

ВЛАДИМИР ДЮКОВ

БИОЭНЕРГЕТИКА В ФИТНЕСЕ И СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

ББК 75.0

Д 95

Дюков, В.
Д 95 Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших
достижений / В.Дюков. – М.: Спорт, 2016. – 86 с.

ISBN 978-5-9907240-0-6

В книге раскрываются уникальные возможности использования в подготовке спортсменов биоэнергетических упражнений, методов телесноориентированной терапии, адаптированных восточных методик, в частности, техник дыхания, которые позволяют существенно оптимизировать и повысить эффективность тренировочного процесса, а также способствуют росту результативности в соревновательной деятельности.

Рассматриваемые принципы функционирования биоэнергии человека и использования различных биоэнергетических упражнений являются базисными и универсальными. Их можно использовать в любых видах спорта.

Для широкого круга читателей.

В данной работе использованы фрагменты из книги «Тантра фитнес», Дюков В., Спб., Вектор, 2014, ISBN 978-5-9684-3350-7
Рисунки: Талышева Виктория

ББК 75.0

ISBN 978-5-9907240-0-6

© В. Дюков, 2016
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.1 Дыхание – основа биоэнергетики.....	5
1.2 Биоэнергетика, телесноориентированная терапия – освобождение от блокад.....	8
1.3 Состояние мышечной «радости».....	10
1.4 Пробуждение биоэнергии и дыхание.....	11
ГЛАВА 2. БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ.....	14
2.1 Упражнения из телесноориентированной терапии.....	14
2.2 Упражнение «УСТАЛЫЙ ПУТНИК».....	16
2.3 Упражнение «ЛЫЖНИК». Пробуждение дыхания и энергетических потоков на фоне динамического расслабления.....	20
2.4 УПРАЖНЕНИЕ «АРКА ЛОУЭНА». НАТЯНУТАЯ ПОЗА.....	23
2.5 УПРАЖНЕНИЕ «СТОЛЬ».....	25
2.6 УПРАЖНЕНИЕ. РАССЛАБЛЕНИЕ ЖИВОТА.....	29
2.7 УПРАЖНЕНИЕ «СТУЛ».....	31
2.8 УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС-ЛЯГУШКА».....	33
2.9 УПРАЖНЕНИЕ «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ».....	34
2.10 Упражнение цигун «ДОСТАТЬ РУКОЙ НЕБА».....	38
2.11 Упражнение «Энергетические вытяжки».....	39
2.12 Изометрические упражнения Самсона.....	42
2.13 Отдых при выполнении упражнений.....	46
2.14 УПРАЖНЕНИЕ «СЛОМАЙ ПРЕДМЕТ».....	47
2.15 Формирование «ЭНЕРГЕТИЗИРОВАННОГО» типа дыхания с ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШВЕДСКОЙ ЛЕСТНИЦЫ.....	49

2.16 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.....	51
2.17 УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБУЖДЕНИЕ».....	52
2.18 Подготовительные упражнения. Биоэнергетический массаж.....	62
2.19 Подготовительное упражнение. Массаж стоп, работа с болью.....	65
2.20 Подготовительное упражнение «БРЫКАТЕЛЬНАЯ СЕРИЯ».....	68
2.21 УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКОНЧИКИ».....	70
2.22 НАСЛАЖДЕНИЕ МАКСИМАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ.....	71
2.23 Упражнение «ДОВЕДИ СЕБЯ ДО ПРЕДЕЛА».....	77
ГЛАВА 3. НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	81
ОБ АВТОРЕ.....	82