

# СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

Aleksander Borshevskiy, editor in-chief presents the unique issue dedicated to India and Tibet. The adherents of martial arts and eastern health improving systems will find interesting articles and those who love travelling will enlarge their knowledge and enrich imagination with the new and sometimes sensational discoveries of our incredible world and its reality.



"ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА АЛЕКСАНДР БОРЩЕВСКИЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ПОПУЛЯРНОГО ИЗДАНИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ИНДИИ И ТИБЕТУ. В НЕМ ПОКЛОННИКИ ВОСТОЧНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ И ЕДИНОБОРСТВ НАЙДУТ ДЛЯ СЕБЯ ОЧЕРЕДНЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ, А ЛЮБИТЕЛИ ПУТЕШЕСТВИЙ ДОПОЛНЯТ СВОЮ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ И ВООБРАЖЕНИЕ НОВЫМИ, ВОЗМОЖНО ДАЖЕ НЕОЖИДАННЫМИ, СЕНСАЦИОННЫМИ ОТКРЫТИЯМИ, ПОЗВОЛЯЮЩИМИ ПОЗНАТЬ НАШ НЕОБЫЧНЫЙ ЗЕМНОЙ МИР И ЕГО РЕАЛИИ."



WORLD OF MARTIAL ARTS ● СВІТ ЄДИНОБОРСТВ ● МИР ЄДИНОБОРСТВ



# ТАИНСТВЕННЫЙ И ЗАГАДОЧНЫЙ ТИБЕТ



Автор репортажа - заместитель главного редактора журнала "Мир единоборств", член Союза журналистов Украины Евгения Борщевская является не только знатоком боевых искусств, но и хорошо осведомлена о традициях и культуре Японии, Китая, Кореи, Индии и Таиланда. В этих странах она неоднократно бывала на разных спортивно-международных форумах, в туристических поездках. Такой опыт и знание восьми иностранных языков пригодился и при поездке в Тибет...



## MYSTERIOUS AND ENIGMATIC TIBET

The reporter is Yevgenia Borshevskaya, deputy editor in-chief of the WORLD OF MARTAL ARTS, member of the Union of Journalists of Ukraine, expert on martial arts, traditions and culture of Japan, China, Korea, India and Thailand.



*Евгения Борщевская среди монахов монастыря Сера*





Тибет не одно столетие был закрытой страной, особенно для европейцев. Сравнительно недавно он стал более доступен для туристов и приверженцев северного буддизма. Это край с удивительными горными пейзажами и природой. Столица Тибета - небольшой городок Лхаса. Главная достопримечательность - дворец Далай-ламы (Потала), который представляет собой внушительный храмовый комплекс на одной из гор. Потрясающее зрелище! Попасты сюда можно строго по записи, за неделю до намечаемого приезда в Лхасу. Вход в Поталу представляет собой гигантскую каменную арку. Верхняя часть ее закрыта грубым шерстяным занавесом, а по бокам спускаются две огромные кисти из тигровых шкур - символов монастырской власти. Под мрачные своды Поталы никогда не проникает дневной свет. Только трепетное пламя масляных светильников в руках монахов выхватывает из темноты ступени узкой лестницы и стены с изображенными на них воинами - хранителями Поталы. Дворец Потала оставляет незабываемое впечатление, как снаружи, так и внутри. Самым большим и священным храмом Лхасы и всего Тибета является Джукханг. Это святилище Будды, к которому ежегодно тянутся паломники со всего Тибета и других стран. От созерцания храма Джукханг и его четырех часовен создается впечатление, будто бы вы перенеслись в совершенно другой мир..

Улицы тибетской столицы стали теперь пестрыми и шумными, напоминающими иногда восточный базар. Почти в каждом маленьком доме расположена лавка с различными сувенирами. Очень интересны, зрелищны национальные народные праздники, устраиваемые на равнинах горной страны. На весь мир знаменита тибетская медицина. В главную школу тибетской медицины и астрологии Мынцзикана из монастырей всего Тибета присылают сюда наиболее способных учеников, которые 12-15 лет изучают медицину и практикуются в лечении болезней.

