

Философская мысль

Правильная ссылка на статью:

Канныкин С.В. Феноменология и философия стайерского бега // Философская мысль. 2024. № 2. DOI: 10.25136/2409-8728.2024.2.41026 EDN: WKTMUW URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=41026

Феноменология и философия стайерского бега

Канныкин Станислав Владимирович

кандидат философских наук

доцент, кафедра гуманитарных наук, Старооскольский технологический институт им. А.А. Угарова
(филиал) НИТУ "МИСиС"

309516, Россия, Белгородская область, г. Старый Оскол, микр. Макаренко, 42

✉ stvk2007@yandex.ru



[Статья из рубрики "Рецензии монографий"](#)

DOI:

10.25136/2409-8728.2024.2.41026

EDN:

WKTMUW

Дата направления статьи в редакцию:

18-06-2023

Аннотация: Представлен обзор не переведенной на русский язык и не введенной в сферу отечественных исследований философии спорта монографии финского философа Тапио Коски «Феноменология и философия бега. Многогранность бега на длинные дистанции» (2015 г.). Предметом исследования являются экзистенциальные переживания бегунов-стайеров, базирующиеся на онтическом контакте тела и мира. В статье ставится вопрос о том, как при помощи длительного бега человек может исследовать и использовать свой духовно-физический потенциал, пробиваясь к подлинному «я». Способами описания бегового опыта являются феноменология тела М. Мерло-Понти и фундаментальная онтология М. Хайдеггера, а также некоторые концепции восточной философии, направленные на достижение телесно-духовной целостности человека. Т. Коски обосновывает значимость беговых переживаний для личности тем, что они открывают некоторые аспекты ее бытия, не представленные «чистому», игнорирующему телесный опыт сознанию. К ним относятся «эмпирические ядра», на основе которых Dasein может реализовать свои возможности: устранение конфликта между субъектом и объектом; умиротворение; полное присутствие в настоящем; чувство силы жизни, "просветление" и др. Благодаря беговой актуализации

«эмпирические ядра» позволяют расслышать обращенный к нам и интуитивно воспринимаемый «зов совести», направляющий личность на собственный путь жизни. Вокруг этих «ядер» организуются другие переживания, канализирующие жизнь человека к аутентичности и гармонии с миром, на их основе осуществляется социальное бытие личности, в силу чего Т. Коски полагает их имеющими фундаментальную этическую природу. Значение своего исследования финский философ усматривает в активизации изучения культурного содержания беговых практик и обосновании метафизических компонентов стайерского бега, что может помочь осмыслить "человеку бегущему" экзистенциально важные переживания и лучше понять цели своего существования.

Ключевые слова:

стайерский бег, феноменология, философия спорта, гуманизм, экзистенция, аутентичность, эмпирические ядра, тело, фронезис, кайрос

Многие люди, увлекающиеся стайерским бегом, отмечают значительное влияние порожденных беговыми упражнениями состояний психики на свое существование, прежде всего в аспектах самопознания и самореализации. Как и всякий вид физической активности, бег позволяет глубже понять связь тела и сознания, обеспечить дарящий радость жизни тонус, а также получить экзистенциальный опыт, связанный с психологическим расслаблением и спокойствием, необходимыми для духовного роста. Данный модус развития предполагает прояснение личного смысла фундаментальных ценностей, принятие заботы и ответственности как за свою жизнь, так и за все окружающее, совершенствование эмоционального интеллекта, стремление к прекрасному, укрощение эгоизма и блокировку установок на негативное мышление. Основой этих процессов является необходимость непрерывного самопознания, душевного покоя и сосредоточенности, а также переживания единства с миром. Все это становится возможным при рефлексивном использовании бега как личностносозидающей практики [\[6\]](#).

Отметим, что при исследовании влияния бега на человека важно не ограничиваться его «внешними» эффектами, связанными с обеспечением телесного благополучия и развитием навыков, значимых для повседневной жизни, наподобие настойчивости, решительности, выносливости и пр. Философские исследования физических практик стремятся проникнуть глубже эмпирически доступного «эго», а именно – к фундаментальным основаниям человеческого бытия, где и зарождается наш этический способ существования. Систематический длительный бег является ключом к дверце, за которой находится досознательная «мудрость тела», ее источник – онтическая, непосредственная связь с миром, выражающаяся, например, в медитативных состояниях, достигаемых бегущим [\[3\]](#). Многочисленные телесно детерминированные эффекты, порождаемые стайерским бегом, являются ценным экзистенциальным опытом, глубоко переформатирующим различные сферы бытия личности в ее устремлении к фронезису и калокагатии.

Осмыслением гуманистической значимости этих эффектов, анализом их метафизического потенциала занимается начавшая формирование в последней трети прошлого столетия философия бега, появление которой обусловлено «беговым бумом» указанного периода и превращением стайерского любительского бега в самый массовый вид физической

активности. Одним из представителей этой сферы знания является Тапио Коски (1958 г. р.) – доктор философии, проживающий в Финляндии и аффилированный с университетом Тампере. Докторская диссертация Т. Коски имеет название «Физические упражнения как образ жизни и метод духовного роста с использованием примеров из йоги и дзен-буддизма» (2000 г.) [11]. Его увлечениями являются восточные единоборства, медитативные практики и бег на длинные дистанции. Т. Коски – первый профессиональный философ, написавший индивидуальную монографию по философии бега «Философия бега: многообразие бега на выносливость – как бросить себе вызов через плоть» (на финском языке, 2005 г.) [12]. В 2015 году эта монография в дополненном виде была опубликована на английском языке с названием «Феноменология и философия бега. Многогранность бега на длинные дистанции» [13]. Указанное исследование является ярким примером феноменологического описания многообразных переживаний *homo currens* («человека бегущего»), которое сочетается с постижением личного опыта участия в стайерских забегах, что обеспечивает исповедальность и эмоциональность изложения, а также экзистенциальную обоснованность авторских выводов.

Монография Т. Коски продолжает философские штудии беговых практик. Первым исследователем философских аспектов бега можно считать Джорджа А. Шиэна, автора бестселлера 1978 г. «Бег и бытие: общий опыт» [15]. Несмотря на то, что Д. Шиэн был врачом и не имел отношения к профессиональной философии, он с мировоззренческих позиций подходил к исследованию беговой активности, анализируя ее как способ обретения человеком аутентичности и достижения гармонии со всем сущим. Затем следует отметить коллективную монографию «Бег и философия. Марафон для ума» (2007 г.) [14], вышедшую под редакцией Майкла Остина и включившую в себя 19 статей (20 авторов), касающихся различных философских аспектов любительских беговых практик. Т. Коски многократно ссылается на указанные работы, тем самым продолжая традицию, но его монография не теряет от этого в оригинальности, заключающейся как в методологии исследования, так и в решении нетривиальных задач.

