



Представляємо дитячий клуб дзюдо (м. Донецьк) (ст. 5)



Клуб каратебіки "Сайха" (ст. 9)



Філософія і сила МФІ "Дракон" (ст. 2-4)

СВІТ ЄДИНІБОРСТВ

№3 (2008)



Загадки і секрети кунг-фу (ст. 6-7)



Центр "Форма" завжди серед лідерів КАРАТЕ-ДО (ст. 11-13)

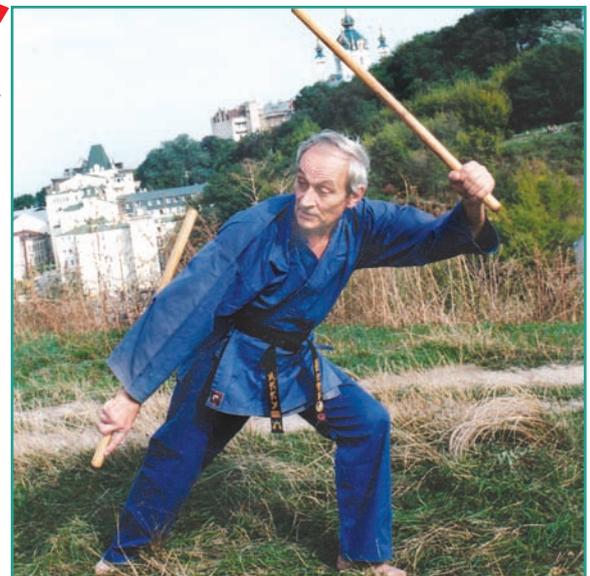


Натхненна праця Київської Федерації кекусінкай карате (IFK) (ст. 8-10)

Зірки двобоїв в одному журналі



Філософія і сила МФІ "Дракон" (ст. 2-4)



WORLD OF MARTIAL ARTS • МИР ЄДИНІБОРСТВ •

ДРАДЖОН

Путь Дракона

Ученик спрашивает мастера-мудреца: “Какой зверь самый сильный? Кому нужно подражать, чтобы всегда побеждать в борьбе? Тигр силен и смел, но его может ужалить змея, змею побеждает орёл, но орёл бессилён против слона, слон боится мыши, которая грызёт его ногти, а мышь легко одолевает змея. Круг замкнулся учитель. Кто же самый сильный?”

Мудрец ответил: “Совершенномудрые и мудрецы подобны дракону, подобны змее, подобны рыбе, подобны лягушке. Дракон может в нужный момент превратиться в любое из этих существ, а змея, она змея, и только. Она не может стать драконом, не может стать рыбой или лягушкой. Мудрец поступает как змея, совершенномудрый — как Дракон, он непобедим”

Из преданий клана Дракон.



**КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
ПОЛНОМОЧНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ:
8-050-136-00-00, 8-050-945-71-95**



МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОЕВОГО ИСКУССТВА



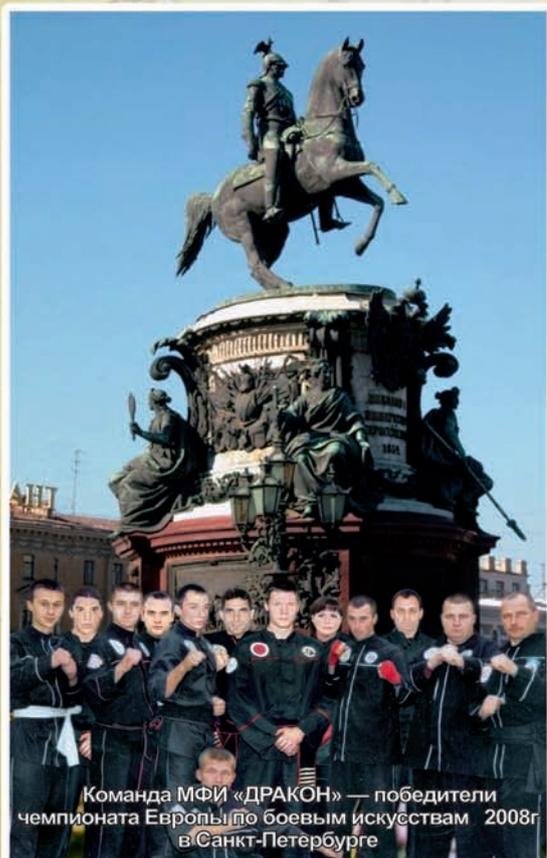
**П.Н.КИЩЬКО — мастер-патриарх
боевого искусства «ДРАКОН»
10-го ДАНа**

Команды Международной федерации боевого искусства «Дракон» - неизменные победители крупнейших международных и всемирных турниров, фестивалей по боевым искусствам. Они побеждали в Пекине и Ханое, Мюнхене и Варшаве, Будапеште, Праге, Москве и во многих других городах и странах. 23 спортсмена федерации завоевали звание чемпионов мира по боевым искусствам на открытых всестилевых чемпионатах.

В конце марта – начале апреля 2008 года в г. Санкт-Петербурге (Россия) прошел европейский чемпионат по боевым искусствам, где сборная команда МФИ «Дракон» из Украины уверенно победила, заняв первое место, и это несмотря на то, что выступала в неполном составе.

В марте 2008 года в Полтаве завершились финальные соревнования традиционного Международного турнира по боевому искусству «Дракон» на призы мэра Полтавы А.В. Матковского. 26 команд из разных стран и регионов боролись за победу в этом турнире, продемонстрировав высочайшее мастерство. Генеральный эксперт Всемирной ассоциации боевых искусств - Фам Суан Ха, присутствовавший на одном из туров этих соревнований отметил, что уровень подготовки рядовых региональных команд федерации «Дракон» несопоставимо выше большинства сборных команд различных федераций на мировых чемпионатах и фестивалях. Чтобы понять причины этих просто фантастических успехов команд и бойцов Международной федерации «Дракон» обратимся к истории.

Корни боевого искусства «Дракон» берут начало из древней культуры арийцев с 18-19 вв. до н.э. Великий шаман арийцев Джатал Син (Дракон - тотемный символ его рода) в северном Причерноморье (современная Украина), учил воинов дышать против ветра, подражать движениям и ударам животных, соразмерять состояние духа со стихиями природы, понимать суть знаков-символов (свастик, кругов, стрел и др.). Арийцы завоевали Иран и Индию, тайные знания Дракона передавались узкому кругу в касте брахманов. В 6 в. до н.э. потомок Джатал Сина — Зан, став последователем Лао-Цзы во время его пребывания в Индии, передал эти знания ученику Лао-Цзы — Гуань Инь-Цзы, который вернувшись в Китай создал клан «Дракона» и стал его первым патриархом. Философия «Дракона» впитала в себя за тысячелетия мудрость ушедших цивилизаций от философии древних арийцев до секретов даосизма. В Китае эти уникальные знания хранились, как тайна закрытого клана до 1954 года н.э., когда 97-й патриарх «Дракона» слепая Юнь - Хэ эмигрировала во Вьетнам от гонений коммунистического правительства Китая.



Команда МФИ «ДРАКОН» — победители
чемпионата Европы по боевым искусствам 2008г
в Санкт-Петербурге



Традиционный Международный турнир по боевому
искусству «ДРАКОН» на призы мэра г. Полтавы
А.В. Матковского. г. Полтава, 2008г.

