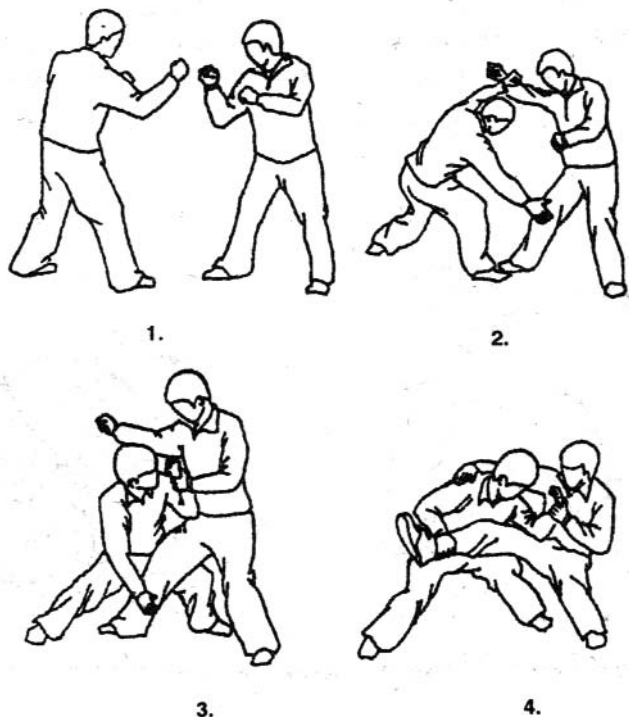


БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО БАГУА ЧЖАН (ЦИНЬНА)

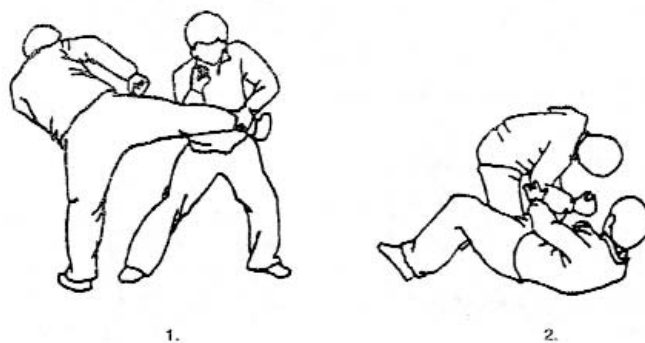
Розглянемо основні умови для технік циньна для впливу на ноги. Відомо, що до більшості таких технік по відношенню до стегна входять прямі удари по суглобу, вивертання п'ятки і коліна, а також використання ноги, як важеля, щоб блокувати стегно не прямо, а через реагуючий рух й блокову реакцію. Проаналізуємо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



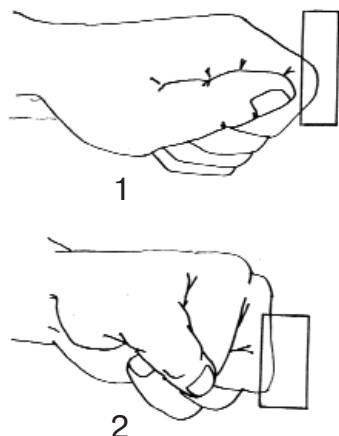
Поворот тулуба та переміщення нижніх кінцівок
Суперник атакує правою ногою. Виконайте блок, захопіть ногу опонента біля кісточки лівою рукою і з кроком уперед нанесіть правим ліктем удар по колінному суглобу. Потім перенесіть свою праву ногу за опірну ногу суперника, поверніть тулуб ліворуч, штовхаючи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

Євген Довбня



MARTIAL ARTS: BAGUAZHANG

Pictures show certain techniques of punch and kick and technique of neutralization of the opponent.



KARATE

Удар Іппон-Кен (кулак диявола-1)

