

ДА-ЦЗЕ-ШУ

Искусство пресечения боя

Сенчуков Ю.Ю.

Да-цзе-шу — искусство пресечения боя — Мн.: «Современное Слово», 1998. — 352 с.

Любой, кто хотя бы слышал о боевых искусствах, непременно слышал и о том, что они полны секретов. Сейчас, когда спорт окончательно оторвал от традиционных корней так называемые «восточные единоборства», пришла пора открыть эти «тайны», чтобы вновь наполнить смыслом выхолащенные классические формы современного у-шу, каратэ, тэквондо, — каким бы стилем вы ни занимались, все они основаны на одних и тех же принципах.

Книга, которую вы держите в руках, принципиально отличается от известных вам пособий по рукопашному бою и спортивным единоборствам. Без недомолвок и секретничанья она дает вам образ практического боевого искусства как целостной системы построения индивидуального боевого мастерства, дает ответ на вопросы, возникающие при обучении, предостерегает от основных ошибок, возникающих при превращении боевого искусства в спорт. Книга является смысловым ядром, принципиальной базой для множества последующих изданий, призванных детально иллюстрировать изложенные в ней основы. Известное до недавних пор только немногим последователям, искусство пресечения боя, несомненно, достойно внимания **как** специалистов различных стилей и направлений, так и самого широкого круга читателей.

ОБО ВСЕМ СРАЗУ

Сейчас ажиотаж вокруг искусств, созданный слухами и легендами о тайнах некогда запретного у нас каратэ, утих. К вашим услугам и каратэ, и айкидо, и у-шу, и невиданные прежде тэквондо и вьетводао. Федерации и клубы наперебой предлагают свои услуги, обещая сверхчеловеческую силу, потрясающую растяжку и сверхъестественные прыжки но, так или иначе, это всего лишь растяжка, всего лишь прыжки. Этим уже трудно заинтересовать.

Каким образом боевое искусство сможет изменить нашу жизнь, какие его секреты сделают нас сильными и уверенными не только на ринге или в темном подъезде, а и за столом переговоров, в семейных конфликтах, выборе жизненного пути?

Чтобы стать хозяином собственной судьбы, нужно рассматривать жизнь, как бой, требующий четких и безошибочных решений в постоянно меняющейся ситуации. Насколько этот бой будет успешным, зависит только от искусства самого бойца.

На самом деле все зависит только от нас. Большинство наших благих намерений тонут в беспочвенных мечтах вроде: «Вот если бы я был так-то... Если бы моим Учителем был то-то... Если бы я имел то-то...»

Подобных оправданий ищет только слабый духом, как на костыли опирается только убогий.

Пусть весь мир, неизмеримо сложный, со всеми сокровищами своих знаний, станет для вас Учителем.

Воспринимайте слова каждого человека, говорящего с вами, как наставление своего Учителя, — воспринимайте так каждый жест, каждое из явлений, окружающее вас, и тогда вы поймете, каким образом может неграмотный китаец изобрести новый стиль кунг-фу, понаблюдав как-то вечером с крылечка за дракой двух петухов.

Если же вы не считаете необходимым добиваться такого состояния сознания, что ж, вы повторите путь тех, кто, наблюдая по десятку, а то и более лет, за китайцами, занимающимися «гун-фу», до сих пор с глубокомысленным видом твердит о его тайнах — твердит, ибо считает тайной то, что так и не удосужился понять: нет в нем никаких тайн, кроме одной — как ухитриться заниматься, не переставая, изо дня в день?

И не надо за этим ездить в Шаолинь или ждать пришествия мастера из того же Шаолиня. У всех людей руки и ноги сгибаются в одну и ту же сторону, и нет среди всех возможных движений таких, которые вы не в силах бы были придумать и научиться выполнять самостоятельно.

За пятнадцать лет я попробовал свои силы в более чем десяти различных стилях боевых искусств — и спортивных и неспортивных. Мне посчастливилось встретиться с хапкидо,

которое помогло мне понять смысл боевого броска; я был основательно «обработан» тайским боксом; мне удалось прочувствовать на себе стремительные атаки редкого в своей жестокости стиля Да-цзе-шу чаньтун, а мастер тэккен из практически исчезнувшей сейчас даже в самой Корее ветви Пак, как оказалось, жил в получасе ходьбы от моего зала. И, наконец, я познакомился с учением Чжоу-И, которое открыло мне безграничность возможностей человека.

Старинное китайское учение о циклических переменах имеет множество толкований и смысловых слоев, но никогда не дошло бы до наших дней и не имело бы такого влияния на весь уклад традиционной жизни Китая, если бы не имело реального практического применения, доступного каждому. И первым, самым начальным его этапом для многих людей стало боевое искусство — как искусство, наиболее необходимое для выживания в экстремальных ситуациях.

Боевое искусство — не более чем один из способов войти в единую систему практического знания о мире. Таким же входом для кого-то является акупунктура, массаж, экстрасенсорика (т.е. цигун), астрология, — как и физика, и математика, и поэзия. Мы привыкли видеть в них совершенно разные вещи и изучаем их отдельно, тратя на это огромное количество времени, которое потом уже никто не сможет нам вернуть.

Обладая едиными принципами построения Системы, мы способны выполнить практически любой прием, решить любую задачу, самостоятельно и целенаправленно разработав все необходимые компоненты.

Принципы едины — значит, можно изучить любую науку, овладеть любым навыком, поскольку под разнообразием окружающего мира мы будем способны различить единую суть. Возможность для этого дают законы перемен. Один из путей к их постижению дает практика боевого искусства.

В старину говорили, что боевое мастерство подобно горе, на вершину которой ведет множество тропинок-стилей, начинающихся в разных местах, но сливающихся воедино на вершине. Это естественно, поскольку их инструмент один и тот же — человеческое тело, человеческое сознание.

В процессе сравнительного анализа древних методик постепенно выяснилось, что в большинстве они описывают одни и те же всеобщие принципы, пользуясь для этого различными обозначениями.

Но прежде чем давать вам какие-либо рекомендации, и, тем более, планы и методики тренировок, я хотел бы предупредить: готовых рецептов я вам дать не могу. И ни у кого их нет — независимо от того, какой системы он придерживается. Кто бы и чему бы вас ни учил — драться так или иначе придется самостоятельно — а здесь придется учитывать степень вашей подготовленности, телосложение, вес, количество и расположение противников, особенности местности и многое-многое другое. Мы можем только открыть базовые принципы и указать направление их развития.

Следовать методикам нужно, но следовать осознанно, точно зная, что вы делаете, к чему это должно привести и как вы будете контролировать запланированный процесс. Ни один мастер не в состоянии достичь совершенства, слепо следуя правилам и инструкциям, — ведь **их** тоже кто-то когда-то придумывал! И придумывал, естественно, так, чтобы быть в состоянии их выполнять без особого труда. Ведь гораздо проще объявить канонической свою стойку, чем объяснять любопытному ученику, почему мастер стоит «неправильно».

ЕСЛИ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЯЕТ СВОИ ЗАДАЧИ, ОНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕПРАВИЛЬНОЙ.

Человек не способен двигаться неправильно — например, согнуть свое колено назад или втянуть руку в туловище. Это неестественно для его строения и поэтому невозможно. Поэтому **ВСЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ — ПРАВИЛЬНЫ. ОШИБКА УЧЕНИКА МОЖЕТ ЗАКЛЮЧАТЬСЯ ЛИШЬ В ТОМ, ЧТО ОН ПРИМЕНЯЕТ ИХ НЕ К МЕСТУ ИЛИ НЕ ВОВРЕМЯ.**

Отказаться от творчества может только человек, заранее смилившийся с собственной неполноценностью и, следовательно, с неполноценностью того, что собирается изучать.

Так, многие из нас, не отдавая себе в этом отчет, из года в год бессмысленно повторяют «запчасти» боевых приемов, не утруждая себя мыслями о том, чему же в действительности им

нужно учиться.

В этой книге я обзорно познакомлю вас с общими принципами и дам несколько практических советов по выполнению техник пресечения боя, тренировочных практик и тактике боевой работы. Вы сможете познакомиться с основами психотренинга и энергетики, общими для прикладных систем из малоизвестной группы Да-цзе-шу, а также с работой оружием и подручными предметами. В дальнейшем мы познакомим вас и с отдельными системами, существовавшими и существующими в разных уголках мира.

Суть боевых систем не в их национальной принадлежности, а в эффективности их психологического тренинга как искусства жить среди людей, жить без напряжения, но в постоянной готовности к контролю над любой ситуацией. Разговоры же о секретных техниках, по моему, означают просто желание подпереть свой авторитет и закамуфлировать обширные провалы в своих знаниях и навыках.

В кунг-фу не может быть секретов — ведь ученик никогда не сможет научиться, если ему с самых первых шагов не раскрыты те принципы, на которых основана Система.

Пытаться что-то «зажать» — значит затормозить и самого себя. В этом случае мастер превращается из творца, исследователя в собственного сторожа, но Мастером быть перестает.

Я считаю возможным преподавать лишь то, что испытано на практике мною самим. Но эта книга — плод не только моего опыта. Все, что вы увидите здесь, неоднократно «проверилось» на себе многими недоверчивыми людьми. Я благодарен им за прекрасную возможность таких экзаменов — ведь в этой области практика является как основным показателем, так и основным доказательством любых теорий. Рано или поздно, так или иначе, — все равно приходится столкнуться нос к носу с реальностью.

Если хотите, можете считать, что мне просто везло — если полтора десятка лет поисков можно считать везением.

Теперь дело за вами.

Пусть же всем сопутствует удача!

О ШКОЛАХ И ШКОЛЬНИКАХ

Школы боевых искусств принято разделять на «внешние» и «внутренние». Это деление более глубоко и многопланово, чем полагают многие европейские и американские специалисты — например, Р.Хаберзетцер — считающий деление на «внешние» и «внутренние» школы аналогичным делению на «жесткие» и «мягкие». Однако дзю-до — «путь гибкости» и дзю-дзюцу — «искусство гибкости» — типичные «внешние» школы, а син-и-цюань, при выполнении комплексов которого трясутся стены и о животы адептов которого профессиональные бойцы ломают себе руки — тем не менее всеми признанный «внутренний» стиль.

Основой деления школ служат различные методы с сознанием ученика: характерной чертой «внешних» можно считать создание своеобразной суровой «обучающей среды»:

«внешнего» дисциплинарного каркаса, искусственно формирующего пригодную к выживанию в экстремальных ситуациях личность; «внутренние» же школы ставят перед собой цель раскрытия «истинной природы» конкретного человека, воспитание в нем самом определенных жизненных установок, что делает невозможным существование каких-либо конкретных рекомендаций по методике подготовки или ведения боя, за исключением основоопределяющих моментов — «пять первоэлементов» син-и-цюань; «восемнадцать форм ладони» ба-гуа-чжан; «тринадцать принципов» тайцзи-цюань.

Никаких особых секретов в методике или технике нет ни у внутренних, ни тем более у внешних школ. Единственной ценностью в них является упомянутая выше обучающая Среда — а ее законы очень суровы. Войти в коллектив школы очень трудно, а вылететь — проще простого. Более того, все без исключения школьные методики основаны прежде всего на глубокой перестройке личности ученика в согласии с принципами искусства. Так что мечтатели должны призадуматься:

ведь из школы выходит уже совершенно другой человек, с совсем другими привычками и интересами. Большинство современных любителей спортивных единоборств на это не со-

гласятся.

Очень редкий человек способен пройти через школу — ведь он более всего дорожит личностью. Как правило, тем более, чем ничтожнее эта самая личность. И чем невежественнее человек, тем более придирчиво он приценивается к мастерам — ведь он не хочет учиться ни у кого иного, кроме убеленного сединами старца с 10 даном.

Болезненное отношение к собственной личности, по-моему, вызвано именно тем, что большинство представлений о ее строении не соответствует действительности, а реальный психотренинг подразумевает именно кардинальную перестройку личности, разрушение иллюзорных стереотипов. Неприятие жесткого психотренинга для западного типа сознания является одной из основных причин, по которым учение традиционных воинских школ низводится до ликбеза спортивного кулачного боя.

На Западе сейчас очень модно учиться. Учиться только для того, чтобы рассказывать кому-нибудь потом — я учился у «самого-самого». Он даже готов пару раз поесть палочками, «отсидеть» как-нибудь храмовую службу, сняться в фас и в профиль на фоне монастыря и купить «на память» черный пояс заодно с дипломом об окончании школы.

Эти люди не понимают, что черный пояс сам по себе ничего не значит. Даже серьезно изучив классическую программу первого дана, человек всего-навсего готов к серьезной учебе по своей программе. 1-й дан — это лишь первый класс настоящей школы.

Чем может гордиться первоклассник? Тем, что умеет читать то, что написали другие?

А теперь, с этих позиций взгляните на любые соревнования по каратэ... На татами — 1-е, 2-е, 3-й даны. Изредка 4-е. Восьмые и десятые — почетные гости: они судят.

«Старшекласники» наблюдают за неуклюжей возней «малышей».

Как в 4-м классе кончается начальная школа — так и на уровне 4—5 дана приходит пора «внутренней» работы? Павлиний хвост разнообразных техник скромно сворачивается — опять прямой удар кулаком, прямой удар ногой. Вот это — начало настоящего каратэ. Эти люди начали постигать его внутреннюю суть. Этот цуки уже реально опасен. Этот пинок действительно может убить. Это серьезно.

Много ли европейцев или американцев — я не имею в виду бывших эмигрантов-азиатов, — много ли существует их, заслуживших, по настоящему заработавших свой 5-й дан? Не «посещавших», а реально работавших в школе?

Попад на Запад, многие «наставники» сегодня торгуют не только поясами, но уже и свидетельствами «инка» о том, что человек получил «полное и окончательное просветление», т.е. является без малого живым Буддой! А потом это приводит к тому, что серьезный цветной пояс валит, как куклу, «сэнсэя» с 4-м или даже 5-м даном, а «просветленный» отвечает на вопросы как попугай, изрекая подходящие по случаю цитаты из патриархов...

Так что, мечтая о далеких монастырях — тренируйтесь сами, хоть создавайте свою школу — а любая техника сейчас не такой уж и секрет — было бы желание.

ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ОБЩЕСТВА И СОЗНАНИЯ

Сейчас, в условиях продолжающегося уже более четырех десятилетий информационного взрыва с его телефонной, телевизионной, газетной и компьютерной экспансией, мы видим, как постепенно происходит выравнивание информационных уровней в разных странах.

Раскрываются «секреты», причина существования которых лишь в том, что информационный обмен был сильно затруднен. Это похоже на то, как изменились финансовые взаимоотношения: при феодализме деньги выгодно было закапывать в кубышку, а капитализм сделал наиболее выгодным помещение средств в постоянный оборот. Сейчас хранитель каких-либо секретов рискует попросту отстать от жизни, выпасть из ее круга, поскольку ничего не давая, не может и получать.

Информационный обмен захлестнул все сферы жизни общества, все сферы нашего сознания. Идет активное взаимопроникновение капиталов, технологий и языков.

Но вместе с информационным обменом в нашу жизнь ворвался и «информационный обман».

Человеческое восприятие сложилось не за один миллион лет эволюции и устроено так, что большая часть информации — около 80% — усваивается через зрение. Говорят же, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. При этом оно обладает одной древней особенностью — оно почти на те же 80% ПОДСОЗНАТЕЛЬНО. То есть, информация практически напрямую «впечатывается» в мозг, минуя всякие психологические условные барьеры и табу. Эта программа предназначена для тех ситуаций, когда думать просто некогда, и идет из тех времен, когда думать было просто нечем. Язык, психологию и правила поведения придумали гораздо позже.

Этот механизм работает сейчас таким же образом, но, получая впечатления в основном из кино- и видеофильмов, практически гипнотизирует нас, навязывая нам шаблоны оценки ситуаций и поведения в них. Защиты же от этого практически не существует — мы просто не успели ее создать.

Слуховое восприятие тоже подсознательно, но в гораздо меньшей степени: сообщения поступают уже в виде слов, мозг самостоятельно конструирует соответствующий образ, и уже тот воздействует на сознание слушателя.

Так многие тысячи лет старики рассказывали молодым (вот откуда извечная стариковская страсть к поучениям) случаи из своей жизни, передавая и накапливая из поколения в поколение свой опыт. Здесь сложилась система защиты в виде интерпретаций и отбрасывания маловажных деталей в процессе пересказа. К устному слову мы привыкли относиться критически. К книге — записи слов — уже нет — начинается «зрительный гипноз», усугубленный психологической установкой на доверие печатному слову.

В книгах, а именно в беллетристике, и лежит корень всех проблем.

Не так давно — а именно в конце XVI— начале XVII веков — снова стало модным читать для развлечения. Началась эпоха Просвещения.

Веком позже модным стало писать. Потом беллетристики разливался тем шире, чем большее количество людей обучалось грамоте. Как мы сами знаем, грамотный — не значит культурный. Большинство из новых читателей не отличались ни тонким вкусом, ни высокой культурой. В погоне за читателем литераторы в большинстве своем шли по уже проторенным дорогам одних и тех же сюжетов — невероятных, душещипательных — и именно поэтому таких захватывающих. И многие, уходя с головой в этот иллюзорный мир, уже не могли, да в большинстве своем и не хотели его покидать. Сервантес, рассказывая о походе Дона Кихота, предупреждал нас об этой «болезни» еще четыреста лет назад. Мы, как водится, посмеялись и забыли: ведь книг тогда было еще не так уж много.

Несчастный идалго не одинок — под влиянием беллетристики волнами проходили «эпидемии» моды на революционерство, на несчастную любовь, на самоубийства, на кокаин — почитайте бестселлеры прошлого и начала этого веков — увидите сами. Смешно? Но что может быть опаснее «книжной барышни» с револьвером в руке, желающей «бороться» за свои книжные идеалы?

Отвечу—современный «юноша бледный», подражающий **киногероям** и готовый умереть, чтобы выглядеть круто.

Нарасхват идут боевики и ужасы—ведь кровь впечатляет. Впечатляет и запечатляется в виде выигрышной модели поведенческих стереотипов. Загляните в себя — насколько искренни ваши чувства, естественны реакции? Много ли там своего, не навязанного в открытую или исподтишка? В наше сознание постоянно вторгаются орды фильмов и книг, современных конанов, варваров и терминаторов. Наше юное поколение воспитывается именно на них, а не на рассказах старших, — на ярких иллюзиях, а не на реальном жизненном опыте.

Мы склонны забывать, что книги и фильмы создаются по принципу «вот однажды так случилось» или «может быть и такое...», а не на том, что случается каждый день. Мы рвем в клочья несуществующие страсти и выражаем несуществующее горе. Почему? Да потому что так полагается! На самом же деле вся наша жизнь — лоскутное одеяло из книжных и киношных штампов. Пытаясь вести себя как конаны и терминаторы в работе, в любви, в политике, в отношениях с окружающими, — мы не учитываем того, что всей крутости этих героев хватает лишь на полтора часа экранного времени, по истечении которого ему не

помогают ни сверхпрочный металлический скелет, ни чудовищная сила, ни фантастическая живучесть, которыми ни вы, ни я не обладаете.

Все с этим согласны, но, тем не менее, продолжают растить на этих фильмах своих детей, внедряя эти представления в их сознание, программируя их на следование нереальным установкам в течение всей их дальнейшей жизни — не из злого умысла, а руководствуясь свойственным общему типу обывательской философии принципам беспечности и безответственности: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вешалось». А между тем сознание ребенка еще более восприимчиво, оно не знает даже простейшей защиты — «чувства юмора».

Скажите — пустите ли вы своего ребенка играть с «другом», который привык к тому, что удар молотком по голове — лишь одна из многих остроумных шуток? А какое, по-вашему, воздействие оказывают на детское подсознание всеми любимые Том и Джерри, из серии в серию весело лупцующие друг друга по головам молотками, расплющивающие, расстреливающие и взрывающие друг друга?

По мере взросления — далее в том же духе — страдающий от множества комплексов юнец один за другим глотает кровавые боевики, снятые по одной и той же надуманной схеме. Да сюжет и не важен — только поскорее бы началось «ЭТО» — неважно, секс или мордобой.

Как говорится, «учебный процесс» в полном разгаре. А потом он спокойно лупит человека арматурой по почкам — а чо? Ведь так делал его кинокумир — и от этого никто не умирал...

Да. Только это было в кино. Живой человек гораздо слабее. То же и с боевым искусством — даже на сельских дискотеках уже можно порой услышать кошачьи завывания и прыжки поклонников «киношного кунг-фу». Грубая, размашистая оплеуха быстро опускает их на грешную землю, порождая разочарование и неверие в «китайские штучки»? Истинные основы проблемы остаются вне поля зрения новоявленных пессимистов. Как правило, они и не догадываются о том, кто программирует их на подобные неудачи.

Многие из нас благодаря такому воспитанию так до седых волос и остаются детьми, живущими в своих иллюзорных представлениях и ни за что не желающих с ними расстаться, поскольку уде считают их частью своей личности. Современный человек — раб своих игрушек.

А их тем временем становится все больше. Волна за волной приходят новые и новые моды — так же, кстати, как было и с боевыми искусствами.

