

ПЕРВЫЕ 20 ЧАСОВ

Как быстро научиться...
чему угодно



**ДЖОШ
КАУФМАН**

автор бестселлера «Сам себе MBA»

Джош Кауфман

**Первые 20 часов. Как быстро
научиться... чему угодно**

«Азбука-Аттикус»

2013

Кауфман Д.

Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно /
Д. Кауфман — «Азбука-Аттикус», 2013

ISBN 978-5-389-07974-8

Автор книги, Джош Кауфман, утверждает, что за 20 часов правильно организованных занятий можно научиться любому делу. Лучшее доказательство тому – он сам. Самоучка, не получивший классического бизнес-образования, Джош – успешный предприниматель, выдающийся бизнес-тренер, основатель и руководитель интернет-проекта PersonalMBA.com. Разработанный им метод универсален. Хотите изучить иностранный язык, сочинить роман, написать портрет, открыть собственное дело или освоить азы управления самолетом? Потратьте на обучение всего 20 часов, и вы будете потрясены результатами.

ISBN 978-5-389-07974-8

© Кауфман Д., 2013
© Азбука-Аттикус, 2013

Содержание

К читателю	6
1	8
Будь ты проклят, Малкольм Гладуэлл!	10
Взгляните на мои великие деянья! [3]	11
Качество, а не количество	12
Что такое быстрое приобретение навыка?	13
Заблуждение «Матрицы»	14
Приобретение навыка и обучение	15
Истинная ценность обучения	16
Приобретение навыка и тренировка	17
Приобретение навыка и образование с аттестацией	18
Нейрофизиология навыка: пластичность мозга и мышечная память	20
2	22
А как насчет погружения?	31
Восстановление старых навыков	32
Хорошее начало – половина дела	33
3	34
Подводя итоги	40
Применение теории на практике	41
О примерах	42
4	43
«Ты должен внимательно присмотреться к йоге...»	44
Чакры, ауры и кундалины... О боже!	45
«Расслабьте лицо»	46
Дилемма домоседа	47
Когда ученик готов, появляется учитель	48
Момент, когда я решил серьезно заняться йогой	49
Что же такое «йога»?	51
Появление асан	52
Кодификация йоги	53
Человек, который «изобрел» современную йогу	54
Завещание гуру	55
Новая йога	56
Йога = дыхание + движение + медитация	57
Избавляемся от ложных представлений	58
Опасна ли йога?	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Джош Кауфман
Первые 20 часов. Как быстро
научиться... чему угодно

Посвящается Леле

Josh Kaufman

THE FIRST 20 HOURS

How to Learn Anything. Fast

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© Worldly Wisdom Ventures LLC, 2013

© Гольдберг Ю., перевод на русский язык, 2014

© Оформление, издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014

К читателю

*Жизнь коротка, искусство – не постичь.
Джеффри Чосер, «Птичий парламент»*

«Я столько всего хочу... но у меня так мало времени». Вот история современной жизни. Остановитесь на минуту и подумайте, чем бы вы хотели заняться. Что там у вас в списке? А что вам мешает исполнить свои желания?

Скорее всего, две вещи: время и отсутствие навыков.

Истина не очень приятная: самые интересные занятия в жизни всегда требуют определенного навыка. Для овладения им необходимо потратить время и приложить усилия – время, которого у нас нет, и усилия, которые мы не склонны прикладывать.

«Я займусь этим потом, когда будет свободная минутка».

Откровенно говоря, проще сидеть перед телевизором или бродить по Всемирной паутине, что и делает большинство людей, чьи желания по этой причине так и остаются в области грез.

А вот еще одна неприглядная истина: многие занятия не доставляют удовольствия, пока вы не добьетесь в них определенных успехов. Каждый навык имеет собственный, как я его называю, *барьер фрустрации* – период времени, когда у вас совсем ничего не выходит, и вы остро ощущаете этот факт. Зачем тратить время, если вы знаете, что не сможете этому как следует научиться?

Правда, было бы здорово, знай вы способ овладевать новыми навыками, не испытывая такого страха? Быстро преодолевать барьер фрустрации и переходить к тому этапу, который доставляет радость? Тратить меньше времени на утомительную борьбу с растерянностью и сомнениями, а больше – на удовольствие?

Возможно ли приобрести новые навыки без особых мучений, таким образом, чтобы расходовать меньше времени и сил?

Мой опыт свидетельствует: да, возможно.

Эта книга о моем личном стремлении постигнуть искусство и науку *быстрого приобретения навыков* – то есть как научиться чему-то новому настолько быстро, насколько это возможно. Цель книги – помочь вам овладеть новыми навыками за рекордно короткое время.

Я на собственном опыте убедился, что для преодоления барьера фрустрации – то есть от полного неумения делать то, чему вы пытаетесь научиться, до заметного прогресса – требуется около 20 часов.

Эта книга описывает системный подход к приобретению новых навыков настолько быстро, насколько это возможно. Предлагаемый метод универсален. Не имеет значения, хотите ли вы изучить иностранный язык, сочинить роман, нарисовать портрет, начать свой бизнес или пилотировать самолет. Потратив всего 20 часов на обучение основам навыка, вы будете удивлены достигнутым успехом.

Мы начнем с принципов быстрого приобретения навыка: как овладеть новым делом за максимально короткое время. Теория и практика не очень сложны, и обучение не займет много времени.

Затем я объясню, как применять эти принципы в реальном мире, продемонстрировав, каким образом я приобрел шесть новых навыков, потратив на каждый 20 часов или даже меньше, тренируясь не более полутора часов в день.

- Разработка индивидуального комплекса упражнений йоги.
- Разработка компьютерной программы для интернет-приложения.
- Переучивание печатанию на компьютере слепым методом.

- Изучение древней сложной игры.
- Игра на музыкальном инструменте.
- Виндсерфинг.

Надеюсь, эта книга вдохновит вас стряхнуть пыль со старого списка ваших «желаний», пересмотреть его и приступить к изучению чего-то нового.

Джои Кауфман

1

Портрет автора как фаната обучения

*Каждое утро я встаю с намерением изменить мир и прекрасно провести время. Иногда из-за этого мне трудно спланировать день.
Э. Б. Уайт, писатель и эссеист, автор книг «Паутинка Шарлотты»
и «Элементы стиля»*

Меня зовут Джош Кауфман, и я заядлый любитель обучения.

Шкафы у меня дома и в офисе до отказа набиты книгами, инструментами и разного рода неиспользуемым оборудованием, которое медленно покрывается слоем пыли.

Мой список того, чему необходимо научиться, включает сотни пунктов. Моя корзина покупок на сайте Amazon.com в настоящее время содержит 241 наименование – все это книги, которые я бы хотел прочитать. Зайдя в книжный магазин, я не могу выйти оттуда без трех или четырех новых книг, которые дополнят те 852 тома, что у меня уже есть.

Каждый день ко мне приходит идея очередного проекта или эксперимента, и я добавляю ее в постоянно удлиняющийся перечень под названием «когда-нибудь/возможно». При взгляде на список всего, чему я хотел бы научиться, меня охватывает растерянность, поэтому я делаю это не очень часто.

Я хочу знать, как повысить эффективность моего издательского бизнеса. Я хочу научиться снимать и редактировать видео. Я хочу подготовить аудиопрограмму. Я хочу понять, как улучшить мои семинары и сделать мои курсы эффективнее.

У меня есть идеи по выпуску нового продукта, но я не знаю, как его создать. Я придумал новые компьютерные программы, но не умею их писать. Сюжетов книг в моей голове столько, что у меня не хватит на них ни времени, ни сил.

Я хочу научиться рисовать. Научиться сплавляться по реке на байдарке. Удить рыбу нахлестом. Я хочу научиться скалолазанию, хочу уметь играть на гитаре, укулеле, пианино и электрической скрипке.

Мне нравятся некоторые игры, например го, но я так и не научился в них играть. Правила других игр, в частности шахмат, мне известны, однако я играю в них не очень хорошо и поэтому – не получая большого удовольствия – довольно редко.

Меня привлекает гольф, но каждая партия оборачивается тренировкой стойкости духа, когда мне приходится за смехом скрывать свое замешательство. (Обычно я говорю, что играю в гольф-марафон: к концу партии пробегаю марафонскую дистанцию.)

У меня складывается впечатление, что каждый день я добавляю какой-нибудь новый навык к списку того, что мне хотелось бы уметь, *ad infinitum*¹. Столькому нужно еще научиться, а времени так мало!

По складу характера я отношусь к тем, кто все делает своими руками. Если требуется решить какую-то проблему, я скорее займусь этим сам, чем обращусь за помощью. Даже если кто-то справится с этим быстрее и лучше, мне не хочется лишать себя удовольствия чему-нибудь научиться.

Усложняет ситуацию и то обстоятельство, что у моей жены Келси свой бизнес – разработка курсов непрерывного повышения квалификации для преподавателей йоги. Мы оба с удовольствием занимаемся бизнесом, и поэтому постоянно заняты.

А чтобы сделать жизнь еще интереснее, мы подарили этому миру нашу дочь Лелу. Когда я пишу эти строки, Леле девять месяцев.

¹ Ad infinitum – до бесконечности (лат.). – Прим. пер.

Еще до рождения Лелы мы с Келси решили, что если у нас будут дети, то их воспитание должно стать для нас самым главным делом. Одной из основных причин, по которым я оставил свою работу менеджера в корпорации Fortune 500, была потребность в гибком графике, желание работать дома, и самому распоряжаться своим временем и как можно больше этого самого времени проводить с семьей.

Мы с Келси поровну делим родительские обязанности. Поскольку в нашей семье два бизнеса, то Келси работает по утрам, я же занимаюсь Лелой. После обеда дочь переходит на попечение Келси, а я работаю до ужина. Это дает мне 25 рабочих часов в неделю плюс то время, которое мне удастся выкроить, пока Лела спит.

После рождения Лелы я едва успевал справляться с работой, а о приобретении новых навыков не могло быть и речи. Заядлого любителя обучения это могло свести с ума. Я не хотел полностью отказываться от учебы и возможности личностного роста даже после появления новых семейных обязанностей. Свободного времени у меня не очень много, но я собирался распорядиться им с максимальной разумностью.

Так возник интерес к тому, что я называю быстрым приобретением навыка, – методам быстрого обучения новым умениям.

Я хочу и дальше учиться чему-то новому, но не желаю, чтобы процесс обучения затягивался до бесконечности. Я хочу быстро усваивать основы и добиваться заметных результатов, не испытывая постоянной фрустрации.

Уверен, вы меня поймете. Сколько «свободного» времени у вас остается ежедневно после того, как закончена работа и выполнены семейные обязанности? Вам не кажется, что в сутках должно быть 36 или 48 часов, чтобы у вас оставалось время на то, чтобы сесть и научиться чему-то новому?

Есть известное выражение: «работать с умом». Выяснилось, что процесс приобретения нового навыка имеет отношение не к количеству затраченных часов, а к тому, на что вы тратите эти часы.

Будь ты проклят, Малкольм Гладуэлл!

В 2008 году Малкольм Гладуэлл написал книгу под названием «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?»² («Outliers: The Story of Success»). В ней автор попытался объяснить, почему одни люди оказываются успешнее других.

Одна из идей, к которой Гладуэлл обращается снова и снова, называется «правилом 10 тысяч часов». Исследование, проведенное доктором К. Андерсом Эриксоном из Университета штата Флорида, показало, что для достижения высокого уровня мастерства требуется в среднем 10 тысяч часов целенаправленных тренировок [1].

10 тысяч часов эквивалентны восьми часам ежедневных занятий на протяжении приблизительно трех с половиной лет, без перерывов, выходных и отпусков. Если предположить, что в году 260 полноценных рабочих дней, то это полная занятость в течение пяти лет, при условии, что во все 100 % времени вы вкладываете все 100 % своей энергии и сил.

На практике такой уровень сосредоточенности требует чрезвычайного напряжения. Даже у мастеров мирового класса в высшей степени конкурентных профессий (например, у музыкантов и спортсменов) хватает сил лишь приблизительно на три с половиной часа интенсивных ежедневных занятий. Это значит, что для достижения мастерства может потребоваться 10 лет.

Другими словами, исследования доктора Эриксона указывают, что, если вы хотите приобрести новый навык, приготовьтесь к долгому пути. Чтобы стать в какой-либо области лучшим в мире, даже ненадолго, потребуются годы и годы упорных тренировок. Если же вы не желаете тратить столько времени и сил, вас затмят те, кто готов на это.

Книга «Гении и аутсайдеры» стремительно взлетела в верхние строчки списков бестселлеров из категории научно-популярной литературы и продержалась там три месяца. В мгновение ока «правило 10 тысяч часов» стало постулатом.

Неужели вы не только должны найти время для тренировок... но еще и обязаны потратить на них именно 10 тысяч часов? Большинство считает себя счастливыми, если удастся выкроить несколько часов в неделю. Зачем вообще заваривать всю эту кашу, если для обучения требуется столько времени?

² Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним всё, а другим ничего? – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Взгляните на мои великие деянья!³

Прежде чем отступить, подумайте вот о чем.

В исследовании доктора Эриксона есть один аспект, который очень легко не заметить: это высокий уровень мастерства. Если вы собираетесь стать следующим Тайгером Вудсом, то вам, вероятно, придется потратить не менее 10 тысяч часов на интенсивную и систематическую отработку всех элементов игры в гольф. Почти все профессиональные гольфисты начинали играть в юном возрасте и непрерывно тренировались на протяжении как минимум семи лет. Чтобы стать игроком мирового класса, требуется время.

