

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ  
СИЛА ГЕРОЯ



[www.rubulat.ru](http://www.rubulat.ru)

2012г. Москва © Алексей Маматов

## Вступление

Дорогие друзья, я подготовил специальную книгу, книгу для тех, кто считает себя настоящим Мужчиной, Воином, уверенной и успешной личностью. Эта книга о запахе соленого ветра, дыма костров, крови, борьбы и Победы...

Эту книгу не стоит открывать людям с неестественной сексуальной ориентацией, « гламурным подонкам», «метросексуалам» и прочим «нестандартным личностям», прячущим собственную никчемность за странными нарядами и моделями поведения...

Эту книгу не стоит читать тем, кто считает, что лучше смолчать, стерпеть, подставить другую щеку столкнувшись с хамством, агрессией и оскорблением...

Принципы, изложенные в этой книге, могут оказать разрушающее воздействие на несформировавшуюся личность, потому не давайте ее в руки подросткам и людям с неустойчивой психикой.

Приемы грязной уличной драки могут быть опасны и разрушительны даже в процессе отработки, потому, прошу Вас, максимально берегите своего напарника, пользуйтесь защитными приспособлениями, а силу оставьте для боксерского мешка и макивары.

Автор не несет никакой ответственности за любые последствия для здоровья, психики, и личного имущества читателей книги, а также тех. С кем они взаимодействуют. Будьте тройне осторожны!! Эта книга опасна!!!

Если Вы не уверены в том, что она Вам нужна, лучше и не открывать ее.

Книга построена таким образом, что она параллельно и прокачивает Вашу Силу Духа, Характера, уверенность в себе и Харизму, и обучает наиболее эффективным приемам боя, с помощью которых Вы всегда можете аргументированно отстаивать свои убеждения от плохих парней любой физической кондиции.

Если у вас в душе под серым/белым/оранжевым (=) воротничком жив Викинг, Терминатор, Спартанец, Самурай – она для Вас! Открывайте же ее скорее, чтобы познакомиться с бескомпромиссным миром Борьбы и Победы, чтобы открыть в себе и окружающим свойства и качества своего Героя!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i>	<b>4</b>
<i>Глава 1. Внутренняя сила</i>	<b>7</b>
<i>Глава 2. Уверенность героя</i>	<b>20</b>
<i>Глава 3. Контроль силы</i>	<b>33</b>
<i>Глава 4. Аргумент силы</i>	<b>39</b>
<i>Глава 5. Скорость героя</i>	<b>41</b>
<i>Глава 6. Здоровье героя</i>	<b>42</b>
<i>Глава 7. Сила рода</i>	<b>47</b>
<i>Глава 8. Харизма героя</i>	<b>49</b>
<i>Глава 9. Жестокость героя</i>	<b>51</b>
<i>Глава 10. Магия героя</i>	<b>54</b>
<i>От автора</i>	<b>57</b>
<i>Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»</i>	<b>59</b>
<i>Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»</i>	<b>65</b>
<i>Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»</i>	<b>67</b>
<i>Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»</i>	<b>70</b>
<i>Мастер-класс «Массаж и оздоровление»</i>	<b>72</b>
<i>Мастер-класс «12 навыков бойца»</i>	<b>74</b>
<i>Мастер-класс «Явара и подручные предметы»</i>	<b>76</b>
<i>Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»</i>	<b>78</b>

## Об авторе



**Маматов Алексей Сергеевич** - тренер рукопашного и ножевого боя. Создатель системы прикладной подготовки <БУЛАТ>. Автор методики быстрой подготовки к экстремальным ситуациям и конфликтам. Боевыми искусствами занимается с 93 года, обучает с 96 года.

Начиная с 4-х лет, много и активно дрался на улице. Бил, был бит, гонял, бегал. На своей шкуре знает, что такое

нападение группы, собаки, человека с твердым и тяжелым, или остро заточенным предметом.

### Некоторые факты и цифры об авторе:

- Учился боевым искусствам более чем у двух десятков российских и зарубежных единоборцев.
- Участник более чем полусотни телеэфиров на ОРТ и Рен ТВ, посвященных самозащите, безопасности жизни, психологической готовности и преодолению стресса
- Автор трех десятков статей в таких изданиях как "Солдат Удачи", "Братишка", "Самозащита без оружия"
- Пробежал марафонскую дистанцию
- Провел 3 суток в режиме сухого голодания, без воды и еды
- За 2 месяца накачал 10 килограмм чистой мышечной массы
- За 1.5 месяца развил силу удара сильной руки от 180 до 342 килограммов, силу удара слабой от 160 до 302 килограмм.
- Прошел через 2 дюжины экстремальных походов
- Обучил более 10.000 учеников
- Более 3 десятков уличных конфликтов
- Никогда не принимал участие ни в каких спортивных соревнованиях.

## Кого учил:

- Вел курс ножевого боя для одной из элитных групп Витязя — для офицерской штурмовой группы.
- Вел вопросы специальной подготовки, выживания и экстремальной помощи в чрезвычайных ситуациях для ФУАПСа.
- Консультировал еще ряд закрытых учреждений и группы достаточно серьезных людей по вопросам прикладной подготовки.
- Остальные ученики — это простые люди, это студенты, менеджеры, специалисты, бизнесмены, обыватели в том числе. Часть из них имеет некоторый спортивный и боевой опыт, но основная масса без такового.



### Учился боевым искусствам у следующих людей:

- Александр Медведев, Универсальная Боевая Система и Шоу Дао
- Григорий Базлов, Буза
- Йон Блюминг, Голландия, живая легенда мира Будо. Профессор Токийского и Пекинского университетов. Носит титул лорда и является хранителем Королевской печати Королевства Бельгия. Отец европейского карате Кекусинкай (10-й дан), 9-й дан дзюдо Кодокан.
- Сергей Бадюк, 8 дан каратэ Киокусинкай Будокайкан, 5 дан ИКО
- Юрий Федоришин, 8-кратный чемпион Украины по карате и рукопашному бою. VIII дан Каратэ Кёкусинкай. VI дан Джиу-джитсу
- Андрей Кочергин, Кой но такинобори рю
- Вадим Старов, Система Спецназ
- Алексей Гудков, Любки



- Егор Фунтиков, пластунский рукопашный бой
- Макс Кастет, Стальной Волк
- Александр Богачев, Универсальная Боевая Система
- Юрий Федин, Волновая Система боя
- Виталий Кушнирик, 5 дан IUKKK и тренер по Хокутоки и Киокушин
- А так же ряд «дедушек» пожелавших остаться неизвестными, в силу особенностей выполнявшихся\выполняемых ими задач или практикуемых морально-религиозных систем

Мои первые учителя — дед Болдырев Алексей Алексеевич, разведчик и отец Маматов Сергей Александрович, десантник.

*3/3*

# Наградной лист

05814  
1585

1. Фамилия, имя и отчество Болгарев Алексей Александрович
2. Звание ефрейтор 3. Должность, часть Разведчик  
Армейских Курсов Разведчиков
- представлен к ордену Слово III ст.
4. Год рождения 1926 5. Национальность русский
6. Партийность ВЛКСМ 7. Участие в Гражданской войне, партизан-  
ских боевых действиях по защите СССР и отечествен. войны (если была)  
Отечественная война с января 1944
8. Имеет ли ранения и контузии в Отечественной войне  
рано 20. II. 44
9. В каком звании в Красной Армии 7. II. 43 и когда РККА призван  
Курбинский Алтайской куры
10. Чем ранее награжден (за какие отличия) не награжден
12. Последний домашний адрес представляемого к награждению  
и адрес его семьи

## 1. Краткое, конкретное изложение личного боевого подвига

Ефрейтор Болгарев во время боевых действий курсов с 30 апреля по 6 мая 1945 в районах Финно, Сохилстале и Эросе Шёнбек проявил исключительную отвагу и решительность. Он лично обезвредил и захватил в плен 3-х нем. солдат и в рукопашной схватке уничтожил одного

За этот подвиг награжден орденом "Слово III ст."

Нач. Арм. Курсов  
Разведч. Ст. л-т

Недвид

/Медведев/

12 Мая 1945

# Глава 1. ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

## Противодействие в критических ситуациях.

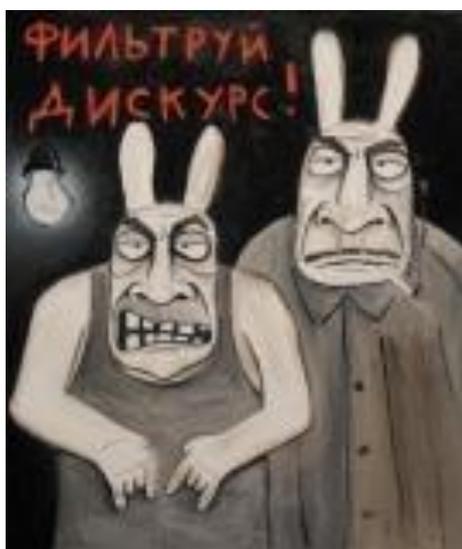
Из этой статьи вы узнаете:

- Как страх овладевает вашим сознанием и телом и как этому противостоять.
- Как выглядит по-настоящему уверенный в себе человек.
- Как психологически подавить оппонента.
- Кто такой волк в пиджаке культурного гражданина.
- Как понять тряпка вы или герой-победитель.
- Что важнее - настрой идти до-конца или умение вовремя остановиться.
- Как влиять на собственные эмоции.
- Как снять горловой зажим.

Рассмотрим такие интересные и злободневные темы, как:

- что значит «уверенный в конфликте человек»;
- из чего именно складывается уверенность;
- как почувствовать себя сильнее, чем оппонент;
- как обрести настрой дойти до конца;
- обязательна ли готовность к драке;
- каковы риски;
- спокойствие, мандраж и бешенство: как найти золотую середину.

Надо понимать, что уверенный человек в условиях конфликта – это не столько



«злой» манипулятор, который великолепно оперирует своим собственным психическим состоянием, а также состоянием тех, с кем он взаимодействует. Это, прежде всего, тот, кто, как правило, уже многократно бывал в аналогичной ситуации и точно знает, как будут развиваться события. Причем не на основе прочитанного в книжках, а на основе предварительной тренировки или практического опыта. И говоря об уверенности, для нас крайне важно понять, какие именно процессы проходят в теле и психике такого человека.

Однако в этом вопросе сначала пойти от обратного и определить симптомы *неуверенности*, ее соматические проявления. Каковы же они? Перечислим:

- *Дрожь и слабость в руках и ногах.*
- *Дрожащий голос* (хотя он может дрожать и от возбуждения) и его *тональное изменение*. Это в целом показатель изменения психического статуса человека, поскольку выплескиваются в кровь гормоны, и меняется размер голосовой щели.
- *Отведение взгляда в сторону.* Слабый человек не выдерживает взгляда зрачок в зрачок.
- *Сбивчивая речь* (отчасти, поскольку это еще и показатель психической «разогнанности»).
- *Повышенное выделение пота на ладонях и стопах.* Также можно увидеть капельки пота на висках, на лбу.
- *Сердцебиение.* Это также можно увидеть, глядя на лоб человека: поверхностная височная артерия надувается и опадает с каждым ударом пульса. Это также проявление повышенного артериального давления.
- *Спонтанные микродвижения кончиков пальцев, глаз, уголков рта.* Выглядит похоже на нервный тик.
- *Измененный паттерн (рисунок) дыхания:* задержка, затем судорожный вздох, затем снова задержка. Либо может быть дыхание типа кроличьего – очень частое.
- *Реакция зрачков:* на свету они могут быть расширены, либо при слабом, наоборот, сужены. Происходит своеобразное «залипание» зрачков в крайних положениях неадекватно ситуации.

Теперь нам легко описать, как выглядит *уверенный* в конфликте человек:

1. Он твердо стоит на ногах. Даже если переминается с ноги на ногу, все равно может замереть в любой момент и не потерять равновесие. Потому что он *держится* ногами и «включенной» спиной за землю.
2. Дыхание углубленное, не учащенное. Оно замедлено. Человек может использовать один из приемов психорегуляции:

- сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем выдохнуть. Вместе с выдохом уйдет и излишний адреналин.

- Либо сделать вдох и серию коротких выдохов.

- Либо сделать вдох, а на выдохе пощелкать кончиками пальцев.

- Или сделать вдох, максимально напрячь все тело на несколько секунд, а на выдохе расслабиться.

3. Голос спокойный, не в горловом регистре, а в грудном или животном (из живота).

4. Внешне человек расслаблен, движения его плавны. Хотя на самом деле он внутренне может быть готов взорваться.

5. Он ощущает собранность, цельность своего тела, полное управление ситуацией.

6. Мыслительный процесс четкий, ясный. Человек представляет, как будут развиваться события в случае дальнейшей эскалации конфликта – то есть повышения напряженности. И это знание передается его собеседнику, и люди понимают, что «мужчина конкретный».

7. И последнее свойство – это спокойный взгляд, как правило, глаза в глаза. Существуют и другие варианты, характеризующиеся разной степенью психического давления. Например,

- *взгляд в левый глаз,*
- *в правый глаз,*
- *в «третий глаз»,*
- *в переносицу,*
- *на кончик носа,*
- *в яремную вырезку,*
- *в желудок,*
- *в череп,*

- *сквозь череп и так далее.*

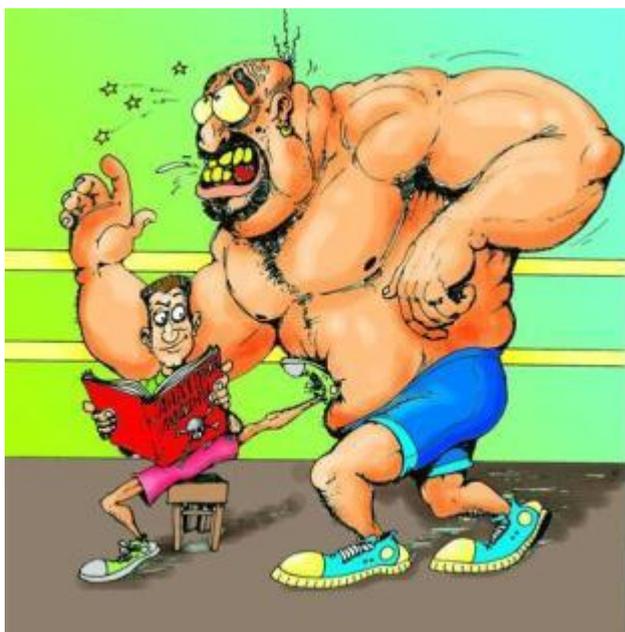
Существует еще масса вариантов, и все эти приемы могут быть использованы для управления психическим состоянием вашего собеседника или группы лиц с целью оказания давления на них.

Таким образом, уверенность и спокойствие складываются, в первую очередь, из четкого понимания ситуации и осознания, что конфликтом управляет не кто-то перед вами, а вы. Вы знаете, что вам делать в случае чего. Это навык, который базируется на реальном опыте и вере человека в самого себя, помноженной на его психическую устойчивость. И вы должны знать: если внутри вы слабак, если в вас нет стержня, то никакие приемы и средства самообороны вам не помогут. Вас задавят, сломают. Только человек, который готов меняться и идти до конца, имеет шансы выйти победителем из действительно жесткого конфликта. Вместе с тем, именно у него шансы попасть в такой конфликт минимальны. Потому что люди, которые вылавливают жертву, заранее считывают ее микромоторные реакции, запах, биополе. Если вы малейшими деталями даете понять, что приставать к вам себе дороже, они сразу уяснят: «Нет, этот товарищ ни разу не жертва, а самый настоящий волк в пиджаке культурного гражданина».

Есть люди, которые способны к обучению. Они имеют желание и необходимый ресурс нервной энергии, времени, открытости, искренности, чтобы развить в себе навыки, о которых я рассказываю. А есть нытики, которые приходят просто потусоваться, а потом еще и погундеть: «Ну, вот я приходил, пытался, у меня ничего не получилось». Такие, к сожалению, тоже не редкость, и их присутствие объясняет социальная психология. Эта научная дисциплина долго запрещалась в союзе, хотя в зарубежье были уже классические труды Конрада Лоренса и других. Они говорят, что, как бы хорошо ни работала полиция в государстве, для здоровья социума необходимы асоциальные элементы, которые поэтому всегда есть. А чтобы им было чем питаться, было на ком паразитировать, всегда есть и прослойка жертв, которые только ходят и скулят. Вы должны четко понимать разницу между «делать» и «пытаться», «быть» и «казаться». А Вы уважаемый читатель кто, как сами полагаете?