ДРАКОН

В 1992 году она передала знания и титул патриарха своему выдающемуся ученику из Украины, 3-х кратному чемпиону мира по боевым искусствам, мастеру 10-го ДАНа, академику Украинской Академии Наук - Павлу Кицько, ставшему 98-м патриархом «Дракона» и первым в истории патриархом восточного клана - человеком не азиатского происхождения. П.Кицько одним из первых в Европе, еще в середине 70-х годов прошлого века, произвёл полное обезболивание гипнозом, без применения наркоза при хирургических операциях. Он автор защищённых украинским и зарубежными патентами, современных методик развития различных групп людей по системе «Дракон». 3 марта 2008 года, за внедрение этих методик и выдающиеся результаты, укрепляющие международный авторитет Украины, П.Кицько был награждён высшей наградой Украинской Академии Наук – золотой медалью Платона и званием лауреата премии УАН.

Таким образом, почти через четыре тысячелетия, искусство «Дракон» вернулось к своим истокам – в северное Причерноморье. Сбылось древнее предание клана: «Великое кольцо движения Дракона должно замкнуться».

Учителя «Дракона» не подстраивают «под себя» своих учеников по шаблонным схемам, как в других единоборствах, а напротив, помогают ученикам «просчитать» себя, максимально развить свою индивидуальность, основываясь на неисчерпаемом потенциале «Дракона». Быстрые, медлительные, лёгкие, тяжёлые, слабые и сильные, хорошо или плохо «растянутые», все люди отличаются друг от друга. Один человек должен строить борьбу на силе, другой на слабости - податливости, третий на скорости, то есть на своём природном первоэлементе, на том качестве, которым его наиболее полно наделила природа. В этом и есть его сила, а если он будет вести бой в противоестественной манере, в этом будет его слабость.

Философия «Дракона» уникальна, она позволяет безошибочно использовать свои самые сильные качества в любом деле, находить наиболее естественную и совместимую среду общения и обитания, а также

все слабости противников. Ни возраст, ни физическая слабость не являются препятствиями для успешных занятий «Драконом», у каждого будет сформирована своя неповторимая манера боя исходя из его индивидуальности. Кроме этого занятия «Драконом» помогут продлить жизнь, улучшить здоровье, победить любую болезнь.

Борец Дракона меняет свои плоскости со скоростью импульсивного удара, умеет точно воздействовать на человеческое тело, ведёт борьбу на энергетическом уровне, владеет высшим уровнем динамической медитации и древними методиками гипноза.

Хотя система обучения «Дракону» сложна, но она естественна, поэтому понятна и очень эффективна, даёт серьёзный практический результат уже в первые месяцы занятий.

Международная федерация «Дракон» проводит групповые и индивидуальные семинары, присваивает ученические и мастерские степени, готовит экспертов-инструкторов с аттестацией и правом работы в различных странах мира.

В президиум федерации «Дракон» входят учёные - академики с мировым именем, ректоры ВУЗов в области медицины, спорта, педагогики.

Сегодня МФИ «Дракон» является мощной общественной силой, например, только в Украине, в её коллективные члены входят такие массовые организации, как Международная академия казачества, Ассоциация корейцев Украины, Всеукраинский профсоюз внебюджетных организаций «Народный профсоюз», объединяющие своей деятельностью более миллиона человек.

Международная федерация «Дракон» является хранителем уникальных знаний и умений, готова помочь ищущим Путь.

Ваши вопросы не останутся без ответа.

«Ищи истинные знания и не обязательно на Востоке, подлинно великого мало везде, но оно существует, истинное стремление будет вознаграждено»

Павел Кицько (98-й патриарх «Дракона»)



Постоянно действующий спортлагерь МФИ «ДРАКОН» в Крыму



Ежегодное выступление спортсменов МФИ «ДРАКОН» в древнем Херсонесе



Романюк Никита



Клименко Влад



Карпушева Агния



Ремезов Иван



Завязкин Саша



Сапронов Артем



Игнатенко Виктор



Дяченко Кирилл



Малимон Дэн

Выбор Чемпионов

Клуб дзюдо частной школы «Современник»
(г. Донецк, Украина)

Президент: Овчинникова Вера Георгиевна
Тренер: Исаков Владимир Георгиевич

Девиз: Если быть, то быть первым!

В Клубе три спортивные группы: «Малыш» (с 3 до 6 лет), «Империя» (с 6 до 9), «Легион» (с 9 до 12 лет). «Малыш» тренируется по методике «Единоборства: шаг за шагом»

Клуб сотрудничает с Ассоциацией профессиональных видов единоборств, Национальной Федерацией кикбоксинга Украины, Всеукраинской Федерацией боевых искусств (г. Киев), Международной Федерацией Кемпо и Кобудо (г. Харьков) и принимает участие в соревнованиях различного уровня. Для детей создана игротка «Джунгли», каждую субботу работает Клуб выходного дня, проводятся внутриклубные соревнования и мероприятия, родительские дни, проходят съёмки телевизионных фильмов о воспитанниках. Летом отдых в детской здравнице.

То, что они получили на занятиях, сделает их лучше и останется с ними навсегда!

к.т. 8062-335-26-02



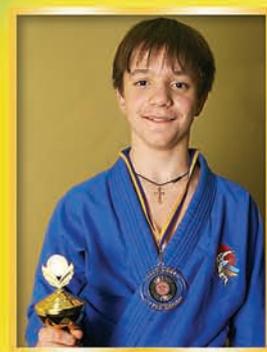
Милявский Марк



Балабанов Владимир



Белгородский Аким



Кошелев Борис

ЗАГАДКИ І СЕКРЕТИ КУНГ-ФУ

Відомо, що Бодхидхарма - легендарний засновник кунг-фу і вчитель шаолінських ченців, є винахідником цілого ряду ефективних вправ для них. У свій час Бодхидхарма відзначав, що "душа та тіло - нероздільні". Східними книгами та фахівцями доведено: боротьба, як і будь-яке інше мистецтво на вищій стадії - є діяльністю Духа в тілі людини. Роки тренувань і забезпечення потрібних рухів розслабленого тіла (коли концентрація намірів та емоціонального змісту об'єднує тіло, розум і почуття) - сприяють поступу більш високої енергії, опануванню й зростанню технічної підготовки з кунг-фу.

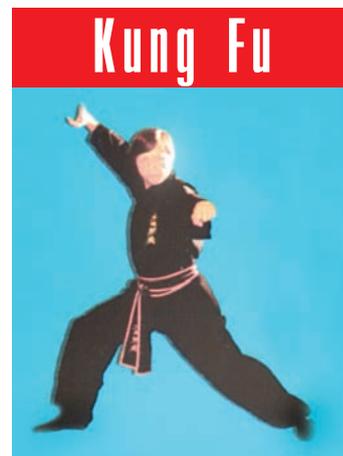
У справжньому двобої життєво важливі дві речі. По-перше, за допомогою тренувань потрібно заздалегідь пережити частину тих сильних емоцій, які вирують у сутичці між вами і суперником. Відтак, маєте з цього почерпнути потрібну силу. По-друге, слід досить часто тренуватися, щоб бути здатним діяти, незважаючи на своє "я" у автоматичному і спонтанному потоці рухів. Реакція "застигнути чи вдарити" повинна перетворитися, умовно кажучи, у стан поєдинку "без розуму" чи рефлекторну дію. Це дуже важливо для набуття навичок і майстерності.

