

# KLIN



ZYSKAJ WPŁYW NA CIAŁO I UMYŚŁ,  
ODKRYJ TAJEMNICĘ ODPORNOŚCI

**SCOTT CARNEY**

G A L A K T Y K A



**SCOTT CARNEY**

# **KLIN**

**ZYSKAJ WPŁYW NA CIAŁO I UMYŚŁ,  
ODKRYJ TAJEMNICĘ ODPORNOŚCI**

Przekład: Piotr Cieślak

**G A L A K T Y K A**

Informacje zawarte w niniejszej publikacji mają charakter informacyjny. Nie zastępują konsultacji z lekarzem/trenerem ani odpowiedniego treningu, a jedynie je uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń i wdrażania programów zdrowotnych wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że autor lub wydawca promują produkty tej firmy albo udzielają wsparcia działalności wymienionej organizacji bądź osoby, ani że ta firma, organizacja lub osoba promuje autora lub wydawcę bądź udziela im wsparcia.

Tytuł wydania oryginalnego:  
*The Wedge. Evolution, Consciousness, Stress,  
and the Key to Human Resilience*

Copyright © 2020 by Scott Carney  
All rights reserved. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2020 by Galaktyka sp. z o.o.  
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 78-83-7579-792-3

Konsultacja: Barbara Pospieszna  
Redakcja: Elżbieta Derelkowska  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja okładki oryginalnej: Artur Nowakowski  
Skład: Garamond  
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

## SPIS TREŚCI

---

Słowo wstępne: DAVE ASPREY 9

Słowo wstępne: AMELIA BOONE 13

Przedmowa: Poważna sprawa 17

- 1 Jesteś kosmosem 23
- 2 Strach i skupienie 49
- 3 Od strachu do przepływu 75
- 4 Wdech 91
- 5 Wydech 101
- 6 Zbiornik pełen pustki 117
- 7 Wyborny brak smaku 137
- 8 Czerwona linia 153
- 9 Paradoks placebo 177
- 10 Serum prawdy 199
- 11 Dziwny wywar 217
- 12 O śmierci, ryzyku i sensie życia 257

Techniki 263

Podziękowania 275

Słowniczek 279

Bibliografia 281

O autorze 285

Indeks 287

Nie wolno się bać. Strach zabija duszę. Strach to mała śmierć,  
a wielkie unicestwienie. Stawię mu czoło. Niechaj przejdzie po mnie  
i przeze mnie, a kiedy przejdzie, obrócę oko swej jaźni na jego drogę.

Którędy przeszedł strach, tam nie ma nic. Jestem tylko ja\*.

— FRANK HERBERT, *Diuna*

---

\* Frank Herbert, *Diuna*, tłum. Marek Marszał, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2010, s. 18.

## Od strachu do przepływu

DWIE GODZINY PO WYJŚCIU z biura Hubermana stoję przygarbiony przed mężczyzną o posturze goryla. Mogłem się tego spodziewać. Jesteśmy w San Francisco, na wzgórzu, gdzie gangi załatwiały swoje porachunki za pomocą kijów, noży i wszelkiej innej broni, jaką udało się im zdobyć. Moje bosc stopy chwytają piasek, znaczony niegdyś śladami zakrzepłej krwi. W rękach trzymam prawie 12 kilogramów chłodnego żelaza. Człowiek stojący naprzeciwko chce, abym tym w niego rzucił. Ciężarek typu kettlebell może być śmiertelną, choć uciążliwą w obsłudze bronią. W owej chwili, w ułamku sekundy, zaczynam się niepokoić na myśl o konsekwencjach. A jeśli go zabiję? A jeśli on zabije mnie? Dłonie pocą mi się na uchwycie ciężaru, a serce nerwowo trzepocze w piersiach. Czegoś takiego jeszcze nie robiłem.

Oczywiście tak naprawdę nie walczymy. Mimo to nie mogę przestać się zastanawiać, co może pójść nie tak. Patrzymy sobie w oczy. Robię zamach w tył, prowadząc ciężarek nisko, między nogami. Następuje krótka chwila nieważkości, po której zaczyna wracać. Czuję jak nabiera pędu, przemieszczając się do przodu. Widzę, że mój partner wyciąga ręce przed siebie. Gdy rozpędzam żeliwo po raz trzeci, w apogeum wymachu zwalniam chwyt. Kettlebell wylatuje mi z rąk. Obserwuję, jak robi w powietrzu idealne salto, pokonuje łukiem pustą przestrzeń... a potem trafia mu prosto w ręce. Amortyzowany ugięciem ramion partnera, wykreśla

łagodną, sinusoidalną krzywą i zanurza się między jego nogami. Mija je i wytraca prędkość, którą mu nadałem. Mężczyzna opiera przedramiona na udach, by następnie, jakby od niechcenia, zrobić wymach do przodu i wypuścić żeliwo, które leci do mnie po perfekcyjnie wytyczonym łuku. Jezu! Robię dziwny grymas, przygotowując się na przyjęcie ciosu w nogę. Ale moje dłonie łapią uchwyt. Trzymając kettle'a pozwalam mu podążyć między nogami. A później ponownie go odrzucam.