Правда в том, что кем бы Вы себя ни полагали, узнать, правда это или просто Ваши фантазии Вы не сможете до попадания в экстремальную ситуацию. Или прохождения специального тренинга, где Вас обучат действовать в такой ситуации.

## Как почувствовать себя сильнее, чем оппонент?



Прежде всего, необходимо знать слабые места противника. Причем важно не только помнить, где находятся уязвимые точки на теле агрессивно настроенного гражданина или группы, но и как правильно, используя хотя бы 3-5 связок, поразить их. Этот навык жизненно необходим, даже если вы предполагаете не драться. Чтобы конфликт не состоялся, такое умение должно быть у вас поставлено на автопилот. К слабым местам относятся гениталии, голени, подъемы стоп, колени, глаза (которые интересны тем, что в них можно как бить, так и давить, в том числе

психически), желудок (также можно психически давить либо бить рукой). Есть ряд и других более интересных зон на теле оппонента. Рекомендую вам ознакомиться с ними, чтобы знать, как победить еще до боя, сломав сопротивление оппонента.

Далее, необходимо быть готовым сделать на шаг (а то и на десять) дальше, чем оппонент. Тогда он чувствует силу и сдувается. А готовы ли вы к этому, можно понять, опираясь только на асоциальную практику (путем «втаскивания» себя в реальный физический конфликт) либо социальную (путем игрового моделирования конфликта в софт-режиме).

Важно быть психологически сильнее. Это уже меньше связано с количеством отжиманий и подтягиваний, километров бега нон-стоп или килограммов на кик-тесте. В первую очередь, психологическая сила – это мощь вашего внутреннего стержня и то, какое давление он способен выдерживать, насколько прожигающим является прожектор вашего внутреннего, скажем так, маяка.

Следует следить за своим дыханием и психической формой. Часто полезно представить себя, например, зверем-оборотнем. Всевозможные вещи, связанные с самовнушением и перевоплощением в «боевую машину», в киборга отрабатываются на нашем тренинге «Транс берсерка».

Перед конфликтом необходимо и держать в голове возможные сценарии развития событий. О плане действий в традиционном понимании здесь речи не идет: плана может и не быть. Однако есть типовые алгоритмы поведения в конфликтных ситуациях, и о них я говорю в своей книге, которая сейчас готовится к

печати. Основную массу их мы разбираем на тренинге по самообороне. Чем хорош алгоритм? Тем, что как раз отменяет зависимость от какого-либо плана, и вы просто действуете по схеме – если А, то В, если С, то D. Таким образом, вы становитесь более гибким. Вам не надо думать, так как уже есть заранее подготовленная, довольно примитивная модель, по которой, даже будучи сильно нетрезвым или сонным человеком, вы совершите ряд эффективных шагов выйдете или победителем, или хотя бы более целым из драки.

Некоторые полагают, что для успеха в конфликте необходимо также наносить удар первым. Это спорный момент. Представьте, что на вас идет некое существо одного с вами пола и по характеристикам сильнее вас. И начинает гнуть пальцы, или замахивается, или уже вы чувствуете, что вот-вот пойдет удар. Вы можете ударить его первым. Но если дело происходит в центральном универмаге, на Красной площади или где-то еще, то социум совершенно не одобрит ваших действий. Появится полиция, скрутит вас и поведет под белы ручки за нарушение общественного порядка. С высокой долей вероятности конфликта и не произойдет, оппонент побурчит что-нибудь вслед, потому что ему сложно остановиться, а потом исчезнет.

Полезно уже несколько раз побывать в экстремальных ситуациях. Мы не говорим о таких вещах, как автокатастрофы и прочее подобное. Имеются в виду, скорее, прыжки с парашютом, или диалог с ребятами в подъезде, которые пьют пиво, а Вы им говорите: «Освободите помещение, потушите сигареты, здесь не пьют». Если вы этого не делаете по жизни, у вас нет внутреннего стержня. Если же вы находите в себе хотя бы зачатки такой способности, добро пожаловать к нам в клуб.

А вот то, что достаточно постоянных тренировок по рукопашному бою, – далеко не факт. Это подобно постоянному употреблению пищи с целью лишиться чувства голода. Но если вы сидите за столом пятый час и продолжаете есть в страхе, что вас загрызет голод, в какой-то момент вы переедите, и либо вас стошнит, либо заснете, потому что вся кровь утечет от вашего многострадального мозга к желудку. Кстати, знаете ли вы, кто из известных осознанных животных умеет не переедать от природы и знает, когда вовремя остановиться? Как это ни смешно, из пернатых и млекопитающих единственная тварь, которая знает, когда хватит, это волнистые попугайчики. Все остальные переедают, зарабатывают ожирение, растяжение желудка, опущение почек, ишемическую болезнь сердца. Такова правда жизни.

Кроме того, важна не только готовность идти до конца, но и умение вовремя остановиться. Одно дело – когда вы даете оппоненту понять, что не собираетесь

прятать голову в песок, и другое – когда он лежит, а вы уже восьмую минуту пинаете его, несмотря на то, что у него из ушей вытекает что-то белое, группа парнишек снимает вокруг вас на телефон, рядом в шоке остановились два наряда ППС, а родственники убиваемого уже притащили адвоката. Конечно, я утрирую, но суть ясна. Важно не убить и не покалечить оппонента, а оставить его лежащим в нирване на несколько минут. За это время у вас будет возможность удалиться не очень быстрым шагом, а человек подумает о своем неправильном поведении. Потом он встанет и пойдет искать братву, но вас уже не будет. Гражданское добивание – правильный навык в социуме. Поскольку мы не живем в условиях гражданской войны, мы не имеем права бить лежачего, ломать ему руки и совершать прочие зверства, недостойные цивилизованного человека. Правильная тактика – это лишь усыпить буяна на несколько минут.

### **Как обрести настрой идти до конца?**



Существуют приемы разной степени сложности, и все они связаны с некоторой экстремальностью. Диванным ниндзя, которые лежа пишат по чатам и форумам, какие они крутые, это не поможет. Потому что им в миллион раз проще лежать и фантазировать, чем хоть раз оторвать задницу и сделать хоть что-нибудь из того, о чем я рассказываю.

Чтобы почувствовать себя сильнее, чем оппонент, и обрести настрой идти до конца, я бы рекомендовал такие вещи, как:

Поиграть в хоккей или в регби. Для продвинутых – принять участие в боях стенка на стенку. Такие бои проводятся в Царицыно на Масленицу, на Новый год и другие праздники. На «Бакланке» мы просто играем в так называемый «зверобол» – это регби, обогащенное приемами разгона психики, воздействия на тело оппонента и выживания при групповом нападении. Игра на глазах меняет состояние человека. Я не отношу ее к блоку психологической подготовки. Это всего лишь игра. Но уже она одна многое делает.

Пройти мимо стаи собак и психологически подавить ее.

Пройти мимо распивающих алкоголь на лавочке молодых отморожков и посмотреть на них, как на собак, которых вы недавно психически подавили.

Пройти мимо немолодых отморожков, стоящих у пивного ларька.

Пройти мимо перезрелых отморозков, которые заседают в гаражной зоне и распивают нечто более крепкое, чем у пивного ларька, и тоже их подавить.

Сходить на охоту, причем не в современном варианте «ствол против зверя», а в первобытном, когда вы пытаетесь поймать рыбу руками или примитивной сетью из собственной одежды. Когда пытаетесь поймать зверька с помощью ловушки, ловкости рук, поливания его водой. Когда вы ловите насекомых и съедаете их полусырыми. Это сильно перестраивает психику, тем более – если вы три дня пытались только поймать живность.

Принять участие в гонках.

Или хотя бы просто спровоцировать мужчину на конфликт (не обязательно на драку). Большинство, к сожалению, боится этого. А гопники, как и животные, чувствуют чужой страх. Можете посмотреть отзывы участников тренинга по психоподавлению о своих результатах: как они воздействуют на собак, животных за решеткой и на воле, на отдельных мужчин и группы лиц. Этот навык – не моя личная особенность. Он действительно передаваем, воспроизводим, подлежит отработке и закреплению.

### Каковы риски?

К числу рисков, возникающих при назревании конфликта, можно отнести следующие:

- Риски для здоровья.
- Риск физической боли
- Риск наличия оружия у нападающих.
- Риск потери чести.



*Для мужчины, в первую очередь, важно понимать значение собственной чести. Если вас унизили в процессе конфликта, у вас отняли материальные ценности, поглумились над вашей спутницей, то, прежде всего, вы испытываете потерю чести. Самое ужасное, что деньги вернутся, спутница все забудет, а память о позоре останется с вами на всю жизнь. И окружающие будут чувствовать: с парнем что-то не так, есть в нем какой-то надлом. И это может сказаться и в экстремальной ситуации, когда заранее, еще до нарастания*

*жесткости конфликта, вы побежите, чтобы не попасть снова в ситуацию боли. Также это может всплыть и просто при общении, при заведении новых знакомств. Люди ощутят, что вы не так надежны, как могли бы быть.*

- Риск юридической неправомерности в случае выигрыша (*это очень важный момент!*).
- Риск наличия друзей противника рядом.
- Риск искалечить условно невинного, если он пойдет до конца.
- Риск не суметь защитить дорогих вам людей.
- Риск расстроить дорогих вам людей, оказавшись в СИЗО. *Кстати, знаете ли вы, что 80% людей, находящихся в СИЗО более 4-х месяцев, заболевают туберкулезом? Очень нехорошая болезнь. К сожалению, это реальность нашей пенитенциарной системы.*

В конфликте важно оценить, каковы социальные и асоциальные обстоятельства. К первым относится, допустим, наличие свидетелей (причем не важно, с чьей они стороны – может быть, это и вовсе видеорекамеры, установленные на заправке неподалеку). Ко вторым – если противник достал нож. Если оппонентов целая группа. Если кто-то из них лезет в карман, и вы не знаете, что он достанет – кастет или пистолет. Если дело происходит в тайге. В таких случаях, как это ни пошло звучит, лучше бежать, поскольку вы не знаете заранее, чем все закончится.

Так как 98% времени все мы проводим в большом городе, в «цивилизованном» обществе, я рекомендую вам, в первую очередь, принять социальную модель поведения, а в нее уже инсталлировать такой необходимый навык, как гражданская самооборона и гражданское добивание.

Гражданская самооборона в самом простом варианте – это удар в глаза, яйца, солнечное сплетение, пальцы.

### **Спокойствие, мандраж и бешенство: как же найти золотую середину?**

Отсутствие волнения стопорит оппонента. Если гопник или группа изображает перед вами истерику, то также вы входите в состояние бешенства и останавливаете их. Проблема в том, что для большинства людей состояние бешенства неуправляемо. Один мой друг услышал от меня про боевой транс берсерка, и поскольку я потратил несколько минут, чтобы объяснить ему составляющие этого трансформации, дома он вошел на свой страх и риск в такое состояние. Его так «вштырило»,

что он несколько раз ударился башкой в батарею. Что интересно, батарею он помял, а голову особо не повредил. Надо думать, было много кости и мало мозгов.



К сожалению, спокойствие, не подкрепленное навыками, оппонент воспримет как слабость.

Мандраж – это естественное состояние. Под ним я имею в виду легкую дрожь в конечностях. Может быть и слегка дрожащий голос. Это естественное состояние человека, который волнуется или еще не перешел в состояние бешенства. Но это не парализующий страх, это

другое: управляемый адреналин. Мандраж намного лучше, чем истерика или ватные ноги. А спокойствие лучше, чем мандраж. Управляемое бешенство также хорошо, как спокойствие. Для человека, который претендует на управление конфликтом и чужой психикой, а не только своей, крайне важно научиться переходить из одного эмоционального состояния в другое. Здесь имеет значение способность играть с эмоциональным маятником, то есть сознательно управлять якобы неуправляемым. Это один из приемов.

Второй прием – это моделирование необходимого состояния через позу, позицию плеч, горлового, грудного и брюшного резонатора, изменение голосовых модуляций, степени тонуса пресса, икроножных и челюстных мышц, предплечий, сгибания и разгибания позвоночника.

Третий прием заключается в том, чтобы вспомнить, что вы испытывали в момент, когда у вас была действительно ярость (если хотите вызвать, соответственно, ярость).

Можно влиять на собственные эмоции и с помощью дыхания, и воздействуя на активные точки (в частности, для спокойствия полезно массировать точку E36, для снятия страха – защипывать кожу на середине наружной поверхности плеча и в зоне проекции **гастропилорического** сфинктера – выхода желудка в 12-перстную кишку). Можно поиграть с цветом своих эмоций, с определенными внутренними объемами и так далее.

Но перейдем к еще одному важному вопросу. Наш социум ставит перед нами блоки, ограничения на управление эмоциями, потому что практически любая современная цивилизация строится на том, что загоняет хороших законопослушных

граждан в определенные рамки эмоциональных реакций. Например, мы можем радоваться, но не можем истерить. Можем говорить: «Мужчина, держите себя в руках», – но не можем хаму дать в рожу, чтобы осадить его. Можем кричать: «Милиция, взять его!» – но не имеем права остановить урода, который бьет женщину, потому что оба потом подадут на вас в суд. Это правда жизни. Я, например, в детстве очень много дрался со старшеклассниками, которые были сильнее и крупнее меня. У меня была репутация берсерка, бешеного где-то класса до четвертого, пока маман и папан не зомбировали меня на тему, что драться нехорошо, асоциально, надо держать себя в руках... Потом еще на протяжении примерно пяти лет я снимал этот блок. Как только я усвоил, что драться нехорошо, меня начали бить не только старшеклассники, но и те, кто младше меня. Вот так действует социум. Он накладывает ограничения по эмоциональным реакциям.

Зато любопытно, что в период войн и других угроз любое государство создает образ героя, который разрушает эти барьеры. Например, рассказывает про Александра Матросова, который бросился грудью на амбразуру. Или про Гастелло, который направил свой самолет в автоколонну противника. Все это было совершенно идиотские поступки с точки зрения сохранения боевой техники, жизни бойца и счастья его близких, но очень нужные для вдохновения людей. В мирной жизни, чтобы хоть как-то компенсировать собственную зажатость в тисках социальных норм, люди ходят в кино и смотрят боевики (эмоция ярости), фильмы ужасов (эмоция страха), детективы (эмоция любопытства и тайны), комедии (смех). Кстати, одно из проявлений общественного контроля за эмоциями, которым страдают практически все, – это так называемый горловой зажим. Большинству людей крайне тяжело выйти на Красную площадь в час пик или встать в метро и громко-громко заорать, чтобы их было слышно на обоих эскалаторах: «Люди-и-и-и! Мне кайфо-о-о-во-о-о!!!».

Горловой зажим мы снимаем на «Бакланке» и курсе «Самообороны с нуля». Ведь голос, на самом деле, – очень мощный инструмент влияния. Им можно вогнать себя в ярость, стряхнуть с себя парализующий страх, остановить нападающего, загипнотизировать зверя или заставить замереть группу гопников. Но это должен быть голос раскрытый и поставленный определенным образом.

## **10 способов того, что вы можете делать в конфликтной ситуации.**

Самое простое и попсовое – это убежать.

Можете остаться и смотреть, а что же будет дальше. Уверяю, скорее всего, ничего хорошего не произойдет. Но большинство людей остается посмотреть в силу животного любопытства.

Можно согласиться на требования гопника или группы, и вас морально трахнут.

Можно оказать неграмотное сопротивление и попасть в больницу, потому что вас покалечат.

Можно оказать совсем неграмотное сопротивление и попасть в морг, потому что вы только раззадорите гопников, и они вас убьют.

Можно оказать чрезмерное сопротивление и отправить гопников в больницу, а самому попасть на скамью подсудимых. Это в случае если у вас были отработаны стандартные приемы самообороны, но не было понятия гражданской самообороны.

Вы можете сменить ваше психическое состояние или состояние нападающего.

Можно пустить встречную психическую волну.

Можно прекратить конфликт первым ударом, даже если у вас в руках какая-нибудь небольшая штука типа пластиковой карты или стопки банкнот. В блоке работы с подручными предметами на тренинге «Бакланка» и курсе «самообороны с нуля» мы рассматриваем ситуации, когда даже с помощью небольшой вещи можно свалить человека с ног. Звучит невероятно, но на самом деле это можно сделать не очень толстой пачкой купюр так же просто, как одним пальцем руки.



## **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

*Зачем кричать в метро? Зачем провоцировать людей на неприятный посыл в свою сторону?*

Наш клуб, к сожалению, вам уже не поможет. Людям с таким настроем ничем уже не помочь. Вас очень глубоко зомбировали. Вкрайне сильны внутренние и социальные ограничения.

