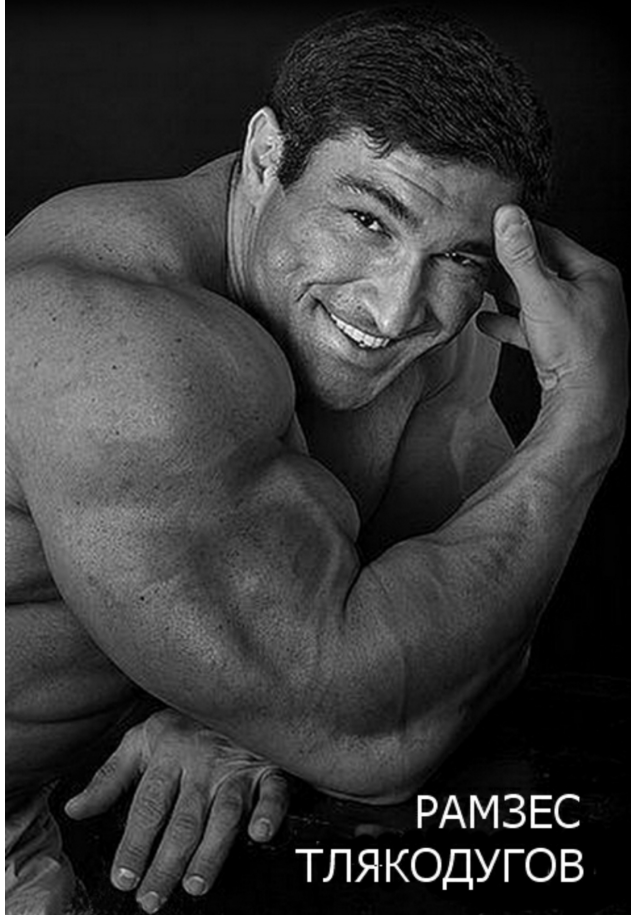


КАК СДЕЛАТЬ СЕБЯ

цель, творчество, мечта



РАМЗЕС
ТЛЯКОДУГОВ

12+

Рамзес Арсенович Тлякодугов Как сделать себя: цель, творчество, мечта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42259923

SelfPub; 2024

Аннотация

«Если ты сдался, ты точно проиграл». Иллюстрированная автобиографическая книга чемпиона Мира по бодибилдингу Рамзеса Тлякодугова, спортсмена, художника, автора – мощная мотивация для любого, кто хочет в жизни успеха, несмотря на трудности, осуществить свои планы. Если у вас есть мечта; если вы амбициозны, а Фортуна не на вашей стороне; если светлой полосы всё нет; если вы сами за себя; если вы хотите изменить судьбу; если вам близка тема достижения успеха; если любите книжки с картинками, и, конечно, если вам интересно прочесть книгу бодибилдера Рамзеса Тлякодугова – хорошего вам чтения!

Рамзес Тлякодугов
Как сделать себя: цель,
творчество, мечта



Здравствуйте, меня зовут Рамзес Тлякодугов – я спортсмен, чемпион мира по бодибилдингу, автор этой книги. Ни в одной из бесед с журналистами, ни в интервью раньше не возникало мысли делиться подробностями своей биографии, переживаниями и впечатлениями. Но с того момента, как я вернулся к рисованию, а затем подошел и к живописи – мои воззрения на мир, на людей, на себя стали меняться.

Творчество раскрыло меня, и появилась потребность, большое

желание поделиться своими историями, выводами, опытом: что-то и для себя переосмыслить, увидеть иначе, что-то рассказать и забыть об этом, а что-то, может, повторить теперь, но иначе, лучше, правильнее. Я обращаюсь к тем, для кого спорт, совершенствование тела – только часть общего развития, и рассчитываю на широкий круг людей. И молодым, и взрослым людям – всем необходимо привносить в повседневность что-то новое, заинтересовывать и мотивировать себя, а мои преодоления, приключения и злоключения каждому могут открыть или напомнить что-то свое.

Главная моя мысль – человеку всегда нужна нацеленность, свой личный Эверест. Цель придает существованию краски, динамику и вектор движения.