## ИЗ ЖИЗНИ ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

В Тибете до сих пор существуют закрытые клановые школы в монастырях, которые, как и в нин-дзютсу, в основе своих знаний содержат восприятие мира через мандалы (Телесного и Духовного миров). Суть этого учения в следующем. Воплощение реальности (Санмитсу), метод культивирования которой заключается в созерцании мандалы, произношение специальных звуков- мантр и складывание пальцев в определенные позиции, соединяющие внутренние энергетические каналы- мудры. Соединение таких трех действий в одно целое по древнему тантрическому учению, позволяет достичь любой цели на всех трех планах человеческого существования: физическом, эмоциональном, духовном. Монахи и некоторые жители Тибета, занимающиеся своим оздоровлением и техникой боевых искусств немало времени уделяют вопросам правильного овладения **духовной энергией**. Есть одна восточная мудрость, которую мне рассказали монахи одного из монастырей. Она условно называется "серебряные горы, железные скалы". Это торжественная стена, наподобие Гималаев, одетых в снега. Ученик дзэн (а это медитация) толкает такую стену, сдвигает ее назад на миллиметр, на десятую или сотую долю миллиметра за один раз. Духовная способность совершить подобный поступок приходит благодаря напряжению в тандэне. Таким образом, совершенно очевидно, что напряжение мускулов тела имеет тесную связь с духовным состоянием человека и что тандэн (область живота и брюшных мускулов) является источником создания физической и духовной силы. Рассказывают, что ламы некоторых монастырей Тибета владеют секретами источника молодости, передающегося из поколения в поколение уже не одну сотню лет. Однако, подобную информацию получить видимо невозможно. Если же проанализировать отдельные разговоры с тибетскими монахами и жителями страны, то секреты здоровья и долголетия складываются здесь из таких рецептов:

1. Правильное и раздельное питание.
2. Экологически чистые зоны для проживания и хрустально чистая, целебная горная вода.
3. Постоянное выполнение физических упражнений и дозированные бытовые физические нагрузки
4. Совмещение элементов закаливания тела и умелая психологическая медитация.
5. Отказ от вредных привычек.

Частично эти предположения подтверждаются тем, что мне рассказывали о горных бегунах и почтальюнах, которые несмотря на преклонный возраст могут преодолевать довольно большие расстояния по горной местности и совершенно спокойно могут купаться в холодном ручье или реке. Подробнее остановлюсь на вопросе питания. Это важный аспект в жизни тибетских лам. Впрочем, и не только их. Монахи - преимущественно вегетарианцы. Однако, не полностью. Никогда в одной трапезе не бывает смешения продуктов. Если утром они едят ячменную кашу, то этим и ограничивается дальнейший стол. Фрукты - значит только фрукты, молоко, сырые или вареные овощи - то только одно из этих наименований. Чай тоже считается отдельным видом еды, а не только напитком. Огромное значение ламы придают церемонии приема пищи. У них не принято есть торопливо и разговаривать за столом. Во время еды они всегда сосредоточены и молчаливы. Простые жители Тибета едят мясо яков ( в том числе сушеное и вяленое), которое считается также полезной пищей.

*Храмовый комплекс Потала  
в г. Лхаса раскинулся прямо возле Гималаев*





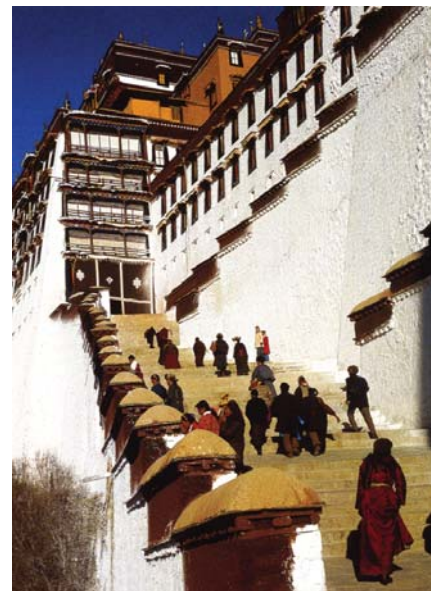
## РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Этот древнейший гомеопатический рецепт был найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в одном из тибетских монастырей. Настойка, названная эликсиром жизни, очищает организм, сосуды становятся эластичными, происходит омоложение организма и некоторые другие позитивные изменения. Как приготовить эликсир? Настаивают очищенный и измельченный чеснок на спирту в пропорции 1:1 в течение 10 дней в темном месте. Настой процеживают и затем дают ему отстояться еще три дня. Снова фильтруют. Лечебный эффект достигается дозировкой, прошедшей испытание за многие годы. Настойку при помощи пипетки капают в холодное молоко. Принимают по 50г такого молока три раза в день за 15 минут до еды по схеме:

