

Сергей Иванович Кузнецов
Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского
стиля рукопашного боя



«Кузнецов С. И. Ключи ко всем боевым искусствам: от карате до Русского стиля рукопашного боя»: Яуза, Эксмо; Москва; 2010

Аннотация

Эта книга совершает настоящую революцию в боевых искусствах. Эта уникальная система дает ключи ко всем школам рукопашного боя. Эта методика позволит в кратчайшие сроки на порядок увеличить скорость и силу ударов, многократно повысив эффективность тренировок.

Ведь хотя современные боевые искусства раздроблены на сотни различных направлений, так что в этом хаосе чрезвычайно сложно сориентироваться, чтобы отделить ложное от истинного и не тратить годы на освоение броских, но фактически бесполезных в реальном бою приемов, – в основе всех систем рукопашного боя лежат единые универсальные законы, единые ключи, овладев которыми можно добиться феноменального прогресса.

Будучи мастером-преподавателем с более чем 20-летним стажем, проанализировав

опыт десятков различных школ – от бирманского бокса, айки-дзюцу и окинавского карате до Русского стиля рукопашного боя и боевой системы «Ледокол», – автору книги удалось найти эти универсальные ключи к основным секретам мастерства, открывающие путь к совершенству.

Сергей Кузнецов

Ключи ко всем боевым искусствам: от карате до Русского стиля рукопашного боя

От автора

Для кого предназначена эта книга:

- Для тех, кто уже занимается где-то боевым искусством, потому что любая ваша техника, выполняемая со знанием ключей, будет значительно действеннее.
- Для тех, кто еще только планирует начать тренировки, например ищет подходящую секцию, поскольку теперь они будут знать, от чего может зависеть эффективность их будущих занятий. Можно, например, заниматься много лет стандартной, общепринятой техникой и быть не в состоянии применить ее в неожиданной ситуации...
- Для тех, кто уже ощутил важность отработки любых действий с основы, когда изучение приемов сопровождается усвоением принципов, она будет максимально информативной и полезной. Гораздо полезнее многочисленных книг только по технике, зачастую переписанных друг с друга.
- Также она может быть просто очень нужным и ценным подарком для любого, интересующегося этой необъятной темой – Боевые искусства!

Введение Приемы и принципы

Существует очень много книг по технике сотен различных видов единоборств. Гораздо меньше таких книг, которые описывают принципы боевых искусств. Некоторые из них разобраны в данном исследовании. И практически совсем нет методик, которые описывали бы применение принципов во время исполнения техник.

«Бойцы не знают, мастера не говорят».

Ключ – это способ увеличить силу или скорость любого движения.

Ключи передаются в основном на уровне ощущений. Поэтому только по движениям, например по видеозаписи, их усвоить достаточно сложно. На видео, без соответствующих объяснений, практически ничего заметить невозможно.

Ключ – это способ наполнить форму (движение, действие) силой.

Есть, например, такая легенда про одного мастера ушу, который резал масло ножом и старался поймать то ощущение, которое при этом возникает. После того как он смог перенести это ощущение на свои удары рукой, он получил ужасающую по силе технику, которая приводила в содрогание его противников...

Хотя это и легенда, но в действительности способ освоения ключей примерно такой и есть... Не «оттачивание» чисто внешних, даже очень эффектных, быстрых и «эстетичных» движений, а стремление погрузиться в процесс на уровне ощущений.

Есть практики, бойцы и спортсмены, которые становятся чемпионами. Они хорошо выполняют технику, но не всегда понимают, что именно делают, не могут объяснить и передать. На сознательный уровень у них это знание не выходит.

Есть методисты, которые знают принципы. У них не всегда все получается идеально на практике, но они могут объяснить и научить кого-то другого.

Это не значит, что кто-то лучше, кто-то хуже. Это просто разная предрасположенность, разный склад понимания и мышления.

Ключ – это соединение, связь приема и принципа. И эта связь – самое слабое звено для многих.

И вот именно это – выполнение техник по ключам, проявление принципа в приеме, и есть главная тема этой книги.

Вступление О чем эта книга и как она появилась

Содержание книги

В *первом разделе* разбирается важный вопрос, на который далеко не все могут найти оптимальный ответ. С чего начинать? С изучения конкретных приемов или с освоения основ? С ветвей или корней? Начинать строить дом со стен и крыши или все-таки с фундамента?

Как связывать ПРИЕМЫ (без которых, естественно, не обойтись) с ПРИНЦИПАМИ? В этом разделе в первом приближении дано описание системы ключей (а не отдельных суперэффективных приемов).

Во *втором разделе* идет разбор имеющейся литературы на эту тему как широкоизвестных авторов, например Брюса Ли и Миямото Мусаси, так и не очень.

Третий раздел – описание некоторых стилей, начиная с древних – бирманский бокс (тайинг), айки-дзюцу и окинавское каратэ и заканчивая современными, например Школой Целостного Движения «Жива» (СПб.) и айки-дзюцу «Сасори-кан» (Школа скорпиона). Из этого обзора каждый заинтересованный читатель сможет извлечь что-то полезное для себя, потому что по приведенным текстам разбросано много ключей и принципов. На некоторые из них автор обращает особое внимание читателя.

В *четвертом разделе* читатель ознакомится с важными ключами «Системы» М. Рябко. Это – один из патриархов Русского стиля рукопашного боя. Мнения об этой системе существуют прямо противоположные, но можно выявить одну общую закономерность: кто ее не знает (не пробовал на себе), тот ругает, кто знает (пробовал) – хвалит... Здесь читатель сам может ощутить на себе эффект хотя бы только дыхательной тренировки.

Важной отличительной особенностью этой книги является то, что она не просто описание некоторых теоретических измышлений. В *пятом разделе* – «Базовый навык в боевых искусствах» проводится подробный анализ не только одного из самых важных ключей, но и того, КАК этот момент ПОНИМАЕТСЯ бойцами и спортсменами. В разборе материалов одного из интернет-форумов на сайте Ю. Сенчукова хорошо заметно, что кто-то из участников форумов вообще не понимает важности этой темы, а некоторые представляют ее очень приблизительно. В действительности это чревато тем, что боец, не ориентируясь в принципах, будет много лет допускать одни и те же ошибки и не знать, что же все-таки можно улучшить. Если на показательных выступлениях эти ошибки могут пройти незамеченными, то реальный противник тут же их вскроет, и результат любого конфликта будет совсем не тот, который хотелось бы... В заключение раздела приведена реальная схема освоения базового навыка, которая позволяет сделать так, чтобы движения бойца основывались на максимально прочном фундаменте и были эффективны всегда...

Шестой раздел рассказывает о некоторых ключах боевой системы «Ледокол», основанной на технике элитного спецназа и отличающейся короткими и эффективными движениями, максимально подходящими для самозащиты на улице от большого и мощного противника или нескольких нападающих.

В *седьмом разделе* приведен список всех (или почти всех) ключей, о которых шла речь в книге, чтобы читатель смог сам определить то, над чем ему надо работать, чтобы польза от книги была максимальной.

Как появилась эта книга

Как-то раз один из занимающихся «Ледоколом» рассказал, что, прочитав одну из книг по принципам боевых искусств, где описывались некоторые ключи, он начал делать одно из упражнений, которые там показаны. И его тело среагировало таким образом, что стало естественно и координированно выполнять такие движения, которые раньше у него не получались так, как ему хотелось....

Это произвело на него большое впечатление.

Он давно собирает всю информацию, связанную с боевыми искусствами, и знает такие вещи, о которых многие и не слышали.

Потом он сказал мне: «Если бы вы написали книгу, где было бы рассказано об основах техники вообще и о ключах «Ледокола» в частности, то она пользовалась бы очень большим спросом. Ведь не так много книг, где доступно описывались бы именно фундаментальные основы техники, то, как применять принципы на практике, а не просто приемы».

Ледокольные техники и ключи мне показали несколько лет назад, и все это время мне не очень хотелось давать эту систему в широкий доступ. Казалось, что придут не те люди и будут использовать ее не для тех целей...

А после той встречи я подумал: «А почему бы и нет?»

И примерно месяца через два появилась эта книга, в которой содержится спрессованный опыт многолетнего ведения тренировок и информация из огромного количества переработанных методик...

Об авторе

Профессия – тренер-преподаватель, педагогический стаж более 20 лет, начал заниматься боевыми искусствами примерно в 1989 г. Как и большинство, с российского каратэ (как потом выяснилось, «типа Сетокан»), потом ушу «Чанцюань» и самостоятельно «Вин-чун» (поскольку групп таких тогда не было). Потом проходил подготовку в Москве в 1993–1996 гг. по направлению «Русский рукопашный бой» («Система» М.В. Рябко), а также в международном творческом центре «Актис» по специальности «инструктор-методист групп здоровья». Получил сертификат и право преподавания этих техник.

В 1997 г. мной были написаны и изданы две книги «Русский рукопашный бой».

С 1999 по 2003 г. был директором Образовательно-ресурсного центра при региональном фонде «Наше будущее» и проводил тренинги для риелтеров, продавцов, рекламных менеджеров.

В настоящее время провожу тренировки по боевой системе «Ледокол» (сайт <http://ledokol.clan.su>) и курсы по экстремальной психологической подготовке (уверенность и влияние) для руководителей, бойцов и охранников.

Тренировки у одного из патриархов русского стиля и его учеников дали очень ценную информацию для своего развития. Один из их ключей, например, был такой, который дает возможность быстро определить уязвимые места в технике противника и сразу же начать это использовать. Этот ключ – «Форма» описывается далее.

Однако важнейшим моментом была встреча с бывшим спецназовцем, побывавшим во многих «горячих точках» и имевшим огромный боевой опыт. У него была какая-то самая простая и самая эффективная техника, которую я у кого-либо видел.

Это было и не каратэ, и не ушу, и не бокс, и не кикбоксинг, а что-то очень простое и очень действенное. Если все-таки проводить какие-нибудь аналогии, то больше всего его техника напоминала то, что показывает Джет Ли в своих боевиках. Комплекция у них была примерно одинаковая и, видимо, поэтому и техника похожая... Мы с ним какое-то время пообщались (я тогда вел тренировки по Русскому рукопашному бою), а потом он мне показал, на каких ключах (и технических, и методических) основана его техника.

Большинство его ключей были настолько простыми, что потом всегда приходилось удивляться: «Ведь это же так просто! Почему было раньше самому не догадаться?» И в то же время было понятно, что пока не покажут, на самом деле не догадаться (или нужно самому заниматься 10–15 лет с полным фанатизмом, чтобы «допереть» до нескольких ключей, а кто сейчас на это способен?).

Движения у него были очень точные, можно сказать точнейшие. Он рассчитывал их с точностью даже не до миллиметра, а микрона. Ни до, ни после мне не приходилось встречаться с подобным. Мы часто работали на максимальных скоростях, но его кулак всегда останавливался, не доходя до цели на доли миллиметра. Поэтому и травм, несмотря на интенсивность тренировок, практически не было.

Кроме технических ключей, у него были и методические, которые позволяли сильно

ускорить процесс усвоения и сократить его с нескольких лет до **НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ**. Поскольку готовить бойца спецназа, к примеру, пять лет – вряд ли кто будет.

На протяжении многих лет занятий боевыми искусствами у меня всегда было ощущение, что за техникой что-то должно быть, какие-то закономерности, которые и обеспечивают успешный результат в бою. Закономерности, которые позволяют кому-то эффективно двигаться, кто-то их не знает (не чувствует), и у него не получается то, что ему хотелось бы.

И те ключи, которые я получил от этого **МАСТЕРА**, завершили картину. Стало более-менее понятно, как связывать **ДВИЖЕНИЯ** с **ПРИНЦИПАМИ** (хотя большинство бойцов не подозревают даже о самой возможности этого).

Эта система позволяет сделать сами движения на 50–60 % сильнее, а также значительно ускорить реакцию. И это не преувеличение, поскольку тренированный человек обычно использует не более 20 % своих психических и физических возможностей, а неподготовленный всего около 10 %.

Кроме того, сильно сокращается время освоения техники, потому что боец сразу изучает оптимальные движения (и линии передачи силы – «струны»), а не ищет их общепринятым методом проб и ошибок, тупо долбя годами по мешку (по принципу: если долго мучиться, что-нибудь получится).

Как-то раз я наблюдал тренировку двух стандартных бойцов (типа кикбоксинга) на стадионе... Они повторяли несколько связок за тренировку, но к концу у них не было никакого **КАЧЕСТВЕННОГО** сдвига. Так можно «тренироваться» (или имитировать тренировки?) годами и быть все на том же уровне.

И в то же время **СУЩЕСТВУЮТ БЫСТРЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ...**

Когда вы приобретаете навык видеть и чувствовать в технике и движениях общие закономерности, выполнять движения, поверяя их принципами, все становится гораздо проще...

Обычно, когда спортсмены слышат что-то выходящее за рамки их стандартных представлений (особенно, когда они занимались одним и тем же стандартом много лет), они начинают задавать вопросы: а каковы ваши спортивные достижения, какие у вас регалии? В действительности по отношению к тренерам такие вопросы бессмысленны. Они говорят только о том, что товарищ не понимает сути тренерского процесса... Реальная сила тренера не в том, какие места он занимал на соревнованиях, а в том, как он **ВИДИТ**, что у занимающегося получается хорошо (цельно, координированно), а что не очень... И как он **УМЕЕТ ПОКАЗАТЬ** ему, как можно делать это лучше!

Особенно это справедливо в отношении «Ледокола». Движения здесь такие минимальные и практически незаметные со стороны, что на видеозаписи их почти не видно. Поэтому целесообразнее всего демонстрировать не видеоролики, а показывать конкретно на человеке.

У меня, например, выработался четкий критерий, по которому можно быстро выяснить, имеет ли смысл с человеком иметь дело дальше.

Если человек начинает спрашивать про регалии, спортивные результаты или еще что-нибудь, не относящееся прямо к делу, это говорит о том, что он «человек толпы», что он **САМ** не может разобраться в предмете, который перед ним находится, а ему нужно чье-то «авторитетное» подтверждение.

Если же он начинает спрашивать по **СУЩЕСТВУ**, задавать вопросы по содержанию, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** интересуется темой, то здесь ситуация противоположная. Он опирается на **СВОЕ** ощущение и понимание и может принимать решения **САМ!**

Раздел первый Боевое искусство: забытые корни...

Корни или ветви?

С чего человек начинает строить дом: со стен (крыши) или с фундамента?

С чего начинает расти дерево: с корня или с веток?

При всей очевидности ответов на практике получается далеко не так...

Восток – дело тонкое...

В некоторых школах бирманского и тайского бокса (а бирманский бокс, по признанию специалистов, еще круче, чем тайский) была такая методика для приема новых учеников: когда человек приходил заниматься в эту школу, то первые три года (!) ему приходилось по нескольку часов в день изучать только технику перемещений. Никакой другой техники ему попросту не давали! И только по прошествии трехлетнего испытательного срока ему показывали технику самого боя.

Разумеется, далеко не все выдерживали такой способ... Ведь хочется результатов побыстрее и тренировок полегче...

Однако те, кто это выдерживал, получали такую мощную технику, что в боях буквально сметали представителей других школ, тренировавшихся по обычным методикам.

Происходило это потому, что все их удары базировались на мощной технике перемещений в пространстве и поэтому были гораздо сильнее и быстрее.

Это и есть те корни силы, которые в подавляющем большинстве школ утеряны...

Запад есть запад

Что происходит в большинстве школ? Возьмем самое простое: человек начинает заниматься боевыми искусствами с бокса или кикбоксинга. Ему показывают боксерский мешок и говорят: «Бей по мешку как можно сильнее и быстрее, и ты будешь чемпионом!»

И спортсмен начинает бить по мешку... За счет чего он может увеличить скорость и силу удара? Естественно, вкладывая как можно больше силы и внимания в технику ударов, например, рук. Сначала он добивается заметного увеличения силы и скорости, и кажется, что так будет всегда, однако затем прогресс останавливается, и сколько бы боксер ни бил по мешку, роста нет!

Я, конечно, немного утрирую, но в принципе в большинстве случаев примерно так и происходит. Разумеется, боксеры здесь скажут, что бокс – это 80 % работы ног. Однако по сравнению, например, с тайским боксом обычному боксеру не надо ни защищаться от ударов ногами, ни выполнять свои. Это все запрещено правилами и поэтому как бы не существует!

Обращая внимание на очевидное, поверхностное («руки-ветви»), спортсмен забывает (или не знает, потому что ему никто вовремя не сказал, а самое главное, НЕ ПОКАЗАЛ, как делать) основное, фундаментальное («ноги-корни»).

Красивая обертка

Современное общество потребления построено в основном на том, что человеку показывают красивую картинку, рассчитывая на стандартную мысль: «В красивой обертке должна быть вкусная конфета!»

Однако если посмотреть с точки зрения изготовителей, то ЧТО будет быстрее, дешевле и ВЫГОДНЕЕ: делать и красивую обертку, и хорошую конфетку; или ограничиться изготовлением только красивой обертки? Ответ, по-моему, очевиден...

Как-то раз я видел рекламу сыра: «Наш сыр будет украшением вашего стола!» Можно предположить, что сыр настолько плохой, что есть его нельзя, а годится он только на то, чтобы украшать стол...

«Внешний вид – это цветок Дао, начало невежества. Поэтому мудрый человек берет существенное и оставляет ничтожное. Он берет плод и отбрасывает его цветок. Он предпочитает первое и отказывается от второго». Лао-Цзы.

Что важнее: техника или ключи?

Для большинства техника – почти единственная составляющая боевых искусств. На многих форумах в Интернете можно видеть бесплодные споры и переругивания приверженцев разных стилей, какие приемы лучше. Хотя в действительности техника вторична, а самое главное, КАК боец выполняет движения, соблюдая определенные принципы.

Приходят ко мне, например, ребята, изучавшие джиу-джитсу, и демонстрируют технику...

Делают они по всем своим канонам, но при этом двигаются длинно, медленно и фрагментарно. В большинстве своем движения очень уязвимые, подставляющие спину (затылок) и нарушающие форму. Если партнер ДАЕТ движение и не пытается проводить свою контратаку, то все нормально, а если он «неправильно» бьет локтем или коленом (в самый «неподходящий» момент), то любой прием разваливается. Да даже если и не проводить опережающих ударов, а просто «соскальзывать» с точек приложения силы (которые должны быть зафиксированы при любом, например, болевом приеме), тоже практически ни один стандартный прием не получается...

Поэтому изучать технику и не проверять ее на соответствие принципам (а никто практически и не знает, как это делается) очень опасно для действительно реальных ситуаций...

Изучение приемов должно начинаться с базовых движений, основываться на «корнях», стоять на прочном фундаменте. Причем «базовые движения» здесь понимаются гораздо проще, чем обычно. Это не техника какого-то стиля, а естественные движения человека, скорректированные для возможного боевого применения.

«Ключей» (принципов), по которым должны выполняться движения, достаточно много – несколько десятков. Они связаны в единую систему, поскольку одни ключи обеспечивают успешную работу других. Здесь есть несколько смысловых уровней, также базирующихся друг на друге.

Ключи примерно можно разделить на следующие группы (возможно, конечно, и другое деление):

- Структурные
- Технические
- Энергетические
- Пространственные
- Методические
- Образные
- Ситуативные

Прежде чем более подробно описывать сами ключи, имеет смысл провести исторический и стилевой анализ: как эта проблема излагается разными авторами (древними и современными) и как она решается в разных стилях.

Раздел второй

...

Авторы:

- Брюс Ли и «Джиткундо».
- Миямото Мусаси. «Книга пяти колец»
- «Искусство войны» Сунь Цзы и комментарии к нему
- Константин Терёхин – окинавское каратэ (г. Москва)
- Юрий Сенчуков
- Андрей Кочергин
- Павел Цацулин

Брюс Ли – одна из самых ярких фигур в мире боевых искусств. Превыше всего он ставил свободную творческую самореализацию индивидуальности, раскрытие всех своих потенциальных возможностей.

Искусство Брюса Ли «Джиткундо» – «Путь опережающего кулака» – было создано именно для этих целей. Главный, но, к сожалению, незаконченный труд Брюса Ли «Дао Джиткундо» можно поставить в один ряд и с лучшими учебниками бокса, и с трудами мыслителей-философов, и с «Книгой пяти колец» Миямото Мусаси.

Один из важнейших принципов Брюса Ли: «Суть боевых искусств – в ПОНИМАНИИ приемов».

«Чтобы понимать приемы, нужно помнить, что они содержат множество сконцентрированных базовых движений».

Он говорил: «Я надеюсь, что специалисты боевых искусств больше интересуются корнями боевых искусств, а не декоративными ветвями, цветами и листьями. Бесполезно спорить, какой именно листок, сочетание ветвей или цветов вы предпочитаете. Когда вы поймете корни, вы поймете и все растение, а значит, сумеете поместить на свое место ветви, листья, цветы и плоды».

Брюс Ли, как никто другой, мог воплощать эти принципы в своей практике.

На сайте <http://ledokol.clan.su>, подписавшись на бесплатную рассылку, в первом письме вы можете познакомиться с одним из тех ключей, которыми он достигал феноменальной скорости в перемещениях...

Миямото Мусаси. «Книга пяти колец»

Перечень рекомендуемой литературы в любом японском пособии по фехтованию начинается с «Книги пяти колец» Миямото Мусаси – величайшего из мастеров владения клинком. Она была написана в горной пещере, где автор прожил последние два года своей жизни.

Эта книга включает в себя анализ стратегии и тактики боя, их закономерности и универсальные принципы, единые и для поединка в любом виде единоборств, и для ведения крупномасштабных боевых действий.

Вот, например, что пишет Мусаси:

«Рассчитывай все. Расчет в Стратегии невозможно изучить без большого объема практики.»

Расчет темпа важен в танце и в духовой либо струнной музыке, поскольку свободный ритм появляется лишь при хорошем чувстве такта. Темп и ритм также соотносятся с военными искусствами, стрельбой из лука и ружья, верховой ездой. Всем искусствам и умениям присущ свой ритм. Существует также ритм в Пустоте.

Существует ритм во всей жизни воина, в его победах и поражениях, как в гармонии и диссонансе. Похожим образом есть ритм и в жизни торговца, в возвышении и крушении царств. Все вещи влекут за собой ритм взлета и падения. Ты должен ясно видеть это. В Стратегии существуют различные соображения относительно ритма. С самого начала ты должен отличать соответствующий ритм от несоответствующего ритма, упражняя внутренний слух, чтобы среди больших и малых вещей, в наплывах быстрых и медленных волн найти нужную частоту, действуя, учитывая дистанцию и ритм окружения. Внутренний слух – главнейшая вещь в Стратегии. Особенно важно понимать ритм фона, иначе твоя Стратегия станет не соответствующей ему и неэффективной.

(!!! Большинство бойцов не придадут этому значения, считая, что это слишком далеко от их реальности. И для них это действительно так. Однако здесь Миямото Мусаси говорит об одном важном ключе, представляющем не только теоретический интерес. Вряд ли боец с такими качествами и опытом, как у Мусаси, стал бы беспочвенно рассуждать о том, что не имеет практического применения... Для того чтобы проиллюстрировать разный ритм, соответствующий разной смысловой нагрузке ситуации, приведем сначала пример, казалось бы, далекий от боевых искусств... Наверное, все смотрели фильм «Пираты Карибского моря». От массы других аналогичных фильмов его отличает одна интересная особенность. Это – безусловно подобранная музыка для разных эпизодов, полностью соответствующая разному смысловому содержанию. Если кто-то не обратил на это внимания во время просмотра, то имеет смысл пересмотреть этот фильм, обратив особое внимание именно на этот момент.

Еще один пример, уже более близкий к теме боевых искусств. В одном из фильмов был такой эпизод, когда некой группе надо было добиться провала танцора, который выступал очень успешно. Причем так, чтобы никакой след на них не выводил... Они наняли знающего человека, который, сидя неподалеку за столиком во время выступления этого танцора, стал вызванивать чайной ложечкой по бокалу совсем другой ритм, отличающийся от основного музыкального сопровождения. Танцор стал сбиваться со своего ритма и так и не смог успешно закончить выступление. Таким одновременно и простым, и сложным способом группе удалось достичь своей цели.

Теперь еще ближе к боевым искусствам. Если боец имеет навыки чувствования (отслеживания) ритма, определения манипуляций противника с ритмом, навязывания своего ритма, то его шансы на успешный результат в любой ситуации значительно повышаются.

(В дальнейшем в скобках и выделено жирным шрифтом – примечания автора. С.К.)

Ты выигрываешь схватку с помощью ритма Пустоты, рождающегося из верного маневра, опрокидывающего расчеты противника, ибо используешь ритм, которого враг не слышит.

Все пять книг имеют непосредственное отношение к ритму. Ты должен упорно тренироваться, чтобы воспринять сказанное.

Если ты день и ночь станешь практиковаться в указанной выше Стратегии, твой дух естественным образом расширится. Так распространяется по миру Масштабная Стратегия и Стратегия одиночного боя. Это впервые описано мной в пяти книгах: Земли, Воды, Огня, Ветра и Пустоты.

А теперь два принципа с довольно экзотическими названиями, но тем не менее хорошо отражающими образ происходящих событий.

«Тело китайской обезьяны» «Тело китайской обезьяны» (имеется в виду короткоукая обезьяна) – это настроение невытягивания своих рук. Это решимость проникнуть за линию обороны противника, нисколько не распрямляя рук до того, как противник пойдет в атаку. Если ты внимателен к тому, чтобы не вытягивать руки, ты находишься на достаточно большом расстоянии от врага. Настраивайся «войти» всем телом. Когда проникнешь в зону поражения рукой, за ней легко потянется тело. Хорошо изучи этот прием.

Атака «клея и лаковой эмульсии» Прием «клея и лаковой эмульсии» состоит в том, чтобы срастись с противником и не отделяться от него. Сблизившись с врагом, прочно «прилипни» к нему головой, телом и ногами. Люди склонны быстро и далеко продвигать вперед конечности, тело же остается позади. Ты должен прилипнуть к врагу намертво, так, чтобы не оставалось ни малейшего зазора между твоим и его телом. Впитай это!

Трактат Сунь-Цзы «Искусство войны» и комментарии к нему

КЛЮЧИ К ПОБЕДЕ

Начальный фрагмент статьи А. Горбылева с сайта, посвященного окинавскому каратэ (www.okinawa-karate.ru).

Учение о «полноте» и «пустоте» в дальневосточной традиции воинских искусств

«Одной из самых характерных черт дальневосточной традиции воинских искусств является стремление понять и сформулировать наиболее общие законы, приложимые к столкновению любого масштаба, будь то сражение между двумя армиями или рукопашная схватка. Познание этих законов мыслится как залог гарантированного достижения победы в бою. Как писал великий китайский теоретик военного дела Сунь-цзы, «тот, кто хорошо сражается, стоит на почве невозможности своего поражения и не упускает возможности поражения противника».

(У Сунь-цзы достаточно витиеватые формулировки, которые не так просто привязать к конкретике. В «Ледоколе» это формулируется более понятно и практически применимо: держать свою «форму» и уметь нарушать «форму» противника).

Каким же образом это достигается? Как же все-таки одерживают победу? «Наука верховного полководца состоит в умении оценить противника, организовать победу». Но что именно подлежит наблюдению и оценке? «Полнота» (яп. дзицу) и «пустота» (яп. кё),

отвечает все тот же Сунь-цзы.

Учение Сунь-цзы о «полноте» и «пустоте»

Под «полнотой» Сунь-цзы подразумевает полноту боевой подготовки, способность к активным действиям, полную неуязвимость для противника.

Под «пустотой» же имеется в виду несовершенство подготовки, слабая способность к действиям, уязвимость. Вместе с тем слово «полнота» Сунь-цзы прилагает и ко всякому частному случаю, называя так всякий сильный пункт; словом же «пустота» он называет любой слабый, уязвимый пункт. Именно за этой «пустотой» у противника, за его дефектами, недостатками, слабыми, уязвимыми сторонами и должен следить полководец, и здесь очень важно, чтобы он умел оценивать, так как лишь опытный глаз может открыть наличие уязвимого пункта.

В битве пустоте противника следует противопоставить свою полноту, его уязвимости – собственную неуязвимость, причем именно там, где обнаружилась уязвимость противника. Если у противника обнаружилось утомление, нужно противопоставить ему свежесть своих сил; если у него появился недостаток боеприпасов, нужно противопоставить полноту своего снабжения и т. д. Полководец, сумевший открыть уязвимый пункт противника и противопоставить ему свою собственную неуязвимость, уже тем самым гарантировал себе победу, которую сражение лишь оформляет. Используя понятия «полноты» и «пустоты», Сунь У уподобляет удар уже победившей армии по армии, уже, в сущности, побежденной, удару «камнем по яйцу», «полным по пустому».

Итак, победа есть результат столкновения своей полноты (плотности) с пустотой противника.

Однако пустота и полнота взаимопреходящи.

Японский комментатор Огю Сорай пишет: «Полнота и пустота так меняются, так переходят друг в друга, что между ними нельзя просунуть даже тончайшего волоска. То, что до сих пор было полнотой, вдруг меняется и становится пустотой; то, что до сих пор было пустотой, вдруг меняется и становится полнотой. Как нет раз навсегда установленной полноты, так нет и раз навсегда установленной пустоты».

(Это опять довольно сложные формулировки [вероятно, это сделано специально, чтобы непосвященные вообще не понимали, о чем тут в действительности говорится]. «Полнота» (по-русски более соответствующее понятие «плотность») и «пустота» – это только часть того, что надо видеть в форме [стойке и движениях] противника и чувствовать в своей.)

Учение о «полноте» и «пустоте» в японских бугэй

Эти идеи были глубоко усвоены последователями японских воинских искусств. Не существует ни одного направления будзюцу или будо, в которых бы наставники не подчеркивали значения различения «полноты» и «пустоты». Вот что пишет об этом мастер кэндо Мураками Сададзи в своей популярной книге «Кэндо нюмон»:

«Введение в кэндо»: «Говорят, что Ёсиока Киити хоган (легендарный знаток военного искусства XII в., специалист по гаданиям по инь и ян и по китайской книге по военному делу «Лянтао» – «Шесть стратегий») вручил Минамото Ёсичунэ (выдающийся японский полководец второй половины XII в.) следующее наставление: «Когда приходят – встречай, когда уходят – провожай, когда противостоят тебе – гармонируй. Пять и пять – десять, два и восемь – десять, один и девять – тоже десять, достигай гармонии в соответствии [с этим принципом]. Следи за «полнотой» и «пустотой», помни о невидимом. Большое покрывает большую площадь, малое проникает в мельчайшие частицы. Смерть и жизнь заключены в благоприятном моменте (кикай); отвечай на изменения вовремя. Имея с чем-либо дело, не двигай сердце (сознание)».

Сначала эта фраза может быть не совсем понятна: «Как это не двигай сердце?» В действительности здесь речь идет о состоянии «решимости», «несгибаемого намерения», когда с твоего пути тебя не сдвинуть никакими помехами. А они могут быть самыми разнообразными... Один из способов тренировки абсолютной решимости в каратэ такой: бойцу дается задание атаковать противника, а в момент начала атаки тренер хлещет его концом пояса по лицу. Если атака сбивается такой помехой, это говорит о недостаточной

решимости. Когда боец привыкает не бояться препятствий, не реагировать на помехи, считается, что его намерение нестигиваемо, и он становится действительно БОЙЦОМ.

Кроме этого наставления, в кэндо издревле было очень много наставлений о «пустоте» и «полноте». Говорят, что нужно наносить удар по «пустоте» и избегать «полноты».

(Что это значит в применении, например, к рукопашному бою? Возьмем простой пример: противник находится в левосторонней стойке, а вы во фронтальной (разговорной). И он наносит вам прямой удар левой рукой в голову, неважно, боксерский или каратистский. Что при этом происходит в боевом пространстве? Где создается пустота и плотность? Если противник выбрал вашу голову в качестве своей мишени, то, вероятно, именно на ней он и хотел бы сделать плотность. И, вероятно, с не очень хорошими последствиями для так называемой морды лица... Пока мы не будем размышлять над морально-этическими аспектами этого процесса... Просто попробуйте вспомнить (если это у вас было, конечно) свою первую реакцию. (А естественная она или нет, это мы попытаемся разобраться...) Что было: двигалась рука, чтобы сбить руку противника с траектории (это проще), или у вас было движение всем телом в какую-то зону пространства (это сложнее)?

Конечно, большинство обнаружит, что первый импульс был с руки. Это и есть особенность современных методик тренировки, когда техническое движение отрабатывается без базы, без «корней». «Ветви» пытаются что-то делать, не опираясь на «корни»!

Итак, когда рука противника движется в направлении вашей головы, она пытается создать плотность в предполагаемой точке соприкосновения, предположим в районе челюсти. В это самое время создаются две пустоты: одна ближе к противоположному, правому плечу противника, а вторая с внешней стороны левой руки.

И если вы натренировали движение всем телом, то у вас могут получиться два стандартных входа в противника. Соответственно «вход внутрь» с возможной контратакой левой рукой в голову, и «обход снаружи» с контратакой правой или контролем. А в какую сторону в реальной ситуации надо будет уходить, зависит от положения ваших ног и общей тенденции движения. Если она у вас есть, конечно... (Если нет, то вы так и останетесь на месте, пытаясь бороться с противником только на верхнем уровне.)

А теперь вспомните, что вас чаще заставляли делать на тренировках: просто отбивать удар рукой, что может сработать, а может и нет (в зависимости от уровня подготовки противника), или видеть (чувствовать) создающиеся в боевом пространстве пустоты и плотности и целно двигаться всем телом, используя их? Понятно, что в большинстве методик этого просто нет... Кому-то это сложновато, а кому-то и не надо: например, если каратист готовится к соревнованиям по ката, зачем ему эти пустоты и плотности? На его выступлениях они все равно никакого значения иметь не будут...

А теперь представьте, что во время боя ваше подсознание отслеживает (чувствует) создающиеся и изменяющиеся зоны в боевом пространстве, а ваше тело приучено двигаться так, что всегда успевает попадать в нужную зону раньше противника. Это было бы достаточно интересно? Конечно, всем хотелось бы работать по пространству, только как этого добиться? Есть разные способы. Первый – общепринятый: вам дают какую-то технику, и вы ее отрабатываете, пытаясь довести до «автоматизма». Правда, если техника неестественная, не соответствует именно вашим телесным качествам и при этом вы не чувствуете, где создаются и как меняются те же пустота и плотность, то в критический момент она «почему-то» не работает. Это ее минус, а плюс в том, что в этом случае не надо самому что-то ощущать, думать, искать и т. п. Все «покажет тренер». Большинству это подходит... Второй способ – экстремальный, спецназовский. Человека ставят в условия, когда его природные рефлексы просто вынуждены начать работать, потому что ситуация на грани выживания. Это обучение в спецназе, когда бойца ставят в грузовик с открытыми бортами, который едет на большой скорости по бетонной «стиральной доске». Это кочергинское удушение поясом или шлахтеровская постановка человека перед наезжающим поездом. Плюс его в том, что человек готов действовать на пределе возможностей, а минус в том, что и здесь думать и чувствовать самому не надо.... Для бойца спецназа это подходит, потому что ему всегда скажут, что надо делать, а для обычного человека не совсем... Но есть и третий способ: начинать изучать технику с базовых движений «по ключам» и начать с основного навыка, к которому может

потом приложиться все, что угодно – с ЦЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ. На это движение вы сможете наложить любую технику...)

Первое впечатление от каратэ

Представим впечатление тех, кто впервые попадает на тренировку по боевым искусствам, к примеру, каратэ... Что он там видит? Красивых, сильных бойцов в белых одеждах, с сокрушительными, по всей вероятности, ударами, стремительные движения, высокие прыжки. Серьезные, сосредоточенные лица, обладатели которых, наверное, могут смести все на своем пути. Слышит их устрашающие крики. Естественно, что сначала это кажется верхом совершенства...

Однако проходит какой-то период (у кого-то больше, у кого-то меньше), и ситуация начинает восприниматься совсем по-другому. Смотрите, например, следующий материал «Каратэ, которое мы потеряли...», написанный Константином Терехиным (г. Москва), бойцом со стажем занятий каратэ 22 года!

Разумеется, относится это не только к каратэ (надеюсь, каратисты не будут на меня сильно обижаться, картинка у них действительно впечатляющая:-), а, наверное, к любому современному стилю.

Впечатления и мысли Константина Терехина (г. Москва) – окинавское каратэ (сайт www.okinawa-karate.ru).

Из книги «Эффективное каратэ» (приводится с сокращениями, с любезного разрешения автора):

«ВВЕДЕНИЕ

Целью написания данного текста является желание поделиться результатом длительных размышлений. В настоящий момент я занимаюсь каратэ уже более 22 лет. И так получилось, все время искал, думал, анализировал, отрабатывая ту или иную технику, прием, связку, ката.... В последние два года, к сожалению (хотелось бы раньше), чтение книг, практика, размышления, общение с людьми, также практикующими боевое искусство, толкнули и меня на некое творческое переосмысление техники, а именно на попытку осознать, вернуться к исконному каратэ, как оно было создано когда-то на Окинаве. Кроме того, похоже, подобная ситуация сложилась и с другими боевыми искусствами, со временем произошло «закрытие» настоящих техник боя как на Окинаве, так и в Японии, Корее, Китае и других странах Восточного региона, не говоря уже о славянских стилях.

...Сразу хочу оговориться, все нижесказанное является сугубо моей точкой зрения. Не претендую на истину в последней инстанции, как раз наоборот, хотелось бы вызвать конструктивное, плодотворное обсуждение этой темы с целью снятия шаг за шагом, вуаль за вуалью, тех наслоений, которые появились за последние годы на настоящем каратэ. Надеюсь, что это исследование будет полезно для всех людей, которые практикуют боевые искусства и которым недостаточно лишь слепого копирования формы, без более глубокого осознания и осмысления.

ГЛАВА I. КАРАТЭ, КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ СЕЙЧАС

К сожалению, в основу всего современного каратэ положен сугубо спортивный принцип равенства возможностей двух соперников. Изначально уравниваются весовые категории, навыки, подготовка, правила, по которым соперники должны соревноваться.

Кроме того, многие исследователи и практики боевых искусств, такие как, например, Ю.Ю. Сенчуков, совершенно справедливо замечают, что фактически в современном каратэ приходится трижды или даже четырежды переучивать технику. Когда новичок приходит в зал, он изучает кихон, то есть базовую технику (базовые перемещения, удары, блоки). Через какое-то время обычно начинается изучение ката. Вдруг он с удивлением замечает, что в ката те же самые приемы реализованы несколько по-другому. Часто можно наблюдать более узкие стойки, иные положения рук, более короткие шаги и так далее, и так далее. Но и это еще не все. Начиная спарринговать в реальной спортивной ситуации, он вдруг выясняет, что ни ката, ни кихон не имеют отношения к современному спортивному пониманию ведения

боя. И необходимо отбросить все наработки, которыми он овладел до этого, чтобы заново наработать технику, необходимую для ведения спортивного поединка. Но и это еще не все. Если ученик доходит до осознания того, что он занимается современным спортивным гимнастическим видом физической культуры, то ему необходимо четвертый раз переучиться, отказавшись от базового кихона, от формального понимания ката и от спортивного понимания кумите. И приходится заново увязывать базовую технику, шлифовать ее внутри ката и понимать, как ката работает в реальном бою, в бою, в котором необходимо выжить, а не победить по очкам.

ВЫВОД, который напрашивается из всего вышесказанного, – невеселый. Современное каратэ – это вид спорта, направленный на развитие скоростных двигательных реакций, своеобразный вид воинской гимнастики, не имеющий никакого отношения к реальному боевому искусству. Или, если точнее сказать, реальное боевое искусство сильно испорчено, извращено современными спортивными трактовками и подходами.

ГЛАВА II. КРИТЕРИИ ИСТИННОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА

Мы вкратце рассмотрели ситуацию, сложившуюся в современном спортивном каратэ. Давайте попробуем сформулировать критерии, которым должно соответствовать настоящее боевое искусство. Попробуем определить условия, по которым мы будем отличать спортивное каратэ от истинного искусства боя.

В последнее время я использую такой критерий поиска единомышленников – задаю вопрос: а что такое каратэ для вас? По ответу сразу можно судить о глубине понимания боевого искусства. К сожалению, чаще всего в ответ я слышу: «Это искусство самообороны», «Это путь война», «Это способ постижения себя», «Следования по пути воина» и так далее.

После 20 лет практики боевых искусств я пришел к нынешнему пониманию. Вокруг меня четыре человека с мечами (ну, ладно, ладно, не с мечами, так с палками, ножами, цепями, кастетами и так далее. Нужное подчеркнуть). В этом бою насмерть моя задача – выжить. Отсюда очень естественно вытекает иккенхисацу, путь война (а как можно выжить в подобной ситуации без тренировки сознания?), тактика и стратегия.

Со всеми практиками могу поделиться собственным критерием: если изучаемая техника, прием, упражнение и так далее приближают меня к победе в подобной ситуации, то есть к иккенхисацу, значит, это крупница настоящего каратэ. Если нет, то это спорт. Никого не хочу обидеть. Просто это спорт, а не каратэ. Ничего плохого в этом нет. Кому-то нравится вышивать, кому-то коллекционировать марки, кому-то играть в футбол – все это очень хорошо.

НО ЭТО НЕ ИСКУССТВО БОЯ!

На мой взгляд, основным исходным критерием является условие, что противник всегда сильнее тебя. Либо он сильнее физически, либо он лучше подготовлен, либо он вооружен, либо их несколько. В реальной ситуации никто не будет нападать на человека, если существует возможность быть побитым. Изначально агрессор абсолютно уверен в своей безнаказанности, уверен в своей силе, уверен в своей конечной победе.

Несколько лет назад для меня толчком для осмысления боевых искусств явились вопросы: «Какие техники, тактики, идеи из спортивного каратэ будут работать, в случае если противник возьмет меч, а я по-прежнему останусь с голыми руками? Что из спортивного каратэ поможет мне выжить в подобной ситуации, а при необходимости и защитит другого человека?» Может, меч выглядит нарочито для современной жизни, давайте заменим его на палку или арматуру, это ближе к реальности жизни. Что из арсенала современного каратэ позволит мне победить человека, у которого в руках арматура? Что позволит мне победить в ситуации, когда таких агрессоров четверо, они стоят по разные стороны от меня? Какие приемы, тактики, техники мне позволят в этой ситуации хотя бы выжить? Речь не идет о победе по очкам или о красивом бое. Речь идет о ситуации, в которой я должен выжить и нанести врагам урон, который позволит мне покинуть это место.

...В одной из статей я натолкнулся на сравнение, может быть, несколько грубоватое,

но зато очень точно отражающую суть: реальная драка отличается от спортивного поединка, как изнасилование от камасутры.

Давайте сформулируем основные характеристики реального поединка, боя, драки не на жизнь, а на смерть. В Интернете, в специализированной литературе много сказано на этот счет, поэтому не буду подробно останавливаться, все заинтересовавшиеся могут почитать об этом более подробно. Тем не менее необходимо обозначить хотя бы основные характеристики и отличия.

Реальная драка, бой всегда внезапны, это не дуэль. Это не ситуация с заранее известными правилами, временем, соперниками (а не врагами) и так далее. Внезапно, когда вы скорее всего этого не ожидаете, в момент, когда вы можете к этому быть не готовы, на вас нападают превосходящие силы.

Это всегда бой в неудобных условиях. Это, может быть, бой в темноте или, наоборот, бой в ярких вспышках света.

Бой может быть в стесненных условиях, например на лестничной клетке, в лифте или автомобиле. А может быть – на скользкой или неровной поверхности.

Боец в отличие от спортсмена может находиться в любых условиях. Он может быть в состоянии опьянения, усталости, болезни. Он может быть невыспавшимся. У него нет возможности подойти к этой ситуации в оптимальной, спортивной форме, как это делают спортсмены.

В реальной ситуации, к сожалению, чаще, чем хотелось бы, встречается бой против вооруженного противника или бой против группы безоружных или вооруженных противников. И всегда, еще раз подчеркиваю, у противников будет перевес, иначе они не отважатся на вас напасть. Это может быть численный перевес, наличие оружия, заготовленных «подлянок» и так далее.

Резюмируя вышесказанное, хочу привести слова сэнсэя Конно Сатоси: «В спорте главное – победить. В бою главное – не проиграть». Если вы защитили себя, другого человека, нечто ценное, то тем самым уже победили. И совсем не важно, продемонстрировали ли вы великолепную технику или взяли агрессоров на понт. Продемонстрировали уникальные перемещения или, схватив камень, отогнали нападавших. Победили врагов в партере или убежали. Главное, выполнить необходимую задачу: выжить, защитить, покинуть опасное место.

Отсюда возникает еще один очень важный критерий настоящего боевого искусства: эффективность боя, возможность выжить в этой ситуации не должна зависеть от вашего роста, веса, физических данных и так далее. Более того, с возрастом, с углублением понимания сути боя, с углублением понимания сути искусства мастер должен становиться эффективнее в бою. Это один из принципиальных критериев отличия от спорта. Где, как мы видим, спортивная карьера достаточно короткая, более молодые спортсмены побеждают более опытных.

Марк Бишоп (исследователь окинавского каратэ) приводит слова одного из мастеров каратэ: «С возрастом тело становится сильнее, но по достижении 50–60 лет следует снизить темп, в этом возрасте начинает развиваться сила другого рода».

(!!! Примерно так же написано в материале про стиль Тигра в бирманском боксе, о котором подробнее в разделе третьем.)

СУТЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ – ЭТО РАЗРУШИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ ПРОТИВНИКА И НАПАСТЬ НА ЕГО ЧАСТЬ СВОИМ ЦЕЛЫМ.

(!!! Здесь автор говорит именно о главных ключах – «разрушение формы противника» и «цельное движение», которые красной нитью проходят по всему содержанию этой книги.)