Як правило, бійці, які культивують північні стилі кунг-фу, чимало часу приділяють техніці ударів і захисту ногами. Вони стрімко атакують й миттєво "розривають" дистанцію, застосовуючи удари ногами у високому стрибку, а також акробатичні стрибки і сальто. У той час, коли майстри півдня надають перевагу глибоким захисним стійкам з широко розставленими ногами і використанням ударів руками з короткої відстані, а ногами не вище поясу. Можливо, найбільш відомими представниками північних стилів є

клан "Eagle Claw" ("Кіготь орла"). Ця техніка включає різні удари в очі, які схожі на атаку справжнього грізного птаха орла. Також, серед прийомів, міцне й стрімке захоплення суперника за горло, завдання йому руйнівних ударів, застосування задушливих прийомів, тощо. Звісна річ, у такому сенсі, бійці повинні мати дуже міцні пальці і зап'ясток. Для цього щодня використовуються наступні вправи: наприклад, потрібно неодноразово спіймати у повітрі пакетики з піском, камені, залізний шар, віджиматися на пальцях по 50 разів і більше, робити стійку на шести пальцях, використовувати вправи із силовим еспандером. Засновником стилю вважають фахівця на ім'я Юй Фей (1103-1141р). Під час правління династії Мін (1368-1644р) Лай Чеюн поєднав "Кіготь орла" зі стилем, який назвав "Фаан Ци". Ця система ефективна своїми ударами руками і ногами, які завдаються у високому стрибку.

І ще про один цікавий та ефективний стиль кунг-фу, який викладав у США своїм учням легендарний Брюс Лі. Мова йде про джун-фан кунг-фу, у якому було поступово асимільовані техніки, почерпнуті із багатьох інших стилів кунг-фу. А ще із західного і тайського боксу, джиу-джитсу та фехтування. І все ж, Б.Лі часто підказував своїм учням використовувати у двобої

більш просту і ефективну техніку. Він наголошував, що у більшості ситуацій шквал ударів по центральній лінії дає позитивний результат. Б.Лі так і казав: "Не сумнівайтесь - бийте прямо і ви досягнете успіху!". Інші техніки, наприклад, удари долонями, пальцями, ліктями і плечем грають здебільшого другорядну роль у порівнянні з ударами по прямій лінії. Проте, є чимало фахівців, які не згодні з такою точкою зору. Вони за комплексний розвиток техніки у видах двобоїв, й не тільки у кунг-фу. Усього, разом взятих, мабуть набереться близько 500 різних стилів і систем кунг-фу.



Роль і значення Іцзинь-цзин та Сисуй-цзин

Ще із стародавніх часів послідовники китайських бойових мистецтв і кунг-фу, які вивчали і практикували методики з вищезгаданих трактатів, стверджували, що вправи **Іцзинь-Цзин** дають можливість суттєво збільшити свою силу. Поступово такі тренування стали нормою для шаолінських ченців. Відзначимо, що Шаолінський монастир надав великого впливу на розвиток інших напрямків бойових мистецтв і їх послідовники стали більше приділяти уваги удосконаленню внутрішньої сили. У перше сторіччя, що минуло, за відкриттям **Іцзинь-Цзин** народилося кілька таких відомих внутрішніх напрямків, як **сяо цзю тянь, хоутянь-фа**. Вважається, що **тайцзи-цюань**, створений у Хст., заснований на цих двох внутрішніх стилях. Відтоді було створено багато внутрішніх напрямків бойових мистецтв, зокрема, **багуа, сін'ї, люхебафа**.

Брюс Лі та його погляди на методи опанування технікою двобоїв

Брюс Лі часто роз'яснював своїм учням, що більшість стилів боротьби вчать діяти у два прийоми: **блок-удар**. У той час, як найбільш ефективною є техніка, коли блокування і нанесення ударів здійснюється водночас. На більш високому рівні майстерності самосвідомість настільки налаштована на миттєвість дії, що будь-який рух суперника приводить до його перехоплення і правильного контрудару. Навчаючись битися із суперником, слід разом з тим навчитися долати наче перешкоду, свою всіляку можливу внутрішню протидію і супротив, тобто власні елементи інерції та заспокійливості. Якщо поступово і правильно наблизитися до оволодіння мистецтвом бою, тоді вже близько до справжнього контролю і володіння собою. У результаті, ви готові зустрітися із суперником й



перемогти його. А якщо піти ще далі, то сам намір нападаючого атакувати, можна відчувати симптоматично, заздалегідь і нейтралізувати ще до того, як атака розпочинається. Але до цього треба йти через наполегливі і грамотні тренування. Незвичайними були вправи, яким навчав Брюс Лі на "розвиток впізнання свого тіла" (тобто, торкатися один одного із зав'язаними очима). Деякі учні і колеги-кіноактори Брюса, які пройшли у нього цей курс стажування, після подібних тренінгів відзначали, що за межами бойового мистецтва, за межами сутички так вдається відчувати внутрішній світ навколо себе, що згодом настає відчуття, що ви опанували техніку **ДЖИТ КЮН ДО**. Це теж, певно, один із секретів легендарного майстра.

Б. Олексієнко

(Продовження теми у наступному номері)

Продление рода - важное событие !

МЫ ЧАСТЬ БЫТИЯ



Это факт. Но как мы можем познать его величайшую тайну? Человек живет, дышит, творит со всем сущим. Мы не можем отделить себя от него. Надо стремиться всегда к его познанию. Поэтому жизнь важно продолжать во всем многообразии и красоте: любить, создавать семью, рожать детей, преумножать традиции предков, добиваться результата в трудовой деятельности. При этом, давайте помнить - дети будущее страны! И если на одного маленького украинца нас становится больше - это большое событие ! Вот поэтому нам очень приятно поздравить свою коллегу: члена редакционного совета журнала "Мир единоборств", члена национального Союза журналистов Украины Юлию Кравченко, ее супруга Игоря с рождением очаровательного сына Данила и пожелать им большого счастья, крепкого здоровья и радостных дней в дальнейшей жизни.

Редакция журнала

Киевская городская организация кёкусинкай IFK

Для членов федерации кёкусинкай IFK учебный 2007-2008 год складывается достаточно успешно.

К примеру, в августе прошла традиционная 20-ти дневная летняя школа в Крыму. В ней участвовало 205 спортсменов из Киева, Москвы и Эстонии. Что способствовало росту технического мастерства, повышению теоретического уровня юных бойцов. Как результат, 95 человек успешно сдали аттестацию на ученические пояса. В октябре ребята заняли второе командное место на турнире в г. Никополе на приз клуба "Кайман". После этого, они завоевали много медалей на первенстве Украины (по версии кйокушин Уния). В декабре проведено открытое первенство г. Киева, в котором участвовали представители трех федераций.

В феврале состоялся открытый турнир, посвященный 15-летию КГОК IFK. Инструкторам федерации были вручены памятные сувениры, а чемпионы и призеры были награждены призами от компании "Фокстрот". Также, в честь этой даты, проведены учебно-тренировочные сборы в Египте с участием 17 человек. Из пяти претендентов на 9 кю аттестацию сдали трое: Старцев Сергей, Золотых Татьяна, Балацкая Катерина. Помимо тренировок, ребята занимались дайвингом, рафтингом и экстримом в аквапарке. Есть мнение, сделать такие сборы тоже традиционными. В марте, спортсмены федерации приняли участие в открытом первенстве г. Киева по кйокушин Уния. Было более 120 участников из 5 федераций. 24 бойца IFK завоевали 21 медаль - результат говорит за себя. 30 марта прошел открытый турнир "Белых поясов", посвященный памяти Виталия Богдановича Кушнирика. Бойцы 8 клубов, в возрасте от 6 до 16 лет самоотверженно сражались за победу. И надо отметить, что уровень технической подготовки юных спортсменов значительно возрос!