*Для преодоления внутреннего излома важны именно положительные опыты в конфликтах – или не только?*

Важны любые, но положительные хотя бы в искусственно смоделированных конфликтах должны быть. Иначе не получится.

*Как защищаться, если на тебя психологически давят?*

Переходить в более сильное психологическое состояние (собранность, уверенность или ярость) и быть готовым применить по гражданской схеме самообороны то средство, которым вы научились владеть. Например, явару или собственные руки.

## Глава 2. УВЕРЕННОСТЬ ГЕРОЯ

### Из чего складывается уверенность?



На данный момент я почти 20 лет в мире боевых искусств и около 16 лет из них тренирую людей. Помимо этого, я официально врач, закончил Московскую медицинскую академию. Я невролог, мануальный терапевт. У меня за плечами две остеопатические школы, а также прабабушка, бабушка и мама, которые занимались и занимаются семейными целительскими практиками. Я исследователь, путешественник, археолог. В этой главе я хочу немного рассказать вам про уверенность, про то, что же это такое, с моей точки зрения, из чего она складывается и что нужно делать для того, чтобы ее наилучшим образом транслировать другим – женщинам, мужчинам, любой аудитории. Если вы создаете свой бизнес и думаете, как сплотить команду и повести ее за собой, вас это тоже касается.

На мой взгляд, уверенность складывается не только из внутреннего состояния, но и из конкретных внешних факторов. А если конкретно, то это:

- осанка,
- взгляд,

- *ГОЛОС.*

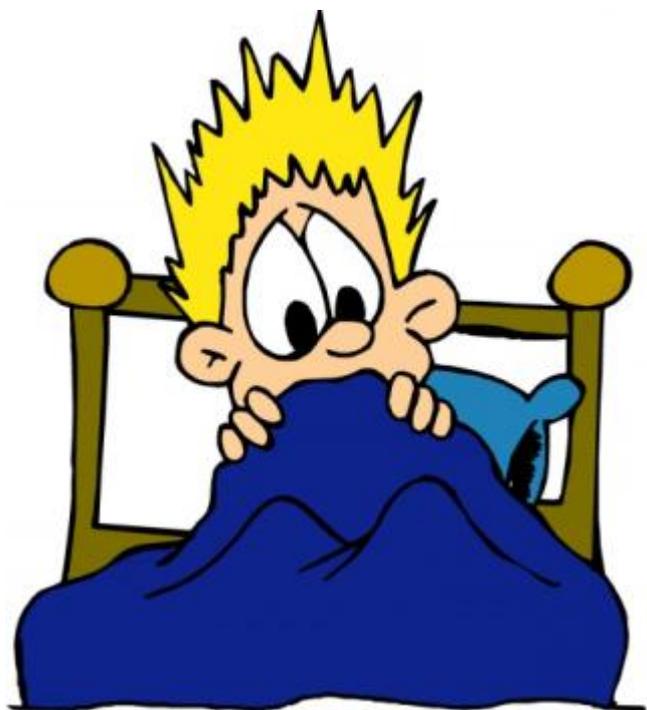
Кроме того, весьма важен и опыт, выраженный в воспоминаниях. В пикапе, как вы, вероятно, знаете, существует такое понятие – «состояние старого мастера». Это когда практически все уже пройдено в жизни, все позади, и то, что вы делаете, уже давно не вызывает мандража. У вас это уже было, и вы относитесь к своему занятию спокойно, с легкой вальяжностью. Так вот, чтобы достичь такого состояния, необходимо, чтобы у вас в сознании хранились воспоминания о чем-то вообще крышесносящем, проделанном некогда. И конечно же, необходимо проработать свои страхи, победить монстров, сидящих у вас внутри и не пускающих вперед. А эти монстры, без сомнения, есть у каждого. Если человек говорит, что у него нет страхов, то либо он врет, либо он моральный урод – а это реальный диагноз в психиатрии. У меня есть один такой друг, который действительно лишен тормозов. Он публичный человек, и это помогает ему держать себя в руках, но в обычной обстановке он запросто может выкинуть штуку, от которой окружающие впадут в ступор. К счастью, таких людей бывает немного, иначе бы мир давно развалился вместе со всеми нравственными устоями. Так или иначе, крайне полезно быть честным с самим собой и признать, что есть нечто, что вызывает у вас большой или даже не очень, но – страх. Даже сознавшись в этом перед собой, вы уже высвечиваете данную проблему прожектором собственного внимания, а значит, дальше с ней можно уже работать. Возможно, полностью вы не уберете страх, но он уменьшится настолько, что станет контролируемым, перестанет вызывать мандраж, истерику и тому подобные состояния.

У многих россиян предвзятое отношение к американцам – мол, они все сплошь глупые, жрут в фаст-фудах и деградируют. На самом деле, есть ряд вещей, которые было бы полезно у них позаимствовать. Одна из них – это принцип: «Делай то, чего ты боишься, и ты переборешь страх». В этих словах таится простой практический совет – иди вперед и выполняй.

Чтобы сдвинуться с мертвой точки, я предлагаю вам простое упражнение. Возьмите лист бумаги, ручку и быстро, за минуту составьте список своих страхов. Далее напротив каждого пункта укажите единственное действие, с помощью которого вы данный страх победите. И сегодня вечером возьмите и сделайте то, что написали рядом с первым пунктом. Завтра – то, что рядом со вторым. В течение недели закрывайте еще два пункта. И за месяц закрепляйте все это, повторяя действия. Это простой рецепт, который сразу сделает вас намного свободнее. Человек, который переборол свой страх, получает мощный заряд энергии и входит в ресурсное состояние. Самое главное – сохранить его, и тогда уже в общении с людьми вы будете легко транслировать им это. Даже если они взглянут на вас со стороны, даже издалека, то поймут, что этот парень не как все, у него есть кое-что за душой. Есть еще такое выражение – «матерый». Или помните анекдот, когда Буратино говорит: «Папа Карло, вбей мне гвоздик, а то Мальвина говорит, что я ненастоящий». Так вот ваша задача – стать *настоящим*. Если вы периодически посещаете разные тренинги личностного роста, то наверняка замечаете порой, что ведущий – фейковый. Он вымучивает что-то из себя или чрезмерно раздувается. Про вас же, стоит только шагнуть за грань страхов, такого никто не скажет. В эзотерике есть такое понятие – аромат плода. Если говорить простым языком, то это харизма. То, как вас воспринимают, когда вы что-то говорите, когда на вас просто смотрят. Даже когда вас вовсе рядом нет – вы уже ушли, а о вас думают. Мнение окружающих сложилось, и оно работает, на вас или против вас. Кстати, вам ведь совсем не обязательно быть хорошим парнем. Вы не червонец, чтобы нравиться всем. Найдите в себе то, какие вы на самом деле, с истинной точки зрения. Это то, чего люди ищут, например, в экстремальном спорте, глубинном туризме... Кстати, знаете, что это такое? Существует ведь пляжный туризм – это когда лег на песочек, чешешь пузо, потом вечером пошел в отель, бухнул, поплясал немного, потом просыпаешься и думаешь: «Эх, хорошо отдохнул». А глубинный туризм – это когда

ты садишься на каноэ, плывешь по Амазонке, отбиваешься от кайманов, заходишь на прииск, моешь золото, живешь с местным населением в хижине, смотришь, какие люди изнутри, чем они живут. Потому что есть потемкинские деревни, когда вы приезжаете куда-то и гиды вам показывают «замечательный Таиланд», а есть то, какова страна в действительности. Когда вы это видите, это сильно меняет и ваше представление о ней, и то, что вы можете потом рассказать людям. Это меняет тот самый аромат вашего плода. Так что попробуйте устроить «не пляжное» путешествие, и это капитальным образом скажется на вашей харизме.

Но вернемся к ресурсному состоянию. Мне не раз задавали вопрос: «Вроде страх проработал, состояния добился, но как сохранять его? Постоянно заниматься преодолением барьеров? Или достаточно вспоминать об этом? И если вспоминаешь, то есть мысленно возвращаешь себя в это состояние, то как не казаться при этом ненастоящим?» В психологии есть такая штука, работа с образами. Вы берете образ какого-то



идеального для вас героя (или создаете этот образ) и как бы влезаете в его шкуру. Я против использования такой техники постоянно, потому что для обретения «настоящести» требуется даже не несколько месяцев, а несколько лет. И если вы будете примерять на себя чужие образы вместо того, чтобы побеждать свои страхи, вы будете как Буратино, который просил папу Карло вбить гвоздик. И стоит случиться экстремальной ситуации, как все шкуры других героев с вас мгновенно слетят. Поэтому и говорят: «Хочешь познать друга, сходи с ним в горы». В суровых условиях с человека слетают все личины – то есть маски. Кстати, вдумайтесь, как

можно расшифровать слово «личность»? Первая его часть – это личина, а -ость – это основа, стержень. Таким образом, личность – это набор масок, которые нанизаны на вашу внутреннюю основу вместе с воспитанием, традициями и так далее. У вас множество ролей. Каким вы показываете себя сотрудникам на работе? Какой вы с партнером по бизнесу? Это ряд масок, которые не имеют с вами настоящим ничего общего. И они слетят в момент попадания в экстремальную ситуацию. Даже если собака нападет и вцепится вам в ляжку! Одно дело, когда вы уже привыкли считать себя героем, встали сами как пес, зарычали, и собака описалась. А совсем другое – когда вы ни сном, ни духом, а маленькая шавка подбежала сзади и впила в вас зубами. Больно! Вы не успели зарычать, а уже скулите.

Еще один вариант – вылез чирей на заднице, а вы до этого прочитали про осанку победителя. Грудь колесом, искусственно выпячиваете из себя что-то... При этом у вас внешняя точка внимания, то есть вы постоянно озабочены тем, что о вас подумают другие. И хочется же все время оставаться героем, а жопа, извините, болит! И не почешешь, ведь смотрят. И вы уже не герой, лицо у вас вытягивается... Хотя при этом вы более настоящий!

Моя сфера – самооборона. Там простые вещи: когда вы начинаете смотреть человеку в глаза, когда начинаете бодаться, когда прилетает первый удар по морде, уже понимаешь: «Я живой, я не сдох. Да, больно, но не сдох. Может, немного корона слетела, зато шея стала толще». Я хочу сказать – ищите себя. Создавайте точку опоры внутри себя, чтобы не терять уверенность, которую найдете, преодолев страх.

У большинства внутренний мужчина зажат воспитанием. Потому что мы из поколения, которое воспитывали женщины. И мужских инициаций, как это было в традиционных обществах, когда папа брал мальчика на охоту или они вместе шли на войну, мы не проходили. Бабы растят мужиков. Сначала мамка нянчит, потом

детсад, потом училки в школе. Даже если вспомните вуз, там тоже преимущественно тетки. Иными словами, когда человек мужского пола формируется, созревает, он впитывает бабские стереотипы и паттерны поведения. Возникает внутренний конфликт: в мужчине не развито его мужское начало. Он пытается это как-то вымучивать. А девочки чувствуют, что мальчик не настоящий. Решить эту проблему и помогает поиск себя через спорт, туризм, боевые искусства. Даже такой попсовый способ, как прыжок с парашютом, в данном случае будет на пользу. Более социально адекватная вещь – это тренинг по самообороне. Сразу идет выплеск эмоций: «Ого! Оказывается, я могу свалить парня, который в два раза больше меня! А оказывается, даже если меня собьют с ног, я останусь цел! А еще я могу это и это!» Конечно, после любого тренинга случается и откат. Сначала человек пару дней ходит и смотрит на всех, как Терминатор, буквально прожигая взглядом. А потом состояние стабилизируется, приходит спокойствие. Потому что если ты постоянно весь такой из себя мачо, это тоже не очень хорошо, и друзья начинают тебя сторониться. Ты настолько крут, что в лучах твоего сияния другим становится некомфортно. Он ежатся и расползаются. Нужен баланс. Стоит вам достичь его, и вы услышите от друзей: «Чувак, слушай, я давно тебе хотел сказать – ты просто супер!» А девушки будут говорить: «Знаешь, я за тобой, как за каменной стеной».

Итак, давайте теперь вернемся к конкретным составляющим уверенности внешнего характера, о которых упомянули в начале. Первое – это осанка. Важно ходить, двигаться или стоять, не вымучивая из себя ничего. Если интересно, можете посмотреть в интернете, что такое постурология. Это наука о позе, движении, балансе человека, которая прочно связана с остеопатией и другими направлениями нетрадиционной медицины. Так вот существует задний постуральный тип – это когда акцент на мужское достоинство, а все тело как бы немного откинута назад. Писающий мальчик – пример такого типа. Или дядя, который по жизни увлекается пивом и поэтому несет перед собой внушительное пузо. Это хорошо, если вы живете

где-нибудь в деревне, потому что в традиционных обществах женщины к таким тянутся. Им кажется, что раз человек отрастил себе живот, значит, он не голодает и вообще основательный и надежный.

Передний постуральный тип – это когда человек как будто остановился в падении вперед, выставляет челюсть и так далее.

Наконец, существует промежуточный вариант – разбалансированный, характерный для тех, кто перезанимался боксом или ходит на СПИДах. Их качает то назад, то вперед, они все время переминаются на ногах, постоянно двигаются. С одной стороны, это может быть хорошо, потому что от них веет энергией. С другой же, передает ли это ощущение стабильности, спокойствия, уверенности? Нет. Видно, что в человеке нет стержня, нет опоры.



Есть и еще одна позиция **32.34**: «Я победитель! Я полковник Петренко». В йоге существует такое выражение – сексуальный центр должен быть настолько мощный, чтобы, pardon, жопой можно было лом перекусить. Так вот описанная позиция из этой серии.

Мы рассмотрели с вами крайности, чтобы вы сразу отсекали их и не совершали таких ошибок. Далее необходимо знать, что есть целая последовательность действий, направлены на развитие собственной осанки, голоса, других внешних проявлений. Из попсы – это пилатес и тому подобное. Есть более интересные вещи – например, индборд. Это вали, на котором сверху установлена доска типа скейтборда. Вы на нее становитесь и пробуете держать баланс двумя ногами, одной ногой, на руках, отжиматься на ней... Благодаря таким упражнениям улучшается равновесие. Если вы метаете ножи, то с помощью индборда можно достичь

быстрого прогресса в занятиях. То же самое касается стрельбы и любы других видов спорта, в которых большую роль играет координация движений (а исключением могут стать, пожалуй, разве что шахматы 😊). Также, если вы занимаетесь живописью или графикой, то вы заметите, как изменится ваша техника после занятий на индборде. Это тоже интересный эффект. А окружающие увидят, что вы стали более собранными.

Пока же можете проделать простое упражнение для развития правильной осанки. Встаньте и положите себе на голову какой-нибудь предмет – например, мобильный телефон, или часы, или ноутбук... Что угодно! И попробуйте немного походить так, чтобы предмет не падал и держался сам. Немного втяните подбородок, чтобы он не выезжал сильно вперед. Самое интересное, что, когда вы снимете предмет, ощущение его присутствия останется. Это эффект от смещения точки сборки, то есть центра внимания, из которого вы думаете. Где находится большинство людей постоянно? У себя в голове. Потому что еще в школе всем нам сказали думать из головы. И цивилизация так построена, что 80% логической информации мы получаем через глаза. На самом деле, центр внимания можно перемещать и в грудь, и в живот, и каждый раз, в зависимости от выбранной зоны, будет меняться и ваш голос, и взгляд, и осанка. К примеру, если уйти в грудь, взгляд станет душевнее, теплее. Попробуйте выполнять описанное выше упражнение хотя бы 3-5 раз в неделю, и у вас уже поменяется осанка.

Следующий момент связан с голосом. В теории межличностной коммуникации есть такое понятие, как аттрактант. Грубо говоря, это определенный «привлекатель». К примеру, гнусавый, носовой голос, которым отличаются те, кто с утра не удосужился просморкаться, является негативным аттрактантом. Поэтому, проснувшись, промывайте нос. Вы сразу почувствуете прилив бодрости, потому что вода, проходя через носоглотку, стимулирует лобные доли мозга, которые отвечают

за волю. Такое же промывание рекомендую делать, когда вы возвращаетесь с пыльных улиц вечером домой.

Когда кто-то говорит горлом, он вовсе не производит впечатления уверенного в себе человека. Есть такое выражение – «давать петуха». Это когда человек настолько разволновался, что у него голос срывается на юношеский звон. Эдакий синдром прищемленного яичка. Чтобы такого не было, надо говорить ниже, спокойнее и, главное, оставаться уверенным в себе в любой ситуации. На самом деле, возможно, вы и дадите петуха в первый раз, когда столкнетесь в экстремальной ситуации, но это нормально, не пугайтесь. Главное понять, что корона с вас свалилась, и дальше развиваться более осознанно. Более того, если вы слажали однажды, идите туда же еще. Ищите ресурс в себе, а не в том, что на вас как-то криво посмотрели. Во второй раз вы будете уже спокойнее, потому что проходили это.