Очень важно подчеркнуть, что и Д. А. Шиэн, и все двадцать авторов указанной коллективной монографии, и сам Т. Коски – опытные бегуны, имеющие опыт преодоления сложных стайерских дистанций. Они не только убеждены в пользе беговых упражнений для комплексного развития человека, но и практически вовлечены в беговую жизнь, являя собой пример столь ценимого в философии соответствия личного существования разделяемым идеям. Финский ученый отмечает, что «философия физических упражнений, основанная на участии, – это новая тенденция в западной академической среде. Не так много философов подходят к предмету своего исследования с этой точки зрения. Вероятно, это связано с тем фактом, что есть лишь несколько исследователей, которые одновременно являются философами и занимаются тем видом спорта, который они изучают, и очень немногих, кто имеет многолетний личный опыт физических упражнений. <...> Когда человек соприкасается с миром своим телом, это событие происходит на другом уровне, чем когда сознание «соприкасается» с понятиями» [13, с. 48-49]. Т. Коски постоянно проводит мысль о том, что глубину воздействия беговой локомоции на сознание и тело человека можно понять только будучи *homo currens*; при «внешнем» взгляде на бегуна его деятельность подвергается абберрациям искаженной оптики далеких от такого вида активности людей. Вот как, к примеру, описывает марафонцев чуждый бегу Ж. Бодрийяр: «Никогда бы не подумал, что нью-йоркский марафон способен вызвать слезы. Это зрелище конца света. <...> Они бегут под проливным дождем, под вертолетами, под аплодисментами, в своих алюминиевых

капюшонах, постоянно поглядывая на хронометр, бегут полуобнаженные, закатив глаза, ища смерти, смерти через истощение... <...>. Марафон – это демонстративная форма самоубийства, форма его рекламы: бегут для того, чтобы доказать, что мы способны дойти до конца самих себя, чтобы доказать... но доказать что? Что в состоянии дойти» [2, с. 87-88]. Т. Коски совершенно справедливо полагает, что «человек, который не бегал на длинные дистанции, не говоря уже о сверхдальних дистанциях, не может понять переживания, возникающие при беге. Он может даже отрицать их существование и считать их плодами воображения, которые не имеют ничего общего с переживаниями обычных людей» [13, с. 163]. Да, это исключительные переживания, но именно они позволяют по-новому взглянуть на вопросы, касающиеся взаимосвязи тела и разума, глубины человеческого потенциала или структур нашего опыта. Именно поэтому Т. Коски выбирает феноменологический («изнутри») способ постижения бега, так формулируя свою цель: «Я буду обсуждать природу переживаний, вызываемых бегом на длинные дистанции, как они происходят и как их концептуализировать и выражать» [13, с. 1], опираясь как на собственный опыт бега, так и на личные свидетельства других стайеров.

Концептуальная основа исследования

К целям своего исследования финский философ относит организацию междисциплинарного дискуссионного поля осмысления беговой деятельности; концептуализацию бегового опыта; анализ уровней человеческого существования, выявляемых в беговых переживаниях. Пресуппозициями Т. Коски являются отрицание антропологического дуализма, обязательность личной вовлеченности в беговые практики и опора на философские концепции, проясняющие специфически человеческие способы бытия (в первую очередь это идеи М. Хайдеггера [10] и М. Мерло-Понти [9]). Границы своего исследования Т. Коски определяет так: «Я не буду обсуждать такие темы, как допинг, проблемы соревновательного спорта, его коммерциализации или гендерных аспектов. Я также не буду концентрироваться на каком-либо техническом анализе бега, мне интересен беговой опыт и его значение для человека. Это значение я усматриваю в улучшении понимания собственного тела в результате физических упражнений, повышении жизненного тонуса и обретении экзистенциального и этического опыта, связанного с «беговым» существованием» [13, с. 7].

Анализ бегового опыта финский философ начинает с подробного описания различий между понятиями «онтический» и «онтологический», а также «рефлексивный» и «рефлексивный». Онтические отношения Т. Коски усматривает как возникающие между телом и миром, они образуют индивидуальный чувственный «опыт» и не всегда могут быть адекватно выражены в языковой форме, поскольку представляют собой уникальные и комплексные переживания. Онтический опыт В. Дильтей [4] описывал как *рефлексивную* ситуацию отсутствия разграничения между субъектом и объектом, это уровень непосредственного сознания, противостоящий *рефлексивному* мышлению, выражающий рефлексивный опыт в понятиях или оценивающий его, здесь раскрывается *онтологическое* как условие возможности онтического. Физические упражнения, и бег в их числе, путем многократного повторения и варьирования создают ситуацию, в которой онтическое может восходить на уровень онтологического, обеспечивая прорыв Dasein к аутентичности.

Но каким образом дообъектный мир производит смыслы, составляющие сознательное (предикативное) понимание мира, через телесность? Наши отношения с миром первоначально формируются на основе ощущений и восприятий. Тело – это несомненная

и отправная точка философской антропологии. Телесная организация людей сущностно едина, что и обеспечивает единство дообъектных (или предсубъектных) переживаний homo. Это существенно, поскольку если феноменолог пытается сказать что-то общезначимое, объективное, он, как полагают, не может исходить только из своих личных переживаний. «Тем не менее, мы должны иметь в виду, что даже если бы мы прибегли исключительно к использованию нашего собственного опыта в качестве исходного материала, это не было бы результатом полностью субъективного исследования. Дело в том, что у каждого человека есть общая со всеми предсубъектная структура, которая формирует граничные условия для всякого опыта. Другими словами, переживания индивида не могут быть полностью уникальными (т. е. субъективными)» [13, с. 51]. В конечном счете, объективность означает то, чем мы способны поделиться, несмотря на различия между нами. Будучи инвариантной, объективность не исчезает в индивидуальных различиях, а скорее предполагает их множество, из которого она и возникает. «Каждое субъективное исследование всегда проводится в контексте внутреннего мира, общем для всех нас. Это факт, а также предсубъективность тела позволяют нам достигать общезначимых результатов» [13, с.50].