Среди лучших каратистов федерации этого года: Маркарян Ашот, Томилина Даша, Сокур Андрей, Гайворонский Богдан, Олексенко Влад, Несин Игорь, Шелевей Роман, Короленко Вова, Кеда Владик, Меланич Саша, Куделя Валера, Космина Инна, Ковмир Андрей, Богатыренко Никита, Балкашинов Рома, Щава Павел и Онищенко Инна.

Сейчас спортсмены федерации готовятся к Кубку Украины, который состоится в мае в Мукачево. А черные пояса готовятся повышать свой уровень на семинарах легендарного Стива Арнейла (9 дан) в Эстонии и А.И. Танюшкина (6 дан) в Болгарии

Олег Середа.



Учебно-тренировочные сборы



в Египте и Крыму





Київська міська організація кёкусінкай ІФК

Клуб каратэбуки "Сайха"

ПУТЬ К СИЛЕ, ВЫНОСЛИВОСТИ И КРАСОТЕ

Клубу каратэбуки "Сайха" исполнилось пять лет. За это время девушки стали чемпионками и призерами фестивалей восточных единоборств 2005-2007 года, призерами чемпионата Киева по современным танцам 2005 г., чемпионками и призерами Первенства Украины и Чемпионата Украины по аэрокикбоксингу 2007 г., чемпионками и призерами первенства Украины (2007) и города Киева (2008) по кёкусинкай каратэ и неоднократно участвовали в показательных выступлениях. Также каждое лето спортсменки клуба выезжают на море в летние лагеря Киевской федерации кёкусинкай ІФК

Программа занятий предусматривает сдачу на пояса и работу с оружием (палки, нунчаку, Бо, цепь, веера).

Руководит клубом выпускница Национального университета физического воспитания и спорта, чемпионка Украины 2007 года по аэрокикбоксингу, мастер спорта Середа Елена Александровна (1 дан).

**В настоящее время работает два зала на Троещине: ул. Лисковская 4а и Отрадном: пр. Комарова 32
Тел. (044) 400-06-01 Моб. 8067-789-98-62
E-mail: saiha-ifk@rambler.ru, ChLA@MAIL.RU**



Лучший боец клуба 2007 года. Томила Дарья

Несмотря на свой юный возраст (9 лет), добрый и веселый характер она является грозным соперником на татами. Даша - чемпионка Украины и Киева по кёкусинкай каратэ, серебряный призер открытого турнира г. Кривой Рог, победительница турниров "белых поясов", турнира "Козацька слава" и на последнем турнире, посвященном 15-летию своей родной федерации - Д. Томила показала высокий уровень и доказала, что она лучшая в своей весовой категории.



БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО БАГУА ЧЖАН (ЦИНЬНА)

(Закінчення. Початок див. у попередньому номері журналу)

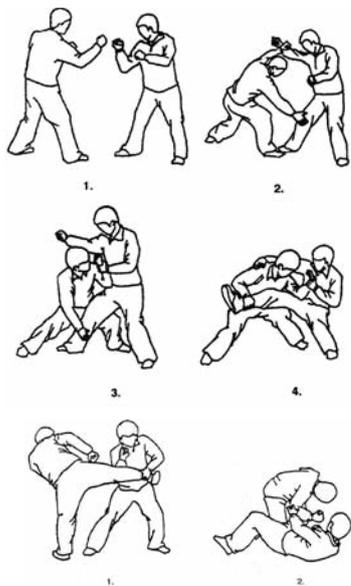
Розглянемо основні умови для технік циньна для впливу на ноги. Відомо, що до більшості таких технік по відношенню до стегна входять прямі удари по суглобу, вивертання п'ятки і коліна, а також використання ноги, як важеля, щоб блокувати стегно не прямо, а через реагуючий рух й блокову реакцію. Проаналізуємо таку технічну комбінацію.

- 1 - Суперник атакує правим кулаком.
- 2 - Зробіть крок правою ногою уперед, виконайте блок лівою рукою з внутрішнього боку й миттєво захопіть голінь суперника своєю правою кистю.
- 3 - Завдайте ліктем удару по стегну
- 4 - Кидайте суперника на підлогу

Поворот тулуба та переміщення нижніх кінцівок

Суперник атакує правою ногою. Виконайте блок, захопіть ногу опонента біля кісточки лівою рукою і з кроком уперед нанесіть правим ліктем удар по колінному суглобу. Потім перенесіть свою праву ногу за опірну ногу суперника, поверніть тулуб ліворуч, штовхаючи захоплену кінцівку. Кидайте опонента на землю.

Євген Довбня



ЗНАЧЕНИЕ НАЗВАНИЯ КАТА КЁКУСИНКАЙ



Школа кёкусинкай каратэ в настоящее время канонизировало 20 ката. Несмотря на внешнее сходство отдельных ката с аналогичными формами таких школ: как Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю - ката кёкусинкай имеют специфику не только в плане технических канонов стиля, схем перемещения, методики обучения. Система ката кёкусинкай с полным основанием может быть названо школой дыхательного контроля и воспитания сильной психологической позиции, необходимой для поединка.

Тайкёку "Первопричина", "великий предел" (соответствует китайскому Тайцзы). Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение тайкёку М. Ома сравнивает с овладением ползанием, прежде чем ребенок научится ходьбе по Пути Каратэ.

Пинан "Мирное сознание", "Мир и гармония" - эти ката были созданы Анко Итосу (учителем Фунакоси) 1905 году, как упрощенная версия высших ката и, прежде всего Канку.

Сантин (Сантин-но-ката) "Три точки, три фазы", является древнейшей ката, завезенной из Китая на о. Окинаву Канрё Хигаонной. Во множестве истолкований название этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Сантин. Это могут быть сознание, дух и тело; Сознание, тело и техника; скорость, сила и дыхание. Целью ката является укрепление мышц тела, развитие сильной стойки и правильного дыхания.

Тенсё "Вращающаяся рука", "Текущая рука" создана Тёдзюном Мияги. Тенсё можно соотнести со всеми триадами Сантин.

Сайха "Большая волна", "Максимальное разрушение" (создана Мияги). Знаменательно, что образ "Большой волны", уподобляемой силе духа Бусидо, использован ханши С. Арнейлом в эмблеме Международной федерации каратэ (IFK).

Цуки-но-ката "Ката цуки", "Счастье и удача". Ката способствует развитию ударной силы при условии, что выполняя каждый удар, вы представляете себе разрушение преграды. Счастье и удача не приходят к тому, кто ничего не делает, а просто их ждет.

Янцу "Достижение чистоты" при этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэкисай (дай и сё) "Завоевывать и занимать", "Штурм Крепости" созданы Мияги 1940 г. Для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений.

Канкудай "Созерцание неба", "Восходящее солнце" независимо от трудности до тех пор пока мы тренируемся и перед нами - небо и солнце, - мы никогда не будем побеждены.

Сэйентин "Буря среди покоя", "Подавление отступления" название ката указывает на необходимость для преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. В ката многие движения выполняются в кибя дати - когда ноги ощущают мучительную усталость сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо "54 шага" - это число связано с буддийской философией (число человека "девятка" образуется суммой компонентов числа 54).