Часть всегда меньше целого, следовательно, этим объясняется эффективность боевых искусств. Например, у 50-килограммового человека нет шансов перетолкать 200-килограммового. Ему скорее всего не удастся провести бросок, но он легко может контролировать своего оппонента, захватив его палец на руке. Так как 50-килограммовый человек сильнее одного пальца 200-килограммового человека.

Таким образом, рискну обобщить. Боевое искусство – это борьба за сохранение собственной целостности и разрушение целостности противника с целью нападения на

часть целым. Именно это и обеспечивает в конечном счете победу.

С точки зрения просветленного мастера, находящего в гармонии со Вселенной, она выступает на его стороне, обрушиваясь на противника. Очевидно, в этом случае сопротивление невозможно, если уровень просветления оппонента ниже. Это и называется «победа до борьбы» в самом эзотерическом и трансцендентальном смысле этого афоризма.

(!!! Выказанное выше многим может показаться чистой метафизикой, не имеющей отношения к реальности. Однако если вы тренировались по фундаментальной методике, начиная с «корней», чувствуя поверхность и точки опоры, приобретая навык хотя бы иногда перенаправлять большинство векторов (направления усилий) противника в землю, чтобы он боролся не только с вами, но и со всей опорной поверхностью, тогда это вам не покажется совсем оторванным от действительности...)

Таким образом, давайте сформулируем возможные пути достижения эффективности в бою.

Во-первых, как мы только что сказали, это целым напасть на часть.

Во-вторых, необходимо создать «численный перевес», то есть у меня больше конечностей, которыми я могу атаковать, чем у противника. Я могу добавить локти, плечи, колени, таз.

В-третьих, не эффективен разрыв дистанции, гораздо действеннее смещение в сторону, уход с линии атаки. Причем в русском языке почти всегда говорят – уход с линии атаки. Но, к сожалению, почти всегда делают разрыв дистанции. В отличие от разрыва уход с линии атаки позволяет продолжать ведение боя. Он «оставляет» противника в зоне досягаемости для ваших ударов или бросков.

(Если базовая техника перемещений не отработана, то первым инстинктивным движением на неожиданное действие противника все равно будет отшатывание или отпрыгивание назад.)

В-четвертых, методом, повышающим вашу эффективность, является то, что на один такт противника вы создаете два своих действия. На удар противника вы совершаете «блокудар», который мгновенно переходит в «ударобросок».

В-пятых, тайминг, или контроль времени, очень важный момент, вы должны начинать действовать одновременно с противником или даже опережать его.

В-шестых, очень часто защиту воспринимают как некое пассивное действие. Это жестокое заблуждение. Защита – это активное сближение с противником с целью разрушения его камаэ (то есть положения тела, при котором он может создать кимэ – усилие). Чем раньше вы распознаете возможность нанесения каких-то действий противником, тем раньше у вас появится возможность для контратаки или тем раньше вы сможете подавить атаку в зародыше, перехватив инициативу.

В-седьмых, вы можете уступать пространство, вы можете защищаться, вы можете совершать другие оборонительные действия, но вы не можете проиграть инициативу. Если вы отходите назад, то это должно быть ваше решение об отходе назад. Если вы защищаетесь, это ваше решение о защите. Это не ситуация, когда вам партнер или враг диктует необходимость вашего поведения. Поэтому и говорится, что в бою можно отдать все что угодно, кроме инициативы. Если вы уступили инициативу, то вы уже проиграли, и в следующий момент это будет проявлено в физическом мире. Даже если вы отступаете, но делаете это инициативно, если это ваша инициатива, то можете контратаковать в подобной ситуации практически в любой момент.

(Конкретный пример того, как это делается, – шаг-ловушка для заманивания противника на себя с проведением последующей молниеносной контратаки, который упоминается в материале о бирманском боксе.)

В-восьмых, одним из секретов («Ключей!» – С.К.) эффективного боя является атака ближайшим оружием по ближайшей цели. В современном спортивном каратэ редко наносят удары передней ногой. Это вызвано тем, что спортсмены ощущают слабость и неэффективность этого удара. А это, в свою очередь, вызвано тем, что он никогда не отработывал ощущения зарождения импульса, о котором мы еще поговорим ниже. И его сила берется из выполнения физических действий его тела. Значит, не ощущая возможности

для разгона и вложения массы, спортсмен не чувствует эффективности этого удара. В то же время очевидно, что ближайшее оружие по ближайшей мишени позволяет вам максимально сократить траекторию удара, а значит, и время, затраченное на поражение врага.

Цитата М. Бишона, когда он пишет о системе традиционной окинавской борьбы ти: «Для удара ногой обычно используется нога, стоящая впереди, вместе с толчком, для увеличения силы удара за счет инерции движущегося тела».

(!!! Это одна из важнейших техник в боевых, а не спортивных системах, где большинство спортсменов привыкли бить длинные удары с дальней ноги.)

И финальным аккордом к перечню отличий спортивного поединка от реального боя является пункт, говорящий о том, что в реальной ситуации используются любые приемы, наиболее жестокие, наиболее коварные, но в конечном счете наиболее эффективные. И игнорировать их, надеясь на то, что они не будут применены, не изучать их и не отрабатывать против них эффективного способа противодействия является крайней степенью наивности, которая обходится многим каратистам здоровьем, а иногда и жизнью».

Читая эти строки, невольно вспоминаешь, что дело не в стиле, а в Мастере. Даже с учетом того, что в Россию каратэ пришло по «испорченному телефону», некоторые мастера на личном опыте приходят к выводу, что в действительности должна быть какая-то общая база, делающая боевое искусство эффективным. И то, что Константин Терехин написал в своей книге и показывает на своих видеозаписях, практически полностью соответствует концепции ключей в спецназовских техниках, где главное не внешний «красивый вид», а – эффективность!

«Удивительно, но очень многие практики каратэ и других стилей пытаются докопаться до сути техники (то, что можно назвать ключами) самостоятельно, пытаясь изучать различные стили боевых искусств. Сейчас началось повальное увлечение каратистов тайцзи и другими внутренними стилями. Удивительно, но в итоге все нащупывают примерно одно и то же». – Константин Терехин, Москва.

Ю. Сенчуков

Довольно своеобразная фигура в мире боевых искусств. У него можно найти много ценных мыслей и обобщений. Основное его произведение – «Да-Цзе-Шу. Пресечение боя», где при желании можно найти много полезного. Привожу фрагмент текста Ю. Сенчукова «Движок – основа стиля» с его сайта www.conten.ru, слегка подредактированный, чтобы лучше вписывался в контекст.

1) Движок все-таки не сформируется сам по себе, даже если человек серьезно занимается боксом. Хорошо обученный боксер сильно отличается от самоучки – прежде всего умением правильно перемещаться и вкладывать вес и движение в удар. Если сегодня мы видим множество боксеров, дерущихся (а не боксирующих) за счет нахрапа и перманентной берсеркерской истерики, то это свидетельствует лишь о низком уровне обучения этих боксеров и о падении культуры бокса в целом. Так или иначе, такие берсерки (или файтеры) в боксе были всегда, но до высоких ступеней доходили редко, а уж эталоном бокса не считались никогда.

2) Некоторые говорят, что «некоторые школы» айкидо, каратэ и русского стиля годятся только для доводки уже имеющихся навыков, закрепленных на «движках» дзюдо или бокса, поскольку сами не имеют движка, а в этом случае будут работать на движках этих систем. Я, со своей стороны, считаю, что в каратэ или айкидо движки есть, просто их «не включают» в учебный процесс. Так, в айкидо этим движком является практика фехтования мечом, которая большинством тренеров из него выброшена или заменена чисто формальными упражнениями. Пример каратэ Уэти-рю показывает вполне отчетливый «движок» – и по имеющимся фильмам мне было видно, как постепенно он искажался от основателя к ученику. Я говорю о практически единственной сегодня в СНГ подборке, где

представлены три фильма: старая-престарая запись движения Уэти Канэя, сына основателя, учебный фильм мастера Сэнаги, 9-й дан, и учебный фильм американца Стюарта, 3-й дан. И вот, судя по этим фильмам, я пришел к следующим выводам: молодой «гайдзин» (иностранец) с 3-м даном гораздо лучше чувствует и понимает практический смысл стиля, чем 9-й дан, который явно до этого занимался «классическим» каратэ линии Итосу, причем ничего, кроме ката, не делал, по меньшей мере, лет двадцать. И вот, как бы это ни было противно всем окружающим, видно, что американец «чувствует» систему, его «движок» работает, он может творить (то есть драться) и творит в рамках школы – чего не скажешь о 9-м дане, чьи движения нарочито изолированы друг от друга, чрезмерно напряжены и «каратэизированы», к тому же при показе практического применения целенаправленно трактуются наипротивнейшим способом. Простое сравнение с фильмом Канэя Уэти это показывает более чем наглядно. У Канэя «движок» тоже очень заметен. А вот в системах, опирающихся на линию Итосу, он разрушен СПЕЦИАЛЬНО. Годзю-рю сегодня настолько неоднородно, что судить о нем как о целостном стиле с единым «движком» не представляется возможным, а выросший из смешения всех стилей Кекусин-кай гораздо более кикбоксинг, чем каратэ, поэтому его мы здесь тоже отдельно рассматривать не будем. Скажем только, что легендарные бои мастеров Ояма-додзе с бойцами муай-тай доказали преимущество тайского и киковского «движков» над «движком» тех стилей каратэ, которыми они владели. Доказали прежде всего им самим. Так, в Кекусине появились лоу-кики, а участник этих боев, ближайший сподвижник Оямы сэнсэй Куросаки, вообще ушел в кикбоксинг, отказавшись даже от названия каратэ.

Что же до русского стиля, то у всех новоделов и старожилых этого племени также отчетливо прослеживается «движок» – нечто вроде подражания стилю пьяного, что весьма созвучно русской душе и прижилось скорее всего именно по этой причине. Многие «русичи», например Грунтовский и Рябко, ведущие вроде бы различные направления, именно так и утверждают. На мой взгляд, первым в этой области все-таки был Кадочников, от авторитета которого все в дальнейшем и отталкивались. Так что «движок» есть, причем вполне логичный и естественный, а что «не тянет» в скоростном бою, так тут совсем другая причина: на больших скоростях преимущество получает более жесткая и компактная структура движений. Тот же бокс, например, или дзюдо. Многократный опыт всех соревнований это подтверждает хотя бы тем, что на больших скоростях у самых заядлых «русичей» все эти вихляния куда-то пропадают, а остается тот кикбоксинг или самбо, с которым они и пришли когда-то в русский стиль. То есть включается «движок» запасной, **ВОРОВАННЫЙ**, не имеющий отношения к заявленной системе. Это я считаю заведомо нечестным, если уж речь идет именно о сравнении систем, а не о том, кто кому набьет морду. Кстати, чтобы он перестал быть ворованным, нужно просто открыто признать, что **ВСЕ ИМЕЮЩИЕСЯ ПОБЕДЫ И УСПЕХИ ЭТИХ СИСТЕМ ДЕРЖАТСЯ НА ТОМ САМОМ КИКБОКСИНГЕ И ДЗЮДО** – и прочем, по выражению Грунтового, «фуфло-контакте», от которого все «русичи» так открепиваются и отплевываются. А покамест использование «чисто русских» пьяных шатаний и валяний используется только на показательных выступлениях да на семинарах, где доверчивые дилетанты, поддавшись гипнозу толпы, сначала довольно долго **РАЗРУШАЮТ** свое равновесие серией специально на это направленных упражнений, а потом «мастер» их валяет, как хочет. Ко всеобщему их удовольствию. Это видно по материалам семинаров Рябко, по «дистанционным броскам» Лаврова и прочим чисто рекламным агиткам многочисленных эпигонов Кадочникова, постепенно все более и более теряющим связь с реальностью...

(Многие высказывания Сенчукова, конечно, достаточно спорные, но здесь с ним кое в чем можно согласиться. Когда я начинал заниматься с мастером-специалитом работой «по ключам», мне казалось, что базовые движения русского стиля – это верх совершенства. Однако когда парень раз за разом разбивал мои попытки опередить его на скорости, мне пришлось признать, что все-таки есть еще более простой, экономичный и, главное, надежный способ. И в то же время в полемическом задоре Сенчуков слегка перегибает палку. Если внимательно посмотреть видеозаписи М. Рябко, то видно, что никаких «вихляний» у него самого нет, а все движения четкие, компактные и очень экономичные. Насчет «ворованного»

«движка» тоже сказано слишком громко. Дело в том, что в действительности «движки» у большинства кикбоксеров или самбистов НЕ ПОСТАВЛЕНЫ. Просто движения у кого-то от природы лучше, а у кого-то хуже. Чтобы получить какой-то результат, они вынуждены примерно одинаково двигаться. Потому что самое главное, как верно отметил Сенчуков: « *на больших скоростях преимущество получает более жесткая и компактная структура движений* ». По движениям, например, А. Кочергина можно заметить, что он применяет три разных «движка»: в сравнительно спокойной ситуации что-то похожее на кикбоксерский. Когда он сам атакует, то делает это на каратистском «движке». А в самых сложных ситуациях, когда требуется максимальная скорость движения и реакция, например против ножа, у него включается третий...)

Кочергин и топор

Меня часто спрашивают, какого мнения я о А. Кочергине и о его методиках.

Для того чтобы вернее ответить на этот вопрос, нужно прежде всего разобраться, что он собой представляет.

Выглядит он как крутой громила полууголовного типа, но так ли это на самом деле?

Если почитать внимательно его книги, к примеру «Мужик с топором», посмотреть его ролики, можно прийти к парадоксальному выводу, что в действительности он очень добрый человек, трепетно относящийся к человеческой жизни. И то, что он изображает, – это та маска, за которой он прячется, та роль, которую он решил поиграть! Народ готов принимать эту роль, и Кочергин ее играет.

Общаясь с разными людьми на темы техники, приемов и принципов, я обнаружил интересную закономерность. Чем массивнее человек, тем труднее ему воспринять даже самую идею ключей. Если у человека большое тело, то он и так выполняет все движения мощно. И не так часто попадает в экстремальные ситуации, как люди более легкого телосложения. Для человека небольшого роста и веса любой конфликт – уже экстрим. Поэтому и отношение к принципам у людей с разной комплекцией совершенно разное.

Особенно хорошо эту разницу видно на видеозаписях А. Кочергина и Н. Шеменова на семинарах КОИ (при желании их можно легко найти в Интернете). Крупное тело Кочергина легко обеспечивает нужный результат любых техник, какие бы он ни выполнял. Любые его приемы с таким ростом и силой попросту обречены на успех. Поэтому ему и не надо особо заморачиваться на ключи, раз и так все работает... У Шеменова, однако, ситуация противоположная. Большинство учеников выше и крупнее его, и если бы он выполнял приемы просто так, они бы могли и не сработать. Поэтому он вынужден применять движения «по ключам», наполняя их такой силой, которой у учеников нет.

И его техника – это не стандартное каратэ, а его личный опыт (за счет чего можно усилить движение). Это его разного рода спирали, дуги, работа с центром и т. п.

На одном из форумов по технике КОИ завязался очень интересный разговор о том, что лежит за техникой...

Следующий материал отобран из очень большого количества текстов (не всегда даже относящихся к боевым искусствам). Это сборник глубоких мыслей и фундаментальных принципов, основанных на личном опыте, изложенных действительно МАСТЕРАМИ.

Ники (имена) участников форума выделены в начале каждого фрагмента жирным шрифтом.

Это действительно **ОЧЕНЬ ЦЕННЫЙ** материал для того, кто **ХОЧЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ!**

Что за зверь – **ТЕХНИКА** и откуда она берется?

Начал тему один из участников форума – **Aleks**, задав очень четкий вопрос:

Вторник, июнь 17, 2008 23:51

Действительно... Откуда это Андрей Николаевич (Кочергин) достал СВОЙ маваси, татэ, злые ножки и всё такое интересное?

Это результат долгого морщения лба, ночных бдений, избытка энергии, смертельных боев, подсматривания за другими, анализа и синтеза, дедукции-индукции, инсайта,

математики, тцеславия...

Если поконкретнее, что кто думает по поводу РОЖДЕНИЯ техники?

Имеется в виду не ИЗОБРАЖЕНИЕ движения ногой, внешне чем-то похожее, например, на мае-гери, а именно технического элемента, в виде удара ногой под названием мае-гери со всеми вытекающими...

ТЕХНИКА – это РЕЗУЛЬТАТ, рождаемый организмом, принужденным РАБОТАТЬ по определенной программе? Типа бить мае через стул...

Это ТРАФАРЕТ, вбитый в организм с помощью определенной программы? Типа разбить доску через прорезь гильотины, которая при падении может отсечь руку...

Это ОЩУЩЕНИЯ, переданные владельцем ТЕХНИКИ ПРИНУДИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ? Чем больнее, тем лучше запоминается:-) Заманчиво и быстро:-)

Выучивший все ШАБЛОНЫ Вин Чун – образцы липких рук, 3 тао, работая на джоне (деревянном манекене Вин Чун), может считаться освоившим технику?

Выучивший все ката каратэ, спаррингующий может считаться выучившим ТЕХНИКУ каратэ?

Может каратист противопоставить свою технику технике вышеприведенного винчунгиста?

Никто не задумывался над сим?

Что это за зверь – ТЕХНИКА? Почему говорят боксеры – ТЕХНИКА у этого каратиста просто изумительная! Ведь они не понимают нюансов техники каратэ, однако... Так же могут сказать и боксеры о каратистах, борцах... Что же это общее, что понимают все живые независимо от того, чему учились сами?

Отвечает **Кайтен** (один из самых опытных участников форума), начиная с принципов:

1. СТОЙКА.

Сила всемирного тяготения. Человек стоит. Не буду брать частности – человек стоит на земле, стоит на ногах. Что значит стоять?

а) Не заваливаться в какую-либо сторону. Значит, уметь распределять вес на обеих ногах, чувствовать вертикаль позвоночника, натяжения верха и низа. Тогда нельзя уронить – можно только подвинуть. Не какую-либо часть – только целое. (!!! С.К.)

б) Менять или переносить точку опоры. Опора на две ноги, на одну + (процентное изменение веса).

в) Повороты вокруг оси. Не отрывая стоп, с отрывом одной стопы от поверхности.

Везде натянутая укорененная вертикаль тела, движущаяся горизонтально при переносе веса тела на разные стороны, неподвижная при поворотах и скрутках.

(!!! Несколько ключей для работы с вертикальной составляющей движения, изучаемых в боевой системе «Ледокол», могут сделать ваши перемещения трехмерными и совершенно непредсказуемыми для противника.)

2. ДВИЖЕНИЕ.

Любое движение есть шаг:

а) выбор (определение) горизонтального уровня макушки при движении;

б) перенос веса тела на опорную ногу;

в) начало движения. Нельзя двигаться двумя ногами сразу (прыжки в песочницу не рассматриваю). Двигается одна нога. Как? Как язык змеи. Высунулась, что-то не то, спряталась. Все в порядке – встала, на ногу перетекает (движение корпуса горизонтальное и вертикально монолитно) вес тела. Укоренилась – идет движение другой ноги. Тело посылает ногу – нога ведет тело;

г) в движении тело как накатываемая глыба на колесиках. Нельзя уронить – можно только откатить.

3. РУКИ.

Любое положение и действия рук не должны нарушать вертикаль и баланс. Достигается укоренением и пониманием, что сила идет из стоп, пониманием компенсирующих направлений движения и балансом векторов движения (сил). При этом нарабатывается регулирующий центр, исходя из физиологических особенностей и задачи

вырабатывается индивидуально. Сначала – чуть ниже пупка, потом – в грудной клетке, верх мастерства – в макушке и стопах одновременно. (!!! – С.К.) То есть человек, двигающий в любую сторону руку или ногу – расширяющийся или сужающийся шар . (!!! Сравните это с материалом «Соединение сфер» в главе про «Илицюань».)

4. ДВИЖЕНИЕ РУК:

а) на месте. Нарботка различных спирально-дуговых траекторий. Понимание траектории, начала движения, предельного уровня, окончания движения. Всё с соблюдением в каждый миг баланса всего тела, заземления;

б) в движении. Тот же язык змеи:

б1) выхлестнулся (при движении) и вернулся;

б2) нашёл, где остановиться, и подтягивает тело.

То есть тело движется за рукой.

5. УДАР:

а) точка контакта оказывается в момент начала обратного движения (отпущенный конец натянутой резинки);

б) снос препятствия с траектории движения;

в) рука ведет тело. Проход через препятствие (как зажатым в кулаке ножом пробиваете фанеру сверху вниз) по разным углам к горизонтали;

г) столкновение. Резкая остановка всей массы в момент контакта. Не удар – на мгновение остановившееся тело с высунутой ногой или рукой со всего маха натывается цель.

6. ВЫПУСК (СБРОС) СИЛЫ.

а) Для свободно-ускоряющего движения сила должна двигаться по траекториям без изломов, по кругу, дуге – никак не по квадрату. Все углы должны быть сглажены.

б) Сначала должна просто течь и перетекать, проложить русло. Для этого существует катание «теплового или энергетического» шара разных диаметров, растягивание и сжимание.

в) Освоив русло (принцип движения), нарабатывается скорость через плавность. Взять шар внизу и перенести вбок или вперед...

г) Подбрасывание с ладоней, стоп, локтей, коленей шара, ощущение отрыва и возврата, сбрасывание.

д) Вбивание и влипание шара в предмет.

Это всё.

Тот, кто это освоит, в состоянии повторить любое движение, любую форму. И закамуфлировать свои действия.

7. После познания своего тела и движения идет познание мира, т. е. окружающего пространства.

ОЦЕНКА.

Поэтому настоящий мастер готов в любой момент. Он всегда знает, что делать. Потому что знает, когда ждать, а когда действовать.

Самый большой секрет прост. Любое горизонтальное движение базируется, опирается и поддерживается вертикально-распорочным движением.

Теперь точно всё.

Бить по средней линии тела – что рукой, что ногой – ошибочно с точки зрения и строения тела, и биомеханики, и циркуляции внутренних потоков. Защищать среднюю линию – совсем другое дело.

Это не значит стоять ровно на двух ногах. Выводить локоть за линию ребер к средней линии – ошибка.

Вот. Я ничего не понимаю и во всем не прав. А еще блок не должен выходить за линию глаза.

Внешний – соседнего, внутренний – своего. А еще локти всегда вниз. А еще ушу нет без цигун, и цигун нет без ушу. Друг без друга это либо оздоровительные, либо спортивные комплексы.

А еще, кроме вьетов и Ип Мана, кто практиковал Вин Чун? И почему его в

континентальном Китае нет?

И какой у вьетов Вин Чун? И почему бандиты и пираты Южно-Китайского моря ВЧ не занимались? И кто из кекушиновцев (голландец) бил Б. Ли? Он обиделся, а его опять побили. И что он выиграл, и где вообще выступал, кроме кино? Б.Ли – актер. Хороший актер, популяризовывавший Китай.

По поводу массы – поищите ролик драк сумоистов. Да и профессиональные спортсмены скажут, что у итангистов реакция лучше боксеров.

Кайтен пишет о себе, отвечая на чей-то вопрос:

Кому надо – приезжал и видел меня вживую.

В спарринге или драке на удар кулаком вы ко мне просто не подойдете. Во-первых, я вас просчитаю раньше, чем вы начнете, во-вторых, определю дисбаланс и буду у той части, где «тяжесть» или «пустота», в-третьих, вышибу ногой из любого положения и практически с любой дистанции. Ноги у меня раскатаны. Специально ставил несколько лет. Профессионально. Под чутким и грамотным наблюдением и контролем.

В-четвертых, я не работаю связками и градом ударов. Бью одиночные на убой. Даже если идет серия в два-три удара, все равно каждый одиночный и каждый на убой. Это означает, что несколько одиночных ударов по скорости бьются как серия, а по силе каждый как один. И еще – у меня не будет технико-скоростного явного преимущества. Я всегда буду чуть-чуть лучше, вне зависимости от уровня. Ваш организм запускает мой.

В-пятых, есть пробел. Не умею работать на задержание и удержание. Не бить и добивать, а бить, добивая.

И шестое. При атаке мгновенно перейду в измененное состояние сознания, автоматически. Какое состояние, зависит не от меня, а от ситуации.

Седьмое – попадетесь под руку, сделаю сброс в грудь или в голову открытой рукой.

И последнее. Будете опытны и готовы – не дам подойти, пока не увижу, что можно сломать или испортить, далее см. 1–7.

Заключение. Корейцы, вьетнамцы, японцы, китайцы, которых видел, считали, что меня готовил мастер их национальности.

Только первоначальную базу изучал и ставил в СССР. У наших. К сожалению, такого уровня давно не видел.

Ну и еще – вы тренируетесь, называя что-то термином БИ. Мне объяснили, что жизнь – это искусство стратегии и боевое искусство одновременно. Мне объяснили, что это такое, насколько многогранно и всеобъемлемо. Я не тренируюсь и не занимаюсь – я просто живу и учусь.

Ловлю ритм и поток, вслушиваюсь в пульс.

Да, и напоследок. Это поймут наши, русские, живущие здесь. Это практически невозможно понять человеку, оторванному от своих корней, от целебно-питающей силы родной земли. Почти все, чего достиг, было не с помощью, а вопреки.

Наверно, это самое главное.

P.S. Всё – это не махание рук и ног, всё – это ВСЁ.

Вандерер:

Могу лишь подписаться под каждым словом. Ибо в целом – несколько поверхностное изложение Дхарма Марга.

Это я к тому, что так называемая биомеханика – первична, а всякая техника вторична.

Любая личная техника на мастерском уровне – максимальное приближение к идеальной биомеханике. Поэтому настоящие мастера так схожи в своих движениях и перемещениях. Только не надо путать это с канонической техникой стиля.

Поэтому я и называю Дхарма Марга отцом и матерью всех мордобоев. Потому что мы сразу начинаем с того, к чему приходят мастера спустя десятилетия. Поэтому в том числе у нас нет техники в общепринятом (спортивном) смысле этого слова.

«Будьте твердыми в стремлении к цели, но мягкими в способах ее достижения».

Зона универсальных закономерностей – это оптимальная структура техники, которая

проявляется только при устойчивом получении результатов за определенным рубежом – скажем, до броска копьеметателем копья до 60 метров техника будет различной, а за этой чертой техники будут абсолютно идентичны...

Если новичка учить именно этой технике выполнения броска – его результаты возрастают вдвое...

В каждом конкретном случае путь ноги, форма ноги, динамика всего тела, взаиморасположение частей тела, взаиморасположение вас и противника в целом и в частностях значительно отличаются от другого конкретного случая.

Удары ногами быстрее ударов рук? Вполне допустимо, что в определенных условиях и ситуации такое возможно. За кикбоксинг ничего не скажу, но в том же киокушине вертушки ногами в прыжке вполне быстрее ударов руки. Именно ударов, а не гоняния мух.

Замеры скоростей в таэквондо показали, что у мастеров скорость ног выше ударов руками. Ищите информацию сами, я ссылки не коллекционирую.

У вас в Вин Чун удары ног – подсобный инструмент, которому не уделяется должного внимания. Брюс много чего писал, что не снилось мудрецам. Например: «Дайте болезни волю, и она пройдет быстрее». Отчего и помер раньше срока, болезный.

Чтобы улучшить свою биомеханику, надо строить свое тело. Чтобы повысить свою способность к совершению любого действия, надо гармонично развивать свое тело. А не загонять его в узкие стереотипы. Надо последовательно, постепенно и гармонично расширять свои возможности – физические, психические, умственные. Без односторонности и забеганий.

Надо овладевать пространством-временем.

Ну и еще кое-что по мелочи, в деталях.

Д. Шарпов

Одиночные. Смысл простой. Быстро, точно и самодостаточно. Только из таких ударов можно вязать связки. Тогда каждое следующее движение может быть любым – блоком, ударом, перемещением... Не запрограммированным заранее, адекватным. Понимаете? Бить несколько одиночных ударов со скоростью и ритмом связки. Каждый удар в появившуюся цель, а не заранее определенную.

Как правило, это лишнее.

Потом задача изначально другая – пройти из точки А в точку Б, а не подраться.

Руконогоприкладство – крайняя мера, применяется, когда является самым простым решением в данный момент или единственно возможным.

Изучаю потому, что иногда – единственно возможное.

Вин Чун создан под определенное телосложение и вес. Само Хунг или Боло Янг и Вин Чун – скорее нелепо, чем смешно.

В Москву нерегулярно приезжает один вьет. Ну, бегал по мне до макушки пару раз, как мартышка по пальме, и что? Я, живой центнер, также на кого-то залезу до макушки? Если только на Вандерера, при условии что он будет добрым и еще толще.

Проблемы техники стилей с азиатскими названиями в том, что мало кто ее серьезно прорабатывает. В итоге базы-то и нет. Есть набор элементов и привычка бить то, что вроде как всегда проходит.

А. Кочергин:

Техника – это когда удобно!

Это я к тому, что бессонных ночей по поводу «злых ног» не было и быть не могло, потому ментальная работа осмысления важна лишь в двух случаях:

1. Постановка тактико-технической задачи в рамках избранной систематики движения.

2. Чек итогового продукта с точки зрения прикладной науки (биомеханика, физиология, биохимия).

То есть вы где-то в первые два года постановки техники уясняете (осознаете) основные технические решения стиля и **НАХОДИТЕ В НИХ ОБЩУЮ СИСТЕМУ**, позволяющую **РОДИТЬ ЛЮБОЕ ТАКТИЧЕСКИ НЕОБХОДИМОЕ** движение, опираясь лишь на

физику и предварительный опыт (систематику), то есть важнейшим в технике является импровизация на основе уже имеющегося опыта.

Пример?

Вы умеете ходить? А бежать? А прыгать? А прыгать двумя ногами? А без разбега? А прыгнуть с места с поворотом на 360°? А КАКОЙ СЕДОВЛАСЫЙ ГУРУ ОБУЧИЛ ВАС ЭТИМ НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТОНКОСТЯМ ВНУТРЕННИХ ТЕХНИК?.. Аааа! Папа в 10 месяцев отпустил вашу ручку, а вы сдуру сделали свой первый шаг, даже не написав при этом конспект на тему «О результативности выноса колена в сторону стратегической цели».

С уважением, А. Кочергин – Техника, это когда удобно, неудобная техника – говно конструктор!

Абсолютная беспощадность, по отношению... к себе! А. Кочергин

МОЗГ – важнейший инструмент, помогающий осмыслить особенности своей (или не своей) физиологии, психики, своего оружия и... ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ: нейтральной (природные условия или просто условия площадки для боя), агрессивной (особенности противника(ов)).

Как бы смешно это ни звучало... Техника (движение) – это продукт адаптации человека к окружающей среде. Но ни один человек не в состоянии осмыслить все факторы в одиночку, потому и существуют традиции передачи знаний. Например, энергетические шары от Кайтен...

Хотя если взять в руки зарукавный кистень и помахать им, то любая угловатость и несогласованность движений приведет к массе «приятных» ощущений.

Участник форума под именем А_С777:

2. Движение. Любое движение есть шаг.

Кайтен_как это_где написано_откуда взято_дайте ссылку почитать!
начало движения.

Нельзя двигаться двумя ногами сразу

Собственно_из-за этой фразы впрягся. Самолично видел_две ноги делают одновременный всплеск для перемещения вперед. Показывал некий Смирнов_худощавый_лет под шестьдесят_откуда он не знаю_но он обращал внимание_что в вадорю так тоже двигаются.

а) на месте. Нарботка различных спирально дуговых траекторий

А тут тож круто! В вадорю спирали показывают где-то со второго дана_иногда первому дают!

А тут с этого начинают!?!?

Вандерер:

Сравните технику АНК и среднего бойца Кои. Сравните технику любого 8-го дана (и выше) любой школы каратэ с канонической техникой того же стиля. Ничего, по сути, общего. Кроме лозунгов.

Более того, ни один из черных поясов В. Вязьмина не похож ни на него, ни друг на друга.

О чем это говорит?

Я думаю, что техника – крайне субъективный фактор, мало относящийся к сути происходящего.

Моя задача нейтрализовать противника, а не проявить «технику». Но судьи – тоже люди, им детей кормить надо. Поэтому возникает «техника».

И опять же, эстетический момент. Нет существенной разницы между «Джокондой» да Винчи и йокрой Брюса Ли. Но к бою это не имеет никакого отношения. Подчеркну – именно НИКАКОГО отношения!

Все споры, которые здесь имеют место быть, суть терминологические и следствие взаимного непонимания. И чаще всего причиной является механический перенос спорта как такового на другое поле.

Один из моих учеников ранее занимался у В. Крайниковского. Освоив наши дуги и спирали, он сразу начал лупить своих бывших коллег. Типа сразу перескочил от ученика к

мастеру.

Так что еще одно подтверждение моего тезиса о приходе любых «техник» к единому знаменателю.

Форма не есть суть. Поэтому может быть любой.

Но большинство школ и стилей базируются именно на форме.

Поэтому их и лупят!!!:-))))

Алекс:

Форма не есть суть.

Но это справедливо на определенном уровне развития.

Wanderer, по ходу хотелось бы получить разъяснение по поводу вашей методики перевода сознания и тела на универсальный уровень мышления и движений с помощью дуг и спиралей... Это в принципе не ново: тот же Медведев, Сенчуков, получивший это, если не ошибаюсь, от Пака... также в основе своих методик используют вращения, круги...

Наверное, у вас это на другом концептуальном уровне?

Чтобы все-таки немного ограничить поле необходимого для приведения к общему знаменателю понятия ТЕХНИКА, сошлюсь на себя родного и приведу вот что из архива:

...Теория конфликтной ситуации предусматривает выделение в действии, выполняемом в бою, 5 структур:

1. Поиск и прием внешней информации, представляющей стратегию-тактическую ценность.

2. Прогнозирование.

3. Выбор и принятие решений.

4. Двигательное выполнение решений.

5. Использование физических и психических качеств, т. е. обеспеченность движений.

При этом нельзя забывать об основном критерии техники – ее эффективности, концентрируясь в разучивании на критериях рационального выполнения техники на основе образцов реального применения попадающих в зону универсальных закономерностей.

Зона универсальных закономерностей – это оптимальная структура техники, которая проявляется только при устойчивом получении результатов за определенным рубежом – скажем, до броска копьеметателем копья до 60 метров техника будет различной, а за этой чертой техники будут абсолютно идентичны...

Если новичка учить именно этой технике выполнения броска – его результаты возрастают вдвое...

И ВОТ ЗДЕСЬ, Wanderer, ВПИСЫВАЕТСЯ ВАША УНИВЕРСАЛЬНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ И РЕАЛИЗУЕМЫЕ НА ЕЕ ОСНОВЕ ДВИЖЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ!

Совершенствование действий должно осуществляться в обстановке максимальной связи и активизации всех 5 структур действия, обращая основное внимание на связь первых 3 структур, носящих психологический характер с двумя последующими – двигательной и структурой обеспечения. Должна быть ориентация на достижение высокого мастерства как по критериям рационального исполнения, так и по критериям стратегической результативности. Во время тренировки должна быть установка на прогнозирование и быстрое реагирование.

Если в процессе совершенствования двигательного действия внимание обращается в основном на ДВИГАТЕЛЬНУЮ СТРУКТУРУ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ, то тем самым наносится непоправимый вред развитию структур психологического характера, КОТОРЫЕ В РЕАЛЬНОМ БОЮ ПРИОБРЕТАЮТ РЕШАЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ.

Самому в одиночку этого не натренировать. В лифте вы боретесь с собой и штангой, она молча давит, а здесь возмущающий фактор еще давит на мозги звуками и прочими гадостями. Вот почему нельзя тратить энергию на обеспечение, она нужна для 3 первых структур. Видите, опять минимизация энергии. Вся наша жизнь – это воровство и передача энергии!

И все это через энергологию легко выводится. Цель человека в бою может выражаться

в 2 концепциях:

1. Победить!

2. Избежать поражения.

Установка 1-го типа реализуется в 54 %, а 2-го лишь 31 %! В фильме «Гений дзюдо» старый мастер Дзен учит героя фильма: «Настройся на победу, а не на смерть!» Прежде чем победить противника на линии огня – победи его в собственном сознании! Самые высокие рекорды надо штурмовать просто, без преклонения перед ними, надеясь только на самого себя.

Выражения наши и чем хуже выражений в Дзен? Суть одна. Снять блокировки энергии. А психика – самый важный фактор. Если должен, значит, хочу, а если хочу, значит, могу! Большая разница выполнять что-либо, сцетив зубы и дрожая от страха, и в охоточку!

Вот и смотрим в этом ракурсе на Хамеда?

РАДОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО, РАСКОВАННОСТЬ и... ЭНЕРГИЯ!

ОН В ПОТОКЕ, А РОЙ ДЖОНС? ПОКА ЕГО НЕ ВЫБИЛИ ИЗ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ... ОН ПОПРОСТУ ВЫШЕЛ В МОМЕНТ, КОГДА ОН НЕ БЫЛ В ПОТОКЕ, НО ХОТЕЛ ЭТО ПРЕОДОЛЕТЬ В БОЮ...

Пытались где-то разбирать КУРАЖ... Вещь отличная, но... лучшие железобетонный табурет, а если еще и КУРАЖ!:-)

И еще, всем кому интересна тема, прошу учитывать, что **ВСЁ-ТАКИ СЛАВЯНЕ И АЗИАТЫ – УСТРОЕНЫ ПО-РАЗНОМУ!**:

...В печени локализованы две ферментные системы, ответственные за переработку спирта, только не пугайтесь названий: алкогольдегидрогеназа и альдегиддегидрогеназа. Первая система ускоряет переработку спирта в альдегид. Затем вторая превращает его в уксусную кислоту. Ну и дальше – трансформация, вывод из организма.

Так вот у людей европейского типа плохо работает первая ферментная система. Немец или француз много водки не выпьет, а то, что выпьет, быстро и без последствий переработает, ибо вторая система у него работает хорошо.

У азиатов – японец или чукча, – у него, наоборот, все плохо со второй системой.

Накапливается уксусный альдегид, у человека краснеет лицо, он впадает в состояние полной прострации. Он может выпить очень много, но потом этот токсикант, который накапливается, не выводится из организма.

У русских, к счастью (или к несчастью), обе ферментные системы очень сильные.

Мы в принципе можем и много выпить, и не испытывать сильного похмелья. Понимаете, в чем дело? У русских нет этого природного ограничителя от «перебора». Нет биологической защиты от алкоголя! Мы в этом отношении не Восток и не Запад. И когда говорят, что у русских свой особый путь, видимо, в этом что-то есть...

Очень сложный вопрос Вы затронули, Андрей Николаевич... да, все дети умеют бегать, прыгать, вот запросто крутят Брюса Ли и каратэ так, что залюбуешься... Но сразу же бросается в глаза наличие ТАЛАНТОВ с моторчиком и... скажем, скованных и двигателью не одаренных... да, талантливые делают как им удобно в меру своего понимания, способностей и ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ... Но разве это является ТЕХНИКОЙ? Это МАТЕРИАЛ... ТЕХНИКА, когда появится внутреннее наполнение... когда дядя подправит, подскажет и... заставит... с палкой в руках!:-)

Иначе сколько бы дети ни бегали наперегонки, мастерами спорта им не стать без грамотного тренера... Об удобствах... Как появляются сколиозники? Удобство неправильной позы... А переучивать, когда уже в организме всю чужеродная программа укоренилась, сложно... Вот и приходим к тому, что ДОЛЖНЫ учить с нюансами: ходить, стоять, сидеть держа ОСАНКУ! Цибеньгун на Востоке прост: носить на голове груз:-)

А идеальный позвоночник – основа для всего... А так все увещевания «держи спину» – это сотрясения воздуха... А ведь вначале носить груз так неудобно и кажется, что это недостижимо...

Может, все-таки другое: невозможное сделать трудным, трудное сделать легким, легкое – привычным, а привычное станет удобным:-)

И еще... Все учатся ходить сначала сами... Но в итоге все видят, что все ходят

по-разному! У каждого своя техника!

У человека 206 костей. 170 парных и 36 непарных, до 230 суставов... 639 скелетных мышц... ЧИСЛО ВОЗМОЖНЫХ КОМБИНАЦИЙ СОЧЕТАНИЯ ВСЕГО ЭТОГО ПРОСТО НЕИЗМЕРИМО...

И вот – один толкает тело, другой тащит, третий несет, четвертый катится... если стопа не гасит толчки при ходьбе, то травмируется костная система и даже сотрясается головной мозг, без БОКСА:-(

НО БЫВАЮТ УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ... И вдруг все замечают, что кто-то ДВИЖЕТСЯ в таком всем элементарном вроде бы движении – КРАСИВО... Начинают пытаться его, как он, что он? Тот начинает в себе копать и рассказывать... Кто-то пробует и... тоже начинает двигаться КРАСИВО... Так возникает ТЕХНИКА...

И тут как тут НАУКА, которая что угодно разложит по полочкам и разберет... и выдаст условия достижения правильной кинематики.-) Без наития и прочего, а конкретно... И тогда начинают давать детям правильную ТЕХНИКУ, и по мере взросления они развивают ее до недостижимых высот... На этом построено и ТКБИ... Того, кто с детства идет правильно по правильному пути, не догнать никогда... Возьмите танцоров... Многие этого не понимают...

Но очень многое можно восстановить, вернувшись к упущенному в детстве: ОСАНКЕ (заслуга Андрея Николаевича!), умению ХОДИТЬ, не сотрясая позвоночник и головушку, направления, подобные методу Мойше Фильденкрайза и его ученика Томаса Ханна, которые отслеживают у себя нерациональный стереотип движения, а затем заменяют его более эффективным с помощью специальных несложных упражнений. Учитывая то, что Мойше Фильденкрайз занимался дзюдо и многие принципы движения, которые он описывает, совпадают с принципами БИ, это то, что нужно. Его книги можно найти. Очень полезно почитать хотя бы.

Есть еще куча книг на тему телесно-ориентированной терапии, имеющей прямое отношение к БИ...

(!!! В боевой системе «Ледокол» этому уделяется очень большое внимание. И даже самые первые, БАЗОВЫЕ упражнения направлены именно на получение этого важнейшего навыка.)

ОСАНКА – это привычка... неправильная, в том числе... а это – нарушения энергетики... а это – проигрыши без боя... когда нехватка или неправильная циркуляция энергии, какая может быть победа над другими, когда самому не хватает?

Ну а БИ полностью попадают под эти же размышления...

ТЕХНИКА должна покоиться на ЗДОРОВОЙ ОСНОВЕ... Потом уже остальное...

А. Кочергин:

«Техника – это когда удобно!»

Отличный лозунг, отличный тезис, отличная характеристика!

Но слегка односторонне с точки зрения такого многопланового явления, как техника, ее формирование и постановка.

Как человек военный, вы четко поставили цели и задачи Кои и Танто, разработали тактику, наладили поиск и формирование необходимых ресурсов. А затем объединили это в достаточно целостную систему, позволяющую в ее рамках вполне эффективно распоряжаться этими ресурсами.

Вполне здоровый и понятный подход. Отчего народ, в общем-то, и тянется к этому.

Но!

Либо техника (как алгоритм) навязывается уже сформировавшемуся биологическому материалу.

Либо биологический материал адскими усилиями приспособливается к имеющейся технике.

Я же толкую про третий путь. Когда тактическая свобода, «техника» и эффект воздействия есть результат спонтанных и естественных действий, а не заученных алгоритмов. В этом и суть стержня методики Дхарма Марга. То, что кто-то не понял, о чем речь, не означает ложности или невозможности такового.

Младенцы падают и не разбиваются (как, впрочем, и в дым пьяные), висят в первый период жизни, как настоящие древесные обезьяны (а дураки-родители этот рефлекс не закрепляют), да и видят мир совсем по-другому (пока их не заставят быть другими). Потому что младенец – эффективная биомеханическая машина с безусловными рефлексами вместо кучи «ума». А потом мы тратим всю жизнь, чтобы хотя бы частично вернуться в это состояние.

Неудобной техники не существует в принципе! Но надуманной техники – море разлитое. Вот и потеют тысячи энтузиастов для достижения спорных результатов. Но им скорее всего сам процесс нравится.

А Кочергин совсем не так прост, как вам кажется. Уверяю вас... Вы наблюдаете конечный результат в удобоваримой для вас форме, не представляя путей подхода к этому результату.

Так что не надо из АНК делать монструозного качка, который занимается тупым повтором 24 часа в сутки. Это живой и ищущий ум, который мыслит категориями настоящего ученого. Просто Кои еще не созрело до состояния истинной спелости.

А вы бейте часто и много. Спустя годы вы удивитесь результатам. А потом сильно огорчитесь!!!

(!!! В основе боевой системы «Ледокол» – методики, позволяющие обрабатывать ГЛАВНОЕ, экономя, таким образом, огромное количество времени.)

«Безоружный боец» Павла Цацулина

Разные авторы дают информацию в своих книгах с разной глубиной. Возьмем, к примеру, книгу американского автора Павла Цацулина «Безоружный боец» («Астрель», 2007).

Она не совсем на тему боевых искусств, а имеет основную направленность всего на один из компонентов единоборств – развитие силы. И в то же время, помня один из принципов боевых искусств – «сила – это половина победы», она представляет определенный интерес для бойцов. Несколько моих знакомых, приобретя книгу, давали о ней вполне положительные отзывы. Ее автор, разрабатывая собственную эффективную систему развития силы и описывая ее принципы, как раз пользуется (в неявном виде) изложением материала в виде ключей. Он часто дает цитаты мастеров боевых искусств (в основном каратэ), именно содержащие ключи.

Цацулин часто применяет простой тест с рукопожатием для того, чтобы выяснить эффективность того или иного способа увеличения силы.

В главе «Совет от инструкторов по стрельбе» он пишет: *«Ваши руки связаны друг с другом посредством «мышечного программного обеспечения». Одна рука копирует другую руку. Внезапное проявление усилия одной рукой повлечет за собой рефлексорное сокращение мышц другой руки, интенсивность которого будет составлять до 20 % от уровня интенсивности усилия первой».*

Тест заключается в том, чтобы сравнить силу рукопожатия так, как оно обычно делается (просто одной рукой), с другим способом, когда одновременно с силой сжимаются в кулак пальцы свободной руки. Ваш партнер может удостовериться, что ваша рука стала гораздо крепче при этом.