А если вы не ставите перед собой цель выиграть турнир Профессиональной ассоциации гольфа? Если вы просто хотите научиться играть, чтобы достойно выглядеть на поле, не испытывать неловкости, получать удовольствие и, возможно, иметь шансы на успех в местном гольф-клубе?

Это совсем другое дело. Мастерство мирового класса может потребовать 10 тысяч часов упорных тренировок, но для овладения навыком, *достаточным для удовлетворения своих потребностей*, как правило, не нужно прилагать такие колоссальные усилия.

Данное утверждение не ставит под сомнение ценность того, что Эриксон называет «намеренной практикой»: интенсивные и систематические упражнения по совершенствованию навыка. Намеренная практика – это основа приобретения навыка. Вопрос в том, *сколько* намеренной практики требуется для достижения поставленной цели. Как правило, гораздо меньше, чем вам кажется.

³ Шелли П. Б. Озимандия / Пер. К. Бальмонта. – Прим. пер.

Качество, а не количество

Ключом к быстрому приобретению навыка является принцип *достаточности*. В данной книге мы будем обсуждать умение что-либо делать, а не мастерство мирового класса. Мы попробуем выйти на крутой участок кривой обучения и как можно быстрее подняться по ней.

Оставьте 10 тысяч часов профессионалам. Мы начнем с 20 часов целенаправленных, разумных и сосредоточенных усилий.

Мы хотим добиться требуемых результатов с минимальными затратами сил. Возможно, вы никогда не выиграете золотую медаль чемпионата мира, но получите не менее ценные для вас награды за гораздо меньшее время.

Если потом вы захотите усовершенствовать свои умения, то значительно повысите шансы на успех, начав с быстрого приобретения навыков. Осознав, во что вы ввязываетесь, усвоив основы, тренируясь разумно и выработав удобный график тренировок, вы будете быстрее и увереннее продвигаться по кривой обучения и в рекордно короткое время достигнете мастерства.

Что такое быстрое приобретение навыка?

Быстрое приобретение навыка – это процесс. Вы разбиваете навык, которым намерены овладеть, на минимально возможные элементы, причем выявление этих элементов является самым главным, а затем целенаправленно упражняетесь в их выполнении. Все просто.

Быстрое приобретение навыка можно представить в виде четырех основных этапов.

- **Разбиение** навыка на элементы, мельчайшие из возможных.
- **Изучение** каждого элемента – достаточно подробное, чтобы придать тренировкам осмысленность и иметь возможность исправления ошибок.
- **Устранение** физических, психологических и эмоциональных препятствий, мешающих тренировкам.
- **Тренировка** самых важных элементов в течение как минимум 20 часов.

Вот так. Быстрое приобретение навыка – это не ракетные технологии. Вы просто выбираете, что именно тренировать, определяете наилучший метод тренировки, выделяете на нее время и упражняетесь, пока не достигнете желаемого уровня мастерства.

Тут нет никакой магии – только разумные, долговременные усилия, направленные на то, что вам интересно. Небольшая подготовка позволит вам овладевать новыми навыками быстро и с меньшими усилиями.

Это не значит, что результат будет мгновенным. Кстати, стремление к мгновенному удовлетворению – одна из главных причин, почему люди так медленно приобретают новые навыки.

Заблуждение «Матрицы»

Помните сцену из фильма «Матрица», когда герой Киану Ривза открывает глаза, моргает несколько раз и шепчет: «Я знаю кун-фу»?

Вынужден вас разочаровать: быстрое приобретение навыка не *настолько* быстрое.

В этом Голливуд оказал нам медвежью услугу. Разумеется, было бы здорово научиться управлять вертолетом Bell 212 за пять секунд, загрузив программное обеспечение прямо в мозг, но современная наука не может угнаться за фантастикой.

До тех пор пока программирование мозга не станет реальностью, «быстрый» означает лишь существенно меньшее время, чем требуется для обучения навыку так, как это обычно делает большинство людей: вслепую, бессистемно и непоследовательно.

Один из первых профессиональных навыков, которым я овладел, это умение разработать полезный и работоспособный сайт. Начав в 1996 году с основ на сайте Angelfire.com, я научился читать и писать на языке HTML, использовать CSS, редактировать изображение в Adobe Photoshop, конфигурировать интернет-серверы и поддерживать систему, которая публикует мои работы.

Я не учился всему этому в старших классах школы или в колледже. И хотя в университете нам читали базовый курс по информационным системам в бизнесе, лекции в аудитории и моя нынешняя повседневная работа практически не пересекаются.

Я овладел искусством создания сайтов методом проб и ошибок, обучаясь по ходу дела. Столкнувшись с новой технологией или инструментом, способным улучшить мой сайт или облегчить работу, я экспериментировал. Прошло довольно много времени, прежде чем мое мастерство выросло.

Тем не менее даже бессистемный подход к приобретению навыка создания сайтов сделал свое дело: я получил заказ, требовавший этих навыков, и теперь они, уже приобретенные, помогают мне зарабатывать на жизнь. Можно сказать, цель достигнута.

Все это далось мне тяжелым трудом. Вне всякого сомнения, моего уровня компетенции в данной области можно достичь не за 15 лет, а гораздо быстрее, если применить системный подход. Разумно спланировав занятия, вы подниметесь до моего уровня компетентности примерно за месяц.

Вот что я имею в виду под быстрым приобретением навыка. Если вы сможете узнать о веб-дизайне столько же, сколько знаю я, не за 15 лет, а за один месяц сосредоточенных усилий, это серьезный прогресс. И это вполне достижимо.

Быстрота приобретения нового навыка в значительной степени определяется тем, сколько времени вы готовы посвящать намеренной практике и разумному экспериментированию и насколько высоки требования к желаемому уровню мастерства.

Не ждите мгновенных результатов. Просто рассчитывайте, что затраченное время будет гораздо, гораздо меньшим, чем если приступать к процессу обучения, не имея стратегии.

Прежде чем подробно рассматривать сам метод, необходимо осознать следующее: быстрое приобретение навыка не имеет ничего общего с тем, как вас «учили учиться» в школе. Теоретические занятия и аттестация практически никак не пересекаются с приобретением навыка, не говоря уже о его быстром приобретении.

Приобретение навыка и обучение

Подобно многим американским старшекласникам, я изучал иностранный язык. Каждый день на протяжении нескольких лет мне преподавали испанский. Оценки у меня были высокими – в основном пятерки.

Сегодня я могу вспомнить только *hola, ¿cómo estás* и *muy bien*⁴ и, хоть убей, не способен поддержать разговор по-испански. (Я даже не знаю, как сказать, что у меня выдался не самый удачный день.)

Противоположный пример – мой друг Карлос Мисели, выросший в испаноязычной Аргентине. В старших классах школы Карлос решил, что ему нужно научиться бегло говорить по-английски, и сознательно старался как можно больше разговаривать с людьми, для кого английский был родным. В процессе освоения языка он открыл для себя Skype и создал собственный сайт, чтобы иметь возможность регулярно практиковаться в письменном и устном английском.

Карлос не учился на курсах. Он не знает правил английской грамматики. И даже не в состоянии объяснить, *как* выучил язык. Но это не имеет значения. Карлос бегло говорит и пишет по-английски, а остальное не важно.

Доктор Стивен Крашен из Университета Южной Калифорнии – признанный специалист в области обучения второму языку. Одна из главных идей Крашена заключается в том, что *усвоение* языка отличается от *обучения* языку.

В школе я много узнал *об* испанском языке. Выучил тысячи испанских слов, спряжение глаголов, правила грамматики. Усвоил все необходимое, чтобы с блеском сдать экзамены.

Однако эти экзамены не имели никакого отношения к моей способности осмысленно говорить по-испански, а также понимать естественный темп речи испаноговорящего человека. Если бы я хотел свободно владеть языком, то несколько недель разговоров на испанском дали бы лучший результат, чем четыре года учебы.

Однако в то время я не ставил себе целью свободное владение испанским. Моей целью было получить высший балл на выпускном экзамене. Карлос, наоборот, не утруждал себя теорией, а начал сразу с практики. Вместо спряжения глаголов он упражнялся в том, что действительно важно, – общаться с другими людьми на английском.

Бесспорно, в смысле эффективности и долговременного результата подход Карлоса оказался гораздо лучше моего.

⁴ Привет, как дела, отлично (исп.). – Прим. пер.

Истинная ценность обучения

Это не значит, что вам не нужны теоретические знания о навыке, который вы приобретаете. Обучение может быть чрезвычайно важным, но несколько в другом, неожиданном аспекте. Теоретические знания о предмете обучения помогают «редактировать» или «исправлять ошибки» в процессе тренировки.

Если вы умеете спрягать испанские глаголы, вам будет легче составить правильную фразу в разговоре с человеком, для которого испанский язык родной. Зная слова из основного словаря, вы будете лучше понимать собеседника, а попав в затруднительное положение, быстрее подберете подходящее слово или фразу.

Доктор Крашен называет это «гипотезой монитора». Обучение помогает планировать, редактировать и исправлять ошибки в процессе овладения навыком. Вот в чем заключается ценность обучения. Беда в том, что мы путаем обучение с приобретением навыка.

Если вы хотите приобрести новый навык, необходимо тренироваться в соответствующем контексте. Обучение делает практику эффективнее, но не заменяет ее. Если речь идет о практических действиях, одного обучения недостаточно.

Приобретение навыка и тренировка

Существует также огромная разница между приобретением навыка и тренировкой. В данном контексте тренировка означает совершенствование навыка, которым вы уже овладели посредством повторения.

Примером может служить марафонский бег. Большинство людей учатся бегать в детстве. Тут никакого нового навыка не нужно – ставим попеременно одну ногу впереди другой, пока не преодолеем все 42 километра.

Однако сначала требуется приложить довольно много сил, чтобы укрепить свой организм и достичь необходимой физической готовности, позволяющей пробежать марафон. Этот процесс выработки выносливости и называется тренировкой. Чем больше вы тренируетесь, тем сильнее становитесь – и тем быстрее пробегаете марафон.

В занятиях марафонским бегом присутствует и элемент обучения: как записаться для участия в забеге, как квалифицироваться на крупные соревнования, например Бостонский марафон, чего ожидать на дистанции, какими должны быть оптимальный темп бега, экипировка и так далее.

Например, такая мелочь, как трение футболок о кожу, не будет большой проблемой, если вы бежите на 5 тысяч метров, и большинство бегунов об этом даже не задумываются. Но чрезмерное трение превращается в *огромную* проблему, если дистанция – марафон.

Не сумев подготовиться заранее, вы столкнетесь с такой печально известной проблемой, как стертые в кровь соски. Это неприятно, больно... и вполне предотвратимо. (Не верите? Поищите в Google.)

Тренировка и обучение, несомненно, помогут вам добежать до финиша, но это не приобретение навыка, без которого тренировка и обучение невозможны или бесполезны. Подготовка и создание благоприятных условий для занятий могут облегчить приобретение навыка, но ни в коем случае не заменяют практику.

А вот повторное обучение бегу *относится* к категории приобретения навыка. Такие методики, как ChiRunning [2], помогают бегуну овладеть техникой, которая минимизирует усилия и повышает эффективность движений. Немного попрактиковавшись, спортсмен может обновить основной навык бега, который затем укрепляется последующими тренировками.

Приобретение навыка и образование с аттестацией

Несмотря на благородные усилия преподавателей и профессоров во всем мире, современные методы в сфере образования и аттестации почти никак не связаны с приобретением навыка.

Приобретение навыка требует практики. Оно требует значительных периодов непрерывных, сфокусированных усилий. Оно требует творческого подхода, гибкости и свободы устанавливать собственное мерило успеха.

К сожалению, большинство современных методов в области образования и аттестации требуют простого соответствия нормам. Главная (по умолчанию) цель состоит в удостоверении соответствия набору критериев, по большей части случайных, которые устанавливаются комиссиями с целью подтверждения определенных качеств, которые якобы требуются некой третьей стороне.

Творческий подход, гибкость и свобода эксперимента – главные элементы быстрого приобретения навыка – несовместимы с процессом аттестации. Если стандарты слишком гибкие, их уже нельзя назвать стандартами, не правда ли?

К сожалению, жесткие процедуры в области образования и аттестации могут *мешать* приобретению навыка. Главная проблема заключается в цене нереализованных возможностей: если требования по получению аттестации настолько высоки, что не оставляют времени на практические занятия, то программы аттестации могут принести больше вреда, чем пользы.

Возьмем, к примеру, энергичного и мотивированного человека, желающего создать компанию по разработке программного обеспечения. Базовый курс информатики и вычислительной техники престижного университета обычно рассчитан как минимум на четыре года [3]. За это время свежеспеченный специалист проведет тысячи часов за изучением алгоритмов и анализом компиляторов, успешно сдаст дюжину экзаменов, но ни на шаг не приблизится к созданию собственной компании. Наш несчастный студент запомнит большой объем информации о программировании, но по-прежнему не будет знать, как создать именно такую компьютерную программу, которую люди посчитают полезной и захотят купить.

Создание компании по разработке программного обеспечения требует приобретения новых навыков. Это изучение языков программирования, создание и поддержка компьютерных систем, анализ доступных инструментов и программ, создание прототипов, поиск первых пользователей, получение необходимого финансирования, а также решение обычных задач управления бизнесом.