Сейпай "18 рук (архата)" - считается, что исполняя ее подвижник обретает необычайные духовные способности и мудрость.

Гарю "Пробуждающийся дракон", "Уклоняющийся дракон". Гарю - это как бы великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана М. Оямой, а название некогда служило ему псевдонимом. Истинный мастер, обладающий, подобно дракону, духовной силой и мудростью, но уклоняющийся от их обнаружения.

"Безумству храбрых поем мы песню..."

Великие начинания даже не надо обдумывать,
надо взяться за дело, иначе, заметив трудность,
- отступишь.

Юлий Цезарь

Воспитывая своих детей, все родители хотят, чтобы их "Нашадки" выросли здоровыми, сильными, смелыми, красивыми, успевающими людьми,



готовыми добиться успеха в личной жизни, работе и в бизнесе, а также способны-ми преодолевать временные трудности и неприятности. Все это возможно благодаря правильному воспитанию и применяя опыт и практику успешных, выдающихся

людей. Но одним из неперенных аспектов в процессе воспитания - есть постоянная практика, подтверждение собственных способностей



и возможностей.

Таким инструментом может служить занятия восточными боевыми искусствами, в частности - КАРАТЭ-ДО!

Слово КАРАТЭ состоит из двух иероглифов - "КАРА, - пустой, и "ТЭ" - "рука", что может иметь перевод как "Пустая рука". (Имеется ввиду рука без оружия). Иероглиф "ДО" переводится как "жизненный путь" в философском понимании этого слова, а значит, занимаясь КАРАТЭ следует изучать древнее искусство в комплексе: этику, психологию, дыхание, медитацию, питание, гигиену, философию, историю, традиции Востока и т.д. А без этого понятие Каратэ включает в себя лишь набор боевых приемов руками и ногами, оторванных от традиций и культуры.



Карате-До Шотокан, созданный Окинавским мастером Гичином Фунакоши, обрел свой современный вид в начале прошлого века и окончательно сформировался лишь в 1936 году. Шотокан (Сетокан) в переводе с японского означает "Дом или клуб Шото (Сёто)", где Шото (Сёто) - литературный псевдоним основателя стиля мастера Фунакоши. Впервые в 1917г., он со своими учениками



продемонстрировал технику каратэ в Центре традиционных воинских искусств в г. Киото. С этого момента началось стремительное развитие карате-до в Японии и за ее пределами.

Сегодня "Шотокан" является самым распространенным стилем не только у себя на родине, но и во всем мире. Спортивные клубы, изучающие философию "Шотокан", существуют и на Украине.

Одним из ведущих клубов в этой области является Центр Боевых Искусств "ФОРМА". Здесь занимается более 500 учеников, желающих приобрести ценный жизненный опыт, знание и мастерство в разделах ТАО и САНЬДА (в УШУ), а также КАТА и КУМИТЭ (в КАРАТЭ).

Отделение каратэ возглавляет Президент Киевской Федерации Каратэ-До "ВФ ЯАК" обладатель черного пояса 4 Дана - Георгий Вениаминович Сильвестров. Аббревиатура "ВФ ЯАК"

расшифровывается как Всемирная Федерация Японской Ассоциации Каратэ (JKA WF). Это самая влиятельная и массовая организация в мире из организаций традиционного каратэ. Еще одной мировой массовой, известной организацией является Всемирная Федерация Каратэ (WKF).

Всеукраинская Федерация Каратэ-До "ВФ ЯАК" является коллективным членом многих



международных организаций, и принимает участие в соревнованиях по разным правилам, в том числе: JKA WF, и WKF и WAMMCo, и IKA, и BOGU-BUDO...

Все перечисленные международные организации отличаются друг от друга, в основном, правилами

соревнований и степенью разрешенного контакта, а следовательно требуется и определенная коррекция в методике при подготовке спортсменов. Так, по правилам WKF, которыми пользуются и WAMMCo и IKA, не допускается даже легкого касания области лица, шеи и головы в поединках среди детей. И то, что поединок "Шобу Санбон" продолжается до тех пор, пока не закончится время боя или один из спортсменов наберет 15 баллов, или на 8 баллов опередит соперника, - позволяют рисковать и проводить

сложно-координационные комбинации из ударов и бросков. Для этого подготовка требует развития хороших технических и скоростных качеств.

По правилам JKA в поединках допускается легкий контакт в зачетные зоны лица, но контакт не должен приводить к травмам и повреждениям. Соревнования "Шобу Иппон" до 1 "Иппона" (2 "Вазари"), то есть при проведении сложного технического приема можно заработать сразу Иппон (полный балл) и - Победа! Но и если ошибешься, то победу получит соперник, поэтому только очень хорошо подготовленные спортсмены

рискуют применять сложную технику.

Большинство не рискуют и для уверенных действий применяют только свои "коронки".

Удары должны быть хорошо отработаны и "отточены", чтобы не вызывали никаких сомнений и могли остановить любого соперника, ведь в соревнованиях в каждом возрасте нет весовых категорий...

По правилам WAMMCo, и BOGU-BUDO как и по "Шобу Санбон" есть возможность отыгаться если хватит мастерства и времени, поэтому спортсмены рискуют и пытаются проводить сложную ударную и бросковую технику, но эти правила позволяют выполнять удары с большей степенью контакта, ведь спортсмены для безопасности находятся в специальной защитной

экипировке. Разрешены у старших спортсменов "Лоу Кик" удары по бедрам и атаки коленями и локтями...

Все эти отличия требуют отдельного внимания на те или иные аспекты при подготовке спортсменов, а так как мы принимаем участие в соревнованиях по разным правилам и наши спортсмены достойно защищают честь Украины, Центра ФОРМА, то можно смело сказать о их универсальной и очень сильной подготовке.

Об этом свидетельствуют успехи наших спортсменов. Например, в прошлом году на международных соревнованиях в Англии, в городе Бури, каратисты "Формы" завоевали 2 серебряные медали в личном

и второе место в командном кумитэ. А на национальных соревнованиях, которых в год проводится: - 4 чемпионата и первенства Украины, а перед каждым еще проводятся отборочные региональные соревнования, спортсмены Центра "Форма" постоянно лидируют во многих разделах.

И хотя победы на соревнованиях очень важны, но еще мы учим наших учеников побеждать! Побеждать - свои страхи, слабости, лень, зависть, агрессию, болезни и временные неудачи.

Конечно, многие хотели бы, чтобы все положительные качества появились у их детей без



какого-то риска и усилий. Но по взмаху "волшебной палочки" - увы, это не получается.

Сколько бы фильмов не смотрел, или рассказов не слышал ребенок, ему требуется самому совершить усилие над своей ленью, своими страхами, своей волей.

И где, если не на соревнованиях можно проверить эти качества? Где можно приобрести такой бесценный жизненный опыт? Где, если не на занятиях в спортивных секциях можно научиться делать анализ ошибок и временные неудачи превращать в инструмент для достижения успеха? Как можно научиться правильно распределять время для того, чтобы везде успевать? Как расшевелить своё ЭГО, свои амбиции, чтобы всегда стремиться к вершинам успеха? Как дать почувствовать степень своей значимости дать возможность поверить в свои силы и возможности? Как научить терпению и трудолюбию, концентрации и



целеустремленности, воле и дисциплине, способности терпеть боль и не отступать когда очень трудно? Как привить такие качества как патриотизм, верность, преданность, достоинство, честь?