То, что Цацулин дает как прием (и этот прием действительно работает), на самом деле является проявлением общего принципа «объединенной конструкции». В данном случае так называемого «плечевого кольца», когда обе руки объединяются в одну мощную структуру и движение одной (причем необязательно возвратное) усиливает удар другой.

Далее Цацулин пишет: *«Эта стратегия (хотя на самом деле это еще не стратегия, а пока только техника с выполнением «по ключу»... – С.К.) отлично работает в ситуациях, связанных с выполнением многих ударов в каратэ и в других жестких видах восточных единоборств. В момент нанесения удара «цуки» сожмите в кулак пальцы небьющей руки. Вы не сможете не заметить «силовой линии», которая связывает ваши кулаки».*

Кстати, «силовая линия» – это и есть та струна, которая упоминается в описаниях ключей. Более подробное описание «плечевого кольца» – в шестой главе.

Я чаще пользуюсь тестированием не при помощи рукопожатия, а на примере соударения

рук при взаимной набивке предплечий. Здесь за несколько вариантов выполнения становится ощутима разница выполнения с ключами и без них. Ключ – в самом общем виде – это способ усилить или ускорить движение, и здесь человек сам на себе сразу может почувствовать, как именно каждый ключ усиливает такое, казалось бы, простое движение.

Следующий важный ключ он описывает в главе про отжимания – «Штопор»: еще один секрет сильного удара в каратэ».

Он акцентирует внимание на том, что вращательное движение по спирали концентрирует силу и увеличивает ее: *«Вращение, или напряжение по «спирали», повышает стабильность и силу почти любого действия».*

Цацулин применяет этот принцип в двух случаях: при ведении штыкового боя и в силовых упражнениях. *«При удержании винтовки и одновременном изометрическом «вращении по спирали» обеими руками в противоположных направлениях: правой – по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки – создается впечатляющее преимущество при ведении штыкового боя. Выпады американских морских пехотинцев, обученных такой технике, стали более мощными, и от них стало намного труднее уклониться».*

Самый простой способ почувствовать это даже без всякого инвентаря, это вытянуть руки перед собой ладонями вниз и поворачивать их максимально возможно изнутри наружу. *«Представьте, что вы ввинчиваете руки в суставные полости плечевых суставов. Вы должны ощущать напряжение, распространяющееся по спирали от ваших подмышечных впадин в направлении кулаков. Обратите внимание на то, что при выполнении удара в каратэ рука поворачивается снаружи внутрь, а при отжимании или ударе открытой ладонью она поворачивается изнутри наружу. Затем примите положение упора лежа на полу и сделайте обычные отжимания, сопровождая их представлением силовой спирали от плеча к полу. Кисти рук остаются неподвижными, спираль начинается в плечах. Нужно сильно давить пальцами на пол, сохраняя неизменным положение рук. Выполнять отжимания станет очень легко. У вас должно быть ощущение, словно ваше туловище поднимается, как на пружинах. Нужно очень отчетливо ощущать движение «энергии» по спирали от подмышек к рукам».*

Это очень важный ключ, и он может применяться во многих случаях. Правда, применение его при выполнении прямого удара каратэ, о котором пишет Цацулин, это не самый эффективный способ... Дело в том, что на самом деле это не японский, а китайский способ усиления движения. Китайцы по массе тела в основном превосходят японцев, и поэтому у них это работает нормально. А если маленький легкий японец делает то же самое, то эффект будет значительно меньше. Попасть спиралью по движущейся цели труднее, и поэтому исходная японская техника – это удар вертикальным кулаком от опоры. Эта техника проще в освоении и не требует такой точности движений. Поэтому она легко выполняется женщинами. Вспомним, например, Вин Чун. И Кочергин тоже, в конце концов, вышел на этот вертикальный кулак (татэ-цуки).

Раздел третий Школы и стили

В данном разделе разобраны очень ценные для бойцов-практиков материалы. Они полезны и для общего понимания, и для занимающихся конкретными стилями, широко распространенными в России, в частности, тайским боксом, Айки-дзюцу и каратэ. Это обзор некоторых школ и стилей, имеющих преимущественно практическую направленность.

Рассмотрены:

- Тайский и бирманский бокс
- Айкидо и Айки-дзюцу
- Окинавское каратэ
- Ушу «Дуаньда»
- Ушу «Илицюань»
- Вин Чун кун фу
- Стилль Дракона
- Система Целостного Движения «Жива» (СПб)

Сокращенный обзор малоизвестных стилей Муай Тай, переведенный с англоязычных

источников. В описании стилей отмечены важные ключевые моменты, обеспечивающие эффективность того или иного направления.

Муай Тай Чайя

Больше чем просто традиционное и эффективное искусство самообороны, стиль Муай Тай Чайя – изящное средство, которое делает тело здоровым и сильным, а также учит концентрации. Муай Тай Чайя дает возможность обрести ментальное и физическое здоровье, предоставляя человеку внутреннюю силу с гибким телом и чистым разумом.

Что такое Муай Тай Чайя?

Муай Тай Чайя – древний стиль Муай Тай. Исторические записи показывают, что это искусство существует уже как минимум 200 лет, но предполагается, что оно на самом деле развивалось вместе с Королевством Сиам на протяжении нескольких тысяч лет.

Отличия Муай Тай Чайя от Современного тайского бокса

Муай Тай Чайя был создан в древних сражениях, когда воины еще боролись с использованием острого оружия и, будучи разоруженными, голыми руками.

В основе этого стиля лежат проверенные временем техники и принципы, которые нацелены на:

- 1) окончание схватки самым быстрым и самым гарантированным способом;
- 2) использование минимальной энергии;
- 3) гарантирование того, что воин получит минимальные повреждения либо они вообще будут отсутствовать.

Это, конечно, не нашло отражения в современном Муай Тай, где боксеры, как это говорится, «плещутся водой друг на друга» (фраза используется для того, чтобы показать бесполезность и безболезненность присущего современному Муай Тай обмена пинками и ударами, чтобы развлечь толпу) с исходом в виде получения потенциальных травм, повреждений тела. Основной принцип Муай Тай Чайя: прежде чем вы узнаете, как причинить боль другим, необходимо знать, как защитить себя.

Муай Тай, который сегодня можно видеть в еженедельных выступлениях на стадионе в Lumpini и других подобных мероприятиях, слабо похож на истинное, благородное искусство Муай Тай. Древний Муай Тай охватывает полный диапазон нанесения ударов, захваты (не просто придерживание), броски, ломание суставов и др., при этом каждый со своими собственными бесконечными вариациями. В отличие от того, что происходит сегодня, когда на бойца можно подготовиться в течение 6–8 месяцев в местном лагере Муай Тай, изучая при этом базисные блоки и удары ногами, а затем смело идти на соревнования. Истинные практики Муай Тай в старинном стиле должны были пройти, по крайней мере, 2–3 года обучения работе ног и владению стойкой, прежде чем вообще получить право стать полноценным учеником. Это было необходимо для достижения двух целей:

- 1) проверить терпение и усердие претендента;
- 2) гарантировать полное овладение занимающимся работой ногами, характерной для древнего стиля, от которой в современном Муай Тай не осталось и следа. Считалось, что все навыки студента могут быть оценены по одной лишь работе ног.

Навыки работы ног, которые обретает каждый, изучающий Муай Тай Чайя, позволяют справиться с силой противников именно так, как захочется (*а не как получится*), – отклониться, отразить, нейтрализовать, оттолкнуть от себя или просто отойти. Однако работа ног – не единственная изюминка в Муай Тай Чайя. Любая часть тела в данном стиле является полностью функциональной и может служить простым, но гибким оружием. Гибким настолько, что для опытного практика существует бесчисленное количество вариантов его использования. Захваты, броски, замки и силовые методы не похожи на таковые из других искусств. Целостная система Муай Тай Чайя дает возможность воину переходить без единой задержки от нанесения удара до захвата и броска.

Как обучают Муай Тай Чайя?

Обучение Муай Тай Чайя начинается с полной подготовки тела через интенсивные упражнения. Разминка состоит из работы в стойке и динамических движений, которые подготавливают тело для использования в качестве оружия. Удары руками, удары ногами и т. д. не тренируются до тех пор, пока каждый не достигает соответствующего уровня, потому что агрессивное обучение без надлежащей подготовки может закончиться травмой и препятствует прогрессу.

Стиль Муай Тай Чайя построен на множестве военных тактик, применяемых также и в системе боя с оружием. Среди них, например, «защита перед ответом» («defending before responding»), «защита после ответа» («defending after responding») и «защита во время ответа» («defending while responding»). Решение перейти к контратаке принимается самостоятельно.

Обучение Муай Тай Чайя подразумевает хорошую самодисциплину, хорошее здоровье и хороший потенциал для духовного развития.

Муай Тай Чайя: оригинальный Муай Тай

Муай Тай – тайское национальное военное искусство. Но сколько людей действительно знает, что истинный Муай Тай представляет собой не просто «тупой» обмен ударами двух больших мускулистых боксеров, которых можно постоянно видеть в тренировочных лагерях и на рингах таких известных стадионов, как Lumpinee и Rachadumneun?

Оригинальный Муай Тай использует «быстрый ум» больше, чем грубую силу, но тем не менее нацелен на уничтожение противника, используя оба способа. Муай Тай Чайя, как один из традиционных стилей Муай Тай, четко иллюстрирует этот факт.

Муай Тай Чайя, или другое (полное) название – Пахуют Муай Тай Чайя (Pahuyuth Muay Thai Chaiya), встретить чрезвычайно сложно в наши дни, как и мастеров, обучающих ему. Однако все же есть место, где Муай Тайя преподается заинтересованной публике, и именно таким образом наследие старого традиционного Муай Тай, или Муай Боран (Boran Muay, *дословно «старая борьба»*), может быть передано. Благодаря этому поддерживается истинная тайская традиция, которую большинство людей видело только в книгах и кинофильмах. Например, в известном тайландском фильме «Онг-Бак» главный герой Тони Джа показывает комплекс именно из Муай Боран.

Был период становления Муай Тай, когда не использовались перчатки и вместо этого руки обматывались веревками, при этом использовался весь арсенал приемов, из-за чего бои были крайне жестокими. Множество методов, уникальных для Муай Тай, были утеряны из-за прихода западного бокса и навязывания его правил.

Муай Тай Чайя использует не только кулаки, ноги, колени и локти, что мы обычно видим в современном Муай Тай, но и такие забытые элементы, как броски, прессинг, захваты, замки, ломания суставов (Toom-Tup-Jub-Huk), которые ничуть не менее опасны, чем бросковые техники в других военных искусствах. Также здесь присутствуют другие наборы методов, названия которых содержат глубокие значения: (*далее дословно*) «выманивать», «вводить в заблуждение», «уклоняться», «избегать», «обманывать» и «дразнить» (Lor-Lork-Lop-Leek-Lorklor-Lorlen), а также «заключать в объятия», «сжимать», «раскачивать противника поперек», «бросать», «ронять противника вниз» (Kod-Rad-Fad-Wieng). Это те методы, которые мы не видим в современном Муай Тай. Так же как и способы падения, направленные на то, чтобы можно было быстро и легко встать, перекаты по земле, техника «ползания» (Lom-Look-Klook-Klan), которые необходимы в случае перехода боя на землю.

Таким образом, оригинальный Муай Тай, типа Муай Тай Чайя, не ограничивает себя только одномерной борьбой (удары из стойки). Если борьба перейдет на землю, то и в таком случае воин может сражаться эффективно. Столь технически обширным Муай Тай Чайя сделало его боевое прошлое, когда он использовался на полях битв, где зачастую сражаться приходилось с несколькими противниками одновременно.

Занятия проводятся в традиционном, систематическом стиле. Обучение начинается с базы – сначала занимающиеся изучают, как защитить себя, используя блок или подставку (менее уязвимых мест), уводы в сторону, покрывающие и открывающие движения

(Pong-Pud-Pid-Perd), до тех пор, пока ученик не станет достаточно опытным и не сможет уверенно защитить себя от нападения. Затем начинается изучение расширенных методов Муай Тай, называемых Лук-Маи (Look-Mai). Это отличительная черта традиционного Муай Тай от современного (мейнстрим) вида, где боксер обучается нападению, используя исключительно удары ногами, руками, направленные на единственного оппонента, и, наоборот, защите, где, надеясь на собственные физические возможности, боксер будет принимать удары руками и ногами от противника. Напротив, стиль Муай Тай Чайя ориентирован на то, чтобы сам стиль гарантировал защиту и тем самым человек был защищен все время от какого бы то ни было вреда, не допуская «прохождение» ударов и не опираясь на надежду о том, что ты окажешься физически крепче противника.

Идеи, техники, внесенные в Муай Тай через мудрость великих учителей прошлого, являются крайне разрушительными и содержат множество методов, включающих уловки, расширенные и базовые техники. Все эти методы могут расширяться фактически до бесконечности. Изучение этого разрушительного боевого искусства делает человека упорным, решительным, а сознание при этом ясным и спокойным. В целом путь данного боевого искусства не делает человека антисоциальным, а наоборот, хорошим членом общества, но готовым «постоять за себя» в случае опасности.

Далее приведем список наиболее известных стилей «Муай Каат-Чуек» с кратким описанием их особенностей.

Паак Тай (Paak Tai) или муай чайя – южные стили

Стойка Муай Чайя очень низка и компактна, с центром тяжести, расположенным между ногами. Оба колена согнуты, и все суставы направлены вперед, готовые к тому, чтобы быть использованными как щит против любого наступательного движения. В Муай Чайя кулаки расположены один над другим, при этом они направлены вверх. Воины Муай Чайя преимущественно используют правую сторону тела, но фактически отлично владеют обеими сторонами.

Муай Чайя специализируется на блокировании локтями и коленями. Каждая рука и нога согнуты даже во время атакующих движений. Конечности никогда не разгибаются полностью. Некоторые люди дали этому стилю название «Стиль Дурио» (Durian Style) – по названию фрукта, покрытого очень острыми шипами.

Работа ног быстра и гладка. В некоторые моменты масса тела перемещена полностью на одну ногу. Боец Муай Чайя часто использует «перепрыгивающие» движения (*вероятно, имеется в виду перешагивание с ноги на ногу, что является защитным элементом и позволяет переходить в любой момент к атаке*). Нападения в Муай Чайя чрезвычайно быстры и представляют собой пулеметные очереди (machine-gun like) ударов, приходящих со всех возможных углов. Поскольку стиль Муай Чайя был создан монахом, то в него заложено много буддистских концепций. Боксеры Муай Чайя широко практиковали медитацию и изучали Тамма (Дхарма, Thamma) (учение Будды).

Боксеры Муай Чайя обертывают только кисти рук, поскольку хотят сделать свое главное оружие – локоть – настолько эффективным, насколько это возможно.

Муай Маа Янг (Muay Maa Yang)

Муай Маа Янг – другой, менее известный, южный стиль Муай Тай. Название «Маа Янг» переводится с тайского языка как «Шаги Лошади» («The Horse's Walk»).

Классическая стойка этого стиля имеет следующий вид: одна нога боксера поднята и находится в защитной позиции, одноименная рука находится близко к бедру, другая рука находится в защитной позиции перед лицом.

Пак Есан (Paak Eesaan) – восточный стиль Муай Тай, также известный как Муай Корат (Muay Korat)

Стойка в Муай Корат весьма отличается от стоек других стилей. Стойка является весьма высокой и очень узкой – обе ноги находятся почти на одной линии, обе направлены вперед.

Руки помещены одна перед другой и выстроены в линию на одной линии перед носом. Передняя нога является опорной, при этом она распрямлена, а колено «заперто» (locked). Задняя нога также распрямлена, напряжена и готова нанести восходящий удар либо позволить изменить угол против противника. Пятка задней ноги оторвана от пола. Центр тяжести тела находится близко к передней ноге. Голова находится над передней ногой. Тело наклонено вперед.

Удары ногами и руками в Муай Корот исполняются полностью распрямленными. Удар ногой исполняется по восходящей дуге, немного скручиваясь, чтобы достигнуть головы или шеи противника.

Этот стиль Муай Тай широко использует одновременный блок с ударом, а также уход от атаки с помощью отхода из зоны досягаемости. В Муай Корот очень редко используется последовательно блокировка, а затем удар. Стиль работы ногами называется Суа Янг («Suua Yang»), что означает «Шаги Тигра». Это очень осторожная техника. Самое мощное оружие в Муай Корот называется Вьянг Квай («Viang Kwai»), что в переводе означает «Свинг Буйвола». Эта техника выполняется после удара ногой и предполагает использование суставов пальцев, чтобы нанести удар противнику позади уха. Другая известная техника называется Таа Крут («Таа Крут»), используемая как контратака. Она представляет собой одновременное нанесение двух ударов.

Паак Кланг (Paak Klang) – центральный стиль Муай Тай, также известный как Бангкокский Стиль

Стойка в Муай Паак Кланг не очень широка. Руки держатся достаточно низко, кулаки сжаты и направлены вверх. Обе руки находятся на одной высоте, параллельно друг другу, и направлены вперед. Левая рука чуть-чуть выдвинута вперед относительно правой.

Иногда передняя нога немного приподнята над землей, выдвинута от себя, но при этом направлена вниз, в сторону противника. Работа ног в этом стиле очень интересна: когда боксер делает шаг, вместе с его ногой руки поднимаются в верхнюю оборонительную позицию. При следующем шаге руки опускаются в исходное положение.

Стиль иногда называют «Шагами призрака», так как боксеры Муай Паак Кланг передвигаются очень быстро и гладко, без какого-либо напряжения, по-видимому, стараясь за короткое время покрыть как можно большее пространство.

Боксеры Муай Паак Кланг обертывают руки с кулаков до середины предплечья.

Паак Кланг – Муай Лопбури (Paak Klang – Muay Lopburi)

Типичная стойка в Муай Лопбури выглядит почти идентично стойке в западном боксе образца 1900-х: классическая прямая стойка, предплечья рук направлены от себя, указывая вперед. Этот стиль базируется на нанесении очень точных и смертельных ударов руками. Самым опасным оружием Муай Лопбури были апперкот, наносящийся в кадык противника, и удары большим пальцем в глаза.

Этот стиль считался самым умным и хитрым среди остальных стилей. Иногда доходило даже до того, что боксеры фальсифицировали рану, ожидая возможности напасть. Некоторые считают, что этот стиль был частью другого стиля – стиля «Муай Паак Кланг» (или центрального стиля).

Боксеры Муай Лопбури обертывали руку хлопковой веревкой только до половины предплечья либо не использовали обмотку вообще.

К сожалению, этот стиль был потерян полностью. Основателя этого опасного стиля, Аджарна, называли «Мун Мен Мат» («Muun Men Mat»), что переводится как «Десять тысяч точных ударов». Легенда гласит, что Аджарн Мун Мен Мат не преподавал тайским людям свое искусство, потому что в одном из своих последних поединков фатальным ударом убил человека. После этого он решил прекратить преподавать и остаток жизни провел в буддистском храме, помогая монахам.

Паак Кланг – Муай Аютхая

Одна из особенностей этого стиля – стойка, в которой левое плечо поднято близко к подбородку, защищая лицо. Боец Муай Аютхая имел обыкновение одновременно нападать с двумя орудиями (two weapons) (*вероятно, имеются в виду обе руки, рука с ногой и т. п.*), чтобы эффективно противостоять другим стилям. Один из самых типичных приемов против воинов, владеющих стилем Муай Аютхая, был левый раундкик и короткий резкий нисходящий кросс с правой руки.

Паак Кланг – Муай Та Сао

Стойка в Муай Та Сао высокая и вес сосредоточен на задней ноге, при этом передняя нога едва касается пола. Это чрезвычайно скоростной и быстрый стиль, в котором предпочтение отдавалось бою на дальней дистанции. Передняя рука находится далеко от лица, при этом плечо поднято. Вторая рука находится ниже, в районе нижней челюсти. Боксер, находясь в стойке, развернут фактически боком к противнику, а ноги находятся одна перед другой.

Главная философия Муай Та Сао заключается в том, чтобы «прикончить» противника (finished the opponent) как можно скорее. Атаки в этом стиле являются чрезвычайно взрывными и эффективными.

В городе Уттарадит (Uttaradit) этот стиль жив и по сей день. Некоторые специализированные школы скрыты на окраинах, но тренировки идут каждый день. Они не преподают свой стиль иностранцам, кроме как при особых обстоятельствах. И почти невозможно найти их. Не пробуйте без приглашения. Они очень строги касательно распространения их знаний. И можно понять почему...

Паак Нуа (Paak Nuua) – северный стиль Муай Тай, также известный как Муай Лампэнг или Муай Чанг Рэй

Боксеры Муай Паак Нуа были знамениты тем, что имели обширные знания об уязвимых, жизненно важных точках на теле. Боксеры Муай Лампэнг зачастую использовали руки для нанесения ударов, подобно пинцету, захватывая и оказывая давление на уязвимые части тела.

Некоторые мастера тайского бокса считают, что спортивная его направленность (особенно в «евротае») привела к потере большей части действительной эффективности. И гораздо больше от древних техник и принципов осталось в соседнем регионе Бирме (Мьянме), где не произошло такого сдвига в сторону спорта, а остались древние традиции. Вероятно, это действительно так.

Следующий текст дает практически полную методику подготовки по одному из стилей бирманского бокса – стилю Тигра. Бойцы, которые занимаются аналогичными стилями, сопоставив методики, могут извлечь из него много полезного...

Впечатления российского бойца, который освоил этот стиль в Бирме:

Звериные стили бандо имеют не китайские, а индийские корни. Всего таких стилей 12: тигра, пантеры, кабана, оленя, буйвола, гадюки, кобры, удава, орла, полевой птицы, обезьяны и скорпиона.

Мне повезло изучать стиль Тигра, о нем я и буду рассказывать.

Подготовку в Бандо можно разделить на четыре этапа:

1. Комплекс общефизической подготовки, во время которого тело готовят к специфическим нагрузкам данного стиля.

2. Упражнения с оружием: шест, копье и меч.

3. Упражнения без оружия: вначале учитель показывает уязвимые точки и способы воздействия на них. Затем изучаются приемы, основанные на подражании животному, которому посвящен данный стиль. Круговые движения преобладают над прямолинейными, руки и ноги в ударах и блоках никогда не распрямляются до конца.

(!!! Принцип «китайской (короткорукой) обезьяны» у Миямото Мусаси.)

4. В реальном бою удары и блоки чаще всего делаются открытой рукой.

(Курьезный факт: один из учеников Г. Попова (основателя школы Чой, позднее Шанги) рассказывает, что мастер один из своих семинаров для самых подготовленных начал такими

словами: «Только дурак бьет кулаком!»)

И наконец, последнее. Во время Второй мировой войны Бирма была захвачена Японией, которая поддерживала пронационалистические настроения народа и создала марионеточную армию, система подготовки которой весьма походила на японскую. С того времени распространилась вторая версия бандо, которую европейцы назвали бирманским каратэ. Истинное бандо, или, как его тогда называли, тайинг, было забыто. Многие мастера покинули страну, большинство эмигрировало в Таиланд.

Сегодня на Бирме тайинг – это комплексное название всех бирманских единоборств, включающих рукопашный бой. Кстати, в армии и полиции изучают именно японизированное бандо. Это обусловлено тем, что в старом тайинг обучение было очень индивидуальным и никогда не было массовым.

(!!! Обучение «по ключам» всегда будет индивидуально, поскольку его очень трудно сделать массовым.)

ГЛАВА 1

Каждая глава будет состоять из двух разделов: внешнее и внутреннее. Во внешнем описываются физические упражнения и техника, во внутреннем – усилия («ключи») – С.К.) и дыхание. Чтобы не перегружать читателя бирманскими терминами и их расшифровкой, проще воспользоваться общеизвестными китайскими терминами.

1. ВНЕШНЕЕ: Работа ног: стойки низкие, укоренение сильное, прыжки мощные, поясница гибкая, сила идет из живота. Работа ног по сравнению с другими частями тела особенно сложна. От работы ног зависят такие важные элементы боя, как перенос веса тела, дистанция, сила ударов. Без ног нет воина.

(!!! Это яркое изложение принципа «корни и ветви».)

Здесь описывается работа ног тигриного стиля бандо. Когда вы передвигаетесь во время боя, первое касание осуществляется передней частью стопы. Такая походка называется «Кошачий шаг». Она бесшумна и дает возможность передвигаться быстро. Во время походки тигриного стиля бедра опущены, колени чуть согнуты. Если вы будете долго тренировать эту походку, то сможете двигаться мягко и бесшумно, как кошка. Когда вы прыгаете, то должны уметь взлетать, как пух, зависать в воздухе, как птица, а падать, как кусок железа. Весьма важно синхронизировать движения ног с работой рук. Нужно тренировать в себе способность перемещаться в любом направлении.

(!!! Для этого в самом начале изучения боевых искусств очень целесообразно по определенной методике поработать с ключом «импульс массы», о котором много написано у Константина Терёхина в фрагменте про окинавское каратэ.)

2. ВНУТРЕННЕЕ: Стиль Тигра делает упор на тяжелую мощную энергию, что символизирует тигриную мышечную силу. Важно не начинать тренировать этот стиль после 40 лет, иначе есть риск умереть от кровоизлияния в мозг. Чтобы тело было мощным, а жизнь гармоничной, нужно тренировать так: до 40 лет стиль Тигра, затем освоить пантеру. А в старости перейти на змеиные техники.

(!!! Здесь затрагивается очень важная проблема соответствия манеры боя возрасту и состоянию бойца. С этой проблемой переключается и другая. Что из вашей личной техники будет работать в ЛЮБОЙ, даже совсем непредсказуемой ситуации? Многие молодые бойцы не представляют, что действительная сила любой системы проявляется только в критической ситуации – тогда, например, когда физические силы уже иссякли, или в ситуации травмы и т. п. Попробуйте, например, попрыгать кикбоксерским «челноком» (прыжковое передвижение вперед-назад), когда вам уже подшибли ногу...)

ГЛАВА 2

Во второй главе описываются основные стойки, принятые в стиле Тигра, а также секреты дыхания.

1. ВНЕШНЕЕ:

Стойки:

- *Поза всадника. Для энергетических упражнений и опрокидывания врага.*
- *Лук и стрела. Для атакующего выпада и толчка.*

- *Обманная нога (Кошачья нога). Основная боевая стойка (60 % веса на задней ноге), передняя касается пола передней частью стопы, передняя рука раскрыта, она предназначена для захватов, натягиваний и защит. Расположена на уровне лица. Задняя рука сжата в кулак и расположена на уровне живота.*

(!!! Это почти полностью соответствует технике «Ледокол», с добавлением очень важного момента: должна изучаться и осваиваться не только стойка, но, прежде всего, движения в ней.)

Для более мелкой работы предназначены:

- *Шаг лошади. Вес дела в основном на передней ноге, задняя касается земли передней частью стопы.*

- *Скрученный шаг. Ноги перекрещены, тело скручено в пружину – для уклонов и уходов от удара.*

- *Стойка на одной ноге. Стойка предназначена для защиты ноги от ударов и резких ударов передним коленом.*

2. ВНУТРЕННЕЕ:

Дыхание: Дыхание – основа боя. Наш организм получает энергию, когда мы вдыхаем воздух. Если организм лишит воздуха, смерть наступит очень быстро. Собрать силы мы можем только дыша. Человек не может быть сильным, если он голоден, но он также не станет сильным, если переест. Подобным же образом вы не сможете накопить силы, если дышите слишком глубоко. Во всем надо соблюдать умеренность. Важно вырабатывать в себе такое состояние, когда ваши силы приближаются к максимуму. Такое состояние возникает в том случае, когда вы дышите медленно и глубоко, наполняя легкие. Во время атаки следует делать резкий выдох, ваша сила будет минимальной в момент между полным выдохом и началом следующего вдоха. Поэтому важно не показывать противнику периодичность своего дыхания, а атаку следует проводить на выдохе. В тот момент, когда противник начинает делать вдох. Важно применять «Боевое дыхание» – при вдохе живот вытягивается, при выдохе расслабляется.

(!!! О значении правильного дыхания и способах его тренировки более подробно в следующей главе.)

ГЛАВА 3

В третьей главе описаны основные ударные поверхности рук, а также закалка тела и ударных поверхностей.

1. ВНЕШНЕЕ: Руки. Каждое движение должно обладать текучей непрерывностью. Как только закончилось одно движение, оно плавно переходит в другое. К формам рук относятся: кулак, ладонь, пальцы, локоть. Прежде чем рубить мечом, его нужно наточить. Прежде чем сражаться руками, их нужно подготовить. То, что тигру дано от рождения, человек должен воспитать. Человек слабее тигра в бою, поэтому он придумал оружие. Представьте, что у вас в руках призрачный меч, и выставьте его перед собой. Так вы получите первую стойку с большим мечом, а также форму кулака. Итак, кулак – это рукоять меча в вашей руке.

Удары кулаком являются одним из наиболее важных элементарных движений. Основные тренировки рук обычно начинаются с упражнений для кулаков.

Типы ударов: пронзающий, рубящий, поперечный, вспарывающий. Ладонь – это второй этап в покорении тигра. Ладонь – это лезвие меча, а также лапа тигра. Поэтому удары ладонью двух типов: как мечом, так и лапой. Как лапой: прямой удар, хлещущий, удар-захват. Как мечом: рубящая ладонь, толкающая ладонь, протыкающая ладонь.

Пальцы – это оружие мастера. Владение пальцами более сложное, чем кулаком или ладонью. Существует три вида использования пальцев: удары, тычки, захваты. Удары – это хлещущие размашистые движения, в которых используются расслабленные кончики пальцев. Тычки – это прямое действие по уязвимым частям тела: паху, горлу, глазам.

Захваты: их очень много, основная цель захватов – это контроль противника. Захваты существуют борцовские и точечные. На человеческом теле есть места, которые крайне восприимчивы к внешнему воздействию, их используют в точечных захватах.

Локоть. Является опасным оружием ближнего боя. Удары локтями: протыкающий вперед, назад, горизонтальный изнутри наружу, снаружи внутрь, рубящий сверху вниз, снизу вверх.

ВНУТРЕННЕЕ: Правильный удар никогда не наносится только конечностью, он наносится телом и духом. Касание во время удара очень короткое, как вспышка света, только тогда разрушительная энергия удара не вернется в конечность. Первая задача – сжать внутреннюю пружину и выбросить ее, чтобы тут же снова сжаться. Такой способ позволяет увеличить силу, скорость, а также разнообразить технику.

Три правила удара: Расстояние от ударной поверхности до точки должно быть кратчайшим. Траектория удара должна быть такая, при которой сила удара достигает максимума. Скорость удара должна быть такая, чтобы противник не видел даже тени.

Каждый удар должен быть нанесен не менее 3000 раз в воздух, 3000 раз в мишень и 3000 раз в лехтвей, только тогда удар можно считать изученным.

Успех зависит от объединения вашего сознания и тела. Удар, выполненный с полной отдачей, с пониманием и духом один раз, – шаг к совершенству. Сто ударов, выполненных кое-как, – сто шагов назад.

Стадии развития в бандо:

- *Ученик: защита – удар.*
- *Боец: защита и удар одновременно.*
- *Мастер: удар как защита и атака.*
- *Патриарх: если тебя захотели ударить, ты не патриарх.*

ВНЕШНЕЕ: В бандо всегда защитное действие производится вместе с атакующим. Самое главное в защите – это своевременность. Поэтому нет ничего важнее в отработке самозащиты, чем лехтвей ей (обусловленный спарринг, аналог ката, проводящийся вначале на воздух, а затем с партнером).

Всего в стиле Тигра существует девять вариантов лехтвей ей. Поэтому в стиле Тигра не учат защите отдельно от ударов. Вначале учат удары, затем изучают удары с блоками. Я говорю, как учили меня. Бандо везде разное.

Пример: бандо школы Чой, или, как они себя сейчас называют, Шанги, отличается от бандо, которое практиковал я. Тем не менее это бандо.

Итак, защита в бандо делится на три части: прямолинейная защита, маховая защита и отводящая защита. Во время изучения защит движения выполняются плавно, переходя с защиты на удар и обратно, следует избегать чрезмерной резкости – это придает угловатость движениям. В каждой связке следует соблюдать три постулата: ритм, дыхание и точность. Иначе никогда не достигнуть истинной формы.

ВНУТРЕННЕЕ: Закалка тела.

Закалка тела начинается с дыхания и концентрации. Таким способом мы генерируем внутреннюю энергию ци. Для генерирования ци мы учимся дышать животом, представляя, как во время вдоха животворная энергия проходит по позвоночнику и скапливается в дань тянь. Для усиления ощущения мы втягиваем живот и пальцами несильно надавливаем на точку дань тянь. Во время выдоха энергия отправляется в тот участок тела, который мы закаляем. Для стимулирования мы напрягаем тот участок тела, в который направляем ци.

Концентрация сознания является решающей силой в генерировании ци, своей волей мы можем распространить ци по всему телу. Отличие оздоровительной практики от боевой заключается в том, что человек не концентрируется на определенном участке тела, а генерирует свое ци для свободного продвижения по всему телу. Для этого во время вдоха мы надуваем живот и опускаем ци вниз к дань тянь, вдоль передней поверхности тела, а поднимаем вверх по позвоночнику – это называется малым кругом. Во время большого круга ци циркулирует по всему телу, и чем больше участков мы раскроем для движения ци, тем более здоровым и гармоничным будет наше тело.

Однако вернемся к боевому тренингу. Для тренировки кулака:

1. Стойка «Начало» – ноги на ширине плеч, полусогнуты, макушка подвешена, а все тело как бы стекает вниз. Сознание сконцентрировано в дань тянь. Во время вдоха живот втягивается, руки поднимаем вверх, выдох – живот расслабляем, руки опускаются вниз. И

так 10 раз.

2. Затем принимаем стойку лошади: руки перед грудью в положении стойка с большим мечом. Мягко вдохнуть воздух через нос в область брюшного дань тянь.

3. Выбрасываем нижний кулак, как бы нанося удар воображаемому противнику с горловым звуком «ха». Кулак движется медленно, плавно. Доходя до конечной точки, вы напрягаете кисть и тут же возвращаете кулак обратно. На его место сразу же выдвигается второй кулак. Получается как бы плавное непрерывное колесо, во время которого вы следите за циркуляцией ци из дань тянь в кулак. Повторите это 20 раз.

(В методике «Ледокол» считается, что подобные движения все-таки фрагментарны и дают только частичный результат. Целесообразнее начинать именно с цельных движений, хотя сначала это несколько сложнее для освоения...)

4. Затем возьмите в руки утяжелитель «железный палец» (представляет собой железный прут длиной в ширину ладони) и выполните то же упражнение медленно, с концентрацией.

5. После этого выполните это упражнение на скорость 20 раз, желательно серией по 5 раз на один выдох. Важно в момент упражнения не двигать плечами и вообще избавиться от всех лишних подготовительных движений.

6. Следующий этап – удары по столбу, к которому привязано 100 листов бумаги. Удары скоростные, на каждый выдох 5 ударов. В конце, по мере разрывания бумаги, вы должны бить по дереву не более 20 ударов за один подход, чтобы не деформировать суставы. В конце 30 отжиманий на кулаках. После тренировки кулаки следует обработать (существует специальная мазь, которую приготавливают из 18 бирманских трав и меда диких пчел, самому ее сделать невозможно, поэтому имеет смысл использовать мазь «Спасатель») и провести дыхательную медитацию.

Закалка кулака называется «железный кулак», в общей сложности она длится около трех лет. Параллельно занимаются закалкой тела, называемой «железная рубашка». Только после окончания подготовки тела по этим двум системам ученик может пойти по пути бойца и выйти на лехтвей (аналог спаррингов в Муай Тай). Если во время лехтвей ученик показывает достаточное упорство и силу духа, Наставник передает ему главные знания тигриного стиля Систему «Натачивание когтей» и три формы: «Покорение Тигра», «Тигр продирается сквозь заросли» и «Тигр-воин», а также форму с большим мечом «Черный Тигр машет хвостом». Только после этого Ученик считается завершенным воином и выбирает свой путь к мастерству сам.

«Железная рубашка»:

Первый этап: встать до восхода солнца, проделать дыхательное упражнение «Начало». Облиться холодной водой, обтереться. Обхлопать все тело пучком розги. Приступить к накатыванию тела деревянной палкой. После накатывания приступить к тренировке. 3 месяца.

Второй этап: после накатывания обхлопывать друг друга ладонями: сначала мягко, затем воздействие усиливаем. 3 месяца.

Третий этап: похлопывания по бедрам. 6 месяцев.

Четвертый этап: после похлопывания неакцентированные удары кулаками друг по другу и голням. Спарринг – 1 год.

Пятый этап: нанесение ударов палками в определенные области после концентрации. Начинать легко, но постепенно усиливать воздействие. В конце этапа сила и скорость усиливаются до предельной. 1 год.

Шестой этап: ломание палок. Нападающий бьет палкой в заранее оговоренную область, защищающийся концентрируется и выбрасывает энергию из дань тянь навстречу палке. Если все правильно, палка сломается. 6 месяцев.

ВНЕШНЕЕ: удары ногами:

1. Прямой удар ногой – по верхнему уровню «стопа, взлетающая в небо».

2. Прямой удар носком и пяткой.

3. Лягающий удар подъемом ноги в пах.

4. Нога, бьющая вбок.

5. Ураганный удар ногой (лоу кик).

6. Наступающая стопа: наступание на ногу или атака голени внутренней боковой частью стопы.

ГЛАВА 4

В четвертой главе привожу постулаты, без которых невозможно истинное изучение стиля Тигра. А также приемы ближнего боя и базовые движения.

ВНУТРЕННЕЕ:

- Прежде чем научиться ходить, научись стоять.
- Ничего не делайте бездумно, каждый элемент отрабатывается осознанно.
- Лучше хорошо знать базовую технику, чем плохо высшую.
- Важны не приемы, а принципы.
- Огонь в душе горит постоянно, не допустите того, чтобы он потух.
- Умелый наставник знает, где предел физических сил ученика.
- Основа мастерства – постоянное повторение базовых принципов.

ВНЕШНЕЕ: ближний бой.

Наиболее опасная и наиболее эффективная дистанция – это дистанция ближнего боя, потому что самые мощные и опасные удары – это удары локтем, коленом и головой. Кроме того, на этой дистанции можно провести бросок или выведение из равновесия.

Голова: удар поворотом головы, удар телом. Локти: удары локтями отрабатываются вместе с ударами руками. Колени: снизу вверх, снизу вверх вперед, круговые снаружи внутрь и изнутри наружу. Но главная особенность техники Тигра состоит не в этом.

В технике Тигра всего три базовых удара: прямой удар кулаком, лапой тигра и удар пальцами рук (лезвие меча). И первый год Ученик изучает только эти три движения, применяя их в разных ситуациях и разных положениях. И только тогда, когда эти три базовых удара становятся кровью и плотью Ученика, ему дают остальные техники, которые отрабатываются в девяти базовых связках атак и защит. Существует три базовых движения, изучаемых в течение года:

движение вперед и назад,

скручивание от ударов вправо и влево,

шаг-ловушка – затягивание назад и прорыв вперед.

А также три способа защиты, которые вместе с ударами кладутся на перемещение. При комбинировании получают сотни техник и в то же время всего девять.

Через год каждая техника развивается еще в девять способов. Но Мастер и Ученик всю жизнь отрабатывают всего три удара, три защиты и три передвижения. Это и есть великий секрет школы Тигра: три есть множество, девять – бесконечность.

ГЛАВА 5

В пятой главе описываются основные принципы стиля. А также разнообразные передвижения, принятые в бандо.

ВНУТРЕННЕЕ:

Первый ключ – расслабление. Физическое и психическое напряжение истощает жизненные силы. Поэтому каждая тренировка должна включать в себя упражнения на расслабление.

Второй ключ – дыхание. Воин дышит животом.

Третий ключ – концентрация. Овладение искусством концентрации заключается в вовлечении сознания в исполнение упражнений настолько глубоко, что вы забываете обо всем окружающем. Когда остается только мысль осознания выполнения упражнения.

Четвертый ключ – плавность. Каждое движение должно иметь мягкую плавность. Каждое движение незаметно переходит в следующее. Точно так же, как маленький ручей в течение могучей реки. Движения должны напоминать играющую кошку – мягкие, но наполненные внутренней силой.

Пятый ключ – взрывная сила. Из любого положения и движения воин должен уметь

взрываться мощной атакой.

ВНЕШНЕЕ: Соединение базовых движений с базовыми атаками. Простое движение – линейное движение вперед на противника и назад от него.

Существует три типа таких движений:

1. Движение с шагом: вы начинаете движение с передней ноги и меняете стойку, выводя вперед заднюю ногу и пронося ее через центр тела. Привязать все три базовые атаки.

2. Движение с подшагом: движение начинаем с передней ноги, потом подтягиваем сзади стоящую ногу, переносим на нее вес тела, а переднюю толкаем вперед, приходя в ту же стойку. Вы как бы подкрадываетесь к противнику мелким подшагом. Привязать к трем базовым атакам.

3. Танец кошки. Уходя от удара, вы приседаете и скручиваетесь. Затем раскручиваетесь с атакой. И переходите в другую стойку.

Маневрирование способом «тигренок играет». Цель передвижений – маневрирование из стороны в сторону со сменой позиций рук. В момент передвижений вперед движения начинаются с передней ноги, движение назад – с задней. Руки как будто катят колесо. Причем одноименная передней ноге рука всегда сверху – все передвижения через центр тела.

Перекатывание. Техника перекатывания характерна для работы в низких стойках, требует хорошей гибкости, координации и умения ориентироваться в пространстве. Смысл передвижений заключается в том, что для движения используются различные виды кувырков, выполняемых из низкой стойки. Прямой кувырок выполняется вперед через согнутую в локте и выставленную перед головой руку, рука предохраняет голову и шейные позвонки от травмы. Выход из кувырка осуществляется не на две ноги сразу, а поочередно. При этом выставленная вперед нога выполняет блокирующую функцию.

Боковой кувырок выполняется в сторону через спину, при этом голова и шея в кувырке не участвуют. Выход из кувырка осуществляется в боковую позицию. Обратный кувырок выполняется назад, при этом согнутые в предплечье и сжатые в кулаки руки выставляются со стороны головы и на них (а не на голову) приходится основной вес кувыркающегося тела. Выход из кувырка также осуществляется не на две ноги сразу, а поочередно, чтобы сразу же оказаться в низкой стойке. Владеть кувырками необходимо в совершенстве, чтобы вы могли легко их комбинировать в любой ситуации. Изучать кувырки лучше сразу с ударами, чтобы привыкать комбинировать действия.

(!!! В этом тексте очень много ключей, и технических, и методических. Автор более чем подробно пишет, на что надо обращать внимание, к чему стремиться.)

Айкидо и Айки Дзюдзюцу

Этот материал будет очень полезен тем айкидистам, которые начинают понимать, что одними приемами Айкидо много не поработаешь... Должно быть еще что-то, чтобы эти техники были эффективными... Те же, кто не занимается айки-системами, эту главу могут смело пропустить...

ДАЙТО-РЮ (Школа Великого Востока)

Сначала вводный материал, чтобы можно было составить представление не только об искусстве Айкидо и Айки Дзюдзюцу, но и о той исторической и национальной почве, на которой оно возникло.

Боевое искусство Дайто-рю Айки Дзюдзюцу своими корнями уходит глубоко в прошлое. По некоторым данным, его возраст насчитывает 1000 лет! Хотя определенно говорить о возрасте этого боевого искусства очень сложно. На этот счет существуют противоречивые данные. Считается, что искусство это принадлежало древнему клану Такеда, где развивалось на протяжении длительного времени. В конце XVI века оно было передано клану Айдзу (Aizu), став здесь частью секретной техники, к изучению которой допускались лишь высокопоставленные чины клана.

Изначально основой Дайто-рю Айки Дзюдзюцу стала философия «Aiki-in-yo-ho», иначе

«гармонии духа на взаимодействии Инь и Ян».

Аики (Aiki no jutsu) и jujutsu – это основные две идеи, составляющие «Aiki-in-uo-no» как искусство боя без оружия.

Техника Jujutsu – включала в себя броски, блоки, удушения, воздействия на болевые точки.

Aiki no jutsu заключается в применении в бою принципа Aiki – «толкать, когда вас тянут, и тянуть, когда вас толкают». Aiki не противопоставляет силу против силы, а использует собственную энергию противника против него самого. Также Aiki предопределяет атаку противника. Aiki – это только оборона, но не нападение.

Сочетание Jujutsu и Aiki no jutsu сделали технику наиболее эффективной и адаптируемой к различным ситуациям.

На сегодняшний день Дайто-рю Айки Дзюдзюцу включает в себя огромное количество различных техник работы как без оружия (около 2800 приемов), так и с оружием.

В основе многих современных школ боевых искусств лежит техника Дайто-рю Айки Дзюдзюцу. Наиболее известные из них: Айкибудо, Айкидо, Хапкидо и т. д.

Следует отметить, что техника борьбы без оружия или с минимальным количеством оружия для самурая имела лишь второстепенное значение. Основное внимание уделялось искусству владения мечом. Меч для самурая был больше чем просто эффективное оружие. Меч – один из трех священных предметов японской религии Синтоизм. Он являлся гордостью самурая и его привилегией – право на ношение меча-катаны имели только самураи и их хозяева. Владение же техникой боя без оружия могло быть полезным только в случае, если в схватке воин оказывался по каким-либо причинам небооруженным, а также для защиты внутренних покоев дворца, куда вход с оружием запрещался.