Jeden drobny błąd może spowodować zmianę trajektorii lotu kettle'a tak, że trafi on w kolano, goleń lub stopę i w najlepszym razie pozostawi brzydki siniak, w gorszym zaś zmiażdży delikatne kości. Lecz jakoś do tego nie dochodzi. Pomimo zagrożenia – a raczej z jego powodu – jesteśmy skupieni. Możliwość zranienia kogoś jest właśnie klinem, który zmusza nas do koordynacji.

„Zwykle mężczyźni walczą ze sobą wtedy, gdy są wrogo nastawieni” – tłumaczy później rzeczony goryl, czyli Michael Castrogiovanni. Dziękuję Bogu, że ten człowiek nie jest moim wrogiem, bo inaczej już byłbym martwy. Facet jest potężny jak czołg. Czeka na kolejne podanie z nogami wbitymi w ziemię niczym pnie drzew, ręce o grubości golonki ma wyciągnięte przed siebie, a cztery litery wysunięte nieznacznie w tył. W tej pozycji rzeczywiście bardziej przypomina małpę niż człowieka. „Gdybyśmy rzucając kettle'ami, próbowali wygrać, obaj byśmy przegrali” – kończy wcześniejszą myśl.

---

Kontynuujemy rzucanie i łapanie żelaznej piłki. W krótkim czasie mój niepokój cichnie. Odprężam się. Czynność, która jeszcze przed chwilą zdawała mi się wielką bitwą, teraz przypomina taniec.

Po pięciu minutach niebezpieczne ćwiczenie staje się zabawą – nawet całkiem lekką. Dreszczyk emocji związany z obserwowaniem lecącego ciężaru dostarcza wrażeń niewiele mniejszych niż podróż kolejką górską, która po mozolnej wspinaczce właśnie zaczyna zjeżdżać.

Wystarcza kilka rzutów, bym się dowiedział, że to coś wyjątkowego. To odpowiedź na pytanie, które dręczyło mnie od wizyty w labo-



ratorium Hubermana: jakiego rodzaju ćwiczenia wywołują oddźwięk emocjonalny wystarczająco silny, by dało się je wykorzystać do treningu klina? Uderzenie kettle'em nie wiąże się z takim samym poziomem zagrożenia, jak na przykład walka na froncie, skok z samolotu czy wbiegnięcie do płonącego budynku. Nawet jeśli ciężar wylądował mi na stopie, przeżyję. Ale niebezpieczeństwo jest bardziej realne niż wirtualny rekin pływający na wyświetlaczu okularów nafaszerowanych technologicznymi cudami. Nerwowość, którą poczułem, gdy po raz pierwszy zastanawiałem się nad rzuceniem żeliwa Castrogiovanniemu, była *n a m a c a l n a*.

Uświadamiam sobie, że w klinie chodzi właśnie o przejście od lęku do radości. W ciągu zaledwie pięciu minut rozmontowałem, a potem odbudowałem od podstaw pewien symbol neuronalny.

Rzucić. Złapać. Oddać. Tylko to się liczy. A kettlebell łąduje z gracją. Podanie partnera staje się logicznym wstępem do mojego chwytu i na odwrót. Czuję się tak, jakbyśmy byli ściśle ze sobą zespoleni – umysłem i ciałem – za pośrednictwem łuku, po którym podąża żeliwny ciężar. Tańczymy. Zapewne to miał na myśli mój przyjaciel, pisząc o „przepływie”, czyli stanie *flow*.

---

Duże czy małe, wszystkie zagrożenia wywołują w układzie współczulnym takie same reakcje biologiczne. Z perspektywy organizmu rekin, zabójczy klaun i lecący ciężar działają na ten sam system. Tylko siła sygnału jest inna. Opisane ćwiczenie różni się od eksperymentów w laboratorium Hubermana konsekwencjami – są wystarczające, by utrzymać mój układ nerwowy w podwyższonej gotowości. Poczucie zagrożenia jest jak klin, który wprowadza mnie w stan idealnej koncentracji.

Ryzyko kontuzji gwarantuje emocjonalne zaangażowanie. Najpierw analizuję w myślach czarne scenariusze. Nie chcę zostać zraniony ani skrzywdzić kogoś innego. Ponieważ wykonujemy określone ruchy, emocja strachu zespała się z wrażeniami płynącymi z naszego tańca. Pracuję nad neuronalną gramatyką swego mózgu.

Hantle kettlebell powstały w Rosji 350 lat temu, a w ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci zyskały ogromną popularność w Ameryce. Standardowy zamach takim ciężarem polega na wykonywaniu półkolistych ruchów, prowadzących go między nogami i nad głową, co angażuje wiele grup mięśni jednocześnie. Ale podawanie go sobie – rzucanie żelazną kulą do drugiej osoby, mającej ją złapać – jest w świecie fitnessu swoistą innowacją, która na pierwszy rzut oka nie ma większego sensu.

Castrogiovanni dostrzegł jednak jej potencjał.

Właściwie zawsze uważał się za mięśniaka. W wieku 14 lat wyblagał u rodziców karnet na siłownię i od tamtej pory szlifuje swój małpi dryg, lecz samo bycie silnym nigdy mu nie wystarczało.