Есть ли связь между созданием стартапа и получением свидетельства об образовании? Несомненно. Но следует отметить вот что: большая часть образовательного процесса направлена на выполнение определенных стандартов. Помогут ли эти стандарты приобрести навыки, необходимые для работы в реальном мире? Этот вопрос для разработчиков стандартов третищен – в лучшем случае.

В моей первой книге «Сам себе MBA. Самообразование на 100 %»⁵ («The Personal MBA: Master the Art of Business») (2010) я объяснял, почему решил отказаться от диплома о бизнес-образовании в пользу самостоятельного изучения современных принципов ведения бизнеса и создания собственной компании. Заменив занятия в бизнес-школе построением собственного бизнеса, я очень многому научился и сэкономил 150 тысяч долларов. С учетом поставленных целей самостоятельное приобретение навыков построения бизнеса оказалось во всех отношениях предпочтительнее бизнес-школы.

⁵ Кауфман Дж. Сам себе MBA. Самообразование на 100 %. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Если вы хотите добиться успехов в том, что требует эффективности в реальной жизни, необходимо практиковать этот навык в соответствующем контексте. Одного теоретического обучения никогда не бывает достаточно.

Нейрофизиология навыка: пластичность мозга и мышечная память

И последнее, что следует знать, прежде чем мы перейдем к сути быстрого приобретения навыка: вы должны полностью осознавать свою способность овладеть новыми навыками.

Как ни странно это звучит, но человеку легко поверить в ограниченность своих возможностей, в то, что вам от природы либо даны способности, талант, дар, либо, увы, не даны.

В книге «Образ мышления: новая психология успеха» («Mindset: The New Psychology of Success») (2007) психолог Кэрол Двек приводит результаты исследований, которые указывают на то, что люди обычно придерживаются одного из двух взглядов на работу своего мозга.

По мнению доктора Двек, приверженцы «фиксированной» теории предполагают, что способности и таланты являются врожденными, что мы появляемся на свет с определенными возможностями и изменить ничего нельзя. Если человеку с таким типом мышления «не дается математика», то дополнительные занятия математикой – пустая трата времени. К чему утруждать себя, если ты все равно не добьешься успеха?

Те же, кто придерживается теории «роста», предполагают, что навыки и возможности расширяются посредством практики и настойчивых усилий. Ошибаясь в решении математических задач, человек с таким складом ума считает причиной неуспеха не отсутствие способностей, а недостаток практики. Если проявить настойчивость и упорно трудиться, овладение математикой на нужном уровне – это лишь вопрос времени.

Для тех, кто попал в ловушку «фиксированного» мышления, у меня есть хорошая новость: многие исследования (и их число постоянно растет) демонстрируют, что любой мозг способен при помощи упражнений совершенствовать свои способности и навыки. Генетическая предрасположенность действительно существует, однако она играет незначительную роль в сравнении с мощностью целенаправленной, разумной практики. Вы можете развить любой навык, если захотите приложить усилия.

Человеческий мозг *пластичен* – этот термин нейробиологи используют для указания на физические изменения, которые происходят в мозге под воздействием окружающей среды, ваших действий и их последствий. В процессе практики при обучении новому навыку, двигательному или интеллектуальному, между нейронами мозга изменяются связи.

По словам доктора Джона Медины, автора книги «Правила развития мозга вашего ребенка» («Brain Rules For Baby», 2009), «одновременно возбуждаемые нейроны образуют связи», и в результате в нервных цепях мозга формируются абсолютно новые структуры. Со временем в процессе упражнений в ответ на обратную связь возбуждаемые нейроны образуют все более эффективные цепи.

Если вы работаете над *моторным навыком* (то есть навыком, который предполагает физическое движение), то в самом начале действие получается медленным и неуклюжим. Вам приходится думать над каждым движением, и вы часто совершаете досадные ошибки. Для овладения основами требуются целенаправленные усилия.

Однако со временем мышечная координация становится автоматической, более согласованной с мыслительным процессом. У вас появляется способность уделять больше внимания мелочам, и вы учитесь адаптировать свои действия в соответствии с обратной связью, поступающей от окружающей среды.

Вы начинаете уделять больше времени тому, что важно, не отвлекаясь на второстепенное. В конечном итоге вы уже способны выполнять требуемое действие, не сосредоточиваясь на каждой мелочи.

В научной литературе этот процесс называется «трехступенчатой моделью» приобретения навыка [4], которая применима и к двигательным, и к интеллектуальным навыкам. Вот эти три стадии.

1. Когнитивная (первая) стадия – понимание того, что вы пытаетесь сделать, осмысление процесса и разбиение навыка на поддающиеся выполнению элементы.

2. Ассоциативная (промежуточная) стадия – практика, восприятие обратной связи и корректировка действий на основе этой связи.

3. Автономная (завершающая) стадия – эффективное и рациональное выполнение действия, без обдумывания и излишнего внимания к процессу.

Нейрофизиологический процесс приобретения навыка протекает непрерывно, даже когда вы читаете это предложение. Разум не может пребывать в неподвижном состоянии. Ваш мозг постоянно учится, декодирует информацию и объединяет новые навыки.

Доктор Двек в книге «Новая психология успеха» пишет: «Ваш мозг подобен мышце – чем больше вы его нагружаете, тем сильнее он становится». Чем больше вы упражняетесь, тем более рациональным, эффективным и автоматическим становится навык.

Это очень важно, когда речь заходит о быстром приобретении навыка. Если ваши разум и тело способны научиться действовать иначе и лучше, то можно выяснить, как *ускорить* этот процесс.

2

Принципы быстрого приобретения навыка

Я понял, что для того, чтобы стать мастером карате, не нужно выучивать 4000 приемов, надо просто повторить 4000 раз каждое из базовых движений.

Чем Холмс, автор книги «Невероятная машина продаж»⁶ («The Ultimate Sales Machine»)

Теперь, когда мы поняли, что на самом деле означает приобретение навыка, давайте выясним, как сделать это быстро. Цель данной главы – предложить удобную пошаговую инструкцию по приобретению нового навыка.

Я считаю, что к этим принципам следует относиться как к способу культивирования «временной одержимости». Быстрое приобретение навыка происходит естественным образом, когда ваше любопытство и интерес перевесят все сомнения, по крайней мере временно.

Рассматривайте эти принципы как пути идентификации навыка, заслуживающего временной одержимости, сосредоточения на нем и устранения отвлекающих моментов или препятствий, которые мешают эффективной практике.

Вот 10 главных принципов быстрого приобретения навыка.

1. Выберите привлекательный проект.
2. Сосредоточьтесь на каком-то одном навыке.
3. Определите целевой уровень мастерства.
4. Разбейте навык на элементы.
5. Приготовьте все необходимое для занятий.
6. Устраните препятствия для занятий.
7. Выделите специальное время для занятий.
8. Создайте быстрые петли обратной связи.
9. Занимайтесь по расписанию, короткими интенсивными интервалами.
10. Уделяйте внимание количеству и скорости.

Многие из этих принципов могут быть выведены просто исходя из здравого смысла – и это действительно так. Важно помнить: простого знания этих принципов недостаточно. Вы должны применять их на практике, если хотите сорвать куш.

1. Выберите привлекательный проект

Карл Поппер считается одним из величайших философов XX века. Именно он ввел в обиход понятие *фальсифицируемости научной теории*. Выражаясь простым языком, если вы не в состоянии опровергнуть что-либо путем наблюдения или эксперимента, значит, это не наука.

Поппер сказал много умных вещей, но одно из самых мудрых, по-моему, следующее его утверждение: «Лучшее, что может случиться с человеческим существом, – это найти проблему, влюбиться в нее и жить, пытаясь решить ее, если только не появится другая проблема, еще более привлекательная».

⁶ Холмс Ч. Совершенная машина продаж. 12 проверенных стратегий эффективности бизнеса. – М.: Альпина Паблишер, 2013.

Если вам нужна формула, которая поможет прожить насыщенную, плодотворную жизнь, воспользуйтесь этой – не ошибетесь.

Быстрое приобретение навыка требует выбора привлекательной проблемы или проекта. Чем сильнее вас вдохновляет какое-либо умение, тем быстрее вы им овладеете.

На практике поиск привлекательного проекта – дело сугубо индивидуальное. Например, в моем нынешнем списке навыков, которыми я хочу овладеть, отсутствует умение говорить и писать на пекинском диалекте китайского языка, поскольку в данный момент у меня нет в этом настоятельной потребности, но есть множество других интересных проектов. Если мне придет в голову переселиться в ту часть Китая, где говорят на пекинском диалекте, это умение может стать для меня привлекательным – но пока я никуда ехать не собираюсь.

С другой стороны, мне очень хочется научиться играть в го, древнейшую в мире стратегическую настольную игру, которую придумали в Китае больше трех тысяч лет назад. Это прекрасная игра, и желание научиться ей возникло у меня еще много лет назад, при первом знакомстве.

Чтобы научиться играть в го, нужен серьезный подход. Правила просты, но точное прочтение узоров из чередующихся белых и черных камешков на доске – это настоящее искусство. В шахматном мире уже много лет доминируют компьютеры, но даже самые мощные вычислительные машины не могут тягаться с опытным игроком в го.

Тому, что для вас важно, вы естественным образом учитесь быстрее. В настоящее время мне интереснее научиться играть в го, чем овладеть пекинским диалектом китайского языка, и поэтому я сначала займусь го, а китайский оставлю на потом.

Если сначала вы сфокусируетесь на овладении *самым важным* для вас навыком (то есть самым привлекательным проектом), то освоите его гораздо быстрее.

2. *Сосредоточьтесь на каком-то одном навыке*

Одна из первых ошибок в процессе приобретения новых навыков – это попытка овладеть несколькими навыками одновременно.

Арифметика тут проста: приобретение нового навыка требует критической массы затраченного времени и сфокусированного внимания. Если для занятий и обучения у вас есть всего лишь час или два в день и вы распределите свое время и силы на 20 разных навыков, то каждому достанется слишком мало, чтобы добиться заметных успехов.

Одним людям применять этот принцип сложнее, другим легче. Лично у меня всегда был темперамент «человека Возрождения»: в любой момент времени я хочу научиться сотням вещей в сотнях самых разных областей. Поэтому мне трудно отказаться от изучения всего нового, о чем я узнаю или слышу [1].

Однако, когда я пытаюсь научиться всему сразу, из этого ничего не выходит. Никакого прогресса не наблюдается, и я трачу слишком много времени на переключение между разными занятиями, расстраиваюсь и берусь за что-то другое. Таков рецепт для чрезвычайно медленного приобретения навыков.

Выберите один и только один новый навык, которым желаете овладеть. Сконцентрируйте всю свою свободную энергию на приобретении этого навыка, а остальные временно отложите. Дэвид Аллен, автор книги «Как привести дела в порядок»⁷ («Getting Things Done») (2002), рекомендует завести список, который он называет «может быть, когда-нибудь»: список дел, которыми вы хотели бы заняться когда-нибудь в будущем, но которые недостаточно важны, чтобы сейчас сосредоточиваться на них. Добавляя пункт в этот список, вы на время избавля-

⁷ Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

ете себя от необходимости осуществлять или обдумывать идею, пока не решите присвоить ей статус востребованной.

Я могу повторять это бесконечно. Сосредоточение на одном главном деле является абсолютно необходимым условием для быстрого приобретения навыка. Вы не отказываетесь навсегда от других занятий – просто откладываете их на будущее.

3. Определите целевой уровень мастерства

Целевой уровень мастерства – это простая фраза определяет, что значит «достаточно хорошо». Насколько хорошо вы хотели бы овладеть навыком, над которым работаете?

Ваш целевой уровень мастерства – это краткое описание желаемого уровня овладения навыком. Рассматривайте его как формулировку (одной фразой) того, чего вы хотите достичь, и того, что вы будете уметь, когда завершите занятия. Чем конкретнее сформулирован целевой уровень, тем лучше.

Определение целевого уровня мастерства поможет вам представить, как выглядит определенный уровень владения навыком. Точное описание того, насколько хорошо вы хотите или должны освоить навык, укажет путь к достижению цели. Как говорил Чарльз Кеттеринг, изобретатель электрической системы зажигания автомобиля, «правильно сформулированная проблема – это наполовину решенная проблема».

Определение целевого уровня мастерства зависит в первую очередь от того, почему вы решили овладеть этим навыком. Если вы хотите получить удовольствие, то ваша цель – тот момент, когда вы перестанете раздражаться и начнете получать удовольствие от самого занятия. Если ваша цель – мастерство, то какой минимальный уровень мастерства вас устроит на первых порах?

Определив начальный целевой уровень, вы всегда можете затем повысить планку и продолжить занятия. Самые высокие целевые уровни кажутся недостижимыми, однако их достижение не выходит за границы возможного.

Как правило, чем ниже целевой уровень мастерства, тем быстрее вы можете приобрести соответствующий навык. Если вы нацелились на достижения мирового класса, такой прием может вам показаться жульничеством: вы просто опускаете планку, чтобы быстрее «победить», правда?

Совершенно верно, только это не жульничество. Не забывайте, что цель быстрого приобретения навыка – вовсе не результаты мирового класса. Мы стремимся не к совершенству, а к максимально быстрому достижению эффективности и результативности.

Важно отметить, что некоторые занятия связаны с риском, и поэтому в целевой уровень мастерства обязательно следует включать требования безопасности. Травма (или смерть) в процессе овладения новым навыком лишает ваши занятия смысла.

