

„Obowiązkowa lektura dla każdego, kto szuka sposobu na poprawę swoich wyników oraz nadanie głębszego sensu aktywności sportowej i samej sztuce biegania”



Dean Karnazes

ultramaratończyk i autor bestsellera „New York Timesa”

MINDFULNESS W BIEGANIU

Jak dzięki bieganiu poprawić swoją sprawność
oraz stać się szczęśliwym i spełnionym

MACKENZIE L. HAVEY

esteri

MINDFULNESS W BIEGANIU

Jak dzięki bieganiu poprawić swoją sprawność
oraz stać się szczęśliwym i spełnionym

Mackenzie L. Havey

estery

Original title: *Mindful Running*

© Mackenzie L. Havey 2017

This translation of *Mindful Running*, First Edition is published by Edra Urban & Partner by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

All rights reserved.

ISBN 978-1-4729-4486-3

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna z części tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2019

Przekład z języka angielskiego: Iwona Kozłowiec

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Dyrektor Wydawniczy: lek. med. Edyta Błażejewska

Redaktor tekstu: Małgorzata Jastrzębska

Redaktor prowadzący: Anna Stasiak

ISBN 978-83-66310-11-7

Edra Urban & Partner

ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław


tel. +48 71 72 63 835

biuro@edraurban.pl

esteri

www.esteri.pl

Skład: Andrzej Kuriata

Druk i oprawa: **opolgraf** 
DRUKARNIA

*Dla Jasona, Liesl i Welly'ego, miłości mojego życia oraz
najlepszych partnerów do biegania, jakich mogłam sobie
kiedykolwiek wymarzyć*

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	vii
WSTĘP	1
ROZDZIAŁ 1 BADANIA NAUKOWE A PRAKTYKA UWAŻNOŚCI I BIEGANIE	15
ROZDZIAŁ 2 ZACZYNAMY: BUDOWANIE FUNDAMENTU AUTENTYCZNOŚCI	41
ROZDZIAŁ 3 KROK PIERWSZY: SKUPIENIE	58
ROZDZIAŁ 4 KROK DRUGI: ZGŁĘBIANIE	84
ROZDZIAŁ 5 KROK TRZECI: PRZEPEŁYW	129
ROZDZIAŁ 6 UWAŻNE BIEGANIE A RYWALIZACJA	144
ROZDZIAŁ 7 BONUS: POŁĄCZENIE	171
ROZDZIAŁ 8 MINDFULNESS W PRAKTYCE	182
PODZIĘKOWANIA	198
O AUTORCE	200
MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE	201
SKOROWIDZ	216

PRZEDMOWA

2 listopada 2014 roku rozentuzjarmowany tłum 50 869 biegaczy zebrał się na wietrznych brzegach Staten Island w przypisanych im sekcjach na linii startowej 44 Maratonu Nowojorskiego. Uczestnicy przybyli z 130 krajów i ze wszystkich 50 stanów USA; był to największy maraton w historii. Dziesięć tysięcy wolontariuszy i dwa miliony zagorzałych widzów cisnęło się na ulicach i w metrze Wielkiego Jabłka.

Atmosfera gorączkowego poranka stała się jeszcze bardziej napięta, gdy nadszedł agresywny front arktycznego powietrza, który kilka dni wcześniej zasypał śniegiem Chicago i Detroit, a następnie przesunął się na wschód, docierając do Nowej Anglii dokładnie na czas rozpoczęcia wyścigu. Razem z załamaniem pogody przybyły przenikające do szpiku kości zimne wiatry o temperaturze odczuwalnej 4°C, których podmuchy osiągały prędkość 70 kilometrów na godzinę.

W wiosce startowej organizatorzy biegu zdemonstrowali znaki i zwinęli namioty, aby uziemić potencjalne obiekty latające, a wolontariusze zbili się w gromadkę, chowając się przed wiatrem. Ten od razu pozrywał numery startowe i czapeczki biegaczy, które poleciały w górę niesione bezlitosnymi podmuchami. W powietrzu fruwały wszelkiej maści przedmioty towarzyszące organizacji wyścigu.