На некоторых страницах размещены иллюстрации – это мои графические и живописные работы, они подчеркивают

не смысл текста, а скорее создают атмосферу и настроение.

Спорт – не самоцель, а средство, которое помогает и поставить цель, и достигать ее в любой интересной вам области.

Какой я сам и как оценить мои рассказы – это решать вам, читателям, не мне, а если вы почерпнете что-то для себя – что-то вспомните, задумаетесь, улыбнетесь или даже посмеетесь, найдете пользу в моем опыте, разделите мои взгляды, я буду рад.

С уважением, Рамзес.

Волшебный пин

Начну свой рассказ с того, что определило в дальнейшем весь рисунок моей жизни – с момента, когда мне открылись дороги в мир спорта и когда во мне проснулась тяга творить. Мне тогда было лет пять.

В шутку можно сказать – мой путь в спорт начался с «волшебного пинка».

У нас тогда гостил мамин брат, студент ветеринарного вуза. Он был увлечен спортом и каждое утро начинал с большой пробежки по парку, что возле нашего дома. Он в какой-то момент – как сейчас помню, была зима – взял меня с собой. Первый раз я послушался, вылез из нагретой кровати и принял участие в этой спортивной затее без особого восторга. Но у меня появилось свое мнение о зимних крос-

сах в такую рань, и для себя я решил, что больше не стану бегать по утрам. Когда темным зимним утречком мой добровольный тренер опять разбудил меня, я отказался идти. И тут случилось нечто – дядя с правой ноги решительно донес свою волю до моей пятой точки. Охота возражать и спорить у меня испарилась, и с тех пор наши пробежки стали частью моего ежеутреннего распорядка.

Довольно скоро я оценил новое для себя занятие – мы брали с собой хлеб и кормили оленей в парке, мне это нравилось, мы забирались на смотровую башню – это было захватывающее зрелище, целое приключение. Было интересно и не трудно – у меня даже дыхание не сбивалось, майка оставалась сухой. Так я привык к регулярным нагрузкам, они стали моей потребностью.



Первые рисунки

Рисовать я начал тем же летом, когда гостил у бабушки в деревне – как-то со скуки взял мелки и стал разрисовывать асфальт во дворе разными картинками. Помню, как сильно увлекся и совсем не замечал времени, был в каком-то своем мире. Это особое состояние пришло ко мне тогда впервые в жизни и затянуло, очаровало меня навсегда. С того дня я разукрашивал бабушкин двор каждый день, вовсе не думал о том, что у меня получается, а просто изображал сюжеты, которые приходили в голову, целые истории, а моя рука будто шла сама.



рисовал по памяти, по своему впечатлению, смотрел, вникал, что запомнилось, что увидел в красках, то и изображал. Все равно чем, карандашами или фломастерами, и на чем, – лишь бы не останавливаться, даже запросто мог подклеивать к рисунку еще листы, если мой замысел не умещался на одном. У меня всегда была потребность передать очень точно то, что задумал, был важен характер, чувство, мой взгляд, а не сколько листов займет воплощение моей идеи.

Мне уже тогда было интересно схватить все впечатление в целом, не детали, не отдельные фигуры, а настроение всей той реальности, которая у меня складывается, сразу всей – красками, линиями, композицией, формой. Всегда был главным мой настрой, порыв, то волшебное чувство, то необычное ощущение, которое охватывает, когда берешься за карандаши. Это трепет, дрожь, предвкушение – суметь собрать весь миг так, как его увидел и запомнил, перенести максимально точно на бумагу, запечатлеть свою идею, фантазию, яркую эмоцию.

Наверное, моя манера ближе всего к философии импрессионизма – хотя в детстве я не знал таких умных слов, и не считал, что решаю какую-то творческую задачу, и даже не думал «я – художник». Просто внезапно в пять лет стал человеком, который не может не рисовать, живет и мыслит картинками.