Огнестрельное оружие, появившееся в Японии в XVI веке, стало постепенно вытеснять традиционное. Моральные принципы самураев, воспитывавшихся на древних традициях, не вписывались в новое представление о ведении войны. И тем не менее не искушенный в воинских искусствах человек, вооруженный мушкетом, оказался эффективней подготовленного самурая, вооруженного традиционным оружием. В конечном счете искусство владения традиционным оружием перестало быть одной из главных боевых дисциплин военных, время, следующее за этим, внесло новый смысл в развитие боевых искусств боя без оружия.

Но это случилось много позже, а пока...

250-летний период мира в Японии стал трудным испытанием для боевых искусств страны. Но, к чести рыцарей удела Айдзу, им удалось сохранить их боевые традиции. Дайто-рю Айки Дзюдзюцу, носившее тогда имя «осикути», стало одной из боевых дисциплин, развиваемой здесь. Осикучи было секретной техникой, знания которой строго оберегались, и только самураям с высоким положением было дозволено изучать ее.

Конец XIX века стал переломным в жизни Японии. Революция, свергнувшая правительство сегуна, направила феодальное государство по капиталистическому пути развития. Клан Айдзу, выступивший на стороне сегуна, был практически весь уничтожен. Но боевое искусство осикучи (oshikiuchi) не было утеряно. Выживший в ту войну министр удела Айдзу Сайго Танома Тикамаса передал его секреты своему приемному сыну Сайго Сиро, внесшему впоследствии большой вклад в развитие Дзюдо (Кодокан Дзюдо), и Такеда Сокаку, который и принес это искусство в наш век, дав ему новое название «Дайто-рю Айки Дзюдзюцу». Его называют «последним великим воином старой Японии».

Вот что пишет в предисловии к своей книге «Скрытые корни Айкидо» японский практик Айки Дзюдзюцу Сиро Омия:

«В последние годы наблюдается повышение интереса к Дайто-рю, воинскому искусству, вызывающему противоречивые мнения и считающемуся одним из истоков Айкидо, современной дисциплины, популярной во всем мире».

(!!! «Скрытые корни» – это и есть те самые ключи, о которых идет речь в этой книге. То есть то, что скрыто от поверхностного наблюдателя, погрязшего в общепринятых «очевидностях».)

«Полагают, что Дайто-рю возникло в семье императора Сэйва (период правления

858–876 гг. н. э.) и в XI веке было в значительной степени развито одним из потомков императора, Синра Сабуро Минамото но Ёсимицу. Благодаря серьезному изучению анатомии человека (на практике, а не по атласам!) он неоднократно посещал поля сражений и места казни, где осматривал и вскрывал тела погибших воинов и казненных преступников. Ёсимицу определил, какие удары, захваты, болевые замки на суставы и удержания были наиболее эффективны. Чтобы постичь тайны Айки, или гармонизированной энергии, Ёсимицу часами наблюдал за тем, как самка паука опутывает жертву своей сетью».

(!!! На этом моменте стоит остановиться подробнее... Практически все, кто читает подобную информацию, ее важность недооценивают и не предпринимают никаких СВОИХ действий. Для них это остается не более чем забавной легендой... В действительности, проведя самостоятельные подобные изыскания, можно открыть некоторые вещи, недоступные обычными способами. Например, когда-то давно, когда я только первый раз узнал про Айки Дзюцу и про черного паука, я пошел и посмотрел, как это происходит на самом деле. И выяснились некоторые вещи, которые даже особо не описывались в книгах... К примеру, паук, когда его начинаешь тревожить, совсем не бежит от опасности по своей паутине, как можно было бы предполагать... Он начинает ВИБРИРОВАТЬ, расплываясь в одно туманное, неопределенное пятно, становясь практически невидимым. И если предположить, что большая птица хочет склевать этого паука, то, начиная вибрировать, он становится фактически неуязвим. Куда клевать, непонятно! При этом паук почти не сдвигается с места! Это ценнейший принцип, который существует в природе и позволяет нейтрализовать огромное преимущество предполагаемого противника в силе и весе. А некоторые даже умудряются сделать целые стили на этом вибрационном принципе...)

«Более того, Ёсимицу был талантливым музыкантом и, аккомпанируя танцовщикам на своем сё (тип духового инструмента), он интуитивно постиг природу правильного ритма и плавного перехода от одного движения к другому».

(Разумеется, почти каждый из современных бойцов здесь подумает: «Что за хрень? Конечно, я выше этого! У меня же настоящее серьезное каратэ [ушу, кикбоксинг, джиу-джитсу, таэквондо – ненужное вычеркнуть]. Это не какие-нибудь там танцы!..» А теперь попробуем вспомнить, что говорил о ритме Миямото Мусаси...)

« Ёсимицу объединил все свои познания в воинском искусстве, которому его обучили члены семьи, а затем передал эту улучшенную и расширенную систему (которая стала известна под именем «Дайто-рю», по названию одной из его резиденций) своим сыновьям.

Концепция Айки (гармонизированной энергии), являющаяся центральной как для Дайто-рю, так и для Айкидо, – это чрезвычайно древняя концепция. Явное упоминание техник Айки можно обнаружить в Кодзики, наиболее ранних (VIII век) японских хрониках, включающих легенду о двух божествах Синто, которые отличались невероятной силой. Когда одно божество схватило другое за запястье (!!! А теперь очень внимательно!.. – С.К.), рука того превратилась сначала в «столб льда», а затем в лезвие меча, что заставило первое отскочить в благоговейном страхе. Затем другое божество схватило первое за запястье и сломало его, словно молодую тростинку. Подобным же образом мастера Айки знают, как превращать свои руки в железные палицы и лезвия мечей; применяя же некоторые техники, такие как ёнка-дзе, могут они и сломать запястье противника».

(!!! Тоже, казалось бы, просто легенда. На самом деле это методические ключи, фактически обозначение ЦЕЛИ всех занятий Айкидо. Каким образом от стандартных учебных приемов Айкидо перейти в конечную стадию владения уже не техникой, а НАМЕРЕНИЕМ?.. Это то, что демонстрировал Морихей Уесиба, когда его противники не могли не то что сопротивляться, а даже просто определить, какая техника была использована против них! Если этих ключей не знать, то можно изучать «технику айкидо» десятилетиями и проиграть любому тайскому боксеру, привыкшему «неправильно» бить локтем или коленом...)

Сиро Омия систематизировал техники айки по десяти различным аспектам и в книге «Скрытые корни Айкидо» рассматривает два из них: айки-агэ – вращение кистью вверх в сторону мизинца при захвате за запястье («взлетающий дракон», другое название – «движение огненного дракона») и айки-сагэ – вращение кистью вниз в сторону большого пальца («ныряющий дракон», «движение водяного дракона»). Оба движения ослабляют хват

противника и позволяют провести свою технику.

Секрет айки-агэ заключается в том, что большие пальцы остаются неподвижной точкой, а запястья, руки и плечи круговым движением поднимаются вверх, заставляя оппонента встать на носки и выйти из равновесия. Секрет другого движения айки-сагэ в следующем: мизинец образует неподвижный центр, а запястья, руки и плечи круговым движением ведутся вниз до тех пор, пока стойка оппонента не будет СЛОМАНА. Здесь мастер Дайто-рю косвенно тоже говорит об одном ключе, который, конечно же, не афиширует, но который в действительности является одним из самых важных. Это ключ – «нарушение формы». Для чего он делает движения «по ключам»? Для того чтобы стойка оппонента БЫЛА СЛОМАНА! И это – самая главная цель большинства техник, ключ к их успешности!

Он пишет: *«Мой подход к Дайто-рю включает в себя секретное учение «неподвижного движения» (фудо но до). В данном случае «неподвижное» выражает идею «твердой отцентрированности» или «надежной заземленности» – состояния, в котором можно двигать все остальные элементы».*

Здесь понятно, что мастер очень большое значение придает работе «по ключам», и в данном случае речь идет о ключе «работа по центрам». В любом боевом пространстве есть некоторые точки, которые более важны, чем другие – разного рода «центры». Захват, или перехват такого центра или выход из него обеспечит успех всех ваших действий. И наоборот, если вы проводите свои техники так, что уступаете эти важные точки противнику, то он это сразу использует. И вот те, кто занимался российским джиу-джитсу или айкидо (простые бойцы в меньшей степени), очень часто эти центры отдают, не подозревая об их существовании, позволяя провести эффективную контратаку.

Если более конкретно: даже в движениях «взлетающего» и «ныряющего» драконов, чтобы они были эффективными, должен быть выход захваченной конечности из центра захвата оппонента. Если во время тренировок выполнять только физические движения, без понимания того, что происходит с центрами силы, эффект будет значительно меньше. Иногда сработает, а иногда – нет, а почему – непонятно... И как сделать, чтобы работало, тоже непонятно...

Снова Сиро Осия: *«Духовный аспект Айки включает в себя ряд факторов: силу внушения, психологию и восприимчивость. Например, определенную технику можно выполнить в определенном додзё (тренировочном зале), потому что занимающиеся привыкли к заведенному в этом зале порядку тренировок и восприимчивы к кажущимся эффектам этой техники – своего рода массовый гипноз. В другом же додзё та же самая техника может оказаться совершенно неэффективной. Нельзя отрицать, что одни люди больше поддаются внушению, чем другие, и харизматический инструктор, хорошо чувствующий эту восприимчивость, может творить вещи, кажущиеся совершенно удивительными, например, справляться с нападающим, практически не касаясь человека, или оставаться неподвижным даже тогда, когда несколько человек пытаются сдвинуть его с места. Взаимоотношение между силой внушения и подлинной ментальной силой в Айки очень сложное, и очень непросто их разграничить».*

Хорошая Айки-техника основывается на знании того, как тело реагирует на определенные движения (!!! И в контакте, и на расстоянии. – С.К.) и определенную степень воздействия».

Это хороший ответ на вопросы о «бесконтактном бое» («астральном каратэ»), которые часто задают. Бесконтактное воздействие имеет не абсолютное значение, а относительное. То есть иногда оно может сработать, а иногда и нет. Большинство думает, что «бесконтакт» возможен везде и всегда. А это далеко не так. Если переоценивать его значение, то можно серьезно поплатиться за это. В Интернете есть ролик, когда мастер бесконтактного боя, побеждавший десятки своих учеников, вызывал на поединок со ставкой 5 тыс. долларов любого бойца. Настолько он уверовал в свои бесконтактные силы. Что из этого получилось, вы можете посмотреть, найдя этот ролик в Интернете.

Мнение Кочергина об основателе Айки-дзюцу:

«Что известно про «легендарного» Такэду, учителя Уэсибы, последнего самурая Японии, который, невзирая на закон, до гробовой доски носил меч и убил в поединках более

пятидесяти человек? Да ничего, кроме того, что он последний патриарх стиля в Дзюдзюцу, нагло сворованного Уэсибой (да простят меня его поклонники) и переименованного на новый лад. С какой целью, как вы думаете? Да все гордыня, я уж про деньги молчу».

Теперь рассказ об одной современной российской школе Айки-дзюцу, основатель которой достаточно глубоко разбирается в принципах, что помогло ему подготовить нескольких чемпионов России.

«Ученики ищут побед и сражений, а мастер – содержания и смысла, ученик опирается на формы, мастерство форм не имеет».

А.А. Столяров – основатель Школы Айкибудзюцу Сасори-кан (Школа Скорпиона).

Даже по одной этой фразе, в которой содержатся несколько важных ключей, можно определить, что ее автор – Мастер.

«Им был создан уникальный, так называемый ДИНАМИЧЕСКИЙ метод обучения.

При тренировках с применением данной методики акцент при изучении техник делается на психофизическую составляющую восприятия человека, что в корне меняет выполнение и применение приемов, позволяя освободиться от форм, необходимых только на определенной стадии обучения, а впоследствии сводящих на нет все усилия по продвижению. Человек, тренировавшийся по данной технологии, становится способным применять на высокотехническом уровне свои навыки в спонтанном и свободном ритме, мгновенно реагируя на меняющиеся обстоятельства или предугадывая их. Тренировки обязательно включают в себя курс классических дисциплин работы с оружием и телом. Особенность тренировок в данной системе заключена в способе ее подачи. Как известно, в подобном ключе проходили занятия в Японии в старые времена, до введения западных стандартов детального разжевывания материала. Учитель демонстрирует технику и при этом акцентирует внимание на важнейших аспектах приема, не объясняя при этом, под каким углом должна стоять стопа или повернута кисть. Такое знание дает само тело практикующего в процессе занятий под строгим контролем и наблюдением учителя. Такая методика позволяет освоить необходимую базу и понять внутреннюю суть техники и впоследствии производить любые надстройки в зависимости от ситуации и необходимости. Конечная цель – это легкость или непринужденность выполнения приемов и ведения боя при крайней эффективности любого выполняемого действия.

Формы и содержание

...

« Когда ты исчерпал все формы и набрался опыта практикой и тренировкой, движения становятся частью твоих рук, ног и тела, но не сознания. Что бы ты ни делал, у тебя это получается свободно, вне зависимости от форм, но не вопреки им. Когда ты достиг этой точки, ты уже не знаешь, где твое сознание, – никто не сможет его обнаружить. Формы существуют для того, чтобы достичь этого состояния. Когда ты овладел им, они перестают существовать».

Мунэнори Ягю

(!!! Теперь – очень важные слова, полностью соответствующие действительности.)

Слова – это болото, из которого не выбраться. Это не способ решения тех сложных проблем, какие ставит перед человеком изучение боевых искусств. Несомненно, что словесным описанием можно пользоваться при составлении какого-либо перечня упражнений или списка известных приемов или перечисления какого-то набора действий. Но не более того. При описании методов тренировок, принципов взаимодействия во времени и пространстве и других подобных материй слова бессильны. Более того, они приносят вред, так как толкуются всеми по-разному в силу развитости людей, способности проникать за текст, и что самое важное, от чего зависит близость истолкования к смыслу оригинала, – это степень наличия практического опыта. Без него любые откровения – это пустой звук.

В подавляющем большинстве случаев та степень высказываний людей об их понимании или знания в той или иной дисциплине (я говорю в данный момент о боевых искусствах) не соответствует реальному положению дел. Это происходит не из-за их желаний обмануть кого-то или похвастаться, а по причине того, что они просто не представляют себе всей возможной глубины той темы, которую они затрагивают. Лишь это очень часто вселяет в людей ложную уверенность и чувство безопасности. Это не значит, что я призываю к всеобщему молчанию, вовсе нет. Просто хочу обратить внимание на момент словесной бесполезности, который возникает очень часто, при отсутствии так называемого внутреннего знания. Можно бесконечно спорить о различных формулировках учений или о том, что сказал тот или иной авторитетный мастер. В основном изречения мастеров – людей опытных имеют значение для адептов только на определенном участке пути, а именно к моменту, когда ваш опыт позволяет это воспринять. До этого или после они не имеют никакого значения. То, что услышано от других или прочитано, а потом сказано, – бесполезно. К сожалению, в настоящий момент обучение во многих наших школах БИ пошло по западному пути, когда ученику все разжевывают и кладут в рот. При этом его собственный рост задерживается, а бывает, что и останавливается вовсе из-за обилия лишней информации. В восточной методе обучения всегда было принято избегать излишних объяснений. Занятие проходило в манере демонстрации техники мастером или старшим учеником. После все находящиеся в зале повторяли настолько хорошо, насколько смогли воспринять на данный момент. Учитель показывал лишь основную линию, остальное должно было подсказать им их собственное тело. В современных же додзэ наблюдается совсем иная картина. Бесконечные объяснения, разложенные по ступеням приемы, выполняемые вплоть до высоких данов по ступеням, расписанные программы. Такое-то количество часов – такая-то степень, такой-то набор приемов – энная степень и т. д. Все предсказуемо и прозрачно. Настоящее же изучение боевого искусства не несет в себе ни ясности, ни системности и в то же самое время имеет и ясность, и системность, как бы парадоксально это ни звучало. Эта системность не та, которую представляет себе обычный человек. Узнавая что-то, ученик всегда в результате оказывается не с тем, что он ожидал получить. Процесс обучения – это переход от формы к бесформенному и снова к форме и так без конца. Вот понемногу уже подходим и к Айкидо. В формах, таких могущественных внешне, таится серьезная ловушка для обучающихся. Например, Айкидо – один из самых ярких примеров соприкосновения и взаимопроникновения форм и бесформенностей, а также несоответствия форм и содержания. Именно поэтому Айкидо является предметом обсуждения и ломания копий для многих адептов и просто интересующихся данным направлением. Некоторые люди, прозанимавшись достаточно большое количество лет, бросают занятия, разочарованные в тех результатах, которые они получают в итоге. Боевое или нет, система духовного воспитания или универсальная система взаимодействия с любым противником, упражнения для поддержания здоровья или грозное оружие. И то и другое одновременно, в зависимости от подхода, осознания, степени подготовленности и метода тренировки. Практикующие современное Айкидо стали заложниками форм, преподнесенных им отцом-основателем Уэсибой. Годами они тренируют один и тот же прием в одной и той же форме атаки и ждут чуда, надеясь, что когда-нибудь, после долгих лет практики, они прозреют и поймут ту самую скрытую истину, как перевести данные техники на боевой лад и легким движением руки повергнуть огромного детину. Ничего, что после энного количества лет занятий мы не знаем, как вести себя с боксером, борцом, не знаем, что по-настоящему делать с атакующим вас ножом или другим опасным предметом. Не ждите чудес, они не произойдут ни через 5, ни через 15 лет практики Айкидо в той форме, в какой она практикуется в большинстве школ, несмотря на формальные различия в подходах. Если вы кардинально не измените подход к системе занятий и осмыслению изучаемых техник, то всегда будете в глупом положении, как только вас начнут по-настоящему бить или, еще хуже, убивать. Без правил, без игры в падения и полеты. Вот вам тест. Стряхните с себя принятые правила игры, придите в знакомый родной додзэ и возьмите какого-нибудь айкидока (лучше обладателя дана) за шиворот и как следует потрясите. Или еще начните его от души заталкивать руками в угол, только делайте это искренне, без мыслей о том, как это принято в Айкидо или еще где-то.

Вы удивитесь результату. Вам не смогут провести ни одного приема. Поверьте, это действительно так, потому что этот тест был проделан не один раз с разными представителями Айкидо, разных степеней и ВСЕГДА давал один и тот же результат. Приверженцы Айкидо, конечно же, бросятся возражать и найдут массу аргументов и доводов, что это не так. Ваше право. И еще скажу, что те же формы, будучи разрушены и воссозданы снова, но с другим содержанием, дают изумительный практический результат. Для вас станет реальной возможностью «поймать удар боксера» (дурацкая фраза, но очень расхожая, поэтому я привожу ее так, как есть, цитирую), применить кокю в реальной борцовской схватке, обезвредить вооруженного противника. Необходимо лишь наполнить существующие ведра водой. Пока же этого не произошло, вы стреляете из деревянного пистолета, надеясь, что когда-то оттуда вылетит пуля.

Формы приемов существуют для того, чтобы понять механизмы воздействия на тело противника. Потом приемы сами по себе в чистом виде перестают существовать. Остаются лишь принципы. Знайте, если вы наблюдаете в исполнении четко выраженные ясные формы, либо уровень исполняющего недостаточно хорош, либо дисциплина зашла в тупик. Именно для того, чтобы техники, изучаемые когда-то в зале, получились в жизни, на определенном этапе необходимо начинать избавляться от зависимости от четких структурированных конструкций. Сначала это делается на ментальном уровне, а затем переходит и на физический план. Приемы и движения как бы илифуются, становятся все более и более прозрачными и сливаются с исполняющим в одно целое. Тогда нет необходимости разделять тренировку и ходьбу по улице, готовность к исполнению в зале по конкретной программе и спонтанное исполнение в зависимости от сложившейся ситуации. Говорят, что нужно дома вести себя как в гостях, а в гостях как дома. Я бы то же самое сказал и про БИ. В зале веди себя, как ты идешь по улице или по квартире, а дома исполни то, что ты делаешь в зале. (Имеется в виду свобода от стереотипов. Бери так, а не так. Тяни эдак, бей сяк и так далее.)

Некоторые последователи Айкидо и других «мягких, или академических, систем» (например, каратэ) стараются превратить преподаваемые ими дисциплины в реальные прикладные системы за счет тех или иных мер, которые всегда являются полумерами, никак не решающими главную техническую задачу. Одно из самых часто встречающихся заблуждений – это быстрое или жесткое, почти грубое исполнение приемов, которое якобы должно демонстрировать приближенность к действительности. Если говорить об определенном, уже имеющемся техническом навыке, то ключевой фактор эффективности применяемых приемов – свобода, текучесть сознания, отсутствие мыслей при проведении или подготовки атаки. Причем речь идет не о магических и труднодостижимых состояниях ума «не ума», практикуемых в дзен и столь часто упоминаемых в трактатах о фехтованиях, а вполне реальное и достижимое состояние. Условно можно описать это как готовность тела без готовности головы. Тело само знает, что ему делать в той или иной ситуации. Для этого был разработан динамический метод обучения. При исполнении любой техники противник двигается естественно. Я сознательно избегаю слова «приемов», так как восприятие приема как финальной цели приводит к блокировке и фиксации сознания. Под техникой подразумевается некий сплав действий, состоящий из реакции на движение оппонента, начала вашего движения с совершением неких действий или без них, в зависимости от ситуации и завершения вашего движения. Завершение может быть любое: опережающий удар, слияние с движением противника и выполнение броска, перелома или просто шага в сторону. Итак, при исполнении любой техники противник двигается естественно, а не застывает на месте в тренировочном ожидании исполнения ваших чудесных пошаговых или даже соединенных в движении, но не во времени па. В реальной же ситуации мы сталкиваемся с тем, что противник не хочет ждать и следит за тем, что мы делаем, мешая выполнить все наши красивые замечательные приемы. Он поджимает локти, выдергивает руки, напрягается, упирается, хватает второй рукой или бьет ногой или коленом, что совершенно не вписывается в наши планы при отработке так называемой базовой техники. Базовая техника необходима, но на то она и базовая, чтобы идти дальше.

(??? В боевой системе «Ледокол» несколько другое понимание этого момента.

Начальные приемы – это не совсем БАЗОВАЯ техника в настоящем понимании, а всего-навсего ПРИМЕРЫ возможных действий в той или иной ситуации. А «базовая техника», – это особое движение в пространстве («корень приема»), которое и позволяет успешно провести ту или иную «технику». Гораздо целесообразнее освоить и закрепить несколько «корневых» движений, на которых потом выполняются десятки приемов, чем изучить сотню приемов, не понимая, на чем они базируются...)

Выученные и отработанные приемы всего лишь буквы, из которых необходимо сложить слова, научившись применять их в связках, позволяя им перетекать один в другой в свободной и непредсказуемой манере. И лишь после этого можно начинать учиться говорить. Речь в БИ – это использование начальных технических навыков во времени и пространстве. Это, и только это, определяет настоящую эффективность техники. Отрабатываемый годами прием бесполезен, если вы делаете его так, что противник уже понял, что вы собрались делать, и превосхитил вас. И он будет оставаться бесполезным до того момента, пока вы не обманете сознание противника. Тогда изящный и легко выполненный прием – без криков, натуги и зверского лица приводит к нужному вам результату – падению, перелому, контролю и т. д. Это и есть ключ к настоящему мастерству и реальному выполнению той или иной техники.

Мастер 3-й дан Айки-будзюцу Сасори-кан – Столяров Родион Александрович (с сайта Сасори-кан)

Окинавское каратэ мастера Конно Сатоси (более подробно на сайте: www.okinawa-karate.ru)

«Каратэ-до Конно-дзюку: путь постижения боевых искусств» Изучение наследия прошлого

Глава стиля – сихан Конно Сатоси. Он родился на Хоккайдо в 1955 году, окончил университет «Дзёти», где и состоялось его знакомство с каратэ: во время учебы в университете сихан Конно изучал стиль Сито-рю. По окончании университета Конно познакомился с сиханом Икэдой Хосю, основателем стиля Дзёсинмон, и последующие 20 лет, став адептом этого стиля, Конно изучает каратэ направления Сёринрю, будзюцу (техника работы с шестом) направления Дзёсинрю, а также тайдзюцу и сэйтай (энергетические практики).

Учитель Конно сихан Икэда, следуя в русле окинавского мастера боевых искусств Кяна Тётоку, провел самостоятельные исследования ката и видеоизменил их, а также выстроил необычную для каратэ трехступенчатую систему обучения боевым искусствам – син-гё-со.

В дальнейшем, после долгих раздумий, в октябре 1999 года сихан Конно вышел из Дзёсинмон, и Конно-дзюку, раньше входивший в Дзёсинмон в качестве одного из его филиалов, стал действовать как самостоятельная организация (и действует так до настоящего времени).

Будучи известным писателем и обладая пытливым умом, сихан Конно и в отношении каратэ имеет собственную точку зрения. Он считает, что должен самостоятельно найти ответ на вопрос, что же такое каратэ. Стиль Конно-дзюку, если можно так выразиться, является отражением внутреннего мира сихана Конно как каратиста. «Мы в нашем стиле не делаем каких-то особенных вещей. Мой девиз – любительское каратэ, которым может заниматься любой желающий. И все же мое каратэ – это каратэ для интеллектуалов», – говорит сихан Конно.

В чем же особенности «интеллектуального каратэ» Конно-дзюку? Став самостоятельным стилем, Конно-дзюку сосредоточен на изучении Сюри-тэ, то есть старой окинавской техники. В настоящее время система тренировок в Конно-дзюку построена на основе старых окинавских принципов, и окинавская техника составляет сердцевину техники каратэ Конно-дзюку.

Конно Сатоси: «На Окинаве раньше, если говорили о Сюри-тэ, то подразумевали направление Сёрин-рю, однако оно впоследствии разделилось на Сёрин-рю, Мацубаяси-рю, Сёриндзи-рю и другие. В настоящее время не существует сведений о том, что же представляла собой истинная техника мастера Анко Итосу, из которой берут свое начало

вышеназванные ответвления. Я, собственно, и начал свою деятельность, задавшись этим вопросом.

Я изучил технику младшего брата Накадзато Дзээн, а также Учителя Симабукуро Дзэмпо («Сэйбукан»), проштудировал книгу Учителя Нагаминэ Тёсина, изучил технику стилей, берущих свое начало из Мацубаяси-рю. Я глубоко изучил систему тренировок Сюри-тэ, и сейчас она составляет стержень тренировок в Конно-дзюку».

Три «устные передачи»

Одна из особенностей Сюри-тэ – техника нанесения ударов с использованием эффекта от перемещения массы тела. Раньше для постановки специальной техники ударов Сюри-тэ использовали ката Найханги. В этой ката есть так называемая «намигаэси» – «возвратная волна», когда, не меняя центра тяжести, надо поднимать ногу. Тем самым формируется самоконтроль даже за незначительным перемещением центра тяжести. В Сюри-тэ – это наиважнейший момент, получивший название «тотихо» (падающая земля), или «тобокухо» (падающее дерево). Благодаря этому при нанесении удара рукой или ногой используется перемещение веса тела, и удар становится сильнее. Раньше в некоторых направлениях кэндзюцу (искусство владения мечом) обучали технике одновременного использования как веса самого меча, так и веса перемещающегося тела, и это уподобляли «падению старого высохшего дерева».

(«Падение дерева» – по направлению движения в пространстве, это движение близко к одномерному. В технике боевой системы «Ледокол» для данных целей применяется ТРЕХМЕРНОЕ движение, которое гораздо меньше контролируется противником.)

Для того чтобы эффективно использовать при нанесении ударов «тобокухо», изучалось три особенные техники, которые устно передавались от поколения к поколению – три «устные передачи». Это – гамаку, мутими и тинкути. Это слова из окинавского диалекта («кутинагути»), поэтому неясно, какими иероглифами их записывать и каким словам японского языка они соответствуют. Как бы там ни было, эти три слова из умирающего окинавского языка – и каждое из них в отдельности обозначает чрезвычайно важные понятия в каратэ.

Гамаку – это положение тела, когда плечи опущены, а мышцы живота и спины контролируют положение таза. Благодаря гамаку можно контролировать перераспределение веса в собственном теле, и даже при высоких стойках сохраняется устойчивое равновесие. Гамаку является базовым положением и в народных танцах островов Рюкю. То есть раньше в ударах Сюри-тэ источником силы было положение гамаку, а не вращение бедрами влево-вправо. Если следовать этому принципу, то удары, называемые в наши дни ои-цуки и гяку-цуки, становятся качественно одинаковыми. Иными словами, в современном каратэ сначала ставится нога вперед, а затем в зависимости от поворота бедер вправо или влево наносится либо ои-цуки либо гяку-цуки – качественно разные удары. Однако при использовании тобокухо и гамаку движение идет не от передвигающейся ноги, а от бедра, поэтому и ои-цуки, и гяку-цуки становятся качественно одинаковыми, и различие состоит только в том, выдвигается при нанесении удара нога вперед или нет. Кроме того, используя гамаку, можно осуществлять быстрые уходы (таисабаки) вправо или влево.

Мутими – это способ передачи силы, благодаря использованию гамаку, от бедер к рукам. Верхняя часть тела расслаблена и производит своеобразное короткое сотрясение. Это специфическое движение встречается в ката Найханги.

Тинкути используется при нанесении удара кулаком. Из расслабленного положения следует моментальное мышечное сокращение, что позволяет резко повысить концентрацию силы удара. Эта техника встречается в китайских боевых искусствах. Если посмотреть на старые (особенно довоенные) фотографии мастеров Сюри-тэ, то стойки, как правило, высокие и неширокие, во время нанесения ударов есть легкий наклон вперед, и зачастую рука согнута в запястье. С точки зрения современного каратэ – это неправильно, однако на самом деле это и есть изначальная техника Сюри-тэ.

Дело в том, что мастера задействовали все элементы – тобокухо, гамаку, мутими,

тинкути, а согнутая в запястье рука – это положение за мгновение до использования тинкути.

То же самое относится и к удару ногой маээри. Удар внешне выглядит несильным, коротким тычком, однако на самом деле благодаря использованию тобокухо в одно мгновение происходит перераспределение веса, и если удар хорошо отработан, то он очень силен.

Раньше на Окинаве описанные выше вещи передавались только изустно. «Сэнсэй Хосю Икэда, у которого я учился, хотя и не использовал термины гамаку, мутими и тинкути, применял эти техники на практике. Во всех стойках сэсан-дати мы ясно видим гамаку, при ударах руками Икэда использовал мутими и тинкути, благодаря чему буквально небольшим касанием можно было повергнуть противника. Однако для достижения такого эффекта от ударов нужны длительные целенаправленные тренировки. Я считаю, что мне посчастливилось учиться у выдающегося человека. Однако, к сожалению, если целью становится победа в соревнованиях, вышеупомянутым окинавским техникам перестают уделять должное внимание. С этим уже ничего не поделаешь», – говорит сихан Конно.

Изменения ката

В Конно-дзюку изучают следующие ката: начинающие разучивают Дзюни-но ката (короткая ката, содержащая базовые движения), затем – Пин-аны и Найханги, на уровне 1-го дана изучают Сэсан и Вансю, 2-й дан – Ананку и Бассай, 3-й дан – Тинто и Годзюсико, 4-й дан – Кусянку и снова Найханги. По сравнению с другими стилями эти ката представляются несколько ортодоксальными, однако и в стиле Дзёсинмон эти ката входят в число семи старых ката. Но принципиальное отличие в Конно-дзюку состоит в том, что нет обычно глубоких стоек дзэнкуцу и кокуцу, все стойки высокие.

Изначально на Окинаве стойки были именно такими. Движения короткие, количество движений также меньше. Структура ката такова, что любое движение благодаря использованию гамаку, мутими и тинкути может быть выполнено с большой силой.

«Главное состоит в том, что ката изначально были созданы таким образом, чтобы содержащиеся в них движения могли бы применяться на практике. Однако, к сожалению, в настоящее время ката видоизменены, и если не вернуться к изначальному варианту, движения из ката применить на практике станет невозможно.

Например, стойки дзэнкуцудати и кокуцудати, когда грудь нужно подать вперед, а бедра опустить как можно ниже, хороши для тренировок нижней части тела, однако в реальной ситуации ноги в этих стойках надолго остаются на одном месте, и из таких положений реально ничего нельзя сделать. Да и с точки зрения здоровья эти стойки вредны: заставляют бедра перенапрягаться и вызывают болезненные ощущения. Изначально дзэнкуцудати было таким положением тела, которое возникало после перехода вперед из естественного положения сидзэнтай, используя тобокухо, поэтому раньше в дзэнкуцудати верхняя часть тела была подана чуть вперед и стойка была неширокой. Раньше учили, что дзэнкуцудати «убивает» подвижность тела, поэтому надо сразу же возвращаться в исходное положение сидзэнтай. Это принципиально отличается от точки зрения, распространенной в современном каратэ. Если в нынешних соревнованиях по ката продемонстрировать ката, содержащие гамаку, мутими и тинкути, скорее всего высоких баллов за исполнение не получишь: критерии оценки совсем другие», – говорит сихан Конно.

Важность базовой техники (кихон)

Еще одной особенностью Конно-дзюку является система тренировок – от базовой техники к сложной и вновь возврат к базовой. То есть базовая техника (кихон) нужна не ради ее разучивания как таковой, а для того, чтобы показать, что в любом из ее разделов содержится практическая составляющая. Для того чтобы объяснить всю важность кихон, уже на начальном этапе показывается сложная техника, которую в обычных додзё на этом этапе обучения не показывают. Сихан Конно щедро делится знаниями.

При обучении технике кумитэ (поединки) сначала разучиваются 5 базовых комбинаций – «кихон кумитэ гохон». Это взятые из ката отдельные движения и способы их практического применения. Эти движения выглядят неброскими, но каждое из них имеет множество трансформаций, и их вполне достаточно для реального поединка. Все движения «кихон

кумитэ» выполняются из естественного положения сидзэнтай. После ухода с линии атаки (таисабаки) следует мгновенная контратака. Однако перед этим отрабатывается сама техника надежных уходов, далее осваивается техника единого движения защиты и контратаки, далее движения шлифуются, становятся быстрее и точнее, и в результате осваивается сложная практическая техника, позволяющая в одно мгновение вывести из равновесия и сокрушить своего противника.

Обычно столь трудной технике обучают лишь тех, кто достиг высокого уровня в каратэ, а в Конно-дзюку эту технику дают уже начинающим.

«Разумеется, начинающие на своем уровне не могут сразу освоить сложную технику, однако они пробуют ее исполнение, понимают, что если что-то не получается, то стоит вернуться к ката. Таким образом, улучшается не только исполнение ката как такового, но и после повторного обращения к практической технике заметно, что и качество ее исполнения тоже улучшилось. Так и происходит постепенное продвижение вверх по ступенькам освоения каратэ».

Точное каратэ

Сихан Конно считает, что важнейшими составляющими каратэ являются правильный выбор времени и положения тела. «В конечном счете каратэ – это контратака. Известно, что в каратэ нет первого удара, и это естественно, поскольку наносящий удар первым проигрывает, и задача заставить атаковать противника первым, чтобы использовать контратаку. Против удара рукой можно использовать в контратаке как удары руками, так и ногами. Важны выбор времени и правильное положение тела. Если эти два условия соблюсти, то даже начинающий сможет применить кудзуси-вадза (технику разрушения). Однако для того, чтобы можно было использовать такую технику, надо в полной мере освоить гамаку, мутими и тинкути.

Эти элементы наглядно можно продемонстрировать и в бодзюцу (техника владения шестом), которому я обучаю параллельно с каратэ».

«Раньше на Окинаве говорили: «Объяснять формы, но не показывать приемы («ключи»!)». Изначально каратэ было эффективным боевым искусством, в котором в максимальной степени использовались возможности человеческого тела. Поэтому изучение каратэ было трудным и требовало высокого уровня восприятия. Если из каратэ убрать соревнования, то как раз и останутся передаваемые из прежних времен точные техники, присущие боевым искусствам. В каратэ есть различные направления: есть сильное каратэ, а есть точное каратэ. Сильное каратэ – это представители многих федераций, а также фулл-контакта. Однако важно, чтобы наряду с этим существовала и такая область изучения и передачи знаний, как точная техника, пришедшая к нам из прошлого. Я думаю, должны быть люди, которые говорили бы о важности гамаку и тинкути. Именно в этом я вижу свою роль».

Хотя сихан Конно и называет свое каратэ «любительским», в настоящее время стиль Конно-дзюку представлен тремя залами в Токио, а также филиалами в Осака, в Фукуяма, а также в Москве. Сихан Конно раз в месяц ездит в Осака и Фукуяма, а раз в год – в Москву.

Можно ожидать, что, хотя стиль Конно-дзюку и немногочисленный, в его недрах возрастут выдающиеся каратисты и что этот стиль в полной мере будет выполнять важную миссию по пропаганде знаний о боевых искусствах.

Дуаньда

Принципы и техника этого стиля очень близки к боевой системе «Ледокол».

Китайское слово «дуаньда» состоит из двух иероглифов: «Дуань» – короткий, «да» – бить, удар. Таким образом, это слово обозначает технику ближнего боя, основанную на коротких, энергичных приемах, преимущественно на ударах и толчках.

Система дуаньда использует в качестве оружия части человеческого тела – голову, кулаки, ладони и пальцы, локти, плечи, таз, колени, стопы. Ее главный принцип – ловкие и яростные действия на ближней дистанции. Это способствует преобладанию коротких,

небольших по амплитуде, смелых, резких и мощных приемов. Особенно много разнообразных действий локтями и коленями.

Атакующая рука никогда не распрямляется до конца, всегда остается возможность ее отдернуть.

(!!! Это полностью соответствует «ледокольным техникам».)

Удары наносятся вверху – в лицо и в горло, внизу – в пах и по коленным суставам. Удары стопами применимы как на дальней, так и на ближней дистанции и помогают действиям руками. Удары ногами должны быть расчетливыми и ловкими, быстрыми, точными, яростными. Удары головой внезапны и обладают сокрушающей мощью. В ближнем бою они поистине бесценны.

В своих движениях вы должны проявлять искусность руки, отточенность движения локтя, мощь ноги, отработанность удара коленом и головой, точность шага. Удары в дуаньда просты, но сокрушительны, правильная стойка наполняет их энергией. Эта энергия зарождается в поясе, усиливается ногой и достигает руки. Надо пользоваться толчком ноги, «закручиванием» талии, помощью плеча, чтобы все тело действовало в едином порыве. Резким и мощным ударам обычно сопутствует крик, помогающий «выбрасывать энергию».

В схватке следует выполнять следующие требования: руки всегда возле ребер, кулаки всегда у центра туловища, они защищают голову и закрывают пах от атак сверху, прямо и снизу. Защищаясь от мощного удара, надо уклониться, уйти с линии атаки, затем использовать брешь, образовавшуюся в обороне противника после проведения им приема, и контратаковать. Удар, идущий высоко в голову, отбивается вверх, удар в среднем уровне отбивается в сторону, а низкие удары отбиваются вниз. Удар левой руки блокируется правой с уклоном и ударом ногой, удар правой блокируется левой.

В дуаньда приемы не делятся на чистые действия руками или ногами, правой или левой конечностью. Все части тела помогают друг другу. Неудавшийся удар рукой подкрепляется ударом ногой и наоборот. Удару правой конечностью сопутствуют защитные действия левой, удар правой рукой дополняется ударом левой ногой. Для увеличения взрывной силы ударов, возможностей своего тела противостоять ударам противника, развития его способности наполнять те или иные части тела энергией необходима гармония физического и психологического состояния.

Такая гармония достигается через сочетание физических и энергетических упражнений, но главное – через соблюдение моральных принципов.

Чтобы вступить в схватку с преступниками, защитить себя и победить врага, недостаточно хорошей физической подготовки и бесстрашия. Надо еще хорошо «владеть всеми составными элементами системы рукопашного боя дуаньда». Это означает следующее:

1. Уметь использовать в схватке все возможные средства.
2. Направлять свои удары в уязвимые места противника.
3. Постоянно сохранять оборонительную стойку.
4. Избегать пассивного ведения боя, ибо лучшая оборона – нападение.
5. Полностью использовать потенциал удара.
6. Уметь преодолевать неблагоприятные моменты в схватке.

Уметь использовать в схватке все возможные средства – это значит, что прежде всего следует применить оружие, если оно у вас есть, либо употребить в качестве оружия имеющиеся под рукой предметы: палку, бутылку, камень, зонтик, поясной ремень, инструменты или что-то другое. Ведь оружие, даже примитивное, значительно расширяет возможности самозащиты.

Ушу «Илицюань»

Прежде чем приводить фрагменты основного текста (работа со «сферами»), необходимо остановиться на соответствии техники данного стиля комплекции основателя (мастера Чина). Если условно представить тело, разделенное на три сферы – грудь, живот и таз, то у мастера Чина большая часть силы (массы) сосредоточена в двух верхних. Это соотношение и

определяет его наиболее эффективные движения. На верхних уровнях работа, можно сказать, безупречная, а на нижнем имеются некоторые ограничения, обусловленные конституцией тела (телосложением). Если вы сравните, например, удары коленом мастера Чина и аналогичные в тайском боксе, то сможете заметить, что они выполняются совершенно по-разному. В Муай Тай боец, как правило, выносит таз далеко вперед, разворачивая его, что позволяет выполнить сильный, глубокий, проникающий удар. Если бы мастер Чин делал удары по этой технике, то это привело бы к разбалансировке тела и очень уязвимому положению. Поэтому он выполняет похожие техники так, чтобы обеспечить максимальную стабильность большой массы. Однако далеко не все последователи Илицюань имеют такую же комплекцию, как мастер Чин. У многих из них гораздо более сухое телосложение, чем у него. И поэтому на некоторых роликах довольно забавно смотрятся попытки более легких адептов стиля старательно имитировать технику, предназначенную для совершенно другой комплекции...

Итак, фрагменты статьи из рассылки «Мир боевых искусств». Это один из способов описания стереометрии боя и управления движением силы при взаимодействии. Правда, нужно учитывать, что данный стиль изложения не очень подходит для восприятия европейцем, которому нужно все-таки больше конкретики. (Если честно, то я сам с большим трудом дочитал до конца полный вариант...) Основной вывод из статьи тот же самый, который можно сделать из большинства текстов по ушу: «Надо больше тренироваться!»

В боевой системе «Ледокол» аналогичные способы работы объясняются гораздо проще и значительно доступнее для восприятия. Так, чтобы занимающийся мог отрабатывать взаимосвязь приемов и принципов сразу, а не после многих лет тренировок...

Основы Илицюань (с сокращениями)

ЧАСТЬ 1: СИЛА «ПЭН»

«Смотри, что бы ты ни делал, ты не сможешь коснуться меня!» – засмеялся мастер Сэм Чин. И продолжил: «Ты так близко от меня, а почему не можешь коснуться меня?» Я пытался не раз сдвинуть его или ударить, но все безуспешно. Удары ногами, руками, попытки сблизиться – все было бесполезно. После того как мои многочисленные попытки потерпели крах, я сдался. Смеясь и совершенно выдохшись, я спросил: «Что у меня не так?» По словам шифу, в моих навыках отсутствовала одна важная основообразующая часть. Если сказать коротко, я не мог проникнуть внутрь его «сфер» – то есть я не мог пройти сквозь защитную энергию мастера Чина. После того эпизода я узнал, что «сферы», о которых говорил мастер Чин, тесно связаны с энергией, которая называется «пэн-цзинь». Если перевести буквально, «пэн» означает «отразить», «не подпустить», а «цзинь» означает «приложить» энергию. Хотя пэн-цзинь может также относиться к конкретному действию, более точным будет отнести этот термин к основному виду энергии динамического равновесия.

ПРЕВЗОЙТИ ТЕХНИКУ

Один человек побеждает превосходящих его числом противников. Удар наносится настолько невероятно быстро, что никто не видит, как он был нанесен. Легкий толчок отбрасывает атакующего прочь на несколько метров. Мелкие движения спрятаны настолько глубоко внутри, что вы не можете понять, почему вы оказались выведенными из состояния равновесия и стоите на краешках стоп. Перед лицом такого человека все ваши приемы кажутся бесполезными. В чем же тут дело?

По словам мастера Сэма Чина, одним из требований к кунфу высокого уровня является «объединение сфер». В данной статье будет дано описание начальных физических и внутренних уровней объединения сфер. Объединение сфер – это очень тонкая форма проявления внутренней энергии, обычно известной как пэн-цзинь.

В результате объединения сфер при помощи пэн-цзинь движения становятся глубоко укорененными, что естественным образом повышает уровень внутренней энергии, готовность сознания и уровень боевого искусства в целом. Но и это еще не все. Если вы будете хорошо тренироваться, тогда, как говорит Сэм Чин, вы сможете даже «выйти за пределы самой техники».

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ОБЪЕДИНЕНИЕ СФЕР?

Объединение сфер – это процесс, а не отдельная техника сама по себе. Этот процесс относится в равной степени к сознанию и к физическому телу и очень сильно зависит от ситуации в данный конкретный момент.

По сути, объединение сфер означает постоянное сохранение правильным образом выстроенной структуры тела между точкой контакта и вашим физическим и энергетическим корнем. Если правильно отрегулировать подобным образом свое тело и сознание, тренирующийся сможет относительно легко двигаться, изменяться и реагировать на воздействие многочисленных сил.

Метод правильного выравнивания основан на соединении всех частей тела между собой. Сам по себе процесс объединения и называется слиянием сфер. Единожды добившись того, чтобы сферы (или внутренние структуры) вошли в гармонию, адепт искусства может осознанно управлять телом так, чтобы максимально адекватно реагировать на сложившуюся внешнюю ситуацию.

УДОБНАЯ МОДЕЛЬ *Сферы – это удобная модель для описания того, каким образом наше тело должно воспринимать силу. Хотя наше тело не может на самом деле стать сферой, используя правильные связи между сознанием и телом, мы можем имитировать силу и динамику сферы. Формирование и постоянное сохранение сферической структуры – это ключ к более высоким уровням во внутренних боевых искусствах.*

СИЛЫ СФЕРЫ *Сфера может сжиматься, вращаться, поднимать вверх или надавливать сверху вниз. Кроме того, независимо от того, какое действие выполняется, центр сферы всегда хорошо защищен. Хотя объединение сфер – это физическое ощущение, у него есть также и аспекты, относящиеся к сознанию.*

КЛАССИЧЕСКИЕ СФЕРЫ

В классических текстах тайцзицюань упоминается, что занимающиеся внутренними боевыми искусствами должны обладать энергией, называемой «пэн-цзинь». Пэн-цзинь и объединение сфер связаны между собой, как причина и следствие. Объединение сфер – это процесс, который порождает эффект, известный как пэн-цзинь.