W trosce, aby wiatr nie porwał osób na wózkach i rowerach ręcznych, podjęto decyzję, by przesunąć linię startu wyścigu dla niepełnosprawnych na brooklińską stronę mostu Verrazano-Narrows, skracając dystans do 37 kilometrów. Dwupoziomowy most wiszący łączący Staten Island i Brooklyn, znajdujący się na trasie pierwszych 3 kilometrów wyścigu, jest szczególnie narażony na działanie silnych wiatrów ze względu na swoją wielkość oraz bliskość otwartego oceanu. Przez cały czas ekipy telewizyjne w całym mieście zmagaly się z pogodą, aby na żywo przekazywać światu relacje filmowe, podczas gdy ich sprzęt nieustannie był przewracany przez żywioł.

Ostry wiatr, który przenikał przez każdą warstwę odzieży, trząśł kośćmi, mroził krew w żyłach, kłuł w twarz i wysuszał gałki oczne, sprawił, że był to zdecydowanie brutalny poranek dla biegaczy, kibiców, dziennikarzy, organizatorów oraz wolontariuszy.

Burmistrz Nowego Jorku Bill de Blasio osobiście stawiał się, aby podtrzymać nastrój, życząc biegaczom powodzenia na linii startu: „Do wszystkich zawodników, którzy dzięki swoim staraniom dotrwali do tego dnia, jak i do mieszkańców Nowego Jorku – nie pozwólcie, aby zimno lub wiatr was powstrzymały”.

Biegacze nerwowo podskakiwali, starając się bezowocnie rozgrzać się przed startem. Mieli na sobie wełniane czapki, swetry, a nawet worki plastikowe – to wszystko miało pójść na bok, gdy tylko rozpocznie się bieg.

W chwili wystrzału na start faworyci biegu ruszyli jako pierwsi na most i szybko ustabilizowali swój rytm, który ze względu na pogodę znacznie różnił się od ich rekordowych możliwości. Stłoczeni w tłumie pozostali uczestnicy maratonu w środku i na końcu grupy poruszali się w żółtym tempie, starając się pospieszyć dziesiątki tysięcy zawodników biegnących przed nimi.

Na mostach boczne wiatry niemalże porywały biegaczy i miały nimi na boki. Na ulicach miasta wciskające się pomiędzy budynki silne podmuchy pojawiające się od czoła sprawiały, że każdy krok do przodu stawał się znużającym wysiłkiem. Pokonując odcinek od Staten Island, przez Brooklyn, Queens, Bronx, aż do mety w Central Parku na Manhattanie, wielu biegaczy niezłomnie zmagало się z lodowatą, smagającą twarz wichurą.

W tym samym czasie Mary Wittenberg, dyrektor wyścigu oraz ówczesna przewodnicząca i prezeska New York Road Runners (NYRR), czekała na mecie, starając się jakoś rozgrzać. Ponieważ była w tym miejscu wielokrotnie od początku swojej kadencji w NYRR w 1998 roku, wiele już widziała przez lata. Ale stojąc na linii mety w 2014 roku, zaobserwowała coś uderzającego. Wydawało się, że wyjątkowo trudne warunki atmosferyczne podzie-

liły maratończyków na dwie grupy. W pierwszej biegacze wydawali się napięci i wzbudzający litość, kończyli wyścig z grymasem na twarzy, głośno wyrażając swoje niezadowolenie z nieprzyjemnego doświadczenia. W drugiej grupie zawodnicy wyglądali na zrelaksowanych, podekscytowanych, niewzruszonych warunkami pogodowymi. Na metę wbiegali z uniesionymi ramionami i uśmiechami na wysmaganych wiatrem twarzach.