Важно понимать, что тело – часть мира, а не противопоставление ему. Человек не замыкается в своем теле, он экстатичное существо, активно проявляющее себя в мире, и эта активность – первоначально телесное свойство, поскольку ребенок движется уже в материнской утробе, не обладая сознанием. М. Мерло-Понти называет такое движение *оперативной интенциональностью*, полагая ее первым способом овладения миром. Таким образом, подвижность естественна для человека, и чем интенсивнее движение, тем многообразнее эмпирические соприкосновения человека и мира. «Для Мерло-Понти сознание – это прежде всего переживание функциональных возможностей тела, а не какая-то мыслительная деятельность. Сознание содержит телесные переживания мира, поскольку они внесли свой вклад в его формирование. Именно поэтому сознание по отношению к человеческому существованию в мире имеет форму не «я думаю», а скорее – «я могу». «Я могу» существует до «я думаю» [13, с. 30]. Таким образом, именно тело – источник сознания, наше «эго» не трансцендентно телу, а порождено им. Именно телесная активность первоначально «раскрывает» мир на онтическом уровне, и только затем эта способность делегируется сознанию, где имеет, в силу их онтологических различий, тенденцию к трансформации. В силу этого «без телесного понимания физических упражнений мы не смогли бы просто с помощью рационального мышления и наших чувств составить правдивое представление о различных видах спорта и физических упражнениях» [13, с. 35].

Обращаясь к наследию М. Хайдеггера, Т. Коски также акцентирует внимание на важности телесного воплощения человека в аспекте понимания фундаментальной онтологии немецкого философа. Для М. Хайдеггера обретение человеком себя, прорыв к аутентичности возможен на пути осознания своего бытия как «бытия-к-смерти». Это порождает тревогу от бессмысленности существования, позволяет услышать «голос совести», осознать свою вину за растворенность в обезличенном бытии «как все» и принять на себе ответственность заботиться об обретении самоопределения в жизни, реализации своего уникального потенциала. Т. Коски полагает, что и сам потенциал человека, и выбор путей его реализации базируются на телесном предобъектном опыте. Истинный, ведущий к аутентичности и поэтому этически правильный путь жизни раскрывается («алетейя») человеку как целостному существу и на уровне телесного, и на уровне экзистенциального опыта. Истина правильного пути охватывает человека как вспышка молнии, заставляя трепетать не только душу, но и тело. Человек, увлеченный

стремлением к аутентичному бытию, выбирает из потока переживаний те, которые соответствуют этому стремлению, создавая для себя образ жизни, ведущий к их максимизации. Центрируя беговую активность в своем образе жизни, бегун по сути становится аскетом, а дисциплина – основой поведения. Многолетняя практика беговых занятий превращает бег из факультативного упражнения в неотъемлемую часть бытия человека, наподобие питания или сна. Таким образом, бег в контексте образа жизни осмысливается Т. Коски как *фронеzis* – согласно Аристотелю [\[1\]](#), это принцип жизни, ориентирующий всю деятельность человека на достижение блага и пользы, практическая мудрость, являющаяся основой добродетели. У М. Хайдеггера фронеzis – это деятельная заинтересованность в правильной организации своей жизни, это практика *Dasein*,двигающегося к достижению аутентичности, это возникшая на основе *заботы* форма *присутствия бытия-в-мире*.

Как понять эту *заботу* в отношении к бегу? М. Хайдеггер трактует заботу как целостность человеческого бытия, которая онтически укоренена и предшествует всем проявлениям *Dasein*, являясь своего рода потенциальной проективностью, базирующейся на *временности*. У времени, как известно, есть три измерения, которые и образуют структуру заботы: прошлое обеспечивает «бытие-в-мире» (условия этого бытия даны нам изначально); настоящее – это «бытие-при-внутримировом-сущем», а будущее фундирует «забегание вперед», обеспечивая проективность *Dasein*. Важно отметить, что эти измерения времени взаимосвязаны, они словно пронизывают друг друга. Побуждение к забегу может опираться на прошлое, настоящее или будущее, а чаще всего собирает вместе три этих временных модуса, оно может иметь онтическую природу (телесные позывы) или быть концептуализированным (выполнение тренировочного плана) – в любом случае, его источником является *забота* о движении по пути к своей аутентичности.

Значимой особенностью бегового передвижения являются ритмичность и повторяемость движений. М. Хайдеггер пишет о том, что «повторение есть явная передача, иначе говоря, возвращение к возможностям прошлого здесь-бытия (*Dasein*). Собственно, повторение возможности прошлого – пусть здесь-бытие (*Dasein*) само выбирает себе своих героев – имеет свое экзистенциальное основание в решимости, рвущейся вперед; ибо это в ней прежде всего происходит выбор, который делает свободным для продолжения борьбы и для верности перед всем тем, что нужно повторить» [Цит. по: 7]. Т. Коски усматривает в повторяемости движения возможность телесной автономности: многократная повторяемость доводит действия до автоматизма, освобождая сознание бегуна от контроля за локомоцией, а ритмичность бега позволяет погружаться в динамическую медитацию, обеспечивающую выход на высший уровень познания, который Спиноза называл *интуитивным*, где происходит «...понимание всего сущего в его божественном контексте, в глубоком экзистенциальном смысле» [\[13, с. 88\]](#).

Посвящая себя бегу, человек демонстрирует *преданность* избранному пути бытия. Опасностями преданности являются фанатизм и зависимость от вызываемых бегом психических состояний и (или) стремление к постоянному улучшению своих результатов, к новым победам над собой или соперниками. Т. Коски интерпретирует это влечение как желание посредством бега сохранить свое собственное существование как *бытие-в-отношении*. Однако беговой фанатизм как пленение неаутентичным бытием является преградой фронезису, нарушая баланс телесного и духовного и зачастую сбивая человека с пути добродетели, поскольку он становится одержим только собой и готов согласиться на любую цену ради достижения успеха.

Длительная беговая активность, по мнению Т. Коски, способна переводить *хронос* (объективное время) в *кайрос* (время удачи, благоприятные моменты для интуитивного усмотрения истины). М.К. Мамардашвили в «Лекциях о Прусте» так описывал кайрос: «... речь идет о времени труда, знак которого – секунда, доля секунды, иными словами, пространство истины может быть расширено только трудом, а само по себе оно – мгновение. И если упустил его... все – будет хаос и распад, ничего не повторится, и мир уйдет в небытие, в том числе в бесконечное повторение ада» [8, с. 18]. В чем же «удачливость» кайроса? В возможности ощутить обращенный только к тебе «зов бытия», который «эмпирически приближается настолько близко, что становится экзистенциально-онтологически присутствующим» [13, с. 104], воспринимаясь человеком в его телесно-духовном единстве. Это трудноописуемое слияние человека и мира, ощущение подлинности, экстатическое чувство переживания открытости бытия, осознание себя как части бесконечности. «Попадание» в кайрос, по мнению Дж. А. Шиэна, требует особого рода очищения в качестве предварительного условия: «Это очищение, как мне кажется, должно начинаться с очищающей дисциплины, с очищающих усилий. И для меня это означает бег, бег на длинную дистанцию. Бег поддерживает меня на пике физической формы и обостряет мои чувства. Это заставляет меня прикасаться, видеть и слышать, как будто в первый раз. Доброта, истина и красота внезапно овладевают мной. Я удивлен этой радостью, преисполнен восторга, и мне ничего не остается, как ликовать со слезами на глазах» [цит. по: 13, с. 106].