Rzucanie ciężarkami najpierw było tylko zabawą. Jako dwudziestosiedmiolatek Castrogiovanni – wraz ze swoim trenerem siły z Kalifornii Południowej – nakręcił krótką serię filmów na temat podstawowych ćwiczeń z kettle’ami. Razem z partnerem zaczęli improwizować, a potem zastanawiać się nad możliwościami, jakie mogłoby dawać rzucanie nimi. Lot ciężaru – zręcznie łapanego i odrzucanego z powrotem przez partnera – rozpalili w duszy Castrogiovaniego płomień, który już nigdy nie wygasł.

Zrozumiał, że to nie tylko kwestia „przepływu” czy budowania masy mięśniowej. Chodzi też o nawiązywanie kontaktów z ludźmi, o ćwiczenie duchowe. Istotnie, trzeba kogoś wyjątkowego, by dostrzec w miotaniu żeliwnymi kulami coś więcej niż zaprawę dla mięśni.

Castrogiovanni nie jest mnichem, lecz spędził ponad cztery lata w klasztorze New Camaldoli Hermitage w Big Sur. Kiedy po raz pierwszy przybył do klasztoru, mając niewiele ponad 20 lat, szukał życiowego celu i podobała mu się koncepcja służenia Bogu. Ponieważ praca fizyczna sprawiała mu satysfakcję, przystał na robotę konserwatora.

Każde podanie wykonuje z namaszczeniem, gdyż w rzucaniu kettle’ami nigdy nie chodziło mu o ciężar jako taki. W równej mierze troszczył się o rozwój wewnętrzny, co o muskulaturę. Swoją system treningowy opracował w siłowniach Kalifornii Południowej, a klasztor New Camaldoli jest jego duchowym domem.

Przez kilka kolejnych lat Castrogiovanni rąbał drewno, kosił trawniki i kopał ziemię. W wolnym czasie doskonalił na terenie klasztoru system rzucania, który był całkowicie odmienny od monotonnych programów, zakładających wielokrotne powtórzenia martwych ciągów, zamachów, podrzutów, rwań i wycisnięć, stanowiących w Rosji podstawę tego rodzaju treningu.

Po trzech latach uznał, że wymyślił dyscyplinę, jakiej świat dotąd nie widział. Wcześniej trening z odważnikami miał charakter niemal stu-procentowo indywidualny, lecz Castrogiovanni uczynił z niego przedsięwzięcie zespołowe. Zapewne nie był pierwszym człowiekiem, który rzucał kettle'ami, lecz z pewnością największym pasjonatem tego podejścia. Ruchy nie były trudne do nauczenia, dokądkolwiek się więc udał, mógł wyjąć kettlebell z samochodu i – przy odrobinie szczęścia – znaleźć kogoś, z kim mógłby porzucać. Nikt nie dysponował jego umiejętnościami, lecz Castrogiovanniemu podobał się fakt, że każdy człowiek wykonuje te techniki własnym, naturalnym stylem. Im więcej rzucających ludzi obserwował, tym częściej dochodził do wniosku, że zdobyta na ich temat wiedza nie miała związku jedynie z kondycją fizyczną, lecz także ze sposobem przekazywania myśli i zamiarów poprzez ruch. Wystarczyło spojrzeć, jak człowiek łapie żelazny uchwyt, by odgadnąć, czy się boi. Gdy w podawanie kettle'a zaangażował pary, problemy występujące w ich relacji znajdowały odzwierciedlenie w trajektorii, po której podążały podania. Trening z odważnikami przemienił się w terapię. Nic dziwnego: rzucanie do siebie żelastwa wymaga absolutnego zaufania. Osoby, które nie radzą sobie z problemami, zwykle nie potrafią zręcznie podawać sobie ciężaru. Unikają nadlatującego kettle'a albo zaburzają jego naturalny łuk lotu, zużywając przy tym więcej energii, niż to konieczne.

Castrogiovanni twierdzi, że magia dzieje się wtedy, gdy partnerzy decydują się na kontynuację treningu. „Zwalczając fizyczny opór względem kettle'a, dwoje ludzi pokonuje wewnętrzne blokady”. Rzucając i odrzucając ciężarek, wspólnie zmagają się ze strachem, a potem przełamują bariery i w miarę rozwijania umiejętności tworzą za pomocą klina nowe

symbole emocjonalne. Budują zaufanie bez słów, dzięki ruchom łączącym ich ciała i umysły.

Nabieram przez to ochoty, by zgłębić ten temat. W ograniczonym czasie, jaki mamy na kalifornijskim wzgórzu, Castrogiovanni może mi pokazać tylko podstawowe ruchy. Ale i tak już po kilku godzinach odczuwam przejście od strachu do „przepływu”. Ten emocjonalny i fizyczny tygiel, którego nie doświadczałem od czasu, gdy przed laty uczyłem się technik oddychania z Wimem Hofem, jest sprawką klina. Kilka miesięcy później kupuję sobie kettle’a, a po powrocie do Denver namawiam Laurę, moją żonę, do rzucania nim. Niedługo potem na kilka treningów dołącza do mnie sąsiad z ulicy. Mimo to doskwiera mi pewien problem: doceniam wartość tych ćwiczeń, lecz w najlepszym razie jestem nowicjuszem, który nie ma kompetencji do nauczania kogoś innego wyrafinowanej sztuki ciskania żelazem. Muszę ponownie osobiście spotkać się z gorylem, rezerwuję więc kolejny lot do Kalifornii.

---

Czego o klinie uczy nas rzucanie kettle’em?

