

## Состояние потока на тренировке, Одна из ключевых концепций успеха в брейкинге - тренироваться "в зоне", "в потоке"

*Для прогресса на тренировках нам всем необходимо научиться погружаться в потоковое состояние. При таком состоянии мы быстрее развиваемся, качественнее тренируемся, более активны, увлечены и мотивированы на успех. Поток несёт нас вперёд в нашем развитии в брейк дансе.*

Идею **“потока”**, потокового состояния долго изучал и высказал дядька по имени *Михай Чиксентмихайи* (род. 1934) – американско-венгерский психолог, профессор, писатель. Потоковое состояние напоминает Дзен, полное единение с деятельностью и ситуацией. Оптимальное состояние внутренней мотивации, когда человек полностью включён в то дело, которое делает. Это чувство свободы, радости, чувство полного удовлетворения и мастерства. В таком состоянии человек даже забывает о времени, голоде и прочих потребностях. В одном из своих интервью Чиксентмихайи так описывает поток:

*“Быть полностью вовлечённым в деятельность ради неё самой. Это отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Всё твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе.”*

Чтобы достичь состояния потока необходимо найти равновесие между сложностью задачи и вашим собственным навыком на текущий момент. Если вы поставите себе слишком лёгкую задачу, то потокового состояния не достигнуть.

Также можно говорить о **потоковом состоянии группы**. Подумайте, как организовать тренировки в вашей группе, чтобы вы и ваши друзья достигали состояния потока, который понесёт каждого в развитии своих навыков. Ответ: джемы и баттлы, и объединение в команды! Да и просто поддержка товарищей в зале. Тренируйтесь с теми, кто вас поддерживает. Если вам не рады, не тренируйтесь там, найдите другой зал, других друзей, другую атмосферу - где вы будете прогрессировать!