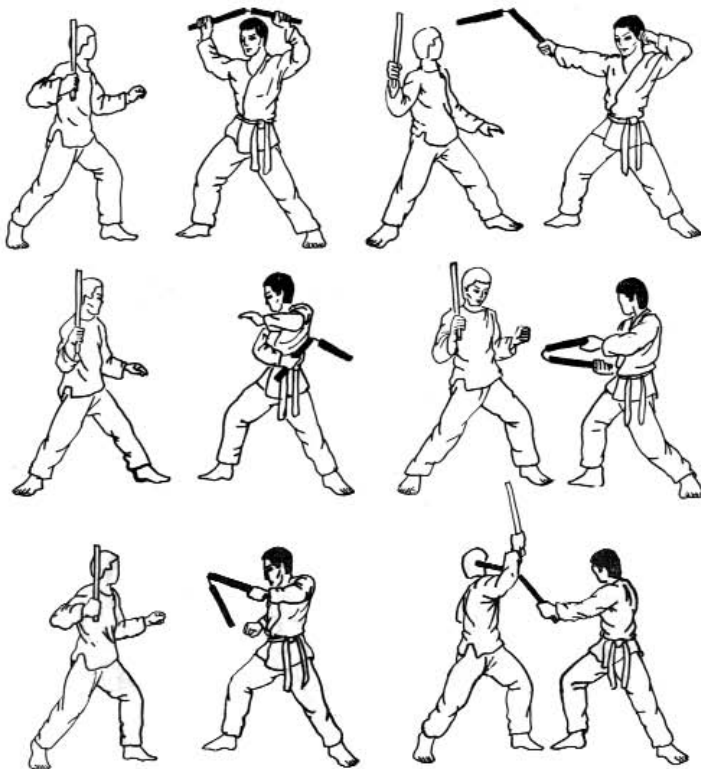
Завдається фалангою вказівного пальця - уперед. Кулак стиснутий, висунуто тільки фалангу вказівного пальця. Великий палець своєю кінцівкою упирається під фаланговий згин вказівного пальця. Удари завдаються фалангою, яку висунуто уперед і цінуються своєю швидкістю і точністю попадання.

Удар Накадака-Кен (кулак диявола-2)

Завдається фалангою середнього пальця - уперед. Кулак стиснутий, висунута лише фаланга середнього пальця. Великий палець своєю кінцівкою упирається у ніготь пальця, висунутого уперед. Удари завдаються висунутою фалангою і також цінуються своєю швидкістю і точністю попадання.

Karate

Ippon-Ken and Nakadaka-Ken (devil's fist) Pictures 1 and 2 show the technique
Speed and precision are essential



Техніка володіння НУНЧАКАМИ

Вона, ця техніка, невід'ємно пов'язана зі всією системою карате-до. На малюнках показані вправи, які допоможуть тим, хто займається карате, правильно опанувати ці технічні прийоми з нунчаками.

1 Праву рукою міцно тримайте одну рукоятку над правим плечем. Лівою рукою вільно підтримуйте іншу рукоятку позаду себе.

2-4 Звільніть ліву руку і хльосніть нунчаками у бік та по колу у горизонтальній площині.

5-6 Потім, розпочинайте другий, більш широкий розмах у тій же площині.

7 Як тільки нунчаки наблизяться до лівого боку - опустіть їх до рівня сонячного сплетіння і надайте можливість рукоятці вільно зіштовхнутися й відскочити від лівого боку.

8-10 Поміняйте напрямок та спрямуйте нунчаки уперед і догори. При цьому необхідно впевнено спіймати рукоятку лівою рукою.

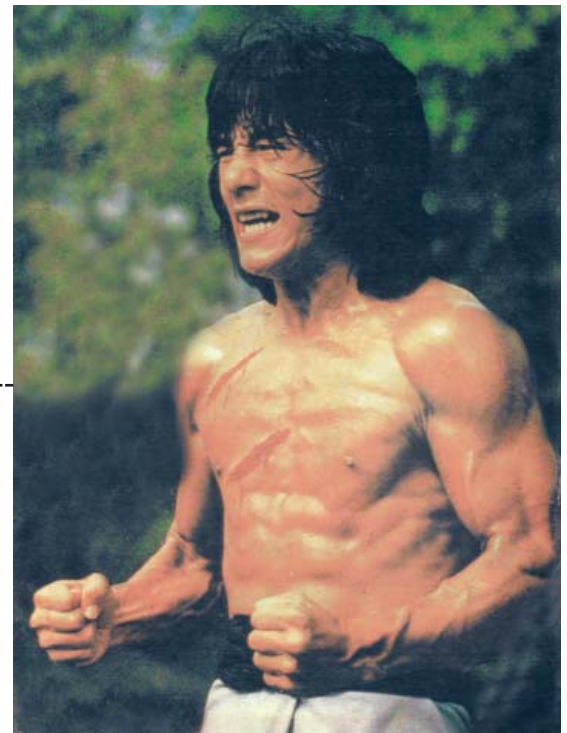
С.Пронько

(закінчення буде)

The NUNCHAKU technique

The NUNCHAKU technique is closely connected with the entire system of karate-do.

Pictures show exercises which help those who practice karate-do to master the technique.



залишаються контрольованими, врівноваженими, збалансованими. Саме тому, що ці люди перебувають у гармонії з потоком енергії, що виходить з їх тулубів й пронизує їх..

Олександр Товстенко

Essential elements

Internal force does not leave the physical body. Even if the master of martial arts possesses the big amount of internal force and could attack from the distance this force is kept in his energetic force.

