

Бильярд

СОСТОЯНИЕ, В КОТОРОМ ПОБЕЖДАЮТ



ДМИТРИЙ СКАЛИГЕР

Дмитрий Скалигер

**Бильярд: состояние,
в котором побеждают**

«Автор»

2025

Скалигер Д.

Бильярд: состояние, в котором побеждают / Д. Скалигер —
«Автор», 2025

Ты знаешь все удары, но промахиваешься на решающем шаре. Почему? Потому что бильярд — не игра рук. Это игра головы. В финале все умеют бить. Выигрывает тот, кто умеет дышать. Эта книга не про технику. Это инструкция по сборке чемпионского состояния. Здесь нет теории — только протоколы, проверенные в топовых турнирах. Ты научишься гасить адреналин одним выдохом, сужать мир до точки контакта и отключать внутреннего критика. Мы разберем не твой кий, а твою психику: управление вниманием, сброс зажимов и мышление, которое не ломается при любом счете. Если ты устал терять из-за своих же нервов — вот твой шанс начать побеждать стабильно. Чисто. Холодно. Осознанно.

© Скалигер Д., 2025

© Автор, 2025

Дмитрий Скалигер

Бильярд: состояние, в котором побеждают

Об авторе и этой книге.

Меня зовут Дмитрий Скалигер. Двадцать лет я наблюдаю, как ломаются карьеры талантливых бильярдистов. Не из-за слабой техники. Из-за слабой психики. Они идеально видят прицел, но промахиваются. Они знают, как сыграть, но ошибаются в самый ответственный момент. Потому что внутри – паника, а не покой. Потому что тело зажато, а дыхание сбито. Потому что внимание не здесь, а в прошлом промахе или будущем трофее.

Я изучал истории с чемпионами мира и Европы. И знаю одну вещь: победитель отличается от проигравшего не ударами, а состоянием. Физиология. Химия мозга. Фокус.

Эта книга – не просто техники. Это инструкция по управлению собой за бильярдным столом. Она написана для тех, кто устал проигрывать из-за собственных нервов. Для тех, кто хочет стабильно побеждать на турнирах, а не «иногда блеснуть».

Вы не найдете здесь долгих теоретических рассуждений. Только практику, проверенную в реальных турнирах. Дыхание, которое гасит тревогу за секунду. Концентрация, которая отсекает весь мир. Расслабление мышц, без которого точный удар невозможен. Мышление, которое не ломается ни при каком счете.

Если вы готовы работать не только над кием, но и над головой – начинаем.

Введение: шары слушаются того, кто спокоен.

Представьте финал чемпионата. Счет равный. Решающий шар на борте. Зал затих. Два игрока выходят к столу.

Первый. Дышит ровно. Взгляд спокойный, «тяжелый». Тело собранное, но мягкое. Он смотрит только на точку контакта. Мир сузился до шара и наклейки. Он бьет. Чисто. Победа.

Второй. Глаза бегают. Плечи подняты к ушам. Он судорожно глотает воздух. Он думает: «Сейчас промахнусь, и все увидят, что я лузер». Он видит не шар, а лица в зале. Он бьет. Кивок. Промах. Поражение.

Техника у них абсолютно одинаковая. Разница – в состоянии нервной системы. Бильярд – это не спорт. Это психология, воплощенная в движении. Стол лишь зеркало, которое безжалостно отражает то, что творится у вас внутри: спешку, страх, злость или, наоборот, собранный покой.

Эта книга научит вас создавать внутри себя состояние победителя – намеренно, по заказу, в любой момент. Мы будем работать с тремя китами стабильной игры:

1. Дыхание. Это рычаг управления психикой. Сбилось дыхание – поехала концентрация.
2. Внимание. Это луч прожектора. Если он рассеян – вы в темноте.

3. Мышечный тонус. Зажим в плече убьет самый правильный замах.

И фундамент всего – мышление. Не позитивное мышление, а ясное. Мышление человека, который пришел не доказать что-то, а просто качественно сыграть.

Запомните: сильный игрок не тот, кто не волнуется, а тот, кто умеет волноваться и при этом бить чисто. И сейчас вы научитесь этому.

Глава 1. Дыхание – ваш тайный рычаг. Как гасить панику за 4 секунды.

Когда вы волнуетесь, организм включает режим «бей или беги». Надпочечники выстреливают адреналином, сердце колотится, дыхание становится частым и поверхностным – тело готовится к драке. Но для точного удара нужно обратное: спокойствие и контроль. Вы не можете приказать надпочечникам «успокоиться». Но вы можете обмануть организм через дыхание.

Глубокое, медленное диафрагмальное дыхание – сигнал мозгу: «Угрозы нет. Можно расслабиться». Симпатическая нервная система (стресс) отключается, включается парасимпатическая (покой).

Практика. Прямо сейчас.

Упражнение «Якорный Выдох» (базовое, на всю жизнь).

Стоя или сидя. Одну руку положите на грудь, другую – на живот.

1. Медленно вдохните носом на 4 счета. Рука на животе должна подняться (дышит живот), рука на груди – почти неподвижна.

2. Задержите дыхание на 2 счета.

3. Медленно выдохните ртом на 6 счетов, будто пускаете струю дыма. Живот подтягивается.

4. Пауза на 2 счета перед следующим вдохом.

Повторите 3 раза.

Что происходит? Частота сердечных сокращений падает. Мышцы получают сигнал к расслаблению. Ум проясняется. Это ваш экстренный тормоз.

Где применять на турнире:

· Перед выходом к столу на решающую партию. Не думайте об игре. Дышите.

· После ошибки. Сделали кивок – шаг назад от стола, ОДИН «Якорный Выдох». Это разрывает цепь паники.

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.