На эти и еще на многие подобные вопросы можно найти ответы, занимаясь в спортивных секциях



каратэ и активно участвуя во всех спортивных мероприятиях. Конечно, не надо наивно думать, что всему этому ребенок сразу быстро научится без поддержки и участия родителей. Ведь в основном занятия в секции проводятся 1,5-2 часа три раза в неделю, а в месяц это всего максимум 24 часа. Поэтому для правильного воспитания и развития детей необходимо обязательное участие, поддержка и взаимопонимание родителей. Если ребенок посещает спортивную секцию, родители должны контролировать посещаемость и



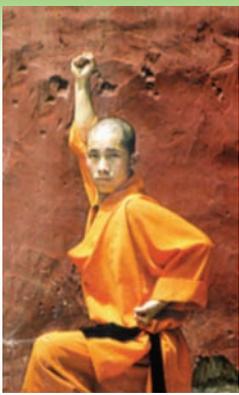
успеваемость ребенка, доверять преподавателю, иначе дома высказывая сомнения в адрес тренера, вы вселяете недоверие, а на занятиях поставленные задачи не будут выполняться с необходимым усердием и самоотдачей. Каким бы опытом и мастерством не обладал "Учитель", для достижения успеха необходима обратная связь, доверие и взаимопонимание. Только тренер может решать принимать или не принимать спортсмену

участие в соревнованиях или аттестациях. А высказывания родителей типа: "Он еще не готов...", или "У нас на этот день другие планы...", или "Это дополнительные финансовые расходы, а мы их не планировали..." - все это не способствует развитию и воспитанию личности. Как можно научиться плавать не заходя в воду? Или как можно научить смелости и отваге, никогда не рискуя?

Как научиться трудолюбию, не затрачивая усилий? Как преодолевать временные неудачи, постоянно избегая трудностей? Не вкладывая свое время, терпение, любовь, финансы, усилия и желания - невозможно добиться хороших результатов и успеха. Поэтому не экономьте на своих детях, на их здоровье и воспитании. Пройдут года и придется потратить еще больше времени, труда и средств на восстановление здоровья, на исправление ошибок воспитания, и т.д. А в некоторых случаях поменять что-то будет уже поздно и невозможно. И горько будет думать, почему ребенок не участвовал в соревнованиях, прятался за выдуманные причины от участия в аттестациях и других спортивных мероприятий. А в итоге нет решительности, нет веры в себя и нет позиции победителя, успевающего человека.



Так, вовремя примите правильное решение и не упустите свой шанс, рационально используйте текущее время! Мы ждем Вас, и готовы поделиться своими знаниями, мастерством и



Тайна телохранителей Чингизхана

К своему приезду в Израиль в 1990 году, я уже свыше пятнадцати лет занимался всеми единоборствами, которые только можно было тогда найти в Советском Союзе (боевым

самбо, рукопашным боем, каратэ, вет-во-дао и др.), имел высшее физкультурное образование и считал, что кое-что понимаю в боевых искусствах. Встретив в Иерусалиме мастера Александра Акилова (или "учителя Або", как его называют близкие и ученики), я понял, что не знаю вообще ничего... Познакомился я с ним случайно. Мне сказали, что он - учитель кунг-фу и я подошел спросить, какую систему он преподает. Невысокий, очень худой человек, маленькая с проседью борода. Очень живые черные глаза. - Это не кунг-фу, - нехотя ответил он. - А что представляет из себя ваша система? - Да так... Раздергиваю противника и бью пальцами по точкам...

Я вежливо поблагодарил. Мы поговорили еще о чем-то и я отошел, но поверив ни единому его слову. Встретить в Израиле, да вообще где угодно человека, владеющего техникой пальцевого воздействия на точки казалось слишком невероятным. На свое счастье, я был с ним вежлив. Потом выяснилось, что учитель Або, по обыкновению, прочитал мои мысли, и ему понравился, как я себя вел. Когда через несколько месяцев мы встретились снова, он согласился немного показать свою систему. То, что учитель Або - уникальный восточный мастер, было ясно сразу - огромная скорость и чистота движений говорили все. Но техника была непохожа ни на что, виденное раньше, и противоречила всему, чему меня учили. Низкие удары согнутой ногой с отклонением корпуса, удары с обратным поворотом кулака, какие-то крученые удары, непонятно где начинающиеся и заканчивающиеся, потому что движение было непрерывным, какие-то странные повороты головы... Помню, больше всего меня поразило то, что закончив демонстрацию, учитель Або совершенно не запыхался, хотя он много курит. Я спросил, как он дышит. Вместо ответа, он повернулся ко мне спиной и предложил приложить ухо к его спине и слушать. Когда я сделал это, он, стоя на месте, снова выполнил очень длинную (на полминуты), серию очень быстрых ударов. Его дыхания не было слышно совершенно! Закончив, учитель Або продолжил говорить совершенно спокойным и ровным голосом, как будто вообще ничего не делал.

"Понимаешь, - сказал он, - мастер атакует тебя на вдохе, - и неувлимым движением коснулся двумя пальцами точки чуть ниже моего солнечного сплетения, - поэтому я, как мастер, не должен показывать в бою, как я дышу. Вот я и не показываю", - засмеялся он. Я учился у Александра Акилова около 9 лет. С его разрешения, хочу рассказать о традиции Сырсанате Акили, носителем которой он является.

Слово "Сырсанате" можно приблизительно перевести как "тайное знание", "тайное учение", "тайное искусство". В западных терминах, это философия, медицина и боевое искусство. В понятиях самого Сырсанате Акили - это "искусство защиты души, чувств и тела". Боевой раздел Сырсанате Акили учитель называет **"Санате Занозани Акили" (СЗА)**, что переводится как "Искусство мудрости в бою". Среди восточных

единоборств известны в основном открытые стили, такие как каратэ, тaeквондо и другие. Но до сих пор еще существуют на Востоке тайные или семейные школы боевых искусств которые передавались из поколения в поколение только членам семьи. Мастер Акилов родом из Средней Азии. Он является наследником древнего рода профессиональных телохранителей, представители которого в разные времена проживали в Средней Азии, Кашгаре, Внутренней Монголии, Индии. Уникальная боевая система Санате Занозани Акили, по преданиям рода, имеет возраст около 1000 лет. Ее корни следует искать в Тибете и в Индии. Этим боевым искусством владели личные телохранители Чингисхана - так называемая "тысяча бешеных". Согласно семейной традиции, среди них были и представители рода, наследником которого является Александр Акилов.

Когда Бабур, основатель династии Великих Моголов, в XVI веке шел завоевывать Индию, его личную гвардию составляли 300 мастеров этого боевого искусства.

Телохранители из этого рода охраняли и караваны, которые шли по Великому шелковому пути. Только очень богатый караван мог позволить себе нанять для охраны мастера Сырсанате. Но расходы были оправданы. Если грабители узнавали, что караван сопровождает такой мастер, они обычно не нападали. Один мастер мог дать отпор целой банде разбойников. Кстати, именно для купцов в СЗА был разработан трехмесячный курс самозащиты - "искусство купца", - очень простой и эффективный в бою. Как техника, так и методика обучения СЗА отличаются от всех известных ныне систем боевых искусств. Основной принцип СЗА - это гармония. Гармония понимается в первую очередь, как естественность движения человека. Передвижения в СЗА - это естественный человеческий шаг, на максимальной скорости - бег. Человеку во время ходьбы или бега свойственны естественные движения рук и ног. Из этих движений рождаются удары.