4. Разбейте навык на элементы

Большинство из того, что мы считаем навыками, на самом деле состоит из более мелких элементов. Выбрав навык, на котором вы хотите сосредоточиться, разбейте его на минимально возможные составляющие. Например, умение играть в гольф состоит из множества компонентов: выбора подходящей клюшки, первого удара с колышка, удара из рва с песком, заведения мяча в лунку и так далее.

После того как навык в должной мере разбит на составляющие, проще выделить самый важный элемент. Сосредоточившись сначала на главных элементах, вы добьетесь большего прогресса и затратите меньше сил.

Разбиение навыка на элементы также помогает избежать чувства растерянности. Вам не обязательно отрабатывать все элементы навыка одновременно. Эффективнее будет сосредоточиться на тех составляющих, которые обещают наибольшую общую отдачу.

Кроме того, разбиение навыка на элементы до начала занятий позволяет выявить те составляющие, которые не имеют большого значения для новичков. Исключив необязательные элементы или приемы из первой стадии процесса, вы получите возможность вкладывать больше времени и сил в овладение первостепенными составляющими навыка.

5. Приготовьте все необходимое для занятий

Большинство навыков требуют определенной предварительной подготовки. Сложно играть в теннис без теннисной ракетки или научиться управлять вертолетом, если у вас нет доступа на аэродром.

Какие инструменты, оборудование и окружающая обстановка обеспечат вам эффективные занятия? Как получить самое лучшее из того, что вы можете найти и себе позволить?

Перед началом занятий не поленитесь определить критически важное оборудование – это сэкономит драгоценное время. Обеспечив себя необходимыми ресурсами до начала занятий, вы потратите время с максимальной пользой.

6. Устраните препятствия для занятий

На пути к цели вы можете столкнуться с множеством препятствий, которые затрудняют приобретение нового навыка. Вот несколько самых распространенных примеров.

- Приложение значительных усилий до начала занятий. Вы неправильно расположили инструменты, неверно их выбрали или не выполнили условия предварительной подготовки.

- Непостоянная доступность ресурсов. Например, вы берете оборудование напрокат или ваш ресурс имеет ограниченное время доступа.

- Внешние отвлекающие факторы. Это могут быть телевизор, телефонные звонки, электронные письма.

- Эмоциональные барьеры. Страх, сомнения и растерянность.

Каждое из этих препятствий затрудняет начало занятий и, как следствие, снижает скорость достижения результата.

Расчет на то, что одна лишь сила воли позволит вам преодолеть эти барьеры, – заведомо проигрышная стратегия. Ежедневные запасы воли ограничены, и лучше использовать ее разумно.

Оптимальный способ применения силы воли для приобретения нового навыка – устранение с ее помощью препятствий, мешающих занятиям. Организовав свое окружение таким образом, чтобы максимально облегчить начало занятий, вы уменьшите время приобретения навыка.

7. Выделите специальное время для занятий

Время, которое вы тратите на приобретение нового навыка, нужно откуда-то брать. К сожалению, обычно мы хотим овладевать новыми навыками и одновременно не отказываться от того, что доставляет нам удовольствие, например просмотра телепрограмм и так далее.

Мы говорим себе: я займусь этим, когда найду время.

Но дело в том, что «найти» время невозможно – это миф.

Никто никогда чудесным образом не «находит» время, подобно тому как мы случайно находим 20-долларовую купюру, забытую в кармане куртки.

Если вы надеетесь, что найдете время для какого-то дела, оно так и останется несделанным. Если вам требуется время, вы должны его *создать*.

Каждый день вы можете использовать 24 часа, или 1440 минут – не больше, и не меньше. Это максимум. Если вы спите приблизительно 8 часов в день, то в вашем распоряжении остается 16 часов. Часть этого времени вы потратите на себя и своих близких. Еще часть – на основную работу.

То, что останется, – это время для приобретения навыков. Если вы хотите совершенствовать свои навыки максимально быстро, то чем продолжительнее отрезки времени, которые вы можете выделить для занятий, тем лучше.

Наиболее эффективный подход к выделению времени для приобретения навыков – определить, когда время тратится с наименьшей пользой, а затем избавиться от подобного времяпрепровождения. В качестве эксперимента я рекомендую вам несколько дней вести короткий дневник, записывая в него, как вы проводите время.

Результаты эксперимента вас удивят: если вы примете пару трудных решений и сократите нерациональные действия, то у вас останется гораздо больше времени для приобретения новых навыков. И чем больше времени вы будете ежедневно посвящать занятиям, тем быстрее овладеете ими. Я рекомендую освободить время для полуторачасовых – по меньшей мере – ежедневных занятий, максимально сократив время, проводимое с наименьшей пользой.

Я также рекомендую *заранее настроиться* как минимум на 20 часов занятий. Приступив к занятиям, вы не должны останавливаться, пока не достигнете 20-часовой отметки. Если дело не движется, не ослабляйте усилий – нельзя опускать руки, пока вы не достигли целевого уровня мастерства или не потратили 20 часов. Если вам жалко тратить на приобретение данного навыка 20 часов, выберите себе другое занятие.

Причина этого проста: первые этапы процесса приобретения навыка обычно кажутся труднее, чем они есть на самом деле. Вы часто теряетесь, сталкиваетесь с неожиданными проблемами и препятствиями. Вместо того чтобы отступать перед первыми же трудностями, заранее настройтесь заниматься 20 часов – и вам будет легче проявить упорство.

Рассматривайте такой подход как тренировку твердости характера: не позволяйте какой-нибудь глупой мелочи помешать выполнить желаемое. Вы либо разрешите проблему, либо продолжите упорно трудиться, пока не достигнете 20-часовой отметки. И окажетесь в гораздо лучшем положении для принятия дальнейших решений.

8. Создайте быстрые петли обратной связи

«Быстрая обратная связь» означает получение точной информации о своих действиях с максимально возможной скоростью. Чем больше времени необходимо для получения точной обратной связи, тем медленнее приобретается навык.

Возьмем, к примеру, искусство сыровара. Сложный химический процесс, благодаря которому получается превосходный сыр, нередко длится несколько месяцев или даже лет, и ускорить этот процесс, не испортив результат, никак невозможно. Если для того, чтобы определить, хорош ваш сыр или плох, требуется шесть месяцев, то такая задержка в обратной связи затрудняет быстрое приобретение навыка.

Быстрая обратная связь естественным образом приводит к быстрому приобретению навыка. Если обратная связь приходит мгновенно или с очень небольшой задержкой, то вам гораздо легче связать эту информацию со своими действиями и внести необходимые коррективы.

Лучшая обратная связь почти мгновенная. Вот почему такие занятия, как программирование, могут затягивать: вы вносите изменение – и через несколько миллисекунд компьютер отвечает, помогло ли оно. Если обратная связь вас не удовлетворила («аварийное завершение программы»), внесите еще одно изменение и повторите попытку.

Потенциальных источников обратной связи великое множество. Как объяснял в своей статье в журнале The New Yorker [2] известный хирург и теннисист-любитель Атул Гаванде, опытные тренеры и наставники способны предоставить вам мгновенную обратную связь относительно ваших действий и порекомендовать необходимые изменения.

Тренер – не единственный источник обратной связи. Регистрирующие устройства, например видеокамеры, помогут вам увидеть себя и свои действия. Такие инструменты, как компьютерные программы, учебные пособия и другие средства, также способны мгновенно указать, где вы совершили ошибку или допустили промах.

Чем больше источников быстрой обратной связи вы будете использовать в процессе занятий, тем быстрее овладеете навыком.

9. Занимайтесь по расписанию, короткими интенсивными интервалами

Наш мозг создан для того, чтобы учиться: замечать закономерности, моделировать возможные варианты действий, вычислять, что должно произойти дальше. Однако он не предназначен для точной оценки времени – того, как долго будет продолжаться то или иное действие или сколько времени вы потратите на то или иное занятие.

На первых этапах овладения новым навыком очень легко дать завышенную оценку времени, потраченному на занятия. Когда дело у вас получается неважно (и вы это знаете), время ползет как черепаха, и вам кажется, что вы занимаетесь дольше, чем на самом деле.

Решение этой проблемы – придерживаться расписания. Купите таймер [3] и поставьте его на 20 минут. Правило тут только одно: запустив отсчет, вы должны немедленно приступить к занятиям и не останавливаться, пока не истечет установленное время. Никаких исключений.

Этот простой прием позволит справиться и с более продолжительными периодами непрерывных занятий, даже когда вы устали или недовольны собой.

Чем больше будет продолжительных непрерывных занятий, тем быстрее вы овладеете навыком. Выделив время для трех-пяти таких занятий в день, вы за очень короткий период добьетесь существенного прогресса.

10. Уделяйте внимание количеству и скорости

Когда вы только начинаете осваивать новый навык, то испытываете искушение сосредоточиться на достижении идеальной техники – это путь к разочарованию. Ваша техника, естественно, будет далека от идеальной.

Вместо того чтобы пытаться приблизиться к идеалу, сосредоточьтесь на том, чтобы заниматься как можно больше и с максимальной скоростью, поддерживая «достаточно хорошую» форму.

В книге «Гид по выживанию для современного художника»⁸ («Art & Fear») (2001) Дэвид Бейлс и Тед Орланд приводят очень интересную историю о важности объема:

Преподаватель гончарного искусства на первом занятии объявил классу, что намерен разделить его на две группы. Ученики, расположившиеся в левой части студии, сказал он, будут

⁸ Бейлс Д., Орланд Т. Искусство и страх. Гид по выживанию для современного художника. – СПб.: Питер, 2011.

оцениваться исходя исключительно из количества проделанной работы, а ученики справа – из ее качества.

Процедура была простой. В последний день занятий преподаватель принес напольные весы и взвесил работы «количественной» группы: 50 фунтов горшков оценивались на «отлично», 40 фунтов – на «четверку» и так далее. Членам же «качественной» группы требовалось изготовить только по одному горшку – но безупречному, – чтобы получить «пятерку».

В конце аттестации обнаружился любопытный факт: работы наилучшего качества были делом рук учеников «количественной» группы. Похоже, что в то время как «количественная» группа усердно «штамповала» горшки – и училась на своих ошибках, – «качественная» группа предавалась размышлениям на тему безупречности. Итогом стали грандиозное теоретизирование и гряда мертвой глины⁹.

Навык – это результат целенаправленных, настойчивых занятий, и на первом этапе объем и скорость важнее качества. Чем чаще тренировки и выше их скорость, тем быстрее приобретается требуемый навык.

Это не значит, что во время занятий вы не должны обращать внимания на правильность действий. Некоторые навыки, особенно те, что предполагают движения или действия, требуют определенного качества формы. Если вы обучаетесь живописи и поставили перед собой цель писать реалистические портреты, то сто полотен в день в стиле Джексона Поллока вам не помогут. В данном случае важна техника.

В первую очередь нужно убедиться, что применяемая вами в процессе занятий техника достаточна для удовлетворения целевого уровня мастерства. Если ваша техника удовлетворительная (как минимум на 80–90%), увеличьте скорость для более быстрого овладения навыком.

Таковы 10 простых принципов, которые позволят вам вырабатывать желаемый навык самым эффективным и результативным способом из всех возможных.

Неужели это работает?

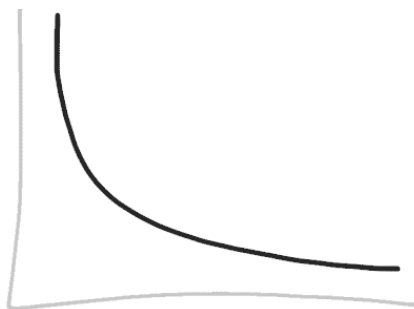
Поможет ли такой метод быстрее приобретать новые навыки? Исследования не оставляют в этом сомнений.

В научных изысканиях, посвященных приобретению когнитивных и моторных навыков, ученые обнаружили одну и ту же закономерность: когда испытуемые начинают тренировать новый навык, их производительность за очень короткий промежуток времени всегда существенно повышается. Не требуется много занятий, чтобы из «очень медленного и чрезвычайно неумелого» превратиться в «относительно быстрого и довольно ловкого».

В специальной литературе эта закономерность известна как «степенной закон практики». Данный эффект был известен еще в 1924 году [4] и подтвержден не один раз в исследованиях как двигательных, так и интеллектуальных навыков [5]. В одной из работ даже утверждается, что «любую теорию приобретения навыка, которая не включает степенную функцию обучения, можно сразу же отвергнуть» [6].

В научных исследованиях кривая «степенного закона практики» изображается следующим образом (время выполнения работы – по оси y , время занятий – по оси x):

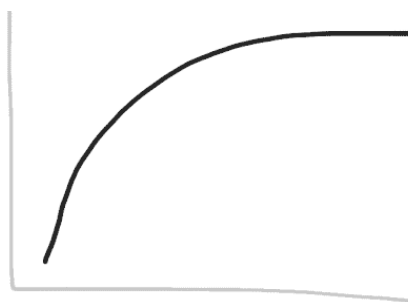
⁹ Перевод на русский язык издательства «Питер».



Время занятий

С увеличением времени занятий кривая времени выполнения работы уходит вниз. Чем больше мы тренируемся, тем меньше времени требуется для достижения цели.

Интересно отметить, что если на оси у откладывать «успехи» (то есть определить производительность в более общих терминах, а не в единицах времени), то мы получим знаменитую *кривую обучения*:



Время занятий

Общая закономерность, которую отражает кривая обучения, выглядит следующим образом. В самом начале у вас ничего не получается, но первые успехи приходят довольно быстро, после того как вы овладеете основными элементами навыка. По достижении определенного уровня, через относительно небольшой промежуток времени, скорость овладения навыком падает, и следующие успехи приходят гораздо медленнее.