Мода приходит и уходит — так устроен мир. Ажиотаж спадает — остаются те, для кого мода не главное. В общем, она тоже в чем-то нам помогает, делая любые новшества привычным явлением.

В последнее время мы столкнулись с бумом «энергетики». Все большим становится интерес общества к различным психотехникам и способам энергетического воздействия, колдовства и магии. И это увлечение развивается по той же схеме — мода есть мода.

Индийские, китайские, буддийские, даосские, европейские и зороастрийские методики и практики варятся сейчас в одном котле. Информационный обмен и «информационный обман» шагают рука об руку. Все более популярными становятся обучающие семинары, посвященные основам энергетического восприятия и воздействия. Феномены неkontaktного воздействия изучаются новейшими средствами современной науки.

Пророчеством никого не удивишь, колдовством никого не напугаешь. Скоро пена осядет — начнется серьезная работа. И благоговейный трепет уступит место деловому подходу, и биоэнергетика станет неотделимой частью нашей повседневной реальности. Тогда начнется настоящее исследование возможностей сознания — тех самых принципов, на которых строилось большинство древних целостных систем.

Но как бы мы с вами не старались, нам вряд ли уже удастся добиться неустранимости самурая или постоянной сверхчувствительности ниндзя — ведь основу их тренинга составляла ВЕРА. Вера в жизнь после смерти, вера в то, что малейшие их дела и поступки будут строго оценены и вознаграждены по достоинству. Современный человек, привыкший считать Бога сказкой для маленьких детей и имеющий своей целью только свое благополучие, вряд ли способен на подвиг. Мы многое потеряли, это несомненно. Но давайте же сохраним хотя бы то, что осталось, если уж не считаем себя в силах сотворить ничего нового.

ТРИ ОПОРЫ СОЗНАНИЯ

Насколько пренебрежительно современный человек относится к такой важной области своего сознания, как тело, — количество слов, определяющих его строение, составные части и движения в обиходном языке, резко сократилось по сравнению даже с прошлым веком. Так, например, слово «суставы» мы применяем достаточно широко, а вот слово «члены», необходимое для описания движений в этих самых суставах, сегодня практически вышло из употребления.

Приходится искать какую-то замену или же применять расплывчато-неопределенное выражение «части тела», которое на подсознательном уровне искажает понимание точного характера движений.

А ведь тело — наиболее наглядная область сознания. Какими же словами пользоваться при описании энергии или ума?

Правильный подбор слов очень важен при обучении, и особенно — при обучении движению, которое является основной функцией нашего тела. Движение — основа всего: 92% клеток мозга заняты именно его обеспечением.

Следовательно, развивая свои двигательные-координационные способности, мы развиваем свой мозг и его способности мыслить и творить.

Наше тело, речь и ум тесно связаны между собой и по своей структуре не отличаются друг от друга. Тело хочет есть, ум стремится к новым впечатлениям; речь, как эквивалент энергии, поддерживает постоянный обмен эмоциями и настроениями, интерпретируя и преобразуя информацию. Тело выделяет отходы — ум забывает то, что перестает быть актуальным — и речь изменяется в соответствии с новыми требованиями:

старые слова уходят, новые приходят. Как правило, наиболее подвижным элементом этой триады является ум.

Тело человека, его энергия и ум неразрывно связаны между собой и обязательно участвуют в любой его деятельности. Невозможно иметь дело только с умом, не затрагивая тело, невозможно овладеть энергией, не развивая силу. Так же не удастся и использовать силу, не приложив к ней ума и энергии. Мы часто говорим: «Ум, сознание», привыкнув этим рассматривать отдельно ум и тело, сознание и тело. На самом деле это не всегда необходимо. Такое разделение иллюзорно — подобно разделению блюд на первое, второе и третье, хотя в желудке они все равно перемешиваются.

Ум и сознание далеко не одно и то же. Сознанием человека на самом деле правильно будет считать способность создавать, контролировать, использовать и видоизменять какие-либо феномены как внешнего, так и внутреннего мира, четкую границу между которыми трудно определить.

Аналитический и синтетический **ум** являются инструментами сознания, так же, как и двигательные возможности, органы чувств и возможности их использования, т.е. чувствительность, реакция, наблюдательность, координация и, конечно же, **интуиция**.

Сознание людей развивается далеко не одинаково. Многие люди не в состоянии как следует пользоваться памятью, другие **не** знают всех своих двигательных возможностей, третьи не представляют себе, как строить свои взаимоотношения с людьми, у них недостаточно проявлены эти аспекты сознания.

Как правило, человек компенсирует недостатки своего сознания за счет переразвития каких-то других его аспектов. Так, например, робкий, постоянно болеющий человек может быть крупнейшим банкиром, — деньги являются сферой его могучего сознания; он чувствует их движение, как собственный пульс.

А вот величайший гений ядерной физики — вон тот, в очках, — то и дело теряет свои очки в собственной тарелке.

Такие несоответствия давно стали популярным сюжетом разных комедий — именно потому, что людей смешит несоответствие компетентности в одном и полной беспомощности в другом — отсутствие гармонии в развитии сознания.

Сознание человека постоянно ищет возможность действовать так, чтобы избежать ситуаций, в котором его возможности контроля падают, компенсировать свои недостатки за счет каких-то других возможностей. Тот же охотник вовсе не собирается меряться с медведем силушкой в «честном бою» — он сознает, что обычный пятизарядный карабин произведет на косолапого гораздо большее впечатление.

Таким образом наше сознание простирается гораздо шире, чем то собрание мыслеустановок, которые обычно принято называть этим словом. Исходя из этого — основным смыслом жизни и деятельности любого человека является расширение сферы деятельности своего сознания до максимально возможной величины.

Теперь, опять-таки, вернемся к началу. Три основы, на которые мы опираемся в «завоевании мира» — тело, энергия, ум. Ум воспринимает и обрабатывает информацию, энергия структурирует и направляет наши действия, поэтому во многих традициях энергию отождествляют с речью, словом. Не облекая мысль в слова, мы не будем в состоянии понять даже самих себя. Великий мудрец, не имеющий языка, навсегда останется безвестным. Так же точно, если мы будем развивать наше тело, не развивая ум, то ни о каком индивидуальном техническом прогрессе, ни о каком мастерстве вообще не может идти речи.

Если мы развиваем внутреннюю энергию, при этом оставляя без внимания физическую подготовку, то попытка изменить свои навыки будет обречена на неудачу неспособностью тела пропустить через себя такой поток энергии. Поэтому в тренировке необходимо сочетать все три аспекта нашего сознания, отбирая наиболее универсальные, живые упражнения, лишённые автоматического однообразия.

В силу вышеупомянутых причин тренировочный процесс состоит из трех составляющих аспектов — «ТРЕХ ОПОР». Их называют так, поскольку хотя — каждый из них в отдельности тоже может привести к мастерству — но полный эффект они дадут только втроем, причем добьются этого гораздо быстрее. Хотя начинаются — «устанавливаются» — они последовательно, тренировки по ним продолжаются вместе, поддерживая друг друга — ведь методы и принципы работы в них одинаковы. Такая методика позволяет, отрабатывая новое, не забывать о старом, а углублять и расширять базовые навыки, делать их все более универсальными.

Первый аспект имеет своей целью общую координацию движений конечностей и развитие в основном ног, тазового пояса и торса.

Начинать восхождение к вершинам контроля необходимо прежде всего с овладения движениями собственного тела и осознания их. На первом этапе физической тренировки мы должны овладеть искусством управления взаимонезависимым движением различных частей собственного тела. Это достаточно нелегкая задача, — хотя вы не способны совершить ни одного движения, не свойственного строению вашего тела, большинства своих естественных движений вы никогда не делали сознательно.

Сложность не в самих движениях, а в правильности их сочетания. Попробуйте одновременно вращать одну руку по часовой стрелке, а вторую — в противоположном направлении, и вы поймете, что это не так просто, как кажется поначалу. А если в это же время еще и вращать ногой, но уже в другой плоскости? Прибавляя таким образом все новые и новые центры внимания, вы шаг за шагом научитесь чувствовать все свое тело не как толпу спутанных друг с другом тупых рабов, а как слаженную команду энергичных, свободно мыслящих профессионалов. Выполняя день за днем подобные координационные упражнения, вы постепенно найдете индивидуальный, единственно верный способ управления своим телом. Этот этап обязателен и необходим, — без него мало кто способен более или менее правильно повторить прием даже за учителем, не говоря уж о том, чтобы исполнить его, глядя на рисунки в книге.

Второй важной составляющей частью мастерства является тренировка с оружием.

Здесь человек обучается искусству управления движением какого-либо достаточно тяжелого предмета, который, в отличие от его руки или ноги, не хочет «помогать» ему; обладает достаточно сильно вынесенным центром тяжести и в разных своих аспектах — булава, меч, сабля, нож, копье — как бы подчеркивает некоторые специфические особенности дви-

жений, выполняемых руками.

В процессе управления оружием всесторонне развивается плечевой пояс, а также навык управления «чужой» инерцией, необходимый в дальнейшем при выполнении инерционных бросков типа айкидо, хапкидо или багуачжан.

Вот, кстати, почему при изучении айкидо крайне необходимо пару лет поработать только над техникой рубки мечом, — иначе бросить противника без его согласия вряд ли удастся.

(А много ли кто из наших, да и из иностранных «мастеров» действительно умеет рубиться катаной, а не только красиво ее держать?)

Работа с оружием строится на тех же универсальных петлеобразных и круговых движениях, прививает навык работы с вынесенным центром тяжести и дает опыт управления движением на сверхскоростях, необходимый для нанесения сильного поражающего удара, а также учит правильно перемещаться, активно нанося и парируя удары.

НИКАКОЙ ДРУГОЙ СНАРЯД НЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ТАКОГО СЛОЖНОГО НАВЫКА.

Третьим аспектом подготовки являются бросково-ударные наработки по развитию навыков комбинаторики, где боец учится управлять не только своим центром тяжести или каким-либо инертным предметом, а «предметом» сопротивляющимся, постоянно стремящимся выйти из-под контроля и даже самому перехватить контроль над ситуацией.

Здесь не только ваше, но и тело самого противника становится вашим оружием. Этот аспект подготовки дает возможность соединения техник, выполняемых руками и ногами в процессе боя. Здесь стирается грань между захватом и ударом, между броском и перемещением, а священное для многих понятие «прием» вообще перестает иметь смысл. Остается просто Движение.

НО Я ДО СИХ ПОР НЕ ВИДЕЛ НИ ЕДИНОГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ СМОГ БЫ ОВЛАДЕТЬ ДАЖЕ ПРОСТЕЙШЕЙ ТЕХНИКОЙ, ЕСЛИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НЕ • ПРОВЕЛ КОМПЛЕКСНУЮ РАБОТУ СО СВОИМ СОЗНАНИЕМ, не осознал его как единую сущность — ведь тогда то что вы знаете умом, будет крайне медленно и неохотно усваиваться телом, постоянно стремящимся вернуться на тропы привычных старых стереотипов. Об энергии тогда и говорить будет незачем.

Создать в таких условиях какую-либо мало-мальски жизнеспособную программу действий не представляется возможным.

«ПУТЬ ВОИНА» ИЛИ «ТРОПА ВОЙНЫ»?

...К тому времени я уже занимался более 8 лет. Я успел попробовать силы в дзю-до и самбо, отслужил свое в десантно-штурмовом батальоне, сменил нескольких учителей по каратэ и у-шу, имел достаточный спарринговый опыт — чего мне было бояться этого парня? Сунув руки в тесные карманы джинсов, я с улыбкой наблюдал, как кипит в нем «горячая кровь». О, я был так уверен в себе, что совершенно не воспринимал его как противника, — и когда вдруг, внезапно замолчав, он несуразно, но решительно, сплеча, взмахнул рукой, — я успел лишь подумать: «Ну кто же так бьет?»...

...В себя я пришел почти мгновенно. И стойку принял классически. Он хмыкнул удивленно: «Ого, — каратист!» — и тут же отскочил метра на три. Ближе мне к нему подойти не удалось — он, видя, что попал неплохо, был доволен и решил больше не рисковать. Попрыгав минут десять, я прекратил бессмысленную суету — челюсть болела все сильнее — и пошел-поплелся домой под его ехидное: «Понравилось? Еще приходи!» Обиднее всего было то, что он в самом деле ничего такого не умел. Месяц заживала сломанная «неправильным» ударом челюсть. Месяц! Месяц я говорил сквозь зубы и размышлял о своем «опыте».

Но самое интересное было потом — представляете, через некоторое время он пришел заниматься в группу, которую я вел! Вот этого ощущения я действительно никогда не забуду...

Вспоминая этот случай, я ни в коей мере не хотел бросить тень на дзю-до, самбо или каратэ — дело было не в том, как именно я мог действовать руками или ногами, а в том, что в

критический момент я вообще оказался не в состоянии как либо действовать! Не дзю-до и не каратэ — я, именно я получил по морде, причем противнику сделать это оказалось не труднее, чем пришибить таракана.

Немного, как оказалось, стоили восемь лет занятий... Что собираются делать люди, надевающие кимоно? Изучать приемы? — Зачем? Чтобы защитить себя от возможных нападений всяких там хулиганов и бандитов, — скажут многие. Конечно, предусмотрительность не порок, — однако не кажется ли вам странным, что для того, чтобы защититься от хулигана, который пьет, курит, ведет крайне разболтанный образ жизни и, исходя из этого, вряд ли является серьезным противником, вы должны потратить несколько лет на довольно суровые тренировки? Придите в секцию каратэ и вы увидите там — да-да, именно там, — тех самых хулиганов, от которых собирались защищаться; они, оказывается, немало времени тратят на тренировки.

Понимают ли они действительно цель и предназначение боевых искусств? Может быть, это все-таки не просто умение хорошо драться?

Для этого прежде всего необходимо понимать место «умения хорошо драться» в современном мире.

В среднем, с момента появления интереса к боевым искусствам до его угасания проходит 3—4 года, а весь период «драчливости» длится около 8—10 лет. Так, заядлый уличный хулиган получает «первое крещение» приблизительно в 14 лет и активно участвует в своих разборках лет этак до 23-х. За это время он либо успевает попасть в тюрьму, т.е. превращается из «любителя» в «профессионала», либо остепеняется и тоже направляет свои амбиции в другое русло.

Профессиональный же преступник не станет засвечиваться просто так, и скорее применит какое-нибудь оружие, чем будет искушать судьбу с голыми руками.

Молодой боец, «настукав» несколько простых и надежных приемов, как правило, тоже не стремится расширять свой технический диапазон, равно как и оттачивать до блеска уже имеющиеся навыки. Его задача — сохранить кондицию, достаточную для того; чтобы, врезав, как следует, с гарантией «вырубить» своего противника. Как правило вдет ставка на один сильный концентрированный удар, от силы два. В массовой драке больше подряд сделать не удается.

Спортсмен-единоборец, избавленный от жестких временных требований улицы, имеет свои, не менее тесные рамки правил ведения поединков и соревнований. У тренера есть свой план, для него главное поток, количество. Он натаскивает человека по принципу достаточности, без колебаний отбрасывая то, что не пригодится в соревнованиях. Звезда юного спортсмена тоже светит недолго, 2—3, иногда 4 года. Потом он либо уходит в тренеры, либо опять-таки становится профессиональным преступником. Если же он избирает другой путь, то ему приходится фактически начинать жизнь сначала, с нуля, с головой уходить в работу, чтобы наверстать потерянное время.

Обе эти ситуации во многом сходны и не оставляют возможности для роста боевого мастерства. И там и тут все решает сила и скорость.

Знакомая история...

История Земли знала многих монстров, которые были быстрее, выше, сильнее человека, — но человек пережил их всех, потому что был хитрее, дальновиднее и изобретательнее. Поэтому идеалы современного спорта — быстрее, выше, сильнее — в боевых искусствах не являются основными. Здоровый дух может существовать только в здоровом теле, это верно, но это не значит, что в каждом здоровом теле, слоняющемся по улицам, осталось место для духа.

Итак — боевые искусства не имеют ничего общего со спортом, кроме элементарной физической подготовки. Боевое искусство в восточном понимании нужно человеку для того, чтобы осваивать и развивать резервы своего тела и сознания, работать прежде всего для себя, по свойственным только ему срокам и планам. Человек, Практикующий боевые искусства, живет в них до глубокой старости, а спортсмен — от силы несколько лет.

Для последователей традиционной философии Дальнего Востока **ОСНОВНОЙ ИНТЕРЕС ПРЕДСТАВЛЯЕТ НЕ ТО, ЧТО С ПОМОЩЬЮ КАКОГО-ЛИБО ИСКУССТВА**

МОЖНО СДЕЛАТЬ С КЕМ-ТО ДРУГИМ — ВАЖНЕЕ ТО, ЧТО ЭТО ИСКУССТВО ЗА ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СДЕЛАЕТ С ТОБОЙ.

Это уже по сути своей именно занятие для себя. Я бы скорее назвал его культурой физического существования, то есть физической культурой, но, к сожалению, у нас этот термин уже обозначает что-то вроде «гимнастики для домохозяек».

Вот спорт — это да! Это медали, фанфары и цветы в машину. Физкультура — это скучно, этим славой не заработаешь. То ли дело — чемпионат мира, страны, или хоть города — на худой конец.

А физкультура.... Ну так, для себя... ..Самое интересное — все, кто приходит ко мне в группы, говорят, что хотят заниматься именно для себя, не иначе. Я имею все основания полагать, что большинство занимающихся в секциях спортивной борьбы или бокса настроены так же. Почему же тогда идут туда? Потому, что звание чемпиона кажется надежным подтверждением ценности приобретенных навыков.

Стоит ли разяснять разницу между иллюзорным удовольствием быть самым крутым в СВОЕМ виде спорта, в СВОЕЙ весовой категории, по СВОИМ правилам — первым парнем в СВОЕМ огороде — и реальной готовностью к любой непредвиденной ситуации — в любое время, против любого противника и на любых условиях. Здесь привычка работать по правилам оборачивается неспособностью как самому вовремя нанести решающий удар, так и предвидеть опасную атаку противника.

Традиционный воин каждый миг чувствует, как слабы его мышцы, как хрупки его кости, медлительны движения, как близка его смерть, для которой ничто все медали и титулы. Для него смерть — слишком реальная вещь, чтобы, не думая о ней, решать, к то же все-таки самый... 'сильный? — Нет — самый глупый. Слишком глупый, чтобы жить долго.

Парадокс — человек, стремящийся к победам, очень скоро будет побежден. Человек, стремящийся быть непобедимым, никогда не попадет в ситуацию, в которой есть возможность его победить.

Вспомните фильм Брюса Ли «Кулак ярости», где главный герой пытается решить политическую проблему японской оккупации с помощью своих кулаков, отважно расправляясь с представителями конкурентов — японских школ. Такой путь не мог не привести к гибели, поскольку молодой боец не заботился ни о «скрытности» своего «удара», ни о соответствующей «защите», а самозабвенно лупил и долбил, пока не наварлся на пулю. Такую ситуацию, возникающую у многих молодых забияк, можно характеризовать как «переворот силы», когда уже не человек владеет кунг-фу, а кунг-фу, как некий комплекс стереотипов, владеет человеком, выходит из-под его контроля. Сам человек в этом случае превращается в рабочий придаток своего искусства, которое не может проявиться иначе, как в бою.

В сходную ситуацию попадает неуравновешенный человек, положивший «на всякий случай» в карман пистолет. С этого момента любая ситуация будет для него лишь предлогом воспользоваться оружием, ощутить его силу. Таким образом пистолет будет использовать своего хозяина, ибо только в бою он проявляется в этом мире как оружие, а не как мертвый кусок металла.

Истинный смысл боевого искусства заключается не в умении быстро и сильно бить — я уже не говорю о красоте, ведь многие очень эффективные стили боя, скажем, стиль «обезьяны» или «утки», или то же хапкидо, не всегда представляют собой «красивое» в общепринятых представлениях зрелище.

Итак — комплекс традиционной школы боевого искусства представляет собой всестороннюю систему реализации потенциальных возможностей человека. Не случайно в этот комплекс входили каллиграфия, поэзия, история и медицина, которые вроде бы впрямую с боевыми искусствами не связаны. Человек прежде всего должен научиться жить и чувствовать жизнь, воспринимать ее наиболее полно. Искусство убивать — это всего лишь одно из вспомогательных умений, необходимых для того, чтобы эта жизнь была долгой. Как говорили китайцы: «Если меч может тебе пригодиться хотя бы раз в жизни — носи его с собой всегда».

Школы боевых искусств учили жить, не тратя силы на соревнования с окружающим миром. Истинной целью их учения было умение правильно использовать внешние силы, а не

преодолевать их. Самозащита понималась несколько шире, чем танцы на ринге — самозащита от болезни, от ненужных затрат и поступков, защита своей семьи от внешних и внутренних неурядиц — вот, что такое боевое искусство в действии. Но если человек сам создает себе условия, в которых может пострадать — даже не для обучения, а только чтобы выглядеть крутым в чьих-то глазах — это не самозащита. Это злоупотребление своими знаниями — если бой идет без правил, по настоящему — и это бесполезная, бессмысленная возня, если какие-то правила, ограничения существуют. Бой подушками — детская забава.

