не уберу с крючка, как прошлый раз? Дисквалифицируют...», «Руки предательски потеют...», «А если поскользнусь на досках?», «Что там ржут? Надо мной, что ли?». Эти же мысли идут фоном и во время самой стрельбы, замутняя сознание. Для того чтобы углубиться в саму стрельбу, вы должны во время всех своих действий проговаривать их последовательность внутренним голосом, как бы продумывать их чуть заранее.

Во время подготовки к выступлению проговариваете про себя все действия: «Магазины все в подсумках, заряжены полностью, наушники, очки, бейсболка надеты. Оружие в кобуре зафиксировано. Меня вызывают, иду на стартовую позицию. Подошвы касаются земли, остановился, стою, жду команды». И так до следующей команды.

После команды «Зарядить»: «Беру пистолет, беру магазин, вставляю, досылаю патрон, вытаскиваю магазин и помещаю его в задний подсумок, беру новый, вставляю в рукоятку, помещаю пистолет в кобуру, принимаю стартовое положение...».

После команд «Готов?»: взгляд удерживаем или на первой мишени, или на месте первой стрелковой позиции, или на пистолете, как требует ситуация, и обращаем внимание на живот, он должен быть расслаблен. Если нет, расслабляем, мысленно комментируя: «живот расслабляется».

Команда «Внимание!»: ещё раз проверяем, расслаблен ли живот.

Во время стрельбы проговариваем все действия: «Стреляю «картон», аккуратно «тарелку», «поппер», мишени в углу, резкий рывок вправо, меняю магазин, ногу ставлю возле угла и начинаю с «поппера»...».

Осмысливание ваших действий должно идти непрерывным потоком. Если что-либо отвлекло, смехок за спиной или действия судьбы, надо тут же вернуться к проговариванию и невозмутимо продолжать.

Проговаривая таким образом основные действия в процессе выполнения упражнения, вы погружаетесь в процесс стрельбы, внешний мир теряет силу и матчевое напряжение спадает. Количество стрелковых ошибок резко уменьшается, а результат ощутимо возрастает.

Если хотите добиться больших результатов в своей внутренней работе, надо применять приемы внутренней работы постоянно, в обыденной жизни. Тогда процесс трезвения будет совершенствоваться быстрее. Не думайте, что успех придёт моментально. Какое-то время будет казаться, что ничего не получается и вы топчетесь на месте. Надо пережить это трудное время и не бросать занятий. В какой-то момент вы почувствуете прогресс, и он вдохновит вас на дальнейшие тренировки. При регулярных занятиях через год вы можете достигнуть больших успехов во внутренней работе.

Чтобы совершенствоваться быстрее, необходимо использовать в повседневной жизни дополнительные инструменты внутреннего делания.

Вы должны постоянно стараться избавляться от парения ума (беспорядочной смены мыслей в голове) всё свободное время. Это можно делать при ожидании, в транспорте, когда идёте и т.д. В обычное время неподготовленного человека одолевает беспорядочное парение ума. На некоторые мысли он ловится, они превращаются в эмоции и затем в страсть. Это можно наблюдать, когда человек шагает по улице, погружённый в себя, и вдруг начинает шевелить губами, делать произвольные жесты руками, не замечая этого. Значит, он увлекся какой то мыслью, скорее всего жуёт и переживает какую то обиду или высказывает что-то оппоненту. Он попался на крючок эмоции. Тратит бездарно время, жизненную энергию и испытывает страдание, рисует сцены мести, смакует блудные фантазии, в общем, погружается в грязные глубины своего сознания.

Как в таких случаях удерживать внимание внутри, не ловиться на мысли, эмоции и фантазии? Существует очень древний и действенный прием избавления от парения ума.

У неискушённого читателя сразу может возникнуть вопрос: если я буду избавляться от мыслей в голове, как я буду обдумывать и находить решения в рабочих ситуациях? Могу вас успокоить. Если нужно найти решение, то надо его искать. Внутреннее делание увеличивает силу внимания и умения концентрироваться. Поэтому правильное решение будет приходиться гораздо быстрее, чем раньше, без долгих раздумий. Это первое. Второе: Известно, что при умственной деятельности обычного человека задействовано всего несколько процентов клеток головного мозга. И неподготовленному человеку кажется, что чем сильнее он напряжёт свой ум, тем больше клеток мозга подключается к работе. Но это не так. Наоборот, при сильном напряжении ума многие участки мозга блокируются, и часть клеток прекращают участвовать в процессе мышления. А при удержании ума в покое количество задействованных клеток головного мозга увеличивается. Это подтвердили ученые, наблюдая так называемые альфа-ритмы головного мозга у медитирующих студентов. Поэтому постоянное удержание ума в покое увеличивает его силу. Это означает, что чем больше вы занимаетесь внутренним деланием, тем чаще нужное решение будет приходиться спонтанно, без обдумывания, именно в тот момент, когда оно нужно. Наверное, такое было у каждого в жизни. Например, проснулся утром, и в голове появилось решение проблемы, которую пытался решить целую неделю. Не надо бояться «не думать». Это не деградация, это прогрессивное состояние.

Один из способов удержания внимания внутри используют православные монахи в своей молитвенной практике с помощью круговой молитвы. Монах постоянно проговаривает то вслух, то в уме короткую молитву (чаще всего используется Иисусова молитва), сосредотачиваясь на её значении и стараясь не замечать приходящие мысли, воспоминания или фантазии, не отвлекаться. Делается это утром и вечером регулярно, и в остальное время, когда это возможно, но не менее 500 повторов в день.

Через такую интенсивную практику ум очищается и набирает силу. Монахи, практикующие Иисусову молитву, при участии Высшей силы достигают высочайших духовных высот, обладают огромной силой духа, прозорливостью (что в быту называется ясновидение) и неимоверной выносливостью.

В православии всё это называется умное делание или тайное делание. Тайное это потому, что делатель может жить обычной мирской жизнью, в то же время непрерывно повторять про себя молитву абсолютно незаметно для окружающих. И раскрывать это тайное делание никому не рекомендуется.

Конечно же, нельзя забывать, что техники с похожим эффектом присутствуют в практиках не только православия, но и иных религиозных конфессий.

В заключение желаю всем удачи на соревнованиях, которая, не забывайте, на мой взгляд, напрямую зависит от глубины внутренней работы над собой.



Наша сборная на Чемпионате Мира в Эквадоре была небольшой, но дружной 2005 год