Podawanie sobie ciężaru to stres, wykrywany przez zmysły za pomocą ośrodków wzroku i układu somatycznego. Mój umysł założył, że jest to potencjalnie niebezpieczne ćwiczenie. Początkowo wyzwala ono wrodzone zorientowanie na strach. Gdy ciężar przemieszcza się w przestrzeni, wzrok w naturalny sposób kształtuje reakcję układu współczulnego. Każdy udany rzut uśmierza lęk, pozwalając mózgowi skupić się na innych aspektach ćwiczenia. Z czasem zamiast strachu zaczynam odczuwać radość. Mózg całkowicie się w to angażuje. Jestem skupiony na bieżącym działaniu, a umysł zanurza się w chwili obecnej. Podobnie dzieje się u Castrogiovanniego. Jesteśmy w tym razem. Skupiamy się na kettle’u, a potem wspólnie osiągamy stan umysłu nazywany przepływem, o którym pisał mój przyjaciel. Przechodzę od lęku do zabawy. Od strachu do przepływu.

W ciągu ostatniej dekady badacze, psychologowie, sportowcy i specjaliści od zdrowia psychicznego traktowali przepływ jako jeden z warunków

osiągnięcia najwyższej wydolności. W tym stanie działania nie są wynikiem precyzyjnych myśli pochodzących z kory mózgowej, omijając wyższe ośrodki poznawcze następują niejako samoistnie.

Psycholog z Uniwersytetu Chicagowskiego, Mihály Csikszentmihályi, opisuje przepływ jako stan psychiczny, w którym ego zanika, a człowiek potrafi całym sobą wykonywać dowolne działanie. To najwyższy stopień wydolności i kreatywności. Sportowcy mogą mówić o nim jako o „byciu w strefie” – przypomnij sobie najlepsze mecze Michaela Jordana albo wyczyny Bruce’a Lee, który po prostu wiedział, jakie wygibasy musi zrobić, by uporać się z kolejnym zagrożeniem – lecz przepływ nie musi być doświadczeniem indywidualnym. Da się go przeżywać wspólnie, jako rodzaj stanu mentalnego, z którym synchronizuje się kilka osób naraz. Tak jest na przykład u mnie i Castrogiovanniego, gdy koncentrujemy się na ćwiczeniu. Żaden z nas nie zastanawia się, jakie dokładnie ruchy wykonuje ten drugi, to lot ciężaru zawiaduje symultanicznymi poczynaniami naszych ciał. Obiekt między nami to jedyne, co musimy wziąć pod uwagę, by brać udział w tym tańcu.

W przepływie jest coś odwołującego się do koncepcji zbiorowej świadomości i budzącego we mnie skojarzenia z uczuciami, które towarzyszyły mi na szczycie Kilimandżaro, gdy dokonałem niemożliwego. On i ja, Castrogiovanni i Carney, stapiamy się w synchronicznym ruchu, w którym uczestniczymy razem. Przepływ stanowi przedsmak bycia częścią superorganizmu.

Przeważająca część ludzi na co dzień doświadcza stanów zbiorowego przepływu. Weźmy na przykład sytuację na typowej autostradzie. Za kierownicą auta twoja uwaga jest ograniczona do kilku spraw: obiektów znajdujących się bezpośrednio przed tobą oraz ruchu aut będących w zasięgu wzroku. Działanie jest tak proste, że pomimo bardzo poważnych konsekwencji – błąd może kosztować życie – wielu ludzi bez przeszkód może w trakcie jazdy zerkać na telefon (choć to kiepski pomysł...), bujać w obłokach czy rozmawiać z przyjaciółmi. W każdej chwili tysiące samochodów przemieszcza się jednocześnie w niemal idealnie płynnym i niewiarygodnie złożonym systemie ruchomych elementów. Większość

obrotów kierownicą i naciśnięć pedału gazu jest ledwie odnotowywana przez świadomy mózg. Gdy jesteśmy w trasie, nasze ego daje się pochłonać i wnika w wielką, nadrzędną strukturę miejskiego ruchu ulicznego, z którego oszałamiającego ogromu nawet nie zdajemy sobie sprawy. Uwaga każdego prowadzącego koncentruje się na rzeczach znajdujących się w najbliższym sąsiedztwie. Z tej perspektywy wszyscy kierowcy tworzą coś w rodzaju wielkiej sieci skupienia.

Nie da się zaaranżować ruchu na autostradzie za pomocą indywidualnych instrukcji, przekazywanych każdemu przez centrum dowodzenia – prowadzący pojazdy sami muszą podejmować decyzje na podstawie danych, które do nich docierają. Wszystkie te decyzje wpływają na specyfikę całego systemu.

Istnieje związek między uwagą a ryzykiem. Przypomnij sobie, jak uczyłeś się prowadzić – pierwsze chwile na jezdni, zanim wcisnąłeś pedał gazu i ruszyłeś przed siebie. Zapewne poczułeś wtedy przynajmniej cień strachu na myśl o tym, co może się stać, jeśli popełnisz jakiś błąd, otoczony tysiącami ton stali poruszającej się z prędkością 100 kilometrów na godzinę. Ja poczułem. Z upływem czasu, gdy uświadomiłem sobie, że opanowałem umiejętność kierowania autem, poczucie ryzyka zeszło na dalszy plan. Dzięki wprawie nie musiałem już skupiać się na każdym szczególe i nauczyłem się w pewnym stopniu ufać kierowcom na drodze. Przeskok od strachu do wprawy to moment, w którym klin zaczyna przynosić korzyści. Obawy nie zniknęły, lecz mój układ nerwowy wziął na nie poprawkę, abym mógł skoncentrować się na innych sprawach. Teraz wierzę już, że gdy włączę się do ruchu ulicznego, będę z grubsza bezpieczny. I to samo dzieje się w przypadku rzutu ciężarem.