«Эмпирические ядра» как компоненты бегового опыта

Т. Коски ставит перед собой цель выделить из непрерывного потока восприятий, связанных с бегом, те, «которые являются центральными, важными, значимыми, сущностными» [13, с. 107]. Эти бытийствующие в форме ярких воспоминаний восприятия финский философ называет универсальными *ядрами опыта*, или *эмпирическими ядрами*. Они извлечены Т. Коски из множества описаний возникающих при беге психических состояний разных стайеров (включая и его собственный беговой дневник), что и обеспечивает (насколько это возможно) объективность осмысления указанных «ядер», к которым относятся:

1. Исчезновение противопоставления субъекта и объекта: это своего рода слияние бегуна и мира, при котором «эго редуцируется без сознательно произведенной редукции» [13, с. 119], а только за счет длительной, ритмичной и комфортной по темпу беговой локомоции, когда кажется, что бег осуществляется сам по себе, без сознательного усилия. Таким образом, здесь речь идет не о традиционном *эпосе*, а об «экзистенциально-онтологическом *эпосе*». «После возникновения экзистенциально-онтологической редукции остается только сознание, которое не является эгологическим по своей природе (иногда это экстатический экзистенциальный опыт единства, иногда нет). Когда субъект-объектная установка устранена, мы можем ощутить изначальную близость между нами и реальностью» [13, с. 121].

2. Умиротворение. Вышеуказанная близость приводит к успокоению ума, отчего возникает чувство умиротворения, мир является нам в тишине и безмятежности. Значимость этого состояния Т. Коски описывает метафорически: когда гладь пруда становится неподвижной, без ряби, мы можем увидеть его дно. В ходе «автоматической» беговой локомоции чувства передают (в соответствии со своей экстатической природой) разуму переживание тишины мира, который, таким образом, успокаивается, что обеспечивает ему возможность расслышать «зов бытия», добраться до онтологических основ человеческого существования. Бытие говорит с человеком не при помощи

понятий, поэтому его невозможно расслышать сознанию со «включенным рассудком». «С другой стороны, зов проникает в человеческое существо настолько глубоко, что его невозможно не услышать. Сила зова настолько велика, что он неизбежно будет пережит и сознательно замечен» [13, с. 122]. Т. Коски подчеркивает, что когда мы бежим в состоянии умиротворения, мы не пытаемся контролировать или как-то использовать мир. «В терминах Хайдеггера это называется «позволить бытию быть таким, какое оно есть» <...>. В этой ситуации есть шанс увидеть бытие таким, какое оно есть, а не таким, каким мы хотим или представляем его себе. Когда это произойдет, это будет касаться «экзистенциального понимания бытия» индивидом как эмпирического события живого тела. Иными словами, противоречие между субъектом и объектом преодолевается с помощью устранения сознания эго. Возникнет нечто более глубокое, чем обычное сознание» [13, с.122].

3. Настроение. Т. Коски обосновывает это «ядро» на основе различия двух хайдеггеровских понятий: *состояние ума* и *настроение*. Если первое ориентировано на обнаружение аутентичного себя в мире, то второе обеспечивает интенсивность переживаний своего существования на онтическом, доонтологическом уровне. При этом состояние ума первично, оно как бы «включает» (в смысле *активизирует*) настроение как низший регистр понимания, как тонус. Т. Коски связывает настроение с телесностью, отмечая, что в акте понимания мира настроение и состояние ума действуют совместно, образуя общее психофизическое состояние человека. Благодаря настроению ум бегуна действует более обостренно и активно, «по сравнению с нормальным состоянием это энергичное и жизнелюбивое состояние, и кажется, что у него (бегуна – С.К.) появились дополнительные антенны для восприятия прикосновений к самому себе и окружающему миру» [13, с. 124]. Настроению противостоит безразличие, которое М. Хайдеггер описывает как отсутствие стремления к чему-либо, что не задается повесткой повседневности: «просто жить дальше – таким образом, чтобы «позволять» всему «быть» таким, как оно есть, – основано на забвении и отдаче себя своей заброшенности. Это имеет экстатическое значение неаутентичного способа бытия» [13, с. 139]. Настроение же обостряет чувства, открывает глубинные измерения повседневной жизни и сохраняется как состояние *активного стремления к своей подлинности* еще какое-то время после завершения бега, что позволяет бегуну испытывать длительный эмоциональный подъем.

4. Полное присутствие в настоящем. Его можно понять, используя модное выражение из современной популярной психологии: «быть в моменте», что означает полностью погрузиться в настоящее, не переживая о будущем и не мучаясь воспоминаниями. Жизнь современного человека – это дедлайны и сожаления об упущенных возможностях. «Данное беспокойство не может быть легко преодолено с помощью рационального намерения, потому что беспокойный образ жизни создает своего рода психофизическую структуру, которая, например, формирует наш образ жизни. <...> Экзистенциальный опыт присутствия, который становится реальным при беге на длинные дистанции, может помочь разорвать эту негативную спираль, потому что он перестраивает структуры понимания бытия» [13, с. 125]. Полное присутствие в настоящем – это интенсивные переживания на основе полной (телесно-духовной) открытости человека миру, это такое ощущение времени, в котором нет различия между его измерениями. «Это полное изобилие бытия, которое объединяет прошлое и будущее в настоящий момент. Хотя это переживание сопровождается своего рода ощущением времени, в нем парадоксальным образом подчеркивается безвременье» [13, с. 125]. Чувство полного присутствия в настоящем, достигаемое длительным бегом, есть своего рода приобщение бегуна к *вечности* как антиподу времени, его краткосрочное

размыкание для тотально отягченного временностью Dasein.

