Владимир Дюков

ТАНТРА ФИТНЕС

Владимир Дюков

Тантра-фитнес

«Автор»

2014

УДК 615.85
ББК 53.59

Дюков В.

Тантра-фитнес / В. Дюков — «Автор», 2014

ISBN 978-5-9684-2250-7

Методика Тантра-фитнес базируется на осознанности, спонтанности и свободной циркуляции жизненной энергии. Это уникальная система, объединившая восточное мировоззрение и западную спортивную науку, эффективная технология, которая позволит вам через простые и доступные упражнения познать, как функционирует ваша энергия, и научиться правильно использовать ее в тренировке и в повседневной жизни.Базовые принципы системы универсальны: их можно с успехом использовать не только в оздоровительном фитнесе, аэробике, но и в любом виде спорта. Они позволяют достичь максимального эффекта при минимальных усилиях.

УДК 615.85
ББК 53.59

ISBN 978-5-9684-2250-7

© Дюков В., 2014
© Автор, 2014

Содержание

Об авторе 5
Предисловие 8
Фитнес для ленивых 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Владимир Дюков
Тантра-фитнес

Об авторе

Владимир Дюков родился в Москве. Окончил Московский инженерно-физический институт (МИФИ) по специальности «Прикладная математика, математическое моделирование сложных систем». 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.

В 1977 году начал заниматься каратэ. Победитель и призер многих соревнований по каратэ и рукопашному бою, обладатель черного пояса по стилю СЭН'Э, мастер боевых искусств Российского союза боевых искусств. В 1990 году эмигрировал в Германию, открыл в Берлине школу боевого искусства. В эмиграции пережил ряд мистических событий – «*сатори*», «*пробуждение кундалини*» и другие, позволившие глубоко осознать механизмы функционирования внутренних энергий и резервов человека. Часть своего опыта и методик изложил в книге *«Дао знания. Единство науки и магии»*. Является также автором книги *«Девушка из снов. Тантра боевого искусства. Наука и магия»*.

Система взглядов и накопленный опыт послужили основой для создания методик **«Фитнес свободных движений энергии»** и **«Тантра-фитнес»**, базирующихся на осознанности, спонтанности и свободной циркуляции жизненной энергии.

Информацию о тренировках, а также контактные данные вы можете найти на сайтах:
www.tantraftnes.ru
www.freemotion-ftness.com

Хочу поделиться своими новыми ощущениями. Попыталась выполнить те дыхательные упражнения, о которых рассказано в книге. На самом деле почувствовала возбуждение и на радостях сделала примитивные упражнения, которыми периодически пользуюсь (на пресс, ноги, бедра и т. д.). Усталости ноль! Почувствовала, что мое тело состоит не только из шкуры, арматуры и, скажем, жира, биомассы, но еще у меня есть МЫШЦЫ! Начав делать упражнения, я поставила себе музыкальное сопровождение. Было – то что надо!
Татьяна

По выходным я целый день тружусь на своем садовом участке. Копаю, таскаю тяжелые ведра с водой и строительные материалы, сажаю картошку. Дышу и расслабляюсь во время работы по твоей методике и совершенно не устаю! Стал получать огромное удовольствие от физической нагрузки! Не то что раньше.
Юрий

Проснулась утром и потянулась в кровати. Захотелось – возникла дикая потребность! – усилить нагрузку. Взяла ремень и в удовольствие попыталась

порвать его в разных положениях. Позанималась так минут 10 – и получила заряд бодрости на целый день! Гораздо сильнее, чем от двух чашек кофе!
Наталья

Фитнес должен завоевывать не только тело, но и душу, потому и появляются в нем восточные черты, новая философия. В свою очередь, фитнес перестал быть досугом, превращаясь в образ жизни… Проблема в том, что клиент устал… Людям скучно просто качаться или бегать. Их это утомляет.
Из статьи «Клиент просто устал качаться или бегать» (Известия. 2005. № 49)

В книге описана эффективная технология, позволяющая достичь в жизни и в спорте результатов, которые раньше казались вам не по зубам.

Вы профессиональный спортсмен и, как вам кажется, достигли своего потолка (уперлись в потолок своих возможностей)?

Или вы любитель-физкультурник, который и не помышляет приблизиться к уровню профессионалов?