**Продолжительность приема настойки перед завтраком, обедом и ужином (в каплях)**

|             |    |    |    |
|-------------|----|----|----|
| 1 и 21 день | 2  | 2  | 2  |
| 2 и 20 день | 4  | 5  | 6  |
| 3 и 19      | 7  | 8  | 9  |
| 4 и 18      | 10 | 11 | 12 |
| 5 и 17      | 13 | 14 | 15 |
| 6 и 16      | 15 | 14 | 13 |
| 7 и 15      | 12 | 11 | 10 |
| 8 и 14      | 9  | 8  | 7  |
| 9 и 13      | 6  | 5  | 4  |
| 10 и 12     | 3  | 2  | 1  |
| 11-й        | 25 | 25 | 25 |

Курс приема эликсира жизни продолжается 21 день. Повторный курс можно провести не раньше, чем через 6-7 лет.



## СПОРЫ ЛАМ

В знаменитом тибетском монастыре Сера проходят не только богослужения и различные ритуалы. Здесь обучаются немало местных лам, представляющих школу буддизма желто-шапочников. По давней традиции период их обучения отличается не только чтением буддистских сутр, молитвами, медитацией. Здесь, прямо возле монастыря, ламы участвуют в обязательных принципиальных философских спорах по вопросам буддизма. При этом они кричат друг на друга, ожесточенно жестикулируют и едва не толкаются. Воистину говорят: в спорах рождаются истины...

**"Мудрый человек в законах следует Небу и Земле, в образах следит за солнцем, Луной, рядами звезд, следует инь ян, различая четыре времени года... так может обрести долголетие и продлить свой срок до предела"**  
(Из трактата "Рассуждения о небесной истинности высокой древности")





# УКРЕПЛЯЙТЕ ПАЛЬЦЫ

Крепкие пальцы для людей, занимающихся боевыми искусствами имеют важное значение. Вьетнамский специалист, мастер Фам Куан Тонг рекомендует такие полезные тренировки для укрепления пальцев.

1. Ежедневно мять, разминать пальцы своей руки. Использовать ручной эспандер.
2. Отжиматься на пальцах рук от пола (два раза в день по 20-25 раз)
3. Попеременно левой и правой рукой давить пальцами на стену (5-7 мин.), дерево, столб, а затем проводить легкие, своеобразные толчки (5-10 мин) каждой рукой отдельно. Повторить упражнение двумя руками.
4. Эффективны также тренировки на брезентовом мешке с песком. Необходимо стоя в центре перед мешком, наносить попеременные удары-толчки мешка ладонями и пальцами рук. Эти упражнения полезны еще и тем, что от ударов мешки раскачиваются и возвращаясь назад вынуждают ученика отклоняться влево-вправо, тренируя тем самым все тело.



**Кикбоксер и мастер единоборств, киноактер Тонг По прославился в голливудских фильмах, где он выступал партнером Жан-Клода Ван Дама. У Тонг-По очень сильные пальцы.**

5. Используйте для занятий отдых на пляже. Если 2-3 раза в неделю, сидя на песке вы будете наносить удары пальцами в песок хотя бы 30 мин. (10 мин. левой рукой, 10 минут правой и 10 мин. - двумя руками) - это будет очень эффективная тренировка.



**Маэстро Ван Куан Тонг демонстрирует свою технику разбивания досок пальцами рук**

## Удары пальцами в каратэ

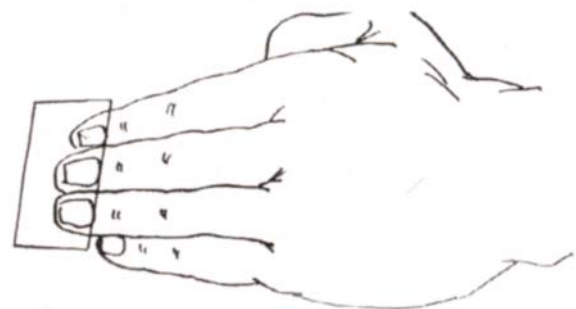
**"Нуки-тэ"** - удар кончиками пальцев прямой руки. Ее образуют концы четырех собранных вместе пальцев выпрямленной и напряженной ладони. Следует только немного подогнуть средний палец так, чтобы его конец располагался на одной прямой с концами указательного и безымянного пальцев. Это придаст большую силу удару.