5. Чувство силы жизни. Беговое переживание собственной жизненной силы вступает в некоторое противоречие с особенно важным для М. Хайдеггера экзистенциалом «бытие-к-смерти», обеспечивающем путь к аутентичности. Т. Коски предлагает к обсуждению в качестве экзистенциала *жизненную силу*, которую можно определить как «...способность каждого живого существа вносить изменения в свое собственное существование и окружающий мир. С другой стороны, это внутреннее переживание всего вышеперечисленного» [13, с. 127]. Силу как переживание Т. Коски определяет в качестве «внутренней энергетической необъятности», называя ее «бытием-навстречу-жизни». В отличие от чисто онтологического «бытия-к-смерти», жизненная сила дана нам в опыте, это и онтическое (эмпирическое) и онтологическое свойство конкретного способа бытия Dasein. Финский философ описывает жизненную силу как обеспечивающую способность индивида быть целостным, в полной мере ощутить свое существование, реализовать свой потенциал. Т. Коски поддерживает мнение о том, что форма и размер тела (за исключением некоторых патологических случаев) являются знаками внутреннего порядка (или беспорядка) индивидуума. «Этот знак предназначен как для себя, так и для других. Для других, как я понимаю, это означает эстетический габитус тела, то, как выглядит тело и как человек «носит свое собственное тело». Если у человека было большое желание укрепить и «увеличить» свое собственное тело, то, достигнув цели, он может почувствовать себя «воплощением своей собственной силы» [13, с. 128]. Еще одним «габитусом» силы является степень жизнеспособности индивида, количество энергии, которая видна во всех действиях человека, что особенно присуще стайерам. «Например, бегуны на длинные дистанции с их худыми телами и лицами могут производить впечатление «измученных» спортсменов: впалые щеки и глаза, но при этом они излучают интенсивный свет внутренней энергии» [13, с. 128]. Ощущение жизненной силы как переполняющей человека энергии, постоянное стремление к действию – это возвышающее личность чувство, поскольку оно делает жизнь более насыщенной. Осилевшие марафонскую дистанцию спортсмены-любители начинают понимать значительность своего ресурса жизненной силы, что подвигает их к целям, на достижение которых до финиша на марафоне они бы никогда не решились.

6. Радость от бега Т. Коски описывает в четырех строках, характеризуя ее как «доброжелательное бурлящее счастье» и поясняя следующим образом: «Это похоже на то, как если бы чей-то разум в состоянии эйфории мягко плавал на матрасе, состоящем из веселых пузырьков» [13, с.129].

7. Преданность и благодарность: «Для бегуна благодарность за свое существование и ощущение бытия в целом может быть настолько сильной, а существование переживаться как нечто настолько драгоценное и торжественное, что вызывает потребность поблагодарить что-то или кого-то за это (даже если мы, не имея веры в личного Бога, думаем, что благодарить некого)» [13, с.129]. Разновидностью преданности и благодарности Т. Коски полагает **прощение**, объектом которого является любой человек, с которым сложились конфликтные отношения. При этом освобождение от гнева во время бега не вызвано сознательным усилием, «скорее это происходит само по себе, когда в бегуне пробуждается какая-то сущность или осуществляется процесс, который приводит к этому событию. Разум бегуна наполняется чувством прощения, которое напоминает любовь к ближнему, свободную от мыслей о вине. Эмоциональное состояние очищается, после чего вы от своего имени можете начать с чистого листа» [13, с.130]. Эмоции преданности и благодарности кому-то или чему-то ослабляют человеческое эго,

человек как бы частично отказывается от самого себя, а точнее – от худшего в себе, гасит источник негативных эмоций, освобождается от его разрушающего влияния при помощи прощения.

8 . Истинное «я», просветление, абсолют. Достижение перечисленного или соприкосновение с ним – это мистическое событие, которое по-разному трактуется в различных религиозных и философских традициях. Т. Коски понимает мистичность в данном контексте не как контакт со сверхъестественным, а как редко встречающийся опыт раскрытия «фундаментальной реальности», переживания которого независимы от культурных различий и недоступны концептуализации. Ему важно подчеркнуть, что если что-то трансцендентно к нашей способности понимать, то это не обязательно трансцендентно по отношению к опыту, пусть даже и своеобразному. В философских терминах суть происходящего выражается в переживании единства бытия и экзистенции, в котором бытие воспринимается как целостность. К примеру, в практикующей телесные упражнения йоге указанное переживание истолковывается как относящееся к процессу освобождения (нирване). Эффекты тела и сознания, порождаемые бегом, позволяют выйти за пределы повседневного бытия и иногда обеспечивают состояния, используя понятия йоги, «духовного человека».

Завершая анализ «эмпирических ядер», Т. Коски обращает внимание на то, что это центральные факторы, с помощью которых определяются другие события в жизненном мире бегуна и придается им значимость. «Бегун, который обнаружил в себе более позитивное отношение к жизни или что-то в своей истинной внутренней идентичности, столкнется с улучшением качества жизни, и невзгоды не будут потрясать его так сильно, как раньше» [\[13, с. 133\]](#). При этом следует учитывать, что бег, как и любое другое физическое упражнение, не является «волшебным трюком», который мгновенно или автоматически принесет комфортное самочувствие и душевный покой. Если, к примеру, человек находится в глубокой депрессии, то ему следует не бегать «за хорошим настроением», а прежде всего обратиться за медицинской помощью.

Выход за пределы разума и мудрость тела

Т. Коски полагает (опираясь как на личный опыт, так и на многие свидетельства бегунов-любителей), что одним из наиболее значимых преимуществ бега является его способность обеспечивать медитативные состояния, в которых человек соприкасается с внеконцептуальной онтической реальностью. При этом бегун не совершает никаких специальных усилий: «успокоив» свой ум, он дает миру возможность раскрыть через *homo currens* самого себя. Традиционно считается, что развитие навыка погружения в медитативные состояния связано с духовным ростом человека, способного «перезапустить» сознание из своего рода нейтрального нулевого состояния, освобожденного от бремени «негативности». «В этой ситуации естественная, врожденная мудрость сознательного события реализует себя. Изначально, то есть просто в результате работы нейронной структуры, негативность не принадлежит сознанию. Вместо этого есть только нейтральное отражение реальности в виде пережитых значений. Негатив представляет собой бремя, которое накопилось в нас за годы индивидуальной эволюции. Когда нам удастся избавиться от этого, и это повторяется неоднократно с помощью медитации, в нашем сознании появляется место для свободного, творческого пространства, которое больше не управляется никакими предварительными обязательствами» [\[13, с. 136\]](#). Замена неблагоприятных переживаний нейтральными или положительными ментальными отношениями с действительностью свидетельствует об укреплении связи человека и мира, улучшении жизнеспособности и о духовном росте,