До сих пор приятно вспоминать детство – мои рисунки не оставляли равнодушными тех, кому я их показывал, вызы-

вали у людей добрые эмоции, улыбки, улучшали им настроение. Я всегда был рад такой реакции, ведь она говорила о том, что мне удалось передать то, что и хотел, показать людям, как вижу мир, и, что самое главное, – зрители разделяли в этот миг мое видение, понимали меня. Уже ребенком я желал того, к чему стремится любой творец, артист, художник – создать свою реальность и сделать ее такой, чтобы люди разделили эмоции и впечатление автора, приняли его видение близко к сердцу и хотели в такой реальности побывать.

Каждый имеет потребность во внимании и добром отношении окружающих, понимании и приятии себя, ведь такая природа человека – поэтому «творчество для себя», как говорят, «иметь отдушину», творить «в стол» – это не мое. Не тесная отдушина, лишь бы не задохнуться, а распахнутое настежь широкое окно в большую жизнь, в свободу, полную свежего душистого воздуха, высокого неба и яркого солнца – вот что такое для меня творчество.



Школа – первые противостояния

Первоклашкой переступив школьный порог, вдохнув смешанный запах манной каши со свежей масляной краской, почувствовал я сразу, что легко мне не будет. Так и вышло – столкнулся впервые с тем, что больше не смогу, как привык, просто быть таким, какой есть – играть, рисовать, делать так, как считаю правильным. Пришлось побороться за свою леворукость, уж очень педагоги хотели сделать меня правой, только ничего не вышло – я упрямый, так до сих пор и рисую левой рукой. Не понимаю, зачем было переучивать, ломать то, что дано природой.

Трудновато мне было и со школьной программой, тогда совсем не брали в расчет детей с дислексией и особенности их обучения (дислексия – сложность с восприятием письменных текстов). Среди левшей эта особенность часто встречается, особенно если они живут в двуязычной среде, так получается из-за перегрузки правого полушария и центра Брока в мозгу, и научиться чтению гораздо сложнее и дольше, чем обычным детям.

К слову, так было и с Альбертом Эйнштейном, и изобретателем Томасом Эдисоном, поэтом Маяковским, с Мерлин Монро, Квентином Тарантино, Томом Крузом – и все они прославились вовсе не своей дислексией, как мы знаем.

Было у меня много стрессовых ситуаций на уроках, учителя не горели желанием помогать, я научился сам читать и

писать, преодолел это затруднение упорством, учился вполне прилично и очень полюбил читать книги.

Я не расставался с карандашами и в школе, часто рисовал тогда разную военную технику, а нравилась мне больше всего немецкая – из любимых кинофильмов, со всей достоверностью пририсовывал и кресты – мне достоверность была принципиальна. Как-то раз, на мою беду, наша учительница увидела мои танки с крестами и начала скандал по



воду нацистской символики. Грянула буря в стакане воды, чуть ли

не злостным пособником фашистов меня выставила, маму вызвали в школу, а на диспансеризации эта учительница отправила меня к психиатру проверяться.

По счастью, доктор был адекватен, рисунки мои посмотрел и пожал плечами – мальчик здоров и никакой не псих. Увы, учительница не угомонилась насчет свастики и дальше портила мою жизнь, как могла. Приведу пример: как-то на уроке применила «высший пилотаж педагогики» – сломала об мою голову указку (кому из нас двоих был нужен психиатр?).

Теперь, как взрослый человек, немного могу ее понять – она сама ту войну пережила и для нее нацистские кресты значили совсем не то, что для меня. Но как педагога ее осуждаю, ведь чувство собственного достоинства учитель в детях призван укреплять, а не добивать. В детстве в человеке закладываются те качества, которые потом помогают иметь свою мечту и достигать ее осуществления. Такая учительница и ее нетерпимое и недопустимое отношение может жизнь разрушить.



Про моего деда

Конечно, та несчастная учительница была исключением в таком отношении ко мне и моим рисункам. Моя бабушка тоже пережила оккупацию, а дед прошел всю войну, был шофером, водил грузовик с продуктами в блокадный Ленинград через Ладожское озеро, по «Дороге жизни». Но не приходило моим родным в голову считать, что на моих картинках что-то не то или не так изображено, а нарисованная мной немецкая военная техника их не заботила совсем.