Для укрепления голоса предлагаю вам еще одно упражнение. Если вы смотрели советский фильм «Гости из будущего», вспомните, как космопираты пили там кефир. Запрокиньте голову назад, крепко сожмите зубы и начинайте делать частые мелкие глоточки. Старайтесь прокачать мышцы шеи. Когда же голова уйдет в самый верх, поворачивайте ее в одну и в другую стороны, продолжая глотать. После этого попробуйте поговорить. Вы поймете, что убрали горловой зажим, а голос понизился. Это, кстати, очень полезно для связок, а также профилактики ангины и простуд. Хотя бы раз в день выполняйте такое упражнение, а лучше чаще, и ваш голос поменяется, а болезни уйдут.

Теперь положите одну руку себе на грудь, а вторую на живот. Попробуйте поговорить так, чтобы вы почувствовали вибрацию в первой руке, а затем – переведите точку внимания в нижнюю.

Далее, если вы не отключиваете зад, а чуть подаете таз вперед, вы включаете сексуальный центр. В боевых искусствах отсюда запускается удар. Выделяется

тестостерон, повышается общий тонус. Те, кто работает в пониженных позициях, обязательно используют это, чтобы кровь не нахлынула вниз слишком интенсивно.



Если вы используете такую позицию во время разговора, особенно стоя, то почувствуете, как чуть-чуть подожмутся ваши ягодицы. Чтобы упростить дело, можете положить одну ладонь на живот, другую на крестец и сделать движение а-ля Майкл Джексон. И попробуйте поговорить немного, удерживая это положение. Чтобы довести позицию до автоматизма, достаточно будет несколько раз осознанно «включить» ее в разговоре. Это как выход с силой на турнике. Мужчина должен делать это обязательно. Но пока ты

этого не сделаешь, непонятно, как тощий сосед Васек запросто вытворяет такие вещи. А дело в том, что у него получилось один раз, а дальше в мозге возникли нейронные связи, которые упростили повторение упражнения. То же самое здесь. Просто важно создать правильную точку внимания. В боевых искусствах также людей учат, как оценить противника. Одно дело, когда это дерзкий пацанчик, и совсем другое – когда оппонент из серии «не влезай, убьет». Он вроде тих и спокоен, но как осиное гнездо. Непонятно, сколько там ос, но что опасно, сомнений нет. Я учил спецназовцев, как оценивать противника, и одним из главных принципов было наблюдение, где человек находится – в голове ли, в бицепсах, или, может, у него нога заряжена под удар. Либо он вовсе внутри себя, и это самое опасное. Потому что он просветленный. И если вы попытаетесь возвращаться внутрь себя вниманием постоянно в течение дня, то поймете, что работаете уже шестой час, а усталости что-то нет. Либо, к примеру, вы привыкли ложиться в 12 ночи, а сейчас уже третий час утра, и вы понимаете, что еще без проблем можете пахать. Все дело

в том, что наш мозг потребляет очень много энергии. Соответственно, если мы «уходим» вниманием из него, то сил становится больше.

Чтоб добиться голоса из живота, внимание необходимо переместить туда. Формально это очень просто, и возможность получить результат есть у каждого. У ниндзя было такое выражение: «Встретил патриарха, убил патриарха». А у буддистов: «Каждый может стать буддой здесь и сейчас». То есть все реально.

Далее, перейдем к взгляду. Существует несколько упражнений и прием, которые выполняются в паре. Поэтому, если у вас есть для этого товарищ, попробуйте сначала просто посмотреть ему в глаза. А затем – в межбровье или



переносицу. Вы почувствуете, как ваш взгляд станет более жестким и как бы концентрированным. А потом посмотрите за межбровье. Прямо в мозг! Представьте, что там дупло со шторкой, которую вы отодвигаете и видите извилины и начинаете по ним путешествовать. Главное при этом не иметь плохих намерений, иначе вашу информацию также быстро считают.

И напоследок хочу сказать вот что: существует такое понятие, как личная история. Вы можете просмотреть свой путь от рождения до нынешнего момента и выделить наиболее достойные, наиболее интересные места. Не то что «в детстве я ходил в детский садик и меня постоянно били», а – «в детстве я был настоящим ниндзя, оттачивал ловкость и увертливость». Вы можете даже взять какой-то факт, который тогда был обычным, и повернуть луч внимания так, чтобы начать уважать самого себя. Потому что, если вы сами себя уважать не начнете, то и другие этого

делать не будут. Итак, выделите яркие события и вспомните о них. Если вы ведете ЖЖ, можете там написать то про себя. Обычно люди помещают фотки уже зрелого возраста – мол, вот я на вершине Джомолунгмы. Но ведь можно и из детства! Кроме этого, у вас постоянно должен продолжаться ряд реальных приключений. Раздвигайте границы вашей реальности! И очень важно, чтобы вас воспринимали как самца. Чтобы у вас были закрыты базовые навыки, которые должен уметь мужчина. Помимо умения соблазнить женщину, к ним относится и способность достичь в социуме и вообще в той среде, куда вы попали, настолько высокого положения, насколько это комфортно для вас. Не обязательно вы должны оказаться на самом верху, но, по крайней мере, выше многих. Конечно же, никто не отменял умение защитить себя, свою женщину, детей, свою личную территорию.

И здесь я пару слов скажу о том, что мы делаем на тренинге по самообороне. В первую очередь, мы прокачиваем внутреннее состояние собранности и уверенности в собственных силах. Потому что нападают, в первую очередь, не на того, кто богат или у кого неразвитые мышцы, а на того, кто сам позволяет на себя напасть внутренним состоянием. Оно же транслируется потом на друзей, на женщин. Во вторую очередь, мы отработываем три простых до безобразия приема. Почему простых? Потому что за двухдневный тренинг больше людям и не поставишь. Но мы их отработываем в ипостасях «на свадьбе, в гараже, в авто и везде». Иными словами, вы успешно примените их, если на вас напали сзади, если вы были с девушкой, или у вас были заняты руки, или нападающих было даже несколько. Мы учим, что делать в такой ситуации, как обороняться, если в руках у вас оказалась, допустим, банковская карточка, потому что вас застали врасплох рядом с банкоматом. Или, предположим, после того, как вечером вы выпили много «здоровых» напитков, ночью вам приспичило спуститься к круглосуточному ларьку или магазину – живительному источнику «солодового сока». И там к вам пристали

агрессивные социальные элементы, а у вас в руках только кошелек. Даже этот незатейливый предмет можно эффективно использовать, равно как и ключи.

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

*Я боюсь собак, потому что, если на меня нападет псина, я могу ее просто покалечить... Как быть?*

Значит, вы профессионал. Страх новичка – это боязнь, что не хватит сил. Страх профи – что сил окажется слишком много. Обычный человек боится, что просто получит по морде, а настоящий боец, что поймает чайника и тот от одного удара просто склеит лапти. Примерно такая нехорошая ситуация сложилась, если помните, прошлым летом у клуба «Гараж», когда боец без правил случайно убил молодого человека. Что касается взаимоотношений с собаками, это мы также рассматриваем как отдельную тему на курсе самообороны, в том числе – как рассчитать силы.



Смотреть приемы развития уверенности на видео <http://www.rubulat.ru/bbsmh/>

## Глава 3. КОНТРОЛЬ СИЛЫ

### Самооборона или убийство?

**Из этой статьи вы узнаете:**

- Какие удары я категорически не рекомендую использовать из-за риска убийства, а какие наоборот?
- Что делать если вы или ваш друг потеряли сознание или получили удар в голову?
- Что такое закручивание гаек в конфликте и как сделать так, чтобы разойтись по-хорошему?
- Какова юридическая подоплека уличных конфликтов?
- Чем необходимо владеть, если вы собрались заступиться за девушку?



Дорогие друзья, эту статью я хотел бы посвятить пресловутому удару боксера, борца, бойца без правила Расула Мирзаева, унесшему жизнь Ивана Агафонова. Мы попытаемся рассмотреть этот вопрос в контексте «Самооборона – или убийство».

Вы, наверное, в курсе, что произошло в середине августа 2011 года: 19-летний Иван Агафонов, находясь у входа в клуб «Гараж» в Москве, решил познакомиться с девушкой и направил в ее сторону радиоуправляемую машинку и в шутку предложил ей покататься. Однако выяснилось, что девушка не одна – рядом довольно быстро появился ее молодой человек, Расул Мирзаев. Между мужчинами завязался конфликт, в результате которого Иван Агафонов получил один единственный удар. Он подлетел вверх, упал, ударился головой о крышку канализационного люка и потерял сознание. Через несколько минут он пришел в себя, и его увезли в больницу, однако через несколько дней Иван скончался.

Вокруг этой истории было много шумихи. Ей придавали националистическую окраску, делая акцент на том, что Расул Мирзаев – кавказец, а Иван – русский, славянин. Обсуждали случай и в том ключе, что Агафонов пытался соблазнить чужую девушку, а Мирзаев, будучи профессиональным спортсменом, использовал все свои навыки, чтобы вложиться в разрушительной силы удар. Так или иначе, вокруг данной ситуации до сих пор много мути и грязи. Но я хочу разобрать этот случай, отбросив все спорные моменты, и дать вам советы, как же вести себя, будучи в

шкуре одной или другой стороны. Заодно я прокомментирую ситуацию «со своей колокольни», как клинический психолог, эксперт по самообороне и человек, который участвовал в конфликтах, в том числе клубных.

### **Что обращает на себя внимание, в первую очередь?**

Во-первых, разница в габаритах обеих конфликтующих сторон. У Ивана был рост под два метра, он был накачан. Расул тоже обладал хорошей мускулатурой, однако он относился к легкой весовой категории и весил не под 100 килограммов, а всего 65. Кроме того, Мирзаев на порядок ниже ростом. Сам он утверждает, что с его стороны это была превентивная самооборона. Но здесь мы возвращаемся к тому, о чем я уже говорил вам: во-первых, удар кулаком по голове как таковой является очень жестким и может убить человека. Особенно поставленный удар. Во-вторых, удар нанесенный в сердцах, в испуге, в ярости. И в-третьих, Иван упал и ударился головой о крышку люка. Он получил ушиб головного мозга. Таким образом, сначала был нанесен удар в скулу, и мозг внутри черепной коробки отбросило к затылку, а затем, при падении, случился второй удар – головой о чугунную крышку люка. Возможно, именно он и был фатальным. Сразу мотайте себе на ус, что **бить кулаком человека по голове не нужно, это может плохо закончиться либо для кулака, либо для того, кого вы ударили**, особенно если вы профессионал.



Второй момент – Иван потерял сознание, но после этого пришел в себя. Это уже приближает нас к теме экстремальной медицины, которую я более полно раскрываю в своем тренинге «Как выжить при ранении в конфликте в экстремальной ситуации». Часто бывает так, что человек получает травму головы в результате полученного удара ли, падения ли, поражения электротоком. Со временем, видя, что ничего вроде бы не происходит страшного, он думает, что все позади. Наступает период так называемого «светлого промежутка». Друзья и родственники тоже облегченно выдыхают и не предпринимают никаких экстренных мер. Однако на самом деле, такое **бездействие очень опасно**. Потому что в любой момент могут сместиться костные обломки, а может раствориться тромб в сосуде головного мозга, и **произойдет повторное**

**кровоизлияние**, инсульт. Скорее всего, так и произошло в случае с Иваном. Средства массовой информации утверждают, что Агафонов умер в результате раздробления мозжечка. Это, конечно же, неправильно. Такого диагноза нет. Если бы у него был раздроблен мозжечок, он скончался бы на месте, не приходя в сознание. Это я говорю как невролог. Другое дело, что могла иметь место мозжечковая гематома, которая потом обострилась и привела к летальному исходу.

**Что вы должны знать, если вы или ваш друг потерял сознание?** Даже если не от удара, а просто на ровном месте. Вот действия, которые необходимо предпринять из расчета, что пострадавший – мужчина или женщина в возрасте от 40 лет.

1. Человека необходимо доставить в больницу и **сделать компьютерную томографию черепа (КТ)**.
2. Даже если результаты КТ показали, что все чисто, нужно поместить пациента **под наблюдение врачей в течение суток, а лучше – недели**.
3. В течение двух недель **нельзя употреблять алкоголь**: он усиливает разрушение мозга. **Нельзя есть сладкое**: торты, пирожные, конфеты запрещены. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в кондитерских изделиях, проникают через гематоэнцефалический барьер, который отделяет мозг от остальных тканей тела, и тянут на себя влагу. Тем самым они вызывают усиление отека головного мозга. И это тоже может убить.

**Итак, запрещены нагрузки, алкоголь и сладкое. Обязательно проведение КТ.** Это минимум, который вы должны знать. **В идеале** также необходимо сделать обследование сердца и артериального давления на протяжении суток – так называемое **холтеровское мониторирование**. Потому что у потери сознания может быть более 50 причин, и одна из них – работа сердца или скачки давления, которые тоже могут убить в неожиданный момент.

Предупрежден – значит вооружен. Используйте это знание. Любому, кто хочет дожить до 120, надо знать все, что я рассказываю в программе «Суперздоровье».

Однако вернемся к инциденту. Иван был доставлен в первую городскую больницу. Есть больницы скорой помощи и хорошие клинические больницы. В начале, как правило, «скорая» везет пострадавшего в дежурную больницу, которая принимает круглые сутки. К таким относятся, например, 1-я городская на

Октябрьской, 62-я больница на Спортивной, 33-я в Скольниках. И НИИ им Склифософского на проспекте Мира. Так вот вы должны знать, что первые три не отличаются высоким качеством обслуживания. И если вас, вашего друга или родственника доставили туда, я как врач рекомендую потом перевестись в более солидное медицинское заведение, где вам будет оказана более квалифицированная помощь.

Следующий момент – поведение Расула. Итак, он утверждает, что нанес превентивный удар. Он испугался, потому что Иван был в два раза выше и сильнее. Но и **превентивный удар в подбородок, в голову сбоку или сзади может убить**. Если вы, не дай Бог, окажетесь в подобной ситуации, я **рекомендую наносить превентивный удар только по относительно безопасной зоне, которая вызывает болевой шок и подавляет волю** оппонента к агрессии, но не представляет опасности для жизни:

- по гениталиям (открытой ладонью),
- в бедро,
- в колено,
- в голень,
- в подъем стопы,
- в солнечное сплетение.

**Удар в печень запрещаю – он может привести к летальному исходу.**

Что же касается поведения Ивана, то, когда он увидел, что у девушки есть парень, разумно было бы извиниться и сказать: «Я не видел, что вы вместе. Вы отличная пара, приятно вам вечера!» Вместо этого (мы не знаем, с чьей стороны), последовали оскорбления и **эскалация конфликта**. То есть закручивание гаек. Подъем напряжения. В результате одна из сторон нанесла превентивный удар. Если вы попадете в подобную ситуацию, **лучше подружитесь с людьми или разойдитесь нейтрально**. Это называется нивелирование конфликта. У меня были такие случаи. Это работает. В обратном случае, если вы отдыхаете с барышней и к ней кто-то «подкатывает», пытаюсь познакомиться, не надо начинать с угроз и говорить: «Слышь, урод, вали отсюда, сейчас рога обломаю». Это та же эскалация конфликта. Просто дайте понять: «Дружище, барышня со мной, мы отдыхаем». Нормальный человек уйдет. Если будет «бычка», что делать дальше, я объясняю на тренинге по «Бакланке».

Небезынтересно также отметить **юридическую подоплеку конфликта**. Безутешные родственники скончавшегося Ивана хотят потребовать ровно один миллион евро с Всероссийской федерации самбо. Потому что они считают, что именно федерация виновата в том, что подготовила бойца, который использовал свои навыки не для зарабатывания денег, а для разрушения, убийства безобидного гражданина.

В связи с этим вспоминаются похожие ситуации, которые имели место год и два года назад. Например, был случай, когда женщина пырнула ножом своего сына, будучи в пьяном состоянии. Ей вменили убийство по неосторожности, дали 109-ю статью. Но потом было доказано, что до этого сын избивал ее. И в итоге она получила 9 месяцев условно.

Другой случай: двое уже отсидевших граждан взломали замок и вломились в квартиру к человеку, который вызывал у них личную неприязнь. Начали бить его руками, ногами, палкой, монтировкой, гвоздодером и молотком. Вначале судьи дали им 111-ю статью – «Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее за собой смерть». Но потом общественный резонанс заставил пересмотреть это дело, и им дали по полной.

