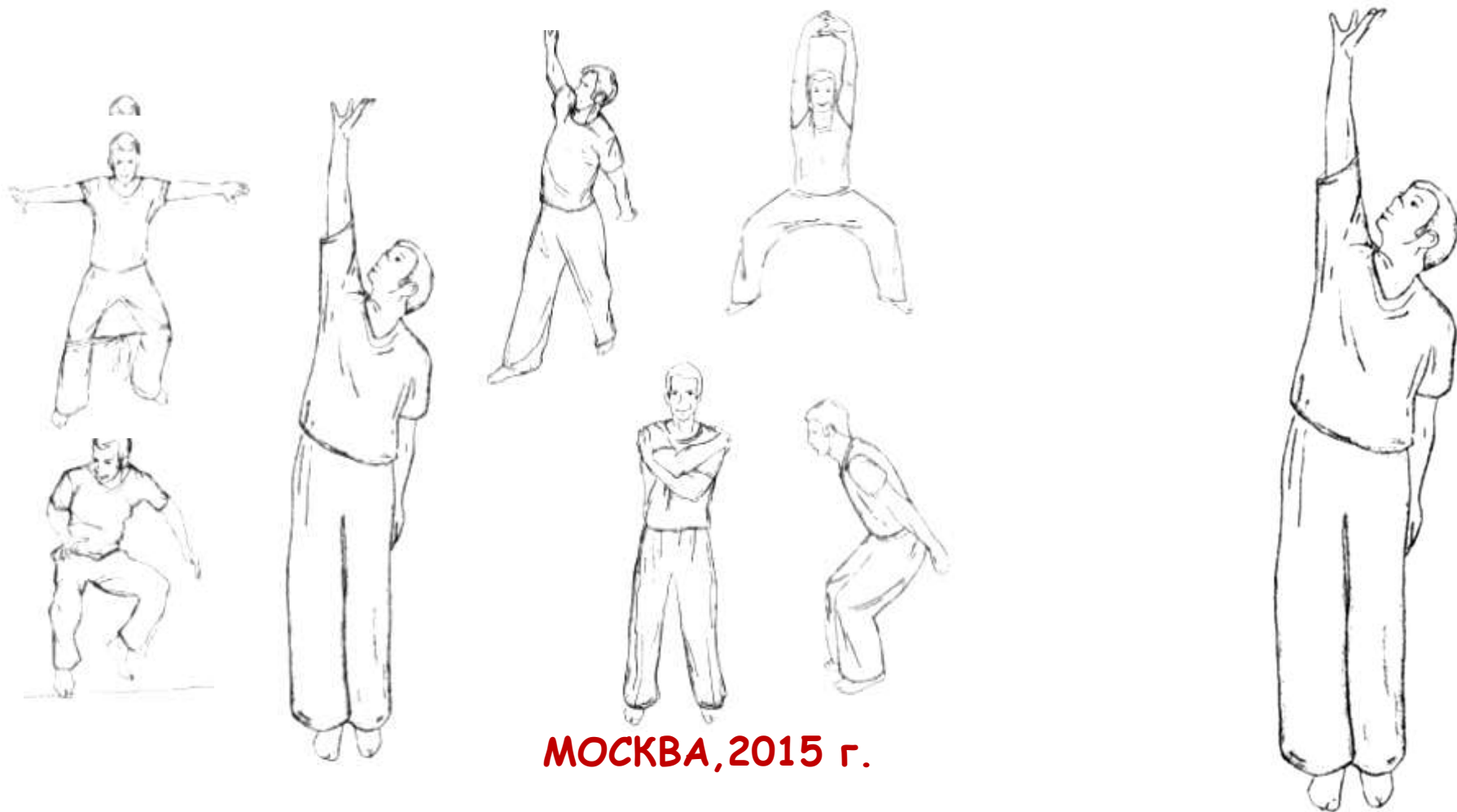


БИОЭНЕРГЕТИКА В ФИТНЕСЕ, В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ



МОСКВА, 2015 г.

ИЩЕМ ОТВЕТЫ



Как с наименьшими затратами добиться наибольших результатов при занятиях фитнесом и спортом?

Как повысить эффективность тренировки и результативность в спортивных состязаниях?

Как тренируясь, одновременно излечивать, оздоравливать, омолаживать организм?

Эффективность через

- **био**энергетические упражнения
- **системы** дыхания
- **техники** расслабления



позволяют существенно оптимизировать тренировочный процесс и увеличить результативность в спортивных соревнованиях.

Традиционные «европейские» технологии

подготовки спортсменов ориентированы в основном на внешние формы, и крайне редко затрагивают глубинные внутренние принципы функционирования биоэнергии человека.

Они часто не уделяют должного внимания **энергетике движений, управлению дыханием** и другим важным факторам.