Gdy skupiamy się na ruchu kettle'a, instynkt podpowiada nam, co zrobi drugi człowiek, to zaś zmusza umysł do wejścia w stan zbiorowego przepływu. Odkąd nauczyłem się wierzyć tej więzi, strach i emocje, które początkowo odczuwałem, ustąpiły miejsca kompetencjom. To oznaka działania klina. I zapewne nigdy by do tego nie doszło, gdybym wcześniej nie bał się kontuzji. Castrogiovanni otworzył mi oczy na technikę, która moim zdaniem każdemu może pozwolić na osiągnięcie przepływu.

---

Zróbmy szybki przeskok do zimy. Lodowate, nieujarzmione fale oceanu rozbijają się o skaliste kalifornijskie wybrzeże. Każda z nich powoduje erozję kontynentu i z każdą Pacyfik wdziera się odrobinę dalej w ląd. Jadę małym, wynajętym autem autostradą Pacific Coast. Ruch w Bay Area raz na jakiś czas zatrzymuje się, by ustąpić pierwszeństwa kawalkadzie wypełnionych żwirem ciężarówek. Kilka kilometrów dalej mijam grupę więźniów w pomarańczowych kombinezonach i migający znak ostrzegający o kontrolowanym wypalaniu roślinności w Big Sur.

Przemierzam tę trasę, bo Castrogiovanni – choć większość czasu jest w drodze – przez kilka tygodni w roku pełni funkcję konserwatora zieleni w klasztorze, gdzie stara się subtelnie przeistoczyć tamtejsze tereny w uświęcone miejsce ludzkich zmagania.

Gdy docieram do celu, już na mnie czeka, rozpromieniony niczym stary przyjaciel. Jest ubrany w grubą, czarną bluzę, przesiąkniętą zapachem trocin i paliwa do pól łańcuchowych. Przeprasza – cały dzień piłował drewno. Ma mocny, choć nieregularny, ciemny zarost, a spojrzenie jego brązowych oczu jest ciepłe – nie pamiętam, by ktokolwiek patrzył na mnie serdeczniej i bardziej szczerze. Choć ledwie się znamy, wita się ze mną mocnym uściskiem. Dla Castrogiovanniego więź to podstawa.

„Zanim pogadamy o planie na najbliższe dni, chciałbym poznać twoje intencje. Czego oczekujesz po tym doświadczeniu?” – pyta.

Odpowiadam, że tak jak jemu, zależy mi na więzi. Mam nadzieję, że poprzez rzucanie kettle’ami odkryję inny aspekt klina. Nie zamierzam ograniczać się do rozumowego pojęcia zasad. Chcę doznać. Chcę to poczuć w trzewiach. Chcę się wystraszyć, by pokonać własny strach.

Kiwa głową.

Trening zaczyna się następnego dnia.

---

Nazajutrz w południe wspinamy się na stromiznę nad klasztornymi krzągankami. Nazywają ją Fox Point. To idealny punkt, z jednej strony ocieniony koronami dębów, z drugiej zaś dający widok na ocean.

Docieramy do terenów, które kilka lat wcześniej Castrogiovanni oczyścił i uporządkował z myślą o przeistoczeniu ich w kontemplacyjne, spokojne miejsce treningów. Pytam, co takiego jest w tych ciężarkach, że skłoniło go to do poświęcenia życia na ich rzucanie.

„Dostrzegłem możliwość czerpania z nich inspiracji, radości i szansę tworzenia więzi z drugim człowiekiem” – mówi. Ciężarki kettlebells stały się dla niego praktyką duchową, którą prowadził z pobożnością godną mnicha – choć bez święceń. Nie zaskoczyła mnie ta odpowiedź. Właściwie kogokolwiek pytałem, opowiadał mi o podobnych relacjach między metafizycznymi ideałami a treningiem fizycznym. Choć nie zawsze i nie w każdym kontekście potrafię dokładnie opisać klin, ilekroć udawało mi się przekroczyć własne fizyczne granice, czułem głęboką więź z czymś potężniejszym ode mnie. Te doświadczenia dawały mi wgląd w istotę zbiorowej świadomości i superorganizmu. Castrogiovanni, jako chrześcijanin, odczuwa boską inspirację. Z mojego punktu widzenia są to dwie strony tego samego medalu. Na dobrą sprawę nawet nie wiem, czy jest między nimi istotna różnica.

Kiedy poznałem Castrogiovanniego, o podnoszeniu ciężarów wiedziałem tak mało, że musiał mi zademonstrować podstawy martwego ciągu. Wy tłumaczył, że podczas przysiadu należy wyprostować plecy i wypchnąć pupę do tyłu. Pokazał, że głowa powinna być ustawiona w jednej linii z kręgosłupem, a spojrzenie skierowane nieznacznie w dół. Nauczyłem się trzymać uchwyt, a potem wykręcać ręce do wewnątrz, aby napiąć mięśnie grzbietu. „Podnoś mięśniami pośladków i pamiętaj o prostych plecach” – mówił.