Или вы просто человек, который устает, изнашивается, стареет, имеет проблемы со здоровьем?

Технология, которая описана в книге, позволит вам «прыгнуть выше собственной головы», перейти на качественно новый уровень. Вы будете смотреть на ту планку, которая сейчас кажется вам недостижимой высотой, сверху вниз!

Секрет очень прост (и вместе с тем сложен, как и все простое) – это удовольствие.

Эта технология научит вас получать удовольствие от того, что вы делаете. В том числе удовольствие от тренировки и спортивных нагрузок. Когда в вашем теле «включится» и «заработает» удовольствие, то сразу откроется доступ к скрытым ресурсам и возможностям, о которых вы могли только мечтать. И результаты не заставят себя долго ждать.

Хотите достичь высот в спорте?

Хотите тренироваться долго, не уставая, с удовольствием?

Хотите оздоровить и омолодить свое тело, сбросить лишний вес, получая при этом приятные ощущения?

Тогда эта методика для вас!

Уникальная технология фитнеса: эффективные методики спортивной тренировки, объединяющие восточное мировоззрение и западную спортивную науку.

Трансформация сексуальной энергии для значительного повышения эффективности спортивной тренировки.

Повышение эффективности и оптимизация тренировочного процесса – важнейшая задача для спортсмена и физкультурника. Как с наименьшими затратами добиться максимального тренировочного эффекта?

Как тренироваться долго, не уставая при этом и получая удовольствие? Для ответов на эти вопросы нам необходимо рассмотреть и использовать глубинные закономерности функционирования жизненной силы человека.

Тренировка с использованием нижеизложенных техник:

• доставляет радость и удовольствие;
• значительно повышает эффективность тренировочного процесса;
• освобождает от лишних напряжений;
• гармонизирует и оздоровляет;

• объединяет современные методы спортивной тренировки с древней философией Востока о человеческой энергии;

• способствует долголетию.

Предисловие

На написание этой книги меня подвигли многолетние занятия боевыми искусствами и исследования в области жизненной энергии человека. Я расскажу о новом, высокоэффективном подходе к спортивной тренировке.

Люди, серьезно практикующие воинские искусства, рано или поздно сталкиваются с концепцией жизненной энергии человека, которую в разных системах называют по-разному – ци, чи, кундалини, прана, но, по сути, речь идет об одном и том же явлении. Для единообразия я буду использовать термин ци. Овладение этой энергией позволяет достичь сверхвозможностей, побеждать в поединке превосходящего тебя лишь по физическим силам противника и даже управлять неподвластными другим людям процессами в окружающем мире. Осмысливая и анализируя закономерности функционирования жизненной энергии, я подумал: «А почему бы не применить подход, основанный на концепции энергии ци, издревле используемый в подготовке мастерами воинских искусств, цигун, йоги, не только в этих достаточно экзотических дисциплинах, но и в современной спортивной тренировке или в фитнесе?» Так родилась методика, о которой пойдет речь. Ее в каком-то смысле можно сравнить с тем прорывом, который в свое время произвели идеи Джейн Фонды, основательницы аэробики, вдохновившей на занятия миллионы людей.

Написанию этой книги способствовали анализ и изучение разнообразных методов тренировок, о которых я узнал в процессе спортивной деятельности и занятий боевыми искусствами, а также многочисленные прочитанные мною книги, например, бестселлер американских авторов Денни и Кэтрин Драйер «Цибег. Революционный метод бега без усилий и травм» (Тулома, 2008). Денни Драйер некоторое время брал уроки у мастера тай-цзы и впоследствии очень эффективно применил принципы этой древней восточной системы в марафонском и оздоровительном беге. А также книга Грир Чайлдерс – автора популярной во всем мире системы тренировки «Бодифлекс», использующей дыхательные техники, и многое другое.

Подход к тренировке, о котором я расскажу, уникален и в чем-то даже провокационен и парадоксален – но чрезвычайно эффективен! Он отличается от традиционных методик: необычные результаты достигаются необычными средствами. Традиционным «силовым» методом принципиально невозможно получить при занятиях спортом и фитнесом ту легкость, оптимальность, гармоничность действий, которые достигаются выполнением упражнений с использованием закономерностей функционирования жизненной энергии ци.