**"Иппон-Нуки-Тэ"** - удар выдвинутым вперед указательным пальцем. Большой палец согнут до предела и прижат к внутренней, боковой поверхности ладони. Средний, безымянный и мизинец - полусогнуты, указательный палец выдвинут вперед. Удары наносятся выдвинутым пальцем.

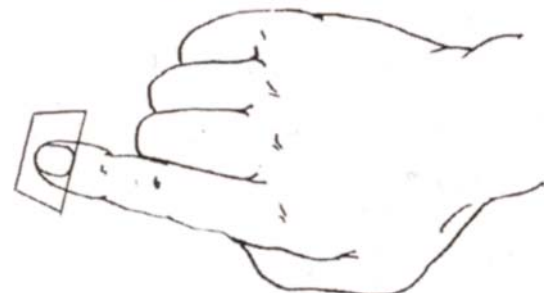


**Сильные пальцы и кисти рук С.Уэхара(10 дан), несмотря на очень преклонный возраст мастера - могут сокрушить любого соперника**

"Нуки-тэ"



"Иппон-Нуки-Тэ"



# СТРАНА ДРЕВНЕЙ КУЛЬТУРЫ, НЕПОВТОРИМЫХ ХРАМОВ И ЯРКИХ КОНТРАСТОВ

Индия огромна и многообразна. И рассказать об этой уникальной стране в одной публикации просто невозможно. В этом фоторепортаже речь пойдет о северной части Индии, точнее о так называемом "золотом треугольнике": Дели, Агра, Джайпур и кроме того мы расскажем о всемирно известном древнем городе Кхаджурахо.

Индия одна самая населенная страна мира после Китая. Здесь проживает один миллиард человек! Население государства сравнительно молодо: 42% молодежь и лишь 6% люди старше 60 лет. Очень высокая смертность в стране, а средняя продолжительность жизни 55 лет. Лишь 38% грамотные люди. Свыше 300 миллионов человек живут в дикой нищете. Наиболее распространенный язык хинди. В экономическом развитии Индия добилась значительно прогресса. Страна входит в десятку самых развитых стран мира.

Столица Индии г.Дели, где проживают 15 миллионов человек. Этот город хранит анналы цивилизации, которым более 3000 лет. Как правило, туристов или паломников впечатляют своим величием Красная Крепость, президентский дворец, большой комплекс мечети Куват-ул-Ислам, в центре которой находится огромная и красивая колонна Кутуб Минар. Грандиозно выглядит и святыня мусульман Джама Мазджит - самая большая мечеть Индии. В 200 км от Дели г.Агра. Его главная достопримечательность дворец Тадж Махал не имеющий аналогов в мире. Недаром его считают чудом света. г.Джайпур - столица штата Раджастан. Это один из самых ярких городов Индии. Он известен своей богатой культурой, крепостями и дворцами. В этих местах много интересных магазинов и лавочек, где можно приобрести различные сувениры, порой даже уникальные скульптуры, изделия из серебра, дерева, бронзы. Именно здесь в Джайпуре находится уникальный трехэтажный дом-музей, в котором продаются антикварные, старинные и современные индийские сувениры. Если будете в этих местах, то сюда обязательно следует заехать.

**Контактная информация: House of Indian Handicrafts, Paintings Garden Artikles  
Telefax +91-141-2674105 e-mail: sanjay@handicrafthaveli.com mobile: 98290-42207**



**Главный редактор журнала "Мир единоборств" Александр Борщевский и владелец уникального дома-салона и магазинов в Джайпуре Т.Н.Бхатт  
Picture: Aleksander Borshevskiy, editor in-chief of the WORLD OF MARTIAL ARTS and Mr. T.N. Bhatt, owner of the unique shop in Jaipur**