Кстати, а почему бы не провести чемпионат мира? Зарегистрировать федерацию, открыть секцию? А вы — пойдете заниматься?

Вообще-то человек способен заниматься любой чепухой — достаточно будет лишь назвать ее спортом.

А спорт, само собой, требует соревнований. Это единственный его смысл и единственное его средство к существованию. Больше ни на что он не ориентирован и любым другим целям может служить лишь постольку-поскольку, косвенно.

Соревнования происходят из вечного детского вопроса:

кто сильнее — слон или кит?

Взрослые люди считают такой вопрос несерьезным, абсурдным.

Слон живет на суше, кит — в воде. И тот, и другой» попав в «гости» к своему противнику, попросту потеряют всякую возможность соревноваться.

По той же причине сравнения типа «что лучше — айки-до или каратэ» — просто бессмысленны. Оба этих единоборства являются фрагментами того, что ранее представляла собой любая реальная боевая система — и должна представлять и сейчас. Да и вообще — как можно говорить о полноценном сравнении, если на любых соревнованиях все наиболее эффективные способы воздействия тут же окажутся в разряде запрещенных — во избежание неминуемого членовредительства. В спортивных секциях их вообще стараются не изучать — а то вдруг, неровен час... Нет уж, хватит с вас, ребята, бесконтактного обмена пинками и возни на мягком ковре!

Спрашивается — а где же тогда боевое мастерство?

Что от него осталось?

Остались только безликие и беззубые «восточные единоборства» — подлинные «тени минувшего». Единственное, на что они годятся — это собирать деньги за тренировки, да еще фильмы снимать. Про то, как «Жан-Клод-Ван Дамм — щас всем как дам».

Настоящее боевое искусство — это умение безо всяких ограничений как бить, так и бросать, не оставляя противнику ни малейшего шанса «вставить слово», это умение полностью владеть ситуацией боя, превращая любое действие противника в свое оружие.

Для многих людей показателем эффективности стиля кунг-фу является его древность. Это верно с той точки зрения, что старые стили органично сочетали в себе броски и удары на основе специально разработанной динамики универсальности движений. Единая система движений не является древним секретом и используется до сих пор в подготовке спецслужб, некоторых семейных стилей и подготовке артистов пантомимы. То, что мы привыкли видеть под названием «боевое искусство», все эти сотни и тысячи приемов не являются искусством боя, изучать их не нужно и бессмысленно. Специалист, владеющий системой построения движения — своеобразной силовой паутиной возможных траекторий — способен, ничуть об этом не задумываясь, показать и вдвое, и втрое больше — насколько хватит фантазии, поскольку с его точки зрения он все время делает одно и то же.

Боя, как таковому, обучали буквально сразу же, как только человек становился полноправным членом клана или общины людей, практикующих ту или иную школу. Время же, в течение которого этот кандидат в ученики пилил дрова, мыл полы и таскал воду при этом в зачет не шло. Этим можно было заниматься считанные месяцы — редко более года. Далее уже внимание уделялось ее шлифовке и наработке силы в уже хорошо известных движениях. Очень важным обучающим фактором является единство устремлений всех членов общины: совместные тренировки, где одни и те же упражнения выполнялись и новичками, и мастерами, определенный рацион и режим жизни делали возможным многократное повторение одних и

тех же, на первый взгляд бесполезных движений, которые потом раскрывали новые и новые возможности в любом виде деятельности, в котором только ни применяются сознание и тело.

Боевое искусство — это предохранительная скорлупа, защищающая птенца, пока он еще не сформировался и не в состоянии двигаться сам.

Ученик еще не умеет правильно вести себя в жизни, с самого начала распознавая критические ситуации и обходя их, но уже представляет собой ценность для клана. На него уже возложены какие-то надежды, он уже прошел через какие-то подготовительные методики, он доказал свою верность клану — теперь, если он умрет, придется с кем-нибудь другим начинать сначала. Опасная ситуация может быть и спровоцирована недоброжелателями с целью опорочить клан либо захватить «языка», который сам того не ведая, может сообщить очень важные сведения: например, секрет приготовления каких-либо зелий, расположение комнат, методики тренировок. Поэтому, став членом клана, новичок должен был в максимально сжатые сроки стать полноценным бойцом. Это уже было необходимо не только ему одному: от этого зависело благополучие всей общины.

Но сущность учения школы не заключалась в преподавании кулачного боя, как, впрочем, и в следовании какой-нибудь философской или религиозной доктрине. Школа была призвана дать универсальное средство для развития возможностей всей общины через развитие каждого ее члена. Искусство быстрого счета, огромная память, молниеносная реакция не являются достоинствами одной только головы — ведь наше тело не только подставка для нее. Наше сознание не ограничивается умом — движение тоже может быть сознательным.

Развивая чувствительность пальцев, мы развиваем мозг. Уничтожая бессознательные двигательные стереотипы, мы сознательно формируем структуру своих движений и можем произвольно ее менять. То же самое будет происходить и с сознанием — развивая его, мы будем в состоянии сформировать любую программу, необходимую для решения конкретной задачи, не отягощенную никакими страхами и комплексами.

Движения боя должны быть подчинены общему закону, который, кстати, и является секретом и самым смыслом данного стиля.

Движения же превращаются в удар или бросок только соединяясь с действиями противника, который, таким образом, сам себя бьет. Отсутствие конкретных комбинаций и заданных, отработанных приемов и обуславливает разнообразие и универсальность боевых техник, неповторяемость конкретных боевых ситуаций.

Предугадать действие такого бойца очень сложно, поскольку он сам не знает, что именно у него сейчас получится — на 90% техника обуславливается движениями партнера, взаиморасположением противников и тем, поскользнулись вы в данный момент на банановой кожуре или нет, поскольку настоящий мастер должен тут же использовать возникшее движение, все равно — свое или чужое. Для него все должно быть кстати.

Контролировать ситуацию — значит не только предотвращать какие-либо воздействия или явления. Настоящий контроль — это извлечение максимума пользы из любого воздействия или предмета окружающей Среды. Нельзя делить вещи на плохие или хорошие. Существует лишь то, что мы в силах контролировать и то, что нашему контролю неподвластно. Здесь имеется в виду не только физическая сила. Готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики в жизни оказываются необходимы гораздо чаще, чем умение бить боковой с разворота.

После бума 50-х—60-х годов, после Эда Паркера и Брюса Ли, провозгласивших отход от формальностей в сторону творческой трактовки единых принципов, взаимопроникновение методик боевых систем и, соответственно, разрушение старых табу стало обвальным. Сейчас создаются все новые и новые боевые и спортивные единоборства, провозглашающие своим девизом эффективность и универсальность. В сочетании со всеми возможностями медицины и техники это позволяет существенно сократить сроки обучения, отбирая наиболее эффективные методы подготовки из старых методик и разрабатывая новые.

Среди этих «молодых тигров» отчетливо выделяются два направления — одно, спортивное, которое постепенно упрощает все стили, сводя их к правилам и арсеналу усредненного кикбоксинга; другое, которое можно назвать военно-прикладным, делает упор

именно на универсальность подготовки бойца, его способность действовать в любых экстремальных ситуациях.

Если спорт требует наиболее эффективных, заметных, зрелищных приемов и действий, обеспечивающих интерес публики и гарантирующих справедливое судейство (что именно и приводит к непригодности спортивных единоборств в реальных боевых ситуациях), то прикладные боевые системы стремятся достичь именно максимальной боевой эффективности — не победить, а повредить противника неясным, малозаметным движением; добиться необратимого преимущества в бою с несколькими противниками; найти нестандартный выход из ситуации; сохранять высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках.

Сумма этих требований к подготовке реального бойца выводит на первый план именно психотренинг — тренинг постоянной готовности и творческого восприятия. Сама тренировка представляет собой уже не столько наработку каких-то двигательных стереотипов, сколько разрушение тех, которые, уже устоявшись, сковывают свободу импровизации. Прикладные системы состоят из предельно малого числа многоцелевых элементов, способных активно и производительно соединяться в сочетаниях, необходимых для конкретного боевого момента, и единой гибкой программы, позволяющей молниеносно рекомбинировать их в любых формах.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Как подготовить себя к возможной экстремальной ситуации, где нужно будет молниеносно принимать решения и тут же, без колебаний, выполнять их, используя все возможности своего тела?

Ни бег, ни плавание, ни штанга не смогут дать такого эффекта — стандартные виды спорта слишком узко специализированы, задачи, решаемые ими, слишком просты. Все движения, как правило, выполняются в одном, хорошо наработанном ритме.

Если заставить штангиста поднимать живую, брыкающуюся «штангу», то он покажет результат куда ниже олимпийских рекордов. Если же «штанга» вдобавок умудрится лягнуть его в живот или пониже, то признанный силач не сможет не то что поднять самый маленький вес, — он вряд ли сам устоит на ногах.

Футболист на прямой дистанции уступит бегуну, но напрочь загоняет его на поле. Дело в том, что он умеет не только бегать, но и менять ритмы своих движений, экономить силы. Его набор двигательных программ гораздо шире.

Борцу-классику на ковре нужны выносливость футболиста и сила штангиста. Но, тренируясь с мячом и штангой, он будет проигрывать человеку менее тренированному, но обладающему большим практическим борцовским опытом, т.е., опять-таки, имеющему большее количество двигательных программ.

«Вольник», встретившись с «классиком», легко опрокинет его на лопатки, сделав **ему** подножку, на которую в его родной секции не купишь даже новичка, но с которой более сильный физически «классик» не знаком. А потом, встретившись с боксером, запросто может оказаться в такой же ситуации, и схлопотать простейший прямой в нос. Здесь речь идет уже не о количестве двигательных программ, здесь дело в их качественном отличии.

Опытные спортсмены-каратэисты обладают огромным количеством самых разных программ, но не многие рискнут выйти против того же боксера: программ-то у него меньше, зато оперативность их применения гораздо выше. Более того — он психологически заранее готов к тому, что сам получит не один удар, прежде чем отправит противника «отдыхать». Здесь речь идет не только о двигательных, но и о психологических программах.

Наиболее страшными противниками во всем мире сегодня считаются тайские боксеры. Арсенал их не особенно велик, но включает в себя очень эффективные и жестокие удары локтями и коленями, которые сейчас почти никем уже не отрабатываются, разве что представителями карате кекусинкай. Но и те не бьют ими в голову, в ноги и руки противника — такой способ ведения считается неспортивным, слишком жестоким. Правила тайского бокса сложились гораздо раньше, чем правила любого современного спортивного единоборства, а тогда к здоровью бойцов относились гораздо менее бережно.

Один из способов тренировки тайского боксера — прием ударов на тело, без попыток их избежать. Такой обмен ударами иногда длится часами: бойцы впадают в своеобразный транс, — удары даже начинают доставлять удовольствие. Их сила постепенно растет. Таким образом, через несколько месяцев человек без труда переносит то, что для другого кончится больничной койкой. Еще один способ заключается в том, что группа бойцов входит в зал, увешанный мешками и грушами, и, беспорядочно перемещаясь, наносит удары во все, что видит, будь то стена, мешок или человек. Прошедший этот этап тай-боксер склонен на любое движение вблизи себя отвечать ударом.

Такая система подготовки подойдет не каждому — приблизительно девять из десяти выбывают еще в процессе тренировок. Но уж те, кто остается... Это об их головы ломаются кулаки, это их удар перебивает бедренную кость противника. Внешними же физическими данными многие из этих суперменов не блещут — большинство бойцов выглядит не особо «атлетично». Здесь главную роль играют именно психологические программы: телу же представляется найти необходимые способы действия самому.

Так что же — это и есть самый верный способ стать «крутым»?

Может быть. Вопрос только — на какое время? Средний срок «деятельности» рядового тай-боксера — год, от силы полтора. Потом он уходит — на покой, на таблетки. Правда, за этот короткий срок он успевает заработать и на то и на другое, и еще, может быть, кое-что и останется.

Рядового посетителя спортзала такая перспектива, конечно, вряд ли привлекает. Так растрачивать свое здоровье не хочется: многие надеются найти менее «крутой», но не менее эффективный метод.

...Вернемся к нашим «соревнованиям»: неужели никто не уложит тай-боксера? — Почему же — именно уложат.

На Втором Чемпионате мира по «драке без правил» бразилец Ройс Грейси, IV дан семейного стиля Грейси-джиу-джит-су, не спеша, но уверенно укладывал на пол и борцов, и каратэистов, и кик-боксеров, а уж там душил или ломал руки. Представители клана Грейси считают, что 95% реальных схваток заканчиваются на полу — поэтому они и отработывают в основном технику борьбы лежа. В стойке же их задача — войти в близкий контакт, сковать руки противника, не дать нанести полноценный удар хотя бы пару секунд, — а там, на полу, лишенный мощного усилия ноги, «досылающей» вес тела в бьющую руку, этот удар уже не столь опасен, да и для размаха тоже места маловато. Стиль Грейси словно специально создан для этих соревнований — здесь не имеет значения, кто кого бросил на под, кто лежит внизу и как долго он там пробудет — важно только, кто сможет встать потом: ведь правил нет.

Такой способ борьбы требует не только знания всех возможных ударов и бросков, без чего просто невозможно правильно «войти» в контакт с противником, не наравшись на неожиданную контратаку — здесь необходима истинно бульдожья хватка и стремление продолжать действовать по своей программе, как бы себя ни вел противник и сколько бы ни длился бой. Здесь, как мы видим, двигательная программа одна, но она в достаточной степени универсальна. Главную роль играет психологическая настройка.

С этой точки зрения интересным является не сам способ борьбы Грейси — интересно то, как он выходит на каждый свой поединок. Весь клан Грейси, все его братья и родственники по мужской линии, выстроившись «паровозиком» и положив друг другу руки на плечи, буквально рассекают толпу болельщиков, и выталкивают своего бойца на арену. Это напоминает некое магическое действо, шаманство — это оно, собственно говоря, и есть.

Боец буквально впитывает в себя энергию всей семьи, на правленную только на победу. Во время боя, в каком бы углу арены он ни происходил, Грейси всегда находятся рядом, постоянно поддерживая контакт с Рейсом. Хотите верьте, хотите нет — однако «древнее средство» работает! Вот уже речь зашла о магии, и об энергетике боя. Значит, немаловажную роль играют не только двигательные и психологические, но и энергетические и магические программы, которые лежат на более глубоких или качественно иных планах сознания.

Но, к разочарованию зрителей, ни один чемпионат по драке без правил тем не менее дракой без правил не является.

Так или иначе, а ткнуть Ройса Грейси в глаза пальцем никто даже не пытался. Так же, некоторые участники считали «нечестным» бить лежащего, практически не было ударов в пах, очень изредка выполнялись захваты за волосы, и уж конечно не могло быть и речи ни о каком припрятанном оружии или же «помощи» со стороны болельщиков.

Интересно, как чувствовал бы себя Грейси, если бы противник, вцепившись ему в ухо зубами, начал тыкать его в живот ножом, а парочка его друзей лупила бы бразильца по спине ножками от стульев?

В жизни же такое случается. В реальной драке рядом нет ни судей, ни врачей со средствами первой помощи и реанимации, а в случае вашей победы лучшим призом будет то, что противнику не подоспела помощь, а он потом не встретит вас как-нибудь снова, чтобы отдать должок. Поэтому построение вашей личной боевой программы не должно быть ограничено никакими правилами, которые в спорте призваны уравнивать противников. Ни о каком бое на равных и речи быть не может — если вы с первых же минут не лишили противника возможности свободно двигаться, то о быстрой победе можете забыть. Помните — ваша задача состоит не в том, чтобы эффективно продемонстрировать свое мастерство — нет, вы должны стремиться НЕ ДАТЬ ПРОТИВНИКУ ВЫПОЛНИТЬ НИ ОДНОГО ПРИЕМА, попутно максимально повредив его руки и ноги — ведь в бою опасны именно они. А оставшееся «тело» можно и пожалеть — оно ведь теперь практически безопасно. По-моему, это более гуманно, чем отбивать противнику печень: ведь руки потом заживут куда быстрее; и, кстати, более практично, — ведь известно немало случаев, когда даже смертельно раненый человек «прихватывал» с собой на тот свет своего убийцу, если мог удержать в руке хоть какое-то оружие.

СТРОЕНИЕ ЛИЧНОЙ БОЕВОЙ СИСТЕМЫ

Приступая к любому виду деятельности человек прежде всего должен представлять три основные вещи, без которых надежд на успех задуманного дела остается мало.

1. Что именно он хочет сделать.
2. Зачем ему это нужно.
3. Как именно он хочет добиться желаемого эффекта. В нашем случае мы знаем, что мы хотим делать — мы хотим воспитать в себе боевое мастерство, развить соответствующие навыки.

Как мы собираемся это сделать — посредством постоянной двигательной практики.

В бою возникает та же проблема:

что мы хотим — драться, зачем — чтобы избежать опасности, как — как можно быстрее и надежнее, затратив на это как меньше сил и получив минимум повреждений.

Давайте подробно рассмотрим каждый из этих трех пунктов.

Мы хотим драться. Это значит, что мы собираемся совершать какие-то логически связанные друг с другом движения, которые будут наносить вред противнику и предотвращать его попытки повредить вам.

Если у вас не будет конкретной цели, которой вы хотите достичь в бою, не будет конкретного плана использования движения, то целостной картины схватки добиться не удастся — она развалится на отдельные, не связанные между собой наскоки, эффективность которых будет крайне мала. Если такое искусство и является системой, то оно больше похоже на пресловутую систему выигрывания в спортлото, чем на настоящий бой.

Так КАК же нужно драться?

Установка на быструю и надежную победу предусматривает существование наработанной боевой системы, достаточно гибкой, чтобы подстраиваться под различные условия работы, и, вместе с тем, достаточно строгой, чтобы движения различных частей тела не мешали друг другу.

Китайцы насчитали в теле 365 суставов. В каждом из них возможно движение в шести направлениях — вправо, влево, вверх, вниз, и повороты вокруг оси сустава по- и против часовой стрелки. Таким образом, телу человека можно придать огромное, но все-таки ограниченное

количество положений:

что-то около четырех с половиной миллионов. Количество поз, которые человеку удастся принять самостоятельно, приблизительно в десяток раз меньше. Из них в повседневной жизни пригодны где-то около пяти-шести тысяч. Наиболее выгодных для боя из них наберется не более двух-трех сотен, из которых после проверки на практическую эффективность и эргономичность останется в лучшем случае три, а то и два десятка.

Так, шаолиньский канон насчитывает 127 основных движений, багуа-чжан говорит о восемнадцати, школа Чой о девяти, а син-и — вообще о пяти. При этом основной набор рабочих комбинаций у них на 95% совпадает — ведь количество способов повредить или же каким-либо образом заблокировать человеческие суставы также невелико. Конечно, желающие поспорить всегда найдутся, однако практика показывает, что большинство школ под разными названиями и разными способами преподают одно и то же. Пресловутые «десять тысяч приемов», упоминаемые как при разговоре об арсенале джиу-джитсу, так и при рекламе айкидо, каратэ или у-шу на самом деле представляют собой более чем скупой набор базовых принципов и движений, поданных под «разными соусами». В самом деле — ведь можно из картошки приготовить уйму блюд — при желании хоть те же десять тысяч — но ведь она от этого картошкой быть не перестанет.

С точки зрения базовых принципов, айкидо — это всего восемнадцать базовых захватов и два способа входа в боевое пространство противника, а каратэ — четыре основных формы удара. И здесь сразу становится видна односторонность развития этих систем — там не хватает удара, там — броска.

Совмещение бросков и ударов в рисунке боя — проблема даже для человека, имеющего солидный спортивный опыт. Причиной этого является то, что широко распространенные ударные системы боя типа каратэ и шаолиньского кунг-фу требуют неподвижности торса бойца в процессе боя, а все передвижения совершаются только за счет движения ног, т.е. ноги бьют и ходят, а руки блокируют и бьют. Наряду с этим, любая бросковая система, как-то: самбо, дзюдо, вольная борьба, — требует от бойца прежде всего подвижности корпуса, который и является главным бросающим «инструментом». Необходимость подвижности корпуса требует более естественного расположения ног и рук. Таким образом, мы наглядно видим, что требования броска (подвижность корпуса, неопределенность положения рук и ног) явно противоречат требованиям, которые предъявляет стандартная каратэистская техника. Здесь сталкиваются две различные динамики. Выбирая бросковую или ударную технику, человек вынужден не просто совершать какое-либо действие, логически вытекающее из предыдущего, а сознательно менять всю динамику движения, переходя из одной системы в другую, что в постоянно меняющейся обстановке боя занимает слишком много времени и не позволяет рассчитывать на что-либо большее, чем простейшие силовые удары или подножки общим числом не более десятка. Наш мозг не в состоянии работать одновременно по двум программам — ударной и бросковой. Вопрос всегда стоит: или-или. Это подтверждает и пример последователей Иосифа Линдера, которые на показательных выступлениях демонстрируют бросковую технику, но моментально скатываются на обычное «боксо-каратэ» во время вольного боя.