„Kontrast był tak oszałamiający, że przyszła mi do głowy myśl: skąd tak dwa radykalnie różne doświadczenia?”, wspominała Mary Wittenberg w swoim biurze w Nowym Jorku, gdzie obecnie sprawuje funkcję prezesa firmy Virgin Sport należącej do Richarda Bransona. Podzieliła się ze mną także taką refleksją:

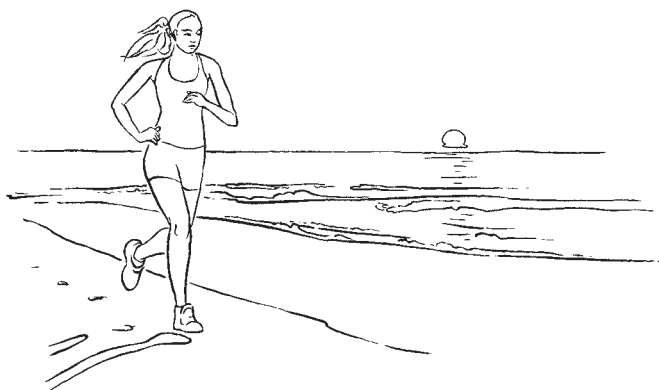
Jestem przekonana, że zawodnicy, którzy niepokoiли się o uzyskany czas oraz warunki pogodowe, byli bardziej napięci i cały czas walczyli z wiatrem, podczas gdy pozostali – biegnący w różnym tempie, także bardzo szybko – skupili się głównie na tym, aby wyluzować się i cieszyć tym wspaniałym biegiem przez Nowy Jork. Dzięki temu, że byli zrelaksowani, to jakby mniej czuli się chłostani przez wiatr.

Ta prawda potwierdza się w wielu sytuacjach, zarówno w bieganiu, jak i w życiu: im bardziej staramy się coś zrealizować, czasami napinając całą naszą wolę, tym trudniejsze staje się nasze zadanie. Zamiast okazywać żywe zainteresowanie i intuicję, które pozwalają na nawigowanie z wyczuciem przez konstelacje interakcji pomiędzy ciałem, mózgiem i otoczeniem w niesprzyjających okolicznościach, wolimy ślepo polegać na harcie ducha, twardości charakteru i sile fizycznej. Te cechy są oczywiście bardzo ważne, ale często uciekamy się do nich bez zastanowienia, gdyż oddaliliśmy się od swego głębokiego jestestwa. Utraciliśmy synchroniczność umysłu, ciała i ducha.

Od razu zobaczyłam siebie w grupie wyczerpanych nerwowo biegaczy, o których wspominała Mary Wittenberg. Kiedyś sama

uprawiałam lekkoatletykę i tak skupiałam się na celu, że zwracałam niewielką uwagę na to, co działo się z moim ciałem i umysłem na drodze do sukcesu. Nie tylko prowadziło to do kontuzji na skutek przetrenowania, ale powodowało także, że gdy biegłam, mój pozostający poza kontrolą umysł przetwarzał mnóstwo informacji, bez potrzeby nakręcając się z powodu zmartwień i innych spraw zaprząających moją głowę. Moje spojrzenie zawsze było utkwione na jasno określonym celu na horyzoncie, ale codzienne treningi czasami bardziej przypominały rozmazane postaci w ruchu uchwycone na poruszonym zdjęciu – w gorączkowym pośpiechu i o niewyraźnych konturach.

Dorastałam, oglądając razem z ojcem Twin Cities Marathon, który odbywał się każdej jesieni w moim rodzinnym mieście Minneapolis w Minnesocie. Gdy przychodziła pierwsza niedziela października,



Uważność może pomóc wytrenować twoje ciało i umysł, aby optymalnie funkcjonować podczas biegu.

ciepło się ubieraliśmy i zanim dojechaliśmy do naszego ulubionego miejsca kibicowania nad Minehaha Creek, rzeki płynącej w południowej części miasta jako dopływ Mississippi, najpierw był przystanek na stacji benzynowej koło naszego domu, aby uzupełnić zapasy gorącej czekolady i lukrowanych pączków. Nasze coroczne miejsce kibicowania zawodnikom znajdowało się blisko domu, którego mieszkańcy ustawiali na podwórku ogromne głośniki, puszczając skoczną muzykę dla sportowców. Siedzieliśmy tam, rozmawiając, jedząc i machając do biegaczy. Jako dziecko nie mogłam się już doczekać, gdy pewnego dnia sama pobiegnę w tym maratonie. Siedząc przy tej trasie, na poważnie złapałam bakcyła do biegania.