И еще один прецедент: бизнесмен, войдя в свой подъезд, сделал замечание четырем молодым людям, распивавшим спиртное. Они прекратили пить и начали его избивать. В результате он скончался на месте. Преступникам также сначала вменили 111-ю статью, но сроки были самые разные – от 8 месяцев до 10 лет. **Пожалуйста, делайте выводы.**

Если в вашем подъезде кто-то распивает напитки, а вы не владеете навыками психоподавления, ножевого боя, яварой, то лучше выйти с друзьями или средством самообороны.



Если хотите заступиться за свою девушку, знайте, какие удары использовать.

Если хотите с кем-то познакомиться, внимательно смотрите по сторонам.

Изучить безопасный и эффективный прием самообороны, гарантированно не калечащий и гасящий любую агрессию <http://www.rubulat.ru/pub/ogzd1/>



## Глава 4. АРГУМЕНТ СИЛЫ

### Секретная методика тренировки нокаутирующего удара.

Хочу познакомить Вас с одним чрезвычайно полезным в арсенале рукопашника спортивным снарядом, который поможет Вам **развить скорость и силу удара**. Это специальные перчатки, которые надеваются на руки таким образом. Выглядят они довольно внушительно и необычно. Рассмотрим, что же с ними нужно делать.



Вы встаете и начинаете отрабатывать серия за серией ту ударную технику, которой придерживаетесь (0.46 минута видео). Раз за разом с места и в шаг, повторяя так до утомления. Как только Ваша техника станет терять характер ударной и начнет превращаться скорее в толчковую (тело кривится, рука не разгибается до конца или на излете бессильно падает), **прекращайте выполнение отработки и отдыхайте**. В первое время встряхивайте руки, делайте вибрационное упражнение. В перерыве можете использовать и специальные растягивающие практики на раскрепощение суставов рук(1.37), (1.43). Например, можете попытаться соединить ладони (2.00),

раскрепостить плечевые суставы, потянуть лопатки (2.05), (2.11). Далее снова, после небольшой непродолжительной растяжки, через полминуты-минуту, повторяйте серию. И так делайте 2-5 раз, до утомления.

В чем интерес самих перчаток? В том, что внутри них. А внутри мы можем увидеть свинцовые грузики, каждый из которых массой 400 граммов (2.39). Эти грузики я вынул, они для меня лишние (2.52). Со стороны ладони они вшиты и не вынимаются. Масса перчаток варьируется до пяти, а иногда и до восьми килограммов. Как определить, какая масса нужна именно вам? Вы встряхиваете все грузы, которые не вшиты, а затем начинаете прибавлять по одному. И смотрите, что происходит с ударной техникой. Когда понимаете, что она становится толчковой, это предел. Надо убрать на грузик. **Должна быть возможность бить**, именно наносить удар, а не толчок.

Такие тренировки стоит проводить 2-3 раза в неделю, не чаще, чтобы руки успевали восстановиться. После занятий неплохо покидать их по воздуху, разбрасывая в стороны, чтоб рука почувствовала свою мощь и силу.

Тренируйтесь с перчатками, и они помогут Вам выработать действительно сокрушающий, **нокаутирующий удар, который пробьет любую защиту**. Вы пройдете сквозь любые блоки противника, и его унесет, как от пушечного выстрела.

Рекомендую дополнительно к этой главе посмотреть видео здесь <http://www.rubulat.ru/pub/smt1/#comment-2954>.

## Глава 5. СКОРОСТЬ ГЕРОЯ

### Как за 10минутный перерыв натренировать растяжку, скорости и силы удара



Этой главой мы открываем серию тренировочных материалов, посвященную тому, как можно **с пользой провести время ланча в офисе**, когда все сотрудники разбегаются по кафешкам и курилкам, а Вы можете наконец уделить внимание своему телу и его здоровью. И в этот раз я хочу показать Вам удивительное упражнение, которое помогает в пять раз повысить силу и скорость удара, а также улучшает **растяжку, гибкость, кровоснабжение** в области малого таза, полезно для мужской потенции и женской чувственности.

Для выполнения упражнения используется обычный офисный стол. На него Вы кладете свою ногу (*0.55 минута видео*), а дальше невероятным волевым усилием ее поднимаете (*1.02*). Делается это несколько раз, причем обратно ногу следует опускать плавно, а не бросать ее вниз. Затем Вы закидываете ее на следующую высоту, используя, к примеру, рюкзак или что-то еще (*1.32*). Далее кладете ногу уже на спинку кресла (*1.56*) и снова **начинаете тренировать свою силу воли, гибкость, скорость** работы собственных мышц.

В результате такие упражнения развивают навык нанесения удара ногой в голову без размаха и без разбега. Также они укрепляют устойчивость. Вы можете измерить высоту от земли до вашего подбородка – и вдруг поймете, что спокойно добиваете до нее, причем несколько раз подряд (*2.36*).

Вот такое удивительное упражнение. Выполняйте его, и да пребудет с вами сила!

Видеоприложение к этой статье находится здесь

<http://www.rubulat.ru/pub/trss1/>

## Глава 6. ЗДОРОВЬЕ ГЕРОЯ

### Как за 3 минуты убрать последствия 12 часов работы за компьютером, снять головную боль и вдвое улучшить реакцию?

В этой статье мы затронем очень важную тему, особенно для человека, который занимается боевыми искусствами, регулярно ходит на работу и сидит за рулем. Вся наша жизнь в цивилизации построена так, что из-за стресса, постоянного сидения за монитором, за письменным столом, в водительском кресле напрягается верхняя порция трапецевидной мышцы. А если вы вдобавок еще и носите в руках что-то типа ноутбука или авоськи с кефиром, или наносите удары по мешку, или тягаете гантели, то эти части у вас сильно



напрягаются и забиваются. В итоге вы не способны нанести резкий молниеносный удар, мгновенно увернуться. Не способны на очень скоростную реакцию. Вы по-прежнему остаетесь сильным, но не таким быстрым. Мало того, ухудшившееся кровоснабжение в этих областях пропускает все меньше крови по позвоночным артериям к мозговому бассейну. У вас снижается работоспособность, начинает страдать затылочные доли мозга, развивается головокружение. Поэтому так важно периодически регулярными массажными воздействиями снимать излишнее напряжение, освободить эту зону. И простые приемы для этого мы сейчас разберем.

### *Воздействие первое*

Используются подушечки пальцев. Не кончики со старательно обгрызенными ногтями, а мягкие подушечки! То есть это может делать даже женщина с накладными ногтями.

Вы начинаете как бы ощупывать сначала трапециевидную мышцу **2.08**. Важно исследовать действительно мышцу, а не кожу. Многие начинают сжимать лишь поверхность и находят там жир или отсутствие жира. А сама верхняя порция трапеции находится под кожей. И мы пальпируем ее: одинакова ли она слева и справа, напряжена ли она или расслаблена. Как правило, у любого, даже если не брать достаточно крепких людей, на углу между шеей и надплечьем будут участки **2.44** напряжения. Вы можете найти такой участок, поставив туда подушечку пальца и совершая круговые, аккуратные ввинчивающие движения. У пациента должно возникнуть чувство так называемой целительной боли. Если вы делаете это мужчине, своему товарищу по тренировкам, можно пальпировать сильнее, потому что бойцам важно развивать контроль боли. А если делаете женщине, ребенку, родителям, работайте нежнее.

Допустим, я нашел, что слева участок более плотный. Подушечками больших, указательных и средних пальцев я зажимаю его **3.43** и держу. По-хорошему, используя дополнительное воздействие, я прошу товарища: «Включай верх трапеции и расслабляй его». Если товарищ не понимает, как это делать, проще попросить его пожимать плечами. Тогда нужная зона будет напрягаться и расслабляться. Удерживаем зажим довольно долго, пока не ощутим, что зона «поплыла» и напряжение спадает.

### *Воздействие второе*

Опустите оба предплечья **4.25**. Главное, чтобы товарищ сидел ровно, не горбился. Кладу ладони и смещаю зоны вниз. Передвигаю ладонь все ближе к шее. Это мягко растягивает данную область.

### *Воздействие третье*

Так же, как мы ставим двойной блок от удара сбоку, мы можем использовать его же **4.25** для того, чтобы аккуратно растянуть надплечье. Важно: одна рука фиксирует голову, а вторая смещает зону вниз. Я недавно был на тайском массаже в салоне, и тайка очень неделикатно выполняла этот прием – она прикладывала равную силу и на шею, и на предплечье. Это плохо, потому что можно сместить шейные позвонки. Старайтесь выполнять прием, просто зафиксировав голову. Таким образом, одной рукой вы будто ставите подпорку, а второй непосредственно растягиваете надплечье. Можно включить разные зоны мышцы за счет поворота головы вокруг своей оси. **5.53** Здесь у нас еще будут включаться грудинно-ключично-сосцевидная, передняя лестничная, надключичная мышцы. Прием делается с одной и другой стороны. Аккуратными мешающими движениями мы растягиваем участок за участком.

Есть и другой вариант выполнения: руки ставятся в замок **6.29**, и мы начинаем им растягивать зоны **6.34**. Еще раз повторяюсь о важности фиксации шеи и о том, что мы работаем, в первую очередь, с надплечьем. Иначе потом человека придется еще лечить. Думаю, вы не такого эффекта хотите добиться.

Очень хорошо также прогреть мышцу мазями, горячим душем или полынными сигарами. Если воспользуетесь мазью, то потом тщательно вымойте руки, потому что, если затем полезете в глаз выковыривать соринку, обожжете слизистую.

Далее, можно дополнительно аккуратно растянуть 7.29 длинные мышцы шеи. Сначала товарищ делает вдох, смотрит вверх, закатывает их. А я удерживаю в это время зону. Затем – выдох, взор опускается вниз. Во время вдоха шея сама рефлекторно немного напрягается, а во время выдоха – расслабляется, потому что направление взгляда помогает нам перенаправить мышечное усилие организма. Далее я оказываю дополнительное растягивающее воздействие.

#### *Воздействие четвертое*

И в завершение всего 8.08, очень хорошо промассировать места сбоку от лопаток. Делается это большим пальцем или локтем.

В позицию 8.22 удара снизу или защиты выводится локоть, и его кончиком вы начинаете аккуратно массировать пространство между лопаткой и позвоночником. Этот прием уже не выполняется ни пожилым, ни детям, ни женщинам. Он только для здоровых мужчин, для бойцов. Воздействие помогает снять напряжение после тренировки или, наоборот, подготовить мышцы к специфической нагрузке рукопашного боя. Если такой прием делать человеку регулярно, то через некоторое время можно провести тест – взять табуретку и ударить его по загривку. Если табуретка сломалась, а загривок нет, то вы подготовили товарища. Шутка 😊. На самом деле, эта зона постепенно теряет чувствительность 9.22, и массаж выступает как аналог набивки.

\*\*\*

Наконец, после всех описанных манипуляций мы просим товарища покидать руки по воздуху, подвигаться и посмотреть, что поменялось. Появилась ли свобода и энергия?

Практикуйте этот массаж регулярно. Довольно быстро, буквально за 7-12 процедур, вы разовьете чувствительность, гибкость и силу пальцев. А люди сами начнут выстраиваться к вам в очередь, чтобы вы сделали им хорошо.

Смотреть видеоинструкцию <http://www.rubulat.ru/pub/uprk1/>



## Глава 7. СИЛА РОДА

### Позаботьтесь о предках.

Дорогие друзья, эта статья посвящена нашим с вами старикам – родителям, бабушкам, дедушкам, прадедушкам и прабабушкам. Тем людям, которые сделали так, что мы с вами сейчас на белом свете, радуемся ясному солнышку и можем наслаждаться потоком собственной мысли, претворять его в жизнь. Задумайтесь, как давно вы общались со своими родственниками, с теми, кто построил ваш род? Как давно вы слышали собственных родителей? Как давно вы ухаживали за могилами предков?



Недавно мы отметили праздник победы во Второй мировой войне... Который именно у нас почему-то именуется Днем победы в Великой Отечественной войне, хотя СССР вступил во Вторую мировую на два года раньше 1941-го года, практически одновременно с нацистской Германией, с агрессией на Финляндию. Также был ряд

условно боевых операций по аннексии Прибалтики, Западной Украины. Были боевые действия и на Дальнем Востоке. Вторая мировая для нашей страны закончилась не 9 мая, как думает обыватель, а только осенью 1945-го года. Впрочем, несмотря на это, наши предки сделали все возможное, чтобы мы могли жить в той стране и в тех условиях, которые сегодня имеем. И как бы неоднозначно мы бы ни относились к этому, мы должны быть благодарны им за это.

Позвоните родным, напишите письмо бабушке и дедушке. Пришлите им свои фотографии, они будут рады. По-хорошему, лучше вообще взять билет и слетать туда, где они живут. Съездите на праздниках навести порядок на кладбище. Это очень хорошо. Это обустроивает внутренний мир человека, дает гармонию и повышает родовую силу. Потому что, когда вас поддерживают все поколения, которые были после вас, вы понимаете, что вы не один, что за вами есть продолжение. Можете написать нам, чем в вас отзывается эта статья? И как именно вы поддерживаете связь со своим родом, со своими предками? Что это вам дает?

Писать сюда <http://www.rubulat.ru/pub/spop1/>

## Глава 8. ХАРИЗМА ГЕРОЯ

### Как заставить агрессора атаковать пустое место и погрузить его в транс?

В этой главе я хочу поделиться с Вами одной интересной техникой, позаимствованной из **русского стиля боевых искусств**. В свое время она появилась как разработка для спецслужб. Относитесь к ней скорее как к фокусу, нежели как к системе, которая вас стопроцентно защитит.

Если вкратце, то суть техники в следующем: когда кто-то направляется в Вашу сторону с явным намерением ударить Вас по лицу, Вы можете **заставить этого человека ударить не Вас, а... воздух**. А что самое интересное, после этого у него поменяется еще и психическое состояние. Он останется в легком ступоре. В этот момент его можно добить, а можно и просто уйти или «перепрограммировать» человека, сменив его агрессию на легкое замешательство и благожелательность.

Сразу предупреждаю, что прием не работает против оппонента, который начинает с Вами боксировать, а также не эффективен с близкой дистанции. Для его результативности необходимо соблюдение двух условий:

- а) к Вам идут
- б) для того, чтобы бить Вас по лицу.



Чтобы использовать данную технику, в руки нужно взять любую мелочь, будь то бумажник, футляр от мобильного телефона или сам телефон, банковская карточка, монета, ключи, зажигалка и так далее. Это может быть что угодно!

Теперь рассмотрим механизм действия техники последовательно.

Итак, мужчина устремляется ко мне, чтобы ударить меня по лицу (*1.32 минута видео*). Я понимаю, что он нанесет удар, когда дойдет до определенной точки в пространстве. Например, в нашем случае она находится здесь (*2.28*). Тут он выйдет на дистанцию, с которой нанесение удара возможно, и его рука полетит в моем направлении (*2.32*). Когда же у противника включится «программа» нападения, ее уже будет не остановить, даже если меня уже не будет в данной точке. Более того, если в тот момент для его системы наведения я выставлю новую цель, псевдоцель в виде мешочка, то его «ракеты» полетят не в меня, а в мешочек. Я же в этот момент ухожу в сторону. (*1.32*), (*1.33*), (*1.38*).

При выполнении данного приема **избегайте распространенных ошибок:**

- не делайте выброс слишком рано,
- не делайте его слишком поздно,
- не выкидывайте предмет снизу, иначе получится его метание навстречу противнику.

**Необходимо вынести предмет отвлечения на уровень глаз**, продемонстрировать его, чтобы внимание оппонента переключилось на него, а самому отступить в сторону.

Что же ощущает агрессор, когда уверенно идет бить Вас по лицу, а в итоге ударяет по непонятно откуда взявшейся вещице? Ему приходится очень быстро менять фокус зрения, в результате чего внимание сбивается и происходит дезориентация. Агрессию сменяет замешательство, то есть некий транс. В это время Вы можете поступить несколькими способами – либо просто уйти, либо похлопать его по плечу и сказать: «Все нормально, дружище!» – тем самым манипулируя его настроением. А можете серией ударов добить человека.

Данная техника хороша тем, что позволяет нам управлять ситуацией, играть с оппонентом, буквально как с малым ребенком. Повторяю, относитесь к этому скорее как к фокусу, который, между тем, очень хорошо развивает тайминг, чувство дистанции и ключевого момента в поединке. Если Вы потренируетесь в выполнении этого приема, затем Вам будет гораздо проще работать и с голыми руками против ножа или палки. Практикуйте!