Чтобы повысить эффективность в спортивной деятельности, крайне необходимо гармонично соединить современные западные методики и идеи с древними восточными, использовать огромный потенциал последних.



БИОэнергетические
упражнения



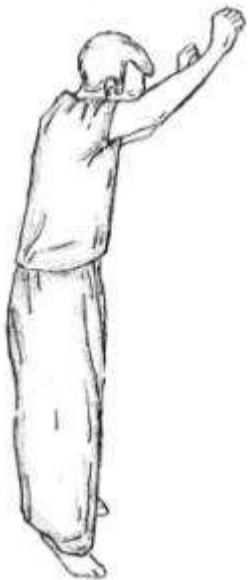
упражнения

телесноориентированной
терапии



адаптированные

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ



«Европейские» аналоги ВОСТОЧНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Наши упражнения основаны, в частности на научных исследованиях основателя телесноориентированной терапии Вильгельма Райха и его ученика Александра Лоуэна, которого считают создателем биоэнергетики.



Йоги говорят: «Расслабляйся, но не погружайся в пустоту».

Очень важно научить спортсменов умению **«не пусто» расслабляться** в процессе выполнения спортивных упражнений на тренировке и в ходе напряженной спортивной борьбы, умению правильно, свободно дышать.

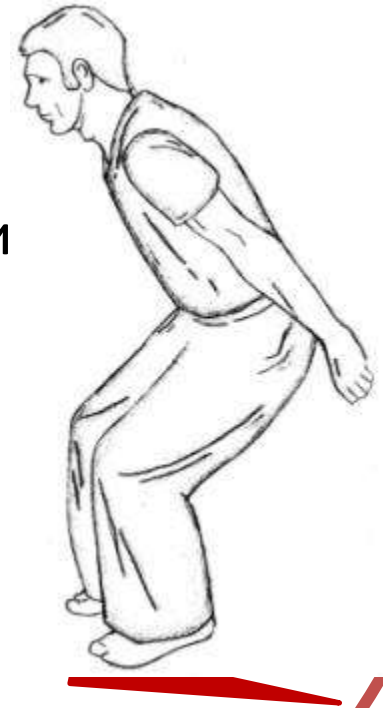
Такое состояние позволяет своеобразным образом **«отдыхать»** во время интенсивной мышечной деятельности и экономить ресурсы.



Спортсмену необходимо

не только тренировать мускулы, развивать силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, совершенствовать технику и др., но также приводить в порядок **энергетику организма, восстанавливать правильное и свободное течение биоэнергии в нем.**

К сожалению, этот очень важный аспект в подготовке спортсменов часто обходится стороной в тренировочном процессе.



Одна из целей предлагаемой методики

нормализовать течение биоэнергии в теле, убрать блокады, препятствующие ее свободной циркуляции.

Когда в результате практики предлагаемых упражнений биоэнергия в организме потечет свободнее и гармоничнее, то организм начнет расходовать свои ресурсы оптимальнее, экономичнее и спортсмен сможет гораздо более эффективно заниматься любым видом физической деятельности.



Другая цель методики

научить спортсмена *быстро* достигать состояния **мышечной радости**: удовольствия от напряжения мышц, от усталости при упражнениях на выносливость, а также от боли, неприятных ощущений при выполнении упражнений на гибкость — шпагатов и т. д. Выполняя упражнения в состоянии **мышечной радости**, с удовольствием, а не на волевом импульсе, преодолевая и принуждая себя (как это часто происходит), спортсмен существенно повышает эффективность своей деятельности.



Мышечная радость

является мощной мотивацией для занятий физкультурой и спортом.

Состояние *мышечной радости*, наслаждения от работы мускулов чаще всего возникает у спортсменов спонтанно, и через весьма продолжительный период тренировок.

Предлагаемая методика позволяет войти в пространство *мышечной радости* уже через несколько занятий, практически любому человеку.



«Обманывать» боль и усталость

крайне важно умение научиться тренироваться с удовольствием, получая мышечную радость даже при очень интенсивной физической деятельности и в результате повышать как эффективность тренировки, так результативность в спортивных состязаниях



Здоровье нации

«Все болезни человека от неверной циркуляции энергии в организме», — говорится в восточных учениях.

Используя принципы предлагаемой методики (*дыхание, расслабление и др.*) в любом виде спортивной деятельности, спортсмен, выполняя упражнения, одновременно нормализует течение биоэнергии в организме, что имеет мощный оздоровительный эффект, способствует профилактике заболеваний — интенсивно включаются механизмы саморегуляции, самоизлечения.



