

Лорензо Контикио

# **Внутренний атлет. Основы**

Лучший тренер – это твоё  
чувство

# Лоренцо Контикио Внутренний атлет. Основы. Лучший тренер – это твоё чувство

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72835032](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72835032)*

*ISBN 9785006865181*

## **Аннотация**

«Внутренний атлет. Основы» – это книга о спокойной силе, ясности и глубоком контакте с собственным телом. Лоренцо Контикио показывает путь к тому, чтобы тренироваться осознанно, без лишнего шума, уважая биомеханику, ощущения и природный ритм тела. Эта книга научит чувствовать, а не копировать. Строить дисциплину как стиль жизни. И превращать тренировочный процесс в путь к внутреннему равновесию и спокойной мощи.

# Содержание

– Лоренцо Контиччио Тбилиси, 2025	9
ГЛАВА 1 – ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ	9
Настоящий здравый смысл	11
ГЛАВА 2 – ТРИ СТОЛПА ВНУТРЕННЕГО АТЛЕТА	14
ОСОЗНАННОСТЬ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Внутренний атлет. Основы Лучший тренер – это твоё чувство**

**Лорензо Контикио**

© Лорензо Контикио, 2025

ISBN 978-5-0068-6518-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВНУТРЕННИЙ АТЛЕТ ОСНОВЫ

Лорензо Контикио

*Лучший тренер — это твоё ощущение.*

**The Inner Athlete от Lorenzo Conticchio – Основания  
«Лучший тренер – это твоё чувство.»**

**ПРЕДИСЛОВИЕ – The Inner Athlete – Основания**

Есть детства, которые закаляют, и есть те, что пробужда-

ют. Моё сделало и то, и другое.

Я вырос между двумя мирами:

один – из напряжения, манипуляций, страха и ударов — и другой – из бесконечной любви, нежности, доверия и света. Я знал насилие, но и самую чистую нежность.

Боль – но и красоту тех, кто любит, несмотря ни на что. И сегодня во мне нет ни ненависти, ни сожаления, ни осуждения.

Лишь огромная благодарность двум людям, подарившим мне жизнь,

потому что без них я бы никогда не стал тем, кем являюсь.

Спорт пришёл в мою жизнь очень рано. Это было тепло, свет, убежище.

Единственное место, где я мог разделить что-то здоровое, где боль становилась общим языком.

Пространство, где страх превращался в силу.

Я пробовал всё понемногу, без постоянства – я искал себя. Но когда в мою жизнь вошли единоборства, что-то выровнялось.

Я был ребёнком, полным неуверенности, уверенным, что при каждом нападении моя жизнь в опасности. Тогда я научился принимать удары, ускользать от них, поглощать их.

И понял, что удар не убивает.

Он будит, укрепляет, учит отвечать точно.

И именно тогда я начал строить фундамент того, что сегодня стало моей жизнью:

дисциплина, усилие, постоянство, любовь к телу и к прогрессу. Я был физически слаб, психологически нестабилен, но в поте нашёл пространство, где все равны. Где важно лишь одно – отдача.

Не социальный класс, не внешность, не прошлое – только искренность усилия.

Там и родился мой роман со спортом.

Но долгое время я верил, что сила должна быть жёсткой, холодной, непобедимой.

Я думал, что, став машиной, защищусь от мира.

Что мои мышцы станут стенами, а панцирь – спасением. А потом мне стало больно.

Я падал.

Я любил тех, кто меня не видел. Строил бездушные отношения. Играл роли.

Пока однажды не понял: моя настоящая сила... – в моей уязвимости.

Признать, кто я есть, без маски. Смотреть на свои эмоции без стыда. Любить, даже когда страшно.

Принять, что больше не всем понравлюсь. В тот день я перестал бороться с собой.

И это отпусканье освободило новую энергию — внутренний покой, тихую мощь, безусловную любовь к жизни.

Так родился The Inner Athlete. Не как бренд и не как метод.

А как философия любви, ясности и свободы.

Путь для всех, кто хочет заново выстроить себя без само-наказания,

стать крепче, не закрываясь,

стать мощным, не становясь жёстким.

Если ты держишь эту книгу в руках, знай одно: я тебя чувствую, понимаю, вижу.

Я тоже боялся.

Но этот страх больше не ведёт мою жизнь.

И у тебя тоже есть все ресурсы, чтобы стать тем, кем ты хочешь

Когда ты закроешь эти страницы, я хочу, чтобы ты почувствовал: ты – чудесный, добрый, сильный и цельный.

Тебе не нужно делать больше, чтобы быть достойным. Ты справишься – с чем бы то ни было.

И даже если мы не знакомы, я люблю тебя.

Искренне.

# **– Лоренцо Контиччио Тбилиси, 2025**

## **ГЛАВА 1 – ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ**

Вернуться к простоте, к слушанию, к истине. Что меня печалит сегодня – видеть, как спорт, то, что для меня всегда объединяло, собирало, праздновало, стал полем разделения.

Есть фитнес-инфлюенсеры, успешные коучи, бывшие атлеты- пророки, ютуберы, ИИ...

Каждый заявляет, что владеет абсолютной истиной.

И всё, что не укладывается в их рамки, тут же судят, отвергают, критикуют.