В СЗА невозможны никакие искусственно разработанные перемещения или технические действия, как, например, в каратэ, потому что, как сказано в учении Сырсанате Акили, "то, что заложено в человеке природой, будет всегда сильнее, чем придуманное человеком". Главным критерием гармонии является удобство выполнения приема. Строгие каноны технических действий - под каким углом ставить ногу или поворачивать руку и т.п. - просто отсутствуют. "Ищите удобство" - часто повторял учитель Або. Кроме того, гармония - это целостность движений. Изолированных движений нет, в каждом движении участвует все тело. И, наконец, гармония - это сочетание противоположностей: верх - низ, длинное - короткое, сильное - слабое, быстрое - медленное, и т.д. Человек по природе своей ассиметричен, поэтому и техника СЗА ассиметрична - то, что делается с левой стороны, не делается зеркально с правой, и в этом тоже есть гармония естественных движений. В бою нужно, сохраняя свою гармонию, нарушать гармонию противника. В отличие от большинства боевых искусств, СЗА - это атакующая система, т.е. основана не на защите, а на атаке. В СЗА нет блоков как таковых, нет даже понятия "блок", но есть удары атаки, удары защиты и удары контратаки. Лучшей защитой является "защита движением", когда противник

"проваливается". При этом, для всех технических действий обязателен принцип: "В атаке должна присутствовать защита, и в защите - атака". Все удары СЗА направлены только по уязвимым точкам противника. Такие понятия, как "удар в голову", или "удар в корпус", просто отсутствуют - только атаки по точкам! Важнейшим принципом является: "Каждое место должно знать свое место", т.е. каждая точка атакуется определенной частью руки или ноги, с определенного направления. Удары по точкам сгруппированы в комбинации с сохранением принципов гармонии. Это называется: "Гармония движений накладывается на расположение точек противника". При этом, реакции противника на эти удары заранее предусмотрены, и противник как бы "сидится" своими уязвимыми точками на удары. Есть точки немедленного и точки отсроченного действия, когда человек умирает через заранее запрограммированное время. На Востоке это искусство называли "прикосновение смерти". Это - высшая ступень в СЗА, которой обучали в каждом поколении лишь одного носителя традиции. Задачей СЗА, как боевого искусства профессиональных телохранителей, являлось уничтожение противника, поэтому отсутствуют любые ограничения: проводятся удары в глаза, горло, в пах, по конечностям и т.д. (вплоть до щипков и укусов). Есть в СЗА и своя борьба: боевые приемы, точнее - техники ломания рук, ног или позвоночника, - и броски. Броски в СЗА обязательно сочетаются с ударами и рассчитаны так, чтобы противник не мог подстраховаться или уйти кувырком. После броска противник уже не должен подняться. Комбинации СЗА построены так, чтобы из одного положения можно было бы сделать и удар, и бросок и боевой прием - в зависимости от ситуации. Особенностью системы СЗА является и то, что она построена как "система оружия", то есть все технические действия с оружием или без, против вооруженного или невооруженного противника - одни и те же. Правильность выполнения техники проверяется именно с вооруженным противником. Если какой -нибудь прием работает против удара "пустой" руки, но не работает против такого же удара с оружием - значит, техника неправильная. В качестве оружия использовались как традиционные виды - нож, меч, копьё, палка, лук и стрелы, - так и нетрадиционные, например - поясной платок, плетень, рогатка, камень. Вообще в качестве оружия в СЗА может быть использован любой предмет в соответствии с его свойствами.

СЗА построена не как поединок, но как бой со многими противниками на все стороны. С древних времен сохранились необычные техники, как, например, бой против плети, бой со всадником, бой против собаки, бой со связанными руками, бой в темноте, бой в горах, в воде, на дереве. Обучение СЗА начинали в детстве (Александра Акилова начали тренировать в 5 лет). Обычно ребенка не заставляли тренироваться, ждали, когда его поймают на улице и он сам попросит, чтобы его научили бою. Для детей были разработаны специальные игры, по которым ребенок приобретал боевые навыки. По традиции, ребенка обучал не отец, а дед. Как сказано в Сырсанате Акили: "В старости Бог дает человеку великий подарок - возвращает его в детство", поэтому дед, будучи мастером боя, способен понять ребенка лучше, чем отец.

В основе СЗА лежит глубочайшее знание медицины. Учитель Або, кстати, всегда подчеркивал, что СЗА - это в первую очередь медицина, а потом уже боевое искусство. Система Сырсанате Акили создавалась в регионе, где встретились четыре великие цивилизации: тибетская, индийская, китайская и исламская, потому медицина Сырсанате Акали вобрала в себя знания тибетской и китайской медицины, индийскую Аюрведу и медицину Авиценны (Ибн-Сины), которого, кстати, мастер Акилов ценит очень высоко. Сам учитель - выдающийся целитель. В нашей группе тренировались профессиональные врачи, которых поражали его знания. При всем уважении к западной медицине, учитель Або предпочитает медицину Сырсанате Акали. По пульсу, языку, глазам, коже и многим другим признакам, учитель Або мог не только поставить точный диагноз в самых запутанных случаях, но и сказать, какие болезни и в каком возрасте человек перенес. Поскольку СЗА создавалась на основе медицины, многие боевые упражнения имеют также и лечебное воздействие. Принцип: "Не причинить вреда себе самому" соблюдался как в бою, так и на тренировках. Например, одна из причин того, что в СЗА бьют согнутой в колене ногой, заключается в том, что впоследствии такие удары не приведут к проблемам с коленными суставами.

В СЗА разработана уникальная методика тренировок. За время обучения у учителя Або я узнал о физиологии человека, психологии и методике проведения занятий гораздо больше, чем в институте физкультуры. Сырсанате Акили так же, как и западная психология, считает, что в человеческой психике есть три уровня: сознание, подсознание и бессознательное. Методика тренировок воздействует на самый глубокий, бессознательный уровень человеческой психики. "Вам мешает то, что вы все время думаете!", - постоянно повторял учитель, - "перестаньте думать, как вы выполняете упражнение, и тогда тело сделает все само - правильно и естественно".

Традиционная тренировка в СЗА занимала семь часов - четыре утром и три вечером. Чтобы движение стало автоматическим, его следовало повторять 7000 раз. Методика СЗА очень пластична - тренировка могла меняться в зависимости от времени года, погоды, фазы луны, энергетики солнца, самочувствия и пруности настроения учеников. Традиционный вопрос учителя, с которого начинается тренировка: "Чем вам сегодня хочется заниматься?". То, что нравится делать, человек всегда усваивает лучше и делает лучше. Точно так же из всего богатства техники СЗА боец с помощью учителя должен выбрать приемы, которые ему больше нравятся и подходят, и на их основе создать свою личную технику. Создав свою технику, можно было забыть все остальное. Сам учитель, как носитель традиции СЗА, должен знать всю технику на самом высоком уровне. В соответствии с методикой СЗА, учитель Або никогда не поправлял сразу ошибки учеников. "Ошибку нужно пережить" - часто повторял он. Только дав ученику "пережить ошибку", учитель "лечил" ее, то есть показывают путь к ее исправлению. Тогда исправление ошибки для ученика становилось открытием и уже не забывалось. По Сырсанате Акили, у человека есть душа, чувства и тело, поэтому в СЗА есть тренировка души, тренировка чувств и тренировка тела. Главное в бою - это не сила, а скорость и точность. Особые методы тренировки позволяют развить очень высокую скорость и реакцию. Учитель говорил: "Человек в потенциале - самое быстрое животное, но скорость, заложенную