недаром целями медитативного мышления полагались *благие* трансцендентное, дао, бытие, единое, атман, брахман, Бог и т. п. Т. Коски подчеркивает, что переживание посредством медитации осуществляется целостным человеком, а не только на основе рациональных структур. При этом пережитое таким образом превращается в «собственную плоть» человека, становясь заметным во всех сферах жизни личности. Для многих бегунов преобразование себя посредством медитативных состояний является главной целью беговых упражнений, их *интенциональным коррелятом*. При этом чем длиннее пробегаемая дистанция, тем больше шансов на медитативное состояние, бытие открывается *Dasein* в действии. Т. Коски неоднократно подчеркивает, что во многих традициях, ориентированных на достижение аутентичности, центральное место занимает методичное, многократно осуществляемое упражнение, объединяющее дух и тело. «В традиции дзэн, например, акцент делается на упражнениях на протяжении всей жизни, независимо от того, новичок вы или мастер. <...> Причина этого в том, что «обычная жизнь» предпринимает постоянные попытки вернуть человека обратно к тривиальной, скучной незначительности серой повседневности» [13, с. 139]. Побуждением к этому действию является хайдеггерианская тревога, беспокойство о своей неаутентичности, отклик на «зов совести». В состоянии *тревоги* человек, по Хайдеггеру, чувствует себя ("U)ncanniness", что, помимо прочего, означает "не-быть-дома". «Перезагружая» себя в медитации, бегун блокирует чувство тревоги и тем самым «возвращается домой».

Анализируя хайдеггеровское понятие «зов совести», Т. Коски предварительно отмечает, что одна из причин увлечения бегом на длинные дистанции заключается в том, что с его помощью мы можем постичь глубинные измерения своей сущности, благодаря которым можно расслышать «зов совести», или «зов бытия», призывающий нас жить в соответствии с нашей подлинностью. В *Dasein* изначально содержится потенциальность-быть-самим-собой, но ее надо опознать, засвидетельствовать, при этом она не существует под нашим сознательным контролем. Трагедией для *Dasein* является отсутствие возможности жить по-настоящему, своей жизнью – а это и означает ситуацию нерасслышанного «зова совести». При этом важно отметить, что переживание этого зова исходит из *тела* как предсубъектной онтологической структуры. По мнению финского философа, наша онтологическая структура содержит потребность в целостности, которая достигается активностью индивида. «Если наше бытие неполно, это может проявляться и переживаться как неопределенная тревога и неустроенность бытия. Именно к этому становлению целым, к тому, чтобы быть единым в нашем существовании, призывает нас совесть» [13, с. 141]. Т. Коски полагает, что экзистенциальный выбор человека заключается в том, к чему прислушиваться: к голосу своей совести, который идет из глубин «я», или к «публичной и пустой болтовне», которую производят «они» (*das Man*).

Способность услышать себя лежит на пути самопознания. Во время длительного бега мы, из-за значительной и специфичной (однообразные ритмичные движения) нагрузки на организм, находимся в иных отношениях с миром, чем в нашей повседневной жизни. Это открывает канал для несимволической коммуникации с миром, обеспечивая переход от обычного мышления к медитативному, в процессе которого рождается успокоение, порожаемое расширением сферы контакта тела и мира. Свойством этого взаимодействия является «благодарящее существование, в котором нет особых сознательных требований, предъявляемых к миру и самому себе, и в котором они не интерпретируются и не анализируются с помощью концептуального мышления» [13, с. 148]. Медитативный аспект бега предполагает концентрацию на себе, отключение «голосов» чуждого мира, и в этой внутренней тишине у «зова совести» появляется шанс пробиться к нам. Этот «зов» невербален, это своего рода интуитивное прозрение. Его

качество ноэтическое: мы способны понять это переживание, но не можем общезначимо объективировать его в языковой форме: «...каждый Dasein <...> обладает способностью своеобразно интерпретировать зов. Хотя он в этом смысле неоднозначен, в некотором фундаментальном смысле зов одинаков для всех людей. То, как на основе зова определяется путь, указывающий на подлинное «я», зависит от каждого индивидуального эго» [13, с. 142]. Можно сказать, что наше изначальное эго на основе «зова совести» получает указание на путь, ведущий к аутентичному «я». Т. Коски подчеркивает, что источником «зова» не является нечто божественное, трансцендентное миру. Это вызывает к нам «скрытый потенциал духовного роста и пробуждения, заложенный в каждом человеческом существе» [13, с.144].

Важно подчеркнуть, что в беговой деятельности (как и в любом другом тренировочном процессе) человек получает два вида результатов: планируемые (например, победа в забеге) и «бонусные», о существовании которых бегун, может быть, и не догадывался, к примеру это многообразные и не всегда четко понимаемые эффекты воздействия бега на личность. В этой связи Т. Коски полагает возможным рассматривать беговую деятельность как активно-пассивный (сознательно-бессознательный) процесс. Обращаясь к восточным практикам, он пишет: «Это означает, что человек должен сознательно настроиться на ситуацию с упражнением, и это сознание должно направлять его. С другой стороны, упражнение должно быть бессознательным в том смысле, что в упражнении есть попытка достичь пустого сознательного состояния, в котором не доминирует эго. <...> В связи с бегом я обсуждаю то же самое (сознательно-бессознательное или неосознанно создаваемое), используя термин активно-пассивный процесс. Повторюсь в этом контексте, что активное в беге – это то, что заставляет нас бежать. Пассивное – это все, что может произойти или проявиться, когда ум успокаивается и расслабляется» [13, с. 151]. «Пассивная» составляющая бега – это в первую очередь его духовные «дары», наподобие активизации творческих способностей, которые невозможно планировать, а можно лишь смиренно «ожидать» (кавычки связаны с тем, что оно происходит неосознанно). Т. Коски полагает, что эти дары становятся возможными при беговой деконструкции эго, в результате чего высвобождается аутентичное «я». В этой связи становится понятно, почему указанные «дары» приходят не так часто, как хотелось бы, и, наверное, не каждому (особенно начинающему) бегуну. Эго-самость – это продукт всей прошлой жизненной истории человека. Как сознательная структура, она направлена на предотвращение своего распада и реорганизации, поскольку человек отождествляет себя с ней, у него, как правило, больше желания «принимать себя таким, какой есть», чем трансформировать эго. Для инициации деконструкции эго требуется отказ от обезличенного («как все») поведенческого и экзистенциального способа бытия. Т. Коски предупреждает нас от мысли о том, что бегуны – это атлеты, повально и сознательно вставшие на путь сверхчеловека. Нет, люди сознательно («активно») начинают бегать по вполне прозаическим причинам, но когда бег становится значимой частью образа жизни, он часто приносит «дары», ставящие нас на путь аутентичности, приобретает глубокий смысл. Активно-пассивный процесс – это некое побуждение бытия к ответу (в нашем случае – при помощи упражнений в беге), в котором после активного вопрошания следует по сути пассивное ожидание ответа («пассивная часть упражнения – это просто «ожидание» [13, с. 154]), которого можно и не расслышать, что означает необходимость еще лучшей беговой «настройки» своих антенн (как достижения большего телесно-духовного единства) для раскрытия экзистенциально-онтологического измерения бытия. С помощью бега человек переводит себя в состояние *повышенной отзывчивости* к «зову совести», но ожидание этого зова может быть долгим и тяжелым (уже упоминавшиеся монахи-буддисты для