*Александр и Евгения Борщевские - почетные гости на индийской земле*

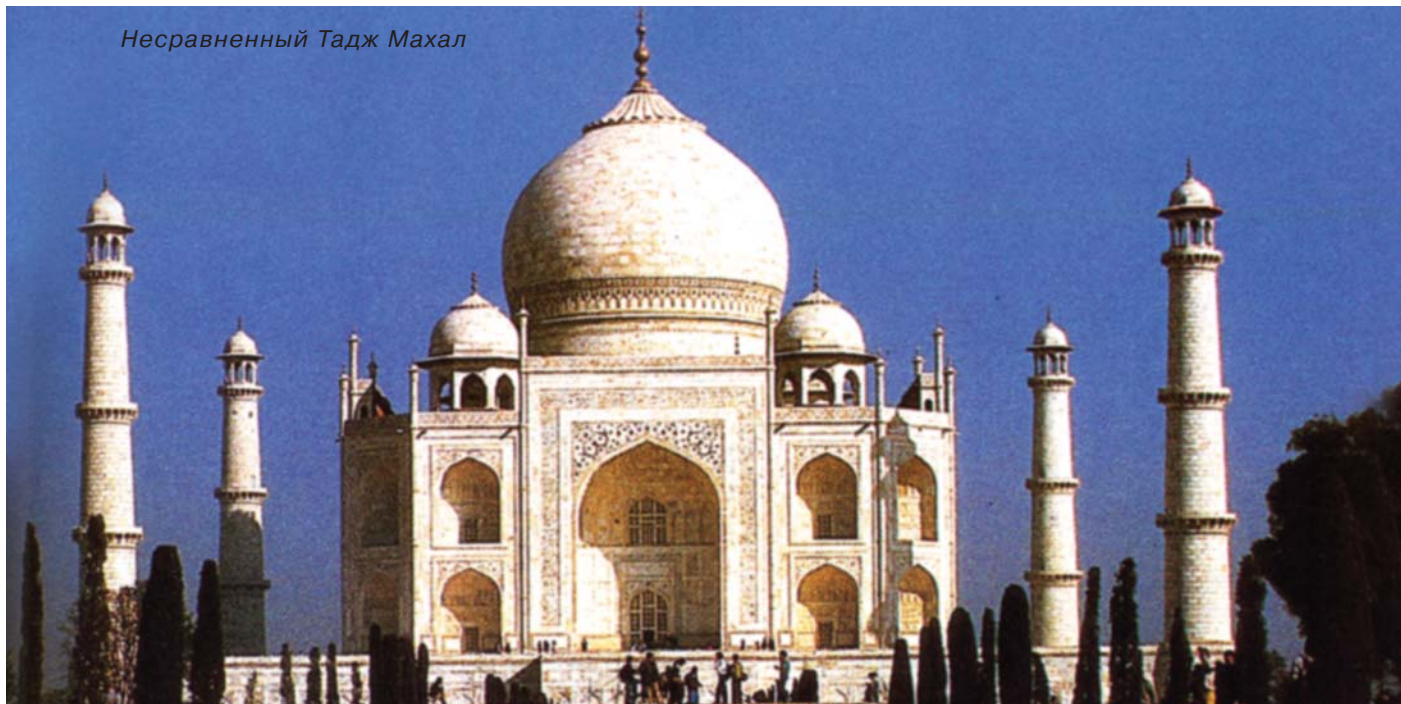


*Зам. главного редактора журнала Е.Борщевская рядом с заклинателями и их кобрами*



*Украинско-российская делегация на вокзале в г. Джанси (в центр кадра случайно попал индийский паломник)*

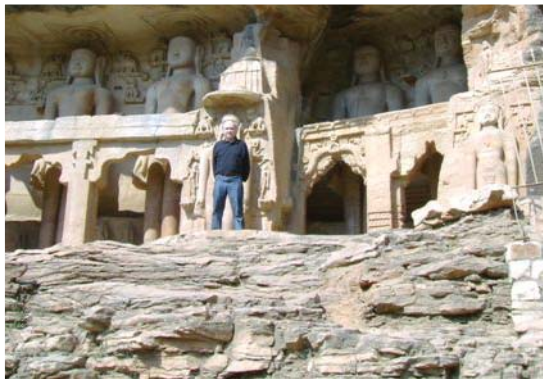
*Несравненный Тадж Махал*



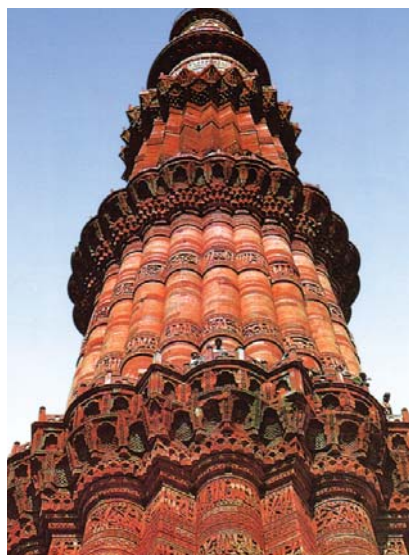


# LAND OF ANCIENT CULTURE, INCREDIBLE TEMPLES AND VIVID CONTRASTS

India is the enormous unique country with ancient cultural and religious traditions. It is the country of contrasts - palaces and wretched hovels, luxury and poverty, dynamically developing economy. This article gives an advantage of reading picture story of the northern part of India, the so called GOLDEN TRIANGLE including Delhi, Agra and Jaipur. Apart from that the readers will find the story of the world famous ancient village of Khajuraho.