Используемые в настоящее время традиционные технологии тренировки ориентированы в основном на внешние формы и крайне редко затрагивают глубинные внутренние принципы функционирования жизненной биоэнергии человека. Они часто не уделяют должного внимания энергетике движений, управлению дыханием и другим важным факторам. Для того чтобы занятия спортом и фитнесом стали гораздо более эффективными, крайне необходимо гармонично соединить современные западные методики и идеи с древними восточными, использовать их огромный потенциал**. Выполнять спортивные упражнения лишь механистически,** «чисто по-европейски», **не подключая энергию человека**, – нецелесообразно и не оптимально.

Реальная работа с жизненной энергией человека составляет основу предложенной методики. Через простые и доступные упражнения занимающийся познает то, как функционирует его энергия и учится правильно использовать ее в своей тренировке и в повседневной жизни.

Расскажу древнюю легенду.

…Сын знатного вельможи занимался у мастера цигун.

– Что ты делаешь на занятиях? – поинтересовался однажды отец.

– Простые упражнения, направленные на работу с энергией ци. Ну, например, мастер зажигает свечку и я должен стоять, немного согнув ноги в коленях, до тех пор пока она не сгорит, – последовал ответ.

– Ерунда какая-то… – разочаровался вельможа, ожидая услышать рассказ о сложнейших техниках и немыслимых приемах.

Но однажды он шел по улице с сыном и навстречу им выбежал разъяренный бык. Сын смело вышел вперед, взял быка за рога, с легкостью прижал его к земле и держал до тех пор, пока не подоспела помощь.

– Да, не зря все-таки учил его мастер, – сказал про себя отец…

Упражнения метода, о котором будет рассказано, внешне, возможно, и выглядят просто и незатейливо – но эффект от них значителен: все гениальное просто, но не все простое примитивно. Базовые принципы тренировки, которые мы рассмотрим, универсальны. Их можно с успехом использовать не только в оздоровительном фитнесе, аэробике, но и в любом виде спорта, а также и в спорте высших достижений. Они позволяют достичь максимального эффекта от тренировки, затрачивая минимальные усилия, повысить результаты в спортивных состязаниях.

Таинственная жизненная энергия человека – сколько мифов, загадок, преданий связано с ней! Но так ли уж мистична эта энергия? И нет ли какого-то приемлемого, рационального объяснения механизма ее действия?

Ореолом таинственности мы окружаем то, чего не можем понять и объяснить. Но если мы узнаем секрет фокуса, то магия исчезает, останется только метод, который мы можем с успехом использовать практически. Для древних восточных (часто весьма запутанных) технологий работы с жизненной энергией человека имеются передовые научные аналоги, более понятные нашему современнику-европейцу.

Восточные методики, основанные на концепции жизненной энергии, – цигун, тай-цзы, боевые искусства, говорят о «постановке ци», «регулировке тела», «опускании ци вниз», «выковке срединной силы тела» и др. Но эти древние мистические идеи и методы можно представить и вполне современным способом. Например, в терминах телесно-ориентированной терапии, одной из задач которой является освобождение тела от лишних напряжений – разблокировка «мышечного панциря». Для европейца такие объяснения гораздо более понятны, чем весьма запутанные теории восточных мудрецов о мистических каналах и загадочных меридианах – одну и ту же суть можно выразить по-разному. Применение же как древних восточных методов, так и приемов современной терапии в конечном счете ведет к одному и тому же – к правильной циркуляции жизненной силы человека и оптимальной реализации ее.

Правильно поставленная ци – правильная и свободная ее циркуляция в организме – залог эффективности и успеха в любом виде спорта и физической деятельности.

Тантра – древнее религиозное учение, возникшее в Индии более 3000 лет назад. Оно использует сексуальные практики в качестве средства для достижения высшей духовной реализации. Одной из частных задач тантра-йоги является применение сексуальной энергии для развития и совершенствования физического тела человека.

Ци в китайском языке имеет несколько значений: энергия, жизненная сила, дух, воздух, эфир. Прана, согласно древнеиндийским традициям, это божественная энергия Космоса, которая в нашем теле представлена энергией кундалини. Последняя символически изображается в виде спящей змеи, свернутой спиралью в основании позвоночника, там где у человека находятся

центры, связанные с энергией либидо. Целью многих восточных практик является пробуждение кундалини и управление ею.