Многие ученики полагают, что название «пэн-цзинь» относится к конкретной технике. На самом деле, хотя пэн можно перевести как «отражение» и отнести к движению, постоянно встречающемуся во многих формах тайцзи, пэн-цзинь в гораздо большей степени относится к энергии применения – состоянию сознания и характеру ощущения вашего тела. Пэн-цзинь – это не просто техника; он должен присутствовать во всех ваших движениях.

ТРЕНИРОВКА СИЛЫ ПЭН

К сожалению, из-за того, что многим ученикам не говорят об этом различии, упомянутом выше, в их защитной энергии отсутствует завершенность. Отдача от занятий может быть гораздо выше, если прислушаться к тому, что мастер Чин говорит об объединении сфер.

Процесс изучения и постоянного сохранения энергии пэн называется слиянием сфер.

СОЗНАНИЕ И ТЕЛО *Внутренний аспект пэн связан с психологически-эмоциональным состоянием вашего сознания. Если вы напряжены или вас одолевает навязчивое желание «победить», вы никогда не сможете достичь более высокого уровня. Расслабьтесь, растворившись в природе вашего тела и сознания, и вы обретете все, что вам нужно.*

ЧАСТЬ 2: ОБЪЕДИНЕНИЕ СФЕР

ПРИРОДА ПЭН-ЦЗИНЬ

По словам мастера Чина, первым шагом к объединению сфер будет тренировка пэн-цзинь. Название этой энергии часто переводится как «отразить», «не подпустить». Но термин «отразить» может ввести в заблуждение. Если более точно, пэн подразумевает динамическую связь между вами, вашим центром массы и той силой, которая воздействует на вас в данный момент.

Мастер Чин учит, что если ваш пэн истинный, то вы сможете справиться

сравнительно легко даже с превосходящей силой. Эту мысль поддерживают и классические тексты тайцзицюань.

ТОЧКИ КОНТАКТА Для того чтобы правильно использовать пэн-цзинь, вы должны правильно управлять точками контакта. Любое место, где вы принимаете силу, называется «точкой контакта». Точкой контакта может быть захват, удар ногой или даже взгляд. Что бы это ни было, ваша внутренняя энергия должна ответить. Вы отвечаете, выстраивая связь между точкой контакта и корнем вашей структуры. Затем вы используете свое сознание для ответа тем способом, который будет необходим.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЭН-ЦЗИНЬ

Теперь мы установили, что пэн-цзинь – это скорее то, как вы изменяетесь вместе с изменениями, чем какое-либо конкретное положение тела. Более того, ясно также, что пэн-цзинь должен выпускать энергию в форме сферы, а не окружности. Наконец, мы установили, что для достижения высшего уровня мастерства энергия пэн должна быть динамической и должна быть способна контролировать даже несколько сил, исходящих с различных направлений. Если вы сумеете объединить все это, ваша энергия пэн будет полной, и ее можно будет использовать в любой ситуации, включая самозащиту.

В бою пэн-цзинь заключается в том, чтобы сохранять свою структуру и не давать посторонним силам контролировать ваш центр массы.

ЧАСТЬ 3: ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ АСПЕКТЫ ПЭН-ЦЗИНЬ МЫСЛЕННАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Теперь, когда стала понятной разница между внутренней энергией сферы и окружности, важно научиться донести это понимание до вашего тела и сознания. Для этого мастер Чин рекомендует представлять, что каждая часть вашего тела способна проявить силу сферы.

Следует постоянно чувствовать, что точка контакта является сферической. Если вы можете сделать это, то неважно, что будет делать ваш соперник, вы все равно останетесь в состоянии равновесия. Это легко на словах, но для овладения этим навыком требуется по-настоящему приложить все силы.

СТРУКТУРА ТЕЛА

«Каждая часть вашего тела способна формировать сферическую энергию», – говорит мастер Чин.

Энергия этой сферы может быть плотной или легкой, жесткой или мягкой, принимающей или отражающей. Проявляемая энергия может изменяться, как того требует момент.

Пэн-цзинь возникает тогда, когда вы можете сохранять состояние наполненной сферы постоянно и в каждой части вашего тела. Способность изменяться, как того требует момент, выпуская энергию в одном месте, изменяя ее направление в другом, динамические взаимосвязанные изменения сфер – это то, что называют пэн-цзинь. Пэн-цзинь – это основная защитная энергия.

«Поскольку пэн-цзинь является основополагающим навыком в боевых искусствах, пэн – это врата ко всему остальному», – говорит мастер Чин. Пэн формируется путем гармонизации многочисленных сферических точек контакта на теле и в сознании и объединения их в единое целое.

В заключение: процесс слияния сфер – это ощущение наполненной «целостной сферы». Процесс, который ведет к этой целостности, – это основа, из которой правильным образом возникают все движения. Система Илицюань организует деятельность тела и сознания путем поэтапного продвижения вперед. При подобной организации ученик способен в конечном итоге достичь единства тела, сознания и духа. Наличие этой гармонии позволит человеку в полной мере постичь и использовать боевой, медицинский и духовный аспекты данного искусства. Эта статья раскрывает некоторые из важнейших аспектов учения. Эти

аспекты, если с ними поэкспериментировать, смогут помочь занимающемуся и выведут его на более высокий уровень боевого искусства.

Сэм Чин и Роберт Хоффман

Вин Чун Кунг Фу

Один из легендарных стилей Ушу, которым, как говорят некоторые, владел знаменитый Брюс Ли. Правда, другие говорят, что в технике Брюса Ли можно увидеть очень мало того, что могло бы быть похоже на ВИН ЧУН...

Ниже приводится фрагмент текста по вьетнамской ветви ВИН ЧУН, с которым в основном можно согласиться.

Из различных видов боевых искусств Китая, распространившихся во Вьетнаме, самым простым и практичным является знаменитый вид единоборства Вин Чун.

Всего лишь 3 удара рукой – движение локтем, движение ладонью вверх, ладонью вниз – содержат в себе сотни и тысячи вариантов взаимных превращений. Они могут быть скомбинированы различным образом, как в блоки, так и в удары. Также эти три вида базисных движений могут быть модифицированы в огромное множество движений.

Именно небольшое количество основных движений, которые затем можно развить до огромного количества сочетаний движений, и является сокровищем Вин Чун Кунг Фу.

Как правило, все традиционные стили боевых искусств – это всего лишь удар и отражение удара. Например, когда противник наносит удар, мы одной рукой отражаем его, а другой наносим противнику контрудар или наносим ответный удар ногой. В случае такой последовательности мы используем руку или ногу каждый раз после атаки противника (удара рукой или ногой). В этом случае одновременное отражение удара и нанесение контрудара невозможно. Это происходит потому, что вы должны одной рукой (ногой) заблокировать удар противника, а другой рукой (или ногой) нанести ответный удар. Таким образом, вы проигрываете в скорости реакции и задействуете все ваши ресурсы одновременно.

Стиль Вин Чун Кунг Фу принципиально отличается от подобных стилей боевых искусств по своей основной идее. Метод Вин Чун – это нейтрализация наступления противника и одновременно нанесение противнику контрудара. В этом и состоит замечательная суть Вин Чун. Если противник наносит удар рукой или ногой, то мы можем принять любой его удар. «Принять» здесь означает привлечь к себе противника, когда он наносит удар, и в то же мгновение одновременно с этим действием нанести ответный контрудар той же рукой (ногой), которой вы привлекали противника. Возможно, этот процесс очень сложно описать, но он становится ясным при применении на практике.

При обучении учитель Вин Чун применяет формулу: «Да тху тык ви тиеу тху», означающую «Рука нейтрализующая есть рука атакующая».

(!!! Далее идет интересный момент о стереометрии боя и работе с центрами. Правда, на словах его применение описать практически невозможно. Хотя фрагменты этих ключей работы с центром проскакивают даже на видеозаписях Н. Шеменьова.)

А также формулу: «Тху лыа чунг», означающую, что обе руки постоянно сохраняют положение у центральной линии груди. В ситуации, когда мы наносим удар противнику, выдвигая вперед одну из рук, эта рука должна двигаться вперед вдоль вертикальной плоскости центра тела. В любой момент противостояния с противником одна из ваших рук должна находиться в центральной точке (на центральной линии) корпуса. Таким образом, наша голова и корпус становятся защищенными центральной рукой. Это имеет огромное практическое значение в плане выигрыва по времени. Блокирование удара противника в голову и корпус рукой, находящейся у центральной линии, проводится с большей быстротой и с большей силой и мощностью, чем если бы нам пришлось возвращать к центру руку из более дальнего положения. Таким образом, преимущество в скорости и силе стиля Вин Чун Кунг Фу достигается за счет оптимизации движений до предельно короткой дистанции взаимодействия с противником.

Преимущества боя на короткой дистанции состоят в большей скорости и мгновенной

мобилизации энергии для удара или блока. Даже если противник быстро и мощно атакует, куда бы он ни нацеливался, мы делаем так, чтобы рука противника всегда оказывалась с внешней стороны той зоны, которую мы защищаем. Таким образом, мы овладеваем инициативой, преимуществом в наступлении или в защите. То есть метод Вин Чун – во время удара как бы вписываться в прямоугольник, центр которого находится в середине груди, исходя из линии меридиана, прямо в направлении противника. Например, если противник применяет удар рукой, то мы применяем метод отбрасывания руки в сторону или вверх или удар сбоку. Этот удар относится к типу «тетива лука», то есть дугообразный удар. Существует и такое изречение: «Зи кунг фа чык, зи чык фа кунг», что означает: «круг разрушает прямую линию, прямая линия разрушает круг».

Для объяснения действия Вин Чун Кунг Фу можно привести пример лука со стрелой. Когда противник нас атакует, по отношению к нам его действия подобны сгибанию бамбукового древка лука. Мы, пока противник защищен, блокируем его удары, одновременно наращивая собственную силу, подобно тому как увеличивается упругость древка лука при сгибании. Эта сила внутри себя собирается тем больше, чем больше ударов нам приходится отражать. Одновременно наращивание этой силы приводит к готовности в нужный момент вложить всю силу в удар. Это аналогично тому, как сгибание древка лука (или натягивание его тетивы) в итоге наращивает ту силу, которая в нужный момент распрямляет лук и посылает стрелу. Наш последующий удар будет подобен выпущенной из лука стреле – сила сконцентрируется в атакующей руке, атака будет направлена по прямой линии. Когда противник открывается, мы применяем исключительно быстрый прямой удар и атакуем противника, что очень похоже на согнутый бамбук, который внезапно распрямляется с исключительной силой, нанося противнику ответный удар.

В обучении и практике Вин Чун Кунг Фу существуют несколько формул, описывающих основные идеи ведения боя. Например, формула: «Лай лыу кхы тонг», что означает: «Приближаются – удерживай, отходят – догоняй», и формула: «Тхоат тху чык сунг», означающая принцип действия «отвести руку – прямо атаковать». Последнее означает, что если удар противника приближается, то нужно его отвести в сторону, а если удар противника пересекает ваш путь, то нужно помочь ему двигаться дальше по инерции. Это последнее действие может привести к потере противником равновесия, а также открывает для нашей атаки незащищенные, уязвимые места на его теле. Одновременно подобное действие не приводит к затратам скорости и энергии с нашей стороны, оставляя все силы для мгновенного атакующего удара.

Таковы методы применения движений ладонью вверх, вниз, движений локтем. Безусловно, никогда не следует делать лишние шаги вправо или влево.

Движение – это всегда движение вперед, атака также всегда вперед.

(??? Со многими вещами в этом фрагменте можно согласиться, но этот момент показывает, что расчет здесь идет скорее на соревновательный поединок, на противника, примерно равного массой. В этом случае действительно можно идти вперед, рассчитывая на превосходство в технике. Однако реально работающая техника должна быть пригодной и в «неспортивных» ситуациях, когда, например, на тебя прет амбал, значительно превосходящий весом и не очень уступающий по скорости. В этом случае без смещений в сторону, без грамотной работы по пространству обойтись будет все-таки трудно.)

Рука защищающая всегда готова принять удар противника, не прилагая значительные усилия, и одновременно отталкивает руку противника в какую-либо сторону. Таков стиль Вин Чун.

Принципы занимающихся Вин Чун Кунг Фу:

- Продвигаться в обучении шаг за шагом.
- Быть честным.
- Повторять до заучивания.
- Оттачивание мастерства.
- Почитание учителя.
- Следование пути.

Хвиль Нгок Ан

Это был обзор сравнительно материалистических стилей, а теперь небольшой метафизический текст, дающий представление о том, что некоторые люди находят за обычной техникой...

«Стиль Дракона»

..Искусство посвященных заключается в предвидении агрессии окружающей среды, которую мгновенно подавляет призрачный двойник, а через него и наше физическое тело. Основой базовой техники Дракона является владение на подсознательном уровне 15 восьмерками – многоплоскостными циклическими движениями тела, в которых закодированы атаки и защиты.

Каждая восьмерка выполняется 8 частями тела: кистями рук, локтями, плечами, головой, ступнями ног, коленями, бедрами и тан-дьеном и отрабатывается в парной циклической учебной борьбе (Ти-шао) против всех видов атак (в защитных вариантах «инь») и во всех атакующих вариантах («ян») с доведением до подсознательного уровня, это сочетается с медитацией на движение.

Дальнейшее развитие заключается в проработке всей базовой техники в каждом из 5 состояний первоэлементов – зверей (1 дерево – тигр, 2 огонь – баран, 3 почва – буйвол, 4 металл/воздух – птица, 5 вода – змея), в каждом из которых вся базовая техника выполняется по-своему, каждый «зверь» силен на своей дистанции, в своей манере боя (это физический уровень).

Вот, что пишет драконовский тренер:

«...К нам на занятия приходили ученики со всего мира. Глядя на их демонстрацию и применение, я мог видеть и постигать суть самых разных школ боевых искусств.

Я беспрестанно смотрел и уподоблялся, впитывал, проникал в суть и делаю это до сих пор.

Мой метод изучения вылился в очень необычный стиль обучения, который я называю искусством уподобления. Когда я вижу, как работает человек, я проецирую себя в него так, чтобы чувствовать и двигаться в унисон с ним, ощущая это изнутри его ума и тела, но сам остаюсь бездвижен и безучастен. Как только я ощутил на вкус его технику применений, она стала моей.

Такой подход наверняка незнаком большинству из вас, и я чувствую себя обязанным попытаться объяснить его чуть подробнее.

Наверняка почти все вы знакомы с фотографией. В фотографии есть такой термин – визуализация. Опытный фотограф никогда не нажмет на спуск, пока он мысленно не увидит, не визуализирует изображение, которое хотел бы снять. Схожим образом, когда я смотрю, как кто-то делает демонстрацию, я понимаю его намерение и применение, я знаю, что он делает, и уподобляюсь ему настолько, что впускаю его применение в себя, внутрь моего ума и тела и даю ему реализоваться во мне, и оно становится моим. Так я учусь. Это, наверное, очень специфический метод, который хорош только для меня и, может быть, не очень подходит для других».

Школа целостного движения «Жива»

И в завершение раздела о школах и стилях материал о питерской Школе Целостного Движения Евгения Беякова «Жива».

Помню первое впечатление от встречи с Евгением несколько лет назад, когда мы встречались с ним по поводу проведения его семинара. Есть простой и безопасный способ проверить квалификацию противника (партнера), не прибегая к общепринятому спаррингу с той или иной степенью контакта. Свободная форма «тайцзи туйшоу» (толкающие руки в тайцзицюань) дает возможность легко и быстро определить, как движется ваш оппонент. И кто лучше чувствует движения партнера, тот и имеет больше шансов в обычном спарринге... А кто кого переигрывает по движению, определяется очень быстро. И как раз в то время несколько встреч с тренерами различных стилей (айкибудо, ушу, русский стиль) давали возможность сравнить так называемую «культуру движения». Особенно явной была жесткая

реакция молодого парня – тренера по «Илицюань», который при первом же касании весь напрягся, как будто ему угрожало что-то страшное... Прямой противоположностью были движения Евгения. Мы только что встретились и еще совсем не знали друг друга, но было такое ощущение, что он понимает мои движения, а я – его! Мы как бы разговаривали на одном языке... Причем это плавное течение вовсе не означает вялости или слабости. Как только в какой-то момент я ускорил движения, обозначая проход в незащищенную зону, последовала молниеносная реакция Евгения! И за много лет, встречаясь со многими людьми, я не встречал такой пластики и целостности движения, как у него. Поэтому все, что он пишет, полностью соответствует тому, что он делает. А это – соответствие мысли, слова и дела – встречается в действительности очень редко. И то, что он пишет далее – например, «устойчивость» и «пластичность», – полностью соответствует «ледокольным ключам», где отработка техники начинается с выстраивания «стержня». Это дает возможность создавать динамические конструкции с использованием так называемой «осевой сверхсилы», когда костная структура может выдерживать очень большие нагрузки. Выработка пластичных качеств («шарнирность») позволяет лишить противника возможности провести на вас любой захват или болевой прием. Вы все время будете «соскальзывать» с опорных точек или опережать по движению. В большинстве стилей не могут решить проблему совмещения этих качеств. Преобладает либо сила, либо гибкость... Если же удастся их совместить, то получается особая техника, не жесткая или мягкая, а упругая, т. е. способная работать в любой ситуации. Как только вам удастся вернуть свое изначальное, естественное, целостное движение, тогда вам будет не страшен любой противник!

Итак, Евгений Беляков (приводится с сокращениями, с любезного разрешения автора):

«Целостное движение – закон Вселенной»

*Наблюдали ли вы когда-нибудь, как двигается обычная домашняя кошка? Как мягко она ступает, как грациозно прыгает, как изгибается всем телом, чтобы потереться о ваши ноги? Она буквально «перетекает» своим телом в пространстве. Движения всех животных подчиняются господствующему во Вселенной принципу **целостности** : они перемещаются волной, распространяющейся по всему телу от точки опоры о землю, и ни один мускул у них не остается в покое. Человек, будучи существом культурально-социальным и биологически-природным, получил свое тело из животного мира и, естественно, должен двигаться красиво и гармонично, как ему предначертано природой. Но, к сожалению, взрослея, люди теряют этот навык из-за целого ряда причин, основная из которых – это раздробленность нашего сознания на части. Причем большинством людей потеря своей целостности не осознается.*

ЗАЧЕМ НУЖНА ЦЕЛОСТНОСТЬ

*Целостное движение – выражение единства Вселенной, проявленной в виде процесса-триединства: изменения **Материи** и **Информации** по **Мере** развития. Человек – не просто набор органов, снабженный сознанием, а тоже маленькая вселенная и процесс-триединство. Есть в человеке и другое триединство в виде способностей чувствовать, осознавать и действовать. Почему так умиротворяюще действуют на людей пламя костра или свечи, череда набегающих волн, спокойное течение реки? Почему завораживает вид бегущей лошади, парение орла, даже покачивание ветки дерева под ветром? Потому что во всех этих проявлениях наши чувства улавливают единый непрерывный гармоничный резонанс всего со всем – поток целостного движения. Этот поток – сущность окружающего мира, и его воздействие помогает человеку находиться в гармонии со Вселенной.*

Божественное находится в каждом, но каждый ли из нас, в своей целостности и частностях в ладу с Высшим?

УТРАТИТЬ – ЛЕГКО...

Если под «движением» подразумевать любое изменение целостной системы (пространственное перемещение – частный случай движения), то человек, будучи целостным по сути, перемещаясь в пространстве своим материальным телом, отражает всего себя в

этом. Другими словами, движение тела отражает то, что мы переживаем, о чем думаем, какие имеем ценности, наше мировоззрение. От природы нам бы следовало двигаться всем телом, гармонично – мягкими, спирально-волновыми движениями, находясь в ладу с окружающим пространством.

Целостное движение свойственно человеку. В первые месяцы жизни, если нет серьезной патологии, ребенок перемещается как бы всем телом сразу: он никогда не согнет отдельно даже палец. А потом эта способность исчезает. У одного проявляются последствия стресса, полученного при родах, или генетические дефекты, другой, пережив тяжёлую болезнь, физическую или психическую травму и не реализовав проявленную в травмирующей ситуации психоэмоциональную энергию, которая накапливается в клетках тела, дробит свое сознание на части и теряет целостность в движениях, третий, копируя «кривых» взрослых, невольно приобретает неправильный двигательный навык.

Заметить последствия этих нарушений можно, наблюдая за психическим поведением ребенка, но проще всего это увидеть по его движениям, так как тело лгать не умеет: оно реагирует стойкой зажатостью или ослаблением отдельных мышц. Ребенок растет неловким, угловатым, подверженным травмам. Если никаких мер не принимать, начинаются местные и общие расстройства кровообращения, зажимы нервных волокон... В конце концов, формируется то, что мы привыкли называть болезнями: функциональные и органические нарушения в организме.

...НО И ВОССТАНОВИТЬ ТОЖЕ МОЖНО!

С древних времен у разных народов существовали системы, позволявшие не только вернуть человеческому телу целостное движение, но и использовать его для психического и духовного развития: трансовые танцы суфиев и шаманов, китайские системы цигун и тайцзицюань, восточные и древнерусские искусства целительства...

Школа **Целостного Движения** опирается на славянские традиции и включает в переработанном для России виде элементы многих восточных методик.

Система обучения Целостному Движению, вобрав в себя все лучшее из прошлого народного опыта и опираясь на современные практические и теоретические научные исследования, представляет собой путь оздоровления гармоничного развития тела и психики и способ достижения согласия с самим собой и с окружающей реальностью.

«УСТОЙЧИВОСТЬ»

Представьте себе, что вы держите перед собой двумя руками металлическую трубу, а девять других людей, упершись в нее руками, не могут вас столкнуть с места. И дело здесь не в силе и даже не в правильной позе, а прежде всего в состоянии вашего духа, в вашей целостности, в гармонии с миром. Человек может выдержать нагрузку, во много раз превышающую его физиологический предел. Другой эффектный опыт – «каталептический мост», когда человек в полном сознании лежит, опираясь только пятками и головой, на спинках двух стульев и при этом держит на животе пятерых.

Но, конечно, не в достижении сверхспособностей (это только «цветы у дороги») и внешних эффектов состоит цель занятий: в них тело служит инструментом, на котором отрабатывается **устойчивость** – важнейший жизненный принцип, помогающий выносить все: от физических ударов до стрессов и «ударов» судьбы. Одновременно излечиваются многие психосоматические заболевания.

Применяя целый ряд специальных упражнений на занятиях, на телесном уровне мы становимся устойчивыми и, познавая через тело проявление абстрактного принципа, изменяемся в психике, а соответственно и в поведении в различных ситуациях жизни. Например, применение метода ударного массажа. Начинается он с легкого похлопывания по телу. Тонус мышц повышается. Постепенно тело приобретает нечувствительность к ударам – это состояние называется в боевых искусствах «железная рубашка». Оно широко культивировалось в Китае, где некоторые мастера могли выдержать удар мечом по голому телу. Для тренировки использовались удары металлическими прутьями. Аналогичные

практики были известны и в Древней Руси, например в традиции Живы – основы для многих боевых практик. Но у нас считалось, что с живым лучше взаимодействовать только живым. По телу должна бить рука, несущая жизнь. А результат был «покруче», чем у китайцев: богатыри рвали цепи, держали удары по телу разным оружием.

Главное в устойчивости телесной и психической, при работе с телом как инструментом, – это **гармоничное выстроение** костно-мышечной системы в пространстве, так, чтобы тело всегда, в любом положении находилось в **равновесном**, относительно точки опоры состоянии. На первом этапе очень важно научиться правильно располагать – «выстраивать» свое тело в пространстве. Видимо, не случайно русское слово «осанка» созвучно с санскритским «асана» – поза. В процессе занятий ученики (есть и взрослые группы, и детские) вначале осваивают «статику» – наиболее экономичные позы, в которых отсутствует всякое лишнее напряжение. И только после этого они приступают к динамическим упражнениям.

«ПЛАСТИЧНОСТЬ»

При понимании этого принципа нужно больше внимания уделять проработке психоэнергетических блоков, зажимов в тканях тела, гибкости и мягкости, без которых устойчивость оборачивается жесткостью, грубостью.

В процессе обучения у каждого обнаруживаются зажатые или, наоборот, ослабленные мышцы – «слабые места». Для их устранения используются различные методы. Например, практику «потягушек-протяжек» – растяжений тканей тела до комфортного состояния, при котором происходит перераспределение и выравнивание напряжения мышц и энергии в теле и требующую от человека активного усилия. Один из вариантов протяжек называется старославянским словом «пястцы» (по-русски «пять» – кисть). Тренер задает динамику партнеру через кисть: тянет его, толкает, отклоняет в разные стороны. Партнер пассивно поддается этому движению, и его тело начинает «выстраиваться» в пространстве: мышцы, стараясь избежать боли, расслабляются и освобождаются от зажимов.

Аналогичные протяжки можно начинать со стопы, даже с ушей. Тренер тянет партнера за ухо, нажимая на определенные акупунктурные точки (болезненные и холодные). Опытный мастер находит их интуитивно, и ученик весь выравнивается, вытягивается вверх...

УМЕНИЕ, СПАСАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ В ходе наших занятий люди овладевают искусством правильно выстраивать позвоночник и все тело в пространстве. Иногда это умение в критических ситуациях спасает жизнь. 26-летний монтажник-высотник, окончивший наши курсы, упал с 3-го этажа спиной на асфальт. На короткое время его сознание как бы «разлетелось на куски», а потом он буквально «собрал» себя в целое... Даже синяков не осталось. Другой наш учащийся, мужчина 45 лет, неудачно нырнул – головой в песок. Когда он с переломом двух шейных позвонков самостоятельно пришел в травмпункт, там были потрясены: в такой ситуации часто умирают, не приходя в сознание.

ОТ ТАНЦА ТЕЛА – К ТАНЦУ ЖИЗНИ

В динамических упражнениях применяются две основные методики. Одна напоминает спонтанный танец, где характер каждому движению задает музыка. В танце человек учится ощущать свое тело пластичным, более того – потоком энергии, который полностью подчиняется его сознанию. Принцип устойчивости выдерживается полностью: в любой момент можно остановиться, оставаясь в равновесии. С психологической точки зрения, такое единство устойчивости и пластичности позволяет человеку оставаться самим собой и вместе с тем развиваться. Быть стрессоустойчивым в жизни и быстро адаптироваться к переменам. Такая практика, помимо оздоровительного эффекта, учит взаимодействию с другими, умению гармонично «вписываться» в ситуацию, управлять ею, воспитывает целостную личность.

Другая методика основана на «мягких» формах взаимодействия, похожих на боевое искусство (типа Айкидо) с ударами и бросками. Особенность этого подхода – это следование

духовно-нравственным принципам, один из которых «недеяние». Применительно к боевым искусствам, любовь к ближнему означает отдачу себя, отсутствие враждебности к противнику, нежелание причинить ему вред. Поэтому вы не вступаете в бой, а пропускаете чужую агрессию мимо себя. Однако для некоторых, чтобы осознать, что агрессия – это плохо, и отказаться от жестких форм борьбы, сперва надо этим формам научиться, поэтому в индивидуальную программу включаются иногда и элементы жестких ударных техник.

Суть метода в том, чтобы любую агрессию пропустить мимо, пребывая в ладу с миром. Здесь **нет борьбы**. Сила противника может только развернуть меня, но не повредить. Я этому не мешаю, относясь к напавшему на меня с любовью, просто предохраняю себя. Если я уклоняюсь правильно – целостным спиралевидным движением, возникает удивительный эффект: нападающий как бы «проваливается» в пустоту. Я для его агрессии – «прозрачен». Чаще всего противник бывает настолько обескуражен, что его агрессивное состояние тут же улетучивается. В противном случае его энергия, не встречая сопротивления, обращается против него самого: он падает, наносит себе травмы, не способен управлять телом. Но стоит мне начать защищаться, то есть допустить против него внутреннюю агрессию, как я сам становлюсь уязвимым. Аналогично можно пропускать чью-либо агрессивную энергию, создающую обычно стресс, мимо себя и в жизненных ситуациях взаимодействия с другими на работе, в транспорте и др. Интересно, что, если неуклонно следовать нравственным принципам, просто не создается таких ситуаций, при которых против тебя направлена агрессия, и не возникает необходимости ее отражать.

Вот такой случай может служить примером, демонстрирующим в жизни умение вписываться в процесс и развитие интуитивных способностей. Молодая девушка, прозанимавшаяся пару лет в Школе Целостного Движения, шла как-то вечером по краю дороги, слушала музыку в наушниках. И вдруг тело само отпрянуло в сторону, как будто что-то толкнуло его мягкой волной, и в то же мгновение мимо промчалась иномарка на бешеной скорости. Если бы не умение чувствовать телом – не радовалась бы она Жизни дальше...

На занятиях в Школе отдельные приемы и шаблоны не изучаются, все обучение исходит от принципов и человек учится постоянно чувствовать себя, энергопоток партнера. В результате приемы боя и танцевальные движения действительно получаются сами собой, а скорость обучения резко возрастает. С психологической точки зрения, этот тренинг учит спонтанно, творчески реагировать на жизненную ситуацию. Скажем, стену можно пытаться пробить лбом, но есть и другие варианты: обойти, подкопать, перелезть, сдвинуть трактором, наконец, уничтожить... Тупиковых ситуаций не существует. Овладев принципами, то есть сутью системы, человек всегда может самостоятельно творить самое оптимальное решение.

Система Свободного Целостного Движения (СЦД), разработанная на строгой научной базе, учит общению между людьми через тело, понимаемое как микрокосм. В шейпинге или бодибилдинге тело ошибочно рассматривается только в качестве физического объекта, вот и возникают потом психологические проблемы. А СЦД, работая с телом, учитывает все общеприродные этические и нравственные принципы, поэтому психика человека не страдает.

На высших ступенях обучения люди учатся взаимодействию с пространством через осознание законов энергопотоков в теле и природе. Тело используется в качестве инструмента для входа в расширенные состояния сознания и доступа в глубины психики, в область сверхличностного опыта. Изучаются различные способы включения в энергоинформационные поля и методы гармоничного взаимодействия с полевыми структурами.

Занятия, гармонизируя человека через его тело, отражаются, как показывает опыт, на всех сферах жизни. Развивается способность к мгновенной интуитивной оценке ситуации, улучшаются отношения в семье и дела на работе.

Что такое Свободное Целостное Движение?

Сначала необходимо понять, что такое *Целостность*, *Движение* и *Свобода*.

Целостность – это внутреннее единство объекта, принципиальная неделимость на части. В то же время любой целостный объект состоит из каких-то частей. Но свойства целого объекта не просто сумма свойств его частей. Это нечто другое, превосходящее свойства отдельных частей.

Так, например, человеческое тело состоит из множества составляющих: головы, рук, ног, туловища, костей, мышц и внутренних органов, которые объединены в целое. И свойства этого целого – нечто большее, чем просто движение ног или работа сердца. И это большее и есть то, что мы называем единый организм.

Но можно говорить и о целостности нашей психики, интеллекта, сознания.

Целостность сознания – это когда мы переживаем Мир так, что воспринимаем все Единство Мира. И даже если мы направляем свое внимание на какую-то часть этого Мира, то не «влипаем» и не «застываем» своим вниманием в частностях, а всегда подразумеваем, что все существует в Единстве. И такое «целостное сознание» превосходит «личностное сознание», ограниченное частностями, личинами, «масками».

Поэтому можно каждого человека рассматривать как единое целое, встроенное в целостное Мироздание.

А что же такое Движение?

Говорят « **Движение** – это Жизнь!»

В философии движение – это способ существования материи, всякое взаимодействие объектов. А в самом общем виде – это **изменение** вообще.

Да, верно, ведь Жизнь – это и есть изменение!

А что же такое Свобода?

Общепринято считать, что **свобода** – это способность человека действовать в соответствии со своими интересами и целями, возможность осуществлять выбор. Но такое понимание часто приводит к жизни по поговорке «что хочу – то и ворочу», а это уже вседозволенность. В Мире нет вседозволенности, и такой взгляд на Жизнь ошибочен и проистекает от нецелостного сознания.

Школа Целостного Движения Евгения Белякова – это набор авторских методов, выстроенных в систему обучения возврата в естественную Целостность человека».

Вот что пишет автор системы, отвечая на вопрос: «Что это такое?»

Это похоже на:

- европейскую **телесноориентированную психотерапию** ;
- тольтекскую **Тенсёгрити** ;
- индийскую **Йогу** ;
- китайский **Ци гун** ;
- суфийский **Зикр** ;
- японское **Айкидо** .

Коротко об авторе системы:

Беляков Евгений Геннадиевич – преподаватель, практический психолог-консультант, тренер, массажист.

Сфера научных интересов – личностный рост, здоровье, реализация резервных возможностей, экология психической деятельности человека.

Сфера практических интересов – трансперсональная психология, телесноориентированная терапия, танцевально-двигательная терапия, эволюционные практики информационно-энергетического развития человека.

Практическая деятельность: групповые занятия, тренинги личностного роста и индивидуальное консультирование, корпоративные тренинги и консультирование.

Член гильдии психотерапевтов и тренеров Санкт-Петербурга, член Балтийской Педагогической академии.

Автор системы «Свободное Целостное Движение» (Лицензиат валеологии № 08/99 от 29.10.99, регистрационный № 411 Балтийской Педагогической Академии)

Более двадцати лет практики боевых искусств. Мастер каратэ-до Шотокан 2-й дан.

Носитель русской воинской и оздоровительной Традиции.

Если вас заинтересовала система Целостного Движения, вы можете написать ее автору по электронной почте: aldra@yandex.ru

Для обычных бойцов, которым может показаться, что принцип Целостного Движения к ним не имеет отношения (а часто бывает так, что боец много лет отрабатывает отдельные техники рук и ног, считая это цельным движением...), приводим упражнение по этому принципу, которое может оказаться для них очень полезным. Упражнение направлено на то, чтобы человек начал постепенно учиться чувствовать целостное движение, и при правильном освоении может ощутимо повысить и силу, и скорость вашей техники рук. Оно называется «плечевой кураж» и заключается в том, что надо по-особому почувствовать связность всех элементов плечевого пояса: кистей, предплечий, локтей, плечевых суставов, спины.

Это упражнение является частью комплекса, направленного на осознание всего целостного движения.

Вытяните руки перед собой, как бы обхватывая ими ствол дерева. Между кистями расстояние примерно в кулак, руки немного согнуты в локтях. Внешне это немного похоже на «столбовое стояние» в китайском цигун.

Можно делать сидя, стоя и даже лежа. А теперь самое главное: попытайтесь шевелить **ОДНОВРЕМЕННО ВСЕМИ** мышцами плечевого пояса. Не надо стремиться делать это сильно или быстро. Основное – почувствовать все, что составляет ваши руки и плечи, **ОДНОВРЕМЕННО!** Вначале это бывает трудно, потому что человек привыкает к отдельному движению какой-либо частью руки, а всем телом отвык. Зато когда это наконец получается, то возникает какое-то особое, отличающееся от привычного ощущение и самой руки, и ее движений...

Обращаем особое внимание, что это не цигун, здесь не надо чувствовать «потоки энергии». Это обычное физическое упражнение с необычной установкой восприятия для того, чтобы можно было выйти за грань шаблонного.

Что дает это восприятие? Самый примитивный пример – тот, что приводит Павел Цацулин в книге «Безоружный боец», – усиление удара реверсом при каратистском «цуки».

Однако возможно усиление и ускорение любых других технических действий передней рукой при помощи движения задней. Если вы правильно выполняете это упражнение, то возможно быстрое увеличение силы и скорости как минимум на 50–60 % за счет того, что в работу включаются обычно бездействующие мощности. Это и будет тот ключ «плечевое кольцо», который упоминается в шестой главе. У занимающихся, сумевших достичь определенной степени объединения структуры рук, практически сразу скорость заметно увеличивается, и при ударах руку становится почти не видно... Этот ключ и дает возможность делать то, что написано в материале о бирманском боксе: «*Скорость удара должна быть такая, чтобы противник не видел даже тени*».

А это – одна из главных целей тренировки: как говорится в кун фу, «противник должен быть повержен, не видя твоих рук!»

Раздел четвертый Принципы и ключи «Системы» М. Рябко

Большинство тех, кто занимается по «Системе» М. Рябко, привлекает простота и эффективность, а также то, что работа идет по принципам, а не на заучивание приемов.

Основные принципы:

Естественность . Тело человека, как механизм для перемещения в пространстве и воздействия на него и объекты, устроено так, что очень целесообразно функционирует. Пользуясь этим, можно решать большое количество возникающих задач. Человек имеет в своем теле и психике все те необходимые качества и параметры, которые можно определить и использовать для решения задач конкретного взаимодействия.

Естественность – это свобода решения задачи простотой своего движения, спокойным состоянием духа. Это как выпить стакан воды, сделать вдох и выдох, пройти пешком по парку. При этом необязательно вставать в какие-то стойки и тем более издавать какие-то

крики. Вы живете и дышите свободно, полной грудью.

Непрерывность движения . Умение управлять массой тела на скорости способствует сохранению необходимой силы движения. Перемещения и другие действия, выполняемые на инерции предыдущего движения, сохраняют необходимую силу и энергию человека. Избегая ненужных остановок посредством непрерывности движения, мы добиваемся цельности, красоты и эффективности двигательных действий. Непрерывность снимает и излишнее психологическое, а также мышечное напряжение за счет вписывания в скоростно-силовой режим двигательного действия, его векторы и изменения.

Движение по направлению приложения силы . Если существует силовое воздействие партнера, то необходимо определить направление приложенной им силы, скорости движения, нагрузки для правильного расположения своего тела в пространстве, сохранения равновесия и дальнейшего управления действиями партнера. Посредством вписывания своего движения в движение партнера, уравнивания скоростей или опережения происходит перехват двигательной инициативы партнера и дальнейший контроль или нейтрализация его двигательной активности.

Основные понятия

Принцип формы . Это одно из самых важных понятий, без усвоения которого невозможно правильное выполнение ни одного действия в «Системе» М. Рябко.

Под формой понимается такое положение тела и конечностей, которое способствует не только сохранению равновесия в ходе атакующих или защитных действий, но и дает возможность работать (то есть проводить активные действия) самой формой.

Правильно принятая форма характеризуется прямой спиной, ровно посаженной головой, руками, которые не разбрасываются во время движения, ноги при этом слегка согнуты в коленях и не делают широких шагов при передвижении. Форма может меняться при движении, но она всегда должна соответствовать ситуации.

Особая осанка, отличающая мастеров от новичков, это и есть форма. Форма должна быть естественной, не вызывать напряжения, быть «удобной», при этом тело должно быть цельным.

Цельное тело – это такое тело, которое мы рассматриваем не как набор частей тела: головы, туловища и конечностей, а как единое целое. Ощущение цельности своего тела довольно сложное понятие, которое для многих приходит только с практикой.

Необходимо учить занимающихся, как держать форму относительно партнера (партнеров) в положении стоя и на нижнем уровне. Чтобы понятие формы было полным, следует добавить, что оно относится не только к телу, находящемуся в покое, но и к двигающемуся и даже находящемуся в отрыве от опоры (в прыжке или падении).

Исполнитель, который привык «держать форму», получает значительное преимущество как при работе с одним партнером, так и при работе против двоих и более.

Форма тела – это еще к тому же красота и пластичность движений, она является основой формирования правильной осанки.

Состояние . Еще одним важным понятием является «состояние». Это скорее психическое, чем физическое понятие, хотя и на тело оно тоже действует. Это внутреннее спокойствие, способность воспринимать происходящее вокруг без напряжения (своего рода «позволение»). Это готовность в любой момент мгновенно оценить ситуацию и предпринять соответствующие меры.

«Состояние» – это и умение собраться физически, когда кажется, что больше сил не осталось, и продолжать бой исключительно на волевых качествах.

«Состояние» – умение правильно противостоять сильным и неожиданным ударам противника, используя весь известный набор техник, но действуя автоматически, не успевая осознавать, каким образом проведено то или иное защитное действие, то есть подсознательно.

«Состояние» трудно понять, его можно почувствовать, а значит, его можно охарактеризовать как совокупность ощущений.

«Состояние» – это такое восприятие реальности, которое представляет практическую

ценность не только в спортивном зале или в реальной схватке, но и в обычной жизни.

Плоскости . Понятие плоскости облегчает объяснение движений человека, взаимодействующего со встреченными препятствиями, предметами, телами. Если предмет движется в какой-то плоскости, то при защите от него следует двигать свое тело так, чтобы оно тоже находилось в плоскости движения предмета. Уже это может снизить вероятность пересечения путей тела и предмета и не допустить их столкновения.

В ходе тренировок занимающиеся учатся сначала двигаться по простым, а затем и по более сложным схемам. Это когда плоскости сменяют друг друга по уровням, направлениям, применяется несколько плоскостей.

Иногда движение усложняется поставленными препятствиями, которые занимающиеся преодолевают, встраиваясь в определенные плоскости движения. По мере освоения можно раскрывать простыми образами закономерности движения по плоскостям.

Оси

Понятие осей используется, чтобы объяснить движение двух партнеров относительно друг друга, а также для объяснения нелинейных (круговых) движений одного отдельно взятого партнера.

Для иллюстрации можно привести маленький пример. Очень трудно пройти сквозь большое скопление людей, которые движутся навстречу, действуя по принципу «в лоб», то есть прямолинейно. Физических сил не хватит (если они, конечно, не испугаются той гримасы, которую вы, возможно, изобразите на своей морде лица, и сами не посторонятся...). А вот продвигаться вперед, огибая каждого встречного и поперечного вращением корпуса вокруг оси и вписываясь в пустое пространство, вполне возможно. В построении «Системы» по принципам заложен глубокий смысл. Здесь нет необходимости заучивать десятки приемов и отрабатывать их. В процессе тренировки необходимо научить тело «чувствовать», искать оптимальные пути решения поставленных задач. А когда будет надо, когда создастся критическая ситуация, тело само среагирует правильно.

Дыхательные техники «Системы»

Дыхание . Важное место в «Системе» занимает понятие «дыхание». Его можно рассматривать, во-первых, как физиологический акт, обеспечивающий нашу кровь кислородом, без которого жизнь невозможна в принципе. Во-вторых, дыхание можно рассматривать в качестве составной части правильных движений, и в этом случае ему можно и нужно учиться, в противном случае мы быстро устаем, не можем вложить силу в удар, теряем уверенность в своих силах.

Основные виды дыхания:

- поверхностное;
- глубокое;
- замедленное;
- с контролируемой задержкой.

Умение правильно дышать изучается практически во всех боевых системах. Сначала занимающийся постигает взаимосвязь между физической усталостью и дыханием. Например: выполнив ряд физических упражнений на тренировке, наверное, каждый попадал в ситуацию, когда можно было бы еще продолжать, но «не хватило дыхания». Как сберечь дыхание? Как восстановить дыхание, когда его ритм, казалось бы, безнадежно сбивается? Как правильно дышать при различных упражнениях? Этому необходимо учить, и начинать нужно с раннего возраста. Существует много упражнений для развития умения правильно дышать в самых разных ситуациях. Это может быть в стойке, а также при работе сидя или лежа.

Психическое состояние и дыхание очень тесно связаны между собой. Можно «задохнуться от ярости», «затаить дыхание от ужаса», «вздыхать от огорчения или переполняемых чувств» и т. п. Умение управлять дыханием поможет сохранить ровное психическое состояние в сложной ситуации и справляться со всевозможными волнениями...

В «Системе» считается, что дыхание, например, ребенка сильно отличается от дыхания

взрослого. Если ребенок еще не утратил способности дышать всем телом, от легких до кончиков пальцев, то у взрослого воздухоносные каналы в конечностях с течением времени закрываются, что приводит к различным проблемам со здоровьем... Многие взрослые люди, не подозревая того, дышат очень неэффективно, только небольшим участком тела около легких. Целью того комплекса, который приводится ниже, является постепенное открытие воздухоносных путей в разных участках тела.

Первый комплекс дыхательных «системных» упражнений носит название «продувка». Причем это не только дыхательная гимнастика. При правильном его выполнении происходит развитие таких качеств, как чувствительность, внимание, образное мышление, а также снятие мышечных и психологических зажимов.

Исходное положение: на спине, ноги вместе, руки раскинуты в стороны, ладони прижаты к полу.

1. Вдыхайте не как обычно – носом и легкими, а через центральные точки обеих стоп. Выдыхайте через центральные точки ладоней. Повторите это действие, не торопясь, от 3 до 9 раз. Следите за своими ощущениями и обращайтесь внимание на все ощущения, которые пойдут внутри тела при выполнении этого упражнения. Это могут быть ощущения потепления, разбухания, покалывания и т. п.

2. Теперь почувствуйте, что происходит при дыхании в обратном порядке: вдохните через центральные точки ладоней, а выдохните через стопы. Повторите это действие от 3 до 9 раз.

3. Почувствуйте, что вдохнули через правую ногу, а выдохнули через левую. Большинство людей, впервые выполняющих это упражнение, чувствуют своеобразное теплое дуновение внутри ноги. Это начинают расширяться воздухоносные каналы и капилляры, снабжающие кровью мышцы. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

4. Теперь почувствуйте все это в противоположном направлении: вдохните через левую ногу, а выдохните через правую. Повторите это действие от 3 до 9 раз.

5. Перенесите теперь все внимание на обе руки. Почувствуйте, как на вдохе дуновение вошло через левую руку, а на выдохе вышло через правую. Повторите это действие от 3 до 9 раз.

6. Теперь вдохните через правую руку, а выдохните через левую. Повторите это действие от 3 до 9 раз.