Как говорят китайцы, «два меча в одни ножны не спрячешь». Существует ли выход из этой дилеммы? Дело в том, что простым арифметическим сложением 20 бросков + 30 ударов невозможно добиться сколько-нибудь приемлемого результата. А полный отказ от бросковых или ударных элементов ведет к чрезмерной уязвимости, т.е. в близком контакте выгоднее бросить, на дальней дистанции, как правило, легче бить. Если противник — борец, его выгоднее бить, если противник — каратэк или боксер — его выгоднее бросать.

— Как вы уже поняли, сейчас я достану из шляпы очередного кролика — да, выход есть! И более того — речь пойдет не о какой-то новой суперсистеме, а о способах построения собственного мастерства, как системы.

Из чего складывается мастерство бойца? Традиционно выделяют три основных положения.

1. Технический арсенал — то есть, собственно приемы движения и их комбинации,

известные бойцу. Он не все их сумеет выполнить — но он их знает, а значит, сумеет им противостоять более уверенно.

2. Функциональная и психологическая обеспеченность . движения — здесь речь идет о готовности применять изученные формы атак, постоянно сохранять агрессивный настрой, а также и просто об умении контролировать, например, свою ногу, работающую на уровне головы противника. Функциональная обеспеченность — это способность выполнять необходимые технические действия; это растяжка, прыгучесть, выносливость, гибкость и все другие необходимые качества.

3. Освоенность техники — это уже непосредственно умение действовать в скоростном режиме на полубессознательном или даже бессознательном уровне.

Теперь более подробно:

Технический арсенал, в свою очередь, также можно рассматривать как три взаимодополняющие части.

1. Собственно состав движения — совокупность простейших «сгиб-разгибов», принимающих участие в приеме. Чем большее количество суставов, а следовательно, и мышц, задействовано, тем большую совместную скорость и силу они могут придать выполняемой технике.

2. Структура движения — это порядок пространственно-временной сборки приема: ведь именно несогласованность составных элементов приводит к тому, что прием «не удастся». Структура — понятие качественное, а не количественное — попробуйте разобрать на мелкие части велосипед, а потом соберите — в мешок. Удастся ли теперь поехать на нем? — Разумеется, нет — ведь куча деталей не обладает свойствами целой системы — велосипеда. Только ВЕСЬ велосипед способен ехать. Такие СВОЙСТВА, НЕ ПРИСУЩИЕ НИ ОДНОЙ ИЗ ДЕТАЛЕЙ, НО ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАВИЛЬНОГО ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, НАЗЫВАЮТСЯ СИСТЕМНЫМИ.

Хорошо построенная структура обладает возможностью «переворачиваться», сохраняя при этом практическую эффективность. Так их атаки сверху вниз получается атака снизу вверх, из удара от себя — рывок на себя и т.д. Это дает бойцу возможность, изучившему основные варианты воздействия, самостоятельно достраивать и развивать систему без обязательного взаимодействия с другими последователями школы, а иногда даже без возможности проверять на практике вновь открытые варианты, которые, тем не менее, впоследствии доказывают свою высокую эффективность. В истории боевых искусств нередки случаи, когда боец становился мастером, находясь вдали от людей или в тюрьме, где условия для тренировки тоже не самые лучшие. Вспомните хотя бы наших современников Ояма Масутану, в отшельничестве создавшего Кекусин-каратэ, или Чи Хван Дже, в тюрьме разработавшего свою систему Син Му Хапкидо.

3. Адекватность, или соответствие. Если правильный прием выполнен не к месту или не вовремя; если количество движений и затраты энергии в нем превышают соответствующие затраты противника, то эта техника явно не соответствует характеру ситуации и приведет к поражению.

Идем дальше — каждое из этих подразделений в свою очередь можно разделить на составляющие.

Состав конкретного боевого движения определяется заранее наработанными обязательными ТРАЕКТОРНЫМИ СХЕМАМИ, которые обеспечивают максимальную защищенность в процессе работы; большую роль здесь играют СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ бойца и степень сложности составляющих элементов техники, которая является показателем уровня бойца.

Преимуществом системы являются не сами элементы движения, а детально разработанные методы их комбинирования, практически забытые сегодня в спорте. Человек недостаточно опытный, или же спортсмен, изучающий искусство как множество отдельных приемов, как правило, в бою может выполнить около десятка-полтора из известных ему нескольких сотен. Сторонник системного подхода, как говорилось выше, на основе десятка базовых схем в бою творит совершенно неповторяющуюся двигательную импровизацию, и,

даже того не замечая, может соединять в ней парадоксальным образом секреты самых разных школ, о которых он и понятия не имеет.

Подобные различия проявляются на первых же порах, достаточно будет сконцентрироваться на правильности отработки и взаимной подгонке составных элементов базовых траекторных схем.

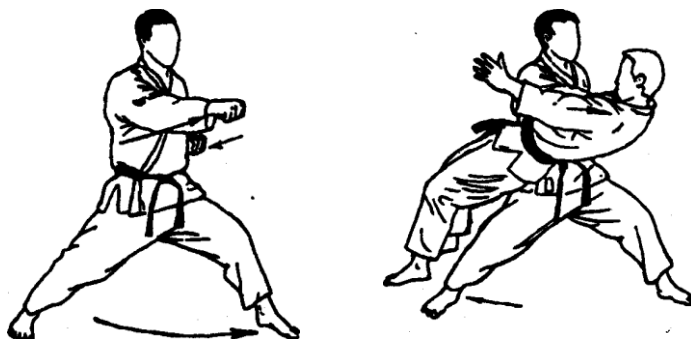
Структура действия обеспечивает разнообразие, необходимое для непредсказуемости действий — оно появляется за счет смещения акцентов, варьирования положения тела, а иногда и за счет намеренного нарушения двигательного стереотипа, если противник успел к нему адаптироваться. Техническая основа действия остается той же самой, но его внешний вид становится настолько неузнаваемым, что вынуждает создавать новую контрпрограмму.

Очень важной особенностью системы является максимальная сочетаемость ее элементов. Если бой строится на заученных комбинациях, то противнику довольно легко будет просчитать их развитие и «вставить вам палку в колеса». Но если за любым элементом вы без особых затруднений можете выполнить любой другой, то предсказать развитие вашей атаки будет гораздо труднее.

Несмотря на эту внешнюю неопределенность, бой хорошего мастера всегда отличается рациональностью и красотой. Правильное действие не может не быть красивым — ведь красота не что иное как комплексная правильность, законченность, когда системные свойства целого многократно превосходят свойства отдельных частей.

Теперь вернемся почти к началу этой главы: ни одна система не будет работать, если ее детали взаимно не подогнаны и многократно не проверены. От степени освоенности техники зависит ее боевая пригодность. И здесь методист сталкивается с тем, что подбор изучаемых обязательных схем по мере возрастания их сложности не всегда обеспечивает полноценное выполнение техник — так, например, нет смысла изучать удар ногой в прыжке после того, как он уже изучен в стойке — теперь боец просто не будет бить в бою прыжковые удары — ведь наработанный основной удар из стойки ему сделать легче и быстрее. Мало того — боец теперь с большим трудом обучается наносить удары в движении — он бьет только с остановки. Так базовый упрощенный вариант преграждает путь к дальнейшему совершенствованию.

Аналогичным образом не стоит изучать жесткую работу прежде мягкой, — человек, и без того закрепощенный своим неумением, будет дополнительно закрепощен жесткостью техники. Его движение приобретает отрывистость, судорожность, которая будет разбивать на отдельные фрагменты не только комбинации, но даже составляющие их удары. Другими словами, элементы лишаются возможности взаимной деформации, подгонки — а лишь она способна превратить их путаницу в единый росчерк приема. Сам же боец лишится способности чувствовать природу движения и его внутренние возможности. Так, например, многие не видят того, что реверсивный прямой удар кулаком и передняя подножка являются по сути одним и тем же движением (рис.1 а, 16).



Как вы видите, личная боевая система имеет очень разветвленное строение. Покамест мы остановимся на этом этапе, но обязательно продолжим более детальный разбор в следующих изданиях. На первых порах необходимо не перегружать себя знаниями, а упорно прорабатывать основы — и тогда в дальнейшем вы с легкостью воспримите остальные, более мелкие особенности техники или даже откроете их самостоятельно, что для вашей практики будет наиболее ценным опытом.

ДА-ЦЗЕ-ШУ — ИСКУССТВО ПРЕСЕЧЕНИЯ БОЯ

Об этой группе китайских боевых техник мало кто знает. Сами китайцы называют их

«грязным у-шу», так как в них и речи нет о каком либо благородстве и снисхождении к противнику. Их целью, в отличие от традиционных методов ВЕДЕНИЯ, является моментальное ПРЕСЕЧЕНИЕ боя, то есть лишение противника физической возможности его продолжать.

Да-цзе-шу практиковались, в основном, бродягами, нищими, ворами и прочим черным людом, как средство против полиции и солдат, которых специальные инструктора обучали в основном шаолиньскому направлению у-шу. Да-цзе-шу представляли собой комплексы сугубо практических приемов, рассчитанные на борьбу без правил, не на достижение победы, а на причинение противнику максимально возможного ущерба. Эффективность удара или захвата расценивалась прежде всего с позиций максимальной болезненности, приведения противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи. Прежде всего старались поразить непосредственно бьющие конечности врага, лишить противника желания, возможности и средств атаки.

Во многом это объяснялось тем, что ударить «благородного господина» или полицейского, даже в ответ на удар, значило фактически объявить войну всему государству, поставить себя вне закона, собственноручно подписать себе приговор — а короткий встречный тычок в бьющую руку был почти незаметен и мог сойти за случайность. Вор, убегающий с рынка, не мог потратить много времени на драку с теми, кто пытается преградить ему дорогу — он должен как можно быстрее освободиться, но при этом не превратиться в убийцу, иначе в случае поимки его участь будет незавидной. Одно дело — повредить человеку руку, но совсем другое — сломать ему шею. А разбойник, встретившийся на дороге с опытным воином? Куда уж тут думать о победе — здесь главное прекратить бой, отвязаться от более сильного противника.

Да-цзе-шу — это искусство вставлять палки в колеса, это искусство не дать другому проявить свое умение, это набор всевозможных, зачастую очень жестоких подлостей и хитростей, искусство нарушать правила игры.

Если символом традиционных боевых искусств издавна выступает меч, то символом Да-цзе-шу можно было бы избрать бич, кнут.

Меч — оружие благородное, олицетворение уважения к противнику. Меч решает, кто из двоих сильнее. А кнутом погонщик загоняет в стойло быка, зная, что бык сильнее. Кнут — символ презрения, отсутствия всякого уважения, кнут — орудие принуждения, укрощения. Мечи могут вести разговор, кнут — нет. Он только бьет. Именно это так и возмущало адептов благородных учений, именно это и внушало наибольший страх.

Да-цзе-шу одерживали победу не только физическую, но и психологическую, лишая противника возможности «сохранить лицо» — ведь оно вынуждало просто бояться боли или увечья. Японские ниндзюцу, монгольское бандзо, китайская дуань да, маньчжурский чаньтун, индонезийский пенчак-си-лат — все это по сути стили пресечения боя. Список можно было бы продолжить, например стилем Вин Чун, с его простой до примитивности — на неопытный взгляд, конечно — техникой, которая просто не дает свободно действовать ни каратэке, ни шаолиньцу.

Да-цзе-шу не терпят сложностей, неэффективных техник, силовой, лобовой работы. Их задача — не драться самому. И не давать драться противнику. Его просто надо бить, бить больно и жестоко, калечить его руки и ноги, невзирая на то, какую технику он применяет. Да-цзе-шу не способ хорошо драться — это способ не драться вовсе.

В Да-цзе-шу принято разделять боевые школы не по применяемым приемам, а по кинематике и динамике базовых движений, тактике ведения боя и методике преподавания.

У всех людей по две руки и две ноги с совершенно одинаковыми суставами, и в тактико-технических характеристиках они мало отличаются друг от друга. Таким образом, существует ограниченное, хотя и достаточно большое, количество надежных и эффективных способов повредить человеческое тело в определенных местах, которые также не особенно многочисленны. Любая система, претендующая на звание «боевой», обязана включать в себя все эти приемы, независимо от того, какого вида воздействия в ней считаются более предпочтительными, каноническими, а какие запрещены. Иначе нельзя — ведь тогда, столкнувшись в бою с запрещенным в этой школе приемом, ее последователь падет жертвой

недальновидности своего учителя. Отработать же полноценную защиту от любого воздействия возможно лишь тогда, когда ваш спарринг-партнер умеет выполнять его правильно, с реальной силой и скоростью.

Зачем далеко ходить — посмотрите на наших поклонников айкидо. Практически никто из них не способен противостоять нормальному, резкому удару, нанесенному хоть боксером, хоть каратэистом, ни один из них не способен провести свой бросок против человека, обладающего мало-мальским боевым опытом. Техника айкидо — мертвая техника именно потому, что учителя на тренировках не пытаются ни на шаг приблизить к реальности те атаки, которые учат отражать. Вследствие этого сформированный на тренировке навык не работает в реальном бою — скажу больше, он сам будет являться препятствием для понимания истинной сути того же самого броска.

Очень важной в бою является проблема скорости движения и реакции. В Да-цзе-шу она решается просто: так как существует некий предел скорости, то существует и определенный предел времени, за который возможно физически выполнить тот или иной простейший элемент. Следовательно, очень выгодно и практично будет «срезать углы», обгоняя противника не за счет скорости, а за счет сокращения количества элементов, необходимых для достижения желаемого. Пусть вы делаете свое движение даже вдвое медленнее — если в приеме противника их пять, а в вашем — два, то вы уже выиграли, так как достигнете цели раньше. Эта же гениальная по простоте уловка идеально решает проблему контроля движения — чем меньше движения, тем легче его контролировать. Теоретически, каждый последователь внутренних стилей через движение стремится к неподвижности, и приходит к ней через углубление смыслового значения каждого элемента.

Новичок, завидев противника, становится в стойку, делает разведывательный финт, делает шаг, наносит удар, прикрывается блоком. Мастеру же порой достаточно взглянуть на противника — и в этом взгляде присутствуют и идеальная позиция, и финт, и удар, и защита — и вот бой пресечен, не начавшись. Техника пресечения боя резко отличается от его ведения. Так, как отличается ловля рыбы спиннингом от ее ловли динамитом, как стрельба на стенде отличается от стрельбы с бедра, дуэль от охоты.

Да-цзе-шу — искусство охоты на человека, на его слабости, его боли, его стремление к самоутверждению, на его желание кулаком доказать свое превосходство. Именно превосходство противника, заранее принимаемое как факт и перестает существовать первым...

Это очень старая истина: человек легко переносит удар по лицу — удара не переносит его самолюбие.

РЕАЛИИ СКОРОСТНОГО БОЯ

Все. Точка. Все надежды побоку — драка неизбежна. Никакие попытки уйти от конфликта не дали результата. Счет идет на доли секунды. Принимается последнее неотложное решение: как выгоднее строить бой — ведь от этого будет зависеть ваша судьба.

Что же дает преимущество молодому «уличнику», умеющему только пошире размахнуться, перед «каратэком» со **стажем**, который получает по голове возле первого же пивного ларька?

Все очень просто. Забияка дерется, как живет — очень просто. Он не знает иной жизни. Драка для него — такое же обычное явление, как и поход в магазин или на дискотеку.

Он знает, что в драке можно получить удар — а как же, ведь если хочешь ударить человека, нужно подойти к нему на то расстояние, где он тоже может достать тебя, — это дело житейское. И проблемы, как ударить человека в лицо, для него не существует — поэтому он всегда будет иметь преимущество, так как уже готов драться, а вам необходимо время на «фаскачку». Первый удар, каким бы корявым он ни был, остается первым ударом и несет огромное преимущество тому, кто его нанес.

Таким образом, следует сделать закономерный вывод, что **ЕДИНСТВЕННЫМ СЕРЬЕЗНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННАЯ ГОТОВНОСТЬ НАНЕСТИ УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР.**

Именно этой готовности добиваются поклонники боевых искусств, независимо от того, чем именно они занимаются — каратэ, у-шу, айкидо или кикбоксингом. Именно ради этого тысячи и тысячи таких разных людей — старых и молодых, «крутых» и «ботаников», «фанатов» и «чайников» — изучают броски и удары, ищут «свой» стиль, ищут «своего» учителя, обсуждая достоинства того и недостатки этого.

Отправной точкой нашей стратегии и тактики будет утверждение, что противник явно сильнее и опытнее вас, а ваши навыки в бою еще недостаточно устоялись, чтобы на них рассчитывать.

Если вы будете стараться отбивать атаки противника, то инициатива боя вами уже изначально проиграна: получается, он сражается с вами, а вы сражаетесь с его ударом. Он выбирает цель для своего удара, а вы вынуждены ожидать, пока атака оформится — ведь иначе защита может оказаться ей не соответствующей. А если это финт? А если, как это любят в Дзюдо, он проведет сложную многоуровневую атаку? Пока вы заняты этим разгадыванием, он без помех засыплет вас градом ударов, ответить на которые вам просто некогда, и легко загонит вас в глухую рефлекторную оборону. Оборонительные реакции легко предсказуемы — вызывая их, он ведет вас туда, куда ему нужно. Он свободен в своих решениях, вы — нет. Рано или поздно он загонит вас в безвыходное положение и спокойно нанесет решающий удар. Это неизбежно, если речь идет о стандартных спортивных защитах, применяемых в боксе, каратэ и других подобных им системах.

Для того, чтобы суметь коренным образом изменить весь ход боя, следует настроиться на нанесение первого удара — иного пути просто нет. Неопытный картежник, играя с опытным, может рассчитывать только на одну сдачу, в которой ему может повезти, иначе опытный в процессе игры непременно расставит все по местам. Так и неопытный боец не может рассчитывать на победу в длительном бою. Все его силы, вся его решимость должна быть вложена в один внезапный удар наповал.

Средствами, направленными на пресечение боя, могут быть самые различные действия, какие только ни покажутся вам подходящими для этого. В современном спорте это удары, захваты, броски, болевые замки. Реальный бой добавляет к этому использование подручных предметов, грязи и пыли, а также стен, столбов и других особенностей местности. Борясь за свою жизнь, вы будете вынуждены применять любые доступные вам средства, независимо от того, насколько «честными» их считают.

Ваша задача — добиться максимального эффекта в кратчайшее время. Противнику все равно, чем вы разбили ему голову — кулаком или камнем, — если он в результате попадет в больницу. Для вас же камень — это спасение — иначе в больнице окажетесь вы.

Хищник не станет нападать на сильного — он выслеживает слабых, не представляющих для него опасности. Человек-хищник поступает точно так же. Поэтому знайте — если он напал, то он уверен в своем превосходстве.

Как слабому победить сильного? — Человек ответил на этот вопрос миллионы лет назад, когда в первый раз поднял палку.

Любой прием самбо или каратэ, предназначенный для самозащиты, так или иначе рассчитан на причинение нападающему более или менее тяжелых повреждений — иначе в нем просто не будет никакого смысла.

Какая польза будет вам с того, что вы вновь и вновь бросаете наземь противника, если он после этого в состоянии встать и снова напасть на вас?

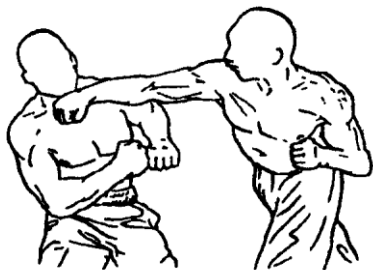
Но почти все броски, практикуемые в спортивной борьбе, подобраны именно по принципу наименьшего травматизма для бросаемого.

Сколько надо тренироваться, чтобы быть уверенным, что ваш удар в челюсть нокаутирует противника? — Как минимум, полгода. А цепляющий удар костяшками пальцев по носу действует наверняка уже после одного-двух дней обучения, выводя из строя практически любого здоровяка не меньше чем на неделю. Действует наверняка — но при этом сил на его выполнение требуется вдесятеро меньше (рис.2).

Многолетний опыт американских курсов самообороны для женщин это доказал. Естественно, там обучают не спортивным единоборствам — но туда и приходят не за спортом,

а за надежностью и эффективностью простых и неотразимых техник.

Перекосы спортивного подхода к обучению сказываются всюду. Как правило, использованию холодного оружия и подручных предметов в секциях не обучают — но берутся (на словах) обучить «самозащите» от них. Та же самая картина — каким образом человек, не знакомый с техникой боя ножом, сможет предугадать движение противника? Каким образом он вообще сможет правильно отработать собственное движение, если его партнер на тренировке — пацан из той же секции — также не умеет не то что нанести правильный удар ножом, но даже держать его правильно?



Приемы, изображаемые практически ВО ВСЕХ руководствах, будь то бой с вооруженным или даже с безоружным рассчитаны только на показательные выступления один на один.

Как правило, для их выполнения бой должен начинаться на очень большой дистанции — а уличная драка на 90% состоит из ближнего боя; вместо более-менее реального удара опять-таки просто «подается» кулак. Сами же приемы в процессе выполнения совершенно «сковывают» движения бойца, состоят из неоправданно большого количества элементов и не обеспечивают нанесения противнику повреждений, ведущих к его нейтрализации. В реальной жизни такая техника достаточно эффективна только против очень пьяного «чайника». Предлагать ее для изучения, с моей точки зрения, попросту преступно.