Видеоприложение к этой главе, позволяющее лучше разобраться с секретами приема находится здесь <http://www.rubulat.ru/pub/kzaa1/>

## Глава 9. ЖЕСТКОСТЬ ГЕРОЯ

### **Интервью с победителем соревнований по Ножевому бою «Рыжий Север» - моим учеником Денисом Филоновым.**

В этот раз я хочу познакомить Вас с человеком по имени Денис Филонов. Это мой давний друг и ученик, который проходил у нас ряд курсов, а недавно стал чемпионом на соревновании по ножевому бою «Рыжий Север».



**► Денис, я хочу, чтобы ты немного рассказал про соревнование, которое выиграл, и что, на твой взгляд, помогло тебе, в том числе прохождение каких курсов?**

На самом деле, участвовать в соревнованиях я не планировал. Мы, можно сказать, проходили мимо с девушкой и встретили давнего знакомого, который и предложил принять участие в соревновании по ножевому бою в рамках исторической реконструкции «Рыжий Север». Я согласился, и мне удалось завоевать первое место.

**► Как ты решился выступить против реконструкторов? Это, как известно, «страшные» люди, которые размахивают железными мечами, ножами разными...**

Я пришел в «Булат» где-то в 2000-м году – и именно целенаправленно на курсы по ножевому бою. А потом немного занимался и исторической реконструкцией в рамках клуба «Красный дракон». Так что ничего неожиданного для меня в этой сфере не было.

► **А какие-то особые методики ты используешь? В частности, я вижу, что у тебя очень подкачанное тело. Ты, очевидно, имеешь серьезную силовую подготовку?**

В основном сейчас занимаюсь тяжелой атлетикой. В последнее время сместил акцент с единоборств на нее. И скажу вам, физическая сила тоже много решает...

► **Какие три совета ты дал бы людям, которые решили серьезно заняться единоборствами и силовой подготовкой? С чего начать? Три простых шага.**

Бросить вредные привычки. Правильно питаться. И заниматься силовой подготовкой...

► **А немного подробнее – что значит «правильно питаться» и что имеется в виду под силовой подготовкой?**

Необходимо исключить из пищи фаст-фуд, добавить спортивное питание, налегать на белковую пищу...

► **Что ты подразумеваешь под спортивным питанием?**

Не бойтесь, используйте различные гейнеры, протеины...

► **Это не является метаболическими стероидами?**

Нет-нет, практически это концентрат обычной пищи. Тоже делается из молока и так далее...

► **Очень хорошо. И чуть подробнее – что ты имеешь в виду под силовой подготовкой?**

Начинать надо с базовых упражнений – делать жим, становую тягу и приседать.

► **То есть классика?**

Да, три классических упражнения. Я не особо заморачиваюсь ни на бодибилдинге, ни на пауэрлифтинге. Просто занимаюсь.

► Но, тем не менее, ты стал чемпионом по ножевому бою, и я тебя искренне поздравляю.

Спасибо.

► И последнее: что бы ты посоветовал людям, которые сомневаются, идти им или нет на курс по ножевому бою?

Я считаю, безусловно, идти. По крайней мере, лучше что-то сделать и жалеть, чем чего-то не сделать и жалеть.

Посмотреть на Чемпиона вживую <http://www.rubulat.ru/pub/isdf1/>

## Глава 10. МАГИЯ ГЕРОЯ

### Ответственность.

Из этой статьи мы узнаем, что отличает Настоящего Героя, Человека Силы от обывателя и как пробудить Личную Магию.

Обсудим такое немного философское и не очень широко принятое в современном мире понятие, как ответственность.



Сегодняшний мир весь построен на погоне за материальным обогащением, сексуальными партнерами, знаками собственного статуса. Он целиком базируется на том, что человек существует от выходных к выходным, от отпуска до отпуска, пытается выжить на работе, мечтая о том, как бы поскорее отдохнуть. В результате в его жизни совершенно не остается места такой вещи, как ответственность.

Таким образом, ответственность – это то, что, на мой взгляд, потерял современный человек. То, что отличало древнего покорителя земель Европы, Азии, Америки от того обеспеченного путешественника, в которого многие из нас, к сожалению, превратились сейчас. В какой-то момент что-то произошло, и мы перестали нести ответственность за наши слова. Кто-то полагает, что виною этому –

смена вер. Кто-то – что развитие капиталистического или антагонистического ему, а потому очень похожего социалистического общества. Кто-то считает, что в этом виновато женское воспитание, потому что мужчины отдалились от своих детей. Но, так или иначе, с определенного момента условно современные люди потеряли ту меру ответственности, которая отличала их от древних.

Слово древнего человека было магическим. И до сих пор таким осталось в примитивных цивилизациях, так называемых трибальных сообществах: тот, кто произнес слово, не смеет его нарушить. Потому что окружающие знают, что от слова произошел мир, как и говорится во всех древних писаниях или учениях, передаваемых из уст в уста. Раньше все понимали, что нельзя обманывать самих себя и других вокруг, ведь сказанное однажды непременно воплощалось в реальность. Именно из древнего мира до нас доходят такие пословицы и поговорки как «Мужик сказал, мужик сделал», «Слово не воробей – вылетит, не поймаешь», «Сказанного не воротишь» и так далее. Человек, который не держит своего слова, в первую очередь обманывает самого себя. Того маленького наивного ребенка, который сидит у каждого в душе и которого современная психология называет подсознанием, анимусом, душой.

Поэтому, если мы хотим:

- *чтобы все вокруг поменялось,*
- *чтобы мы наконец стали видеть знаки,*
- *чтобы деревья и камни говорили с нами,*
- *чтобы события складывались удачным образом, а жизнь превратилась в приключение,*

– то настала пора взять на себя ответственность. В том числе за тех, кого мы приручили, как сказал Антуан де Сент-Экзюпери. Кстати, Экзюпери был военным летчиком, а такие люди как раз очень хорошо понимают меру ответственности за каждый поступок и слово, потому что в небе любая оплошность, любое отклонение в доли градуса ведет к гибели.

Экзюпери погиб, но оставил яркий след. Кстати, недавно его могила была обнаружена, как и могила одного из тех, кого он бомбил сверху, – величайшего танкиста всех времен и народов Михаэля Виттмана. Относительно недавно у одной дороги было обнаружено скромное захоронение. Там лежали останки человека, личный боевой счет которого был весьма впечатляющим.

Но вернемся к теме... Когда вы что-то говорите, старайтесь осознать, что вы не стреляете словами в песок, не сотрясаете воздух, а позади вас стоят все поколения людей, которые были раньше, ваши предки и родственники. А впереди вас – ваши потомки. А сверху на вас смотрит Небесный Отец. И перед лицом всего этого вы не

можете солгать. Вы просто обязаны быть кристально искренними, честными и на 500% ответственными за свои слова. Старайтесь выполнять все данные когда-либо кому-либо обещания: себе, другим людям, животным, цветам, своему телу. Заботьтесь о том, что составляет ваш мир. Если у вас на подоконнике стоят цветы, поливайте их, потому что, если вы не чувствуете их боль от жажды, вы не чувствуете сигналы своего бессознательного. Старайтесь обращать внимание на такие «мелочи», и жизнь вокруг вас начнет меняться где-то в мистическую, а где-то просто в добрую сторону.

Удачи!



## От автора

Ну вот Вы и прочитали книгу, посвященную мужским качествам настоящего Супермена, Воина, Мачо, словом Настоящего Человека во всех ипостасях.

Я верю, что мы приходим в этот мир, чтобы стать лучше самим и сделать мир вокруг чуточку лучше. Я верю в Вас, мой читатель. В то, что у Вас огромный потенциал, который непременно раскроется, если Вы будете хоть иногда тренироваться. Тренироваться по правильным и высокоэффективным методикам.

Я приготовил Вам, как мужественному человеку, ибо Вам хватило Силы Воли дочитать книгу до конца, (а на это действие в современном цифровом мире способно все меньше людей), подарок.

На этой странице <http://www.rubulat.ru/powerhero> находится ряд материалов, не вошедших в эту книгу.

Вот чему они посвящены:

При занятиях боевыми искусствами очень важны сильные и подвижные запястья — и для манипуляций с ножом и другим оружием, и для освобождения от захватов, и для нанесения скоростных ударов. На обучающем видео я показываю упражнение для очень быстрого и безболезненного развития подвижности запястий.

Легальный кистень – приспособление для быстрого выключения человека с ножом

Высокоэффективные приемы грязного уличного бокса, позволяющие отбить гопнику руки и заодно и всякое желание драться

ДТВ в гостях на нашем тренинге по самообороне и уверенности

Что делать, если Вас пытаются похитить, или насильственно усадить в машину? Простые приемы, которым Вы можете обучить свою жену, подругу, ребенка

Фанатское видео с тренинга по психологической и физической устойчивости

ОРТ о возможности самообороны с оружием и без с самыми тяжелыми последствиями для нападающего. Мои комментарии.

Что делать, если Вас пытаются воткнуть головой в стену

Интервью с одним из самых лучших тренеров России

Самый эффективный и применимый для реальной самообороны прием самбо

Рекомендую подписаться на мою рассылку здесь <http://www.rubulat.ru/>

Из нее Вы регулярно будете получать практические советы о том, как:

-быть уверенным в себе всегда и везде. На все 300 %

-как сделать, чтобы эту уверенность чувствовали прекрасные дамы, ужасные гопники и собаки

-нестандартные приемы самообороны

-искусство быстрой накачки мышц

-как поставить нокаутирующий удар в домашних условиях

-быть полным сил 28 часов в сутки

-весь год оставаться здоровым

-а если заболели быстро выздороветь

Более того, это еще не все!! Вы получаете специальный ПОДАРОК!!

▶ Книгу "3 самых эффективных приема самообороны: что отличает жертву от хищника?"

▶ Аудио "Страх и борьба со страхом"

▶ Аудио "Вся правда о самообороне"

▶ Видеозапись тренинга "Бакланка: секреты хулиганской драки"

▶ Аудио "Как сохранять уверенность в критических ситуациях"

▶ Видео "Мужская харизма и уверенность. Как влиять на людей"

## **Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»**

Для того, чтобы прогрессировать семимильными шагами, как Сильная Личность, развить Волю, Уверенность и освоить Самые Эффективные приемы самообороны в мире я подготовил специальный тренинг:

### **Бакланка: секреты хулиганской драки**

**Вы были участником конфликтов не всегда с удачным исходом?**

**Вы хотите чувствовать себя «в своей тарелке» на улице, в тёмной подворотне или при общении с угрожающего вида «чемоданом»?**

**Вы знаете, что делать, если драка неизбежна?**

**Вы хотите знать как и уметь защитить свою спутницу?**

**Вы хотите научиться быстро переходить в боевую готовность?**

**Вы хотите, чтобы Ваша уверенность транслировалась на окружающих?**



Вы хотите получить все эти знания и навыки быстро (За 2 дня) ?

Тогда я могу Вам обещать,

**пройдя мой**

**тренинг**

**«Бакланка – приемы и хитрости уличной драки»**

**Вы будете уметь:**

- Мгновенно переходить в состояние боевой готовности
- Особому чутью на неприятные ситуации
- Защищать спутницу от нескольких нападающих
- 3 удара, которые со 100% гарантией могут нокаутировать любого нападающего, независимо от его габаритов и веса
- Вести бой на земле
- Уходить целым *от группы агрессоров*, в т.ч. от избиения и запынивания
- Сохранять спокойствие и самообладание в самых трудных и тяжелых ситуациях

#### Вы будете точно знать:

- Как закончить драку за 2-3 секунды
- Как вести себя, чтобы не попасть в категорию "жертв"
- Чего боится любой гопник
- Как *действовать, если драка неизбежна*
- Как общаться с представителями правопорядка и делать так, чтобы скорая помощь приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО
- Как выдерживать психологическое давление и прессинг
- 12 самых уязвимых точек человеческого тела, позволяющие сделать нападающему максимально больно, не калеча его
- Как психологически подавить группу или одного противника

#### Вы всегда будете чувствовать:

- Непрошибаемое спокойствие, даже в самых небезопасных местах
- Удивительную уверенность при общении с агрессорами/хулиганами
- Что сохраняете самообладание в конфликте (отсутствие "ватных ног", неприятного подташнивания, головокружения)



Движуха.

Как пробудить в себе зверя?

Терпеть боль.

### Почему самооборона — это не просто мордобой?

БАКЛАНКА — это *тренинг, обучающий самообороне*, но не простой, а «умной». То есть помимо «мордобоя» в тренинг включены такие важные и нужные навыки, как умение распознать заранее признаки будущей (начинающейся) драки и грамотно успокоить оппонента, в том числе психологически.

**Более чем за 5 лет Бакланку прошли около 3000 человек в 17 городах России и СНГ**

## Чему я научусь?

### 2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

## Каков результат?

### 2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

## Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро вырубать и уходить

## Нужна ли хорошая спортивная форма, чтобы противостоять хулиганам?

Тренинг *рассчитан на человека «с нуля»*, без всякого предварительного опыта занятий единоборствами и спортом. И, что самое интересное, их реально прочно освоить и научиться применять в конфликтных ситуациях **всего за 2 тренировочных дня** (по крайней мере 98,5% Ваших предшественников это удалось).

Такое возможно за счет отработки нескольких базовых движений в ситуации защиты от нападения или упреждающей атаки, в стойке или лежа на полу, в подворотне, лифте или коридоре клуба, против одного или нескольких нападающих, трезвых, пьяных и укуренных – все равно! Такой метод (так называемая УНИВЕРСАЛИЗАЦИЯ приема) используется при рукопашной подготовке подразделений специального назначения.

## Это не спорт и не рукопашный бой, а его “грязная” противоположность!

### Вся правда о самообороне

По большому счету, *не играет особой роли*, кто Вы – мужчина или женщина, Ваш возраст, одеты Вы в пиджак или в спортивные штаны с вытертыми свисающими коленками. **Не играет роли размер Ваших бицепсов** или полное отсутствие таковых.

### Единственное, что имеет значение – это Ваше внутреннее состояние.

Нравится вам это или нет, но ХУЛИГАНЫ – ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПСИХОЛОГИ от природы. И они прекрасно считывают внутреннее состояние человека, кто он есть, кто он по своему внутреннему состоянию, жертва или хищник? Готов он оказать отпор с максимальной активностью, или же он все-таки не совсем уверен в своих силах, даст слабину, и поэтому из него можно сделать жертву?

Главное — это не потеря бумажника, часов, сотового телефона... Другое дело то, что **сам момент нападения оказывает мощнейшую психологическую травму** и ломает так называемую внутреннюю сердцевину человека, внутренний стержень.

Человек всегда очень глубоко долго переживает, фрустрирует по поводу полученной травмы, и это серьезнейшим образом выступает в качестве препятствия к дальнейшей его карьере, личностному росту, повышению материального состояния. В чем же здесь дело? Да дело все в том, что его деловые партнеры, начальство, потенциальные работодатели, женщины, они

### всегда на бессознательном уровне чувствуют, кто перед ними, герой или жертва.

Общаться с жертвой никто не хочет, все хотят общаться с героем.

Человек, у которого внутри такая травма, более того, который чувствует, что повторись ситуация этой травмы, он опять ничего не сможет сделать для своей собственной защиты, он всегда подсознательно внутренне неприятен этим людям. Поэтому очень важно, даже если Вы были уже в подобной ситуации, ЗНАТЬ И УМЕТЬ, КАК ПОСТУПИТЬ, чтобы обратить ее по-другому.

## Эта система надежно готовит тело и психику

За 12 лет преподавания самообороны и рукопашного боя, я создал тренинг, который надежно готовит психику и тело к выживанию при уличных конфликтах и экстремальных ситуациях. Соответственно, основная задача тренинга сводится к:

- прокачке внутреннего состояния, к замене его с состояния жертвы на состояние хищника.
- развитию Умения видеть ситуацию, грамотности в системе безопасности, которая позволит **Вам заранее видеть опасные ситуации**, могущие перейти в физическое столкновение, в конфликт, и избежать их.
- к постановке нескольких простых, но эффективных приемов, полностью парализующих (но не убивающих) агрессора



Бросок.



Воздействие на животные страхи. Первый день. Разминка.



## Что вы получаете?

Но самое интересное — это то, что за два дня тренинг меняет внутреннее состояние человека! Появляется особая уверенность в своих силах и спокойствие в любой ситуации. Это чувствуют и гопники и девушки. В то время, как первые предпочитают поискать кого-нибудь больше подходящего на роль жертвы, вторые чувствуют себя удивительно комфортно в Вашем присутствии.