Но я не верю в эту войну методов.

Думаю, в каждом подходе есть что-то хорошее.

Я беру понемногу то, что во мне резонирует, откликается, а что не моё – просто оставляю тем, кому это подходит.

Без осуждения.

Потому что в глубине важно не «метод»,

а связь с собой, которую мы через него поддерживаем.

Спорт – это любовь к телу, а не соревнование эго.

Это пространство, где каждый должен развиваться так,  
как заслуживает,  
не выбирая «лагерь».

# Настоящий здравый смысл

Я не верю, что есть «правильный» и «неправильный» смысл. То, что мы называем «здравым смыслом», – это способность внутреннего слушания.

Это твоя система говорит с тобой через простые вопросы:

Я нахожу себя красивым? Мне хорошо?

Чувствую ли я себя сильным, способным встретить жизнь? Есть ли у меня энергия делать то, что нужно, и ещё столько же – на то, что люблю?

Эти вопросы – база.

Они просты, но рассказывают всё о направлении твоей жизни – а тренинг – её часть.

Если, задавая их, ты чувствуешь дискомфорт – это тревожный сигнал:

нужно действовать.

Не потому что ты «сломлен»,

а потому что ты жив, и твоё тело говорит с тобой.

Когда я потерял этот здравый смысл Я тоже годами душил эти вопросы.

Я не спрашивал, красив ли я, – я сравнивал.

Не спрашивал, силен ли я, – я играл роль сильного, чтобы казаться неприкасаемым.

Я уже не знал, устал я, счастлив или пуст.

Жил на автопилоте, в версии себя, созданной, чтобы защищаться от мира.

Контролировал всё: образ, слова, ритм, эмоции. И понемногу перестал чувствовать себя живым.

Тогда заговорило тело: травмы, предательства, истощение, одиночество.

И когда я потерял всё – форму, мотивацию, смысл – я наконец понял.

Я заново научился чувствовать.

Шаг за шагом, тренировка за тренировкой я принял свои травмы, исцелил их и сделал их своей силой.

Сегодня я могу сказать: именно они меня спасли. Они научили терпению, адаптации, смирению.

Вернули к главному:  
слушать, понимать, любить.

Итог главы

Здравый смысл – это это.

Возврат к простой жизни, к телесной осознанности, к мягкости в силе.

Прекратить маниакальную «оптимизацию», чтобы снова чувствовать.

И в тот день ты увидишь, как всё меняется:  
тело становится текучим, ум успокаивается, дисциплина превращается в радость.

Потому что настоящий внутренний атлет – это не тот, кто делает больше.

Это тот, кто лучше знает себя

# ГЛАВА 2 – ТРИ СТОЛПА ВНУТРЕННЕГО АТЛЕТА СИЛА

Тихая уверенность того, кто поднимается снова и снова. Сила для меня – уже не про мышцы и результаты.

Это про доверие и убеждённость.

Быть сильным – значит глубоко верить, что, что бы ни случилось, ты сделаешь лучшее из того, что у тебя есть.

Это спокойная уверенность, что при любом неожиданном повороте у тебя будут энергия, мужество и ясность встретить его всем сердцем.

Когда ты это чувствуешь, тебе больше не нужно доказывать. Ты излучаешь это.

Я не назову один момент «максимальной силы».

Я ощущаю её каждый раз, когда страшно – и я всё равно иду. Каждый раз, когда сомневаюсь – и не позволяю себе утонуть. Каждый раз, когда выбираю истину, а не комфорт.

Каждый раз, когда принимаю ту огромную любовь, что чувствую – ту часть чувствительности, что делает меня человеком, – вместо того чтобы прятать её за маской.

И, конечно, на каждой тренировке: когда я устал, побит, обеспокоен – и всё равно решаю отдать лучшее.

Эти моменты, крошечные на вид, – мои настоящие побе-

ды. Именно тогда я чувствую силу.

Но правда в том, что большую часть жизни я чувствовал себя слабым.

И, что иронично, никто не догадывался.

Снаружи – образ полного контроля, тотального мастерства. На деле – я был живой ложью.

Играл роль, сверхконтролировал всё: окружение, эмоции, образ. Я думал, что если покажусь нечувствительным – стану непобедимым.

Но именно тогда я был наиболее хрупок.

Потому что отказ чувствовать – это отрезаться от самого источника силы: от жизни.

Сегодня я знаю: истинная сила – это внутренний мир. Смелость быть собой, даже когда мир судит.

Встречать без насилия, любить без страха, действовать без маски. Это тихий свет внутри, когда не нужно ничего доказывать,

потому что ты знаешь, глубоко, что ты жив.

# ОСОЗНАННОСТЬ

Слушать тело, успокаивать ум, тренироваться с присутствием.

Тренироваться «осознанно» – значит входить в особое состояние, где внешний мир растворяется.

Когда ты чувствуешь каждое волокно, каждое движение, каждую микровибрацию.

Многие зовут это mind—muscle connection, но это больше. Это состояние полной целостности: ты глушишь шум ума, отстраняешься от чужих взглядов – и остаются только движение, дыхание и ощущение.

Когда тренируешься осознанно, ты не стремишься поднять больше, чем позволяет идеальная техника.

# 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.