«просветления» в течение 7 лет пробегают около 40 000 километров ^[5]). Способность в ходе длительных беговых практик достичь умиротворения и тем самым гармонизировать отношения с миром Т. Коски полагает антропологической константой, природным даром. И только порожденное бегом умиротворение (в спортивной психологии это часто описывается как «поток») делает возможным пассивный компонент рассматриваемого процесса.

Подводя итог своего феноменологического анализа бегового опыта, Т. Коски утверждает, что открывающееся в активно-пассивном процессе фундаментальное «что-то» находится за пределами досягаемости «чистого» (т. е. не принимающего в расчет телесность) разума и речи: «...как говорили ранние поэты, апостолы и философы, жизнь нельзя объяснить только логикой и здравым смыслом. Бегуны на сверхдальние дистанции знают это инстинктивно. Они знают и о других вещах тоже: у них есть связь, которую утратили те, кто не занимается никакими физическими упражнениями. Они понимают, пожалуй, лучше, чем кто-либо другой, что двери в духовный мир открываются при физическом напряжении. Пробегая длинные и сложные дистанции, бегуны на сверхдальние дистанции отвечают на зов, который исходит из глубины нашего существования и спрашивает, кто мы есть на самом деле» ^[13, с. 163]. В этой связи финский философ трактует пиковые беговые переживания как этически нагруженные, поскольку они выступают внутренними индикаторами, направляющими жизнь личности к аутентичному бытию согласно «мудрости сердца», которую можно рассматривать как своего рода телесный гнозис.

Выводы

1. Главным вопросом своих разысканий Т. Коски полагает следующий: как при помощи стайерского бега человек может исследовать и реализовать свои экзистенциальные потенциалы, пробиваясь к подлинному «я», важным свойством которого является целостность, достигаемая объединением усилий тела и духа в горниле беговой активности.
2. Объектом изучения финского философа являются возникающие при систематическом стайерском беге переживания, описываемые на основе феноменологии тела М. Мерло-Понти и фундаментальной онтологии М. Хайдеггера, а также некоторых концепций восточной философии, направленных на достижение телесно-духовной целостности человека.
3. Т. Коски обосновывает значимость беговых переживаний для личности тем, что они улучшают качество жизни и делают ее более насыщенной, меняя отношение к миру и открывая человеку посредством длительного телесного напряжения и развития особого рода чувствительности некоторые аспекты его бытия, не представленные «чистому», «внетелесному» сознанию и не имеющие однозначного концептуального и языкового выражения.
4. Систематический стайерский бег открывает личности пути к особым элементам опыта («эмпирическим ядрам»), на основе которых она может реализовать свой уникальный потенциал (устранение конфликта между субъектом и объектом; умиротворение; настроение; полное присутствие в настоящем; чувство силы жизни; радость; преданность и благодарность; истинное «я», просветление, абсолют). Вокруг этих «ядер» организуются другие переживания, направляющие жизнь человека к аутентичности и гармонии с миром, на их основе осуществляется социальное бытие личности, в силу чего Т. Коски полагает их имеющими этическую природу.

5 . Благодаря беговой актуализации «эмпирические ядра» приносят в нашу жизнь умиротворение, посредством которого мы можем расслышать обращенный к нам и интуитивно воспринимаемый «зов совести», направляющий Dasein на собственный путь жизни.

6 . Значение своего исследования в практическом плане Т. Коски усматривает в привлечении внимания к беговой деятельности, активизации изучения культурного содержания беговых практик, в обосновании метафизического содержания стайерского бега, что может помочь осмыслить homo currens экзистенциально значимые переживания и лучше понять цели своего существования.

Библиография

1. Аристотель. Никомахова этика / Пер. с древнегр. Н. Брагинской. СПб.: Азбука: Азбука-Аттикус, 2022.
2. Бодрийяр Ж. Америка / Пер. с фр. Д. Калугина. СПб.: Владимир Даль, 2000.
3. Визитей Н., Манолаки В. Двигательное действие спортсмена: введение в спортивную кинезиологию // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. №3. С. 10-19.
4. Дильтей В. Описательная психология / Пер. с нем. СПб.: Алетейя: Кренов, 1996.
5. Канныкин С.В. Специфические беговые практики некоторых регионов Востока: опыт философского анализа // Культура и искусство. 2021. № 10. С. 33-46. DOI: 10.7256/2454-0625.2021.10.34933. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=34933 (дата обращения: 18.06.2023).
6. Канныкин С.В. Культурное содержание личностносозидающих беговых практик // Философская мысль. 2022. № 9. С. 44-63. DOI: 10.25136/2409-8728.2022.9.38779. EDN: DMTVON. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=38779 (дата обращения: 18.06.2023).
7. Лаку-Лабарт Ф. Трансценденция кончается в политике // S/L'97. Социо-Логос постмодернизма. М.: Институт экспериментальной социологии, 1996. URL: <http://sociologos.net/sociologos-97> (дата обращения: 18.06.2023).
8. Мамардашвили М. К. Психологическая топология пути. СПб.: Изд-во Рус. христиан. гуманитар. ин-та: Журн. «Нева», 1997.
9. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия / Пер. с франц. под ред. И. С. Вдовиной, С. Л. Фокина. М: Ювента, Наука, 1999.
10. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В. В. Биbihина. М.: Ad Marginem, 1997.
11. Koski T. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä: filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen Yliopisto, 2000. URL: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67035/951-44-4911-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 18. 06. 2023).
12. Koski T. Juoksemisen filosofia : kestävyysjuoksun monet ulottuvuudet – miten lihan kautta voi haastaa itsensä. Tampere: Tampere University Press, 2005. URL: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95450/juoksemisen_filosofia_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения: 18. 06. 2023).
13. Koski T. The phenomenology and the philosophy of running. The multiple dimensions of long-distance running. Springer Cham, 2015. DOI: 10.1007/978-3-319-15597-5
14. Running and philosophy: a marathon for the mind / Ed. by M. W. Austin. Blackwell Publishing Ltd, 2007.