Внимание! Прежде чем начать заниматься по данному методу, проконсультируйтесь с врачом. Возможны противопоказания для людей с высоким артериальным давлением, имеющим сердечно-сосудистые заболевания и заболевания органов дыхания, а также беременным женщинам.

Фитнес для ленивых

Каждый из нас хочет быть стройным, подтянутым, энергичным, спортивным, сексуально привлекательным, здоровым. Для того чтобы быть таким, надо тренироваться, заниматься физкультурой и спортом – иного пути нет, никакие таблетки и косметические суперсредства здесь не помогут. Ничто не заменит движения. Но, как говорит пословица, «лень-матушка вперед нас родилась». И основная проблема современного среднестатистического человека – лень. Именно она мешает нам встать с дивана и начать заниматься спортом. Чего только не придумывают, чтобы победить эту злодейку, чем только не завлекают человека в «пространство спорта и фитнеса» – и экзотическими названиями заморских методов, и супертренажерами, и сверхсервисом… Да, тяжело поставить среднего человека на путь спорта и фитнеса – «на путь истинный».

Но есть одна очень мощная вещь, которая позволит радикально, а не косметически победить лень. И называется эта вещь удовольствие. Ведь почему человек не идет в тренажерный зал или на беговую дорожку в парк? Да потому что тяжело, напрягаться неприятно, больно, не доставляет это удовольствия – и потому сил нет, не хочется…

Хорошо, сил нет. Но почему-то только на «неприятный» спорт сил нет. На то же, что доставляет удовольствие, силы и энергия как-то сразу найдутся! В достаточном количестве отыщутся, родимые!

Представьте себе такую ситуацию: молодой человек пришел с работы, усталый, замученный. Одно только желание – лечь и в телевизор уставиться. Но вот звонит телефон – девушка приглашает к себе в гости. Ехать надо в другой конец города, одеваться, гладиться, мыться, «марафет» наводить… Много чего делать надо. Но, как поется в песне Владимира Высоцкого: «И откуда взялось столько силы в руках?!»

Действительно – откуда? Да потому что приятно! Потому что предвкушается удовольствие. А для достижения его мы горы можем свернуть.

Пойдем дальше. Какое удовольствие для нас самое приятное? Поесть? Да, хорошо, ничего не скажешь! Поспать? Тоже неплохо! Так… подумаем… Ага! Сексом заняться! Вот это действительно удовольствие так удовольствие – все удовольствия переплюнет! А что, если… А что, если каким-то образом связать удовольствие (сексуальное) с напряжением мышц в тренировке, с упражнениями на гибкость и выносливость?

Что, если связать напряжения мышц в тренировке с оргазмическими, сексуальными ощущениями? Напрягаешься – и ловишь удовольствие – типа как от секса? Делаешь упражнения на гибкость или бежишь для развития выносливости – и опять испытываешь удовольствие! Вот тогда из тренажерного зала или со спортплощадки за уши не вытащишь! Будешь тренироваться – про все другое забудешь! Потому что в кайф тебе тренироваться! В оргазмический кайф!

Тренироваться будет хотеться! На край света поедешь, чтобы невероятную радость от тренировки испытать.

Это, конечно, все шутки, но есть древние даосские и тантрические методы, которые позволяют реализовать принцип, о котором шла речь, – тренироваться с наслаждением, с удовольствием. Которые позволяют сублимировать энергию либидо и перенаправлять ее для эффективной спортивной тренировки в абсолютно приемлемых социально формах – все серьезно и морально, но эффективность такой тренировки, по сравнению с традиционными методами, существенно увеличивается.

Итак, дорогие мои читатели, есть такие мощные методики и технологии спортивных тренировок. Описать все тонкости метода и многочисленные упражнения невозможно – ниже будут отражены лишь базовые принципы и некоторые характерные техники. Для понимания же деталей метода, его ноу-хау, необходим личный контакт с тренером.

Заранее прошу извинить меня за то, что я делаю отступления, без которых не обойтись, и что иногда перескакиваю с одной темы на другую. Например, начинаю с упражнений на дыхание и тут же рассказываю о силовых упражнениях: но все взаимосвязано, невозможно рассмотреть одно в отрыве от другого. Я даю не просто набор упражнений – а объясняю принцип, даю систему.

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.