Я не спорю — мастер спорта по борьбе или боксу вполне способен избить, искалечить или даже убить среднего человека. Но это отнюдь не гарантия того, что он окажется пригодным для работы, например в охране — сколько таких мастеров, в свою очередь, было избито и искалечено в уличных драках? Спортивная техника более пригодна для внезапного нападения, чем для самозащиты — и действительно — почти каждая федерация рукопашного боя, каратэ, или борьбы сейчас является мафиозной «крышей».

Но в школах обучения охраны преподают те же спортсмены — на безрыбье и рак —



Рис. 3а. Неправильный удар-«подачу» легко перехватить

рыба.

Других специалистов — нет. И срок обучения — месяц. А откуда они при таком обучении возьмутся? «Защита от удара палкой сверху, защита от захвата руки двумя руками»... Это больше похоже на курсы для санитаров из сумасшедшего дома — в здравом уме кто же будет так атаковать (рис.3а).

Кто вам сказал, что можно вырвать палку у того, кто машет ею каждый день хотя бы месяца два? Кто осмелится утверждать, что пойдет, как говорится в известном анекдоте, «с голый пяткой на шашку»? Что может сделать 50-килограммовая девушка-каратэистка с двухлетним стажем против нигде не тренирующегося, но очень «веселого» грузчика-тяжеловеса?

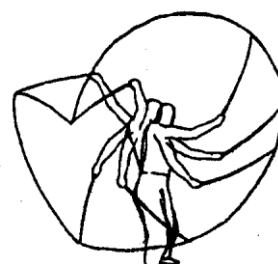
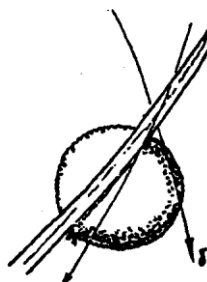
А такая же девушка, но с двухлетним стажем занятий реальной техникой сабли? — Да ей только выломать прут потолка — и нет проблем. Прут, кстати, можно заготовить и заранее (рис.3б).

Невозможно по-настоящему научиться боевому искусству, если не изучать одновременно работу с оружием, без оружия и против него. Эти «три кита» должны присутствовать на каждой тренировке. Также необходимо изучать и использование подручных предметов, прежде всего делая ставку на упреждающий внезапный удар. При одновременном изучении мы быстро определяем принципы, общие как для боя с оружием, так и без него.



Рис. 36. Правильный удар кончиком перехватить нельзя.

Вернемся снова к йай-до — упреждающей работе японским мечом — дайто, или катаной, техника которых практически аналогична работе с шашкой. Это обусловлено сходной балансировкой на рукояти и упором на прорезную работу как в конном, так и в пешем бою (рис.4).



Существует более практический, приземленный вариант этого искусства: батто-дзюцу, в котором все столь любимые японцами церемонии сведены к нулю, а выхватывание меча осуществляется из любого положения. Но секрет победы остается тем же — удар должен быть внезапным и резким.

В батто, как и в иай-дзюцу, весь расчет строится на одном, от силы двух ударах. Стоя, или сидя на коленях, боец должен молниеносным, почти невидимым движением выхватить меч и атаковать. При этом он может нанести удар в прыжке, с разворота, в падении. Скорость должна быть такой, чтобы противник не успел среагировать и отклониться в сторону. Соответственно, соревнование между мастерами шло на упреждение — кто ударит первым, — и напоминало классические эпизоды из ковбойских фильмов, где побеждает тот, кто раньше успеет рвануть кольт из кобуры. Разумеется, такого рода искусство требовало высокой физической, психической и духовной подготовки, поэтому мастера уделяли много времени ментальному тренингу в процессе которого оттачивались не столько изощренные приемы нападения, сколько навык постоянной готовности к удару. Такие мастера, как Мидзу-но Масакацу, открыто заявляли, что цель их искусства — нанесение первого, упреждающего удара, который не оставляет шансов противнику (рис.5).

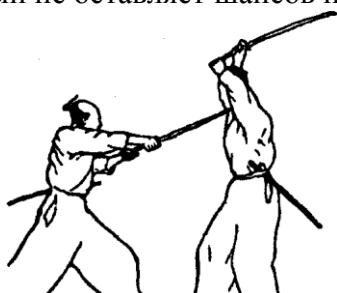


Рис. 5.

Внезапность удару придает отсутствие замаха, поскольку сама стойка уже представляет собой скрытый замах. Мощная подкрутка туловищем дает необходимую резкость удара, — в сущности удар наносится всем телом, а не только рукой. В процессе тренировки постепенно следует переходить на работу без.

МЕДИТАЦИЯ И ЭНЕРГИЯ

Пытаясь постигнуть смысл старинных восточных трактатов, мы почти никогда не можем найти взаимопонимания только потому, что говорим с их авторами на разных языках. Перевести слова восточного трактата далеко не значит передать его смысл, но наши переводчики об этом, как правило, забывают, стремясь к наиболее возможной дословности перевода, при этом нередко утрачивается практический смысл руководства, поскольку об этой части работы с текстом теоретик не думает, а практик, к сожалению, не может понять его

дословный перевод.

Привожу пример: выражение «намылить шею» в русском языке означает кого-либо обругать, побить. В японском языке — это означает признать свою неправоту и быть готовым искупить ее ценой своей жизни. Это истекает из обычая, по которому попавший в немилость самурай вынужден был совершить харакири, дабы доказать чистоту своих помыслов. При этом обряде ему, как правило, помогал друг, срубавший ему голову, после вспарывания живота, чтобы избавить его от долгих мучений. Поэтому перед церемонией харакири считалось необходимым хотя бы намылить шею и живот, чтобы не умирать, подобно свинье, в грязи. Английское выражение «пройдишь в моих туфлях» переводится на русский совсем другими словами: «стань на мое место» или «попробуй побыть в моей шкуре». Т.е. при переводах обращать внимание следовало бы, преимущественно, на смысл всего текста, чего господа теоретики, не имеющие практического опыта, сделать не в состоянии. То, что на Востоке понимают под понятием «медитация», «энергия» и обо что спотыкаются многие наши любители, способен, и более того, умеет делать каждый человек, независимо от его расовой и религиозной принадлежности.

Затрагивая эту тему в своей книге, я не хотел бы повторить ошибку некоторых авторов, путающих философию с философствованием, уходящих от практики к безудержному теоретизированию. Именно такие книги и такие учителя порождают естественный для многих занимающихся вопрос. «Так ли необходима философия в боевых искусствах?» Обычно этот вопрос звучит из уст «белого» человека, которому свойственно некоторое пренебрежение ко всяким «цветным» заморочкам. В действительности же даже такие искусства, как английский и французский бокс, англо-американский кетч, бразильская капоэйра имеют свою философию. На Западе слово «философия» имеет несколько расплывчатое значение и употребляется с пренебрежительным оттенком, как занятие для болтунов, зарабатывающих себе на жизнь «запудриванием»

чужих мозгов. На Востоке же актуален несколько другой подход, суть которого выражается в постулатах:

— ЕСЛИ УЧИТЕЛЬ НЕ ЖИВЕТ ТАК, КАК УЧИТ — БРОСЬ ЕГО, ЭТО ЛОЖНЫЙ УЧИТЕЛЬ.

— ЕСЛИ УЧЕНИЕ НЕ ПРИНОСИТ ТЕБЕ ПЛОДОВ С ПЕРВЫХ ЖЕ ШАГОВ — БРОСЬ ЕГО, ЭТО ЛОЖНОЕ УЧЕНИЕ.

— ДАЖЕ ИСТИННОЕ УЧЕНИЕ, ПРАКТИКУЕМОЕ БЕЗ ДОЛЖНОГО УСЕРДИЯ И ВНИМАНИЯ, СТАНОВИТСЯ ОПАСНЕЕ ЛОЖНОГО.

Как видно из трех принципов, здесь философия понимается как практическое руководство к умению жить, жизненная стратегия и тактика, где стратегия — цель жизни, а тактика — способ ее достижения.

Термин «Медитация» впервые был применен к восточным психотехникам отцами-иезуитами, попавшими на Восток и столкнувшимися с практикой Дхьяны или Чань. Имея широко разработанную практику умственных упражнений (*meditatio* — лат. «размышление»), канонизированных преподобным Игнацием Лойолой, они сочли восточные практики чем-то схожими с католической схоластикой. Впоследствии оказалось, что здесь больше различий, чем сходства, однако привычка употреблять слово «медитация» сохранилась до сих пор.

На Востоке «Дхьяна» означает не что иное, как «готовность», «внимание», «осознание», но в отличие от западного термина имеет гораздо более широкий смысл. Дхьяна может присутствовать в любой деятельности и даже во сне. Ее часто определяют еще как «созерцание». Но, учитывая сложившиеся привычки, мы в дальнейшем будем использовать термин «медитация».

Итак, медитация — это состояние полного внимания к малейшему сигналу и вместе с этим способность восприятия каждого такого сигнала одновременно с другими. Состояние медитации подразумевает также возможность одновременной обработки поступающих данных и постоянной коррекции программы действий в соответствии с ними.

В практически любом виде деятельности необходимо понимание сути происходящего, четкий расчет и максимальное управление процессом, а также высокая чувствительность к

возникновению любых возможных нарушений и вмешательств, полная готовность на них отреагировать. Эти качества необходимы как в рукопашном бое, так и в ловле рыбы или игре в теннис. Любой процесс осуществляется посредством превращения каких-либо энергий. Кинетической энергии мяча и ракетки, импульса распрямляющейся ноги и т.д.

Так, тонкая и чувствительная рапира при усилии 500 г пронзает насквозь свиную тушу, пробивая при этом лопатку. А более мощную дубину такое усилие не сдвинет с места. Так же точно сокрушительный размашной свинг боксера-тяжеловеса можно поставить рядом с молниеносным и точным тычком пальца тщедушного старика-ушуиста. Разрушительный эффект, производимый этими действиями, будет абсолютно разным, но конечный результат — победа — один и тот же.

Разные формы воздействия требуют разных затрат энергии, связанных, прежде всего, с перемещением разного количества массы. Здесь существует забавный парадокс: с точки зрения силы выгоднее задействовать большую массу, но чем она больше, тем труднее ею управлять в процессе ее движения. Многие стремятся набирать скорость, силу, — но при этом признают, что важна не скорость, как таковая, а реакция. «Как же набрать скорость реакции?» — звучит один и тот же наболевший вопрос. Самое смешное, что ее и не надо набирать. Реактивность человека поистине фантастична. Максимальная частота следования импульса равна 55 имп. в сек. — это частота слияния мельканий¹. Хватит? Глаз реагирует на количество света в 5—6 фотонов, палец ощущает вес в десятые доли грамма.

Почему же, обладая такой чувствительностью, мы не успеваем вовремя прореагировать на атаку противника, скорость которой в десятки раз ниже той, которую мы способны воспринять? — Потому, что задав двигательную программу телу, не успеваем ее изменить в необходимые для ответной реакции сроки. Чем большее количество массы «запущено» в удар, или другое движение, тем труднее будет изменить направление ее полета. Это значит, что для быстрой реакции необходимо, чтобы ударная масса была как можно меньшей. Чем легче управлять — рапирой или дубиной?

Любители «врезать» посильнее могут сказать, что быстрый удар не нуждается в корректировке, и если большая масса будет лететь с большой скоростью, то это само по себе гарантирует нужный эффект.

Сравним, однако, время, за которое набирает скорость эта «дубина», со временем, необходимым для рапиры. Очевидно, что меньшая масса разгоняется быстрее, так как обладает меньшей инерцией. Следовательно, при одновременном старте, дубина опоздает нанести свой удар, а рапира достигает цели.

Далее, время торможения или изменения траектории большой и малой массе также несравнимы. Из этого всего следует вывод, что пока будет длиться один удар дубины, рапира может совершить несколько атак, причем в самых разных направлениях.

Кто-нибудь может сказать, что рапира, несмотря на свою эффективность в атаке, вряд ли сможет остановить удар дубины, которая, таким образом, все равно достигнет цели. На это следует вопрос — а зачем его останавливать?

Здесь огромную роль играет соотношение веса оружия, т.е. двигающейся ударной массы и опоры, т.е. массы, остающейся в покое, чтобы обеспечить необходимое движение (рис. 59).

Если опорная масса сопоставима с ударной, то мы имеем дело с двумя центрами масс, дающими общий центр тяжести, который в процессе движения существенно отклоняется от первоначального положения. Это движение управляемо только в том случае, если этот суммарный центр тяжести не выходит за пределы опорной базы, которая по этой причине должна быть достаточно широкой.

Т.е. при работе тяжелым оружием мы вынуждены принимать широкую стойку, тем самым существенно снижая свои двигательные возможности. В этой ситуации мы вынуждены для защиты использовать опять таки сильно инертные формы-подставки, сходные с базовыми блоками каратэ, полагаясь на то, что кинетическая энергия ударной массы будет поглощена полностью инертной массой «подставки»; таким образом, мы принимаем удар дубины, подставляя под него такую же дубину. Это вовсе не самый лучший способ защиты — просто

¹ Агашин Ф.К. Биомеханика ударного движения. М., Наука, 1977.

мы не можем отреагировать иначе.

Человек с рапирой не столь скован своим оружием — он может нанести молниеносный упреждающий укол, и тогда дубина просто не закончит свой разгон; он также может уйти с линии атаки и спокойно проткнуть своего врага, прежде чем тот управится со своим оружием. Так легко двигаться он может потому, что ему практически не могут помешать перемещения суммарного центра тяжести, какие бы манипуляции он ни совершал своим легким оружием. Защитой здесь будет высокая маневренность и скорость перемещения.

Подводя итог этому «поединку», мы можем отметить, что при равных физических данных рапирист куда более реактивен, и, следовательно, куда более эффективен, чем незадачливый поклонник дубины.

Каким образом это касается медитации? — Все очень просто. Медитация, как состояние полного внимания, в котором находится ум, лишенный своего обычного пережевывания собственных мыслей, образов, и построений, дает нам возможность реагировать на самые слабые сигналы, поступающие в наш мозг от мельчайших частей нашего тела. Раньше они попросту терялись в постоянном мельтешении «мыслительного процесса». Еще один парадокс — не обращая внимания на свой внутренний мир, человек тем самым оказывался так глубоко погруженным в него, что практически не в состоянии был вовремя и правильно реагировать на мир внешний. Теперь же, обратившись «внутрь», как многие и понимают медитацию, он впервые получает возможность полностью видеть, слышать и чувствовать окружающее и, конечно, прежде всего, самого себя, собственное тело, его состояние и возможности.

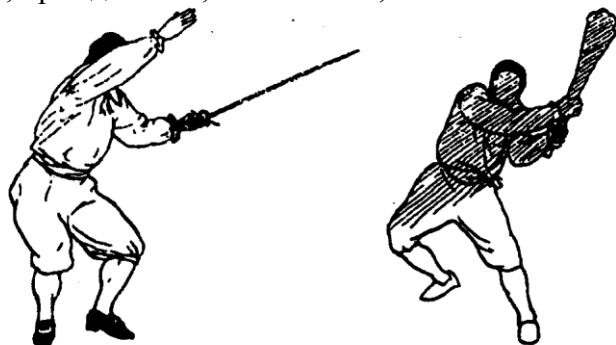


Рис. 59.



Рис. 60.

Через преграду мысленного шума — как в ту, так и в другую сторону — могут пробиться только очень мощные сигналы, сравнимые < ударом дубины. Поэтому большинство людей, находящихся в омраченном состоянии сознания, могут пользоваться только большими, заметными для них величинами. Так в букваре используются большие буквы, чтобы дети могли их распознать. Так и в современных единоборствах применяются широкие, размашистые движения, которые хорошо видны и понятны даже пацанам на галерке.

Человек, не стремящийся развить свои способности восприятия, тем самым лишает себя возможности прогрессировать в развитии своих двигательных возможностей. Дело в том, что здесь не

идет речь о простом количественном наращивании разных, не зависящих друг от друга движений — развитие возможно лишь на основании уже освоенных форм: так десять домиков, стоящих рядом, не равны одному десятиэтажному дому. Такое сравнение не случайно — сложное движение, представляет собой многоступенчатый процесс, где задействована цепь ударных масс, одновременно являющихся опорными массами. Движение развивается не поэтапно, а «по-этажно», т.е. не является ни последовательно выполненными его элементами, ни простой их суммой (рис. 60).

Каждый этаж движения живет самостоятельно, но при этом опирается на другие, более низкие этажи. Такой принцип построения движения дает возможность выполнять быстрые, не скованные друг другом движения одновременно, гарантируя полное вложение силы на любой точке их траектории.

Естественно, для овладения искусством взаимосвязанности движений мы должны уметь рассеивать свое внимание заранее, не концентрируя его ни на чем, и оставаться при этом в

состоянии полного восприятия, чтобы успеть среагировать на малейший сигнал, поступивший от любого звена нашего тела,

Удержание нескольких центров сознания — обязательное условие успешного ведения боя, поскольку это дает вам возможность не только изменять траекторию своего движения, переходить с приема на прием, но и учитывать движение противников, «успевать не спеша», встречать каждую атаку так, как будто вы к ней готовились заранее.

Хороший мастер гордится тем, что его можно фотографировать в любой момент, — его движения неизменны и безупречны, — все равно, выполняет ли он ката или ведет поединок. Не многие чемпионы спортивных единоборств могут похвастаться этим. Те же, кто может, обязательно практиковали медитацию.

Энергия, о которой все так много говорят, прежде всего является именно функцией внимания, активным осознанием, активным контролем своего тела в процессе выполнения какого-либо действия. Чем большим уровнем энергии мы обладаем, тем обширнее сфера контроля нашего сознания и тем легче поддержать этот контроль.

МЕДИТАЦИЯ В ДВИЖЕНИИ И ПОКОЕ

Начальным этапом обучения в любой школе является статическая и динамическая медитация. Одной лишь тренировки далеко недостаточно, чтобы сделать из человека бойца — упор на физические упражнения дает в итоге лишь самоходную макивару.

Внешне человек выглядит, как движущийся костяной каркас, стянутый мышцами и перевитый нервами. Но это все равно, что сказать, что «Война и мир» — пачка бумажных листов, переплетенных между собой и испачканных брызгами черной краски. Сущностью романа является его содержание, так же, как и сущностью, отличающей Леонардо да Винчи от Тартарена, является СОЗНАНИЕ.

Сознание — это ваша внутренняя природа, его тоже можно представить похожим на ваше тело — недаром говорят, что человек зачастую снаружи таков, как и внутри. Давайте сейчас рассмотрим ваше сознание с этой точки зрения и обсудим методы его тренировки-медитации.

Если вы спросите у человека — каждого встречного — что такое его сознание, он не задумываясь скажет: «Ум!» Ум лезет на первый план, беззастенчиво отпихивая всех остальных, и, естественно, объявляет себя единственным «законным представителем» всего сознания. Такую картину можно наблюдать на выборах — побеждает тот, у кого глотка больше, и народ-простофиля голосует «за», забывая о том, что такая глотка будет и есть больше других. Ум, интеллект — это тоже только рот нашего сознания.

Интеллект — «рот». Логика — «язык», способность к анализу — «зубы», память — «желудок», способность забывать — гм... «прямая кишка».

Как должна функционировать такая система? — Известно как — откусывать, жевать, поглощать, усваивать и отбрасывать. Все должно идти туда и ничего назад — и хозяин этого «тракта» будет здоров и доволен.

Как «ест» сознание «нормального» нашего человека? — Прежде всего во рту у него все время находятся какие-то полупереваренные остатки, которые он называет «принципами» и «идеями». Более того, извне поступает все новая и новая «пища» — впечатления (информация + эмоциональный заряд). Они перемешиваются с содержимым «рта», переполняют его и вываливаются наружу, портя аппетит окружающим. В довершение всего измученный «желудок» периодически выбрасывает наружу свое содержимое, так как часть пищи попадает в него вовсе не прожеванной, а другая часть, принятая за пищу ошалевшим «языком», оказывается просто мусором. Несчастное сознание остается вечно голодным, постоянно пытается есть — но опять и опять хватается «ртом» собственную «рвоту». Беспорядок усугубляется тем, что больной «желудок» страдает еще и совершенно неуправляемым «поносом» забывчивости...

Что, страшно? Ага! А ведь именно так вы и живете почти всю свою жизнь и еще пытаетесь гордиться «вечным голодом пылливости ума». Почти ничто пережитое вами не идет

на пользу. Почти никто, всячески терзая свое сознание, не удосужился натренировать его работать правильно.

Многие, говоря о медитации, подразумевают некий умственный наркотик, который облегчит страдания больного сознания. Другие, более близкие к реальной практике, принимают за медитацию предшествующую ей стадию концентрации, и изнуряют себя тупым бормотанием мантр и заклинания. Знайте — это не медитация. Это только способ подойти к медитации.