Forma nigdy nie była moją mocną stroną, ale podniosłem się i podźwignąłem ciężar do wysokości pasa.

Większość popularnych programów treningowych wprawia mnie w zakłopotanie. W Ameryce ćwiczymy, aby być wysportowanymi, zrobić sześciopak i imponujące bicepsy albo lepiej wyglądać nago. Wystarczy zerknąć na okładkę dowolnego magazynu fitness, by się dowiedzieć, że wewnątrz znajdziemy najlepsze porady zdrowotne i szybkie sposoby na pozbycie się tłuszczu z brzucha, zupełnie jakby liczyła się tylko estetyka.



Moim zdaniem robimy to na opak. Nie chcę pracować dla mięśni brzucha. Chcę, aby mięśnie brzucha pracowały dla mnie. To one powinny mi pomagać robić różne rzeczy. Przedkładanie estetyki nad funkcjonalność odziera trening z radości i zaszczenia niepokój w każdej aktywności fizycznej.

Stanowi to pewien problem, gdyż w procesie kodowania przez mózg informacji sensorycznych każda emocja i bodziec wpływają na neuronalną gramatykę umysłu. Jeśli ćwiczymy z myślą, że jesteśmy za grubi, ta ocena emocjonalna zatruwa samą istotę treningu. Przekształca ćwiczenia w neuronalny symbol niepokoju.

Jeśli jednak uprawiamy sport z innym nastawieniem – dla czystej radości tego doświadczenia – takie pozytywne skojarzenie utrwali w układzie nerwowym odczucie szczęścia. Gdy nie mogę się doczekać ćwiczeń i jestem nimi podekscytowany, całe przeżycie opiera się na programowaniu pozytywnym.

Jesteśmy odzwierciedleniem środowisk, w których żyjemy i które tworzymy. Jeśli całe dnie spędzamy przy biurku, znakomicie przystosowujemy ciało do siedzenia. Sprawność fizyczna kucharzy w barach szybkiej obsługi adaptuje się do wymagań kuchni. Rowerzyści, bywalcy siłowni, żołnierze, pływacy, szermierze i kanapowe lenie zyskują budowę fizyczną dostrojoną do swoich potrzeb. Żadne praktyczne działanie, jeśli nie liczyć zawodów kulturystycznych, nie wymaga sześciopaką. Imponujące przedramiona nie pozwolą nikomu czerpać z życia więcej radości. Dla niektórych wspinaczka górską, piesze wędrówki lub bieg z przeszkodami mogą być bardzo satysfakcjonujące, dla innych zaś okażą się rozczarującym przeżyciem.

Kilka miesięcy przed spotkaniem z Castrogiovannim uświadomiłem sobie, że nie przepadam za bieganiem. Nie chodzi tylko o to, że nie jestem w tym dobry – kaczy chód i skłonność do stąpania na palcach powodują, że jest to dość bolesna i wolna przeprawa – ale to po prostu nie moja bajka. Są jednak rzeczy, które przynoszą mi radość. W ciągu ostatnich pięciu miesięcy pokonałem półtora tysiąca kilometrów na rowerze. Podczas jazdy mój śmieszny krok nie ma żadnego znaczenia. Rytmiczne

kręcenie pedałami sprawia, że kolarstwo ma dla mnie wymiar medytacyjny; rower stanowi rozszerzenie mojego ciała, a ja cieszę się zmęczeniem, które odczuwam pod koniec wyjątkowo trudnej przejażdżki. Nie wiem, dla czego mi się to podoba; zwyczajnie to lubię. Tego się więc trzymam.

Oczywiście jest to wyraz osobistych zapatrywań. To, co u mnie się sprawdza lub nie, dla kogoś może być zupełnie inne. Moja żona pasjami uwielbia chodzić na siłownię. Widzi w tym coś, czego ja nie dostrzegam. I to jest dobre. Ludzkie.

Castrogiovanni chce jednak, bym odnalazł radość w czymś nowym: podnoszeniu kettle'a i rzucaniu nim. Tak jak w San Francisco, rozpoczynamy trening od najprostszego ćwiczenia: wymachu między nogami, w trakcie którego na krótką chwilę zatrzymuje się on tuż za pośladkami. Ciężarek huśta się swobodnie na zawiasach ramion, a w dolnej fazie ćwiczenia przedramiona są dociśnięte do pachwin. Siła wymachu do przodu płynie z naturalnego impetu bujającego się kettle'a oraz łagodnego wypchnięcia bioder, które pomagają wprowadzić go w ruch. Normalnie nie wymaga to wielkiego wysiłku, ale mam drobne kłopoty z wymachiwaniem nim po prawidłowym łuku. Plecy i ramiona nie powinny być poddane znacznym obciążeniom. Dopiero po jakichś 20 próbach trener kiwa głową z aprobatą.