Вопреки распространенному мнению, крутая кривая обучения – это хорошо, а не плохо. График отчетливо иллюстрирует почему: крутая кривая обучения указывает на очень быстрое приобретение навыка. Чем круче кривая, тем больше успехов в единицу времени.

Представленный выше список принципов быстрого обучения можно рассматривать как способ сознательно сделать свою кривую обучения как можно круче. Сами принципы – это приемы, которые облегчают преодоление первых двух теоретических стадий процесса обучения (*когнитивной и ассоциативной*).

Когда вы приступаете к занятиям, ваши навыки естественным образом заметно улучшаются за очень короткий промежуток времени. Фокус в том, чтобы начать занятия как можно быстрее. Не *думать* о занятиях, не *волноваться* из-за них, а просто *заниматься*.

Очень часто у людей возникает ощущение, что они тратят много времени на какое-либо занятие, но при этом совсем мало упражняются. Если вы давно хотели чему-то научиться, мечтали достичь мастерства, но никак не могли приступить к занятиям, это значит, что вы много лет расходовали мыслительную и эмоциональную энергию, но не продвинулись ни на шаг. Если вы не знаете своей цели или не имеете точной стратегии для ее достижения, то можете потратить массу сил на бесплодные блуждания.

Мои 10 принципов разработаны для того, чтобы помочь вам избавиться от этой непродуктивной пробуксовки и заменить ее действиями, которые играют главную роль в процессе приобретения навыка. Чем больше времени и сил вы вложите в преодоление первых двух стадий процесса обучения и меньше времени потратите на то, что вам ничем не поможет, тем быстрее вы овладеете навыком. Все очень просто.

А как насчет погружения?

Разумеется, предложенный метод приобретения новых навыков не единственный, но, вне всякого сомнения, наиболее гибкий. Другие методы могут дать аналогичные результаты, однако потребуют гораздо больших компромиссов.

Самый известный из общих методов быстрого приобретения навыка – это *погружение*. Он требует перемены обстановки таким образом, чтобы она способствовала непрерывной вынужденной практике. Если вы, например, желаете говорить по-французски, то изучение языка методом погружения потребует прожить во Франции несколько недель или месяцев.

В общем случае погружение эффективно. Переехав во Францию, вы будете вынуждены ежедневно упражняться во французском языке – каждую минуту и секунду, все время, пока вы там находитесь. По прошествии нескольких ужасных дней привыкания к новой обстановке вы заметите, что быстро делаете успехи.

Эффективность метода погружения обусловлена тем, что вам приходится преодолевать первые, самые главные часы обучения: от окружения никуда не убежать, и вы упражняетесь автоматически, помимо своей воли.

Недостаток погружения состоит в том, что навык, которым вы намерены овладеть, должен стать для вас главным на протяжении продолжительного времени. Если вы можете бросить все дела, упаковать чемоданы и отправиться во Францию, то изучение французского языка методом погружения – это хорошая стратегия.

Однако у большинства из нас есть обязанности, которыми мы не можем (или не хотим) пренебречь: семья, работа, выплаты по ипотеке и тому подобное. В подобных случаях использование метода погружения затруднительно или неосуществимо.

При худшем из возможных сценариев идея погружения становится препятствием: если вы будете ждать возможности погружения, чтобы овладеть новым навыком, то можете потерять годы драгоценного времени.

Используйте возможности погружения, когда они появляются, но не рассчитывайте на них. Методы, предлагаемые в этой книге, помогут вам приобретать новые навыки даже в тех случаях, когда у вас есть всего один или два свободных часа в день.

Восстановление старых навыков

Важно также отметить, что эти принципы полезны и в том случае, когда навык, которым вы стремитесь овладеть, не является для вас совсем новым. Предлагаемые приемы применимы и для восстановления старых навыков, причем за рекордно короткое время.

Так, например, в старших классах школы я учился играть на трубе – довольно много занимался, и у меня неплохо получалось. Закончив школу и поступив в колледж, я больше не брал в руки инструмент.

Если у меня появится желание снова играть на трубе, то восстановление старого навыка не потребует продолжительных занятий. Я уже знаю все необходимые элементы и поэтому сосредоточусь на амбушюре (способе сложения губ, когда они обхватывают мундштук), чтении нот, восстановлении в памяти соответствующих положений пальцев, а также на теории музыки (тактах, темпе, звучании и экспрессии).

На восстановление навыка мне понадобится несколько часов занятий. Больше времени уйдет на то, чтобы выделить эти часы, устранить препятствия и упражняться по расписанию.

Хорошее начало – половина дела

*Иногда хочется бросить гитару. Ты ненавидишь гитару. Но если ты справишься с собой, то будешь вознагражден.
Джими Хендрикс, гитарист-виртуоз*

При овладении каждым новым навыком вам не обязательно использовать все вышеперечисленные принципы, но некоторые из них непременно окажутся полезными.

На мой взгляд, эти принципы следует воспринимать как контрольный список. Решив научиться чему-то новому, просто просмотрите список и решите, какие принципы применимы к вашему конкретному проекту.

Вот он, ваш контрольный список для быстрого приобретения навыка.

1. Выберите привлекательный проект.
2. Сосредоточьтесь на каком-то одном навыке.
3. Определите целевой уровень мастерства.
4. Разбейте навык на элементы.
5. Приготовьте все необходимое для занятий.
6. Устраните препятствия для занятий.
7. Выделите специальное время для занятий.
8. Создайте быстрые петли обратной связи.
9. Занимайтесь по расписанию, короткими интенсивными интервалами.
10. Уделяйте внимание количеству и скорости.

Вот и все. Примените этот контрольный список к тому навыку, которым вы хотите овладеть, и ваши занятия станут более рациональными и эффективными.

Как я уже говорил, мой метод – не ракетные технологии. Это стратегия и подготовка применительно к навыку, который вы хотите усовершенствовать, основанные на здравом смысле.

Теперь давайте посмотрим, как обучение и исследования могут сделать процесс приобретения навыка еще более эффективным.

3

10 принципов эффективного обучения

Ни одна проблема не устоит под натиском мысли.
Вольтер

В главе 1 мы уже обсуждали разницу между обучением и приобретением навыка. Однако это нисколько не умаляет важности обучения. Потратив немного времени на изыскания, прежде чем приступить к практике, вы сэкономите драгоценное время, энергию и душевные силы.

Теория сделает практические занятия более эффективными, позволит больше времени посвящать важным элементам, которые необходимо освоить первыми.

Из этого следуют 10 принципов эффективного обучения.

1. Изучите навык, о котором идет речь, и связанные с ним области.
2. Признайте, что вы ничего не понимаете.
3. Определите ментальные модели и мысленные зацепки.
4. Представьте результат, противоположный желаемому.
5. Поговорите с людьми, которые этим занимаются, чтобы знать, что вас ожидает.
6. Устраните из своего окружения все, что вас отвлекает.
7. Для запоминания используйте интервальные повторения и закрепление.
8. Создайте поддерживающие структуры и контрольные списки.
9. Сформулируйте и уточните прогнозы.
10. Уважайте свой организм.

1. Изучите навык, о котором идет речь, и связанные с ним области

Потратьте 20 минут на поиски в интернете, сходите в книжный магазин или в местную библиотеку за книгами и другими источниками информации об интересующем вас навыке. Ваша цель – найти не меньше трех книг, DVD с инструкциями, пособий или других источников информации о навыке, которым вы пытаетесь овладеть.

Только не впадайте в панику – вам не нужно тратить кучу времени на запоминание этих сведений. Наоборот: время, потраченное на чтение или просмотр, сокращает продолжительность практических занятий.

Вы не готовитесь к экзамену. Цель этих предварительных изысканий – определить главные элементы навыка, критически важные составляющие, а также инструменты, необходимые для максимально быстрого успеха. Чем больше вы заранее узнаете о навыке, тем лучше подготовитесь. Ваша цель – как можно быстрее собрать широкий спектр информации о новом навыке, сформировав точное описание процесса его приобретения.

Для быстрого приобретения навыка беглый просмотр полезнее углубленного чтения. Отмечая в уме идеи и средства, повторяющиеся в разных источниках, вы убеждаетесь, что можете доверять выявленным закономерностям, и получаете возможность должным образом подготовить практические занятия.

Если, например, вы хотите испечь вкусный круассан, возьмите несколько кулинарных книг о выпечке. Вам не придется заново изобретать весь процесс – вы обнаружите, что существующая технология совершенствовалась лучшими кондитерами на протяжении многих лет.

Если вы увидите, что один и тот же прием или процесс встречается в нескольких источниках, велика вероятность того, что эта информация действительно заслуживает внимания.

Обнаружив самые полезные – по всей вероятности – приемы, вы можете экспериментировать с ними на своей кухне, что избавит вас от многочисленных ошибок.

2. Признайте, что вы ничего не понимаете

В процессе предварительных исследований вы можете натолкнуться на теории, приемы и идеи, которые вам непонятны. Иногда какой-либо аспект навыка кажется очень важным, но вы понятия не имеете, что он означает. Вы читаете незнакомые слова или понимаете: другие делают то, что вы не в состоянии осознать.

Не паникуйте. Растерянность при первой встрече с незнакомым – это нормально. На самом деле, это даже хорошо. Не бегите от нее.

Предварительные исследования – один из лучших способов выявить главные элементы навыка и основные идеи. Однако велика вероятность, что вы не поймете их смысла сразу. Понимание придет позже, когда вы начнете практические занятия.

Доктор Стивен Крашен, специалист по обучению иностранным языкам, о котором я упоминал выше, называет это *постижимым потоком*. Новая информация, которую вы получаете, по определению, не очень понятна, поскольку не связана с предыдущими знаниями. Со временем, после приобретения некоторого опыта, та же самая информация становится постижимой. Как говорил известный учитель йоги Т. К. В. Дешикачар: «Осознание неведения само по себе является формой ясности».

Признание того, что вы пребываете в растерянности, очень важно. Оно помогает выяснить, *что именно* вы не понимаете, а значит, определить направление исследований, которые помогут вам избавиться от этой растерянности.

Если вы понимаете больше половины того, с чем сталкиваетесь в предварительных исследованиях, значит, вы обучаетесь достаточно быстро. Если у вас возникают сомнения и колебания относительно темпа исследований, значит, вы на правильном пути. Если проблема или проект действительно вам интересны, то чем больше ваша растерянность на первом этапе процесса, тем сильнее внутренняя мотивация во всем разобраться и тем быстрее вы обучаетесь.

Нежелание признавать свое неведение – серьезный психологический барьер на пути к быстрому приобретению навыка. Чувствовать себя дураком неприятно, но, если вы напомним себе, что в процессе занятий такое ощущение пройдет, эта мысль поможет вам как можно быстрее перейти от неведения к ясности.

3. Определите ментальные модели и мысленные зацепки

В процессе исследования вы естественным образом начинаете замечать закономерности: идеи и приемы, которые встречаются вам снова и снова.

Эти концепции называются *ментальными моделями*, и они очень важны. Ментальные модели – это основа обучения, способ понимания и обозначения объекта или связи, существующих в нашем мире. По мере накопления точных ментальных моделей вам становится легче предвидеть, что произойдет после выполнения того или иного действия. Ментальные модели также значительно облегчают обсуждение своего опыта с другими людьми.

Вот вам пример: недавно я помогал отцу создать сайт. Приступив к делу, я попытался объяснить ему свои действия. Отец в итоге был недоволен нами обоими: я все время использовал такие слова, как «сервер», а он понятия не имел, о чем идет речь.

Но как только папа понял, что сервером называют специальный компьютер, предоставляющий пользователю доступ к веб-странице, и что сервер – это другой компьютер, а не тот,

на котором мы работаем, ему стало гораздо легче понять, что же мы на самом деле делаем. В данном случае сервер представляет собой ментальную модель – знание этого термина облегчило отцу понимание процесса нашей работы над сайтом.

Кроме того, вы должны заметить, что некоторые вещи кажутся вам знакомыми. Это *мысленные зацепки* – аналогии и метафоры, которые можно использовать для запоминания новых концепций.

В случае с сервером представьте себе библиотеку. Когда вы идете в библиотеку и спрашиваете какую-либо книгу, библиотекарь просматривает стеллажи с сотнями или даже тысячами книг, чтобы отыскать именно ту, которая вам нужна. Обнаружив книгу, он несет ее вам. Если нужной книги нет, библиотекарь говорит: «Я не могу найти книгу, которую вы ищете».

Именно так работают интернет-серверы. Получив запрос на конкретную веб-страницу, сервер ищет ее в своей памяти. Если страница найдена, она открывается для пользователя. Если же сервер не может ее найти, то посылает вам сообщение: «Ошибка 404: Страница не найдена». Представление сервера как «компьютерного библиотекаря» помогает понять работу системы.

Чем больше ментальных моделей и *мысленных зацепок* вы сумеете идентифицировать в процессе предварительных исследований, тем легче будет использовать их во время практических занятий.

4. Представьте результат, противоположный желаемому

Попытка представить, что приобретение нового навыка закончится катастрофой, а не триумфом, на первый взгляд выглядит нелогично.

Что если вы все сделали неправильно? Что если вы получили худший из возможных результатов?