Нашему сознанию нужны не наркотики, дающие возможность безболезненной смерти. Ему необходимо лечение. Медитация в быту — это уже не лечение, это здоровая жизнь с правильным питанием. Динамическая медитация — это правильная диета, статическая — лечебное голодание. Концентрация на мантрах здесь выступает как прием таблеток и микстур, но, согласитесь, нельзя же питаться таблетками?

Итак, перейдем непосредственно к рецептам. Самое простое и доступное средство — сделать «пищу» менее острой и более однообразной. Перестаньте читать газеты — их стоит просматривать лишь изредка, в поисках необходимой рабочей информации — кстати, вы сразу увидите, насколько ее там мало. Не смотрите телевизор — смотрите КОНКРЕТНЫЕ фильмы. Увидите, что это не смертельно, зато сколько появится времени!

Потом перейдем к «диете»: концентрация может быть произвольной и сознательной. Первый вариант проще — мы просто прячем подальше все вредное. Не общайтесь с лишними людьми. Не разговаривайте просто так. Молчите. Говорите только на определенные темы, создайте себе определенное окружение — будто вы хотите бросить курить. Мысли, появляющиеся в вашем сознании, направляйте на то, что вы хотите вылечить его от болезни интеллекта. **Сам** по себе он несомненно необходим — но какой?

Далее переходим к дыханию. Пойте. Как можно чаще и громче. Желательно, чтобы содержание песен было стимулирующим ваше стремление на пути к здоровью. Если вы поклоняетесь Всемогущему Богу — пойте молитвы. Если вы буддист — пойте сутры. Если вы атеист — пойте старинные песни или так называемые «философские» песни. Пение делает ваше дыхание размеренным, вибрации музыки наполняют вас, очищая тело и сознание от застоявшихся отходов, ваш ум получает должное устремление — ум, тело, дух сливаются воедино — вот и достигнута произвольная концентрация!

Повторение заклинаний, заговоров и мантр — следующий шаг. Они тоже дают определенный ритм дыхания, но уже удерживаются вполне сознательно. Это укрепляет новорожденное единство дух — ум — тело (которое, кстати, и есть воля). Следующей ступенью будет не произнесение слов, а «услышание» их в шумах, окружающих вас, например, в том же дыхании. Потом попытайтесь концентрироваться на естественности дыхания. Это очень важный рубеж — здесь ваше устремление должно потерять конкретную форму. К этому времени весь склад вашей жизни должен обеспечить верный курс.

Итак — мы выходим за пределы тела! Наблюдайте! Начните с осязания и координации движений. Концентрируйтесь на них — это и есть углубление в суть движения.

Далее, шаг за шагом вы не должны забывать предыдущие — они должны оставаться с вами всегда, но не требовать к себе внимание, а просто быть рядом — это и будет медитацией на них. Преодолевая очередную ступень, вы просто расширяете область своей медитации, одновременно с ее углублением. Медитация должна быть всеобъемлющей, тотальной, иначе цель ее не будет достигнута. Итак, вы осознали, что вы сидите. А вот вы двигаетесь. А вот уже двигаете одновременно рукой и ногой. А вот вы танцуете. Танец — это песня тела, здесь те же законы.

Танцуйте больше. Танцуйте свою работу, свою походку, свои жесты! Научитесь наполнять собой мир. А потом дайте миру наполнить вас. Остановитесь. Наблюдайте. Теперь вы можете учиться. Вы достаточно здоровы, чтобы понемногу начинать «есть».

Это — медитация. Расширяйте и совершенствуйте ее до тех пор, пока она не будет занимать 24 часа в сутки. Только тогда ваше «лечение» будет закончено.

СТАТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

В традиционных боевых школах используется поза лотоса или поза «на коленях». Но, учитывая предания куда более опытных в этом деле индийских йогов, можно сказать, что эти позы далеко не единственные — Шива передал им 8 400 000 асан. То есть, практически любая поза тела годится для медитации — Патанджали предупреждает лишь, что вам в ней должно быть удобно, как в стуле.

Сейчас мы начнем с позы «лягушки» — она очень удобна, и годится и для новичка и для мастера (рис. 61).

Сядьте на пол, соединив подошва к подошве и подтянув их к себе. Колени «развалены» в стороны, ноги расслаблены. Подсуньте руки под колени чуть выше щиколоток, ладонями вниз — теперь они плотно прижаты к полу, и, несмотря на то, что тело полностью расслаблено, они не дают ему упасть на спину. Удобно?



Сперва — медитация (вернее, концентрация) на дыхании. Медленно вдыхайте воздух через нос, как бы вдыхая тонкий, невыразимо прекрасный аромат. Постепенно легкие наполняются до отказа, и струйка воздуха медленно иссякает, хотя вы стремитесь вдохнуть еще, — это дает произвольную задержку дыхания. Потом, убедившись, что вдохнуть больше нельзя, с облегчением дайте воздуху вырваться из вас — как будто вы переводите дух после тяжелой работы. Воздух должен выйти естественно, под тяжестью вашей расслабленной грудной клетки. Сбросив воздух сидите тихо: ведь вдыхать вам сейчас совсем не обязательно. Да и не хочется. Захочется — повторите весь цикл, ловя наслаждение от этого процесса. Постепенно ваши вдохи станут почти не заметными, выдохи — неуловимыми, и вам самим будет казаться, что дышать вам вообще не надо. В этот момент мысли, которые очень тесно связаны с дыханием, так же останавливаются — тело наполняет приятный покой и тишина. И встать не хочется.

А вот теперь можно помедитировать на стихии: представьте себе горное озеро. До мельчайших ощущений и подробностей. Огонь в уютном камине — теплый и яркий. Высокий солнечный утес над морем. Добейтесь эффекта присутствия. Никуда не спешите — просто отдыхайте. Пусть вам это понравится — тогда можно будет говорить и о пользе.

МЕДИТАЦИИ-СОСТОЯНИЯ

Чтобы ответить на вопрос, как медитация может помочь в бою, я приведу здесь несколько техник динамической и статической медитации на СОСТОЯНИИ.

Мы можем не думать. Мы можем не медитировать. Мы можем просто не существовать — но все это будут наши состояния. Мы не можем не находиться в состоянии, но обычно они навязываются нам извне — людьми и обстоятельствами. Если вы научитесь произвольно вызывать у себя какое-то состояние, то тем самым вы приобретете власть над обстоятельствами и над теми, кто их создает.

Чтобы быть в состоянии драться, вы должны уметь приводить себя по крайней мере в состояние боя. Всем известные «звериные» стили кунг-фу базируются именно на этом, а не на технических премудростях. Их базой является классика шао-линь-цюань, а вот наполнением...

Боец стиля «обезьяны» вступает в бой и — исчезает. Его нет в бою. Он наблюдает его со стороны, как будто смотрит фильм. Вместо него в его теле действует искусственно созданный боевой «автопилот» — псевдоличность, этакий боевой монстр, созданный на основе повадок непоседливого животного. Но человек проводит захват — это «обезьяна рвет фрукты», нет удара — просто мартышке захотелось схватить банан. Выглядит это почти несерьезно, да, почти, — если не считать того, что роль банана выполняет, к примеру, селезенка противника, а то, что она находится в его животе... ну что ж, «непоседа» просто его не заметила.

Такой автопилот не знает ни страха, ни ярости — это все «сэкономилось» при его строительстве. Он знает только одно — быть обезьяной, — и он останется ею, пока не погибнет, или пока не вернется «хозяин»: ведь страх смерти в него тоже не закладывали.

Вот вам и пример в «состоянии». Можете попробовать.

А вот еще кое-что:

Зеркало

Станьте напротив своего партнера. Повторяйте за ним его движения, как отражение в зеркале. Это у вас не выйдет до тех пор, пока вы не откажетесь от привычки отгадывать его планы. Не забегайте вперед — просто следуйте за ним. В этот момент ваше мышление остановится — останется только наблюдение. Вот медитация в состоянии зеркала.

Антиподы

Почти тоже самое — разница заключается в том, что вы теперь повторяете движения партнера ТОЧНО, а не зеркально: он поднимает правую руку — и вы тоже поднимаете правую, а не левую, как делали в предыдущем упражнении.

Призрак

Теперь вы пытаетесь (медленно, не спеша) коснуться партнера. Он, в свою очередь, оттягивает атакованный участок тела, уклоняясь от касания. Его задача — остаться на месте, но при этом не дать вам почувствовать касание. При хорошей работе проявляется ясное чувство, какое именно место сейчас будет атаковано. Выполняется сначала уходом от легкого касания, потом совсем без контакта — как со стороны лица, так и со стороны спины.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Каждый может сказать, опираясь на свой собственный опыт, что психологическое состояние в бою резко отличается от обычного. Существует несколько видов этих измененных состояний, классифицируемых обычно как Четыре Стихии:

Земля, Вода, Огонь и Ветер. В дальнейшем вы еще не раз встретитесь с ними: в одном случае так называют разные состояния, в другом — это различные тактики боя, соответствующие им, в третьем — это уровни мастерства.

Говоря о различных состояниях мы должны понимать, что практически невозможно встретить их в чистом виде. Каждый из нас в течение дня несколько раз переходит из одного состояния в другое, причем определить конкретный момент перехода очень сложно. Можно только говорить о преимущественности какого-либо из них. Исходя из этой преимущественности человек и определяется как «земляной» или «водяной». Возможно, в дальнейшем вы увидите некоторое соответствие этой классификации и привычного нам разделения на флегматиков, меланхоликов, холериков и сангвиников, но в основном эти системы не совпадают.

Пользуясь описанными выше методами медитации на состояниях, мы сможем изменить их соотношение в нашем сознании. Для этого и необходимо иметь четкое понимание Четырех Стихий в их «чистом» виде.

1. «Земля» символизирует принцип жесткости, неизменности, надежности. В бою это стремление «стоять насмерть», придерживаться позиционной войны, делая расчет на один удар. Обучение на уровне «Земли» включает в себя выработку устойчивых позиций и перемещений, накатку траектории, наработку жестких ударных конструкций. Это «кликбез», фундамент, на котором должно стоять здание вашего мастерства. Отталкиваться от основ можно будет лишь тогда, когда основы будут достаточно прочны.

«Земля» может обозначать также и тип сознания. Для такого человека мир состоит из четких, раз и навсегда утвердившихся воззрений и правил, он всегда старается придерживаться одной и той же схемы действий и никогда не меняет свой маршрут даже в походе по магазинам.

В обучении боевому искусству такому человеку проще изучать его в виде отдельных канонизированных приемов. При этом его действия в реальном бою никогда не выйдут за их рамки, а естественной реакцией будет молниеносный автоматизм. Этот человек не подвержен сильным эмоциям — как правило, они проявляются уже после того, как ситуация была раз-

решена, — но при этом крайне болезненно реагирует на любое вмешательство в структуры, распорядки и стереотипы, на которых держится его сознание: нестандартная ситуация может попросту свести его с ума.

Как и все остальные, категория «Земля» имеет два аспекта — принимающий и дающий, пассивный и активный.

Пассивный аспект категории «Земля» — состояние полной скованности: руки и ноги как бы налиты свинцом. Невозможно сделать шаг, сжать кулак. Это состояние происходит, если боец не уверен в своих двигательных возможностях, подавлен явным психо-энергетическим, физическим или тактическим превосходством противника. В этой ситуации мозг отдает противоречивые команды, напрягающие одновременно противостоящие друг другу мышцы (тело деревенеет). В таком положении, конечно, трудно нанести удар. Оказавшись в состоянии «Земли», приходится ограничиться подставками локтей и колен под удары противника, чтобы максимально их затруднить. Так же нужно стараться прикрывать руками наиболее уязвимые части тела — нос, глаза, горло, пах, солнечное сплетение. В особо трудных случаях приходится упасть на землю, закрыв лицо руками и прижав ноги к животу. Конечно, это будет хорошо лишь тогда, когда речь идет о небольшой сумме денег или выяснении вопроса «кто круче»; довольно часто этот трюк срабатывает в массовой драке, где некогда добивать упавших. Но будьте готовы к тому, что вас изрядно потопчут дерущиеся. Если же на вас нападают с явным намерением убить или же оружие нападавших слишком опасно, чтобы принимать его удары на себя, необходимо приложить все усилия к тому, чтобы выйти из этого состояния.

Прежде всего раскрепостите дыхание, «пробейте» его — не сможете, не сможете двигаться. Крикните изо всей силы, а еще лучше завизжите — на визг уходит меньше сил. Более того, — визг — высокий, высокочастотный звук, позволяет совершать более резкие и быстрые движения, делает их чаще. (Вспомните Брюса Ли). И к тому же обладает неплохим останавливающим эффектом.

Встряхнитесь всем телом, как бы стряхивая с себя «цепи». Теперь начинайте двигаться. Как бы хаотичны ни были ваши движения, они, по крайней мере, на долю секунды остановят «наступление» противника. И, начав свое движение, вы уже сможете как-то им воспользоваться — либо для бегства, либо для перехода в другое состояние.

Активность «Земли» проявляется в бою следующим образом: не поддавайтесь на провокации и финты, ждите момента для своего удара, который нужно нанести решительно и со всей силой, на которую вы способны. Не старайтесь делать сложные приемы и длинные атаки — они нарушат вашу защитную позицию. Не атакуйте первым — ему надо, пусть он и лезет. Основной задачей вашей атаки должно стать повреждение ударных конечностей и особенно ног противника, если они оказываются в непосредственной близости к вам. Лишите его возможности двигаться — и он перестанет быть опасным.

2. Психологическое состояние боя «Вода». Активно действуя в этом состоянии, вы спонтанно начинаете смягчать, гасить действия противника, уворачиваясь или уклоняясь от них, сковывая, пуская атаки вскользь. Пытайтесь перевести энергию противника в другое русло, разрядить ее, например через смех, или попытаться урезонить противника, «договориться» с ним, что опять-таки даст вам секундную передышку, позволит собраться с силами и оценить ситуацию. В этом состоянии необходимо относиться к противнику как к разбуянившемуся родственнику, который вообще-то ничего плохого вам не желает. В этом состоянии очень важно не терять контакта с атакующим, «довериться» ему и говорить с ним — поверьте, в то время, когда вы говорите, ударить вас будет гораздо труднее психологически².

² Притча 1. Один громила, который занимался тем, что снимал по ночам шубы с прохожих, жаловался своему знакомому: «Вышел давеча я на промысел, смотрю: идет дамочка, вокруг вроде никого, — только собрался брать, как она сама ко мне навстречу кидается. «Ах, как хорошо, что я вас встретила, мне тут страшно одной, тут, говорят, грабители по ночам орудуют, а мне на другой конец города идти, помогите, ради Бога, я вас очень прошу!» И все такое прочее... и так, покуда я ее до самого дома не довел. Там она в подъезд впорхнула, только я ее и видел. Дальше я сама, мол... А я только плюнул с досады. Такая хорошая шуба была. И что со мной стало, ума не приложу. А главное, столько времени впустую потерял».

Боевая тактика «Воды» заключается в том, что мы как бы передаем управление ситуацией противнику, позволяя ему самому разрушать свой защитный потенциал, и контратаковать его в уязвимые места, открывающиеся в процессе его атаки. Эта атака требует большой чувствительности и гибкости, умения точно распознать основную идею атаки и использовать ее силу во встречном контрударе или сопровождающем захвате, с помощью которого можно будет использовать инерцию атакующего движения. При этом вся ваша инициатива должна заключаться в поисках наилучшего способа «подстройки» к действиям, совершаемым противником. Уступить в одном, чтобы выиграть в другом — вот смысл этой тактики.

Пассивной же стороной «Воды» является полная податливость и сотрудничество с противником: если вас держит под прицелом серьезный человек, значит вы ему зачем-то нужны, раз он вас до сих пор не убил. Возможно, вам удастся прийти к взаимовыгодному решению или же хотя бы выиграть время и момент для внезапной атаки или бегства. Если же вам в лицо смотрит дуло обреза, за другой конец которого держится какой-нибудь малолетний Бармалей, схема действий будет приблизительно та же, но никаких рецептов я давать уже не смогу...

3. Состояние «Огонь».

Вы полны решимости и гнева. У вас чешутся кулаки и зудят пятки, и, не обращая внимания на количество, рост, вес, пол и партийную принадлежность противника, вы щедро раздаете удары направо и налево, абсолютно не чувствуя боли от того, что попадает по вам. Огонь характеризуется полной концентрацией на своем бешенстве и поддержании этого состояния и даже усиления его до тех пор, пока последний из противников не будет лишен возможности передвигаться. Это очень важное условие, потому что выход из состояния огня характеризуется резким упадком сил вплоть до полной потери сознания. Если какой-нибудь из противников сможет это сделать, что скорее добьет вас. Состояние огня хорошо в бою в закрытом помещении, если есть какие-то гарантии, что к противникам не прибудет подмога, услышав шум и крики. Огонь годится и тогда, когда вам необходимо прорваться в какое-нибудь укрытие.

Однажды выйдя из состояния огня, войти в него снова очень трудно. Поэтому и нельзя останавливаться ни при каких условиях, пока вы не будете уверены, что бой закончен. Так же и настоящий огонь очень трудно разжечь, если он погас, а тем более погашен, например, водой. В состоянии огня обостряется проблема боевого обзора, которая характерна для ВСЕХ типов боевых состояний. Поле зрения в них обычно резко сужается. Поскольку ситуация меняется очень быстро, и мозг успевает воспринимать только то, что находится непосредственно перед глазами³.

Остальное же периферийное поле зрения просто не воспринимается, поскольку нет времени на обработку информации. Почти каждый, побывавший в драке человек, наверняка помнит это ощущение темной трубы перед глазами. Только долгая тренировка может компенсировать этот недостаток за счет слуха, осязательных ощущений («спиной почувствовал») или преимущественно периферического восприятия (взгляд в никуда) — в зависимости от того, к какому из трех типов восприятия более склонна ваша психика⁴².

Притча 2. Рассказ хулигана, «...и тут он меня хватает — крепкий мужик, самбист, наверное... и ну руки крутить. А я ноги поджал, наземь шлепнулся и ору как резаный: «Ой, дяденька, не надо, ой прости!» Он меня отпустил, поднимает за шиворот. «Ты чего, мол, как баба?..» А я ему с правой и со всей силы — в пятак, аж плечо заныло. Он только хрюкнул от неожиданности. Снова сверху навалился, подмял, а я: «Ой ногу, ногу! Отпусти, больно!!!» Он и отпустил — на «автомате», посмотреть, что там со мной, а я ему снова — на пятак — тут он и вырубился. И слава Богу — я кулак вдребезги раздолбал, третий раз уже не вышло бы...»

³ Эту область можно точно определить, держа перед собой крышку от большой кастрюли. Если вы смотрите в центр крышки, то ее окружность приблизительно соответствует контуру поля сознательного восприятия (рис. 62).

⁴ Современная психология разделяет людей по трем типам восприятия: осязанию, слуху и зрению.

Находясь в состоянии огня, знайте — бой идет насмерть и, возможно, нож уже торчит в вашей спине. **Вам** терять уже нечего. Деритесь до конца, поскольку «огонь живет, пока горит».

Пассивное состояние «Огня» характеризуется уверенным поведением, психологическим давлением на противника. Вкратце это можно характеризовать так: «Боятся — значит уважают». Следует психологически подавить противника, создать в нем неуверенность и страх, всячески демонстрируя свое преимущество. Следует внушить противнику мысль о том, что прямое столкновение с вами закончится не в его пользу. Это неплохо срабатывает с подростками и зачастую предотвращает ненужное кровопролитие. Например: если в конфликте с группой людей удастся быстро вычислить и вывести из строя лидера, то в дальнейшем можно перевести «Огонь» в пассивное состояние и заставить остальных признать ваше превосходство. Сам по себе уверенный вид и смелое поведение зачастую спасают людей от нападения. «Боевая раскраска» панков, шипы металлистов, мощные бутсы рокеров созданы именно для этой цели. Они призваны подчеркнуть крутость своих владельцев, создать некий защитный экран «не подходи — зашибу!», который должен отпугивать всех возможных противников.



В связи с этим хочется вспомнить кое-что из биологии: где-то в Аппалачах водятся три вида змей, своей яркой раскраской очень похожих друг на друга. Одни совсем не ядовитые, другие смертельно ядовитые, укусы же третьих, под которых и «красятся» все остальные, очень болезненны и вызывает мучительные судороги, но оставляет крупное животное в живых, убивая только мелких грызунов, которыми змея и питается. Почему же все подражают именно этим, умеренно ядовитым змеям? Неядовитые, понятно, хотят выглядеть тюрстрашней, чтобы отпугнуть врагов — а что же змеи-убийцы? Ответ прост — и ответ тот же: «Чтобы отпугнуть своих врагов». Дело в том, что смертельный змеиный яд не действует мгновенно, и крупный зверь все равно успеет убить змею; но при этом он погибнет сам и не сможет передать своим потомкам и собратьям знание о смертельной опасности. Несмертельные же, но очень болезненные укусы законодателей змеиной моды хорошо знакомы всей округе и все обходят их десятой дорогой. Таким образом иногда выгоднее казаться страшным, а не быть им.