15. Sheehan G. Running & being: the total experience. New York: Warner Books, 1978.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Рецензируемая статья представляет значительный интерес для широкого круга читателей. Прежде всего, невозможно не согласиться с суждениями автора о значении бега не только для поддержания здоровья человека, но и о его благотворном влиянии на психологическое самочувствие, способность преодолевать негативные факторы современного городского образа жизни, укреплять социальные связи, находить взаимопонимание с окружающими. Более того, автор убедительно говорит о способности человека, погружённого в состояние бега, проникать к «фундаментальным основаниям человеческого бытия, где и зарождается наш этический способ существования». «Систематический длительный бег, – поясняет он эту мысль, – является ключом к дверце, за которой находится досознательная «мудрость тела», источник которой – его онтическая, непосредственная связь с миром, выражающаяся, например, в медитативных состояниях, достигаемых бегущим». Заметим в связи с приведённой цитатой, что стилистические погрешности (в данном случае повторяющиеся «который») значительно снижают впечатление от статьи, хотя, разумеется, и не мешают видеть её конструктивное содержание. К статье необходимо сделать и ряд других критических замечаний. Так, она значительно превышает объём средней журнальной статьи – 1,4 а.л. без учёта библиографии. Из названия предпочтительно было бы удалить указание на то, что материал представляет собой обзор монографии, тем более, что по существу автор довольно далеко отступает от текста, который послужил основой для его собственных размышлений. Думается, было бы достаточно во введении просто указать на то, что анализируемая монография является первым фундаментальным исследованием в области «философии бега», конституирует саму область исследования, но не следует ограничивать восприятие читателя связью статьи с одной книгой, пусть и значимой для понимания затрагиваемой проблематики. Из более частных возражений, которые возникают при чтении статьи, следует упомянуть неоправданное использование терминов «das Erlebnis», «die Erfahrung», «das Man», «die Sorge», «die Stimmung», «Dasein» и т.п. Читатель не обязан знать, что некоторые слова быденного языка приобрели в немецкой философии 19-20 вв. статус терминов, их вполне можно перевести и пояснить. Не уверен, что нужно приводить и английские выражения самого Т. Коски, это просто ничего не добавляет к пониманию проблемы. Если освободить текст от излишней «учёности», снять указание на его «вторичность» по отношению к монографии финского исследователя, сократить (за счёт цитат и других вторичных элементов повествования), то из представленного материала может получиться (как по содержанию, так и по форме) интересное философское эссе. Однако для достижения этого положения текст должен быть основательно улучшен. Рекомендую отправить статью на доработку.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования статьи «Феноменология и философия стайерского бега» выступает философское осмысление беговых практик в целом и стайерского бега, в частности. Автор обращается к монографии финского философа Т. Коски (Koski T. The phenomenology and the philosophy of running. The multiple dimensions of long-distance running. Springer Cham, 2015. DOI 10.1007/978-3-319-15597-5), показывая на её примере возможность применения философского анализа к бегу, не только как физической активности, но и практике самосознания, самореализации, медитации и т.д.

Методология исследования – философский анализ. На первый взгляд, автор предлагает в статье реферирование монографии Т. Коски, однако фактически он демонстрирует высокий уровень философствования, в центре которого находится внутренний опыт бегуна на длинные дистанции. В статье не просто излагаются идеи финского философа, что само по себе уже интересно, но демонстрируется собственное авторское понимание этой практики. В начале статьи автор замечает, что философское осмысление бега подразумевает, что мыслитель, обращающийся к этому, должен иметь собственный опыт стайерского бега. На примере размышлений Ж. Бодрийера, автор показывает, как отсутствие личного опыта приводит французского философа к ложным умозаключениям, вытекающим из отстраненного восприятия бега с позиции "небегущего" наблюдателя. Автор подчеркивает, что для осмысления бега необходимо вовлеченность в эту практику, обращение к нему как к внутреннему феномену, а не внешнему явлению.

Актуальность исследования связана, с одной стороны, с тенденцией к осмыслению различных практик повседневности, присутствующей в современной философии, в том числе «телесных» практик, таких как сон, еда, работа. С другой стороны, с наличием в современном философском дискурсе ряда интересных исследований, посвященных осмыслению бега.

Научная новизна вызвана репрезентацией для русскоязычного читателя исследований, не переведенных на русский язык, а также, очень интересным опытом философствования, направленного на сущностное постижение такой физической активности человека, как бег, в преломлении его значимости для духовного развития и становления личности.

Стиль статьи характерен для научных публикаций в области гуманитарных исследований, в нем сочетается четкость формулировок ключевых тезисов и логически последовательная их аргументация. Статья является действительно философским текстом, предметом которого выступает беговая практика. Статья написана легким для восприятия языком. Имеет примеры и прямые цитаты, делающие чтение увлекательным.

Структура и содержание. Статья логически выстроена, имеет внутренние подзаголовки. Ее основное содержание связано с репрезентацией исследования Т. Коски. Однако в тексте мы встречаемся с собственными размышлениями автора, подкреплёнными идеями М. Хайдеггера, М. Мерло-Понти и не только.

Апелляция к оппонентам является сильной стороной работы. Именно сопряжение собственных размышлений с философствованием М.К. Мамардашвили, Дж. А. Шизэна, В. Дильтея, и др. позволяет автору создать полноценную философскую практику, посвященную осознанию бега.

Библиография статьи не очень обширна, что связано с ее внутренними задачами и спецификой. Можно обратить внимание на наличие ссылок на книгу Т. Коски не только на английском, но и финском языках.

Статья очень информативна, интересно написана, будет привлекательна не только для исследователей беговых практик, но и для философов, психологов, спортсменов. Представленное исследование является прекрасным примером актуального философствования, демонстрирует его востребованность вне рамок академического дискурса. Статья будет полезна всем интересующимся экзистенциальными и

феноменологическими аспектами развития личности. Она может быть рекомендована для чтения бегунам на длинные дистанции, так как может способствовать артикуляции их личного опыта бега и осмысления внутренних переживаний, с ним связанных.