Этот метод решения проблем называют *инверсией*, и он полезен для освоения основ практически любого дела. Изучив противоположность того, что вы хотите достичь, вы получаете возможность выявить важные элементы, которые в первый момент не кажутся очевидными.

Возьмем, к примеру, сплав по реке на байдарках. Что я должен знать, чтобы суметь сплавиться на байдарке по большой, быстрой, изобилующей порогами реке?

Обратимся к инверсии. Что будет, если все пойдет не так, как надо?

- Я перевернусь, окажусь под водой и не смогу выбраться.
- Вода попадет в байдарку, и она утонет, в результате чего я лишусь средства передвижения.
- Я потеряю весло и лишусь маневренности.
- Я ударюсь головой о камень.
- Я выпаду из байдарки, окажусь в водовороте и не смогу выплыть.

Если я умудрюсь сделать все это одновременно посреди бурной реки, то, скорее всего, распрощаюсь с жизнью – худший из возможных сценариев.

Такое мрачное направление мыслей полезно, поскольку указывает на несколько элементов сплава на байдарках по реке, которые могут оказаться жизненно важными:

- Умение возвращать перевернувшуюся байдарку на киль, не выпадая из нее.
- Умение не дать байдарке утонуть, если необходимо ее покинуть.
- Умение избежать потери весла в бурной воде.
- Умение безопасно огибать большие камни.
- Изучение русла реки перед сплавом, чтобы избежать опасных участков.

Ментальная модель определяет и список покупок: нужно потратиться на спасательный жилет, шлем и другое снаряжение, которое обеспечит безопасность.

Теперь вместо общего представления: 1) сплавиться по реке; 2) получить удовольствие и при этом; 3) остаться в живых – у меня имеется конкретный список элементов, которыми нужно овладеть, а также необходимых действий, чтобы получить удовольствие, не вывести из строя снаряжение и выйти живым из путешествия по реке.

Инверсия – эффективный метод.

5. Поговорите с людьми, которые этим занимаются, чтобы знать, что вас ожидает

Первый этап обучения позволит сформировать адекватные ожидания: как, скорее всего, будут выглядеть действия новичка?

Приступая к усвоению нового навыка, вы можете совершить весьма распространенную ошибку – недооценить сложность задачи или количество элементов, которыми необходимо овладеть для достижения успеха. А если навык к тому же предполагает возможность приобрести вес в обществе, то его притягательность вполне способна исказить ожидания.

Многие люди, стремившиеся стать рок-звездами, брали в руки гитару, но затем обнаруживали, что очень трудно одновременно хорошо играть, петь, не фальшивя, и потрясаясь выглядеть. Отчасти проблема состоит в том, что «быть рок-звездой» – это не один навык, а целый набор взаимосвязанных мини-навыков и для овладения каждым из них нужно упорно трудиться.

Разговор с людьми, которые уже овладели интересующим вас навыком, поможет развеять мифы и неверные представления еще до того, как вы начнете вкладывать в занятия время и силы. Точно зная, что вас ждет в процессе тренировок, вы сможете поддерживать интерес к занятиям и избежите разочарования на первых этапах процесса.

6. Устраните из своего окружения все, что вас отвлекает

Отвлечения – это злейший враг быстрого приобретения навыка. Отвлечения убивают внимание во время занятий, а отсутствие сосредоточенности ведет к замедлению темпов приобретения навыка (или вообще к отсутствию прогресса). Вы можете предвосхитить такой поворот событий, потратив несколько минут, чтобы еще до начала занятий устранить (или ослабить) как можно больше отвлекающих факторов.

Главные источники отвлечения можно разделить на две группы: электронные и биологические.

Телевизор, телефон и интернет – все это электронные отвлечения. Выключите их, заблокируйте, выдерните шнуры из розеток или любым другим способом удалите их из своего окружения, если они не являются необходимыми для самих занятий.

Исполненные благих намерений члены семьи, коллеги и домашние животные – это биологические отвлечения. Людей выключить не получится, но можно заранее сообщить им, что вы будете недоступны во время занятий, повысив таким образом вероятность того, что они проявят к вам уважение и не будут мешать.

Чем меньше отвлекающих факторов во время занятий, тем быстрее вы овладеете навыком.

7. Для запоминания используйте интервальные повторения и закрепление

Чтобы использовать материал, который вы усвоили во время занятий, необходимо быстро вспоминать связанные с ним идеи. Многие навыки требуют различной степени запоминания.

Тут есть одна ловушка: наша память несовершенна. Узнав что-либо новое, вы скорее всего это забудете, если не повторите через определенный промежуток времени. Такое повторение закрепляет освоенное и помогает мозгу сохранить его в долговременной памяти.

Исследователи обнаружили, что память подчиняется *кривой затухания*: новые концепции нуждаются в регулярном закреплении, но чем дольше вы знакомы с той или иной концепцией, тем реже требуется освежать ее в памяти, чтобы она не стерлась.

Интервальные повторения и закрепление – это техника запоминания, которая поможет вам систематически, на регулярной основе освежать в памяти важные концепции и информацию. Идеи, которые трудно запомнить, повторяются чаще, тогда как более легкие или более старые – реже.

Компьютерные программы для создания карточек, такие как Anki [1], SuperMemo [2] и Smartt [3], значительно упрощают интервальные повторения и закрепление. Системы интервальных повторений используют принцип считывания «карточки», и вам придется создавать эти карточки самому. Создавая карточки в процессе разделения навыка на элементы, вы одним выстрелом убиваете двух зайцев.

Для просмотра имеющихся карточек требуется лишь несколько минут в день. Систематизируя процесс просмотра и упорядочивая поиск в памяти, эти системы помогают запомнить новые идеи, методы и процессы за рекордно короткое время. Постоянно просматривая карточки, вы очень быстро запомните необходимые концепции и идеи.

Очень важно отметить, что приобретение навыка обычно требует большей вовлеченности, чем обучение. Если нужно запомнить концепции, идеи или словарь, чтобы сдать экзамен, то вам достаточно всего лишь интервальных повторений [4].

Однако наилучший эффект эта техника дает в тех случаях, когда требуется быстро вспомнить информацию. Если вы набираете словарный запас, чтобы выучить новый язык, то интервальные повторения и закрепление вам очень помогут. В тех случаях, когда быстрое запоминание не критично, лучше отказаться от метода «карточек» в пользу практических занятий и экспериментов.

8. Создайте поддерживающие структуры и контрольные списки

Многие навыки требуют определенного порядка действий, который включает в себя планирование, подготовку, поддержку, завершение и так далее. Создание простой системы – лучший способ обеспечить эти важные элементы с минимумом дополнительных усилий.

Контрольные списки удобны для запоминания действий, которые необходимо выполнять во время каждых практических занятий. Это способ систематизации процесса и позволяет сосредоточиться на важных вещах.

Поддерживающие структуры обеспечивают одинаковый подход к выбранному навыку во время каждых занятий. Представьте баскетболиста, который готовится выполнить штрафной бросок. Вытереть руки о майку, расслабить плечи, взять мяч у судьи, три раза ударить о площадку, застыть на три секунды, затем бросить в кольцо. Это и есть поддерживающая структура.

Создание поддерживающих структур повышает эффективность занятий. Они также облегчают визуализацию, и это помогает воспользоваться таким приемом, как мысленное повторение, который полезен при освоении отдельных видов двигательных навыков.

9. Сформулируйте и уточните прогнозы

Процесс приобретения навыка включает экспериментирование: вы пробуете новое и смотрите, что из этого получается.

Настоящей проверкой полезности обучения служит прогноз. Можете ли вы, основываясь на полученных знаниях, заранее предсказать, к чему приведут изменения в ваших действиях или новый эксперимент?

Привычка делать и проверять прогнозы поможет вам быстрее овладеть навыком. Это разновидность научного метода, включающего четыре ключевых элемента.

- **Наблюдения** – что вы в данный момент видите?
- **Знания** – что вы уже знаете об интересующем вас предмете?
- **Гипотезы** – что, по вашему мнению, усовершенствует ваш навык?
- **Тесты** – что вы собираетесь еще попробовать?

Я рекомендую использовать блокнот или любое другое средство записи, чтобы во время занятий отслеживать результаты экспериментов и формировать гипотезы. Следя за своими прогнозами и генерируя новые идеи, вы сделаете эксперименты более плодотворными.

10. Уважайте свой организм

Мозг и тело – это биологические системы, и потребности у них тоже биологические: пища, вода, физические упражнения, отдых и сон. Существует и опасность переутомления, которое снижает эффективность занятий. Не получая необходимого, разум и тело не дадут нужного результата.

По мнению Тони Шварца, автора книг «Жизнь на полной мощности»¹⁰ («The Power of Full Engagement») (2004) и «Быть идеальным во всем» («Be Excellent at Anything») (2011), оптимальный цикл обучения требует около 90 минут сосредоточенных усилий. После этого вашему мозгу и телу потребуются перерыв. Используйте эту возможность для того, чтобы заняться спортом, перекусить, вздремнуть или переключиться на что-то другое.

Этот принцип прекрасно согласуется с занятиями по часам. Если перед началом практических или теоретических занятий вы поставите таймер на промежуток от часа до полутора, то по окончании отведенного времени не забудете сделать перерыв.

При необходимости можно также разбить занятия на несколько частей с короткими перерывами между ними: 20 минут занятий – 10-минутный перерыв, 20 минут занятий – 10-минутный перерыв и так далее.

¹⁰ Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности! Управление энергией – ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009.

Подводя итоги

*У нас нет правил. Мы пытаемся достичь результата.
Томас Эдисон, изобретатель*

Для каждого приобретаемого навыка вам не понадобятся все изложенные выше принципы, но некоторые из них наверняка окажутся полезными.

На мой взгляд, следует относиться к этим принципам как к дополнительному контрольному списку. Решив приобрести новый навык, вы просто просматриваете список и отмечаете, какие принципы применимы к вашему проекту.

Итак, контрольный список для эффективного обучения.

1. Изучите навык, о котором идет речь, и связанные с ним области.
2. Признайте, что вы ничего не понимаете.
3. Определите ментальные модели и мысленные зацепки.
4. Представьте результат, противоположный желаемому.
5. Поговорите с людьми, которые этим занимаются, чтобы знать, что вас ожидает.
6. Устраните из своего окружения все, что вас отвлекает.
7. Для запоминания используйте интервальные повторения и закрепление.
8. Создайте поддерживающие структуры и контрольные списки.
9. Сформулируйте и уточните прогнозы.
10. Уважайте свой организм.

Применив этот контрольный список к тому навыку, который хотите приобрести, вы узнаете все необходимое, чтобы занятия стали рациональными и эффективными.

Применение теории на практике

Бесполезно садиться и писать, когда вы еще не встали, чтобы жить.

Генри Дэвид Торо

Хватит теории – пора приступать к практике.

Мы уже рассмотрели основы быстрого приобретения навыка, но главное – не знать, а делать. Помните: без практических занятий невозможно овладеть никаким умением. Вместо того чтобы все больше углубляться в теорию приобретения навыка, я продемонстрирую, как это делается. Я применю изложенные принципы к овладению несколькими новыми навыками, а вы будете наблюдать за мной, как говорится, из первого ряда.

Вот навыки, которыми я намерен овладеть.

- Йога: комплекс асан для домашних занятий.
- Программирование: создание работающего веб-приложения.
- Машинопись: переучивание на печать слепым методом.
- Стратегия: игра го, самая древняя и самая сложная из настольных игр.
- Музыка: игра на гавайской гитаре.
- Виндсерфинг: передвижение и маневрирование на поверхности воды.

У меня нет опыта ни в одном из этих занятий. При помощи описанных выше приемов и методов я хочу овладеть каждым из навыков не больше чем за 30 дней. Предполагаемое время занятий для каждого навыка – приблизительно 20 часов, то есть от 60 до 90 минут занятий ежедневно.

О примерах

Приведенные ниже конкретные примеры сугубо индивидуальны. Это умения, которыми мне захотелось овладеть по разным причинам, и об этих причинах я потом подробно расскажу. Навыки, интересующие *вас*, могут быть совсем другими, однако процесс их приобретения в своей основе останется тем же.

Естественно, какие-то из приведенных примеров могут вас заинтересовать больше остальных. В таком случае прочтите эти главы первыми. Если вы начали читать главу и описываемый в ней навык неинтересен или неприменим к вашей ситуации, можете спокойно ее пропустить. Метод, который я использую, одинаков во всех случаях, и вы не упустите ничего важного.

Следующие главы я пишу в виде пособия, предполагая, что эти навыки для вас новые, вы не имеете ни опыта в их использовании, ни знаний о них. Надеюсь, что, помимо иллюстрации метода, эти главы познакомят вас с шестью интересными занятиями, которые могут доставить удовольствие.

Если у вас богатый опыт в одной из этих областей, то вы, наверное, найдете ошибки в моем понимании предмета, терминологии или вообще не согласитесь с моим методом. Это абсолютно нормально. *Помните: я начинаю как полный профан и не знаю, что делаю.* (Пока что.)

То, что вы прочтете, – это описание процесса моего обучения каждому из навыков. Я очень старался, чтобы информация, представленная в книге, была точной и полной, однако ошибки неизбежны. Во всех случаях самое главное – это *метод* исследования и намеренной практики.

Итак, начнем: йога.

4

Йога

Урок: не усложняйте себе жизнь

Я измеряю свои успехи в йоге не глубиной наклона или поворота, а тем, как обращаюсь со своей женой и детьми.