4. Состояние «Ветер» можно характеризовать как тактику «полная неразбериха». Хаотические удары и движения во все стороны сразу, дикий крик, абсолютно сумасшедшее поведение и при первой же возможности — бегство во весь дух. Не впадайте в искушение спутать «Ветер» с «Огнем». Удары не являются прицельными, действия не выглядят осознанными. Человек теряет голову от ужаса, действует практически бессознательно и потом не может в точности вспомнить, что же он делал. Именно в состояние «Ветра» легче перейти из состояния «Земли», поскольку роль сознания в них сведена к минимуму. В состоянии «Ветра» человека очень трудно контролировать, но это не значит, что он дерется, — он активно спасается во всю меру своих сил. Это состояние прекрасно срабатывает тогда, когда вам угрожают чем-то, но убивать не собираются. Человек наставляет на вас пистолет, командует:

«Руки вверх», а жертва вдруг взрывается дикой истерикой. Как правило, в этой ситуации атакующий несколько теряется (может, конечно, и «бабахнуть» с перепугу). Поэтому, входя в это состояние, лучше уйти в сторону — вниз кувырком или даже драпануть на четвереньках. Нестандартное поведение даст вам желаемую фору. Еще лучше будет, если вы сумеете

Например, человек — «осязатель» более интересуется тем, из какой ткани сшит костюм, чем тем, насколько он моден. Эти люди любят свои старые вещи, занавешивают их практически до дыр, с большой неохотой одеваются в новое. Крошки в постели для них источник ужасных душевных мук. «Зритель» спокойно надевает на тело колючий свитер или синтетическую майку, может ходить в любую жару застегнутым на все пуговицы и как сорока падок на все «блестящее», спокойно может есть пирожное в постели, но способен поссориться с человеком из-за того, что у него слишком яркий галстук. «Слухач» же не поймет ни того, ни другого. Он только спросит: «Зачем весь этот шум?»

моментально оценить ситуацию раньше, чем он договорит⁵.

Работая с состояниями, мы не должны их имитировать, мы должны действительно в них находиться, а не впадать, как это обычно и происходит. Это, действительно, очень разные вещи. Входя в ситуацию, вы худо-бедно ее контролируете, а впадая, иной раз не можете выйти, даже если это грозит смертью. Входить в состояние необходимо, потому что никакая имитация не даст реальной картины, противник все равно почувствует фальшь, бессознательно, но наверняка, а искусственный огонь поддерживать труднее, иллюзорный ветер легко унять, в нечистую воду никто не пойдет, ненадежная земля не может быть опорой.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ДЫХАТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

108 ПОКЛОНОВ

Это упражнение является одновременно и одной из наиболее распространенных и действенных буддистских практик.

Приступая к тренировке, вы выполняете поклоны, символизирующие почтение ко всем буддам Трех Миров — прошлого, настоящего и будущего, почтение ко всей Вселенной, которую символизирует число 108 — «число бесконечности» (рис. 319 — все рисунки; кроме первого, дают вид сбоку).



Рис. 319

1. Стоя прямо (ступни вместе, голова как бы «подвешена» к потолку, позвоночник выпрямлен, плечи опущены) поднимаем руки, складывая **их** в положение «хапчанг» перед грудью.

2. Не разводя колен, мягко, без стука опускаемся на них. Потом сгибаем спину, размыкаем хапчанг и опираемся на правую ладонь. Опускаем рядом левую ладонь и, перенося вес тела на руки, складываем ступни ног вместе так, что большой палец левой (у женщин правой) ноги лежит поверх пальца

другой ноги, образуя удобное сиденье, куда мы опускаемся, одновременно сгибая руки, опираясь на ребра ладоней.

Лоб при этом касается пола, колени плотно сведены вместе, к ним плотно прижаты локти. Все тело туго свернуто в «клубочек». Тыльные стороны ладоней касаются пола — на ваших руках незримо стоит Будда.

3. Переносим вес тела на левое ребро ладони. Правая ладонь уходит к груди в хапчанг. Отталкиваясь от пола левой рукой, встаем, сохраняя плотное сжатие колен. Левая рука, догоняя правую, соединяется с нею в хапчанге. Сомкнутые ладони поднимаются вверх над головой — происходит вдох.

4. Цикл повторяется снова — 16 раз, предпоследний поклон совершается не вставая с колен, руки простираются по полу не сгибая локтей. После секундной паузы вы встанете и совершите медленный поясной поклон, держа руки в хапчанге.

СОН-Ю

Дыхательная практика Сон-Ю широко применяется в работе корейской школы Дзен «Кван Ум». В чем-то она схожа с китайским цигун — это неудивительно — ведь Чань-буддизм

⁵ Таким образом вы не даете ему диктовать вам условия игры в «кошки-мышки», в которую он уже играет и собирается пригласить вас. Он, конечно, «кошка», и, следовательно, вы тут же станете «мышкой», как только он вам об этом объявит. Не дайте ему это сделать, сыграйте в свою — «псих в курятнике».

проник в Корею из Китая, принеся с собой и форму дыхательных практик.

Сейчас, на начальном этапе, мы будем использовать Сон-10 прежде всего для восстановления дыхания — нормализация течения энергии Ки в организме.

1. «Круговорот».

— Руки перекрещены ниже пупка, на уровне паха, ладонь прижата к ладони, левая рука поверх правой (у женщин наоборот), большие пальцы прижаты к телу. Положение полного выдоха.

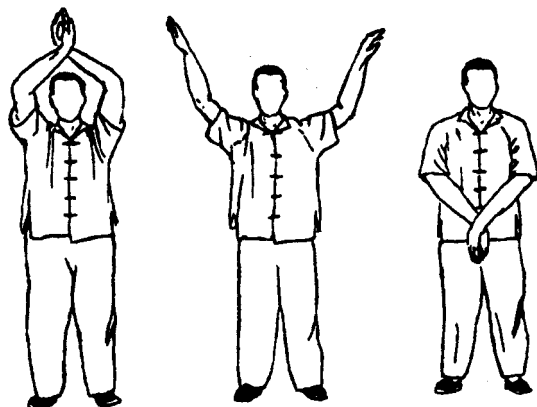
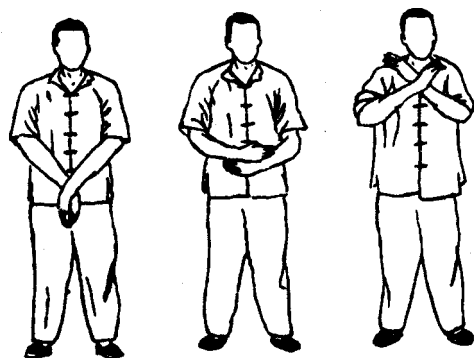
— Руки начинают подниматься вверх, вращаясь вокруг невидимой веревки, «связывающей» запястья. Одновременно с этим идет вдох. Руки трижды прокручиваются вокруг друг друга — на уровне солнечного сплетения, горла и лба — на каждый поворот выдыхаете новую, добавочную порцию воздуха, не выдыхая при этом старого. Руки останавливаются над головой, вытянувшись во всю длину, ладони плотно сжаты, запястья перекрещены.

— Задержка дыхания.

— Руки расходятся по сторонам, опускаясь вниз, как крылья птицы. Идет выдох. В отличие от вдоха, движение производится очень медленно, насколько это возможно. Руки описывают полный круг и снова скрещиваются внизу. В момент встречи рук резким выдохом «ХА!» выбрасываем остаток воздуха. Полный выдох. Задержка дыхания.

Затем следует повторение цикла.

Обратите внимание на то, что в верхней фазе грудь наполнена воздухом, а рот повернут вверх. В крайней нижней фазе грудь «впала», а выдох производится прямо вниз.



2. «Водоросли».

Ноги расставлены на 1,5 ширины



плеч, руки висят вдоль тела. Они подобны водорослям, зацепившимся за воткнутую в дно жердь.

Переноса вес с одной ноги на другую, вы начинаете раскачиваться слегка скручиваясь вокруг продольной оси. Руки-водоросли мягко и плавно «тянутся» за движениями тела, в которых нет ни малейшего напряжения. Переход одного в

другое происходит без малейшей задержки, плавно и незаметно. Руки еще движутся направо, когда тело уже разворачивается влево, и наоборот. Момент перемены направления очень краток — из этот миг происходит вдох, за которым следует медленный выдох — движения рук.

3. «Танцующий медведь».

Ноги скрещены, пятка одной ноги как можно плотнее прижата к носку другой. Руки «подвешены» перед грудью. Переваливаясь с ноги на ногу, медленно поворачивайтесь вокруг своей оси, раскачиваясь всем телом. Руки расслабленно колеблются перед грудью. Дыхание в такт шагов, взгляд рассредоточен.

«Танцующий медведь» — один из лучших способов «отстраниться от ситуации». Он очень кстати перед ответственным боем, когда нужно подготовить тело к работе, не раскрывая при этом динамики своего движения. (Что часто происходит на спортивных соревнованиях, когда участники разминаются, выполняя свои коронные техники друг у друга на виду. В боевой ситуации такая самонадеянность может стоить вам жизни.)



Рис. 322.

Каждое упражнение (круговорот, водоросли, медведь) повторяется по несколько (4—6) раз.

Сейчас о резком и бесповоротном изменении диеты говорить не стоит, иначе вам придется отказаться от приглашения в гости и выходов в рестораны. Так как попытка питаться правильно должна быть рассчитана, исходя из традиционного меню вашей Родины или того места, где вы живете, вы не сможете есть что-либо, сильно отличающееся от того, что едят окружающие, иначе ваш «правильный» салатик может обойтись вам куда дороже, чем «неправильный» гамбургер, а ваше время с утра до вечера будет занято поиском необходимых трав и корешков. В этом случае мы ограничимся общими рекомендациями:

- Вместо обычного хлеба старайтесь есть хлеб с отрубями. А можно и вообще обойтись без хлеба.

- Выведите из своего рациона супы.

- Откажитесь от употребления мяса. Если это для вас трудно, ограничьтесь белым птичьим мясом.

- Не ешьте колбас, пирожков, беляшей. Мало ли что туда сунули.

- Старайтесь обходиться растительным маслом, для разнообразия вкусовой гаммы используйте разные сорта, избегая хлопкового.

- Как можно больше ешьте зелени.

- Принимая спиртные напитки, не закусывайте и, само собой, не пейте много. Старайтесь придерживаться определенного сорта вина и пейте только его. (Это поможет вам не быть «белой вороной» в дружеском застолье и одновременно сократит вред. Лично я люблю «Кагор», и то не более 100 г зараз.) Если вы в состоянии отказаться от употребления одурманивающих веществ вообще, вам будет только лучше. Но помните при этом, что в ситуации, когда вам все-таки придется выпить, сопротивляемость вашего организма будет ниже.

- Откажитесь от кофе, не пейте крепкий чай. Почувствовать вкус чая легче, если вы пьете чай без сахара. Сахар «убивает» чай, а лучше пить чай из трав.

- Знайте меру в употреблении специй. Способ готовки типа «знай наших» приводит к заболеванию желудка и кишечника разной степени сложности.

- Больше ешьте каш, заменяя ими картошку, причем очень хороши комбинированные каши и каши с овощами. Наша гречка отлично заменяет привычный для китайцев рис.

- как говорится, каждому свое. Вообще, «родные» продукты всегда усваиваются лучше заморской экзотики, да они и дешевле.

- Не запивайте пищу ничем, кроме воды, полощите рот после еды.

- Избавьтесь от привычки перекусывать на ходу, иначе ваш желудок будет «тянуть на себя» весь день.

- Ешьте только дома и не чаще и не больше, чем вам хочется.

- Не ешьте пищи, приготовленной более, чем три часа тому назад.

Вот, о еде, пожалуй, пока достаточно.

Курение, как и любой вид пищи или любое занятие; может быть одинаково вредным или полезным. Оно может существенно увеличить содержание огня в организме, сделать вас суше и подвижнее. Но редко кто может удержаться от соблазна сделать лишнюю затяжку и курить правильно. Табак вызывает очень быстрое и мощное привыкание и потому является одним из наиболее серьезных испытаний для практикующего.

Относительно курения могу сказать следующее:

- **не курите на ходу;**
- не курите чужих сигарет;
- не курите за компанию;
- не курите для того, чтобы успокоиться;
- готовьтесь к курению приблизительно так, как к приему пищи;
- не курите натошак и в спешке.

Нет таких вещей, которых однозначно нельзя делать, кроме одного — нельзя допускать потери контроля над ситуацией. Нет понятий: «плохо или хорошо». Есть понятия: «то, что мы можем контролировать или в чем мы в состоянии сохранять внутренний контроль, или то, что мы не в состоянии контролировать и где мы теряем контроль».

Например: пить воду — хорошо, тонуть — плохо, побеждать — хорошо, быть побежденным — плохо. Мы обманываем — это, видите ли, воинская смекалка, нас обманывают — это, несомненно, гнусное предательство. Это главное правило всех проницателей и пройдох широко применяется вокруг нас и в политике и в экономике. Знайте, опять же, что, делая хорошо себе, не всегда нужно делать плохо другим, иначе они соберутся и сделают плохо вам. Человек, которого вы считаете недостаточно сильным, чтобы быть вашим другом, может оказаться слишком силен в роли врага.

ПЯТАЯ СТИХИЯ — «ПУСТОТА»

Вся система боя держится на четырех стихиях: земля, вода и ветер — они окружают нас со всех сторон и в нашей повседневной жизни, но можно говорить и о существовании пятой стихии — пустоты, без нее в нашем мире не найдется места всем четырем. Даосы говорили, что ценность всех предметов заключена в пустоте, содержащейся в них. Мы можем жить в доме лишь благодаря тому, что в нем есть пустота. Чашка является чашкой лишь благодаря пустоте, заключенной в ней. Лишь в пустоту можно налить чай. Однажды некий профессор-буддолог пришел в гости к знаменитому монаху, чтобы поговорить с ним о дзен. Монах предложил ему чаю, усадил за стол, поставил перед ним чашку и начал лить чай. Чашка наполнилась до краев, и чай полился на стол, растекаясь по его поверхности, а монах все продолжал лить. Горячие струйки полились на пол, испуганный профессор опасливо поджал под себя ноги и закричал: «Хватит, хватит, остановитесь!» «Ты думаешь, в тебя войдет больше?» — ответил монах.

Если человек переполнен собственными знаниями и суждениями, ему очень трудно принять мнение другого — ведь для этого придется в чем-то изменить уже сложившуюся систему взглядов и ценностей; поэтому, чтобы влить в наполненную до краев «чашку» хотя бы одну новую каплю, придется предварительно отлить из нее ровно столько же.

Если человек называет кого-то учителем, то этим самым он признает знание учителя более совершенным или более фундаментальным, чем его собственное. Этим признанием он просит его о помощи, и первое, что почти всегда приходится делать учителю, — это помочь ученику очистить сознание от выявившихся ошибок и иллюзий.

Вызываясь учить человека чему-нибудь, сразу попадаешь в очень опасное положение. С одной стороны, очень хочется, чтобы человек понял и усвоил, что от него хотят, с другой — он должен постичь все самостоятельно, выстрадать, открыть для себя естественность и универсальность, конкретный смысл каждой мелочи. Пользуясь указаниями тех, кого он избрал себе в наставники, каждый сам прокладывает себе Путь. И другого пути нет.

Отклонение в сотую долю градуса может увести от цели на многие километры. В Великих Делах мелочей не бывает. А то, чему мы решили посвятить несколько лет своей жизни, обязательно должно быть великим, ибо единственное, чего нельзя иметь в избытке и чего

никто нам не вернет — это время!

Нет ложных учителей, нет ложных учений, есть только люди и учения, к которым отнеслись без должного внимания. Если упорно практиковать любое учение, приняв его как Путь достижения своей Цели, оно обязательно принесет плоды.

Нет не боевых движений, есть движения, применяемые не к месту и не вовремя. Вовремя выставленный вперед палец заменяет множество изощреннейших техник (рис. 323).

К месту сказанное слово может стать причиной великих событий. Учитесь сохранять пустоту. Это может получиться, если вы научитесь видеть пустоту и заполнять пустоту.

Видя пустоты в обороне противника, незачем думать о технике. Легчайшего воздействия достаточно, чтобы повергнуть его наземь. Видя пустоты в его замыслах, легко разрушить их, просто уйдя в сторону. Убить человека легко — победить трудно. На Западе победа — это когда «Я победил!», на Востоке — «Он побежден». Поставьте вместо «Я» пустоту, и тот, кто нанесет в нее удар, сам не удержится на ногах.

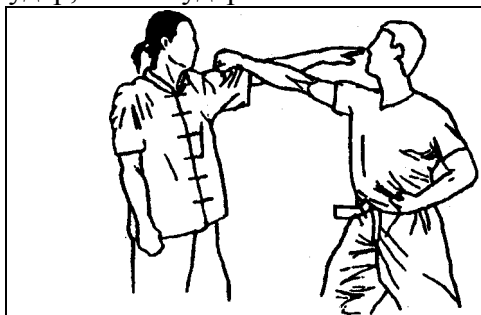


Рис. 323.

Брюс Ли был хорошим бойцом, но не мастером. Мастер не умер бы таким молодым и такой нелепой смертью. Мастер — это человек, с которым не происходит случайностей, так как он в ответе за каждый свой поступок.

Знаменитый врач античности Гален «четко» различал понятия «атлет», т.е. спортсмен, и «воин». «Первый, — говорил он, — проводит дни в непрерывных

упражнениях, готовя свое тело к выполнению определенных задач в определенных условиях. Он добивается поразительных результатов — но стоит измениться условиям тренировки или образу жизни, как его здоровье подвергается многим тяжелым заболеваниям. Воин же готовит себя именно к этим изменениям, закаляя тело лишениями и приучая его к действиям в любых условиях». Эти слова не потеряли смысла и сегодня.

Воин не может рассчитывать на снисхождение. Он знает, что за любую ошибку он будет платить кровью. Единственный человек, который может ему помочь — это он сам. Он не может допустить в свою жизнь необдуманных поступков, случайностей и неувязок.

Самое интересное, что «сидевший» народ тоже не признает слово «нечаянно», ведь любая оплошность в этом жестоком мире может стоить жизни. Казалось бы, насколько далеки должны быть друг от друга высохшие китайские мудрецы и матерые урки, а суть умения жить понимают одинаково. Может, это и привело к возникновению таких техник, как Да-цзе-шу, где жестокость реального мира воплощена в жестокость захватов и ударов.

Будь ты праведник, будь ты грешник, идти по жизни, как по лезвию ножа, одинаково трудно. Нет места случайностям, нет места ошибкам. Удивительные параллели здесь встречаются на каждом шагу. Горный аскет не имеет ничего, кроме того, что на нем, и убежденный вор презирует накопительство. Один сидит в тесной келье, другой в камере; один отказывается от общества, другой противопоставляет себя ему. Что делает столь похожими эти два пути? Постоянное сознание своей ответственности — единственно надежная опора в этом меняющемся мире.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 1—3 МЕСЯЦА ЗАНЯТИЙ

Данный график тренировки является примерным, вы можете изменить или дополнить его, руководствуясь общими принципами, которые я привожу ниже. Это сэкономит вам время и позволит удержать в боевой готовности огромное количество возможных вариантов и комбинаций нескольких базовых движений.

ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВКИ «ЗЕМЛЯ»

«Земля» применяется на первом месяце занятий как основная программа ознакомления с движением. Потом она может использоваться как утренняя разминка в плановых тренировках.

1. Минута тишины.

2. 108 поклонов.

3. Волейбольное падение «рыбкой».
4. Кувырки вперед и назад. Падения дзю-до.
5. Базовые круги.
6. Перемещения в стойках.
7. Освоение базовых действий рук.
8. 108 поклонов.
9. Минута тишины.

ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВКИ «ЧЕЛОВЕК»

«Человек» начинается приблизительно на втором месяце. Он предусматривает обучение свободному перемещению и работе в контакте с партнером.

«Человек» является основной задачей учебы — это искусство работы с дистанцией и энергией партнера.

1. Бег с вращением вокруг оси.
2. Колеса.
3. «Бег силы».
4. «Фигуры» — треугольник, квадрат, звезда.
5. Верхний удар рукой, обратный верхний — «хромой», «вор», «трус», «гуляка».
6. Нижний удар рукой, обратный нижний — «хромой», «вор», «трус», «гуляка».
7. Пинки, вперед и назад — «хромой», «трус», «вор».
8. Проработка базовых движений рук.
9. Сон-Ю.

ПЛАН-ГРАФИК ТРЕНИРОВКИ «НЕБО»

1. Базовые круги.
2. Упражнения на устойчивость в парах.
3. Уклоны и уходы, толчки и рывки.
4. Практическое применение движений. Комбинирование ног и рук.
5. Прыжки.

«Небо» служит для проявления полученных знаний в обоюдном контакте. Оно опять — может изучаться отдельно или же служить окончание плановой тренировки.

Заключительная часть.

1. Сон-Ю.
2. Минута тишины.

Со знакомства со стихией «Земли» начинается изучение базовых техник движения. В данном случае земля — это основа, фундамент, на который потом будет опираться все здание вашего боевого искусства. Если фундамент будет слабым, ненадежным, то все дальнейшее строение теряет всякий смысл.