7. Сконцентрируйте внимание на левой стороне вашего тела. Вдохните одновременно через левую руку и левую ногу. Затем перенесите внимание на правую сторону вашего тела и выдохните через правую руку и правую ногу. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

8. Теперь сделайте наоборот, вдохните через правую руку и правую ногу, а выдохните через левую сторону. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

9. Почувствуйте, что вдохнули через область солнечного сплетения, а выдохнули одновременно через руки и ноги. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

10. Теперь сделайте наоборот, вдохните одновременно через руки и ноги, а выдохните через область солнечного сплетения. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

11. Почувствуйте, что всей грудью вдохнули, а спиной – выдохнули. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

12. Почувствуйте: спиной вдохнули, а грудью выдохнули. Повторите это упражнение от 3 до 9 раз.

13. Почувствуйте, что вдохнули низом живота, а через почки выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

14. Почувствуйте, что вдохнули через почки, а выдохнули низом живота. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

15. Почувствуйте, что вдохнули через темя, а через копчик выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

16. Почувствуйте, что вдохнули через копчик, а через темя выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

17. Почувствуйте, что всем лицом вдохнули, а через почки выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

18. Почувствуйте, что через почки вдохнули, а всем лицом выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

19. Почувствуйте, что через печень вдохнули, а через селезенку выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

20. Почувствуйте, что через селезенку вдохнули, а через печень выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

21. Почувствуйте, что через левую почку вдохнули, а через правую почку выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

22. Почувствуйте, что через правую почку вдохнули, а через левую почку выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

23. Почувствуйте, что через мочевой пузырь вдохнули, а через анус выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

24. Почувствуйте, что через анус вдохнули, а через мочевой пузырь выдохнули. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

25. Завершающее упражнение. Почувствуйте, что вдохнули через обе руки, а выдохнули через обе ноги. Цель этого упражнения – скоординировать движение энергии по воздухоносным путям и основной энергетический поток в теле для выведения патогенной информации. Повторите это упражнение от 6 до 9 раз.

После этого можно повторить всю продувку тела с напряжением внутренних органов, что увеличивает эффект данного комплекса. Старайтесь не перенапрягаться, потому что излишнее напряжение (в случае имеющихся проблем) может привести к неприятным ощущениям.

Если у вас не так много времени, чтобы проделывать это упражнение полностью, вы можете выполнять его сокращенный вариант («мини-продувка»), который тоже очень полезен. Он состоит всего-навсего из двух частей.

1. Встаньте прямо и поднимите обе руки вверх, стараясь, чтобы они держались естественно и не перенапрягались. Начните вдыхать через обе ноги, а выдыхайте через руки. Выполните двенадцать циклов такого дыхания.

2. Во второй части дыхание противоположное – вдох через обе руки, а выдох – через ноги. Сделайте также двенадцать циклов.

Здесь за кратчайшее время включаются в работу все воздухоносные каналы, которые нуждаются в очистке.

Принцип единства дыхания, мысли и действия (движения).

Это мы привели чисто дыхательное упражнение. Для бойцов-практиков еще большее значение может иметь сочетание аналогичных дыхательных техник с движением.

Когда боец умеет объединять дыхание, движение и мысль (намерение), его техника становится практически нечитаемой и неотразимой.

Правильное «системное» дыхание дает возможность добиться максимального вложения силы при проведении своих техник, восстановиться после пропущенного воздействия противника (удара), поправить здоровье в случае имеющихся проблем. При желании в Интернете можно найти целые фильмы по Дыхательной системе М. Рябко, в которых автор «Системы» на своих учениках показывает как сами удары, так и способы выбрасывания (выдувания) из себя поражающей энергии при пропущенном ударе.

Приводим некоторые принципы «Системы», скомпонованные по группам.

Работа с намерением и движением противника:

- Будь всегда на полшага впереди противника.
- Забирай в поединке пространство, в которое противник хочет шагнуть.
- Пересекай в бою линии ударов и движений противника.
- Провоцируй инерцию соперника.
- Работай от точки жесткости в теле и движениях противника.

Работа с пространством:

- Контролируй пространство вокруг себя, не только смотри, но и слушай, и ощущай.

- Ищи пустоту в движениях и особенно в атаке противника.

Работа с координацией, цельным движением:

- Бей всем телом, двигайся всем телом, держи форму.
- Управляй центром тяжести и быстро ускользай из зоны, куда направлен сокрушительный удар противника.
- В бою делай все так, чтобы тебе всегда было удобно, а противник испытывал неудобства.
- Все удары, защиты и контратаки должны соответствовать внутреннему движению. (!!! «Движку». – С.К.)
- Следи за своей вертикальностью и равновесием.
- Мощность движений дают в поединке ноги, а опору дает земля, помни: сила ударов руками находится в ногах. (!!! «Корни и ветви». – С.К.)
- Наполняй силой каждое свое движение.
- Будь всегда пластичным, но при этом цельным и собранным.
- Важно почувствовать позвоночник, как он двигается и куда направляет силу.
- Двигаться в бою надо так, чтобы движение само по себе являлось опорой. Движение должно не выбрасывать силу, а накапливать ее.

Раздел пятый Базовый навык в боевых искусствах

Некоторые бойцы и тренеры начинают серьезно задумываться, что, может быть, общепринятый способ изучения техники посредством большого количества повторений не единственный. Может быть, это не самый лучший вариант: изучать технику 10–20 лет, а потом прийти к выводу, что она неэкономичная и малоэффективная? Может быть, есть какие-то более фундаментальные способы выработки навыков, так необходимых именно в боевых искусствах?

Эту проблему мы рассмотрим на примере одной из веток интернет-форума на сайте «Контэн». Здесь полезно обратить внимание не только на саму тему, но и на то, насколько по-разному участники форума ее воспринимают. Потому что все принципы важны не только сами по себе, а как они воспринимаются конкретными людьми...

В конце разбора этого форума будет дана простая схема того, на чем основывается базовый навык и от чего он зависит. Из этой схемы будут понятны связи этих явлений и как в действительности можно сократить время обучения, отработывая сразу НУЖНОЕ.

Итак, очень практичная тема: Развитие базового навыка в боевых искусствах.

Что можно считать базовым навыком?

Начал тему Швеиц 28.05.2008, 13:56 Сообщение № 1

Базовый навык в кулинарном искусстве – не набор движений хватания сковородки, а умение приготовить какой-то минимальный набор блюд, которые можно есть. В противном случае может оказаться, что человек, виртуозно владеющий кухонной утварью, не может приготовить и яичницы. Если же в какой-то кулинарной школе долгое время ставят именно движения, а лишь вскользь и потом («когда будет выставлена база») приступают к реальному приготовлению пищи из реальных продуктов, то процесс обучения растянется на неопределенное время, именно из-за неверного определения базовых навыков (что первично, а что вторично).

То же касается и всех остальных видов деятельности. Легко представить себе бойца с правильными движениями, но которого все бьют, потому что он их делает не к месту и не вовремя. Базовый навык должен определяться исходя из конечной цели и назначения искусства, все остальное будет носить подчиненный характер. На роль самого базового навыка можно рекомендовать защиту и контратаку от неожиданного удара неоговоренной рукой со средней дистанции без подшагивания средствами стиля. Если человек не может защититься с одновременной контратакой в такой ситуации, то это не БИ, а если вы это умеете, хотя бы только это, то уже хорошо. Потом можно добавить несколько других

нападений с этой же дистанции и тоже неожиданно. Потом еще и т. д.

Может, определив по-настоящему базовый навык, можно и сократить время обучения. То есть начать с того, что один партнер пусть медленно сначала, но неожиданно и неговоренной рукой бьет второго, а тот проводит контрприем. Потом ускоряться, постепенно доведя до реальной скорости, пусть даже (а может, и лучше) выполняя на тренировках только это. Потом добавить к неожиданному удару рукой другой вид удара, но также неожиданный (неожиданность – основной компонент реального боя) и тоже сначала медленно. Так куст неожиданных нападений будет постепенно расти. А что же касается всяких «движков», то это делает тренер, подбирая приемы, которые применяют тренирующиеся. То есть «движок» должен ставиться не отдельно, а быть критерием при отборе приемов.

(Несколько надуманная и растянутая, но в принципе правильная постановка вопроса. От правильного определения базового навыка и тех факторов, которые его обуславливают, действительно зависят и качество обучения, и его сроки.

В первом приближении и самом общем виде это можно сформулировать так: базовый навык – это способность своевременно выполнять некоторые действия для достижения цели.)

Отвечает Ю. Сенчуков:

Прекрасная подача темы. Всегда любил кулинарные ассоциации как наиболее понятные для большинства людей. Без подкола. Ю.Ю.

Сергей Л:

А по-моему, базовым навыком является нанесение противнику повреждений с помощью характерного для стиля типа воздействия.

Если базовый тип воздействия, скажем, удар в челюсть, то это действие должно само выстреливать, как только вдруг для него создались условия, на автомате. Или базовый навык – сломать руку в локте, как только удалось до нее дотянуться.

Но есть другой вопрос – доставить это базовое воздействие до цели. А это – техника перемещений, тактика, вообще весь стиль.

И способ доставки должен гармонично стыковаться с самим воздействием, должна соответствовать динамика движения, иначе, я думаю, ничего не получится.

Честно говоря, не вижу, что здесь можно сократить?

(В первых же мнениях-ответах видно наличие путаницы в понятиях. «Нанесение повреждений» – это не столько навык, сколько возможная цель движения. Потом товарищ сразу же переходит от цели к приемам, которые в идеале должны исходить из базового навыка. И такая неразбериха, когда человек легко смешивает понятия из разных категорий, довольно характерна для большинства... Поэтому и непонятно, что можно сократить и оптимизировать.)

Мнение Jonni:

Вряд ли удастся сократить время обучения. Возьмите, к примеру, бокс – базовый навык закладывается в первые полгода-год. Куда короче-то? Может, не навык нужно определять, а цель, тогда и путь будет понятнее. Ну, а зная дорогу, идти всегда легче. Потому и создается ощущение, что путь короче, километров-то пройдете одинаково. То есть я хочу сказать, что цель первична, навык – это уже средство достижения.

Тогда получится:

Научиться драться (цель) – научиться двигаться, бить/бросать, защищаться, объединить с движением, поработать с партнером...

ИМХО, но так будет точнее. А в остальном согласен с вами. От последовательности подачи и компонованности материала скорость обучения может и уменьшаться. Но не во время проработки базы. ИМХО, на этом экономить не стоит.

Отвечает Жека:

Нанести повреждение всегда можно и нехарактерным для стиля воздействием!:-) Навык – это более сложное понятие, нежели просто умение эффективно бросить или ударить?!

Пишет Dark Samurai:

Базовый навык – это сильный характер! Или психология в широком смысле этого слова.

(Этот товарищ переводит обсуждение в другой смысловой слой, в психологию. Психология тоже, конечно, имеет значение, но пока этим не надо бы усложнять...)

Сергей Л:

Не просто навык, а именно базовый.

Насчет нехарактерного воздействия – да, конечно, каратист может бросить, а дзюдоист ударить, вопрос в том, какое именно действие на уровне рефлекса придет в голову против «открытого» противника? Именно этим они между собой и отличаются. Плюс – средства доставки, заточенные именно под их основное оружие.

Ладно, если не так – а что вы считаете базовым навыком?

(!!! В этом сообщении отмечен очень важный момент: «действие на уровне рефлекса». Именно это: перевод базовой техники в подсознание и есть, на самом деле, одна из главных задач тренировки.)

Швец:

Но вот тут, наверное, могу не согласиться с идеализацией методики бокса. Она не заточена под противодействие одиночному неожиданному удару. Боксер с годичной подготовкой вряд ли от него сможет защититься. У боксера базовый навык – размен ударами, и за год его действительно могут поставить. Разные цели. Кроме того, никто не говорит, что на базовом навыке нужно останавливаться.

Сергей Л:

Правильно сказано насчет психологии – как можно победить агрессивного и неслабого противника, не будучи внутренне готовым сделать ему больно, нанести вред его здоровью?

В стрессовой ситуации, кстати, из добрых, безобидных людей иногда такая жестокость прет, просто ужас!

Dark Samurai:

Цитата: Швец – «Но вот тут, наверное, могу не согласиться с идеализацией методики бокса. Она не заточена под противодействие одиночному неожиданному удару. Боксер с годичной подготовкой вряд ли от него сможет защититься. У боксера базовый навык – размен ударами. и за год его действительно могут поставить».

Ну, это кто на что учился? Я занимался боксом, и в первую очередь меня учили бить и защищаться. Говорю про БИТЬ, потому что нельзя научиться защите, не умея бить (да вы это сами знаете). Но защите мы уделяли очень много внимания. И через год я вполне мог (и делал) защититься от прямого в голову. С контратакой. И многие из моей секции могли и защищались.

Цитата: Сергей – «Правильно сказано насчет психологии – как можно победить агрессивного и неслабого противника, не будучи внутренне готовым сделать ему больно, нанести вред его здоровью? »

И, не будучи готовым, самому терпеть боль. Это важно. Очень многие люди приходят в боевые искусства, не имея опыта реальных боев, и мечтают научиться драться, не пропуская ударов и не испытывая неприятностей. Только так не бывает.

Жека:

В моем понимании базовый навык должен объединять между собой техники таким образом, чтобы во время отработки, например, удара ученик получал одновременно и двигательные качества, необходимые для броска, и наоборот. Тогда, очевидно, время, которое необходимо для отработки каждой из этих техник по отдельности, в несколько раз сократится при обучении, в результате получим один общий для удара и для броска базовый навык! Если, отрабатывая защиту, мы получаем возможность только защищаться, это не будет базовым навыком. Если же, отрабатывая движения для защиты, вдруг открываем для себя в этих движениях потенциал для одновременного проведения эффективной атаки, это снова то, что нам надо, то же самое и при отработке нападения, открываем для себя потенциал надежной защиты на возвратном движении. Ну, в общем, я понимаю так, иначе время на подготовку не сократить!

(Здесь уже идет речь не о самом базовом навыке («движке», на котором основаны конкретные приемы), а о его качествах: универсальности и вариативности.)

Антон Шашурин:

Базовый навык – это способность и желание обучаться.

И еще то, что человек импульсивно, спонтанно впитал в первые месяцы обучения, значит, именно этого «просила душа».

У меня это левый мавашии, левый удар в сторону, типа йоко-гери, правый прямой типа свинга. Я его начал учить лет в 10, лупил диван, начитавшись книг Брюса Ли, где он на картинке показывал удар в сторону стопой и еще несколько ударов, мавашии в том числе.

Еще базовый навык – жим гири стоя, подтягивания и подъем на бицепс.

То есть это тот «ключ», код, то, с чего я начну, если, например, будет очень большой перерыв в занятиях и я стану полным нулем. То есть этот базовый навык – это такой «стартер», который поможет запустить весь двигатель. Вот что такое базовый навык...

Параллель с кулинарией – главное соль и перец. Остальное приложится.

(Здесь вообще все перепутано... По определению навык не может быть способностью или желанием...)

Мах:

Базовый навык в БИ – вовремя свалить?

Ю.Ю. Сенчуков:

...противника на землю.

Мах:

Убежать, я хотел сказать. Вот

(Это немножко шуток юмора. И в то же время то, что пишет мах [«свалить» самому], в действительности гораздо более важный навык, чем тот, что пишет Ю. Сенчуков [свалить противника на землю]...)

Logol:

Базовый навык в БИ (лично мое мнение, могу ошибаться) – это движение (движения), которое лучше всего осознано бойцом и закреплено многократной практикой. Т. е. боец всегда знает, какой результат может получить от этого движения (движений), если его сделать и так, и эдак, либо что получится, если его сделать неправильно или не вовремя.

(Это уже ближе к сути дискуссии, но откуда берутся те движения, которые нужно осознать и закреплять?)

Швец:

Что, в общих чертах, случилось с ушу?

Суть движений была утрачена, осталось лишь внешнее копирование. Конечно, просто копированием движений, не зная, для чего они, драться не научишься. И когда ученики спрашивают, когда же и мы будем «бить боксеров», наставникам приходится переводить стрелки, меняя цели обучения. Теперь главное – базовые движения, движения ради движения. Из БИ сделали гимнастику.

В БИ главное – неожиданно действующий противник. Уберите навык реагирования на неожиданные действия, и все остальные навыки станут бессмысленными. Человек, реагирующий на удары и уходящий от них пусть и неэкономичными движениями, гораздо ближе к БИ, чем тот, у кого правильные движения, но который пропускает все удары и не умеет учитывать движения противника.

Большое количество уличных инцидентов начинается и заканчивается одним-единственным ударом с близкой дистанции без всякого подшагивания. Одного знакомого так отключили и ограбили на тропинке к дому (просто проходили мимо друга). Если считать базовым навыком психологический настрой, умение принести увечье, правильное передвижение и т. д., то, имея такие базовые навыки, в этой ситуации знакомый все равно оказался бы в больнице. Может, все-таки нужно точнее определиться с базой.

Как отрабатывают защиту в секциях? Один ритмично лупит поочередно руками, второй отбивает. Так навыка реагирования на неожиданную атаку не заработаешь, потому что все работают в заданном ритме. Если бить внезапно неоговоренной рукой, то будут

расти интервалы между ударами, а поскольку так реагировать сложнее, то придется медленнее бить. То есть физически интенсивность тренировки резко упадет, видимо, это обстоятельство приводит к тому, что так обычно не тренируются. В результате основной навык реагирования на неожиданные действия приобретается скорее случайно, чем прививается целенаправленно. Поэтому и в боксе, если два боксера-одногодка стоят друг против друга близко и один неожиданно бьет, то второй не защитится (если это не природный талант). Если бы через год все боксеры могли уходить и контратаковать, то они все были бы, как Мухаммед Али. Однако они учатся не столько реагировать (за первый год), сколько просто заслоняться от ударов и наносить их самому, уйти же получается, если они ожидают определенный удар (то есть он для них не неожидан).

Как-то так, хотя и сумбурно.

Dark Samurai:

Цитата: Швец – «В БИ главное – неожиданно действующий противник».

Только вот ведь фокус – практически все такие «неожиданные» атаки – это прямой (на худой конец – боковой) в голову. Так что научиться защите от таких ударов несложно. Если хорошо учиться...

Цитата: Швец – «Если считать базовым навыком психологической настрой – умение принести увечье, правильное передвижение и т. д., то, имея такие базовые навыки, в этой ситуации знакомый все равно оказался бы в больнице».

Не знаю, как другие, а я имел в виду не только это. Психологической настрой – это прежде всего упорство, воля, характер. Так можно и за полгода опасным бойцом стать, если тренироваться по несколько часов в день, с хорошим тренером, не давая себе поблажек.

Цитата: Швец – «Поэтому и в боксе, если два боксера-одногодка стоят друг против друга близко и один неожиданно бьет, то второй не защитится (если это не природный талант). Если бы через год все боксеры могли уходить и контратаковать, то они все были бы, как Мухаммед Али. Однако они учатся не столько реагировать (за первый год), сколько просто заслоняться от ударов и наносить их самому».

Как я уже сказал, большинство ударов, особенно на улице, очень даже «ожидаемы» для опытного бойца. Ведь вы видите габариты противников, их расположение в пространстве, позы и т. д. Следовательно, можете рассчитать примерные атаки.

А заслон от удара (хотя я и не полностью понял, как это...) – это не защита? После года тренировок я при неожиданном боковом ударе поднимал плечо (боксеры поймут, о чем я). И даже если удар проходил, то он был «смазанный» и вреда не наносил. А контратака сама вылетала в результате постоянной «долбежки».

(!!! Трудно согласиться с тем, что «практически ВСЕ такие «неожиданные» атаки – это прямой (на худой конец – боковой) в голову». Для спортсменов, привыкших к шаблону, это так, но если противник знает, что такое, например, «бакланка», не понаслышке, его действия вы предугадать не сможете...)

Jonni:

Цитата: Швец – «Но вот тут, наверное, могу не согласиться с идеализацией методики бокса. Она не заточена под противодействие одиночному неожиданному удару. Боксер с годичной подготовкой вряд ли от него сможет защититься. У боксера базовый навык – размен ударами, и за год его действительно могут поставить. Разные цели. Кроме того, никто не говорит, что на базовом навыке нужно останавливаться».

Швец, я не идеализирую методику бокса, я говорю о том, чем занимался, и хорошо знаком с предметом, говорю о боксе еще и потому, что это наиболее методически четко подобранная ударная система. Дающая возможность, как вы и предложили в своем первом посте, поставить и наработать базовые (для бокса) навыки в максимально короткие сроки. И тот метод наработки, который вы предлагаете, там есть, и не только он. Говорю потому, что, на мой взгляд, методике преподавания, постановке техники и тактическому разнообразию вполне можно поучиться у боксеров. Это не означает, что нужно забыть технику вашего стиля, всего лишь изменить подход. Возможно, не на весь курс обучения, а для начального этапа обучения. То есть дать новичку возможность применения получаемых

знаний в реальные сроки. Ну а выгода от этого проста – человек с куда большим желанием и азартом будет тренироваться и друзей за собой потащит. Работает ведь, а говорили – фуфло.

Кстати, бокс – это не размен ударами. Вы либо предвзяты, либо не внимательны. Повторюсь, я не пытаюсь его (бокс) популяризировать, там есть свои недостатки, но вот вопрос, который вы подняли, там решен и достаточно успешно. А раз так, то зачем изобретать велосипед?

Швец:

От ожидаемых ударов защититься несложно, но ведь речь о неожиданном. Для опытного бойца удары в процессе обмена ударами во многом ожидаемы, но ведь речь о неожиданном. Сможет ли боксер защититься от неожиданного одиночного удара боксера той же квалификации с близкой дистанции в ситуации «как пройти в библиотеку», когда изначально руки у обоих опущены? Речь не идет о прыгании друг около друга с поднятыми кулаками, когда вы, обладая определенным опытом, можете угадать по сближению, какой будет удар. Речь идет о неожиданном ударе, без каких-то перемещений и не в боксерской стойке. Потому что боксерская стойка сама по себе – ожидание удара и фактически защита.

Есть много представителей разных стилей, настроенных конструктивно и желающих не просто спорить, а что-то выяснить для себя. Можно попробовать провести эксперимент: поставьте на тренировке двух занимающихся с примерно равным стажем друг против друга на дистанции вытянутой руки (без поворота туловища). Руки у обоих около пояса (типа разговаривают) и при этом совершают какие-то телодвижения (чтобы не было реакции на любое движение). Один бьет неожиданно неоговоренной рукой в голову или в корпус (сам выбирает, чтоб было неожиданно). Сколько человек в такой ситуации и с каким стажем сможет защититься от одиночного удара? И у скольких это будет не просто отпрыгивание в ответ на любой удар, а ответное действие, зависящее и от удара, и от той руки, которой его наносят? Вполне возможно, что для любого боксера это «семечки».

Тот, у кого есть навык обмена ударами, уже может боксировать на ринге и считаться боксером, то есть это именно базовый навык, а потом происходит приобретение и расширение остальных навыков. Но посмотрите на любой бой, сколько там боксер наносит ударов и принимает либо в корпус и в голову, либо на перчатки и предплечья – это и есть обмен ударами, и при отсутствии этого навыка трудно представить спортивное боксирование.

Dark Samurai:

Цитата: Швец – «Сможет ли боксер защититься от неожиданного одиночного удара боксера той же квалификации с близкой дистанции в ситуации «как пройти в библиотеку», когда изначально руки у обоих опущены?»

Сколько человек в такой ситуации и с каким стажем сможет защититься от одиночного удара? И у скольких это будет не просто отпрыгивание в ответ на любой удар, а ответное действие, зависящее и от удара, и от той руки, которой его наносят?»

Вопрос и ответ, как это ни странно.

Я почти уверен, что в ситуации «как пройти в библиотеку» удар с близкой дистанции, только не обычный прямой в голову, неотразим. И нет мастеров, способных его отбить. Именно поэтому одними из трех ворот в Да-Цзе-Шу является неожиданность. Неожиданный удар – априори неотразим. ИМХО, естественно, но давайте поспорим.

Jonni:

Предложенный вами вариант, так или иначе, будет происходить в состоянии ожидания удара. Независимо от того, опущены руки или подняты. А при «как пройти в библиотеку» можно и Тайсона грохнуть на пол, и кого угодно. ИМХО. Тут все зависит от того, как подойти и как спросить. На мой взгляд, то, что вы предлагаете, называется обусловленный спарринг.

Швец:

Конечно, в данном опыте ожидание удара «вообще» будет присутствовать. Не будем

только знать, когда и как, но это тоже достаточно точная имитация ситуации, когда к тебе подходит подозрительный тип и спрашивает про библиотеку. И если уже в этой ситуации не успеваем, то что говорить о случае «полного неведения».

Все ли согласны, что любой с поставленным ударом (или с кастетом/ножом) таким макаром может вырубить мастера БИ, сколько бы лет и денег тот ни отдал на тренировки? В общем, это похоже на правду, но как грустно

Леонтьевич Швецу: Не существует каких-то отдельных волшебных движений, помогающих защитит себя от любой атаки. Есть системы этих движений в их неразрывной взаимосвязи, а способность их связать между собой и можно назвать базовым навыком. Поэтому бокс может быть простейшим примером связывания элементарных движений в систему. Вопрос реагирования на атаку с близкой дистанции решается уровнем подготовки бойца в техническом и психологическом плане. Для реагирования на внезапную атаку нужна постоянная ненапряженная готовность, но это другая тема.

Сергей Л:

Цитата: Швец – «Конечно, в данном опыте ожидание удара «вообще» будет присутствовать. Не будем только знать, когда и как, но это тоже достаточно точная имитация ситуации, когда к тебе подходит подозрительный тип и спрашивает про библиотеку. И если уже в этой ситуации не успеваем, то что говорить о случае «полного неведения».

Все ли согласны, что любой с поставленным ударом (или с кастетом/ножом) таким макаром может вырубить мастера БИ, сколько бы лет и денег тот ни отдал на тренировки? В общем, это похоже на правду, но как грустно...»

При разговоре с желающими пройти в библиотеку можно сделать затруднительной совсем уж неожиданную атаку. Неагрессивные перемещения (смена ракурса, дистанции), удерживание всех собеседников в поле зрения, неагрессивная жестикация, перекрывающая вероятные траектории удара, и т. п.

Кстати, первого удара можно и не ждать. А бывает, что он не такой уж и неожиданный. Не спорю, что это очень важный момент, но не единственный, почему все сводится именно к нему? Бой им не ограничивается.

Все-таки я пока считаю критерием, что если человек не может быстро нанести противнику серьезный ущерб, то дела его будут плохи, даже если он на первый удар среагировал.

Швец:

Я лично знаю два случая, когда вообще никаких разговоров не было. Про первый я уже упоминал: двое шли по тропинке в снегу навстречу друг другу. Во втором «малолетки» поспорили, кто свалит того дядю (вес 120 кг). Нокауты в обоих случаях без всякого продолжения.

Итак, у нас два варианта (как минимум). Первый – считать базой отдельные движения, 10 лет их нарабатывать и быть нокаутированным в данной ситуации. Второй – год тренировать только защиту и контратаку от неожиданного удара кулаком в голову, еще год не только в голову (но также неожиданно), еще год не только рукой, еще год не только удар и так 10 лет, но не быть беззащитным в итоге перед «хитрым малолетком». Короче, может, главным навыком в БИ должна быть реакция на неожиданное действие противника? Без неожиданно действующего противника нет и БИ.

Леонтьевич:

А еще можно постоянно носить на себе кирасу и каску, БИ ведь не только и не столько изучается для защиты от неожиданного нападения. Когда Дона Хуана спросили: «А что, если тебя будет подстерегать снайпер?» Он ответил: «Меня там не будет».

Швец:

Да, но Дон Хуан не занимался БИ. Заниматься БИ и не защититься от подобного одного-единственного удара?! Всей БИ-тусовке должно быть стыдно! Уж лучше заложить базу в виде реагирования средствами стиля на одиночную неожиданную атаку, потратив несколько лет, а потом уже прибавлять к ней что угодно, чем так. Сначала защита от

одиночного удара (база), потом от «множественных». Но всегда неожиданных. Именно согласование своих действий с неожиданно меняющейся «средой» делает БИ средством познания мира и себя в нем. Исключите неожиданность и непредсказуемые изменения, и вы вытряхните из БИ жизнь, оставив лишь голые физические упражнения.

Цитата:

«БИ ведь не только и не столько изучается для защиты от неожиданного нападения».

А для чего? Избивать предпринимателей и задержанных? Или закалить себя физически? Все может быть, но тогда это и называться должно по-другому. (ИМХО)

Антон:

БИ надо заниматься, чтобы чувствовать, откуда прилетит удар. Тогда может и не потребоваться его отражать.

(В этом сообщении уже обозначается связь техники с восприятием. Когда боец выходит за пределы техники и начинает чувствовать НАМЕРЕНИЕ, тогда он может заранее предвидеть грозящую опасность. У того же Кастанеды про намерение написано достаточно много, если, конечно, внимательно читать.)

Кто вам сказал, что Дон Хуан не занимался БИ? Он занимался всем.

Crazyalone:

Для внезапного удара только один базовый навык с полдесятком «наворотов»: резкий выдох, вжимаем голову в плечи, напрягаем и втягиваем пузо, сводим колени, чуть приседая, получается такая боевая стойка, какая в ДЦШ описана, только более зажатая. И руки ставим либо в глухую защиту, либо в ее вариации из ДЦШ, или Р. Камалетдинова, или из головы.

Эта штука и есть базовый навык, один из нужных бойцу.

(К сожалению, такой простой способ подходит далеко не для всех случаев. Если, к примеру, противник нападает с ножом, то сжатая стойка не дает полной защиты. Целесообразнее вырабатывать базовый навык с ДВИЖЕНИЕМ.)

Способность бойца продемонстрировать некоторый необходимый комплекс таких базовых навыков есть «базовый УРОВЕНЬ навыков» .

Например, боксер должен для достижения этого состояния уметь:

исполнять основные техники и их основные сочетания (двойка, прямой с шагом, мае с прямым и т. д.), а также защиты от них;

проводить разведку (левым прямым, мае, мавашей) и делать тактические выводы;

вести размен ударами в атаке и на отходах;

вести «обстрел» с дальней дистанции и отбиваться от него;

вести ближний бой в размен, «забивая» противника и стоя в глухой;

уметь держать стойку и перемещаться сообразно обстановке.

Вроде все, возможно и более подробное деление, это всего лишь классификация, например, размен разделить на встречные, контратаки, атаки и защиту от них.

Базовый уровень навыков характеризуется тем, что от «мастерства» он только количественно отличается. Мастер все то же умеет, что и базовый, но куда как лучше, например, не выхватывает во время разведки почти, и выводы о противнике делает точные и полные, в размене бьет противника в уязвимые места, а сам по толстым костям получает или вовсе по рукам, и так далее.

А умение делать отдельные техники – элементарные навыки.

А внутренние якоря-ключи – это совсем отдельная тема, ИМХО,

а то у меня это вообще «бег до сатори» и боевка с превосходящим противником... хороший базовый навык, блин – накостылять (точнее – из всех сил попытаться) противнику, который тебя уделает по всем статьям... а ведь получается иногда...

Crazyalone:

Кстати, вот вам и еще один способ сравнивать БИ и клубы. В боксе базовый боец подготавливается за полгода.

Базовый боец может «всухую» уделат неподготовленного человека или, слегка огребась, отбиться от двоих-троих.

Везде, где медленнее, – проблемы с методикой, но, возможно, на более поздних этапах их методика лучше работает.

Поэтому очень сильно рулят правильно подобранные мультистили.

Мах:

Дайте определение навыка, тогда поймете. Навык готовить блюда – это не навык, а умение уже. Вот мясо стругать резво или там огурцы – это навык. Согласен, для блюд недостаточно. Но необходимо. Без этого умение готовить не состоится. Для мордобоя до хрена навыков нужно. Равновесие держать, например, противника чувствовать. Дистанцию чувствовать (хотя это уже талант). Ну что еще: ну голову закрывать, например. А так под навыками понимают все кто что знает и валят в кучу. И навыки и способности и фуй знает что. Внезапный удар, блин, дак это уже вагон навыков.

Антон Шашиурин:

Навык – это наУк, то, чему научились. Теперь найдем базовый навык.

Базовый навык – это навык, который может служить базой для чего-то. Чего-то большего и сложного. Элементы мозаики. Так?

Какой базовый навык для вождения? Крутить руль, передачи переключать, внимательным быть? А для БИ?

Любой просто навык может быть базовым для чего-то более сложного. Умение и навык сильно разделять тоже ИМХО не нужно.

Везде есть навык, хоть для прыжков с парашютом, хоть для заточки ножей, хотя для того же вождения. Все можно разложить по элементам и учиться по отдельности, так проще.

Движение, нервно-мышечные связи, зрительные ассоциации, алгоритм действий – это все элементы.

А для БИ базовый навык – это смотря с какой точки зрения воспринимать.

Манера передвижения, какой-то фирменный удар – это касательно внешнего, навык. Внутренний навык – навык учиться и «вставать», после того как упал. Ну, или то, что я написал тут в теме, у меня там смесь внешнего и внутреннего.

Vit Ali:

Одни под базовыми навыками понимают те, которые наиболее универсальны для выполнений техник на движке.

Другие – зачем оно надо-то, типа обеспечивают сиюминутную эффективность. Причем для одних эффективность – это защита, для других – нападение.

Для кого-то это привязка к стилю.

Для кого-то это вообще психология.

Вплетаются понятия «неожиданных» ударов, причем для одних – это удар, нанесенный, когда ты идешь по улице и думаешь о птичках, а для другого – это удар, когда ты знаешь, что тебя попытаются ударить, только не знаешь, как именно. Короче, каждый сам в себе.

Если вопрос в терминологии, то, пожалуй, уже пора решительно сказать: «большинством голосов будем считать на данном форуме базовым навыком такой навык, который... (выбрать из списка)

1. Является одним из характерных (тоже, что значит? Узнаваемых, что ли?) движений/элементов стиля.

2. Навык движения, без которого другие элементы движка (приемы, удары, связки) не пойдут, ибо строятся на этом движении.

3. Наиболее отработанный навык, то бишь которым ты реально можешь пользоваться, а не только отрабатывать на тренировке.

4. Имеющий наибольшую эффективность при самых неблагоприятных ситуациях, в данном контексте берется как наиболее отработанный против неожиданных ударов.

5. Те приемы/удары/связки, с которых надо начинать отработку в принципе.

6. Навык мгновенного перехода в боевой режим.

7. Психологические навыки, позволяющие научиться драться и стать бойцом.

Причем обратите внимание, что здесь в списке «понятия» совсем не

взаимоисключающие друг друга, просто лежащие в разных плоскостях, за каким из них закрепить термин – вопрос всего лишь желания назвать диван удобным, зеленым, высоким или квадратным.

А определив, как мы хотим называть и почему, можно перейти, какие конкретно это должны быть навыки, какие именно шаги/удары/броски/комплексы/ в первую очередь, навыки ли ударов, бросков, перемещений или просто движения, как составная часть тех же ударов, бросков, перемещений. И пора переходить к конкретике.

(!!! Довольно конструктивная попытка систематизировать предыдущее обсуждение. Среди некоторой путаницы в разноуровневых понятиях найдено и главное: пункт № 2!)

Леонтьевич Виталию: К сказанному и добавить нечего. Единственно, не совсем согласен с пунктом № 3. Навыки реального боя должны изначально выставляться на тренировке, иначе все лишние навыки будут мешать и вступать в противоречие с искомыми.

Лехх:

«Базовый навык в БИ» – шаг вперед.

(!!! Это – всего-навсего лозунг. Если вы действительно рискнете сделать шаг вперед против опытного противника, вы уже проиграли!..)

Швец:

Хорошо, каково базовое умение БИ? Четко определиться с этим нужно для того, чтобы знать с чего целесообразней начинать тренировку. У всех в голове уже прочно засело клише, что база БИ – базовые движения. Никто даже, наверное, и не задумывался над альтернативными вариантами.

Все знают массу примеров, когда люди с движениями «как бог на душу положит» легко бьют тех, кто отточил свои базовые движения.

(!!! Вот ключевой момент непонимания проблемы: если их бьют, то их базовые движения НЕ ОТТОЧЕНЫ. Скорее всего было отточено что-то другое... Например, имитация виртуозной техники без ощущения того, что на самом деле происходит в боевом пространстве.)

Может быть, эти полученные травмы лежат на совести тренеров, не желающих определиться с базовым умением БИ? А определившись с базовым умением, можно найти и навыки, из которых они складываются.

Проводя аналогию с кулинарией, можно утверждать, что владение базовыми движениями не может быть базовым умением БИ (с навыками мы еще разберемся). Но какое умение можно считать таковым? То, которое не даст вас убить. Здесь, кстати, начинается расхождение со спортом. По сути, это – реакция. В БИ роль одиночного пропущенного удара неоднократно возрастает по сравнению со спортом. В БИ также во много раз возрастает роль неожиданного нападения в отличие от спорта, где можно настроиться, подготовиться и принять нужную позу. Поэтому если говорить о том, какое умение отличает БИ от спорта, то это умение среагировать и защититься от одиночного и неожиданного нападения. Поскольку речь идет об «одиночном» (один удар) нападении, то снижаются требования к выносливости и экономичности движений по сравнению со спортом.

Если вы можете защититься (желательно с одновременной контратакой) от неожиданного одиночного удара, то, значит, у вас уже есть реакция и умение, которые могут считаться базовыми для БИ (но не для спорта). Если определились с базовым умением, то исходя из этого можно попробовать вывести и основные навыки. В данном случае – высочайшая реакция и несколько контрприемов.

Можно еще так сказать, что именно высочайшая реакция на неожиданное движение (не в ритме, как зачастую на тренировках) должна быть базовым навыком БИ. Поэтому и в тренинге именно отработка реакции на неожиданное движение (когда тренирующийся не знает, как именно будет бить напарник) должна быть на первом месте, все же остальное – «по ходу» наработки «молниеносной реакции».

(!!! В этой концепции не совсем ясно, какими именно движениями боец должен реагировать на неожиданность. Здесь Швец зачем-то разделяет реакцию и базовые движения.

А истина, как всегда, лежит посередине: отработка «молниеносной реакции» на неожиданность именно **БАЗОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ!**)

Jonni:

Цитата: Швец – «Я лично знаю два случая, когда вообще никаких разговоров не было. Про первый я уже упоминал: двое шли по тропинке в снегу навстречу друг другу. Во втором «малолетки» поспорили, кто свалит того дядю (вес 120 кг). Нокауты в обоих случаях без всякого продолжения».

Швец, боюсь, вы тут не совсем правы. Так как вы хотите развить готовность к неожиданному удару? Вы не наработаете ее без работы с психикой!!!

Леонтьевич сказал на 1000 % верно.

Цитата: «Для реагирования на внезапную атаку нужна постоянная ненпряженная готовность, но это другая тема».

Я проходил такие штуки на себе, не в смысле специально, а просто по роду деятельности приходилось практически постоянно находиться в состоянии боевой готовности. Ты видишь столько и столько всего замечаешь, что офигеть возможно, но от нахождения в таком состоянии накапливается усталость, и тебе так или иначе требуется отдых. Вот во время психологического расслабления и Дона Хуана, и Мохаммеда Али, и Брюса Ли и... можно рубануть независимо от сана и стажа в БИ.

Антон Шашурин:

Дон Хуан не расслабляется там и в том месте, где его могут рубануть.

Он умный...?

Ю.Ю. Сенчуков:

Однако я не верю, что Дону Хуану никогда не прилетало... Ну не верю.

Это ж опыт... ЮЮ.

Антон Шашурин:

Только тогда, когда он тренировался на мелких тиранах, да и то это была лишь контролируемая глупость. Случаи, относящиеся к периоду, когда он не был еще воином, – не в счет.

Dark Samurai:

Цитата: «Ю.Ю. «Однако я не верю, что Дону Хуану никогда не прилетало... Ну не верю. Это ж опыт... ЮЮ».

А значит, базовый навык все-таки психология. Ведь если после каждого пропущенного удара впадать в панику и думать, что твое мастерство – фигня, то мастером стать и не получится!

Антон Шашурин:

Тогда и получится «обученная беспомощность».

Скорпион:

Скорее – это уже ее результат.

Jonni:

Цитата: Dark Samurai – «А значит, базовый навык все-таки психология. Ведь если после каждого пропущенного удара впадать в панику и думать, что твое мастерство – фигня, то мастером стать и не получится!»

Нет, не так. Для каждого дела он свой. Не поставив удар, не вырубишь (случайности не в счет). Не научившись читать, не узнаешь, о чем написано в книге. Ну нету единого базового навыка – НЕееТУуу!!! И в БИ все так же, как и в жизни, – чем большее кол-во навыков ты сумел получить и увязать во взаимодействии между собой, тем ты круче!

Dark Samurai:

Цитата: Jonni – «Ну вот. У вас есть сила, выносливость и другие физические данные. У вас есть техника. Но без духа – все это ерунда! Потому что, только пропустив удар, вы труп от паники, потому что вы не кинетесь в атаку на более сильного из-за страха. Да вы из-за отсутствия упорства даже необходимые навыки не наработаете! Так что психология рулит?»

Jonni:

Она не рулит, она подруливает. Можно ведь быть духовитым, но всю жизнь в шахматы играть.

Швец:

Ну, прямо как в Думе при обсуждении бюджета – всех жалко, всем нужно дать денег. А всем и сразу все равно не получится, нужно выбирать. И если сравнивать два варианта, где в первом сначала ставят удар, а только затем реакцию, а во втором – наоборот, то шансов доучиться во втором случае больше (ИМХО).

Без реакции (уход от атаки) ни один навык не позволит человеку считаться способным к бою. А вот даже один этот навык позволит сохранить себе жизнь и здоровье, разве это не цель БИ и разве в таком случае реакция – не самый главный (базовый) навык?

Dark Samurai:

А можно быть техничным и сильным и от страха отгребать постоянно! Вы как думаете: без техники, только за счет воли победить можно? Я думаю, да. А вот без духа вы свои техники от страха применить не сможете, что мы и видим постоянно в боях (а на тренировках техника – супер).

Сергей Л:

Цитата: Швец – «...ставят удар, а только затем реакцию...»

Кстати, объясните для дурака, – а реакцию можно реально поставить?

Я думал, что ее в принципе нельзя сильно улучшить относительно того, что дано от природы.

Ю.Ю. Сенчуков:

Вопрос хороший и интересный.

Реакция – это комплексный навык, ее нельзя поставить саму по себе, в реакцию входит определение опасности, выбор заранее наработанной программы действия, выполнение действий, входящих в эту программу, – и они опять же должны быть наработаны до естественного исполнения.

Я уже однажды об этом писал. Если же человек пытается «просто реагировать», он чаще всего судорожно дергается к месту и не к месту. Конечно, он может случайно попасть противнику пальцем в глаз – но это, согласитесь, не то, о чем мы все мечтаем. ЮЮ.

Dark Samurai:

Цитата: Сергей Л – «Кстати, объясните для дурака – а реакцию можно реально поставить?»

Я думал, что ее в принципе нельзя сильно улучшить относительно того, что дано от природы».

И я так думаю. Ее надо просто направить в нужное русло. Реакция на прямой в голову – отклонение головы назад – добавить удар ногой в пах на отклоне. Реакция на прямой в голову – закрытие лица руками – добавить шаг вперед к противнику и т. д. Проапгрейдить, короче, можно, а вот наработать... По-моему, она и так ого-го у каждого. Руку-то от горячего чайника вы небось ооочень быстро отдергиваете...

Швец:

Нет, ну естественно, реакция имеется в виду «полезная». Если вы реагируете на каждый удар, хлопая себя по ляжкам, то толку от этого тоже немного? То есть это реагирование техникой стилия. И ее скорость, думаю, можно тренировать, если делать это специально. Сейчас же реакция на неожиданные действия потихоньку развивается в процессе тренинга, но скорее случайно, чем целенаправленно. Отработка приемов ведется в заданном ритме, когда каждый знает, «что сейчас будет».

Я сбрасывал на форум программку, которая в случайном порядке выдает на экран монитора круги то слева, то справа. Попробуйте ставить блоки или применять любую технику, представляя, что круги – удары соответственно слева или справа. Вначале будете путаться в руках (мы же привыкли на тренировках менять руки по очереди), а уже через несколько дней ваша реакция значительно увеличится.

(!!! Вот совершенно не замечаемый большинством момент. «Вначале будете путаться в руках». Это именно незнание ключа «корни и ветви». Незаметно для сознания

подразумевается, что единственно важный момент – реакция рук в конкретной точке взаимодействия. На самом деле, сколько бы человек ни обрабатывал реакцию рук («ветви»), пока не включатся «корневые» движения, желаемого эффекта не будет!)

ZhuBaJe:

Цитата: Швец – «То есть базовый навык тот, который позволит повару называться поваром».

– Это мой миллионный пирожок! – умилился повар, ловко заворачивая в тончайшее тесто НЕЧТО... гм...

Швец:

Прошвырнулся по сети и понял, откуда идет мнение о нетренированности реакции. Речь идет о физиологической реакции. Это если вам говорят: как зажжется лампочка – нажмите на кнопку. Эта реакция на ожидаемое действие, когда сознание настроилось на него, задало программу действия и ждет сигнала от «органов». В этом случае речь идет почти только о скорости протекания сигнала, сознанию не нужно принимать никаких решений и тратить на это время – оно их приняло заранее. Я же веду свою речь о реакции на неожиданные действия, в этих случаях тренировка (фактически тренировка сознания) может намного уменьшить время реагирования.

Dark Samurai:

Я тоже это прочитал в сети. Но почему-то не согласен. Вот наносят вам неожиданный удар в лицо кулаком – вы же инстинктивно отшатнетесь! И реакция нормальная. Я говорил, ИМХО, реакцию надо не улучшать (во всяком случае, не скорость), а видоизменять.

Швец:

? Если бы все успевали отшатываться, то не было бы побитых.