*Уникальные, древние скульптуры Будды высеченные в скалах*

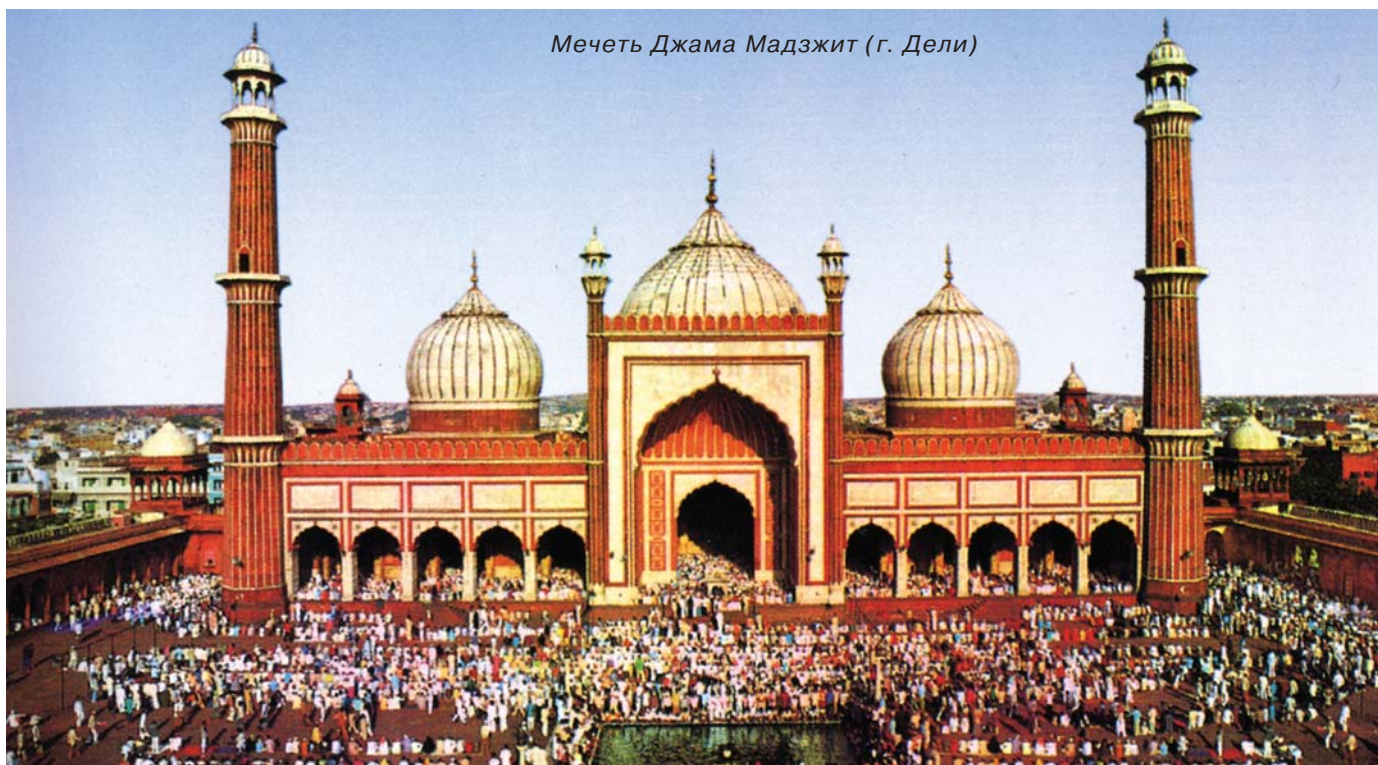


*Башня Кутуб Минар в г. Дели*

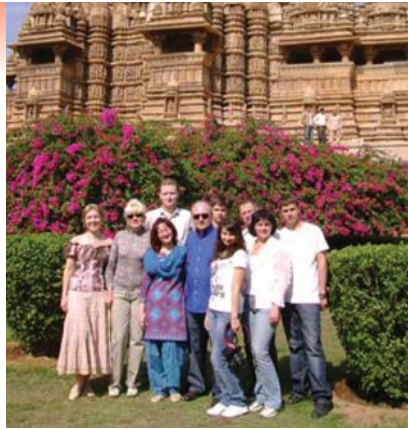
*Форт Амер в г. Джайпур*



*Мечеть Джама Маджит (г. Дели)*



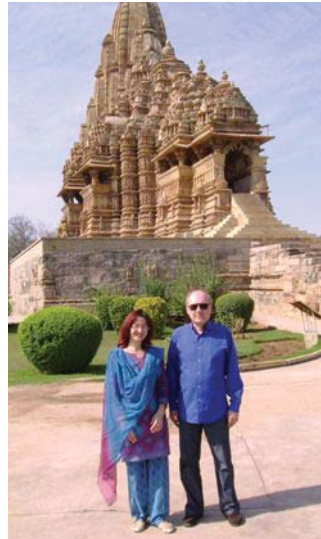




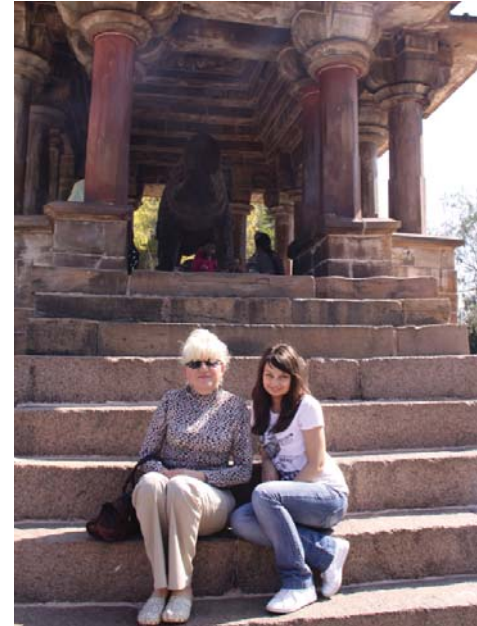
российско-украинская группа туристов в Кхаджурахо



В северной части штата Матхья Прадеш расположен всемирно известный город-деревня Кхаджурахо, который иногда называют "городом сексуальных скульптур". Храмовые комплексы, возведенные здесь еще в X в. прославили не только искусство местных скульпторов, но стали и славой всего индийского искусства. Всего здесь 11 храмов и они непревзойденны Они также по праву считаются одним из чудес света.



руководитель турфирмы "Сангам" Инна Рашди и А. Борщевский возле одного из храмов Кхаджурахо