Психологическая характеристика «Земли» — полная сосредоточенность на выполняемом движении. Это означает абсолютную уверенность в том, что оно выполняется без ошибки, вовремя и является наилучшим решением всей ситуации.

Изучая техники, ни в коем случае не «рвите» их на части — это все равно, что разобрать на части живое существо: как ни собирай потом, оно уже ни оживет. Лучше выполнять движения предельно медленно — пределом в этом случае будет та скорость, когда вы ясно чувствуете, что каждое следующее движение лучше предыдущего. Это ощущение перерастает в точность, точность постепенно переходит в естественность, естественность порождает скорость, а скорость уже превращается в силу. Пытаться работать в обратном порядке — все равно, что начинать строительство с крыши.

В движениях существуют «техники», «действия» и «элементы». Элементы — это простейшие «клетки» движения, такие, как сгиб или разгиб какого-нибудь основного сустава, иногда сопровождаемый несколькими соседними вспомогательными. Действия обычно состоят из нескольких элементов и имеют вполне конкретные ситуационные задачи: например, атака цели, уход из-под атаки или смена позиции. Техником же называют такую последовательность действий, которая приводит тело в положение готовности к ее повторению либо к выполнению

другой техники.

Изучение движений обязательно начинается с базовых техник, в которых присутствуют только основные элементы действий, а количество вспомогательных сведено до минимума. Такое действие похоже на палку-черенок, на любой конец которой хозяин может насадить лопату, вилы или грабли — что считает нужным; так и боец, став хозяином базовой техники, волен дополнять свои действия нужными ему элементами.

Выполняя технику, не считайте количество повторений, лучше засекайте время работы; воспринимайте свое движение как единое целое. Погрузитесь в него, прочувствуйте его «вкус». Дыхание должно быть свободным — ваше движение как бы «массирует» легкие, так что не нужно специально ни вдыхать, ни выдыхать. Если тело уже освоилось в движении, попробуйте работать с закрытыми глазами — запоминайте ощущения: потом они станут вашим «автопилотом».

Овладев базовой техникой, постепенно вработывайтесь в нее — варьируйте амплитуду и скорость выполнения, постепенно раздвигая границы, в которых сохраняется контроль точности и естественности. Попробуйте выполнить одновременно несколько техник, добиваясь их полной независимости друг от друга.

Ваши занятия должны строиться по принципу дополнения — после того, как вы освоите упражнения первой, количество повторений каждого из них можно будет сократить — достаточно будет выполнять их по 8 раз, что составит от силы 15—20 секунд. Это при условии, что вы, выполняя движения, не нуждаетесь в поправках и действуете со своей естественной скоростью. В таком виде комплекс занимает около получаса — он превращается в что-то наподобие разминки перед следующей частью тренировки или же может заменить полноценную тренировку, когда для нее не хватает времени. Но злоупотреблять этим не стоит — в бою лень выйдет вам боком.

Первый месяц вы должны выполнять только комплекс «Земля» — это тот фундамент, на котором будет стоять здание вашего боевого умения. Если вы практикуете 3 раза в день, то повторяйте этот комплекс трижды. Потом это станет вашей утренней нормой.

Приступая к упражнениям комплекса «Человек», вы утром, как обычно, выполняете «Землю», а днем в качестве разминки сделаете ее сокращенный вариант — сведете все к двадцати с чем-то минутам, не выполняя заключительные 108 поклонов. После «минуты тишины» приступайте к основной части — комплексу «Человек».

Вечером, сделав поклоны, выполните только комплекс «Человек» и завершите его «минутой тишины» в позе лягушки.

Комплекс «Небо» вы будете выполнять, освоив два предыдущих. Если вы занимаетесь один раз в день — введите его в тренировку как заключительную часть, не выполняя начальных базовых кругов. Работая три раза в день, выполните утром, как и ранее, «Землю», днем — полного «Человека», на этот раз без вставок и изменений, а вечером — полное «Небо», как оно дано в плане.

Теперь — несколько комментариев к выполнению упражнений тренировочных комплексов.

1. «Минута тишины» — необходимая пауза медитации между повседневной жизнью и работой над собой — то есть тренировкой. Медитировать можно стоя и сидя, успокоив свое дыхание и устремив мысли на предстоящие упражнения. Если же вы слишком взволнованы, можно совершать круги, ходя по залу все медленнее и медленнее, вслушиваясь в каждый шаг, пока ваше беспокойство не оставит вас. В этом случае ходить нужно, сложив руки на животе или груди, плотно и осторожно прижимая ступни к полу, стараясь совершать это совершенно беззвучно. Такой настрой должен сохраняться в течение всей тренировки — ни единого лишнего звука быть не должно. Человек, ведущий тренировку, должен подавать только необходимые сигналы для перемены упражнения, не более. Старайтесь выполнять как можно больше движений с закрытыми глазами. В идеале на тренировке создается впечатление, что каждый двигается сам по себе, но тем не менее все получается слажено и четко: при выполнении упражнений скорость у каждого своя, но переходят от одного к другому все вместе; «Минута тишины» завершает работу — теперь все медитируют на прошедшей тренировке, стараясь

объяснить себе свои ошибки, отметить наиболее удачные элементы, еще раз напомнить себе о намерении практиковать боевое искусство и о причинах, побудивших вас принять это решение. Закончив медитацию поклоном по хлопку ведущего, все покидают зал — там не стоит го»вор»ить о чем-либо, не относящемся к тренировкам, — тогда вход в необходимое состояние будет для вас все легче.

2. Падениям кувырки — отличие от падений и кувырков, выполняемых в других боевых искусствах, заключается в том, что после падения необходимо тут же встать, чтобы падение и принятие новой стойки произошли на едином движении, без пауз, используя единую силу; второе отличие состоит в том, что при падении не делается отхлоп по полу, — в боевых условиях вы можете, этак лихо врезав по любому камешку, остаться без руки, которая вам, ой как, пригодилась бы для более умного использования. Самбисты го»вор»ят о напряжении всего тела, дзюдоисты — о расслаблении, все го»вор»ят о хлопке рукой как об амортизаторе. По-моему, выгоднее предотвращать травму силой качения по поверхности, пуская тело в кувырок, чему отхлоп будет только помехой.

3. Базовые круги — выполняя базовые круги, примите равновесную позицию и старайтесь задействовать поменьше лишних суставов тела. Углубляйтесь в каждое движение, пока не почувствуете, что оно происходит само, а вы лишь наблюдаете за этим. Это занимает обычно 1,5—3 минуты. После выполнения каждой серии упражнений сделайте отжимания — около 2—3 минут, утром — медленные, статические, днем — энергичные, рывковые. Вечером отжимания лучше заменить Сон-Ю.

4. Перемещения в стойках — мы, конечно, уже знаем, что никаких стоек в действительности нет, так как в бою стоять некогда. Сам я обычно применяю термин «позиция», но, отдавая дань уже сложившейся традиции в названиях, пишу о «стойках».

Движение должно быть плавным, легким, крадущимся, должно выполняться без особых усилий. Шаги не должны быть большими — они должны быть быстрыми, как у мыши. Лучше сделать два мелких шага, чем один большой, который занимает гораздо больше времени, а значит, предоставляет противнику больше шансов для маневра, или подсечки, пока вы не в состоянии изменить направление своего движения. В движении тело должно быть собрано, но не сжато — если вы зажаты, вы — не боец, а мишень. Если противник может определить ваш рост — это недостаточно защищенная позиция. Кланыйтесь, сгибайтесь — это лучший способ незаметно достичь своей цели без лишних усилий. Двигаясь, плывите над землей, как танцовщица из ансамбля «Березка» •— быстро и плавно, незаметно меняйте направление движения — это гораздо практичнее, чем заучивать на память сложные схемы переходов канонических «лабиринтовых» стилей. Руки при движении держите перед собой, согнув их в локтях, — боксеры применяют это положение с момента зарождения бокса, достаточно надежно прикрывая свои бока от внезапных атак. Движения ног не должны влиять на руки — руки и ноги не должны обуславливать друг друга, они должны помогать друг другу не в выполнении движения, а в тактике ведения боя. Менять движения, как указано выше, через 2—3 минуты.

5. Освоение базовых действий рук — сперва на месте, в равновесной позиции, потом с выпадом из подготовительной позиции «хромого», «вора», «гуляки». Помните, что ваша обычная стойка всегда будет выше, чем любая из них, — поэтому применяйте в движении рукой энергию падения в позицию. Выполняя движение одной рукой, держите вторую на-против солнечного сплетения, чтобы быть в состоянии отразить неожиданную атаку по кратчайшему расстоянию. В отличие от каратэистского «хики-тэ», когда рука, помогая удару, идет на бедро или на ребра, здесь она отдергивается к солнечному сплетению — как-будто паук сучит паутину. Потом движения рук будут соединяться друг с другом, образуя самые замысловатые формы, количество которых слишком велико, чтобы изучать их каждую в отдельности. Никакой гений кунг-фу не сможет вовремя выбрать необходимое движение, чтобы успеть отразить атаку, если их несколько сотен. Умейте увидеть сложное в простом, а простое в сложном, и запомните: чем проще — тем быстрее, чем проще — тем надежнее. Движение рук должно составлять единое целое с движением всего тела, выполняться без рывков и лишних усилий. Осваивать действия рук целесообразно «блоками» — например,

составляя тройки однотипных движений: вверх — посередине — вниз, скажем, «стрела» — «змея» — «копье», что поможет понять сам принцип выполнения движения. Время обработки каждого «блока» — те же 2—3 минуты.

6. Вращение вокруг оси и «колеса» — незаменимые упражнения, обучающие тело чувствовать пространство, увеличивающие скорость реакции и укрепляющие мышцы.

Вращения нужно доводить до такого состояния, когда на один шаг приходится один поворот, когда вы в состоянии, вращаясь, не только идти по ровной линии, но и изменять направление своего движения согласно необходимости. Время вращения — 15—20 минут. Если кружится голова — меняйте направление вращения, если не помогает — остановитесь, запрокиньте голову в равновесной позиции, выберите на стене или потолке неподвижную точку и смотрите на нее, не мигая. Если и это трудно — не бойтесь, падайте на живот, закрывайте глаза — отдыхайте. Но наедаться перед тренировкой лучше отучиться заранее. Вращение можно выполнить в приседе, с переменной высоты позиции и в прыжках — в зависимости от степени проработанное™ движения.

«Колеса» и фляки представляют собой то же вращение, но уже в вертикальной плоскости. Освоить их нужно так, чтобы для их выполнения не требовалось ни малейшей подготовительной паузы. Изучив фляки вперед, переходите к флякам назад, но не спешите — выполнить движение нужно естественно, не напрягаясь, спешить некуда — иначе малейшая оплошность может выбить вас из графика на гораздо большее время, чем то, которое вы хотели сэкономить. Попеременная нагрузка на руки и ноги с успехом заменяет потение над штангой, но, кроме силы, дает еще чувство единства тела и скорости, чего не даст никакая штанга. Выполнять 10—15 минут.

7. Выполнение ударов — все принципы отработки движения описаны в предыдущих пунктах. Осталось добавить только то, что ни в коем случае кулак не должен застревать в конечной фазе удара, как это принято в каратэ, — иначе вам моментально его оторвут. Это же касается и ударов ногами — так же, впрочем, как и то, что в Да-цзе-шу никогда не производится возврат бьющей конечности по той же траектории, по которой она пришла в цель. Рука или нога всегда будут описывать круг, эллипс или восьмерку, заканчивая движение там, где начинала его. Обычно в бою на движении от себя производится удар, на себя — захват, но возможно и обратное выполнение. Таким образом, бой уплотняется настолько, что противнику просто некогда вставить свое «слово».

Начинать изучение следует не спеша, медленно и вдумчиво выполняя его, — стараться вложить максимум внимания. По мере вживания скорость будет увеличиваться. Запомните:

если удар не представляет для вас единое движение — он еще «сырой». Отработка техник должна занимать основную часть тренировки, с таким расчетом: не менее 2—3 минут на каждую технику.

Прорабатывая удары в передвижении сперва следуйте правилу «топ-хлоп»: один шаг — один удар. Сброс энергии происходит одновременно с касанием ногой пола. Освоив пошаговый способ выполнения ударов, переходите на плавное движение и асинхронный способ выполнения ударов — но не ранее.

8. Упражнения на устойчивость — выполняются для развития чувства баланса. Стараться вывести противника из равновесия толчком или рывком, стоя на одной ноге и отведя вторую вперед или назад или вбок. Касание пола «пустой» ногой или прыжок на месте считаются проигрышем. Толкаться можно также и ногами — подошва к подошве, подъем к подъему, колено к колену и т.д. Полезно будет поработать вслепую.

9. Уклоны и уходы совершаются действием выпада в боевые позиции в нужную сторону, поэтому сами следите за тем, чтобы вне схватки не придерживаться каких-либо явных боевых позиций. Толчки и рывки также выполняются выседом или выпадом в боевую позицию.

10. Комбинирование движений осуществляется после освоения отдельных действий до их естественности. Соединять движения нужно сперва последовательно, как в традиционных стилях, потом выполнять их одновременно, а потом превращать их в единые связки наложением «внахлест». При движении стараться не допускать препятствий и остановок, следить за тем, чтобы одно движение как бы усиливало и разгоняло другое, но не терять

контроль над ними. Соединяйте не только руки с руками, но и руки с ногами, помните: основа Да-цзе-шу — это множественные асинхронные атаки на нескольких направлениях сразу. Придерживайтесь правил «бей, чем ближе» и «бей короче», старайтесь вложить в удар или рывок все тело. Если за рукой не стоит вес тела — удар вряд ли будет эффективным.

ПРАКТИКА И ЗАНЯТИЯ

Между понятиями, которые составляют название этой главы, нет ничего общего. Само понятие «заниматься», то есть «занимать себя» го»вор»ит о том, что оно относится к делу, задачей которого является некое использование лишнего времени, развлечение. Боевыми искусствами «занимаются» в Америке и Европе великовозрастные дети, напяливающие на себя костюм ниндзя на часик-другой между баночкой пива и маникюрным кабинетом или телевизором. Заниматься можно рыбалкой, раз в год обметая паутину с охапки удочек и покупая пару новых. Это выглядит так же жалко, как пятидесятилетний подагрический бухгалтер, решивший на обеденном перерыве поиграть в индейцев, раскрасив себе лицо чернилами.

«Индейцы» тратят собственное и чужое время на дело, которое **им** совсем не нужно. Они прекрасно обойдутся и без боевых искусств. Нужно только купить газовый баллончик — это выйдет гораздо дешевле, а для здоровья делать по утрам зарядку совершенно бесплатно. Использовать же «для поддержания формы» боевые искусства — это все равно, что пахать огород на танке. Зачем?

О «поддержании формы» говорят, как правило, те, кто ее никогда не имел, либо те, кто ее уже потерял, ибо самолет держится в воздухе лишь настолько, насколько он летит. Если вы не можете найти время утром и вечером для ежедневной тренировки — бросайте это «занятие» с чистой совестью, ибо оно вам совершенно не нужно. Лучше посмотрите кикбоксинг по телевизору. Искать время для дыхания вам нужно? А для еды?

Овладеть боевым искусством можно только при условии постоянной, круглосуточной практики. При этом вам совсем не понадобится искать для этого время. Лучше отжиматься от пола один раз каждый час, чем дважды в неделю — тысячу раз. Самоизнасилование не даст вам ничего — вы просто будете чувствовать стойкую ненависть к спортзалу.

Практиковать необходимо круглые сутки. Это значит осознавать, чувствовать себя в состоянии бойца каждую минуту. Если вы хотите сделать движение — например, открыть дверь или взять соль, — используйте для этого подходящее боевое движение. Это не значит, что нужно ходить в стойке и брать ложку ногой. Осознание заключается в том, что вы мысленно отмечаете момент, когда движение-элемент проявляется само по себе, и постоянно находитесь в ожидании этого проявления. Не пытайтесь заставить себя — просто ждите. Не делать лишних движений, бесполезной обузой повисающих на основном, — это и есть основное требование любого боевого искусства и самая основная практика.

Не забегайте вперед — это все равно, что начинать постройку дома с крыши. Пока вы точно не усвоили урок, пока выполнение движения не/ приносит вам удовольствия — не идите дальше. Для этого даже мало выучить книгу наизусть.

Выучить наизусть — это всего лишь «посадить» знание в свою почву. Если семя не прорастет — значит, незачем ждать плодов. Изобразите движение заново, наполните его своим смыслом, придумайте что-то новое на его основе — это и будет знаком того, что «знание» прорастет в «умение» — это первые зеленые листочки на пересаженном деревце. Оно принялось — значит будут и плоды. Если вы всего лишь запомнили или заучили движение — в бою оно вряд ли проявится — ведь мышление будет отключено. Умственная память будет отключена. Даже мышечная память не сработает — ведь в бою необходимо совершить новое движение, а не воспроизвести старое. Я до сих пор открываю новые нюансы в двух движениях, которым один из моих учителей обучил меня пять лет назад. И все время появляются новые листья, побеги и плоды. Если не поленитесь прорастить в себе основы движения, вы потом, пользуясь ими, как ключом, расшифруете любой прием любого стиля — но не забывайте, что прием, например, айкидо в вашем исполнении будет выглядеть несколько иначе, чем этого требуют каноны айкидо, — но это не в коей мере не должно повредить его эффективности. Чем

бы вы ни занимались — вы будете нести в себе свое искусство. Вот что значит — проработать в себе Знание.

Практикуйте в удовольствие. Самоизнасилование, подобное тому, что встречается во многих школах каратэ и шаолиньского у-шу, для внутренних стилей не годится.

Добивайтесь полного овладения движением. Если вам необходимо подумать, прежде чем сделать его, — значит вы еще не полностью овладели им. Кстати, понаблюдайте сами — если движение проявляется спонтанно, как естественная реакция, оно, как правило, быстрее, легче и красивее, чем сделанное специально.

Будьте терпеливы. Если вы не запасетесь этим, самым главным качеством, вам вряд ли удастся достичь чего-либо. Тот, кто тянет всходы, чтобы они росли быстрее, рискует остаться без урожая.

Если вы ежедневно будете бить кулаком в стену один раз, то через месяц сможете ударить пять раз, через год — сто раз, через десять лет — тысячу раз. Если вы будете сразу пытаться бить по пять раз, вы разобьете кулак и бросите это дело. Запомните: слона нельзя съесть сразу — это получится только постепенно. Обычная наша ошибка заключается в том, что мы или пытаемся раз и навсегда разделаться с проблемой, либо пытаемся себе доказать, что «есть еще порох в пороховницах», и, переусердствовав в начале, на корню губим все дело. Нагрузки должны быть постоянны, нагрузки должны быть регулярны, нагрузки должны возражать в геометрической прогрессии; сперва вы должны просто дать телу понять, что вы от него хотите, а потом вы сами почувствуете время, когда пора поднимать планку. Мы всегда спешим, как будто делаем это в последний раз — подсознательно желая этого. Только в кино ученик, придя к учителю, через десять минут уже работает с ним в паре, а в следующем кадре учитель говорит: «Все, теперь ты ниндзя». Красиво, но нереально: нельзя родить ребенка через пять минут.

Если вы хотите добиться чего-либо, никогда не выделяйте для этого время специально, а просто тренируйтесь при каждой возможности. Повторяйте упорно, раз за разом, комплекс самовозобновляющихся простых движений — и, рано или поздно, вы неожиданно для себя вдруг обнаружите способы их сочетания и применения, откроете в них огромную мощь и скорость. Вы с легкостью будете побеждать любого противника, даже не задумываясь о сути выполняемых техник. Но прежде чем начать шить, любая, даже самая талантливая швея, должна научиться вдевать нитку в иголку. Не спешите — и скорость придет. Не перенапрягайтесь — придет и сила. Не стремитесь познать искусство — познайте себя, ибо нет искусства выше, чем просто оставаться собой в любой ситуации. Практика отличается от занятий, как ходьба отличается от шага, — вы никогда не научитесь ходить, изучая шаги. Сколько видов шагов вы знаете? Глупый вопрос — вы просто практикуете ходьбу.

Занимаясь, вы можете неплохо знать каратэ. Но если вы практикуете, то вы просто умеет классно драться, и, если это имеет внешний вид каратэ, вам от этого не будет ни жарко, ни холодно.

Ничего, что у коровы шесть ног, — лишь бы давала молоко, и поэтому:

1. Не забегайте вперед, открывайте следующую страницу тогда, когда с чистой совестью сможете вырвать и выбросить первую.

2. Практикуйте в удовольствие, не насилюйте себя, но — при первой возможности. День без работы — день без еды.

3. Добивайтесь полного овладения движением. Если оно не происходит правильно и своевременно, само собой — значит, оно еще не ваше.

4. Разложите каждый прием на элементарные, простейшие движения, как будто вы пытаетесь объяснить их парализованному идиоту, — и будьте настолько же терпеливы в работе с собой, насколько это было бы необходимо в работе с ним.

5. Соединяя движения заново, не спеша и не напрягаясь, добивайтесь того, чтобы прием получался единым движением, из любого положения и с любой стороны. Попробуйте собрать свой прием из знакомых движений. Учитесь не зависеть от приема.

6. Как можно чаще читайте эту главу.