Dark Samurai:

А они от второго удара отшатываться не успевают?

Швец:

Кстати, Самурай, хороший пример с отшатыванием. Тут уже говорили, что и Тайсону тяжело уйти от неожиданного удара с ближней дистанции. «Неожиданность» здесь ключевое слово. Если вы ожидаете атаку и запрограммировали свое действие (отпрыгивание) в ответ на любое дерганье противника, то скорость реакции сводится к физиологической скорости реакции, и вы легко отпрыгиваете, ваше сознание проделало уже всю подготовительную работу – осталось только нажать «спусковой крючок». Если же вам нужно по-разному действовать в зависимости от того, скажем, какой рукой бьет соперник, то тут сознанию необходимо обработать информацию и на это тратится много времени, и вы не успеваете. То есть тренировать нужно именно эту скорость обработки данных сознанием и осуществление им выбора, и это тренируется. Только вот специально этому почти не уделяется внимания.

(!!! Отшатывание хотя и естественное движение, но далеко не самое эффективное и надежное, поскольку при нем происходит «развал тела» и противник достает второй атакой. Если боец делает это, значит, у него не отработан один из необходимейших навыков «цельное движение». Если тренер не поставит это как можно раньше, то рано или поздно это скажется. Кроме того, очень важно и то состояние сознания, в котором боец находится при отработке техники в боевой ситуации. Если включаются страхи, отвлечения и ненужные мысли, то атаки противника отразить будет невозможно. Это – невидимая щель в обороне, и противник ей обязательно воспользуется. Вспоминаю свои тренировки с мастером-спецназовцем... В ситуации отработки инстинктивной защиты, когда надо было защищаться от 6–7 возможных ударов с разных направлений, эффект был только в состоянии полного «безмыслия». Оставалось только чистое восприятие пространства и движения. [На одном из этапов тренировки задача была только отбиваться... А удары были профессиональные, на максимальной скорости и без «сигналов».] Как только появлялась какая-то посторонняя мысль, я сразу пропускал удар.)

Из-за легкости отшатывания при ожидаемом нападении уличные драки чаще всего

(ИМХО) определяются первым, единственным ударом. При хорошем первом попадании – избиение, при плохом – либо бесконечные прыгалки друг против друга с отпрыгиванием от любого движения соперника, либо бегство нападающих (от милиции, скажем), либо бегство от нападающих. Я уже не говорю о криминальных нападениях, где главная ставка – на единственный и неожиданный удар (боксировать с вами им не резон – найдут другого). Поэтому я и считаю, что базовым навыком/умением БИ является защита от одиночного неожиданного удара техникой стиля. (ИМХО, конечно.) Имея такую базу, можно учиться чему угодно, и все это будет реально применимо, потому что заточено под реального (а значит, и неожиданного) противника.

А то, что скорость реакции сегодня не принимается многими как основной БИшный показатель, говорит об окончательной «гимнастикализации» БИ.

Aleksei:

Отбиться от внезапного удара практически на рефлексах?

Ни фиги себе задачка... Умел бы, так ходил бы по городу в поисках приключений, уверенный, что этот рефлекс выстрелит и прибьет негодяя. О, знаю, это активная броня у танка!

Тут уже написали, что скорость реагирования на удар значительно повышается, если мысленно уже знаешь, что будешь делать. А если не знаешь? Мало ли куда стукнут...

ЮЮ на семинаре давал «глухую защиту» именно для такого случая.

«Идешь по полю, нюхаешь цветочки, думаешь о возвышенном, и вдруг из-за угла...»

Стресс? Стресс, конечно. Тем более не понять, кто там бьет, чем и по чем.

Подсели под удар, закрыли лицо, живот и яйца и начинаем осматриваться, что за дела.

Ну а далее делаем оргвыводы по отношению к нападавшему.

Кстати, у нас в секции Тай-бокса новички начинают парную работу тоже с глухой защиты.

И в спаррингах поначалу тоже так – один стук-бамс, второй закрылся, потом второй тук-шмяк, закрылся первый.

Затем уже, когда люди начинают удары видеть и спокойно к ним относиться, начинаются и уклоны-нырки, и встречные-пресекающие, и хитрости всякие.

А поначалу – закрылся, осмотрелся, врезал.

Jonni:

Цитата: Dark Samurai – «А можно быть техничным и сильным и от страха отгребать постоянно. Вы как думаете: без техники, только за счет воли победить можно? Я думаю, да. А вот без духа вы свои техники от страха применить не сможете, что мы и видим постоянно в боях (а на тренировках техника – супер)».

Если честно, то таких случаев знаю массу. Но, ИМХО, эффект дает только комплексный подход. То есть одно без другого существовать может, но толку особого не будет. Я вот, можно сказать, несмотря на то что дядька здоровый, но далеко не герой (т. е., по вашему, духу у меня нэма), а если вижу, что слабого обижают или ко мне шибко назойливо «притираются», то в рыло дам, не задумываясь о том, что дальше будет. Так что при всей вашей первооцищаемой убедительности, ИМХО естественно, мировоззрение и жизненные принципы в этой цепочке играют далеко не последнюю роль. И героями становятся далеко не отморозки, а чаще всего люди с моральными принципами и устоями. Это, конечно, тоже психология, но несколько отличная от того, о чем вы говорите. Именно по этой причине и говорю, что подруливает, т. е. помогает «чаше весов» перевесить в ту или иную сторону.

Vit Ali:

Что лично я бы хотел узнать в этой ветке:

Какие первичные базовые технические навыки даются в КОНТЭНе?

Технические – т. е. присущие техническому арсеналу или как подготовительные навыки (про психологию пока не надо).

Базовые – те, на которых строится дальнейшее развитие боевой паутины или более

сложного технического арсенала, или, точнее, те, без которых дальнейшее построение невозможно.

Первичные – те, которые даются в первую очередь, понятно, что базовых навыков может быть достаточно много и все сразу они не отрабатываются, так вот какие именно в первую очередь (почему – даже не спрашиваю, а то совсем завал с темой будет...).

То есть какие перемещения изучаются как базовые в первую очередь, какие удары, какие блоки, или, точнее, защитные действия, а то блоки... это как-то, ну вы меня поняли, какие подготовительные движения, которые закладываются в двигательную систему, даются, и какими упражнениями.

Подозреваю, что это (но далеко не уверен, что так): собачий шаг – как базовые перемещения, макки – как базовый удар рукой, ep чаги и косые удары изнутри – как базовые удары ногами, круги – как упражнения, ставящие общие двигательные навыки. Далее, после постановки этих навыков, даются некие дорожки по ладоням, которые формируют структуру общих движений как для ударных техник, так и для защитных.

Сам спросил, сам ответил))). Но это мое мнение, которое сложилось в основном в ходе чтения форума. Я далеко не уверен, что все именно так, хотелось бы услышать либо подтверждение, либо как есть на самом деле. Ориентир – на совсем зеленого бойца, который только пришел и опыта других БИ не имеет.

Ю.Ю. Сенчуков:

Базовые удары ногами – веера внутрь и наружу.

ЮЮ

Швец:

Все сетуют на то, что во время соревнований стираются стилевые отличия. Представители самых изоциренных направлений одинаково скачут и одинаково бьют, используя весьма скудный арсенал и зачастую совсем не тот, который оттачивали на тренировках. Почему? Обычно говорят, мол, им нужно еще больше вбивать в себя базовые движения. Ничего подобного. Он может еще десять лет отрабатывать какие-то движения, а получив в нос, начнет прыгать и «играть в пятнашки». Все дело в том, что он практически не учился этими движениями реагировать на неожиданные действия противника.

(!!! Вот это – самое главное: 1. Какими движениями реагировать на неожиданные действия противника. 2. В каком состоянии сознания это делать. Если что-то здесь упущено, то проигрыш неизбежен.)

На тренировке у него все всегда под счет и в едином ритме, когда, скажем, руки напарник выбрасывает строго по очереди и элемент неожиданности отсутствует. А бой – реагирование на неожиданные действия, поэтому, получив в нос, он тут же осознает, что не может реагировать теми движениями, которые столько времени учил, и реагирует теми простейшими движениями, которыми успевает реагировать. Базовый навык БИ не движение, а реагирование этими движениями на неожиданные действия противника, причем приоритет за скоростью реагирования, а не за чистотой движения. Переход БИ в разряд гимнастических дисциплин привел к тому, что реагирование движениями на неожиданное поведение соперника целенаправленно почти не тренируется, а если и тренируется, то на дистанции, не требующей особых навыков и тренированности. То, что человек, получив по тылке, переходит к боксу, забыв свое Айкидо и Вин Чунь, обусловлено именно скоростью реагирования, потому что это главное в бою. Он поднимает руки к голове, потому что по-другому не успевает отреагировать на удар, он начинает отшатываться от любой атаки, потому что такая единообразная реакция на любое нападение сокращает время реагирования, он начинает боксировать на дальней дистанции, потому что так больше времени для реагирования. То есть время реагирования на неожиданное движение, будучи основным фактором в реальном бою, формирует технику. И наоборот, техника бокса заточена под не очень быструю реакцию (поэтому закрытые стойки, требование к умению держать дистанцию и т. д.). Поэтому и тренинг бокса развивает реакцию только до определенного, необходимого уровня (далее – дело личного таланта). И поэтому же для реального применения техник традиционных стилей нужна реакция большая, чем в боксе.

Имеется в виду реагирование движениями стиля на неожиданные движения противника. Однако получается все наоборот, реакция у адептов еще хуже, чем у боксеров, а упор делается не на применение движений в случае неожиданности, а на изоциренности и точности движения вообще. В результате же никто из этих адептов не может применить эти приемы в бою – они этому и не учились.

Некоторые заявляют, что этими приемами вообще нельзя защититься от неожиданной атаки, но тогда, пардон, для чего их изучать? Чтобы отгрести потом от хулигана в подворотне? Может, уж тогда лучше подумать над тем, как обезопасить себя от второго удара при отшатывании?

То есть мне кажется, что современные проблемы БИ: небоеспособность на улице и с представителями спортивных стилей и неумение использовать изучаемые движения в межстилевом спарринге, вызваны неправильным определением базового навыка/умения БИ.

Ю.Ю. Сенчуков:

Да ни фигя!

Все зависит действительно от ВБИТОСТИ навыка, если вам так угодно. «Он начинает прыгать, он начинает поднимать руки...» Поднимать руки можно по-разному, и боксерский способ далеко не самый лучший и не самый естественный, если уж на то пошло. Или, по-вашему, боксерский уклон проще и естественнее попытки отбить или перехватить удар рукой?

Существует еще пара объяснений:

1) получая по голове от боксера, человек непроизвольно пытается копировать его манеру поведения, как более выигрышную модель. Это, кстати, один из базовых инстинктов человека;

2) бокс, так сказать, есть парадигма общественного сознания. Смотрим бокс по телевизору, постоянно на подсознательном уровне получаем утверждения, что боксеры – самые лучшие бойцы, и т. п. Для сравнения – когда был бум ушу, мало кто пытался подражать боксерам. Тогда даже на сельских дискотеках все мяукали и крутили руками под кунфу – или махались по-деревенски;

3) кроме того, вот надели на тебя боксерские перчатки – это тоже элемент внушения, который вытаскивает наверх определенные установки.

И вот если навык не просто ВБИТ, а еще и имеет соответствующее обеспечение в виде спарринговой практики, имеет соответствующее обеспечение в виде наработанного арсенала, то прыгать по-боксерски ты не будешь. Ты прыгнешь так, как надо, и работать будешь так, как ПРИВЫК, тем более что ты прекрасно будешь знать, зачем это делаешь и что за результат хочешь получить.

Обмен ударами, в результате которого возникает ни к чему не приводящее прыганье туда-сюда, – это либо отсутствие конкретной цели в спарринге, либо отсутствие поставленного удара или тактики боя.

А приемы, которые не работают, действительно не надо изучать. Только сперва надо точно разобраться, для каких условий разработан тот или иной прием, и посмотреть его КПД в этих условиях, а также оценить, насколько часто такие условия создаются, насколько часто их можно и нужно создавать самому, и уже на основе этой инфы делать выводы о применимости или неприменимости той или иной техники. К примеру, мы все знаем, что деревенская размашка – это отсутствие техники. Но вот берем такие стили, как пигуа или чойлифут, где техника создавалась именно на основе размашки, – и что, это по-прежнему лоховство и фигня? Ничуть.

Да, новичку-пигуанцу с боксером не справиться. Однако если у человека есть опыт, то сразу так не скажешь. Нужно очень даже посмотреть, и еще не один раз.

Надо просто знать, как и когда что делается, чтобы иметь возможность оценивать что-либо. И пигуанец поопытнее вполне может побить новичка – боксера – и тот, непроизвольно подражая ему, тоже начнет размахивать руками – что вы тогда скажете?

Ну а Гатти как дрался? Что, он руки по-боксерски поднимал, что ли? ЮЮ.

Captain Jack:

Цитата: Швец – «...Он может еще десять лет отрабатывать какие-то движения, а получив в нос, начнет прыгать и «играть в пятнашки». Все дело в том, что он практически не учился этими движениями реагировать на неожиданные действия противника. На тренировке у него все всегда под счет и в едином ритме... »

Швец:

Вы очень точно подметили суть проблемы. Боксерам потому и легко в бою, что их сразу учат работать против рваного ритма. Но ритм присутствует и у них – просто они умеют очень быстро менять его, переходя то на быструю, то на медленную работу.

Везде, где учат работать только в одном ритме, никогда к реальному бою подготовить не могут. Вы совершенно правы, что люди могут годами работать вполне рабочие алгоритмы в относительно медленных туйшоу, а в бою применять все то же «санда».

Они не верят – а не верят, потому что их не научили, что те двигательные алгоритмы, которые они отрабатывают в туйшоу или чисао, – это БОЕВЫЕ алгоритмы, которые должны научить тело работать «не думая», а не просто техника туйшоу или чисао.

То, чего многие не понимают, анализируя те же традиционные системы, – это то, что какая бы сложная работа руками и ногами ни была, все строится на нескольких базовых алгоритмах, основанных на нескольких базовых движениях, которые нужно уметь читать и использовать.

Именно эти алгоритмы и позволяют работать «не думая» – и вся боевая работа строится на переходе от одного алгоритма к другому.

Но чтобы у людей техника заработала, их надо заставлять работать по школе, а не абы как. Делается это через условную работу и не очень быструю свободную работу, которая должна заключать в себе не просто «толкание» или «прилипание», а выход на технически качественный удар, бросок, залом и т. п.

И нужно целенаправленно подводить людей к тому, чтобы работать быстро, используя технику стиля.

А без этого будет все то же среднее «санда», построенное на примитивной двухударной выжимке из бокса, и каратэобразных ног, и нескольких приемов из дзюдо или самбо.

(!!! Это – самая большая проблема для большинства тренеров, какие движения отрабатывать и как. «Корни» утеряны, а от «ветвей», сколько ни отрабатывай, толку будет мало...)

Vit Ali:

ЮЮ, все очень правильно, спасибо.

Вообще боевой навык – это ведь вбитый и отработанный до автоматизма элемент. И навык поставлен, когда он выскакивает, когда надо и как надо. А для этого отработка должна включать в себя как постановку формы движения, скорости/резкости и т. п., так и отработку реакции выскакивания этого движения. Швец почему-то выносит это за пределы отработки навыка...

То есть я сначала отрабатываю, допустим, блок, медленно и в воздух, пока у меня движение не станет правильным, затем ускоряюсь, довожу, чтобы и на скорости (не на максимальной, но быстрой) он имел такую же форму, затем добавляю работу с партнером, чтобы блок адаптировался под реальное действие, нарачиваю постепенно скорость, все на монотонном ритме, повышая скорость, пока блок на скорости не начнет работать так, как надо. Затем работа партнера меняется, и он начинает работать в неожиданном ритме, но медленно, т. е. делает разные удары, не только под этот блок, а и под другие, моя задача на нужный удар сделать отрабатываемый блок. Скорость повышается – и в результате мы имеем отработанный навык блока на «неожиданные» удары. Доводка – это работа в спарринге. Я считаю, что именно при таком подходе реально вбить любой навык (ИМХО).

(!!! В этой логичной, понятной и, казалось бы, правильной схеме отсутствует главное – «корень» движения. Тот ДВИЖОК, на котором должно строиться не только это конкретное техническое действие, но и многие другие. Достаточно представить, сколько в действительности нужно тренировочного времени для «отработки» этого приема, а потом и

еще нескольких десятков таких же необходимых техник. Это ответ и на следующий вопрос.)

Но тут есть одна трудность – сейчас попытаюсь объяснить, что имею в виду. В ТКБИшных техниках зачастую есть вещи, которые по такой схеме не отработаешь!!! К большому сожалению. Объясняю – нарабатываю я против бокового рукой не просто уклон с уходом, а плюс еще с блоком по технике, причем этот блок должен всаживаться в локтевой изгиб руки противника изнутри, вещь очень хорошая. Но если ее делать даже на средней скорости с партнером, то у него рука отнимается через 5 повторов. А если работать на реакцию при неожиданных ударах, то скорость обычно наращивается максимальная, даже если партнер делает не быстро (просто чтобы успеть, поначалу особенно долго тормозишь и компенсируешь быстрой работой), а если учесть, что такая вещь на скорости да при хлесте может покалечить руку, то никто и не будет нарабатывать в таком ритме.

Вот и встает вопрос, как отработать четкую реакцию (довести навык до нужной кондиции) для таких вещей, коих достаточно много. Я, кстати, этот вопрос задавал раньше ЮЮ, только не получил ответа, может, плохо сформулировал.

Ю.Ю. Сенчуков:

Ну а манекен-то на что?

У него никогда не заболит рука...

Он никогда не пропустит тренировку...

У него рука всегда будет стоять в одном и том же положении...

С ним можно работать на максимальной скорости и силе...

Ему никогда не надоест...

Он никогда не скажет, что теперь его очередь...

Он никогда не скажет, что у вас нет фаньсуня или плохо течет Ци...

Он никогда не обидится на вас, если вы будете работать с другим манекеном...

Vit Ali:

ДА, ДА, ДА. Все так, скорость, силу, пожалуйста. Не спорю.

Но он также никогда сам не ударит, и реакцию на нем на скорости не наработаешь. А я именно про это...

Есть, конечно, вариант – отрабатывать реакцию только для начального движения из связки, т. е. партнер бьет на скорости, а я должен «запустить» начало связки, без ее продолжения на такой же скорости. Только это получается очень условно, да и удар партнер зачастую должен сам сдерживать, т. е. получается не на все 100 % отработка того, что будет в бою.

Ю.Ю. Сенчуков:

Ну почему же?

Скажем, вот такая наработка.

Партнеры становятся друг против друга, задается удар. По сигналу того, кто будет ловить, бьющий наносит удар со всей силы и скорости. Вы его обрабатываете и отвечаете... в кирасу.

Как вам такой вариант? Типа пропустил, зная куда, зная когда, – кто тебе виноват? Зато будешь уверен, что вещь работает на реальной скорости. Конечно, это не для всех приемов подходит, но ведь вполне ничего вариант. ЮЮ.

Vit Ali:

Хм, вариант хороший. Только думаю, что очень мало кто с этим работает, поэтому и видим в основном отсутствие железно вбитых стилевых наработок, ИМХО.

Можно делать и накладки на руки или бинтами обматывать, чтобы не так чувствительно было... Только вот почему все никак не соберешься... Это от лени, наверное... (это я про себя))) или нет четкого представления, как должно быть, вот увидишь раз, как кто-то делает, тогда и представление появляется.

А если более строго подойти к вопросу, то такие вещи в секциях, как правило, даже не рассматриваются и не предлагаются, это чисто на твоей совести, если хочешь довести все до ума...

Ю.Ю. Сенчуков:

Очень хороший тренинг помогает человеку действительно поверить в то, что он способен отбить или перехватить реальный удар. В этом немалая доля уверенности в стиле вообще и в своих силах.

ЮЮ

Baldrik:

Цитата: Швец – «Сколько бы вы ни отработывали сами движения, но если ваше сознание не тренировано делать мгновенный выбор между вашими заученными движениями, чтобы «включить» одно из них, наиболее подходящее в этой ситуации, вы не сможете вести бой этими движениями с реальным, неожиданным противником. Поэтому люди прекрасно осваивают движения стиля, замечательно выполняют приемы стиля на реальной скорости с партнером, но из-за мизерного внимания навыку реагирования на неожиданно действующего противника, фактически не тренируя скорость выбора движения или приема, не могут реагировать этими стилевыми движениями на реального и, следовательно, неожиданного противника. Поэтому стиль во время таких спаррингов угадывается только по начальным стойкам, получив же первые люли и быстро поняв, что заученными движениями они не успевают за противником, они начинают «махач», как бог на душу положит».

Вы пишете, что «нужно тренировать навык выбора приема на неожиданно действующего противника на реальной скорости при уже ОСВОЕННЫХ движениях стиля, да к тому же еще и выполняющих приемы стиля на реальной скорости с партнером», то что им мешает делать такой выбор молниеносно на неожиданность. Может быть, причина не в «прекрасно осваивают движения стиля», а именно в отсутствии освоения стиля. Само слово «стиль» предопределяет этот выбор. Если у человека уже ЕСТЬ «СТИЛЬ», то есть имеется набор движений на то или иное движение противника, то выбора у этого человека нет, ему движения будут диктовать его стиль, который уже В НЕМ.

И понятие «ваше сознание не тренировано делать мгновенный выбор между вашими заученными движениями» в корне неправильно, потому что это не дело сознания в экстремальной ситуации вспоминать: «А как там на треньке мы это делали против этого движения?»

Если вы смотрели семинар ЮЮ по «альтернативному хапкидо», то помните его пример с тремя временными линиями: первая – время действия, вторая вдвое длиннее – время вашей реакции на действие, третья – вторая, но смещенная по отношению к первой на четверть своей длины, ведь вам еще надо заметить неожиданное действие противника, а оно уже началось. Думать в такой ситуации совершенно некогда, что означает, что сознание должно быть совершенно исключено при выборе действий на неожиданное действие противника. Реагировать должно только тело, а для этого этому телу должен быть привит СТИЛЬ движений без участия в процессе сознания.

Швец:

Что бы вы ни делали, вашими движениями управляет сознание. Выбор действия из числа заученных в ответ на неожиданную атаку подразумевает действие высшей нервной системы, так как здесь (в отличие от простого рефлекса) необходим анализ ситуации (какой-никакой), но это не значит, что речь идет о раздумывании.

Есть одно очень простое правило: что тренируешь, то и имеешь. Не тренируясь в условиях неожиданных действий партнера, никогда не научишься реагировать на неожиданные действия врага, хоть «завбивайся» в подсознание. И тут можно даже и не впадать в физиологию, все просто: хочешь научиться противостоять неожиданно действующему противнику – тренируйся с неожиданно действующим напарником.

Baldrik:

Разве? Вы когда идете, то неужели сознательно контролируете каждый шаг? И если прохожий спрашивает вас о чем-то, то вы тут же падаете на землю, так как сконцентрировались на его вопросе и упустили тело? Скорее всего это не так, хотя кто вас знает... Скорее всего ваши движения автоматизированы, как у всех, идете, не задумываясь о каждом конкретном шаге, ибо уверены в его эффективности и заранее знаете, что он получится оптимальным, и не думаете про него. Так почему в БИ должно быть по-другому?

А вы призываете именно к этому – думать над каждым движением, перебирать их в памяти, «анализ ситуации», т. е. работать через сознание. Потому и не получается пользоваться «этим блоком в реальной ситуации», так как «времени выбора действия» просто нет.

И ваше «хочешь научиться противостоять неожиданно действующему противнику – тренируйся с неожиданно действующим напарником» верно, но если при этом тренируешь сознание выбирать действие, то имеешь привычку думать перед каждым действием со всеми последствиями. Или вы считаете, что сможете думать и действовать быстрее, чем противник, который уже неожиданно действует?

Швец:

Вы будете смеяться, но когда вы идете, вашими движениями управляет сознание. Другое дело, что чем монотонней и привычней деятельность, тем на более низкие разделы сознания передается управление. Реальный бой предельно далек от монотонности и требует задействовать все возможности сознания. Или вы можете вести реальный бой, а в уме решать шахматные задачи? В условиях монотонной тренировки – да, в бою – нет. Однако это не значит, что если сознание что-то анализирует, то оно строит графики, рассуждает и делает заметки в ежедневнике – это может происходить мгновенно и без мыслей. Без такой безмолвной работы сознания БИ не может называться искусством, останутся голые механические рефлексy (в лучшем случае), которые не учитывают конкретной сложившейся ситуации, и тогда вы действуете как робот и как тот боксер из анекдота: «пришел домой, а там жена «открылась»...»?

В любом случае сознание-несознание – это вопрос терминов. Суть же темы состоит в том, что, как я считаю, в традиционных БИ мизерное время уделяется реагированию техникой стиля на неожиданные действия противника и из-за этого занимающиеся не могут применять эту технику в реале, где все движения противника неожиданны. Пусть ваш партнер наносит удары с близкой дистанции неговоренной рукой, а вы будете отбивать – так вы будете учиться реагировать на неожиданные движения, и это упражнение совершенно не изменится от того, считает ли кто-то, что в этот момент сознание делает какой-то выбор. Пусть выбор делает не сознание, а, скажем, сухожилия обеих рук, проведя предварительное небольшое совещание на тему: кому же из них отбивать. Так устроит?

Сергей Л:

Если можно, мои 5 коп. насчет «универсальных» реакций.

Есть такая вредная привычка – встречный прямой с ноги (обычно передней) в ответ на любое резкое сближение.

Я, наверное, везучий и настоящих бойцов живьем не видел, но вроде срабатывает.

Швец:

И опять про синги, для меня сейчас самое трудное универсальное движение стиля – толчок задней ногой в ответ на практически любое движение противника (второе универсальное движение – закрытие более естественно), одновременно с толчком скручивается тело, а рука делает сметающее и давящее вниз движение. Так происходит либо ввинчивание в оборону противника, либо прокатывание по его атакующей конечности, а дальше клинч с вязанием рук (сбиванием их вниз) ударами головой (одновременно со сбиванием) или коленом (петушиный шаг, когда нога замирает, в соответствии с требованиями стиля, у циклолотки второй – она может бить коленом), и восходящим ударом «вилкой» в горло с последующим надавливанием вниз. Так вот универсальный толчок ногой навстречу удару – для меня трудно психологически.

(!!! Это значит, что не отработан как следует ДВИЖОК, потому что толкающее действие задней ногой – одна из его составных частей...)

А встречный удар ногой в ответ на сближение – думаю, хорошее соотношение простота/качество. И тут опять же разница между спортом и самообороной, в спорте это бы не прошло – любой, посмотревший ваш бой, придумает кучу схем и использует эту вашу особенность против вас, но с одним и тем же хулиганом вы вряд ли будете долго изучать особенности техники друг друга. Простые и универсальные техники эффективны и требуют меньше времени на заучивание, но у них есть минус – если их подсмотрят и к ним

подготовятся, то толку от них не будет. И если б в семье Л практиковали эту универсальную технику против любого сближения, то старались бы никому не показывать ее применение, сам удар – пожалуйста, но если соседняя семья К узнает, как вы его привыкли использовать, то очень быстро научатся входить с одновременным подхватом и отберут у Л все рисовые поля. Поэтому и сами движения, и методы их наработки до нас дошли (это не тайна), а их применение нет.

Однако даже универсальные движения – полдела, даже если их всего пять, нужно уметь мгновенно делать выбор между ними в зависимости от ситуации.

Ю.Ю. Сенчуков:

Швец, я поставил вам спасибо за очень хорошо подмеченную составную природу реакции. Однако я хочу заметить (похвастаться), что мне, по-моему, удалось найти кое-что, что как минимум снижает остроту «проблемы выбора». Я сделал на ее основе «входные ворота». Вроде действует, и неплохо.

Если вбивать именно этот навык, то бой становится гораздо более предсказуемым.

То, что вы сейчас пишете о толчке задней ногой, – составная часть этой же методики, и знаете, мне кажется, что с ее помощью можно облегчить вбивание нужного навыка.

Именно психологический подход причем.

Я очень доволен. ЮЮ.

Сергей Л:

Цитата: Швец – «И тут опять же разница между спортом и самообороной, в спорте это бы не прошло – любой, посмотревший ваш бой, придумает кучу схем и использует эту вашу особенность против вас, но с одним и тем же хулиганом вы вряд ли будете долго изучать особенности техники друг друга».

Да, я, конечно, имел в виду именно «неспортивные» ситуации. В спортивном поединке неожиданность бывает, но все-таки другого типа.

В той ситуации, о которой мы говорим, если я правильно понял, мы находимся в заведомо пассивной, статичной позиции и не говорим об упреждающих действиях.

Я даже сказал бы по-другому, что описанная вами реакция на неожиданный удар – Базовый Навык Самозащиты.

Вот, кстати, альтернативный базовый навык – как нанести неожиданный упреждающий удар самому из тех же условий. Типа Йай-до.

Швец:

Цитата: «Я даже сказал бы по-другому, что описанная вами реакция на неожиданный удар – Базовый Навык Самозащиты».

Да, я так тему и назвал. С упором на слово «неожиданный», потому что с оговоренной атакой, в заданном ритме на тренировке это несложно, но в реале-то все будет неожиданно.

Цитата: «Вот, кстати, альтернативный базовый навык – как нанести неожиданный упреждающий удар самому из тех же условий. Типа Йай-до».

Возможно. Это уже, наверно, спонтанность.

Nicksrub:

Базовый навык срабатывает только у профи, а другим (и мне тоже) хотя бы вспомнить, что они могут...

Для этого надо иметь БАЗОВЫЙ ОБРАЗ, через него будут срабатывать «базовые» навыки.

Швец:

У реагирования есть еще одна составляющая – приведение соответствующих мышц в тонус. Если они уже в тонусе, то время реагирования сокращается. Возможно, боксерские прыжочки позволяют сократить время реагирования перемещениями на перемещения соперника – ноги в тонусе. В принципе можно, наверное, мелко сучить ручками перед собой – эффект будет тот же. Амплитуду этих движений можно постепенно уменьшать, практически до нуля, оставив лишь «ощущение тонуса». Это ощущение и готовность к

любому движению есть одно из важных требований выполнения кат каратэ (не помню, как это по-японски).

Швец:

Я, собственно, чего и начал эту тему, что считаю первопричиной недееспособности современных («традиционно-ориентированных») БИ ни на улице, ни в спорте – ошибочность в определении базового навыка.

Цитата: «А навык это – действие, доведенное до автоматизма».

Действие или движение? Это ключевой момент. Действие подразумевает привязку к ситуации, к моменту времени и т. д. Движение блока, выполненное после того, как «прилетело», блоком не является! Движения, повторяющие движения при приготовлении яичницы, но без яиц, – не являются приготовлением пиццы! Сколько бы вы ни тренировали движение приема, но если вы не умеете этим приемом реагировать на неожиданные действия соперника (а это повсеместное явление), то это не прием.

Теперь посмотрим, как ошибка в определении базового навыка из плоскости определений переходит в тренировочный процесс и разлагает его. В сегодняшней трактовке базовые навыки – это базовые движения и то, что нужно тренировать в первую очередь и очень долго. Одновременно признается, что, овладев этими базовыми навыками, человек драться не сможет (только избивать). То есть, овладев базовыми навыками какого-то вида деятельности, вы все равно не сможете этой деятельностью заниматься! Получается, что строитель, десять лет изучавший свое ремесло и овладевший базовыми навыками, не может построить реального дома. Может, его не тому учили?

Только в гимнастике и танце движения существуют сами по себе и самодостаточны, и поэтому базовые навыки в них – базовые движения. Во всех остальных видах деятельности базовый навык – сплав движения, реагирования, учитывания различных факторов и умение изменить свое движение при изменении этих факторов. Движения строителя могут зависеть от плотности раствора, формы камня и т. д., и если он этого не умеет, то у него нет базового навыка; повара – от продуктов, плиты, желаний посетителя, в противном случае он не повар; бойца – от неожиданных действий. Если мы совершим ошибку в определении базового навыка и заставим их троих до автоматизма отрабатывать движения, а не базовый навык для данного вида деятельности, то получим трех гимнастов. Один из которых не сможет приготовить реальную еду, второй не построит реального дома, а третий не сможет своей техникой реагировать на движения реального, а следовательно, и неожиданного противника.

Итак, действия и движения – не одно и то же. И любой базовый навык в любом виде деятельности должен подразумевать реальную ситуацию. В строительстве – реальное строительство и реальные материалы, в кулинарии – реальные процессы обработки и изменение вкусовых качеств продукта, в БИ – реального и неожиданного противника.

Швец:

Цитата: «1) человек на тренировке все отлично делает, а на улице ни на что не способен» .

Как раз это мы сейчас повсеместно и наблюдаем. Следовательно, он на тренировке делает не то, что нужно. То есть ставит не ту базу – «движенческую».

Цитата: «2) или для человека нет различия, что улица, что зал, и там и там применяет все, что умеет, но дело в том, что умеет очень мало, поэтому, как и первый, получает по башке».

Тут вообще может быть много вариантов: или правильный выбор базовых навыков, но недостаточная наработка, или неправильный выбор базы... и т. д.

Если вы стоите и крутите одной рукой, то это не значит, что вы тренируете изолированное движение, без координации с телом. На самом деле вы тренируете именно такую координацию: вращающейся руки с неподвижным корпусом. Потом вы тренируете координацию шага с неподвижными руками. А потом вы объединяете шаг и движение руки – вы думаете, что вы просто складываете эти движения, но на самом деле вы отучиваете себя от первой и второй координации и приучаете к третьей. Вы переучиваетесь. Поэтому

эффективней было бы сразу, пусть медленно, но делать все движение вместе с шагом. Если вы тренер, можете провести эксперимент: первая группа будет изучать непосредственно приемы, один за другим, вторая сначала тренировать расчлененные движения, а потом складывать их вместе. Первая группа всегда будет опережать вторую, причем и вначале, и потом(!) (нет времени обосновывать). Тело запоминает целую картину своего движения – оно его не расчленяет, это неестественно.

То же самое с навыками. Нельзя комплексный базовый навык какой-либо деятельности расчленять на отдельные составляющие. Здесь как в сплаве – важна пропорция. Чуть она изменилась, и нет стали – чугуна какой-то. Так же и в БИ, выбросите реакцию, останется гимнастика, выбросите технику, и останется дергание. Поэтому формулировка основного БИ должна учитывать эту пропорцию. Я пока ничего лучшего, чем «реагирование техникой стиля на неожиданные основные атаки противника», не придумал.

Impulse:

Развитие готовности к применению навыка удара человека кулаком в лицо (да причем с нужной силой, скоростью и из любого положения) – это скорее психологическая подготовка или даже, можно сказать, воспитание личности, а вот приобретение такого навыка – это физическая работа, включающая в себя, например: отработку на мишенях, мешках, спарринги, отжимания и т. д. Без этого мы нужный навык не получим. И как, по-вашему, во время отжиманий можно тренировать готовность врезать человеку по голове? И как вообще можно совмещать эти понятия?

Может, и в школе все предметы в один объединить, зачем расчленять, ведь когда все вместе, оно же быстрее?

Да и, кстати, почему вы не можете исходить из желаемой цели? Зачем вам этот базовый навык? Определение само по себе некорректное, потому как в единственном числе быть не может.

Навыки, компетенции нужны, когда требуется проводить контроль качества знаний и умений большого количества людей (университеты, школы), причем оценивать всех надо под одну гребенку, не дай бог обидеть (нарушить права) кого-нибудь.

А вам это зачем? Разве не проще побеседовать с каждым учеником, узнать, что он хочет? Зачем он к вам пришел? И уже индивидуально выстраивать программу обучения или отправить его в нужное место, если он попал не по адресу.

Швец:

Цитата: «Развитие готовности к применению навыка удара человека кулаком в лицо...

»

Какое это имеет отношение к реагированию на неожиданные действия? Еще раз повторю, что в БИ, как и в любой области, базовый (обратите внимание на слово «базовый») навык – комплексное явление, теряющее смысл при нарушениях пропорций. В комплексный навык бойца входит много составляющих, если вы хотите определить, какие являются главными – попробуйте мысленно (только мысленно) исключать их по одному. Таким образом, у вас появится иерархия навыков, без некоторых вообще невозможно вести бой, а некоторые желательны и необязательны. Логично предположить, что те навыки, которые находятся вверху списка, следует тренировать больше.

Возьмем вашу терминологию. Так вот если человек много отжимается, превосходно выполняет упражнения и приемы, но у него нет «готовности» применить все это в реальной ситуации, то на фиг ему все это? А если хулиган всегда имеет «готовность» применить свои «корявые» приемы и удары и, как хищник, успевает реагировать на неожиданные движения врага, пусть и примитивными движениями, то он, как правило, легко отделаёт черного пояса с многочисленными «базовыми навыками». Так, может, стоит эту самую «готовность» поднять по иерархической лестнице? Она тренируется, как и любой навык, поэтому нет смысла отделять ее от навыков – навык и есть. На фига вам движение блока, если у вас нет «готовности» применить его вовремя на неожиданную атаку.

Именно та общепринятая позиция, которую вы озвучиваете, привела к тому, что можно много лет заниматься, но не иметь «готовности» себя защитить.

DENYA:

Если честно – я не совсем сейчас понимаю суть дискуссии: она о том, что считать навыком вообще или как заставить работать полученные в зале навыки?

Вообще, как я понимаю, навык – это освоенное телом и психикой действие или последовательность действий (очень упрощенно и спорно, сам соглашусь – но это просто навскидку).

Действия, которые гимнаст-ушуист может прекрасно показать в зале, но не имеет даже понятия о том, как их применять, отличаются от тех же движений, которые выполняются в боевой обстановке и являются частью приема. Как я понимаю, согласно теории Бернштейна такое выполнение управляется в крайнем случае уровнем обеспечения движений в пространстве (уровни построения движений: 1) уровень тонуса, 2) уровень координаций мышечных групп и конечностей в теле, 3) уровень пространственных движений, 4) уровень предметных действий и 5) смысловой). Так вот, в данном случае движения до 4-го уровня не доходят, так как он не имеет понятия, как соотносить их с предметом – с противником в данном случае.

Просто навыки бывают разные. Можно считать навыком умение выполнять изолированное движение, можно считать навыком умение применять данное движение на партнере на тренировке, то есть соотносить его с предметом, можно считать навыком умение применять это движение в бою, в условиях стресса, можно считать навыком умение сделать это движение универсальным, решающим различные смысловые задачи боя.

И методы тренировки этих навыков будут различны.

Jonni:

Цитата: DENYA – «Вообще, как я понимаю, навык – это освоенное телом и психикой действие или последовательность действий (очень упрощенно и спорно, сам соглашусь – но это просто навскидку)».

Денис, тут, по-моему, психика рулит, можно и не тренироваться в залах, но «вырубать» зальных, а можно тренироваться и быть неготовым. И спор именно в это, по-моему, и уперся. Одни говорят, типа тренируйся, и все получится, другие про психику и готовность/неготовность к уличному столкновению. А психическую подготовку практически нигде и не дают. ИМХО.

Швец:

Цитата: «Просто навыки бывают разные. Можно считать навыком умение выполнять изолированное движение, можно считать навыком умение применять данное движение на партнере на тренировке, то есть соотносить его с предметом, можно считать навыком умение применять это движение в бою, в условиях стресса, можно считать навыком умение сделать это движение универсальным, решающим различные смысловые задачи боя.

И методы тренировки этих навыков будут различны».

Я, собственно, это и хочу сказать. А поскольку время тренировки не резиновое, то желательно разобраться с иерархией этих навыков для БИ и определить, какие из них являются более приоритетными (базовитей, что ли). Вопрос можно было бы считать праздным, если бы современные БИшники могли применять изучаемую технику в спарринге и на улице, но они не могут. Так, может, нужно пересмотреть устоявшееся мнение о том, какие навыки нужно нарабатывать на тренировках и какие из них более важные, а какие менее. Может, все-таки не все в порядке в датском королевстве?

Тахир:

Во-первых, прежде чем получить навык, надо, чтобы у человека сначала сформировались знания, затем на основе полученных знаний – умения, и только после этого через продолжительную практику умения перерастают в навык.

Во-вторых, навыки бывают нескольких типов, и не стоит их скидывать в одну кучу, так как для выработки каждого есть свои упражнения. Грубо говоря, это технический навык, тактический навык, тактико-технический навык.

Победа над противником – это не навык, а цель!

А как эта цель будет достигнута, зависит от полученных навыков, у боксера это будут

его боксерские навыки, у борца борцовские.

DENYA:

Гуны в БИ – это и есть же те самые технические базовые навыки? То есть в различных технических действиях вычленяется объединяющий их базовый элемент, или принцип, и потом тренируется изолированно. К примеру, таким навыком служит для КОНТЭН, как я понимаю, принцип «топ-хлоп», а гунами будут способы его отработки применительно к различным условиям. Навык вложения пресса может быть использован и при ударах, и при выполнении болевых воздействий на суставы, и при входе в боевое пространство противника. Это именно про технические навыки.

Но, как я понимаю, в этой теме присутствует попытка выделить также тактико-технические, тактические, психологические навыки, и тогда, как мне кажется, есть смысл попробовать вести их классификацию вместе с подклассификациями (к примеру: «психологические навыки делятся на 1, 2, 3...»).

Тахир – DENYA:

Упражнения для развития тактического мышления, умения и только затем навыка существуют так же, как и упражнения технического характера.

Что касается психологии, то здесь понятие «психологический навык» неуместно, это скорее всего будет психологический настрой, а не навык.

А вложение тела в ваши действия – это основа основ, без нее вы не сможете одержать победу над более сильным противником, так как у вас второго шанса просто может и не быть.

Jonni:

Цитата: «Что касается психологии, то здесь понятие «психологический навык» неуместно, это скорее всего будет психологический настрой, а не навык».

Настраиваться тоже нужно учить. Есть, конечно, и такие, кого этому учить не нужно (от природы дано, или родители привили), но многие-то в БИ идут не столько за тем, чтобы изучать приемы, сколько для того, чтобы тупо перестать бояться и стать увереннее. Им не нужно становиться чемпионами, всего-то ничего, перестать бояться «хулигана Васичкина» из соседнего подъезда. Да чего там, ударить первым не может, а вторым уже не в состоянии – как мышшь перед удавом. А настраиваться не учат, мне такие клубы не попадались. Или сам себя переборешь, или отсеешься! Так что тут я с вами не согласен, Денис все же, по-моему, правильно говорит. Нужны и психологические механизмы, при помощи которых навык «психологического настроя» можно развить у любого ботаника. Да чего там, пропускаешь какое-то время (не спаррингуешь, не дерешься), потом приходишь в зал, все свои вроде, а в репу пропустить уже страшно. Ну невозможно, работая с равным, а то и превосходящим противником, не нацеплять, сами же знаете. И приходится себя переламывать, не как в первый раз, конечно, но как пример, думаю, вполне сгодится. А мотиваций-то с годами все больше – и работа связана с общением с руководителями предприятий и т. д. и т. п., т. е. синяки и головная боль уже не кажутся такой уж фигней.

Тахир:

Jonni, каждое выполняемое вами упражнение должно в себе содержать и психологическую подготовку, иначе от вашей тренировки не будет пользы. Так что я не стал бы выделять наработку психологического навыка отдельно, это составная часть вашей каждодневной работы.

Если у вас не так, то, значит, вы занимаетесь не тем или не у того!

А если вам нужна просто уверенность, то тогда лучше идите к психотерапевту. Он вам ее быстро поставит. Вот только далеко ли вы сможете уйти с этой уверенностью на пустом месте?

Jonni:

Тахир, мне лично уверенность не нужна. Она у меня есть и, надеюсь, не на пустом месте. Но у вас подход стандартный – сам не смог, значит, пришел не туда и как пришел, так и уйдет. А у меня, хотя я и не тренер/мастер, перед глазами масса примеров прошла. Как талантливые, техничные парни, которые, перешагивая через свой страх, выходили раз за

разом на соревнования и, как только их начинали прессовать, оцепеневали как мышка перед удавом, и хоть ты тресни. А вы говорите все должно содержаться... Ваше право, конечно, и не мне вас учить, но это неправильно. ИМХО.

У вас таких разве не было? Сомневаюсь....

P.S. Кстати, в проф. спорте и штатные психологи есть, и врачи, и пр.

А тренер, как мне думается, должен выполнять все эти функции в одном лице, если он, конечно, не бабла срубить хочет. Так что вашу позицию считаю неверной. Как минимум.

Ю.Ю. Сенчуков:

Проблема развития «психологического навыка у любого ботаника» состоит в том, что ботаник представляет себе это приблизительно так: он расслабится в кресле (или в зале, или на площадке) и будет делать что-то, не имеющее ничего общего с проблемной ситуацией или той проблемой, которую он хотел бы решить. В результате хитрых и незаметных манипуляций «опытного тренера» он вдруг неожиданно окажется в состоянии делать то, чего панически боялся раньше.

Увы, это расхожее представление о психоподготовке, и даже если здесь сейчас начнут кричать «нет!», то все равно в душе каждый надеется именно на это.

К сожалению, таких методов, которые полностью оградили бы вас от стрессов, связанных с попаданием именно в эту ситуацию, не существует. Психоподготовка чаще всего заключается в моделировании проблемной ситуации и приведении ее все более и более к реальному виду – вплоть до того, что нагрузка на тренировке постепенно даже ПРЕВОСХОДИТ реальную. При этом, заметьте, физическое воздействие НЕОБХОДИМО, и связанный с ним стресс тоже НЕОБХОДИМ и НЕИЗБЕЖЕН. Стояние на одной руке у Кочергина, «работа против кнута» у «хара-моритон», когда порка прекращается лишь тогда, когда ты ухитришься отнять кнут у МУЧИТЕЛЯ. Здесь дело не в технике, а в том, что ты привыкаешь упираться до конца, привыкаешь, что все зависит ОТ ТЕБЯ, а не от чьей-то мудрости или воли. Вся мудрость здесь заключается в том, чтобы при крайних, казалось бы, физических мучениях человек не потерял здоровье и сохранил здоровые мышцы, сухожилия, внутренние органы. При неизбежных «косметических» потерях, которые тоже, кстати, есть часть психоподготовки. Не каждый согласится сверкать рубцами, синяками и рассечениями на протяжении нескольких месяцев.