Z początku biegłam, gdyż było to coś, co uwielbiałam robić. Świeże powietrze i swoboda ruchu przyciągnęły mnie do tego sportu, ale głównie to uczucie dążenia do wyjścia poza strefę komfortu sprawiło, że lubiłam się tym zajmować. Nic innego tak mnie nie wkręcało w życie jak bieganie. Z tego też powodu postanowiłam zostać dziennikarką specjalizującą się w sportach wytrzymałościowych. Nie chodziło mi tylko o to, aby zaliczać kolejne kilometry. Chciałam się także dowiedzieć, co motywuje innych biegaczy, aby podzielić się z czytelnikami pasją do tej prostej formy ruchu.

Wiele lat później, na ostatnim roku studiów, pracowałam nad dyplomem z psychologii sportu i aktywności fizycznej, zgłębiając problem sportowców cierpiących z powodu wypalenia, gdy ich pasja staje się pozbawiona znaczenia i oddzielona od swojego nieodłącznego celu. Dostrzegłam wtedy, że radość znika, a wyniki słabną, gdy za bardzo przywiązujemy wagę do ostatecznego celu, a nie uczestniczymy całym sobą w danym procesie. Pomyślałam, że moja historia może stanowić dobre studium przypadku.

Całkowicie uwikłana w osiągnięcie wyznaczonych celów – obrona pracy magisterskiej oraz trenowanie na Maraton Bostoński były wtedy na topie mojej listy – prawie nie zwracałam uwagi na mój wysoki poziom stresu. Nieustannie zmagalam się ze sobą i podnosiłam sobie poprzeczkę, niewiele odpoczywając. Bieganie miało

być sposobem na zmniejszenie stresu w moim życiu – w końcu nie konkurowałam z nikim innym tylko sama ze sobą – ale okazało się, że tak naprawdę tylko go powiększało.

Wiedziałam, że byłabym szczęśliwszą i zdrowszą biegaczką, gdybym wróciła do podstaw. Tak rozpoczęła się moja praktyka uważnego biegania, chociaż na początku wcale tak tego nie nazywałam. Według definicji uważność polega na utrzymywaniu w danej chwili świadomości ciała, umysłu i otoczenia bez oceniania czegokolwiek. Uważne bieganie jest rodzajem ruchu medytacyjnego; procesem, który uczy nas bycia w pełni obecnym w danej chwili, co powiększa świadomość biegania. Ukazuje, jak intencjonalnie pochylić się nad każdym doświadczeniem oraz oferuje pomoc, gdy konieczne są korekty.

Gdy zastosowałam zasady uważności do biegania, to odkryłam natychmiastowe korzyści płynące z tej metody. Samo zauważanie myśli i emocji zaprzatających moją świadomość prowadziło do naturalnego rozluźnienia ciała i umysłu. Także lepiej reagowałam na sygnały fizyczne – wiedziałam, gdy moje nogi były przemęczone po treningu lub gdy byłam wyczerpana po trudnym tygodniu. W praktyce oznaczało to, że doznawałam mniej kontuzji, a mój trening był bardziej przemyślany, a nie siłowy. Zaczęłam też doceniać wspaniały wschód słońca nad jeziorem koło mojego domu podczas codziennych porannych treningów. Czyżby był on tam zawsze?

Ale najlepsze było chyba to, że wiele wyciszających i poprawiających skupienie efektów praktyki uważnego biegania przeniosło się na inne aspekty mojego życia. Byłam w stanie lepiej skoncentrować się w pracy i z coraz większą łatwością radziłam sobie z problemami dnia codziennego.

