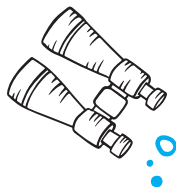
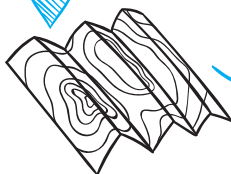




Глава 1



Вызов принят



•• День, когда торкнуло ••

Вдыхаю прохладный морозный воздух и смотрю, как хлопья снега падают на землю... Свой утренний ритуал наполнения я уже закончила и готова идти домой... Но странное чувство в груди заставило еще раз оглянуться и подумать: «Здесь так красиво! Так здорово было бы выходить на пробежку по утрам, как настоящая спортсменка, ведь сейчас я здесь как собачница без собаки или бабуля без кулька сухарей для птиц!»

Искрометная мысль, как комета, пролетела... И что теперь с ней делать? Я ни разу не бегун, я вообще терпеть не могу бегать. Для меня это изощренная пытка, я физически чувствую, какая я слабая в этот момент, а быть слабой я не люблю. Уже довольно долго я была слабой в своей жизни и хочу наконец стать сильной. А вдруг? Вдруг



в этот раз все будет по-другому? Ведь я стремлюсь к тому, чтобы стать уверенней в себе, научиться быть благодарной за все, что приходит в мою жизнь. Такой порыв нельзя проигнорировать.

Сорвалась с места в чем была. Вот так, без подготовки. Ну а чего тянуть? Кроссовки с начесом, вязаная кофта, теплая болоньевая куртка. На дворе март. Воткнула наушники и под ритм латиноамериканской музыки бегу. Чувства были невероятные — я летела, свободная, словно птица в небе, настоящая орлица. Энергично приземляла стопы в снег и была всесильна. Это пьянящее чувство свободы длиною в тридцать секунд воодушевило продолжать, и я бежала дальше, а потом... Знакомые со школы неприятные ощущения: сопли, слезы, закололо в правом боку, нечем дышать, легкие хотелось выплюнуть, так сильно они жгли и мешались...

Я добежала до тропинки, по которой рано утром вошла в лес, и не могла отдышаться, задыхалась, как астматик в период весеннего цветения. Голова гудела, лицо пылало, ноги стали как вата. Посмотрела на часы в мобильном и поняла, что мой бег — это смех... Две минуты! А показалось, что целый марафон.

Позвонил муж.

— Солнышко, ты закончила свой час желаний?

— Закончила... — ответила я.

— А почему голос такой грустный?

— Да просто решила пробежаться, и плохо получилось...

Слышу, как он усмехается и готовит свою коронную фразу:

— Это первые десять лет тяжело, потом привыкаешь.

Я смеюсь, постоянно слышу ее от него, и каждый раз — как новая истина.

А потом в голове прозвучала фраза: «Все, что мне нужно, есть во мне сейчас!» И я повторяю ее много-много раз.



Да, вся сила, что нужна мне, есть во мне сейчас. Пусть будет так. Пусть буду я, лес, эти прекрасные хлопья и желание бежать. Пусть я буду той, кто сможет быть сильной и выносливой. Я смогу! Я сделаю все, чтобы смочь.



А знаете, что было следующим утром?

Кроссовки с начесом, вязаная кофта, болоньевая куртка и таймер в руках. Вызов был принят. Если научусь бегать, я буду очень собой гордиться. Мне захотелось победить саму себя, доказать, что могу все, чего захочу! Так начались трудовые будни бегуна-самоучки.

◦: Продолжаем учиться ◦◦

По традиции провела час желаний, а по окончании снова включила зажигательную зумбу¹. Пробежала сколько смогла, но поставила себе цель: чтобы не меньше, чем вчера, то есть две минуты. Самым сложным для меня все-таки была техника дыхания. Еще со школы я не умела правильно дышать.

Вдох через нос, выдох через рот — прописная истина, которая мне не давалась.

По возвращении домой зафиксировала в таблице: дата, время. И подумала: а что, если?.. План был следующий: каждый день я бегу на 15 секунд дольше, чем предыдущий. Задача несложная: сегодня 2 минуты, завтра 2 минуты 15 секунд.

Все выполнимо.

Ближких я предупредила, где провожу утро и каким образом, чтобы не теряли и не отвлекали звонками. Меня

¹ Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.



нет, я занята, меня не трогать, не беспокоить. Всё. Это был для меня важный момент, потому что они иногда не видят берегов, для них я всегда свободна и доступна, но не в этот раз. Это время только для меня любимой.

◦ • Бегу на носках ◦ •

Бежать было тяжело каждый раз. Я еще думала: как от этого люди получают удовольствие? За неделю плюс-минус дошла до трех полноценных минут, а потом разболелась пятка. «Заболела пятка от бега...» Набираю в поисковой строке «Гугла» и ищу информацию. Все в лучших традициях: сначала делаю, а потом читаю инструкцию, как надо было. Однажды из-за этой опрометчивости вместо черного цвета волос я получила синий. А если бы предварительно ознакомилась с инструкцией, знала бы, что сначала надо нанести краску на маленькую прядь и посмотреть на реакцию, а уже потом красить все остальные. Так вот, информация на форумах и статьи по теме бега говорили, что бегать надо на носках, а бег с упором на пятку может привести к травмам. Положа руку на сердце я согласилась с этим мнением, потому что стала жертвой травмы.



Поэтому следующим утром я пыталась бегать на носочках. Получалось откровенно плохо, все мое естество противилось тому, чего не умею. «Юля, давай», — уговаривала я себя. Я и не подозревала, что могут быть трудности с ногами; что сложного — наступать на носок, а не на пятку? Сколько бы я ни спрашивала себя об этом, суть не менялась. Сопела, пыхтела, но переставляла ноги, делая правильные движения. Пара метров на носках, пара метров на



полной стопе — здесь тоже приняла тактику постепенной смены привычек.

Постепенно и по чуть-чуть — такая вот формула, которая позволила за следующую неделю освоить новую технику и познакомиться с новым интересным зверем — икроножками! А вы что подумали? С чудовищем в этой книге я вас уже знакомила. Итак, икроножки, они же икроножные мышцы, — это те, что ниже колена сзади (ну вдруг не знаете).

Они стали жуть как болеть... Я возвращалась домой, падала на кровать попой кверху, и старшая дочь с особой страстью и усердием массировала эти мышцы. Между прочим, длилось это безобразие совсем недолго — наверное, дня четыре. И все стабилизировалось.

◦ • Смешное желание ◦ ◦

Однажды я смотрела на девушку в горнолыжном костюме и думала, что надо бы и мне такой прикупить, чтобы бегать, когда морозы будут на дворе. Возвращаясь мысленно на год назад, я со смехом и любовью вспоминаю этот момент.

Тогда я еще не знала всех тонкостей зимнего бега, включая момент, что одеваться надо легко. Это сейчас на мне отличные трейловые кроссы, компрессионные беговые гольфы, термобелье и непродуваемая очень легкая куртка, которую я специально выбирала для этих целей! Очень горжусь своей беговой экипировкой — все это приятно и функционально.