В советское время снимали много фильмов на темы Великой Отечественной войны, и они были достоверны и хорошо сделаны, по великолепным сценариям, и играли лучшие актеры – не зря ведь мы смотрим их до сих пор, и не надоедает. Я очень любил такое кино, и рисовать потом сюжеты и картины из кинолент мне доставляло особое удовольствие – я словно переживал заново то, что видел в кино. Меня увлекали не только танки, самолеты и взрывы, я уже ребенком понимал и мог оценить игру актеров, были у меня свои любимцы. Ульянов в роли Жукова, Олялин из «Освобождения», и очень нравился мне Фриц Диц – немецкий актер, специализировавшийся на роли Адольфа Гитлера.

Я всегда гордился своим дедом-фронтовиком, часто просил его рассказать, как он воевал, не уставал слушать вновь и вновь его истории. Про то, как он ушел на своей полуторке

под лед Ладожского озера, и его спасли, а одежду, превратившуюся в ледяной панцирь, пришлось срезать с него ножом. Про солдатскую жизнь на фронте и как он дошел до Берлина и вернулся домой.

У дедушки было много боевых наград, я питал к ним особую слабость, а он позволял мне их все на себя нацеплять, а на мне, маленьком, дедовы медали смотрелись почти как доспехи, закрывали



ня до пояса. Награды деда я все норовил оставить на себе, когда мы поедem из гостей домой, даже пытался в медалях лечь спать – вдруг дедушка не заметит.

«Советский спорт»

Моя вторая школа, а я тогда учился на пятидневке, да-ла мне возможности продолжить рисовать и много тренироваться. У меня были товарищи, тоже увлеченные спортивной темой и тренировками, а наша учительница по кличке Гильза поощряла наше желание стать спортсменами. После отбоя она разрешала нам заниматься, и мы для этого таскали у старшеклассников грифы и гантели, прятали под кроватями, и вечером начиналась наша «тренья». Мы всегда спешили – ведь старшеклассники, конечно, искали свои пропавшие снаряды, находили и отбирали у нас, так что нам срочно до этого момента надо было все успеть.

Мы были настоящие фанаты кача – собирали вырезки из газет и журналов с публикациями про спортсменов, с программами тренировок, зачитывались ими. Особенно богатой на ценную для нас информацию про культуризм (так тогда у нас называли бодибилдинг) была газета «Советский спорт», и у нас были целые папки вырезок. Котировались в нашей компании и фотографии спортсменов, мы тоже их собирали, хранили и рассматривали, мечтали со временем превратиться в таких же мощных звездных героев.

Когда я увидел первый фильм про индейцев с Гойко Митичем, я просто заболел главной целью – быть как он, таким же сильным, красивым, мускулистым, стать настоящим культуристом.

Шло время, я подрос, и хотя теоретически у меня была возможность поступить в открывшийся тогда в Нальчике престижный колледж дизайна, как сделали некоторые мои друзья, я выбрал для себя спортивное направление.



Бодибилдинг для меня был аналогом искусства – когда само тело человека и является объектом приложения творческой силы, плоть подчиняется замыслу спортсмена, как картина или скульптура. Преображенное трудом, волей и целью тело бодибилдера может так же вызывать восхищение у людей, стимулировать их к победам и свершениям, как произведение искусства.

Я хотел добиться в спорте наивысших результатов, и мои физические данные мне такие возможности давали. Меня затащило в этот процесс с головой, я был мотивирован максимально и сконцентрирован в этом направлении.

Бодибилдинг в конце 80-х и 90-е годы был на пике моды. Звезды кино, которые имели хорошее тело, были для нас культовыми персонажами, а возможность прийти к идеалу – к таким же результатам, к таким же формам, стать как Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне, Гойко Митич – такая перспектива реально меня стимулировала.



Первый опыт выступления

К 17 годам я решил, что уже созрел для выхода на подиум, и у меня было сильное желание выступить на соревнованиях по бодибилдингу – для начала на региональных.