природой, надо уметь развить". В СЗА, как и в жизни, главное - это движение, поэтому в ней нет отработки ударов, стоя на месте. Вся техника отрабатывается только в передвижении - вперед и назад, во вращении по часовой и против часовой стрелки. Все комбинации прорабатываются с партнером или несколькими партнерами. Поскольку удары СЗА очень опасны, в системе разработана уникальная техника работы на "лапах", дающая возможность наносить удары в движении по реальным целям и защищаться от реальных ударов при полной безопасности тренирующихся. При этом ученик, держащий "лапы", не только работает на партнера, но и тренируется сам, поскольку все движения его тела и рук с "лапами" повторяют технику боя. На уровне мастеров идет работа с настоящим оружием. Большую роль в психотехнике СЗА занимают упражнения от страха. Согласно Сырсанате Акили, основным инстинктом, заложенным в природе человека, является инстинкт самосохранения. Все остальные человеческие инстинкты являются вторичными и производными от него. Все человеческое поведение определяется инстинктом самосохранения, проявляющимся в тех или иных формах. Одним из проявлений инстинкта самосохранения является страх, но в бою страх губителен. "Бойся бояться!" - часто повторял учитель Або.



В СЗА разработана уникальная семиступенчатая система упражнений от страха, включающая определенные медитации, дыхательные упражнения, специальный точечный массаж и тренировки в особых условиях. В результате, человек становится в состоянии полностью освободиться от чувства страха. На высших ступенях СЗА есть и техники психической защиты и психической атаки. Все боевые искусства можно разделить на внешние и внутренние. Внешние стили направлены на использование и развитие физических возможностей человека, внутренние - на работу с энергетикой. В СЗА на начальных ступенях идет развитие физических качеств бойца, на высших - используется боевой цигун - энергетические удары. Помню, как на одной из тренировок мы уговорили учителя Або показать нам энергетический удар. Двое самых крупных учеников в четыре руки держали боксерскую "лапу", еще двое страховали их сзади. Учитель Або, который весит 48 кг, легко, как показалось со стороны, ударил по "лапе". От его удара улетели все четверо! Двое, державшие "лапу", лежали на земле, пока учитель не привел их в чувство. Потом они смогли объяснить, что оба почувствовали удар не в руках, а в солнечном сплетении. "Там

будто граната разорвалась" - изумленно сказал один из них. Энергия удара через "лапу" прошла по их рукам и сконцентрировалась в солнечном сплетении! Философия Сырсанате Акили тоже глубока и уникальна. Это не буддизм и не даосизм, хотя, вероятно, можно найти какие-то общие моменты. Система хранит глубокие понятия о Боге, о строении Вселенной, о человеке. Но учитель всегда предостерегает от слишком глубоких размышлений о природе Божественного. Человеку нужно знать правила поведения на человеческом плане, чтобы достойно и счастливо прожить свою жизнь. И для этого в учении Сырсанате Акили есть все жизненные правила - от рождения до смерти. Как родить по выбору дочь или сына, как растить и воспитывать детей, как выбрать себе пару и строить семью, как заниматься любовью и бизнесом, как вести себя с друзьями и врагами, как строить дом и вести войну, как правильно жить и правильно умирать - на все в Сырсанате Акили есть ответы, проверенные временем. Все советы учителя, когда мы, ученики, обращались к нему со своими проблемами, оказывались верными: он заранее предвидел, как разрешится та или иная ситуация. Не вдаваясь в подробности, могу привести пример из личного опыта. Я познакомился с учителем Або вскоре после того, как женился. Едва увидев мою жену, учитель, многократно извинившись за вмешательство в мою личную жизнь, посоветовал мне разойтись с ней. Тогда я был едва знаком с ним и не понимаю, какое знание стоит за его советами. Я оценил это только шесть лет спустя, когда мой брак распался, и я дорого заплатил за то, что не послушаюсь учителя Або в свое время.

В обучении философии в Сырсанате Акили нет определенной последовательности, как в западных дисциплинах, но принято обучение "по случаю". То есть, когда у кого-то из учеников возникал вопрос или ситуация, требовавшая разрешения, учитель Або говорил: "Один спросил - все слушают" - и делился с нами уникальной мудростью. Были и вопросы, на которые он отказывался отвечать - не потому, что в Сырсанате Акили нет ответа, а потому что спрашивающий не был готов воспринять это знание. О многом, что я увидел и услышал за 9 лет обучения у Александра Акилова, я не имею права рассказывать. О многом - могу, но умолчу, потому что в Сырсанате Акили сказано: "Не рассказывай людям того, что является правдой, но во что трудно поверить - тебе все равно не поверят, но будут считать обманщиком и болтуном". И если вы не верите тому, что здесь написано - вы тоже поступите правильно. В соответствии с Сырсанате Акили, верить нельзя ничему, пока не проверишь это с помощью семи чувств. Пять - это обычные органы чувств, шестое чувство - здравый смысл, седьмое чувство - время. Если твои пять чувств говорят тебе, что это верно, если твой здравый смысл подтверждает это, и если в течение достаточно длительного периода времени это подтверждается - тогда можно в это верить. Я проверял Сырсанате Акили своими семью чувствами в течение 9 лет - и каждое сказанное учителем Або слово подтвердилось. Поэтому я могу закончить свой рассказ о Сырсанате Акили и о носителе этой традиции - учителе Александре Акилове - словами, которые я каждый раз слышал от него после того, как он объяснял нам какую-либо мудрость: "Это не я придумал, так сказали мне и так я передаю вам, но я считаю, что это - верно!"

Ю. Фридман

(по материалам рассылки subscribme.ru)

Приемы боевого искусства МФИ "Дракон"



1.1 Уход в сторону от прямого удара.



1.2 Контратака локтем



1.3 Продолжение контратаки коленом в прыжке

Технику МФИ "Дракон" демонстрируют известные спортсмены и специалисты: Игь Парак, Виктор Кайдаш и Виталий Киуила



2.1 Исходное положение



2.2 Уход падением вниз с одновременным



2.3 Подсечение ноги противника



2.4 Бросок и завершающий удар в голову



3.1 Противник выполнил захват



3.2 Освобождение от захвата скручиванием кисти с атакой на локоть



3.3 Подбив колена



3.4 Завершение комбинации прямым атакующим ударом

г. Киев, ул. Героев Севастополя 11в, СК "Меридиан"
ул. Николая Василенко 10, СШ № 46 вт., чт. - с 18.00, сб. - с 15-00
ул. Богдана Хмельницкого 16/18 СШ №53 вт. - с 17-00, чт., сб. - с 16-00

т.: 80509457195,
8059167939
e-mail: kf-dragon@ukr.net

Новый веб-сайт журнала "Мир единоборств" в Интернете: www.m-edinoborstv.narod.ru



СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал Ukrainian International Illustrated Sports Review № 3 (59) 2008г, тираж 2500 экз. Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Віддруковано в друкарні ПП Товстенка А.В. (свідоцтво № 9071), (зам. 425) Контакти з редакцією: e-mail: egenia@voliacable.com тел/факс: (044) 540-86-74 Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький. Основатель и главный редактор журнала **Борщевский Александр Викторович**
Editor in-chief Alexandr Borshevsky