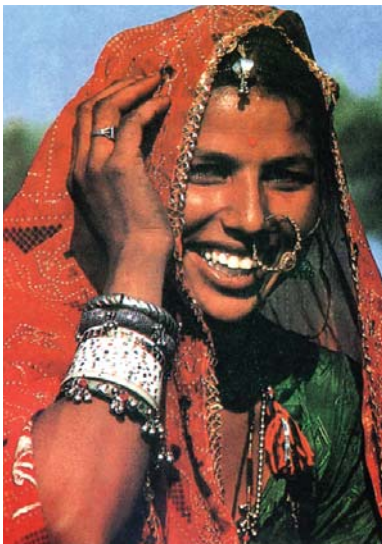


Евгения Борщевская и Алена Малыгина(Москва)



В северной части штата Матхья Прадеш расположен всемирно известный город-деревня Кхаджурахо, который иногда называют "городом сексуальных скульптур". Храмовые комплексы, возведенные здесь еще в X в. прославили не только искусство местных скульпторов, но стали и славой всего индийского искусства. Всего здесь 11 храмов и они непревзойденны Они также по праву считаются одним из чудес света.

Дорога на слонах в Джайпурский форт - неповторимое удовольствие



Индийская турфирма "Сангам" предлагает свои услуги по организации индивидуальных и групповых туров в Индию. Гарантируется высокое качество обслуживания и реальные цены. Здесь говорят по-русски.  
Контакты: e-mail [sangam@list.ru](mailto:sangam@list.ru) моб.91-9810177939  
Офисы турфирмы "Сангам" находятся в Санкт-Петербурге и Дели.