Цікава тема

ВАЖЛИВІ СКЛАДОВІ СИЛИ

Коли йдеться про силу, її енергетику та інші складові, можна зробити такий висновок: це розумова енергія, яка підпорядкована суті (духу) людини. Розумовим шляхом (за допомогою своєї суті) людина може направляти внутрішню силу по всіх напрямках, як усередині організму, так і поза його межами. Іноді стверджують, що боєць, який "випускає" свою внутрішню силу назовні — втрачає силу. Це не так. Насправді, внутрішня сила не виходить за межі фізичного тіла. Навіть у тому випадку, коли майстер єдиноборств володіє великим запасом внутрішньої сили й розвинутою суттю і може завдавати удари на відстані - ця сила залишається у його енергетичному тілі. Вивчення бойових мистецтв включає у себе надбання певного обсягу енергетичної сили. Якщо підходити з такої позиції, то можна припустити, що майстри східних єдиноборств люди, які присвятили своє життя удосконаленню цієї сили, тобто це монстри чи страхотливі супергерої. І все ж, частіше за все, ці люди виглядають звичайними, підтягнутими, ввічливими і які не сильно виділяються серед інших. Хіба що у філософських поглядах на життя. Відчуття спокою, який притаманний більшості майстрів, викликано тим, що вони добре центровані. Рухи досвідченого бійця, незалежно від того, виконує він тренувальні вправи чи б'ється у двобої - навмисно продумані й розраховані. Навіть, якщо ці рухи виконуються з блискавичною швидкістю — вони

АПЕИРОН



APÉIRON

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Размышления мастера на тему философии боевых искусств

Апеирон - таким термином Анаксимандр (греческий философ VI в. до н.э.) пытался объяснить концепцию неопределенности, из которой все исходит, и в которой все растворяется. Апеирон - то-есть, не имеющий границ, является вместилищем многочисленных и ограниченных аспектов жизни, местом, в котором проходит игра противоположностей: например, рождения и смерти. Интересно проследить связь между словами Анаксимандра и некоторыми восточными философскими принципами, повлиявшими на формирование боевых искусств. Равновесие, которое мы часто находим нарушенным при рассмотрении все большего числа человеческих возможностей - важно стремиться сделать сбалансированным. Хотя я, исходя из своих взглядов на жизнь, не верил в потусторонние явления, во время изучения боевых искусств мне пришлось столкнуться с феноменами, в которых встречались явления нефизической природы. Дальнейшее интенсивное изучение привело меня к пониманию того, что все явления в нашем мире имеют телесную природу и мы должны быть способны к их восприятию. Каждый раз, когда вы со своим партнером по тренировке изучаете



Сауро Сомильи - обладатель 5-го дана, начал заниматься каратэ и стажировался у известного мастера Сираи. Последователь стиля тайцзи-кван, который повлиял в дальнейшем на его технику. Длительное время занимается йогой и кэндо. Стажировался в Китае и Японии. Проводил семинары для своих учеников во Флоренции, Лондоне, Париже и Майами.

особенности того или иного вида боевых искусств, не забывайте,

что повторение приемов самозащиты или же боевых упражнений уже при полном понимании и с оглядкой на все возможные аспекты (дистанция, время и т.д.) - тоже важно. Подобное повторение при постоянном стрессе во время боя в высшей степени необходимо. Этому аспекту, к сожалению, не всегда уделяется должное внимание. Слишком часто в основе тренировок усматривают лишь выработку техничности и автоматизма. Используйте свою фантазию, когда тренируетесь с партнером. На протяжении многих лет занятий, я постоянно оказывался перед лицом этих и других закономерных, волнующих принципов. Очень часто мне

не всегда удавалось оформить их количественно или истолковать с точки зрения конкретной логики. И все же, я глубоко убежден: несмотря на то, что философские исследования внутреннего мира, проявляющего разные тенденции и стремящегося к восстановлению

равновесия не находят полных ответов в вышеуказанном философском аспекте, не обращайте внимания на подробности и всегда упражняйтесь с полной концентрацией. Хотя многие мастера боевых искусств не желают признать (но это так), что интенсивная полностью сознательная и длящаяся только 5 минут боевая тренировка, как правило, приносит больше пользы развитию способностей тренирующегося, чем поверхностный, длящийся 20 минут спарринг. Своей физической подготовкой вы можете заняться позже. Итак, ни в коем случае не совершайте большой ошибки разбавить свою тренировку спарринг-упражнениями, которые может быть и при-

носят немалую пользу, но все же менее эффективны. В этот момент, как мне кажется, пора количественно оформить накопленные знания и вступить на другой путь, не пренебрегая тем не менее познаниями проделанного пути, состоящего из практики и техники.

Сауро Сомильи (Италия)