Mimo że odnoszę się z dużą dozą sceptycyzmu do tematów okulturowych, takich jak przepływy energii, przepowiadanie przyszłości lub kosmiczne kryształy, dodałam ostatnio do mojego

planu treningowego klasyczną medytacją. Oboje z mężem dużo pracujemy, a mając jeszcze małą córeczkę, nie byłam w stanie zaliczać tyłu mil świadomego biegania co wcześniej, więc poszukałam innej praktyki, która pozwoliłaby mi uwolnić stres i kultywować stan uważności.

Pierwszą przeszkodą, którą napotkałam, było poradzenie sobie z moimi stereotypowymi przekonaniem na temat konwencjonalnej medytacji. Z jakiegoś powodu miałam problem, aby pozbyć się obrazu głupkowatej sceny otwierającej z filmu *Ace Ventura. Zew natury*, w którym postać grana przez Jima Carreya medytuje w aszramie himalajskim na granicy płaskowyżu tybetańskiego w towarzystwie małp, lamy, tygrysa i sokoła. Odziany w mnisie szaty i żółte nakrycie głowy przypominające ogromnego irokeza (już wiem, że jest to część tradycyjnego stroju jednej z buddyjskich szkół), Ace Ventura mówi o osiągnięciu „wszechobecnej nadgalaktycznej jedności” oraz „medalionu spełnienia duchowego”. Chyba nigdy nie obejrzałam tego filmu całego, ale z jakiegoś powodu akurat ta scena z tej kiepskiej komedii z 1995 roku utkwiała w mojej głowie.

Odsunęłam na bok te obrazy i rozpoczęłam od ściągnięcia z Internetu kilku różnych aplikacji z nagraniami prowadzonej medytacji, a później próbowałam co któryś dzień wysiedzieć w spokoju kilka minut. Poczułam, że jest to bardziej ćwiczenie intelektualne niż przedsięwzięcie natury ezoterycznej lub duchowej, więc się tego trzymałam. W te dni, gdy nie udawało mi się już znaleźć czasu na bieganie, zdołałam wygospodarować przynajmniej dziesięć minut, aby usiąść, wziąć kilka głębokich oddechów i posłuchać prowadzonej medytacji.

Odnosiłam tak dużo korzyści z moich krótkich sesji medytacyjnych, że postanowiłam zapisać się na kurs redukcji stresu w oparciu o praktykę uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR). Jest to program szkoleniowy opracowany przez Jona Kabata-Zinna, założyciela i dyrektora Centrum Mindfulness

„Najszybsi, najszcęśliwsi i najwytrwalsi sportowcy to ci, którzy potrafią zachować świadomą obecność i myśleć pozytywnie, co barwnie pokazuje Mackenzie L. Havey w swojej książce *Mindfulness w bieganiu*. Nieważne, czy dąży się do pobicia rekordu, czy po prostu odkrycia swoich możliwości poprzez ten sport, *Mindfulness w bieganiu* stanowi doskonały punkt wyjścia do poprawy swoich wyników, jak i ogólnego samopoczucia”.

Becky Wade

profesjonalna zawodniczka startująca w maratonach
oraz autorka książki *Run the World: My 3,500-Mile Journey.
Through Running Cultures Around the Globe*

Wyniki badań laboratoryjnych i obserwacje biegaczy na całym świecie sugerują, że sama zmiana stosunku do tu i teraz podczas biegu, poprzez wejście w pełne doświadczenie, może pomóc osiągnąć lepsze zdrowie i poczucie szczęścia podczas treningu, a także w codziennym życiu.

(...)

Celem tej książki jest pokazanie drogi do osiągnięcia większej swobody, świadomości, skupienia i radości poprzez uważne bieganie. Mam nadzieję, że uda mi się przekonać czytelników, że choć mindfulness nie stanowi panaceum i nie jest zamiennikiem konsultacji lub terapii medycznej, to praktyka ta może pomóc zarówno na biegowym szlaku, jak i poza nim.

ze *Wstępu*

cena 39 zł
(w tym 5% VAT)

ISBN 978-83-66310-11-7



9 788366 310117

www.esteri.pl

esteri