## Что может взять от тренинга опытный боец?

На улице нет татами, перчаток и «запрещенных приемов», да и сам бой начинается не с принятия стойки, а зачастую с совершенно невинной классической фразы «Дай закурить», с окрика, взгляда в глаза, проверки на «измену».

То, о чем молчат на секциях спортивных единоборств – **уличные «подлые» приемы, «темная» сторона боевого искусства.**

Многие уличные бойцы не имеют богатого опыта занятий единоборствами, а некоторые и вовсе не бывали в спортивных залах никогда, и, тем не менее, они вполне успешно «рубят» спортсменов, зачастую более здоровых, крепких и тренированных... Все дело в том, что спорт готовит к схватке на татами, *сам вид противника в перчатках и с поднятыми вверх кулаками формирует неправильный стереотип и образ врага.*



Используем животные страхи. Разминка 2го дня.



Противодействие собаке

## В программе тренинга:

- виды криминальных нападений
- психология жертвы и хищника
- простые способы поражения уязвимых мест человеческого тела, **как свалить с ног, не обладая поставленным ударом**
- психологическая закалка
- **удары, которые невозможно отбить**
- как освободиться от обхвата и удушения
- упал – не значит пропал, **оборона, леж на полу**
- надежные приемы самозащиты в стойке
- **самозащита при групповом нападении**
- нападение собаки, психология, простые техники защиты
- использование ключей, пластиковой карточки и портмоне как **подручного оружия**
- пьяный родственник, подгулявшая девушка, разбуянившийся друг: «отводим глаза», успокаиваем, протрезвляем
- короткая палочка — явара – как **легальный кастет**
- юридические аспекты самообороны, особенности «общения» с представителями правопорядка
- медицинская самопомощь при травме или ранении в драке

## Как возможно научиться самообороне за 2 дня?

До сих пор бытует стереотип, что самооборона — это бой двух мастеров кун-фу, который продолжается долго и красиво. На самом деле, любая драка, длящаяся более 3х секунд — уравнение со множеством неизвестных. Поэтому основная задача самооборонщика — атаковать первым, как только он понял, что драка неизбежна. Этому мы и учим. А ведение боя и обмен комбинациями — это уже боевое искусство, или "честная драка", которая имеет отдаленное отношение к реальной драке.

Основная идея, которую преподает Бакланка — это как видеть опасные ситуации и избегать их заранее.

А уж если Вы попали в такую ситуацию, то Бакланка дает очень редкий и **очень ценный навык нанесения внезапного неотбиваемого невидимого удара**, который гарантированно кладет хулигана на пол. За 2 дня мы не будем учить Вас держать кулаки высоко и бить правильные удары.

## Мы не будем учить Вас вести бой (даться)

## Мы научим Вас неожиданному удару вместо боя

Мы дадим Вам знание 3х необходимых для самообороны движений — движений, которым не учат на секции, иначе ученики покалечат сразу же в первые секунды друг друга и инструктора.

За 2 дня реально можно научиться простым эффективным движениям — это можно сравнить с ездой на велосипеде. Можно осваивать многие боевые искусства, что сравнимо с трюками, прыжками на одном колесе, переворотами на велосипеде. А можно получить простой первичный навык и пользоваться им всю жизнь при необходимости.

Бакланка это просто кладезь правил поведения в самых разных экстремальных ситуациях, причем разобрано и классифицировано. Бакланка это тренинг, в рамках которого **Вы получите ответы на такие ходовые вопросы как "сколько времени?", "дай закурить", "пойдем выйдем" и "чо так смотришь?"**, а также научитесь подтверждать свои ответы весомым физическим аргументом.



Как убежать от запынивания



Фиксация и добивание



Что делать с пьяным?

### Чему я научусь?

#### 2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

### Каков результат?

#### 2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

### Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро вырубать и уходить

Записаться на тренинг <http://www.rubulat.ru/trenings/baklanka/>

Избранные статьи <http://www.rubulat.ru/pub/>

Видео <http://www.rubulat.ru/disk/>

Живые мероприятия <http://www.rubulat.ru/trenings/>

## **Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»**

Тело – это ножны для клинка духа. Внутренняя сила, дух позволяют творить чудеса: многократно повысить пробивную мощь удара, перенести любую боль, изменить внутренние параметры, например, увеличить объем памяти, преодолеть собственные страхи и победить смерть.

Все мы чего-то боимся: нападения хулиганов или маньяка, темноты, пауков, дефолта. Кто больше, кто меньше. Именно страх – защитная реакция – делает столь неэффективными любые попытки отбить внезапное нападение, выжить в экстремальной ситуации. Поведение человека изменяется неожиданно для него самого.

Всё ли мы знаем о резервах своего организма? Умеем ли подключить в нужный момент тот экстремальный, неприкосновенный запас сил, что призван гарантировать наше выживание?

[http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_pp/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/)

Как раз преодолению страха посвящен мастер-класс

### **Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»**

Фрагмент мастер-класса 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class\\_psicho\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class_psicho_pt1.avi)

#### **Задачи мастер-класса:**

- научить человека вырабатывать правильную реакцию на стресс и страх
- запрограммировать правильное поведение в экстремальной ситуации, ведущее к выживанию
- изменить отношения человека к возможностям собственного тела, разума и духа.

На мастер-классе моделируется ряд чрезвычайных ситуаций, которые ставят участников перед необходимостью как можно быстрее принять правильное решение.

## Участники вживую помещаются в такие ситуации как:

- Экстремальные психофизические нагрузки.
- Страх высоты.
- Страх лезвия.
- Вхождение в состояния боевого транса.
- Работа «на пределе» собственной выносливости.
- Удушение: навыки борьбы за собственную жизнь.
- Преодоление брезгливости, отвращения, слабости, голода и холода.
- Пожар в современном офисном здании, паника.
- Нападение террористов и пребывание в заложниках.
- Взгляд в дуло – расстрел.
- Поедание пауков, червей, тараканов, змей.
- Боль и контроль ее. Психоанестезия.
- Интуиция и чутье. Принятие единственного верного решения в экстремальной ситуации.
- Способы снятия стресса. Психологическая разгрузка и реабилитация.

Фрагмент мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_psicho\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_psicho_pt2.avi)

## Просмотрев мастер класс, вы поймете как:

1. Выработать навык эффективно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций, помогая близким людям.
2. Приобрести психологическую устойчивость к практически любым переменам и изменениям в жизни.
3. Активировать собственной интуиции и внутреннего чутья.
4. Входить в боевой транс берсерка, позволяющий драться с группой противников, не ощущая боли, многократно повысив скорость реакции, мощь собственных ударов.

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_pp/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

## **Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»**

**Как навести страх голыми руками?**

**Как нанести множественные переломы еще не свалившемуся нападающему?**

**Как сломать одного нападающего и подавить психику остальных?**

Посвящен навыкам мгновенной травматизации и выведения из строя нападающего или группы. Включает в себя приемы из комплексов прикладной подготовки Зеленых беретов, Морских котиков, рейнджеров, спецназа ВДВ и ГРУ.

В Мастер-класс входят малоизвестные и не преподающиеся в открытом доступе жестокие приемы воздействия на суставы и кости.

**Фрагмент мастер-класса 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_kostolom\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt1.avi)**

Мгновенное травмирование одного из оппонентов наводит на оставшихся страх и ужас. Даже имея дело с превосходящими по количеству противниками, Вы даете им понять, что первому, кто бросится на вас, придется несладко. И это дает вам совершенно особое состояние уверенности в своих силах и в том, что у вас все будет хорошо, в отличие от тех несчастных жертв хулиганского нападения, попавших в реанимацию с проломленным черепом.

Это самый жестокий и бескомпромиссный тренинг рукопашного боя из известных мне. Приемы ужасны по своей разрушительности, а потому вы просто обязаны знать, как защититься от человека, их использующего.

### **Секреты точечного удара. Ужасы уличной драки**

Этим приемам вас не обучат больше нигде, ибо жестокость в цивилизованном мире считается неприемлемой. Тем не менее, если человек поставлен в условия выживания, а полиция и красная армия как всегда опоздают на 5 минут, спасти может только наработанный навык хладнокровно перемалывать конечности и тела оппонентов.



### **Победа за полсекунды**

**Внимание!** Мастер-класс насыщен приемами с повышенной жестокостью и противопоказан людям со слабой, неустойчивой психикой и телом, боязливым и

неуверенным в себе и собственных силах, а главное, — и в дальнейшем планирующим оставаться таковыми!

**!!Только для сознательных людей!!** Приемы действительно очень разрушительные и калечащие! За все физические, юридические и психические последствия неадекватного, неуместного и несвоевременного применения приемов ученик отвечает сам.

### **Боевая травматология** **Что такое скелет и как его разрушить?**



Боевая травматология



Без компромиссов

### **В программе Мастер-класса:**

- Навыки многократного перелома костей еще не свалившемуся нападающему.
- Мгновенно вырубать одного агрессора
- Защищаться от амбала
- Переламывать пальцы, запястье, локоть, ключицу, ребра, колено, лодыжки
- Когда вас бьют рукой – ломать нападающему руку
- Когда вас бьют ногой – ломать нападающему ногу
- Как защититься при нападении со спины
- Травмирование внутренних органов
- Противодействие серии травмирующих внутренние органы атак
- Лишать силы и эффективно добивать перекачанного хулигана
- Как защитить раненого товарища
- Как моментально выключить взбесившегося алкоголика, наркомана, психопата.



**как победить амбала?**

Скачать Фрагмент мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_kostolom\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt2.avi)

- Поставите 3 защитных и 333 атакующих серии отшибания рук и травмирования тела гопника.
- Обучающие спарринги и постоянно усложняющиеся условия обучения:
- Приемы отключения собственной болевой чувствительности, для продолжения боя в травмированном состоянии
- Специальная силовая подготовка: наработка железного мышечного каркаса.
- Комплексы медитативных упражнений для постоянной готовности выполнения приема
- Нарботки беспощадности и жестокости

Фрагмент мастер-класса 3: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_kostolom\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt3.avi)



**P.S.** В данном тексте слово "жестокость" использовано 36 раз. Тем не менее, пройдя тренинг, Вы выйдете из зала гораздо более сильным, добрым, спокойным, уравновешенным, великодушным и снисходительным человеком, чем входили в него. В психологии это называется канализацией отрицательных эмоций. Проще говоря, сильный человек = добрый человек.

### **Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?**

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни.

То есть Мастер-класс — это теория, тренинг — теория + практика = готовый навык.

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_kr/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_kr/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

# Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»

Учит двум вещам:

Как противостоять вооруженному ножом?

Как противостоять группе нападающих?

Сейчас все больше хулиганов на улице носят с собой нож, купленный в ларьке или переходе. Любая безоружная драка может в любой момент превратиться в вооруженную

**Владение ножом необходимо в следующих ситуациях:**

- Нападения на Вас группы. Вас обступила группа агрессивно настроенных мужчин, и дело идет к избиению. Звучат угрозы Вашей жизни и здоровью.
- На Вас напали с ножом. Вооруженный ножом прижал Вас к стене. Вы понимаете, что изъятием кошелька дело не ограничится.

Фрагмент мастер-класса 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_noj\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt1.avi)

**Ножом совершенно не обязательно убивать нападающего.**

Как во-первых, простая демонстрация ножа предотвращает 98% нападений.

Как правило, убийство получается из-за тычка, то есть колющего движения вперед.

А вот используя порезы, легко травмировать руки и ноги нападающего, выбить оружие. С порезанной конечностью никто не хочет драться.

Вот уже более 8 лет ношение ножа гражданами является легальным, за это нет никакой ответственности. Для этого нож должен быть куплен в магазине и иметь сертификат.

И наконец, для того чтобы научиться владеть ножом в не убивающей манере, нужно пройти специальное обучение.

**Мастер-класс посвящен 2 вещам:**

- противостоять вооруженному ножом
- противостоять с ножом группе

Фрагмент мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_noj\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt2.avi)

## **Мастер-класс рассчитан на человека с абсолютно нулевым уровнем подготовки.**

**Я не собираюсь быть киллером и не хочу никого убивать. Нужно ли мне все это?**

Нужно, по нескольким причинам:

- 1) нож – наилучшее средство защиты Вас и Вашей спутницы от агрессивной банды подонков (достигнуть того же результата с помощью приемов рукопашного боя практически невозможно, легальное получение пистолета не просто, и, в отличие от ножа, грозит тем самым убийством
- 2) нож, в силу его небольших размеров и незаметности, удобно носить везде и всюду. Гораздо удобнее, чем битую или пистолет. Возможно незаметно носить нож даже в обтягивающей одежде или в шортах
- 3) нож прекрасно защищает от взбесившейся собаки или стаи голодных собак
- 4) ваш нож – это ваш ангел-хранитель от отморожков с ножом. Все больше хулиганов на улице пытаются применить нож против беззащитных граждан. На человека с ножом нападать не очень хочется.
- 5) нож в подготовленных руках дает очень хорошие шансы против человека с пистолетом на дистанции до 5 метров
- 6) обучаться владению ножом гораздо быстрее и интереснее, чем приемам рукопашного боя. Есть захватывающая скорость и динамика, потрясающая точность движений и ваша ответственность за то, что вы сделаете при помощи этого чудесного предмета.
- 7) нож это то, что изменяет психическое состояние человека, что добавляет в вашу ауру запах победителя, опасного и действительно способного постоять за себя, противостоять группе человек, это ваш лучший талисман против нападения 1-2-3 с оружием/без оружия. Люди и звери чувствуют это и предпочитают выбрать себе другую жертву.

Фрагмент мастер-класса 3: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_noj\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt3.avi)

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_kf/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_kf/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

## Мастер-класс «Массаж и оздоровление»

Обучает восточным и западным методикам массажа и самомассажа, различным приемам пробуждения целительных сил организма, способам восстановления сил после стрессов, омолаживающим практикам и основам сбалансированного питания.

Все в курсе, но повторяю — я окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. Практикующий остеопат, подиатр (специалист по проблемам стопы и лечению плоскостопия). 2000 пациентов за 10 лет. Мама – массажист. Руками и словом в роду лечили начиная с прабабки.

### В программе Мастер-класса:

- продолжительность жизни и социальный гипноз. истинное время активного долголетия, как узнать, какая цифра «заложена» в тебя, и увеличить ее? трансовая техника.
- разделы индивидуально сбалансированной системы здоровья: иммунитет, питание, гормональная сфера и т.п.
- омоложение позвоночника. целительные движения для шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов. лечение боли в спине, правда и мифы «мышечного корсета»
- восстановление суставов конечностей, лечение и профилактика артрозов и последствий травм, восстановление сухожилий, замена желтого жирового старческого костного мозга на красный
- суставная гимнастика – целительные движения для проработки всех суставов и связок нашей скелетно-мышечной системы, лечение и профилактика зажимов, хрустов и артрозов
- специальный комплекс на выработку красивой и сбалансированной осанки
- правда и ложь о бодибилдинге и фитнесе. фитнес как фактор инвалидизации населения, гармоничные системы развития мышечной и сердечно-сосудистой систем (без гимнастики силовой)
- растяжка, как сесть на шпагат и встать на «мостик» без боли
- нейробика. связь головного мозга, мышц и внутренних органов. почему упражнения для умственно отсталых детей помогают развитым взрослым увеличить продолжительность жизни и быстрее осваивать боевое искусство?
- правда и ложь о закаливании. что дает обливание? утренний бег? почему стандартный бег трусцой открывает дорогу к инвалидности? принципы безопасной аэробной нагрузки

Фрагмент мастер-класс 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_ozdorovl\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_ozdorovl_pt1.avi)

- точки долголетия и иммунитета. активизация вилочковой железы.
- страшная правда об аппендэктомии – как хирурги сокращают нам жизнь

- особенности мышления профессиональных медиков, выбор «правильного» доктора, как общаться с хирургами?
- массаж внутренних органов, секреты русской традиционной «правки пупка»
- омоложение сердца и сосудов, профилактика ишемической болезни сердца, атеросклероза сосудов сердца головного мозга, инфаркта и инсульта, малоизвестные факты, которые могут спасти жизнь тебе и твоим близким
- массаж ногами для любого возраста и при любой разнице весов
- внутренние программы продолжительности жизни, перекодировка
- стопа как важнейшая биоактивная зона нашего тела, представительство всего тела на стопе, массаж стопы – сделай второй половине приятно
- малоизвестные факты о так называемом «здоровом» питании, что, когда и в каких количествах?
- сексуальная конституция: прокачка «мужской силы», повышение женской чувственности, практики на улучшение собственных возможностей, связь секса и оздоровления
- уникальные рецепты настоев на вине и травах для изменения и повышения чувственной сферы человека – дают ощущение полета после оргазма и т.п. на грани галлюцинаций.