Т. К. В. Дешикачар, знаменитый учитель йоги

Я старею.

Поясню: вообще-то я еще относительно молодой человек, однако в последнее время наблюдаю у себя признаки, которые вызывают беспокойство.

Просыпаясь утром, я часто чувствую тупую боль где-то посередине спины. После дня, проведенного за компьютером, шея и плечи у меня напряжены и немеют. Не очень приятное ощущение.

До этого момента я не уделял особого внимания своему телу. Оно просто действовало. Расставшись со школой, а вместе с ней и с регулярными уроками физкультуры, я вообще не занимался спортом. В колледже я относился к своему телу как к средству передвижения, которое предназначено для того, чтобы перемещать мой мозг из одной аудитории в другую.

По окончании университета это отношение не изменилось, и до сих пор я не чувствовал никаких неудобств. Теперь все эти годы пренебрежения физическими упражнениями дали себя знать.

У меня хрустит все тело, и я это чувствую.

«Ты должен внимательно присмотреться к йоге...»

Моя жена Келси начала заниматься йогой еще в колледже. Почти каждый день она ходит в студию йоги, расположенную на нашей улице, и проводит час или больше в очень теплой комнате, принимая разные позы. Ей это нравится, и она всегда возвращается домой довольная и расслабленная.

Каждую неделю Келси говорит мне: «Ты должен обязательно попробовать йогу. Это здорово. Тебе понравится».

Я колебался. Йога меня не очень привлекала.

И дело не в растяжке. В старших классах школы я занимался бегом, так что растяжка для меня не проблема. Моей любимой дисциплиной был бег на 110 метров с барьерами, который требует хорошей гибкости [1].

Тренировка барьериста предполагает серьезную растяжку, и за прошедшие годы мне удалось сохранить эластичность связок и мышц. Даже теперь, 10 лет спустя, я легко могу достать ладонями пол, не сгибая коленей.

Мои колебания относительно йоги, откровенно говоря, были связаны с тем, что она казалась мне *странной*.

Чакры, ауры и кундалини... О боже!

Видеоролик «Что говорят йоги» (Sh!t Yogis Say) [2], снятый компанией Lululemon [3], самым прибыльным из розничных торговцев спортивными аксессуарами, представляет собой превосходную пародию на то, как йога может выглядеть в глазах непосвященных. Вот несколько самых ярких фраз:

- Меня беспокоит ваша аура...
- Как сказать это на санскрите?
- Мои чакры *так* сбалансированы.
- Хотите посмотреть, куда я могу закинуть ногу?

Со времени появления ролика на YouTube в декабре 2011 года его просмотрели более 2 миллионов раз – он явно задел зрителей за живое.

Я очень рациональный и приземленный человек. И готов поверить, что регулярная растяжка приносит пользу. Выучить несколько упражнений на растяжку – это мне кажется разумным.

Однако все эти разговоры про ауры, чакры и эзотерические духовные практики только отвлекают от дела. Я не понимаю, какое отношение все это имеет к физическим упражнениям, и, откровенно говоря, считаю, что мистические теории в стиле хиппи делают йогу похожей на какой-то странный культ.

Но это еще не все. Занятие йогой в Америке превратилось в образ жизни, индустрию фитнеса и спортивной экипировки с оборотом в 8 миллиардов долларов. Демонстрация своей принадлежности к сообществу любителей йоги стала модным сигналом о социальном статусе, своего рода эквивалентом последней модели сумочки Louis Vuitton.

Нет, спасибо. Мои «чакры» в полном порядке, премного благодарен.

«Расслабьте лицо»

В конечном итоге Келси убедила меня попробовать заняться йогой – в качестве новогоднего обещания «начать новую жизнь». Я работал дома, и она сказала, что это прекрасная возможность выйти из квартиры и пообщаться с людьми. Я был настроен скептически, но решил доставить ей удовольствие.

Мы записались в Pure Yoga, шикарную новую студию йоги в Верхнем Ист-Сайде Нью-Йорка. Занятия там вел Марко Рохас, любимый преподаватель Келси и один из лучших инструкторов в городе.

Представьте более молодую и худую версию Антонио Бандераса, в широких штанах для занятий йогой – это будет Марко. Красивый, харизматичный, с неотразимым голосом и испанским акцентом. На занятиях Марко всегда полно народу, во-первых, потому что он действительно потрясающий преподаватель, а во-вторых, потому что 99 процентов любителей йоги города без ума от него. (И кто может их за это винить?)

Поскольку я ничего не знал о йоге, то пытался следовать указаниям Марко. Я не знал ни поз, ни их названий, а просто смотрел, что делают другие, и пытался им подражать. Это требовало полной концентрации. Я справлялся, но с трудом. Некоторые позы, например стойка на голове, оказались за гранью моих возможностей.

Я старался держаться в глубине зала, чтобы видеть, что делают остальные, а также минимизировать ущерб для окружающих в случае моего падения, что случалось чаще, чем я готов это признать.

Мне нравились занятия Марко, но истинного удовольствия от происходящего я не получал. Марко постоянно останавливался у моего коврика и корректировал мои движения, помогая принять правильную позу.

Один случай мне запомнился особенно. Марко взял меня за руки и потянул. Сильно.

– Используйте четырехглавые мышцы... поверните бедра. Хорошо. А теперь... расслабьте лицо.

Мое лицо было искажено гримасой, и на то имелась веская причина. И я расслабил мышцы лица.

Дилемма домоседа

Мне нравились занятия у Марко, но выделить для них время оказалось не так-то просто. Продолжительность каждого составляла полтора часа, плюс время, чтобы дойти до студии, переодеться, принять душ после занятий и вернуться домой.

Несмотря на то что студия йоги находилась всего в нескольких кварталах от меня, все эти действия в совокупности занимали не менее двух часов. В то время я работал дома, мои обязанности в компании Fortune 500 требовали большой ответственности; кроме того, мне часто приходилось встречаться с людьми, и эти встречи периодически совпадали по времени с занятиями в студии. Чтобы попасть на утренние или дневные уроки, мне приходилось откладывать работу. Но, вообще говоря, проблема была по большей части психологической: я с трудом мог убедить себя, что можно в течение двух часов завязывать свое тело в узел, когда меня ждет работа.

В конечном итоге за год я посетил около пятнадцати занятий. После каждого занятия я прекрасно себя чувствовал, но считал, что все это не стоит затраченного времени.

Кроме того, я не занимался йогой дома. Просто не знал как. В студии я копировал действия других учеников. Конечно, дома можно расстелить на полу коврик и заняться растяжкой, но, как мне кажется, это совсем не йога.

Когда ученик готов, появляется учитель

После переезда в Колорадо Келси как-то вечером призналась мне, что скучает по Нью-Йорку. Ей не хватает занятий в студии Марко, курсов по анатомии йоги Лесли Каминоффа, на которые она записалась после получения свидетельства преподавателя йоги. Лесли – соавтор книги «Анатомия йоги»¹¹ («Yoga Anatomy») (2007, 2011), одной из самых успешных за последнее время книг о йоге, по которой готовят преподавателей йоги во всем мире. К сожалению, для того чтобы посещать курсы Лесли, нужно жить в Нью-Йорке, и после переезда Келси пришлось бросить их.

– Кто-то должен выложить курсы Лесли в интернет, – сказала Келси.

Парадоксальное заявление. Несколько недель назад Келси помогала мне запустить мои первые онлайн-курсы, так что она знала, как это делается. И Келси была права – уроки Лесли Каминоффа доступны только ньюйоркцам, а поскольку потребность в них есть во всем мире, есть смысл вывести эти курсы в онлайн.

Я указал жене на очевидный факт: она вполне способна сделать онлайн-курс обучения, если Лесли даст на это согласие. Вечером Келси отправила ему свое предложение.

Два дня спустя Келси и Лесли договорились о сотрудничестве, и Келси открыла свой первый бизнес, связанный с продвижением онлайн-курсов йоги.

Поскольку теперь мы оба работали дома, я стал *гораздо* больше слышать о йоге. Производственный процесс включает просмотр видеосъемки каждого занятия и составление подробных комментариев. Так я познакомился с самим курсом Лесли.

¹¹ Каминофф Л., Мэтьюз Э. Анатомия йоги. – М.: Попурри, 2012.

Момент, когда я решил серьезно заняться йогой

Прежде всего, меня привлекла тональность речи Лесли. Совсем не похожая на тональность беззаботного хиппи, которую я ожидал услышать. Наоборот – обладая 30-летним практическим опытом в области анатомии, физиологии и спортивной медицины, он не терпел расплывчатых терминов.

С точки зрения Лесли, йога ценна в первую очередь своей практичностью. Занятия йогой – это превосходный способ развития силы, повышения гибкости и поддержания подвижности.

Эффективность йоги значительно усиливается, если сосредоточиться на технике дыхания. Большинство людей рассматривают занятия йогой как причудливую смесь аэробики и гимнастики, но такая картина неточна. Йогу делает *йогой* комбинация дыхания, движения и внутренней сосредоточенности.

Лесли также объясняет некоторые странности в терминологии. Первые йоги экспериментировали со своим телом и психикой, пытались систематизировать свои знания еще до того, как оформились такие современные научные дисциплины, как анатомия, биология и когнитивная психология.

В результате, когда первые йоги обнаруживали нечто интересное, единственным способом описания для них оставались метафоры. Так, например, когда практикующие йоги замечали, что некоторые позы и способы дыхания вызывают определенный эмоциональный отклик, то объясняли эти явления в доступных им терминах.

Именно таким образом возникло понятие *чакры*: с научной точки зрения, не существует тайных центров энергии в животе, крестце, солнечном сплетении, сердце, горле, во лбу и макушке. Однако эти метафоры помогали первым йогам описывать свои ощущения и оказались настолько удобными, что сохранились до наших дней.

Последней каплей стал видеоролик на YouTube, который Лесли представил во время одного из первых онлайн-уроков. В нем Гил Хедли [4], преподаватель анатомии, проводил учебную аутопсию трупа перед группой студентов [5]. Гил обратил внимание на любопытную особенность мышечной фасции, оболочки, которая покрывает наши мышцы.

Подобно связкам и сухожилиям, фасции относятся к соединительным тканям: они скрепляют части нашего тела. Охватывая группы мышц, фасции помогают нам двигаться, облегчая скольжение мышц относительно друг друга.

Но у фасции есть один недостаток: когда мышцы неподвижны, «ворсинки» соединительной ткани, по внешнему виду и структуре похожие на вату, начинают прорастать *сквозь* фасцию.

Обычно это не составляет большой проблемы. Отдельные волокна очень тонкие и легко рвутся при движении мышц. Неприятности возникают при недостатке движения.

Если мышцы сохраняют неподвижность в течение определенного промежутка времени, соединительных «ворсинок» становится все больше, они уплотняются, затвердевают и ограничивают диапазон движений.

Я *знал*, что слишком мало двигаюсь, и этот видеоролик привлек мое внимание. Может быть «хруст», который я ощущал во всем теле, указывал как раз на то, что мои мышцы зарастают «ворсинками»? (Жуть какая!)

Это одно из возможных объяснений, но не единственное. По мнению Лесли, боль в спине и шее также может объясняться недостаточным поступлением кислорода к этим мышцам – такое явление получило название *ишемии*. Неподвижность может привести к ограничению кровоснабжения мышц. Когда мышца получает недостаточно кислорода, в ней возбуждаются болевые рецепторы, в результате чего возникает тупая, не проходящая боль. Чем дольше сохраняется такое состояние, тем сильнее боль.

Ишемии также способствуют хронический стресс и неправильное дыхание. Эти факторы часто сопутствуют друг другу – при стрессе люди склонны задерживать дыхание. Если вы можете своим мышцам получать больше кислорода – движением, правильным дыханием, уменьшением уровня стресса, – то боль в них исчезнет [6].

В любом случае, нагрузка на мышцы и снабжение их кислородом играют важную роль в ослаблении боли и в поддержании диапазона движений. Йога сочетает движения, дыхание и медитацию, и поэтому она особенно эффективна в ослаблении и устранении хронической мышечной боли.

Этих доказательств достаточно. Я буду учиться йоге.

Но... с чего начать?

Что же такое «йога»?

Поскольку я собираюсь заняться йогой, то мне нужно знать основы того, что я делаю. Если йога представляет собой только растяжку, то ее так и называли бы «растяжкой».

Как выяснилось, ключом к определению сути йоги является понимание того, где возникла эта практика и почему мы сегодня называем ее «йогой» [7].

Йога в той или иной форме существует уже не одну тысячу лет. Первые известные свидетельства существования йоги дают нам артефакты, найденные в местах археологических раскопок, связанных с цивилизацией долины Инда, которая существовала на территории современного Пакистана и северо-запада Индии приблизительно с 3300 по 1300 гг. до н. э.

Йога как философия и практика представляла собой свод приемов и техник, которые не имели прямого отношения к религии, но были тесно связаны с религиозными и философскими традициями. В поисках Брахмы, «основы всего сущего», жрецы древней ведической культуры проводили сложные ритуалы, чтобы соединить материальный мир с духовным. Термин «йога» происходит от древнего санскритского слова *упряжка*. Подобно тому как бык привязан к плугу, вспахивающему поле, жрецы пытались привязать духовный мир к миру материальному.

Со временем ведические традиции угасли. Жрецы стали опираться на понятия *атмана*, высшей природы человеческой души. Внешний, связанный с движением ритуал превратился в интроспективную медитацию, и приверженцы духовной практики в поисках абсолютной истины начали отвергать материальный мир и сложный ритуал, заменяя его скитаниями по лесам, обетами бедности и аскетизма.