Pokazuje mi kilka manewrów, umożliwiających podrzucenie kettle'a i ponowne złapanie go. Trochę przypominają żonglerkę. Demonstruje też rzut oburącz, podczas którego żelazna kula robi salto w powietrzu i trafia z powrotem do moich rąk. Jest i taki, który sprawia, że ciężarek robi przewrót w tył, grożąc żelaznym ciosem w kostki moich palców, jeśli się zagapię. Trenujemy warianty jednorącz oraz długi zamach, w którym jedna noga zostaje z tyłu, a ciężka kula podąża po łuku wymagającym skrócenia całego ciała. Te ruchy są elementami słowniczka treningowego – będziemy z nich korzystać po rozpoczęciu podawania sobie ciężaru. To gramatyka, którą chcę zabrać ze sobą do domu.

Potem Castrogiovanni mówi coś zaskakującego.

„Kiedy rzucasz, rób to z uczuciem”. Rzucanie kettle'em jest nie tylko treningiem mięśni, ale też emocji. Jestem zafrapowany.

I wciąż trochę się boję. Gdy trzymam ciężarek w rękach, czuję ucisk w żołądku na myśl o tym, co może się zdarzyć. Podobnego ucisku nadal doświadczam przed zanurzeniem się w lodowej kąpieli. Choć od lat ćwiczę metodę Wima Hofa i wyczyniałem absurdalne rzeczy na mrozie, lodowata woda wciąż wywołuje u mnie ukłucie strachu. Myślę sobie, że jasne, przecież już to robiłem, ale co jeśli tym razem nie zadziała? Dopiero gdy się zanurzę, zwątpienie ustępuje uczuciom ulgi i radości. Kettlebell wywołuje u mnie takie same skojarzenia. Nawet po kilku miesiącach czuję opór przed ciśnięciem w kogoś żelazną kulą. Podejmowanie ryzyka, którego konsekwencje mogą być dotkliwe tylko dla mnie, to jedno. Ale możliwość wyrządzenia krzywdy drugiemu człowiekowi to zupełnie inna sprawa. Wolałbym upuścić sobie ciężar na stopę niż żyć ze świadomością, że złamałem ją komuś innemu. W tym poczuciu wzajemnych konsekwencji musimy przy każdym rzucie dołożyć wszelkich starań i zachować absolutne skupienie. Właśnie to miał na myśli Castrogiovanni, mówiąc o uczuciu: dajemy z siebie wszystko, bo w ten sposób obaj się doskonalimy.

Nalega, by przed każdą sesją wykonywać proste ćwiczenie, które upewni obu partnerów o powadze sytuacji. Robimy je zatem znowu.

Zaczynam od spojrzenia mu w oczy i zapytania, czy jest gotowy. Jesteśmy wzajemnie na sobie skupieni. Odpowiada „tak”, a ja – po odliczeniu do trzech – przystępuję do rozpędzania ciężaru.

„Jeden”.

Odważnik dociera do apogeum wymachu, ale wciąż trzymam go w dłoniach. Castrogiovanni uśmiecha się.

„Dwa”.

Ciężar ponownie znajduje się w tym samym miejscu, a my równocześnie i z rozmysłem przenosimy na niego wzrok. Całą swoją uwagę koncentrujemy właśnie na nim – naszym pośredniku.

„Trzy”.

Wypuszczam kettle’a, który robi w powietrzu salto, osiąga najwyższy punkt w połowie odstępu między nami, a następnie zaczyna opadać po łuku. Ponieważ się obraca, jego uchwyt wędruje w kierunku przeciwnym

do zamachu i bezpiecznie ląduje w uchwycie skierowanych w dół dłoni. Stamtąd, jakby bez wysiłku, płynie między nogami partnera aż do nadir, a potem, wspierany ramionami, podąża po łagodnej krzywej w górę, by ostatecznie wytracić prędkość za jego poślankami. Castrogiovanni wykonuje miękki ruch nadgarstkami i udami, aby wyrzucić ciężar po tej samej ścieżce wstecz i z wielką precyzją posłać go w moje ręce.

W idealnej sytuacji trajektoria lotu kettle'a, który przemieszcza się między dwoma punktami, powinna być łagodna jak sinusoida. Podobnie jak w przypadku chińskiej sztuki walki qigong, o jakości podawania ciężaru świadczy umiejętność zachowania pędu i energii. Nie powinno to wymagać wiele wysiłku.

„Trzymaj ręce w odpowiedniej pozycji, a ja podam ci go idealnie za każdym razem” – mówi Castrogiovanni.

W ten sposób ponownie doświadczamy przepływu. Po jakichś 20 wymianach zaczyna modyfikować technikę – posyła do mnie ciężar raz jedną ręką, raz drugą i zza pleców; obraca go na boki i do przodu, aż trening przemienia się w taniec improwizowanych wymachów i rzutów. W ciągu kilku minut osiągamy stan mentalny znany mistrzom akrobatycznych ruchów capoeiry – brazylijskiej sztuki walki.

Nie oznacza to, że spodziewam się kiedyś doprowadzić rzucanie ciężarkami do perfekcji – jest dla mnie oczywiste, że tego rodzaju umiejętność można rozwijać latami, bez końca – zyskuję jednak pewien wgląd w to, jak to odbiera Castrogiovanni. Stan przepływu pogłębia się z nabieraniem praktyki, a choć jestem nowicjuszem, uśmiecham się od ucha do ucha z czystej radości, płynącej z tańca i rzucania żelastwem. Strach znika. Żyję chwilą i kocham to.