Здоровье нации

Замечено, что дети мастеров восточных практик — цигун, йоги и др. болеют меньше, чем их западные товарищи, и сохраняют здоровье до преклонного возраста, так как с юных лет родители прививают им «культуру движения энергии». В их организме формируется меньше блокировок для свободного течения биоэнергии, чем у ребенка западного воспитания. Интегрирование методики в уроки физического воспитания общеобразовательных школ будет способствовать **здоровью нации.**



Комплекс упражнений

предложенный в методике является базисным и может быть использован практически в любых видах спорта, в оздоровительном фитнесе и физкультуре, в любых возрастных группах, в частности на уроках физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.



Методика проста и доступна каждому

но в тоже время очень эффективна. Не требует дополнительного оборудования. Может очень эффективно применяться в массовом спорте, например в оздоровительном беге, при занятиях ОФП на спортивных площадках в парках. Способствует привлечению населения к занятиям спортом (вписывается в программу подготовки к сдаче норм ГТО)



АВТОБИОГРАФИЯ АВТОРА

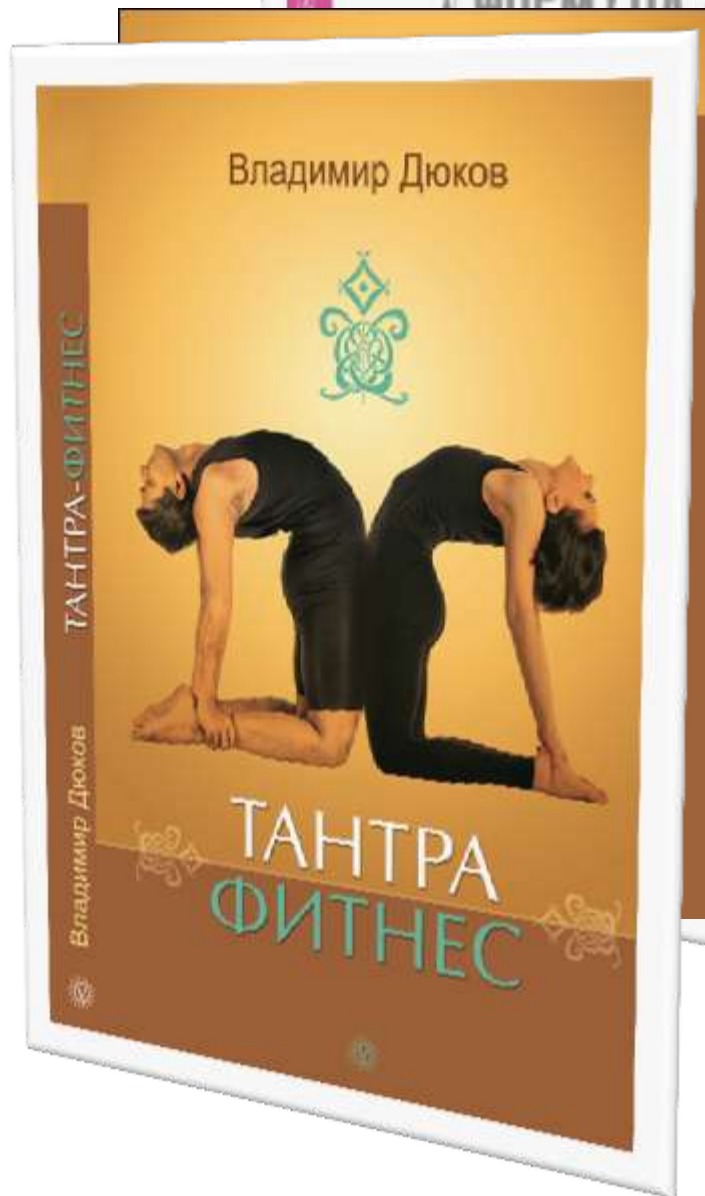
Родился в Москве. Окончил Московский инженерно-физический институт (МИФИ). Учился в Московском областном государственном институте физкультуры (МОГИФК). Работал научным сотрудником во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры (ВНИИФК), где занимался исследованиями и методиками тренировок спортсменов высшей квалификации. Изучал и интегрировал различные методы тренировок, оздоровительные практики, техники работы с жизненной энергией человека. Системный подход, применяемый в математике, применил к формированию комплекса упражнений спортивной тренировки.

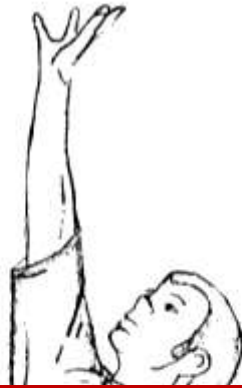
С 1977 году занимается каратэ. Победитель и призер многих соревнований по каратэ и рукопашному бою, черный пояс по стилю СЭН'Э, мастер боевых искусств Российского Союза Боевых Искусств. Тренерский стаж с 1980 г.

Является автором нескольких книг, (в том числе о механизмах функционирования внутренних энергий и резервов человека), ряда статей в российских и зарубежных журналах.

Система взглядов и накопленный опыт послужили основой для создания методики.

МОИ КНИГИ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