Мудрец Яджнавалкья, живший во времена, которые мы называем эпохой Упанишад, предположил, что властное эго не позволяет нам познать свою истинную суть. Разрушив эго, мы можем стать единым целым с атманом, «душой», или истинным «я». Яджнавалкья также ввел понятие *кармы*, которую он определял как действия, предпринимаемые для освобождения от эго. Отделив тело от атмана, можно достичь состояния, которое Будда в более поздние времена называл просветлением.

Появление асан

Философские идеи Яджнавалкьи привели к развитию того, что большинство практикующих йогу считают ядром современной йоги: физические позы в сочетании с контролем дыхания и медитацией. Специалист по истории религии Карен Армстронг в своей книге «Великое превращение» («The Great Transformation») [8] объясняет:

Йога – одно из величайших индийских достижений и в своей самой развитой форме почти наверняка было задумано [практикующими йогами] как средство освобождения *пуруши* [истинного «я»] от пут природы.

Эта классическая йога существенно отличается от той версии йоги, которой сегодня часто обучают на Западе. Это были не аэробные упражнения, и занятия не помогали людям примириться с жизнью – как раз наоборот. Йога была систематическим наступлением на это, строгим режимом, который за большой промежуток времени учил кандидата отказываться от нормального сознания с его ошибками и заблуждениями и заменять его экстатическим познанием своего пуруши.

Йога была настоящей работой. Такое занятие не для дилетантов или малодушных – это требовательная и суровая духовная дисциплина, исключительная сфера монахов и гуру. Классический йог занимается не для того, чтобы стать более сильным или гибким. Он стремится разорвать связь между своим телом и атманом. Нелегкий труд.

Кодификация йоги

Во II веке до н. э. ученый по имени Патанджали начал объединять философские учения и практику йоги той эпохи. Изложением лучших (*раджа*, или «царских») практик стали его «Йога-сутры», собрание изречений, основополагающий текст для тех, кто практикует йогу.

В «Йога-сутрах» Патанджали определил восемь главных аспектов, или ветвей, *раджа*-йоги:

- **яма** – нравственность;
- **нияма** – духовное самоочищение;
- **асана** – позы;
- **пранаяма** – управление дыханием;
- **пратьяхара** – управление эмоциями;
- **дхарна** – концентрация;
- **дхьяна** – медитация;
- **самадхи** – погружение/размышление.

Патанджали называл эту систему «аштанга», или «восьмиступенчатой» йогой. Усердные занятия всеми восемью ступенями позволяют практикующему йогу достичь состояния *кайвалья* – отделения души от материального мира, которое приводит к вечному блаженству.

То, что представляет большинство людей, услышав слово «йога», – складывание своего тела в необычные позы – это только одна из ступеней, *асана*. Как правило, асана сочетается с определенной техникой дыхания, которая называется *пранаяма*. Цель таких занятий – подготовиться к медитации (*дхьяна*).

Система Патанджали рассматривает йогу как философию, а не как систему физических упражнений. Ступень асана по большей части была ограничена статическими позами в положении сидя – совсем не похожими на гимнастические трюки тех, кто практикует йогу сегодня.

Но это не значит, что сложных поз тогда не было. Позы *хатха-йоги* (усиленной йоги) были известны еще со времен Яджнавалкьи, но атлетизм тогда считался второстепенной задачей.

Самая известная систематизация практик хатха-йоги содержится в трактате «Хатха-йога Прадипика» жившего в XV веке мудреца Махариши Сватмарамы. Сватмарама считал хатха-йогу идеальным путем к раджа-йоге Патанджали. Сватмарама верил, что, очищая тело с помощью физических упражнений, практикуя *пранаяму* и вдыхая дым благовоний, стоя на голове, можно достичь высших уровней сознания.

Ранние формы хатха-йоги не сохранились. Интенсивные физические упражнения оставались малоизвестным ответвлением раджа-йоги, пока четыре века спустя брамин из индийского города Майсор не революционизировал это направление йоги.

Человек, который «изобрел» современную йогу

Тирумалай Кришнамачарья родился в 1888 году и был старшим сыном известного брамина Шри Тачарайи [9]. С хатха-йогой его в пятилетнем возрасте познакомил отец, и Кришнамачарья продолжал заниматься ею до завершения формального образования. В 1919 году он предпринял путешествие на гору Кайлас в Тибете, чтобы обучаться под руководством одного из последних мастеров хатха-йоги, Шри Рамамохана Брахмачари.

Кришнамачарья провел у Брахмачари семь с половиной лет, запоминая «Йога-сутры» Патанджали и практикуя асану. Рассказывают также, что он научился некоторым эффективным трюкам, таким как замедление дыхания и остановка пульса на длительное время. Впоследствии Кришнамачарья использовал эти умения для популяризации хатха-йоги, демонстрируя их на публике.

Завещание гуру

Отношения учителя (гуру) и ученика имеют в Индии долгую историю. При расставании с гуру ученики обычно делали ему пожертвование, так называемое *гуру-дакина*, в знак благодарности за науку и глубокого уважения. Нередко пожертвование вносилось деньгами или материальными ценностями, но иногда гуру давал ученику особое задание. Когда обучение Кришнамачарья закончилось, Брахмачари обратился к ученику с просьбой: он должен жениться, завести детей и распространять знания, приобретенные на горе Кайлас.

Просьба гуру потрясла молодого человека. Дело в том, что Кришнамачарья получил блестящее образование, уже имел несколько религиозных и научных степеней и ему прочили место, которое занимал его дед, – религиозного лидера Южной Индии. Чтобы получить представление о масштабах потери такого статуса, вообразите, что вас назначили в руководство престижной компании, а затем вдруг объявили, что вы должны стать консьержем. *Дакина* Брахмачари означала суровый приговор – жизненные трудности и низкий социальный статус.

Кришнамачарья выполнил просьбу своего наставника; он вернулся в Майсор, жил в бедности и искал возможность распространять хатха-йогу.

В 1931 году Кришнамачарья был приглашен преподавать хатха-йогу в Санскритском колледже в Майсоре. Там его представили Кришне Радже Вадийяру IV, правящему махарадже Майсора. Впечатленный возможностями и знаниями йога, а также в благодарность за то, что Кришнамачарья помог ему излечиться от диабета, махараджа предложил открыть у себя во дворце школу йоги, которая будет находиться под покровительством правителя.

Поскольку большинство учеников *йога шала* в Майсоре составляли непоседливые мальчишки, Кришнамачарья разработал новую разновидность хатха-йоги, направленную на развитие силы и гибкости. Он объединил асаны традиционной хатха-йоги с движениями британской гимнастики, приспособив и изменив последовательность поз в соответствии с возможностями каждого ученика [10].

Новая йога

Таково происхождение системы, которая сегодня известна под названием аштанга-виньяса-йога. Если вы пришли на занятия в студию йоги или взяли любую книгу, в которой есть слова *аштанга*, *виньяса*, «сила», «поток энергии», Айенгар, то знайте – вы принадлежите к традиции Кришнамачарьи.

Кришнамачарья приспособлял свое учение к потребностям учеников. Аштанга-йога была популяризирована одним из первых последователей Кришнамачарьи, Паттабхи Джойсом, который учился в Майсоре. Аштанга сфокусирована в первую очередь на шести последовательностях поз, начиная с «первой последовательности», которой Кришнамачарья обучал в своей *йога шала*. Современная аштанга сохранила упор на последовательность поз и атлетизм.

Обучая своего шурина Б. К. С. Айенгара, Кришнамачарья основное внимание уделял положению тела в асанах – с учетом слабого здоровья Айенгара. Со временем Айенгар развил этот подход и разработал тот современный, основанный на асанах стиль йоги, который практикуют сегодня.

В преклонном возрасте Кришнамачарья большую часть времени посвящал врачеванию и обучил своего сына Т. К. В. Дешикачара терапевтическим аспектам практики асан. Сегодня ученики Дешикачара подчеркивают значение йоги как средства улучшения самочувствия и указывают на широкий спектр ее потенциального применения в медицине, от физиотерапии до снятия тревожного состояния. В результате практически все крупные школы современной йоги испытали сильное влияние учения Кришнамачарьи.

Неизменным осталось одно – обращение к обычным людям с повседневными обязанностями. Йога Кришнамачарьи предназначена не для монаха или аскета: упор на индивидуализированную практику обычных людей сделал асану доступной миллионам занятых людей во всем мире. Как говорил Т. К. В. Дешикачар, «вы занимаетесь йогой, чтобы жить, а не наоборот».

Йога = дыхание + движение + медитация

Вернемся к настоящему. Какое отношение имеют все эти истории к современной йоге?

Вот что меня удивило: с исторической точки зрения, современная практика асан является *недавним* изобретением. Конечно, философским аспектам йоги уже несколько тысяч лет, но реальная практика, когда вы принимаете различные позы, сочетая их с определенной техникой дыхания и медитацией, исторически очень молода.

Внимание, уделяемое в практике йоги силе и гибкости, – тоже новая тенденция. Лишь очень немногие из практикующих йогу пытаются силой отделить душу от тела в поисках своего атмана. Большинство не причисляет себя к аскетам и отшельникам. Современные поклонники йоги в основном хотят поддержать физическую форму, развить гибкость, избавиться от стресса.

В целом понятно, что современная практика йоги сочетает движения, дыхание и медитацию. В самих позах нет ничего сверхъестественного. Они менялись на протяжении столетий, и Кришнамаচারья без колебаний добавлял новые элементы или видоизменял старые в соответствии с возможностями ученика.

Понятно также, что в йоге нет стремительных движений. Подход к упражнениям здесь философский: осознать, что ты тратишь время на совершенствование себя. Но, несмотря на то что современная асана относительно нова, философия йоги насчитывает несколько тысяч лет и интересна сама по себе. Йога обладает глубиной, которой лишены новейшие направления фитнеса.

Кроме того, нет никакой нужды тренировать самые невероятные позы. Стать «настоящим» йогом – это не значит гнуться, как пластилиновый человечек Гамби, а делать то, что поможет вам улучшить свою жизнь. Не можете принять какую-то позу из-за недостаточной гибкости или перенесенной травмы? Не проблема – скорректируйте позу или выберите другую. Если во время движений вы концентрируетесь на дыхании и прислушиваетесь к своему телу, значит, вы все делаете правильно.

Как я уже сказал, в своей основе современная практика йоги объединяет дыхание, движение и сосредоточенную медитацию. Это не гимнастика, не акробатика и не развитие гибкости. Необыкновенная гибкость или умение выполнять акробатические трюки не делает вас хорошим йогом.

Избавляемся от ложных представлений

Вот несколько опровержений самых распространенных ложных представлений о йоге.

● Для занятий йогой вам не нужно знать тысячи поз. Запоминание большого количества поз не делает вас хорошим йогом. Сам Кришнамачарья начинал с 24.

● Вам не нужно знать санскритские названия поз – и даже названия на родном языке. Запоминание большого количества поз и их названий не сделает вас хорошим йогом.

● Некоторые приверженцы йоги исповедуют такую религию, как индуизм, однако религиозные убеждения не обязательно укрепляются практикой асаны.

● Некоторые приверженцы йоги придерживаются разного рода вегетарианских диет или практикуют аюрведу, однако диеты не являются необходимым условием для практики асаны.

● Некоторые приверженцы йоги также интересуются альтернативной медициной, астрологией и другими подобными вопросами, но этот интерес не является необходимым условием для практики асаны.

Я разделял все эти заблуждения, когда впервые обратил внимание на йогу. Потратив немного времени на изучение того, что *в действительности* представляет собой практика йоги, я избавился от первоначальных сомнений, а также не стал тратить время на ненужные дополнительные занятия.

Опасна ли йога?

У меня оставалось одно опасение: насколько велика вероятность травмы при занятиях йогой?

Приблизительно в то время, когда я изучал асану, в газете New York Times появилась провокационная статья «Как йога может сломать ваше тело» («How Yoga Can Wreck Your Body») [11]. Ее написал штатный сотрудник отдела науки редакции Уильям Дж. Броуд. В сущности, статья представляла собой выдержки из книги Броуда «Наука йоги: риски и вознаграждение» («The Science of Yoga: The Risks and the Rewards») (2012).

Статья вызвала оживленные споры в мире йоги. Броуд приводил данные нескольких научных исследований о пользе асаны, в большинстве своем связанной с диапазоном движений и эмоциональным равновесием. А затем переходил в наступление, утверждая, что йога может стать причиной широкого спектра неприятностей, от растяжений до инсульта. Броуд даже предположил, что в нескольких случаях йога стала причиной комы.

Данная статья представляет собой характерный пример полезной *инверсии*. Как будут выглядеть неправильные занятия йогой и каковы главные опасности практики асаны?

Реакция преподавателей йоги на статью и книгу Броуда была быстрой и яростной: судя по всему, Броуд гонялся за сенсацией. Подобно любым физическим упражнениям, йога не свободна от риска, однако при соблюдении мер безопасности вы не нанесете себе серьезного вреда.

Действительно, травмы при занятии йогой не исключены, однако серьезные проблемы со здоровьем, такие как инсульт или кома, встречаются крайне редко, и нет никаких доказательств, что практика асаны повышает риск оказаться в таком состоянии. Статистика свидетельствует, что от других видов физической активности, даже бесконтактных, таких как гольф, йога отличается низкой степенью риска.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.