На тот период у меня сформировался круг друзей, которые тоже были увлечены культом тела и мечтали добиться успеха в этом направлении.

Тогда, открыв календарь соревнований, я нашел чемпионат Юга России «Самсон» и начал вдвоем со своим товарищем подготовку к выступлению. До этого я занимался по сплит-комплексу Арнольда Шварценеггера, это была очень тяжелая программа тренировок, которая давала мне сильное переутомление. А в то время я познакомился с ребятами, которые мне рассказали о другом принципе тренировок, так называемом супертренинге Майка Мэнсона – великого бодибилдера, автора философии тяжелого, сверхмощного, стрессового тренинга, который написал книги по этому направлению, рассматривая бодибилдинг и как науку, и как философию.

Месяца за два мы с другом начали высокоинтенсивную тренировку по программе Мэнсона с рвением, фанатичностью и отдачей, с полной выкладкой.

Для полноты картины и как штрих к нашим характеристикам, добавлю маленькую предысторию. Назовем ее «Квест на кондитерской фабрике или Белая смерть», сейчас это про-

сто смешная байка, но тогда, поверьте, было нам не до шуток. Судите сами, когда нам было лет по 16, мы и еще пара наших товарищей, вчетвером, решили подзаработать и договорились на кондитерской фабрике, что разгрузим вагон с мешками сахара. Цена вопроса была 50 рублей, по тогдашнему курсу это чуть больше 25 долларов. Все казалось нам вполне выполнимым, пока не раздвинулись со зловещим звуком двери грузового вагона и не открылась картина – бастион мешков по полцентнера, их было так много, что казалось, уходят за горизонт, долбанные 40 тонн сахара.

Мы с другом были здоровяки, а вот два наших хиловатых товарища спеклись почти сразу. Получилось, что нам вдвоем пришлось осаждать и штурмовать сахарный бастион. Никаких автопогрузчиков, конвейерных лент и прочих удобств не предполагалось – все по старинке: мешок на спину и до склада, а там еще его надо правильно свалить и идти за следующим. Время для нас остановилось... Мы не отступили, просто уже просто невозможно было отказаться, прошли это белый сладкий кошмар, а потом долго приходили в себя. Болело все, не только мышцы, но и кости, даже шевелиться было больно. Теперь я ненавижу сахар и с тех пор всегда заменяю его медом. Но об этом в свой черед.

Итак, мы с таким проверенным и стойким другом яростно взялись за подготовку. Не припомню, чтоб я вообще когда-нибудь потом в жизни тренировался настолько фанатично и жестко, как тогда – до изнеможения, до рвоты. Подго-

товка проходила с обычными простыми продуктами, на тот момент и речи не шло о том, чтобы приобрести добавки, аминокислоты, протеин и фармакологию – все то, что называется спортивным питанием. Но, скажем так – самый мощный анаболик для настоящего спортсмена, я считаю, это мотивация, концентрация на результате, целеустремленность – это самое важное, в этом залог успеха. И дисциплина.

Настало время собираться на соревнования – я был готов побеждать и выглядел, по моему собственному мнению, как ожившая античная статуя.

И вот наш час пробил, мы сели в автобус и отправились в Краснодар покорять вершины. Чтобы не терять драгоценного времени и выйти на самый пик формы уже по дороге к славе, мы не придумали ничего лучше, чем прихватить с собой несколько килограммов лимонов. На каждой остановке мы плотно заправлялись хотдогами и обильно заедали сосиски в тесте своими лимонными запасами. К концу поездки витамин С, наверное, лез у нас из ушей, и мне даже казалось, что я и сам немного лимон.

Ранним утром автобус прибыл в Краснодар. Мы наскоро устроились в какой-то общаге и направились напрямик в федерацию, регистрироваться. Мол, мы из Нальчика, встречайте – мы явились.

По лицам функционеров, которые смотрели на нас с каким-то сомнением и вообще были удивлены нашему появлению, мы почувствовали, что что-то идет не так, но не по-

няли, что именно. Нас пригласили переодеться и устроили нам предварительное судейство. В судьи посадили трех пауэрлифтеров, и процесс пошел.

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.