Фрагмент мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_ozdorovl\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_ozdorovl_pt2.avi)

#### **Что участники смогут получить на выходе:**

- программу оздоровления и проработки всех систем своего организма, направленную на достижение максимально активного и насыщенного долголетия.
- техники коррекции собственной судьбы
- многократное повышение интенсивности чувственности и ощущения «вкуса жизни», умения получать удовольствие от самых, казалось бы, простых вещей
- хорошее увеличение сексуальных резервов организма
- практически забудут о такой «мелочи» как грипп и простуда
- крепко привяжут к себе вторую половину.

Фрагмент мастер-класса 3: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_ozdorovl\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_ozdorovl_pt3.avi)

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_mo/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_mo/)

**Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда**  
<http://www.rubulat.ru/agenda/>

## Мастер-класс «12 навыков бойца»

Мастер класс посвящен 12 важным навыкам, необходимым для выживания в различных экстремальных ситуациях.

### В программе Мастер-класса:

- Явара – Легальный Кастет и карманная дубинка. Эффективнейшая техника боя против одного и группы с использованием короткой палочки
- Его Величество Нож – Великий Уравнитель шансов одного против группы, слабой женщины против агрессивного мужчины. Все приемы рукопашного боя с самым древним и опасным оружием. Бой против группы. Основы метания в бою.
- Палка – дубинка и стек как отличный отрезвитель, великолепное средство защиты от ножа и прекрасный шокер для взбесившегося быдла. Удары, броски, заломы и удержания с применением палки.
- Гибкое не-оружие — Ремень и веревка в бою: техника опутывания и фиксации еще сопротивляющегося оппонента. Обезоруживание и связывание нападающего с ножом. «Пьяные» петли – секрет быстрого пеленания бузящего клиента кабатчиками старой Руси.

Фрагмент мастер-класса 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_zlager\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt1.avi)

- Лестница, подъезд, лифт – место повышенной опасности, наиболее частых нападений и полной потери бдительности. Приемы скоростных передвижений, падения, бросков, и ведения боя в нестандартных условиях.
- Группа – один против толпы не воин?! Использование состояний измененного сознания и вращающихся перемещений в бою против группы. «Пляска скомороха» — атаки и заломы с круга, навык непрерывного нанесения травмирующих ударов и «соскальзывания» ударов оппонентов с тела исполнителя.
- Нестандартная ударная техника рук. Секреты нанесения шокирующих и нокаутирующих ударов пальцами, кистями, предплечьем, локтем, плечом по самым неожиданным траекториям. Секреты утяжеления и ускорения ударов. «Стингер» — самонаводящийся и изменяющий свою траекторию удар.
- Быстрые ноги: удары ногами по разным уровням, в передвижении и вращении. «Шагающие» удары, сбивающие нападающего с ног. «Вертушки» и подсечки, а также обманные удары ногами.

Фрагмент мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_zlager\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt2.avi)

- Попасть в точку – практикум по поражению максимально уязвимых и болезненных точек человеческого тела. Точки, вызывающие сильнейшую боль, паралич конечности, потерю

сознания. Техника ударов по внутренним органам. Приемы реанимации пострадавшего в драке и при избиении. Поражение уязвимых точек в измененном состоянии сознания.

- Защита безоружного против ножа и палки. Техника мгновенных ударов на выбивание оружия из руки нападающего. Выворачивания ножа и палки, болевые заломы конечности. Ведение скоростного боя против вооруженного нападающего. Постановка навыка забора оружия на безусловный рефлекс.
- Оборона своего спутника. Основы навыков телоохраны. Как вести бой, если вы с женщиной, ребенком? Искусство применения подручных предметов: карандаш, пластиковая карта, кошелек, монета, сотовый телефон. Бой в партере –упал не означает пропал.
- Активный Боевой Транс Берсерка– состояние измененного сознания в бою. Подключение резервов собственной психики для многократного увеличения силы, скорости, чутья. Самогипноз. Кодирование на результат. Тренинг на пробуждение внутреннего Идеального Воина. Развитие интуиции и бой с завязанными глазами против группы и вооруженного нападающего.

Фрагмент мастер-класса 3: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_zlager\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt3.avi)

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_zl/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_zl/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

## **Мастер-класс «Явара и подручные предметы»**

Этот предмет не является оружием, внешне похож на приспособление для массажа, тем не менее позволяет очень эффективно проводить болезненные удары и броски, БЕЗ НАНЕСЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ ТЯЖКИХ ТЕЛЕСНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ, что немаловажно с моральной и юридической точки зрения. Чисто самооборонный предмет, очень эффективен при небольшой тренировке даже в женских руках, великолепно расширяет возможности ножевика и рекомендуется перед освоением ножевого боя...

### **В программе Мастер-класса:**

- основные уязвимые зоны для поражения яварой
- связки шокирующих ударов яварой
- броски при помощи надавливаний короткой палочкой на активные точки тела
- короткая палочка против нескольких нападающих
- защита с помощью явары от вооруженного ножом или дубиной
- короткая палочка при бое/борьбе на полу
- самозащита с короткой палочкой в подъезде
- после боя: вопросы, которые могут задать вам сотрудники правоохранительных органов
- надавливания короткой палочкой на биологически активные точки тела для восстановления после травм, полученных в бою и лечения ряда заболеваний
- специальный комплекс для закрепления приемов с короткой палочкой дома.

Фрагмент Мастер-класса 1: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_javara\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt1.avi)

### **А также:**

- работа подручным оружием:
- пластиковая карта и портмоне
- ключи, зажигалка и монета
- журнал и авторучка
- стул и стол
- куртка и ремень
- бутылка, "розочка" и стакан

Фрагмент Мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_javara\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt2.avi)

**Наша цель – не убить, и не покалечить нападающего, а сделать ему максимально БОЛЬНО, оставив при этом живым и относительно здоровым =).**

## **Свойства подручных предметов, дающие преимущества:**

- Увеличивают плечо силы или создают эффективный рычаг. Другими словами, они делают ваш удар, бросок, тычок в несколько раз сильнее.
- Благодаря малой площади и твердой поверхности делают очень и очень больно даже сквозь зимнюю одежду или при слабом исполнении. Сравните кулак и угол блокнота. Площадь угла блокнота или кончика ключей в десятки раз меньше площади костяшек кулака. А потому, воздействие углом блокнота будет в десятки раз эффективнее.
- Снижают требования к точности удара. Куда не ткни, везде больно (но палец не сломан :))
- Не больно. Подручные предметы не испытывают боли, отсутствует подсознательный страх ушибить кулак, сломать кисть.
- Дают преимущество в расстоянии. Хлест ключами или удар книгой можно нанести с большего расстояния, а значит с меньшим риском попасть под чужой удар.
- Не являются оружием ни с точки зрения закона, ни с точки зрения хулигана. Усыпают бдительность. Выглядят социально адекватными в любой ситуации. Помогут самообороне в клубе, баре, подъезде, общественных местах.

Фрагмент Мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_javara\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt3.avi)

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_ya/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_ya/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

## Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»

Данный мастер-класс посвящен вопросам того, как ПОСТОЯННО ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ. Для тех, кто не понял, тренинг будет о том, как НЕ БОЛЕТЬ.

**Вообще не болеть. Нигде, никогда, ни при каких условиях.**

Либо, как экстремально быстро выздороветь, если по каким-то причинам Ваше тело все же решило заболеть.

### Энерджайзер: Здоровье и жизненная энергия 365 дней в году

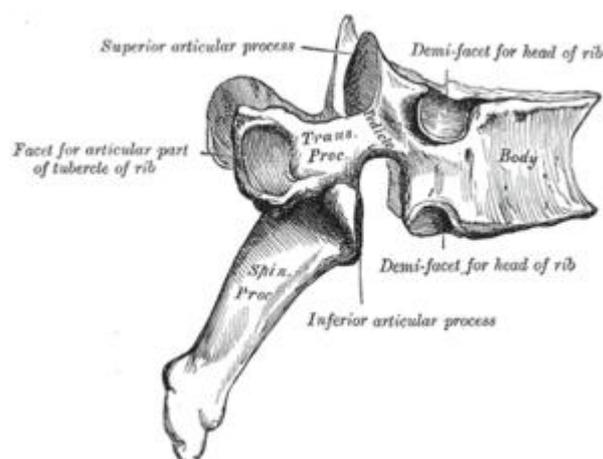
Вторая часть этого мастер-класса посвящена вопросам **ВЫЖИВАНИЯ** при **ОСОБО ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ СОСТОЯНИЯХ**, включая падение с 8-этажного дома и отрезанную руку =) ...

В силу имеющегося посвящения в несколько крайне интересных и малоизвестных отечественных и восточных систем оздоровления, включая знахарскую и шаманскую, Алексей Маматов решил взять самые простые и доступные для «обычного» человека вещи и создал систему СУПЕРЗДОРОВЬЕ.

**Тело, которое Вы заслуживаете: как оставаться здоровым и полным сил весь год**

### Суперздоровье. Система Маматова.

- Почему наше тело болеет
- Почему некоторые люди никогда не болеют или болеют очень редко
- Условия для суперскоростного выздоровления
- Правда и мифы об иммунной системе
- Что такое по-настоящему здоровое питание?
- Чего нам не хватает в обычной пище
- Зомбирование «на болезнь», социально принятые схемы болезней и угасания
- Почему не болели славяне?
- Секреты кавказского долголетия.
- «Сибирское здоровье». Опыт экстремального закаливания детей тайги и тундры



**Вы сможете узнать:**

- Древние языческие практики черпания Силы у стихий Огня, Воды, Земли, Неба и Древа

- Как избавиться от «акклиматизации», «болезни смены временных поясов», «болезни хронической усталости», «простуды», «гриппа», в том числе «птичьего» и прочих псевдозаболеваний цивилизации
- Почему кельтские друиды, китайские кланы «бессмертных» даосов и русские волхвы наряду с освоением работы с энергией и магией обязательно практиковали воинское искусство
- Нужны ли нам сверхспособности?
- Для чего жить более 100 лет?

### **Секреты 100% иммунитета. Весь год без гриппа и простуды**

- Реально ли сохранение юношеской сексуальной активности «на пенсии» и что нужно делать для возврата таковой?
- Как использовать лезвие и битое стекло для активизации защитных сил
- Славянское иглоукалывание - лечение пчелами и муравьями
- Что такое «эмоциональный маятник» и как им управлять
- Как договариваться со своим телом о болезни и здоровье, возможно ли, будучи уже больным и с температурой, отсрочить насморк, разбитость и головную боль до окончания рабочего дня или недели?

**Фрагмент Мастер-класса 1:** [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_szem\\_pt1.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_szem_pt1.avi)

#### **Вы сможете освоить:**

- Реальный ци-гун – работающую систему энергетики
- Систему доведения собственных защитных сил до уровня, который позволяет пить сырую воду буквально из придорожной лужи, ходить в дождь и снег босиком и смеяться, услышав выражение «паспортный возраст»
- Дыхательные практики тибетских монахов на пробуждение **ВНУТРЕННЕГО ЖАРА**
- «Точки бессмертия», позволившие прожить крестьянину Мампэ и его семейству несколько веков
- Антигрипп. Здоровье и жизненная энергия 365 дней в году
- Звуковые практики русских скоморохов – с их помощью вы забудете об ангине и научитесь с помощью своего голоса влиять на окружающих
- Самогипноз как универсальное средство быть всегда на максимальном подъеме сил
- Зубы, волосы и ногти как показатель Внутренней Силы человека. Оздоровление зубов.
- Гимнастика для Внутренней Силы, проработка стихий первоэлементов



## **Экстремед – экстремальная медицина. Оказание первой помощи себе и товарищу при травме и ранении.**

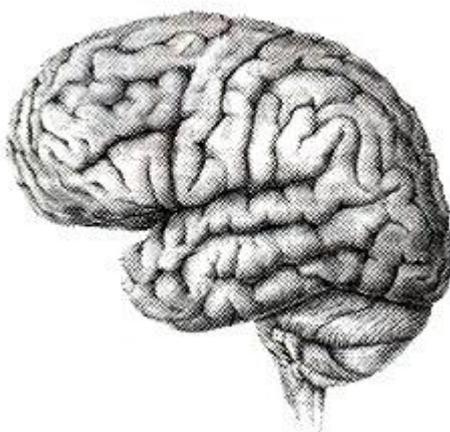
Мастер-класс посвящен оказанию первой помощи не-медиком себе или товарищу в зале или на улице, пока не приехала «скорая», а также на природе. Все рецепты прошли практическую обкатку и не требуют наличия специального снаряжения и заранее укомплектованной аптечки. Особое внимание уделено действиям в условиях стрессового состояния после боя или чрезвычайной ситуации. Разобраны моменты, помогающие действительно быстро приехать бригаде скорой медицинской помощи. Рассмотрены моменты, связанные с юридическими аспектами и последствиями оказания «первой помощи» и варианты защиты от таковых.

### **Антигрипп. Быстрые результаты в прокачке иммунитета**

Фрагмент Мастер-класса 2: [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_szem\\_pt2.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_szem_pt2.avi)

В силу увлечения экстремальным туризмом приходится бывать в местах весьма удаленных от цивилизации. Знания и опыт, положенные в основу этого тренинга, были накоплены не в стенах Медицинской Академии, а при прохождении практики на «скорой помощи», в приемных отделениях дежурных больниц, и при ряде нестандартных ситуаций на татами, улице и в дикой природе.

### **Жизненная сила и здоровье: Тело, которое Вы заслуживаете**



Мастер-класс построен из минимального объема теории и максимальной насыщенности практическими отработками и моделированием жизненных ситуаций, связанных с оказанием первой помощи.

- оказание первой помощи себе и товарищу в зале и на улице, действия не-медика
- измененное состояние психики после конфликта, важность осмотра себя на предмет незамеченных ранений и травм
- "пока не приехала скорая": остановка кровотечения, фиксация перелома

- алгоритм эффективных действий при ранении конечности, грудной клетки, живота, головы
- как эту самую скорую вызывать, чтобы она приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО
- интересные факты, мифы и предубеждения о ранениях ножом
- юридические аспекты первой помощи: когда, кому и как стоит помогать?
- способы мобилизации психофизической выносливости при колото-резаном ранении.

## СуперЗдоровье. Тренинг как жить без гриппа, герпеса и простуды

Более подробно:

- Колото-резаные ранения (порезы конечностей, порезы шеи и головы, колотые ранения грудной клетки, сердца, колотые ранения живота)
- Переломы (черепа, челюсти, кадыка и хрящей гортани, позвоночника и таза, ребра и ключицы, пальцы, крупные кости руки и ноги)
- Травма внутренних органов (селезенка, печень)
- Вопросы реимплантации (вживления) выбитого зуба, отсеченного пальца, уха и прочие ужасы...
- Травма глазного яблока, наружного и внутреннего уха
- Остановка сердца и дыхания – что делать?
- Укусы: змея, клещ, собака и кошка
- Шок, обморок, потеря сознания, эпилептический припадок и судороги – что делать, первая помощь
- Шок, отек Квинке, приступ аллергии

**Фрагмент мастер-класса 3:** [http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass\\_szem\\_pt3.avi](http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_szem_pt3.avi)

## Энерджайзер. Тренинг как весь год оставаться на пике сил

А также: Подавился ребенок, подавился взрослый, расстройство живота на курорте, простуда, бессонница, Простые приемы наложения повязок и бинтования. Как компенсировать недостаток сна? Как пить и не напиваться, похмелье. Зубная боль. Как вызвать временное (до 12 часов) улучшение при заболевании. Роды. Нарушения памяти и речи. Ожоги и обморожения. Как уменьшить воздействие холода. Комар, клещ и змея: как сделать, чтобы не кусали. Природная аптека: то, что есть в поле и в лесу и поможет в заживлении. Рецепты первой помощи массажем активных точек из практики подразделений специального назначения.

**ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ** [http://www.rubulat.ru/disk/mk\\_sz/](http://www.rubulat.ru/disk/mk_sz/)

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

# СИЛА ГЕРОЯ



**Маматов Алексей Сергеевич** - тренер рукопашного и ножевого боя. Создатель системы прикладной подготовки <БУЛАТ>. Автор методики быстрой подготовки к экстремальным ситуациям и конфликтам. Боевыми искусствами занимается с 93 года, обучает с 96 года.

Начиная с 4-х лет, много и активно дрался на улице. Бил, был бит, гонял, бегал. На своей шкуре знает, что такое нападение группы, собаки, человека с твердым и тяжелым, или остро заточенным предметом.

[www.rubulat.ru](http://www.rubulat.ru)

2012г. Москва © Алексей Маматов