Так вот – для того чтобы такой тренинг проходить, нужно иметь огромную мотивацию. Личную, которую никто из учителей заменить не в силах. Ведь каждый из тех, кто подвергается таким тренировкам, может на следующую тренировку ПРОСТО НЕ ПРИЙТИ.

И все.

Что бы вы там не МОГЛИ получить, пройдя курс, – вы этого уже не получите.

Психоподготовка с древних и до нынешних времен состоит в том, что тебя аккуратно макают в твою проблему все глубже и глубже – разница состоит только в том, объясняют ли тебе, что в данный момент с тобой происходит, и дают ли тебе конкретные советы, как себя вести, чтобы понести наименьшие потери. А ведь в большинстве сложившихся в обществе «центров психоподготовки» – к примеру, в армии, в тюрьме – таких советов никто не дает. Там все построено на выживании именно за счет того, что кто-то НЕ ЗНАЕТ, как себя вести.

Эх, вот если бы можно было создать лагерь, из которого выйти ученик мог только после полного курса подготовки! Но это не более чем мечта инструктора. Однако заметьте – в армии большинство солдат тоже не хочет «становиться мужчинами» и изучать большинство дисциплин, которые более чем многим кажутся «ненужными» и «дурацкими». Кроме того, многие проходят армию в качестве «чуханов» и уходят из армии все теми же «чуханами». Далеко не все превращаются в тех бравых «дембелей», которые годились бы для рекламы, или в тех «чудо-воинов», которые реально овладели армейской наукой.

Но представьте себе, сколько бы было вообще таких «настоящих солдат», если бы в армию шли по своему желанию или могли в любую минуту из армии уйти?

Вообще – хоть один более-менее нормальный солдат при таком подходе был бы?

Так вот, возвращаясь к теме, – вот ваш ботаник, впадающий в коматозный ужас при слове «армия», согласится ли он устроить себе «армию» за свои же деньги, добровольно – или же свалит с первой реальной тренировки по психоподготовке?

Я уверен, что свалит.

Таких можно учить только целевым способом, предварительно сажая в лагерь, увозя в горы, откуда он сам не выберется, или сажая на цепь. Как лечат наркоманов некоторые доморощенные «реабилитаторы» – причем успешно.

Другого пути для большинства людей нет. Ну а если он приходит на такие тренировки три раза в неделю, а все остальное время «принимает привычный наркотик» трусости и безволия?

Ну, каковы шансы? А преподавать таким ботаникам технику без психологической накрутки все равно бесполезно. Они просто никогда не будут ее использовать там, где ее нужно использовать.

И никакая методика не поможет.

Не будет никогда того, о чем мечтают такие люди: «Я даже не понял сам, что было – а они все уже лежат». Не будет, потому что для того, чтобы начать двигаться хоть как-то, – все равно нужно сознательное усилие.

Вот и все. ЮЮ.

Тахир:

Раньше, когда меня тренировали, постоянные травмы на тренировках были обычным делом, и я думал, что так надо, так должно быть, но со временем понял, что это не так. Теперь я горжусь тем, что у моих учеников нет серьезных травм, кроме небольших ушибов, хотя и это уже редкость, ну от этого уже никуда не уйдешь.

Все дело оказалось намного проще, чем думалось, правильная методика тренировок и никакой спешки и погони за результатами приводят, как ни странно, к тому, что посещаются тренировки стабильнее и работаете на них с удовольствием. А это самое главное для проведения правильной тренировки, так как человек должен уходить с тренировки с желанием прийти еще и еще.

И в результате стабильные умения и навыки у всей группы, победы на соревнованиях, тем более что мы выступаем по разным видам, так что у нас график плотный и насыщенный.

P.S. И вот еще, для того чтобы человек приобрел базовые знания, уходит месяца три, за год эти знания перерастают в умения, и только затем начинается оттачивание и наработка навыка. В результате мы получаем в зависимости от природных данных человека от 2 до 3 лет, за редким исключением, иногда попадают такие индивидуумы, которым на это все требуется лет 5, но, к счастью, это большая редкость.

Швец:

Если «цель» отделить от «наработки базовых навыков», то легко может произойти перекося и легко может возникнуть ситуация, когда «базовые навыки будут наработаны», а цель не достигнута. Это и происходит сплошь и рядом. Слово «навык» уже заклинено. Давайте вообще обойдемся без этого слова. Заменяя его на «промежуточная цель». То есть сразу добиться конечной цели вряд ли возможно, тогда мы к ней идем через «промежуточные цели». И тут возникает задача оптимизации – как выбрать эти промежуточные «точки». Не буду вдаваться в рассуждения, но для минимальной затраты энергии (и времени) нужно, чтобы все «промежуточные цели» содержали в себе все компоненты, присущие главной цели, и в той же пропорции, но сами задачи будут упрощены. Одной из таких промежуточных целей, может быть защита от одиночного неожиданного удара неоговоренной рукой в голову техникой стиля. То есть в любой «промежуточной цели» должно быть сочетание техники, реагирования (приспособления к неожиданной ситуации) и психологического настроя в той же пропорции, в которой все это потребуется в реальной схватке. Если это условие будет соблюдаться с первых и простейших упражнений, то цель будет достигнута наиболее эффективным образом. Перекося с уменьшением процентного отношения той или иной составляющей уменьшает боеспособность, поэтому если на технику вы тратите

больше времени, чем нужно, то не сможете этой техникой реагировать на неожиданные действия противника и психологически окажетесь неподготовленным. То есть огромные траты энергии, а цель по-прежнему далека.

Идея «кирпичиков», из которых тело потом составит все, что нужно, прочно укоренилась в мозгах. Поэтому могут сказать, мол, возьмем ту же «промежуточную цель» и каждую эту составляющую будем тренировать отдельно, а потом соединим. Но такая изолированная наработка с последующим соединением (ИМХО) – неэффективная трата времени. Для тела это неестественно.

Jonni:

Я знаю нескольких ребят, которые, несмотря ни на что, упорно продолжали раз за разом выходить на соревнования, и все повторялось. Ну не может быть, что таким нельзя помочь было. Ведь сами хотят справиться с этим недугом. Я же не говорю о тех, кто ничего для этого делать не хочет. А про то, что тренер волшебными пассами рук излечит, так то неплохо бы было. А вот внушить, наверное, смог бы, наш по крайней мере старался, и на какое-то время накачки хватало, да и мы помочь старались, только вот не в коня корм, что ли? Причем с одноклубниками нормально работали, а как противник незнакомый – все, ступор.

Captain Jack:

Jonni поднял интересную тему о проблемах психоподготовки, но, на мой взгляд, смешал две вещи – подготовка ботаника до уровня бойца и психологические проблемы бойца, который умеет пахать и биться в зале или на соревнованиях перед незнакомым противником, как на улице.

Вторая проблема гораздо сложнее, чем кажется, и те, кто встречал таких людей, могут подтвердить, что техника эмоциональных подхлестов, типа «Будь мужчиной и не бойся», тут не всегда работает. Ребята вполне могут быть «мужчинами» на ринге, стоять до усрачки на кулаке и в то же время испытывать большие психологические трудности на улице.

Те тренеры, которые с такими ребятами не сталкивались, вряд ли могут представить полностью всю сложность проблемы.

И тут вовсе не боязнь боли как таковой. Привычные трудности, с которыми все сталкиваются на тренировках, эти ребята вполне могут выдержать.

Из моих наблюдений, проблема у таких ребят в том, что у них есть подсознательный страх перед любой новой ситуацией, и тут неважно – драка ли это на улице или тяжёлый разговор с начальником о повышении зарплаты. У них, как правило, есть определенная боязнь вообще всего, что связано с общением с людьми, которая выходит за рамки обычного общения. Это как бы своего рода «микроаутизм».

В зале, в своей группе, они не имеют проблем, потому что это «знакомая ситуация». И даже если приходится драться с более опытным бойцом, но внутри своей группы, это все равно остается «знакомой ситуацией» – и такие ребята вполне могут собраться и работать на пределе своих возможностей.

Но вот незнакомый противник, даже если он меньше классом, – это большая проблема для них. Им очень трудно выиграть первый бой (или раунд), и тренер обычно удивленно спрашивает: «Ну что ж ты был такой вялый и не делал то, что ты так хорошо умеешь делать? »

Но второй бой (или раунд) с тем же противником уже не представляет трудности, поскольку противник уже становится «знакомым».

Анализируя, что мешает таким бойцам сразу начать проводить бой на пределе возможностей, можно выделить несколько моментов.

1. «Перенос» своего мастерства на противника: «Раз я умею хорошо бить, то он умеет бить ничуть не хуже, а может быть, и лучше – надо быть осторожным». Отсюда вылезает труднопреодолимая скованность, которая останавливает бойца, вызывая эффект «ватных ног».

2. Был негативный опыт, когда более опытный противник «поломал» бойца, вызвав

травмы, которые долго не проходили, – кто проходил реабилитацию после тяжелого нокаута, тот знает то нехорошее липкое чувство, когда приходится работать с тем, кто тебя в этот нокаут послал.

Прошлые серьезные травмы – на самом деле, очень сильный останавливающий фактор, который также требуется преодолевать.

В общем, незнакомая ситуация подсознательно воспринимается как опасная для жизни или здоровья, и требуется специальный психотренинг, который может помочь преодолеть первоначальную подсознательную скованность.

Совет обратиться к обычному психологу тут не сильно поможет, поскольку обычный психолог вряд ли обладает полным пониманием контекста ситуации: ведь драка на улице – это действительно опасная для жизни и здоровья ситуация. Военный психолог, возможно, тут мог бы помочь – но в нашей армии, думаю, таких спецов нет.

Умение переключать себя на тактические задачи, абстрагируясь от потенциальной опасности ситуации, тех, кто имеет с этим трудности, – считаю ключевой темой в разделе психоподготовки бойца.

Ю.Ю.Сенчуков:

Вот оно, вот что нужно.

Совершенно верно.

Даже если лозунги и могут помочь, мы с ними уже более-менее знакомы и представляем, когда какой вывесить (хотя многие часто ошибаются).

А вот без лозунгов, конкретно? ЮЮ

Казак:

Цитата: Captain Jack – «Из моих наблюдений, проблема у таких ребят в том, что у них есть подсознательный страх перед любой новой ситуацией, и тут неважно – драка ли это на улице или тяжелый разговор с начальником о повышении зарплаты. У них, как правило, есть определенная боязнь вообще всего, что связано с общением с людьми, которая выходит за рамки обычного общения. Это как бы своего рода «микроаутизм».

В зале, в своей группе, они не имеют проблем, потому что это «знакомая ситуация». И даже если приходится драться с более опытным бойцом, но внутри своей группы, это все равно остается «знакомой ситуацией» – и такие ребята вполне могут собраться и работать на пределе своих возможностей.

Но вот незнакомый противник, даже если он меньше классом, – это большая проблема для них».

Вот как раз моя проблема. Очень точно описано! Как с этим бороться?!

Jonni:

Цитата: Captain Jack – «Jonni поднял интересную тему о проблемах психоподготовки, но, на мой взгляд, смешал две вещи – подготовка ботаника до уровня бойца и психологические проблемы бойца, который умеет пахать и биться в зале или на соревнованиях перед незнакомым противником, как на улице...»

Капитан, вы, видимо, правы, но у меня всегда было двойственное восприятие таких людей. С одной стороны, поведение – свойственное ботану, с другой, достойное уважения упорство. Только по отношению к ботану просто испытываешь жалость, а этим хочется как-то помочь, а вот как?

Цитата: «Умение переключать себя на тактические задачи, абстрагируясь от потенциальной опасности ситуации, тех, кто имеет с этим трудности, – считаю ключевой темой в разделе психоподготовки бойца».

Думаю, что это касается не только тех, у кого возникают такого рода проблемы, но и тех, у кого таких проблем нет. Так как есть еще одна (достаточно распространенная) категория людей. Их называют «нестабильными» (ну или как-то так, везде свои особенности), т. е. на тренировке могут вломить чемпиону, а при встрече с ним же на соревнованиях слить весь бой и наоборот. Есть и такие, кто не испытывает страха перед неизвестностью, но жутко волнуется и может «перегореть» к началу боя. Этих еще больше.

Да и вообще, для большинства ожидание боя – самое сложное время, а там вышел и уже начал решать проблему. Я вот, например, выходя на соревнования, боялся получить нокаут, т. к. успел с этим познакомиться. Всего-то один раз, а на всю жизнь отложилось, мелкие сотрясения не в счет. Так вот для отвлечения давал себе установку на то, что если уж и придется проигрывать, то ну ни под каким соусом не нокаутом, потому и работал после этого, глухо перекрывшись, кстати, здорово помогает. Сразу как-то пофиг становится, с кем, когда. Это, конечно, не является гарантией того, что ты снова не попадешь в подобную ситуацию, но мобилизует и настраивает. Да и волнение перед боем не возникает. Ну и, естественно, рисунок боя начинает выстраиваться, на дальней, глухо перекрывшись, чего делать-то? Значит, средняя и ближняя, на дальнюю, только если отбьшаться нужно и повиснуть не дадут. Ну, т. е. как вы и говорите: «переключать себя на тактические задачи». Так что полностью с вами согласен.

P.S.

Только вот одно «но». У меня это как-то само собой получается, а вот даешь совет человеку, он вроде все понял, вроде бы и «накачка» пошла, а вышел, и как будто ты ему и не говорил ничего, и вот с этого момента эта проблема начинает тесно перекликаться с тем, о чем ЮЮ в своем посте писал. Именно по этой причине я эту проблему и не смог разделить на 2. Тут, видимо, какой-то тренинг специальный все-таки нужен, т. к. самостоятельно человек не всегда может переступить.

Jonni:

А как вы считаете, что важнее, базовый навык психологического настроя или же чисто технический?

Impulse:

А что важнее в супе, бульон или заправка? Ой, постойте, не кажется ли вам, без обоих составляющих суп не получится? Какой бы ни был крутой и наваристый бульон, если вы его не заправите, он никогда не станет супом, какие бы ни были изысканные компоненты, которыми вы его собираетесь заправлять, без бульона они никогда не станут супом. Так что важнее? А еще к каждому бульону нужна своя заправка и наоборот.

И еще вам не кажется, что базовый навык психологического настроя как-то некорректно звучит?

Швец:

Про «тонус» я подумал, анализируя упражнение, которое показывал ЮЮ. Но, видимо, этот эффект многие и давно подметили. Однако именно то, что любое(!) движение уменьшает время реагирования, говорит о том, что дело здесь не в физической инерции конечностей. А скорее в «мозговой» инерции. Кора головного мозга так же тренируется при выполнении упражнений, как и мышцы. Известно, например, что чем больше работаешь какой-либо конечностью, тем больше увеличивается область коры мозга, отвечающая за нее. Больше работаешь всеми чреслами – увеличиваются все соответствующие области (правда, возникает неприятный вопрос «за счет чего?»). Видимо, каждая такая область для генерации сигналов нуждается в предварительной «энергетической накачке», которая увеличивает время реагирования. Если вы совершаете (любые) движения, то такая накачка уже произошла и время реагирования уменьшается. А то, что эта проблема заметней у «качков», возможно, вызвана не столько массой их мышц, сколько способом, каким они были получены, – медленными и сильными движениями, с соответствующим способом «накачки» соответствующих участков мозга (медленным). Возможно, можно научиться такой «предварительной накачке» и без движений – волевым усилием.

Опять возник вопрос о технике и психологии, и снова «забыли» про главный компонент – реагирование. Тут говорили о супе. Да, для эстетического удовольствия нужно, чтоб были все компоненты, но если речь идет о насыщении и возобновлении сил, то главный компонент – бульон. Научитесь сначала готовить его, а потом изоцряйтесь, в противном случае вы можете и не дотянуть до своего кулинарного триумфа. Без реагирования БИ теряет смысл. Недавно освещался в СМИ случай, жутковатый своей банальностью. Водитель вышел из машины и «наказал» мальчишку двумя ударами – студент-первокурсник скончался на месте.

Возможно, у него с «психологическим настроем» было все в порядке, раз он не сбежал, увидев идущих к нему амбалов, может быть, даже он где-то занимался, и у него была поставлена определенная техника, раз он уверенно себя чувствовал, может, он приучил себя терпеть боль. Все кому под хвост, потому что он не успел среагировать! Среагируй он любым защитным движением, пусть и неэкономичным, и некрасивым, – возможно, остался бы жив. Но реагирование на неожиданные действия противника почти нигде не тренируют (или в мизерном объеме). Многие считают, что, доведя до автоматизма какое-то действие, автоматически будут способны применить его и против неожиданной атаки. Ничего подобного – «что тренируешь, то и имеешь». И если в тренинге нет фактора неожиданности, то не сможешь к ней и подготовиться. А реальный противник – всегда неожиданно действующий противник. Поэтому люди, прекрасно и на реальной скорости демонстрирующие приемы стиля, не успевают реагировать ими в реальном спарринге, отчего все стилевые особенности нивелируются. Это чисто «технический» подход. Другие еще добавляют «психологию» – прут вперед, как танки, невзирая на пропущенные удары, потому что тоже не могут на них реагировать. И то и другое трудно назвать боевым искусством.

Современный БИ-суп – водица с красиво наструганными овощами и специями. Очень красиво смотрится в тарелке, прекрасно подходит для фото в кулинарных пособиях, но совершенно несытный из-за отсутствия главного «насыщающего» составляющего – бульона. Поэтому мы, причмокивая и нахваливая, хлебаем эту жижицу, восторгаясь восточными специями, а потом бежим за угол и жадно, неэтично пожираем куриную ножку.

Teren:

Дело здесь не в физической инерции конечностей. А скорее в «мозговой» инерции.

Похоже на то, что действительно это используют многие, немного по-разному, но используют. А вот когда начинают об этом рассказывать... Вроде про одно и то же, но пока это поймешь... Касательно «мозговой» инерции – это тоже, видимо, есть.

Dark Samurai:

Цитата: Joppi – «Это, конечно, тоже психология, но несколько отличная от того, о чем вы говорите.

Я просто не все сказал. Я писал, психология в самом широком смысле слова. Сюда моральные качества точно входят. Иначе действительно получатся сами знаете, кто. Но это для другой темы...»

Мы говорим о базовом навыке в БИ или нет? Или бандиты никогда не были мастерами БИ? Поэтому в этой ветке я писал о воле, упорстве, умении переступить через боль и т. д. А про то, что отморозки тоже умеют иногда хорошо драться, это надо отдельно обсудить...

Aleksei:

Цитата Тони Блоер:

«...новая методика, суть которой заключается в самопроизвольной защите человека, позволяющей развить ускоренную реакцию для более эффективного отражения нападения. Вместо того чтобы полагаться на так любимую многими тренерами мышечную память, которая, строго говоря, является физиологической ошибкой в напряженной ситуации, эта методика использует инстинктивные, естественные движения человека сначала для первичной реакции, а потом и ответа на атаку...»

тха:

Интересная тема. А ведь действительно, если представить процесс изучения БИ в виде лестницы, то всегда есть какая-то первая ступенька, именно с которой и надо начинать. Если же начнешь с 3 – 4-й ступеньки, то что-то упустишь, и со временем для постановки более сложной техники все равно придется возвращаться назад. А если выделить тот навык, с которого самое лучшее начинать занятия БИ, то процесс можно сделать намного эффективней.

Я считаю, что базовым навыком являются перемещения. Без них в бою ты ничего не сможешь сделать. Если ударить рукой в принципе не составляет проблемы для кого-нибудь, то вот быстро двигаться в разных направлениях, с сохранением центра тяжести,

вкладыванием в удар, легкостью и заземленностью, не могут похвастаться даже те, кто занимается по 2–5 лет БИ. Причем я говорю именно о перемещениях с использованием всего тела, а не ноги ходят, а туловище защемило и руки болтаются. Тело двигается как единое целое, быстро меняя траекторию и не теряя равновесия, всегда управляя своим движением. Очень часто смотришь какие-либо соревнования и диву даешься: и как их выпустили на ринг? Взять, к примеру, бокс: в первых раундах прыгают и двигаются, вроде как их и учили, а чем дальше, тем меньше активных управляемых передвижений. А просто стать на одном месте и лупасить друг друга может даже дядя Иван из ближайшего села. Особенно это характерно в бою с несколькими противниками, тут вы уж точно никак не сможете, укопавшись, давать сдачи 2–3 нападающим. То же относится и к бою с вооруженным противником – только остановитесь, и вы труп.

Однако это действительно очень сложная задача – двигаться в разных направлениях, быстро, в разных плоскостях, используя разные типы передвижений (кувырок, шаг, прыжок...). На постановку надо кучу времени. В большинстве школ, что я видел, перемещения даются очень мало, в основном идет именно работа на технику ударов, заломов, бросков и т. п., потому что это намного проще, это дает тебе реальный навык защититься, ты сам видишь и понимаешь, что можешь кому-либо причинить вред. Использование же всего тела как единого целого можно увидеть вообще очень редко где: обычно работают только мышцами какой-либо конкретной конечности, а само тело вкапывается в землю, особенно это можно заметить, когда происходит контакт с противником и начинается выполнение техники (ударов, захватов...).

Baldrik:

Цитата: тха – «А ведь действительно, если представить процесс изучения БИ в виде лестницы, то всегда есть какая-то первая ступенька, именно с которой и надо начинать.

...Я считаю, что базовым навыком являются перемещения... Причем я говорю именно о перемещениях с использованием всего тела, а не ноги ходят, а туловище защемило и руки болтаются. Тело двигается как единое целое, быстро меняя траекторию и не теряя равновесия, всегда управляя своим движением... Использование же всего тела как единого целого можно увидеть вообще очень редко где».

Ну, раз без тела как единого целого нельзя, то логичнее первыми ступенями сделать это тело единым и целым и только потом учить готовое тело перемещениям. А то что же вы собрались перемещать, если перемещать нечего – «не ноги ходят, а туловище защемило и руки болтаются».

тха:

Одновременную работу всего тела можно ведь нарабатывать и в перемещениях?

Baldrik:

Ага, если методика на этом основана...

А вы по «лестнице изучения БИ» сами топаете или кто ведет?

Скажите, а по каким критериям вы знаете такую ступень – «вот теперь тельце у меня цельное и единое, мона дальше шагать...»

тха:

Канешна, ведет, хотя и сам пробую докопаться до большего.

По собственным чувствам, вы это чувствуете. Если знаете (хотя бы приблизительно), каким навык должен быть, и чувствуете, какой навык у вас сейчас = видите ваш теперешний результат.

MadDog:

Цитата: Baldrik – «Ну раз без тела как единого целого нельзя, то логичнее первыми ступенями сделать это тело единым и целым и только потом учить готовое тело перемещениям. А то что же вы собрались перемещать, если перемещать нечего – «не ноги ходят, а туловище защемило и руки болтаются...»

А в этом случае получается, что сперва, например, учат удары с места, а потом начинают переучивать бить из движения. И то это не везде, иногда это вообще остается за кадром. Когда смотрю на многие бои тайцев, ощущение, что с этим у них проблемы, оттого

и руками у них у многих как-то не очень работать получается. Попинали на дистанции, потом в клинч сцепились, и все. А вот бить руками из движения многие вообще не умеют, только на месте.

На мой взгляд, нужно сразу учить бить из движения, удар на месте – это частный случай удара с шагом.

Собственно, 80 % работы в том же боксе – это работа ног.

Stalker:

Такой длинный спор, думаю, на пустом месте. Что тут непонятного? Базовые навыки в БИ:

Наиболее часто применяемые в стиле атака+такая же защита + основные стойки и передвижения+ такие же, тактика и манера ведения боя. Ну и минимальная психологическая подготовка, просто чтоб быть готовым это применить в подходящей ситуации...

Baldrik:

Цитата: MadDog – «А в этом случае получается, что сперва, например, учат удары с места, а потом начинают переучивать бить из движения... На мой взгляд, нужно сразу учить бить из движения, удар на месте – это частный случай удара с шагом».

Ну, какая методика, такие и результаты. Цельное тело делает удар на месте более чем достаточным. А в движении цельность тела избавляет вас от необходимости сознательно контролировать правильность движений: куда ножку деть, как там корпус и т. д., т. к. все это теперь делается, минуя ваше сознание. Если же цельность исчезает в движении, то это либо методика неправильная/недоделанная, либо адепт недоработал/недотренировал тело по методике.

max:

Цитата: «А вот бить руками из движения многие вообще не умеют, только на месте».

На мой взгляд, нужно сразу учить бить из движения, удар на месте – это частный случай удара с шагом».

Еще проблема: учат бить в воздух, потом переучивают в мишень. Учат по мешку, потом переучивают по человеку.

Цитата: «Цельное тело делает удар на месте более чем достаточным» .

Так, как я понимаю, цельность – это качество, может, и есть базовый навык. На него хоть бокс, хоть секс можно вешать.

Nicksrub:

На мой взгляд, нужно сразу учить бить из движения, удар на месте – это частный случай удара с шагом.

MadDog:

Порадовали. Можно уточнить, лучше учить бить ДВИЖЕНИЕМ (в смысле перемещаясь, а не в смысле движением части тела).

Ю.Ю.Сенчуков:

Молодцы, попали в точку. ЮЮ.

MadDog:

Цитата: Baldrik – «Ну, какая методика, такие и результаты. Цельное тело делает удар на месте более чем достаточным».

К сожалению, не научившись бить из движения, в бою с подвижным противником начинаются проблемы.

Тут и «тянутся» за ударом, проваливаясь, и сближаются без удара, огребая встречные удары. А все это следствие того, что для человека, обученного по классической методике, передвижение и удар – отдельные вещи. То есть сперва шагнул, потом ударил.

Цитата: «А в движении цельность тела избавляет вас от необходимости сознательно контролировать правильность движений: куда ножку деть, как там корпус и т. д., т. к. все это теперь делается, минуя ваше сознание. Если же цельность исчезает в движении, то это либо методика неправильная/недоделанная, либо адепт недоработал/недотренировал тело по методике».

Методика, к сожалению, давно устарела, но большинство продолжают по ней учить. Тех, кто анализирует свой опыт и дает ученикам не так много.

Nicksrub:

Цельность тела недостаточна для вышеизложенного. Нужно единство 4 тел: 1 – тел физическое (должно обладать необходимыми качествами), 2 – тело эфирное, 3 – астральное тело (должно обеспечить соответствующий для физического тела эмоциональный уровень), 4 – ментальное тело.

Anderthalb:

По-моему, очень двусмысленное замечание. Вы готовы продемонстрировать астральное тело, а потом ментальное, так чтобы разница была доступна восприятию участников форума? Привлечение таких непроверяемых категорий в обсуждение уводит дискуссию от конструктива...

Nicksrub:

Показываю это в зале. С физическим, думаю, вам ясно, вы его видите. Эфирное не видно, но при его сдвиге физ. теряет от 40 до 70 процентов силы. Астральное – оно связано с эмоциями и желаниями, все думают, что умеют сильно желать, но это не так. Силу желания нужно тоже тренировать и координировать с действием. Ментальное выражается через правильные цели и нужные образы.

Работается в обратном порядке. Менталом ставится задача, лучше при помощи образа. Астральным или эмоциональным телом – сила, характер выполнения. А физ.+ эфирным исполняешь.

Например, менталом решил толкнуть, что, и куда, и как (чем), астралом – как сильно, а физ. исполняешь.

Это упрощенно, но верно. Все так работают, большинство бессознательно.

Anderthalb:

Вы применяете понятия, неадекватные теме обсуждения и не вполне попадающие в ваши собственные объяснения. Обсуждение метафизических понятий не относится к содержанию форума. Лучше было бы их избегать, чтобы не затруднять здесь общение.

СунТай:

Базовый навык... Звучит, как неизвестное в уравнении. У каждого своя трактовка, свое понимание...

Человек, знающий, что такое базовый навык, никогда о нем не вспомнит, а рассуждающие об этом все дальше от истины... Мне известен только один базовый навык – единоборствами нужно дышать. Какая разница, боксер ты, борец или тхэквондист? Различны только внешние проявления, а суть одна – по возможности выжить в любых условиях. Каждый стиль – это просто определенный набор притертых друг к другу движений, которые дают возможность защите переходить в атаку и наоборот с наименьшими энергозатратами. Если на технику шотокана наложить хлещущие удары ногами, то мы получим уже два базовых навыка, противоречащих друг другу: с одной стороны, техника рук просит низкой и устойчивой стойки, которая затрудняет работу ногами, а с другой стороны, техника ног просит высокой и маневренной стойки, которая обесценивает до нуля манеру ударов руками в шотокане. В моем понимании базовый навык – это первое рефлекторное движение, которое делает боец в ходе неожиданной для него атаки. И если это движение не соответствует изучаемому им стилю, то можно говорить об отсутствии базового навыка...

тха:

Базовый навык – это то, с чего начинается обучение, а не с чего начинается драка – :).

А рассуждают о нем те, кто понял, что обучаться можно гораздо быстрее, если есть правильная последовательность обучения.

Как вы учились писать, помните? Сначала вы изучали буквы, затем сочетания букв, затем слова, затем сочетания слов... Здесь базовым навыком можно назвать изучение букв, алфавита, потому что так более эффективно.

С БИ все сложнее, тут нет четких критериев оценки качества конкретного стиля. Это

очень важно, потому что существенно ускоряет процесс обучения! Вот, допустим, если бы меня лет 13 назад учили, что надо двигаться, что надо вкладывать в удар силу, что надо двигаться всем телом... то сейчас я был бы уже мастером, и у меня было бы полно учеников. А получилось, что 13 лет назад меня учили черт знает чему, и я кучу времени потратил на отработку техник, практически неэффективных в реальном бою. А вот если бы была четкая схема, какой навык за каким ставится, обучение происходило бы намного быстрее.

В последнем сообщении четко сформулирована основная проблема большинства современных методик обучения боевым искусствам: *тха: «... я кучу времени потратил на отработку техник, практически неэффективных в реальном бою. А вот если бы была четкая схема, какой навык за каким ставится, обучение происходило бы намного быстрее».*

Бывает и еще хуже... Например, когда я сам только начинал тренироваться (с рукопашного боя с элементами каратэ и борьбы), из-за неправильной методики тренировок очень часто происходили травмы. Когда, например, тренер ставил спарринговаться учеников с совершенно разным уровнем подготовки. Понятно, что с человек с недельным опытом мало что может противопоставить тому, кто прозанимался 2–3 года... Поэтому после некоторых тренировок приходилось буквально «приползать» домой из-за очередной травмы, а потом несколько дней (а иногда и недель) восстанавливаться. При правильной методике тренировки, когда прежде всего изучается ДВИЖЕНИЕ, а уже потом идет спарринг, всех этих неприятностей можно избежать...

Кроме того, общеизвестно, что вероятность получить травму в спарринге с новичком гораздо выше, чем с опытным бойцом. Опытный боец может рассчитывать свои движения, а начинающий – нет.

И еще один минус такого «метода обучения» («Захочешь научиться плавать – выплывешь!») заключается в том, что далеко не все после нескольких травм приходят тренироваться дальше, т. е. отсеиваются очень большой...

Сейчас, когда, например, человек приходит на тренировки по боевой системе «Ледокол», ему ставится прежде всего ДВИЖЕНИЕ, типичные простые реакции и начальные цели. И когда занимающийся подходит к спаррингам, уже имея определенную двигательную базу и ощущение пространства, травм почти не бывает.

Если тренер знает принцип «корни и ветви», если обучение производится в определенной последовательности: от более глубоких, «корневых» уровней к более поверхностным и очевидным, тогда и техника учеников будет опираться на надежный фундамент, и само обучение будет более эффективным и безопасным.

Пока же на практике повсеместно наблюдается следующее: декларирование изучения «базовых движений» и вместо этого – заучивание приемов, которые действительно никогда не придется применять.

Если сначала в обсуждениях этого вопроса на форуме было много ерунды, то ближе к концу текст становится все более и более интересным и конструктивным. И в заключение темы все-таки было найдено главное: *Nicksrub: «На мой взгляд, нужно сразу учить бить из движения, удар на месте – это частный случай удара с шагом».*

Можно заметить, что хотя в материалах этого форума обсуждение было не так глубоко, как на форуме «Кои», тем не менее оно затронуло несколько очень важных для практики моментов.

Это и сам принцип базового навыка, и цельное движение телом, и психологический настрой, и состояние сознания во время схватки, и реакция, и намерение, и вибрационные техники, и работа с образом, и даже объединение физического тела с более тонкими телами (эфирным, астральным, ментальным)...

Так что же такое БАЗОВЫЙ НАВЫК, на чем он основан, из чего состоит, от чего зависит и, самое главное, как его отработать?

Первой стадией освоения базового навыка является изучение «ДВИЖКА», который основан на естественных движениях человека, скорректированных для боевого применения. При помощи «движка» вы можете делать концентрацию силы в различных участках боевого пространства и выполнять уходы из опасных зон. Подчеркиваем, что это еще не техника какого-либо стиля, а просто функциональные движения. Любой стиль строится на

применении некоторых компонентов основного «движка». Например, в боксе предпочтительным будет один тип БАЗОВЫХ движений, в Айкидо несколько другой. Достаточно трудно сделать сочетание в одном стандартном стиле разных функциональных движений. Были попытки, например, соединить в один стиль Айкидо и каратэ, но это, естественно, не увенчалось успехом. Зная основной «движок» и несколько простых упражнений для его отработки, вы при желании сможете даже соединить несоединимое. Например, в одной связке применить базовые движения из бокса и Айкидо... Естественно, с достижением нужного практического результата, а не забавы для...

Почему имеет смысл именно «движок», а не просто естественные движения, как писал кто-то на форуме? Потому что инстинктивные движения чаще всего будут хотя и быстрые, но все-таки фрагментарные. Ближайшую задачу, возможно, и удастся решить, а с последующими будет гораздо сложнее: *Dark Samurai – «А они от второго удара отшатываются не успевают...»*

Суть «движка» именно в том, что он дает возможность ВСЕ движения выполнять цельно, с сохранением формы!

Следующая стадия – это умение применять «движок» уже не просто, чтобы двигаться в пространстве, а в ответ на действия противника.

Здесь тренер должен не только дать определенную последовательность наработок, но и знать, как протестировать степень освоения. Многие проблемы, которые могут потом возникнуть, в идеале должны быть устранены именно здесь, с неоднократным возвращением (если требуется) к недостаточно усвоенным аспектам.

На третьем этапе происходит переход от техники («движка») к психологии. К тому состоянию, в котором движения выполняются оптимально. В самом простом виде это состояние «безмыслия», которое уже было описано. Как только появляются какие-то мысли (неважно, хорошие или плохие), исчезает чистое восприятие пространства (ситуации), и противник тут же этим пользуется...

Когда намечена основная линия освоения навыка, к нему добавляются дополнительные ключи, которые на начальном этапе только осложняли бы восприятие. Например, то, что в окинавском каратэ называется «мутими», – способ передачи силы от бедер к рукам, когда верхняя часть тела расслаблена и производит своеобразное короткое сотрясение.

Об этом пишет Швец: *« У реагирования есть еще одна составляющая – приведение соответствующих мышц в тонус. Если они уже в тонусе, то время реагирования сокращается. Возможно, боксерские прыжочки позволяют сократить время реагирования перемещениями на перемещения соперника – ноги в тонусе. В принципе можно, наверное, мелко сучить ручками перед собой – эффект будет тот же. Амплитуду этих движений можно постепенно уменьшать, практически до нуля, оставив лишь «ощущение тонуса». Это ощущение и готовность к любому движению есть одно из важных требований выполнения кат каратэ (не помню, как это по-японски)».*

Аналогично подключаются и другие компоненты усиления и ускорения движения. Теперь, когда мы разобрались с тем, что представляет собой базовый навык и как он тренируется, любому бойцу будет легче скорректировать собственную методику тренировки, чтобы она была более эффективной.

Раздел шестой

...

- *Некоторые ключи боевой системы «Ледокол»*
- *«Монолит»*
- *«Осевая сверхсила»*
- *«Движок»*

Индивидуальное восприятие «ледокола»

Техника «Ледокола» – это не застывший набор движений, а гибкая система. Из этой системы каждый может подобрать те способы, которые будут получаться лучше всего именно у него. Например, начал как-то заниматься Юра Ж. (кстати, его первыми словами после маленькой презентации техники «Ледокола» были: «А я-то потерял десять лет на ушу!»). Комплекция у него была несколько похожей на комплекцию М. Рябко, но действовал он совершенно по-другому. Все время тянулся руками очень далеко вперед, нарушая равновесие, теряя форму и пропуская, естественно, атаки противника. После того как я ему поставил движения по его личному способу движения, по его «сфере», и он их закрепил, к нему пробиться стало практически невозможно....

На этом примере, кстати, можно определить и сходство механизмов движения и мышления у конкретного человека, которое большинство просто не замечает. Когда он пришел и еще не умел отслеживать «форму» и держать ее на физическом уровне, он требовал от меня, чтобы я ему сразу стал показывать бесконтактный бой. И смотрел на меня очень подозрительно и недоверчиво, когда я ему объяснял, что все начинать надо с базы, с «корней». А когда через несколько месяцев его движения стали цельными, ему бесконтактный бой почему-то «разонравился»...

Пишет Владимир П.:

«Около трех лет я занимался джиу-джитсу (дзю-дзюцу). В зале, на тренировках значительная часть техник получалась прилично, даже где-то эффектно, но все-таки с поддающимся напарником. Тем не менее стал чувствовать себя намного уверенней и спокойней. Однако в критической ситуации, в своем подъезде с двумя подвыпившими молодыми людьми, не сработала ни одна из техник, которые так хорошо получались в зале... В итоге произошла обыкновенная свалка, где «выстрелили» навыки, полученные в молодости (сейчас мне около 50 лет). После этого, разочаровавшись в своих занятиях, стал подыскивать более реальные для нашего времени единоборства... Когда я стал осваивать технику боевой системы «Ледокол», я понял, насколько эти движения более применимы в обычной уличной драке для самообороны. Естественные техники этого стиля во многом совпадают с теми движениями, которые получались у меня произвольно в случайных драках в молодости. А здесь их еще можно значительно усилить, выполняя по ключам».

Несмотря на то что Владимир стал заниматься этой системой в зрелом возрасте, он усваивал ее очень легко, даже по сравнению с более молодыми ребятами. У него часто движения получались быстрыми и слитными после первого же показа. А некоторым требуется показать 4–5 раз, прежде чем парень начнет выполнять правильно. Критерий «правильно» здесь очень простой и легко отслеживается самими занимающимися: при выполнении движения «по ключу» оно получается быстрым, цельным, связанным с другими движениями. И у Владимира была еще интересная особенность, которой ни у кого другого не было: некоторые его движения (и движение ног, и удары руками) стали похожими на то, что делал тот спецназовец, который их мне показывал. Видимо, потому, что у них конституция тела очень похожая, то и движения, выполняемые по одним и тем же ключам, становятся похожими...

В «Ледоколе» применение одного из самых главных принципов боевых искусств – принципа формы значительно глубже разработано, чем в других системах. Здесь практикующий учится видеть и чувствовать нарушение и сохранение формы у себя и у противника не только в статике, но прежде всего в движении. Не только «большой формы», но и отдельных ее компонентов. Конкретные упражнения, направленные на отработку использования нарушения формы противником, дают возможность моментально использовать любую ошибку противника. Ведь что такое ошибка? Это и есть нарушение формы! Более того, при проведении своих атакующих действий форма противника может

нарушаться разными способами. Это и «сминание», и «растаскивание», и «нагружение», и многие другие.

Техника «Ледокола» универсальна. Если физических сил у практикующего мало или, например, есть какая-то травма, то она позволит хотя бы не проиграть, по принципу использования движений противника, аналогично Айки-дзюцу. Если же сил много, то она позволяет буквально «сметать» противника, используя линии наименьшего сопротивления в любой его конструкции, защитной или атакующей. Эту технику практически невозможно диагностировать противнику во время боя. Видно только, что это не бокс (кикбоксинг), не каратэ, не ушу, не стиль Кадочникова или Рябко. Внешне это просто быстрые, связные, ЕСТЕСТВЕННЫЕ движения. Такая техника не дает работать практически никакому другому стилю: руки или ноги невозможно поймать на хват или рычаг, в проводимые атаки невероятно сложно провести встречную технику. Но это становится возможно только тогда, когда боец овладел всем КОМПЛЕКСОМ КЛЮЧЕЙ и знает, каким образом они связываются в единое целое.

Раздел седьмой Список ключей

В этом разделе приводится список некоторых ключей, разобранных в книге. Разумеется, это далеко не полный список, но и по нему читатель может восстановить в памяти все самое полезное из приведенных текстов.

Ключи – это способы наполнить движения силой, выполняя их по определенным принципам.

«Корни и ветви». Методический ключ, обеспечивающий правильную последовательность тренировочного процесса.

«Стержень» – правильная постановка бедер и туловища и «встряхивание» туловищем в начале удара для разгона бьющей конечности и для обработки вектора удара противника.

«Цельность (действия) движения» – объединение своего тела в единую конструкцию (и в динамике, и в статике).

«Создание перевеса в силах» – например, две руки против одной.

«Смещение с линии атаки». Принцип понятен по своему названию. Сложность здесь не в самом принципе, а в том, как протестировать степень подвижности занимающегося и как вывести этот навык на уровень подсознания.

«Слитность движений (временная и пространственная)»

«Импульс массы». Движение тела, обеспечивающее максимальное вложение силы в удар (или другое техническое действие). Здесь есть еще несколько ключей, чтобы выполнять это действие максимально эффективно. Например, не просто линейно, а двигаясь в трехмерном пространстве...

«Очевидности» – стереотипы, общепринятые шаблоны поведения, восприятия, мышления, движения. За этими «очевидностями» скрывается действительная реальность. Например, «очевидно», что для того, чтобы стать сильным бойцом, нужно прежде всего научиться сильно бить по мешку.

Принцип «формы». Как сохранять свое удобное положение и разрушать форму противника, подготавливая фундамент победы.

«Образы боя». Образ боя у каждого свой, и даже понять то, что у других образы боя могут быть совершенно другие, не все способны. У большинства образ боя – это обмен стандартными ударами на ринге. Есть образ «пресечения боя», когда обмена ударами просто не должно быть, а есть только небольшое количество эффективных действий. Естественно, совершенно неспортивных. У любого бандита, совершающего ограбление на улице, есть свой образ развития ситуации, с двумя основными вариантами: один, если жертва не сопротивляется, и второй, когда она вдруг решит оказать сопротивление... Разумеется, и предполагаемая «жертва», если она не хочет соглашаться с той ролью, которая ей уготована агрессором, должна иметь свой образ «нейтрализации» данного бандита.

«Струна» – линия, по которой передается сила внутри тела.

«Монолит» – особое движение тела, позволяющее вложить достаточно большой

импульс силы за счет объединения всех компонентов кинематической схемы. Выполнение движений по этому принципу в начале тренировок дает возможность хорошо прочувствовать принципы цельности и слитности движения, упомянутые выше.

«Осевая сверхсила» – линия передачи силы по продольной оси кости, обеспечивающая максимально мощный сброс силы.

«Плечевое кольцо» – объединенное движение всеми звеньями плечевого пояса, дающее возможность выполнять быстрые и мощные движения.

Заключение

Что у читателя может получиться в результате усвоения информации, изложенной в этой книге?

Если он сможет сделать так, как говорил Миямото Мусаси: «Впитать это!»

Он может почувствовать, что его движения основаны на каком-то гораздо более мощном фундаменте, чем раньше.

Может узнать, какие навыки надо тренировать сначала, а какие – потом.

Ощутить гораздо большую уверенность в своих движениях и действиях.

И сможет пройти дальше по Пути Воина, о котором пишет Мусаси (или хотя бы прикоснуться к этому Пути)...

И все-таки!

Любая книга не в состоянии вместить в себя всю информацию по нужной и интересной теме. Не является исключением и эта. К сожалению (а может быть, и к счастью), за пределами данной книги, посвященной только некоторым ключам, осталось много разных тем, которые могли бы сильно заинтересовать квалифицированного читателя. Это и технология «закрытых» атак, позволяющая проводить нападение, гораздо более эффективное, чем стандартное. Это возможности усиления и ускорения движений в связках, способы работы с «пустотой» и «плотностью» и многое другое.

Кое-что из этого – на сайте <http://ledokol.clan.su> (где можно более подробно познакомиться с методикой боевой системы «Ледокол» и подписаться на бесплатную рассылку), а также в следующих книгах...

В настоящее время проводится дополнительный набор занимающихся на Боевую систему «Ледокол» (индивидуально и малые группы, для гостей – в виде экспресс-курсов), а также на экстремальный тренинг уверенности и влияния «Ты – сверхчеловек», позволяющий раскрыть неиспользуемые у большинства возможности.

(«Сверхчеловек отличается от обычного человека непоколебимой верой». В. Шлахтер.)

Он предназначен для руководителей, бойцов, охранников, т. е. для тех, чья деятельность связана с тем или иным воздействием на людей.

На нем дается та база, та связность физических, энергетических и психологических аспектов, которая у большинства тренеров пропущена.

Этот тренинг, кроме прочего, для занимающихся боевыми искусствами интересен тем, что там дается один из важнейших целевых ключей. Как от имеющейся у вас, предположим, средней техники какого-либо стиля максимально быстро перейти к ее МАСТЕРСКОМУ выполнению. Это позволяет сэкономить огромное количество тренировочного времени...

Подробности можно узнать по e-mail:

ledokolclan@gmail.com Сергей Алексеевич

Пишите!

РУКОПАШНЫЙ
БОЙ
СЕРГЕЙ КУЗНЕЦОВ

КЛЮЧИ КО ВСЕМ БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ



От карате
до Русского стиля