W tym miejscu w grę wchodzi marzenia Castrogiovanniego. Nadał on swojemu systemowi nazwę Kettlebell Program Passing, lecz jeśli nie liczyć kilku enklaw w Kalifornii i Nowym Meksyku, jest on właściwie nieznamy. Pytam, co by zrobił, gdyby jego pomysł zyskał większą popularność i zaczął przynosić dochody. Uśmiecha się i wyznaje, że chciałby mieć własne cztery kąty; może mały dom, w którym mógłby osiąść na stałe, by bez przerwy nie podróżować. Inne jego ambicje mają związek

z działalnością charytatywną. „Któregoś dnia chciałbym założyć schronisko dla zwierząt, a potem zacząć wspierać ten klasztor. Tamtejsi ludzie byli dla mnie tak wielkoduszni, że czuję się zobowiązany, by jakoś im się odwdziżyć” – mówi.

Odkrycie Castrogiovanniego jest nie tylko ćwiczeniem, lecz praktycznym ucieleśnieniem laboratoryjnych dokonań Hubermana. Jest to aktywność fizyczna powodująca zagrożenie wystarczająco duże, by skupić się na bieżącej chwili. To przykład działania klina: uczucie pokonywania stresu przedstawia łagodnie ćwiczącego ze zorientowania na strach – na pewność siebie, więź i przepływ. Poszczególne ruchy są na tyle łatwe, że potrafi je opanować właściwie każdy. A gdy początkowy lęk mija, partnerzy uczą się uważności i nowych form komunikacji niewerbalnej. I choć może to zabrzmieć dziwnie, wspólne odczuwanie przepływu jest siłą umieszczającą partnerów w ramach odniesienia wykraczających poza relację dwóch osób na trawniku: to więź, która łączy wszystkie istoty, tworzące superorganizm życia na naszej planecie. Stosunkowo proste ćwiczenie z ciężarami stanowi jedno z możliwych spojrzeń na to, że każdy człowiek może doświadczać równocześnie bycia jednostką oraz częścią wszechświata.

Po dwóch dniach spędzonych w klasztorze wyruszam w drogę do San Francisco, a stamtąd z powrotem do Denver. Zamierzam pokazać sąsiadowi kilka nowych rzutów, abyśmy mogli zacząć wspólny taniec. Może kiedyś zbiorę nawet małą grupę?

Oczywiście to tylko jedno z tysięcy ćwiczeń, które mogą dać podobne rezultaty. Wciąż stawiam pierwsze kroki w misji zgłębiania tajników klina. Zaczynam się zastanawiać nad zaczerpnięciem wiedzy od mistrzów sztuk walki, joginów czy utalentowanych medytujących, którzy stosują inne techniki oddzielania bodźca od reakcji. Jestem przekonany, że wiele się od nich nauczę. Ostatecznie postanawiam jednak, że kolejnym przystankiem będzie sztuka, którą studiowałem przez lata. To podstawowy etap niemal wszystkich ezoterycznych obrzędów, choć perfekcyjne opanowanie go zajmuje całe życie. Zamierzam znów skupić się na oddechu.

# „Niesamowicie dobra lektura”.

Wim Hof

W najnowszej książce, będącej wciągającą opowieścią o przesuwaniu granic ludzkiej wytrzymałości, wielokrotnie nagradzany dziennikarz Scott Carney pokazuje, jak w punkcie styku między bodźcem a naturalną reakcją organizmu można wbić klin umożliwiający przejęcie kontroli nad automatycznymi reakcjami fizjologicznymi. Pozwala to na ponowne odkrycie i wykorzystanie potencjałów danych nam w procesie ewolucji, a także na zwiększenie własnych możliwości w niemal każdej sytuacji.

W bestsellerze *Co nas nie zabije* Carney opisał, jak zanurzał się w lodowatej wodzie i uczył technik oddychania według metody opracowanej przez Wima Hofa. Dało mu to nieprawdopodobną wytrzymałość i przyniosło ulgę w cierpieniu spowodowanym uporczywym schorzeniem autoimmunologicznym. Tym razem Carney, podróżując po całym świecie, szuka ludzi, którzy rozumieją subtelny język reakcji ciała na otoczenie. Wszystko po to, by przekonać się, do czego jesteśmy naprawdę zdolni i co możemy osiągnąć w świecie pozbawionym typowych ludzkich ograniczeń.

\* \* \*

W książce *Klin* Scott Carney pogłębia doświadczenia opisane w bestsellerze *Co nas nie zabije*. Na nowo bada granice własnych możliwości i nieustannie je przesuwa. Czasem niebezpiecznie daleko.

Tytułowy „klin” to przestrzeń pomiędzy bodźcem a reakcją ciała i umysłu. Jest tym, co może zainicjować w nas głębokie zmiany. Eksplorując przestrzeń pomiędzy znanym a nieznanym, autor na własnej skórze doświadcza tego, co tajemnicze, porażające i niezwykle.

To NIE jest książka dla każdego. Wymaga dystansu i otwartości. Polecam ją wszystkim, których interesuje poznanie tego, co znajduje się na krańcu króliczej nory.

**Marcin Osman**

autor książki *Sprzedawaj więcej*,

[www.marcinosman.pl](http://www.marcinosman.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-792-3



9 788375 797923

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)