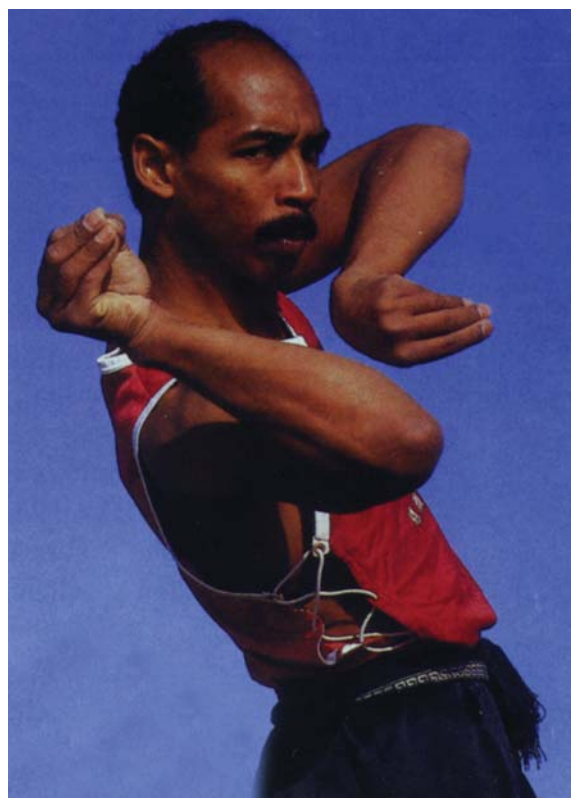
# О йоге и единоборствах

Йога в Индии больше, чем дисциплина для общего укрепления организма человека. Это бессмертное искусство, наука и философия. Это лучшая субъективная психоанатомия человечества из всех когда-либо рожденных на основе опыта физического, умственного, интеллектуального и духовного здоровья. Наиболее популярна и ценна хатха-йога. Целью изучения и практики хатха-йоги является равновесие и равномерность потоков положительной и отрицательной энергий (жизненной силы) в организме. Посредством потока дыхания и внутреннего течения этих энергий, йога помогает людям воплотить в жизнь свой потенциал здоровья и самоисцеления.

Все методики хатха-йога связаны с выполнением разнообразных движений и поз. В целом, они основаны на наклонах вперед, выгибаниях назад, перевернутых позах, стойках и упражнениях на равновесие, а также на техниках расслабления и дыхания. Эти движения и позы, наравне с осознанным дыханием, устраняют жесткость и напряженность тела, восстанавливают запас жизненных сил, физическую силу и выносливость, совершенствуют равновесие и координацию движений. Кроме того, они способствуют эффективности процессов пищеварения, усвоения пищи и выведения из организма токсичных веществ.



Йога сейчас популярна во всем мире



Традиционные виды единоборств и борьбы существуют в Индии не одно столетие. Рассмотрим некоторые из них. Ади Хай Пидутам - один из старинных и очень эффективных видов боевых искусств. Техника этой школы отличается разными захватами, мгновенно переходящими на болевые приемы с последующим нанесением сопернику ударов по точкам тела. Нередко в поединке используются и броски. Отметим, что кроме специфических приемов, последователи этой системы занимаются йогой и дыхательными упражнениями. Практика Ади Хай Пидутам распространена среди членов ряда кланов(сект) Индии, которые досконально изучают эту систему и придерживаются принципов ненасилия. Каларипаяту - состоит из нескольких направлений. Одно из них "maithozhil" представляет собой серию упражнений для развития выносливости, ловкости и силы. Несколько специальных направлений этого вида борьбы учат обращению с оружием и деревянными длинными палками. Специальная дисциплина "марман" - изучает жизненно важные точки тела. Воздействуя на них можно исцелить или уничтожить соперника. Самым древним и популярным видом национальной борьбы в Индии является кушти. Состязания по кушти проводятся в неглубокой квадратной яме или на деревянном полу. В кушти есть такие стили: "масти" - когда один боец отбивается от группы соперников, "Бинот" - атлет обороняется от атак вооруженного соперника, "Бандеш" - контрприемы и выпады. Оружие противника, как бумеранг, оборачивается против него самого.

Маллявеша- популярный вид борьбы. Имеет такие популярные стили: "малля-крида", "малля-юддха" и "ниюддха-крида". Приемы поединков включают в себя захваты, броски, удушения, подножки, подсечки и др.



**"Это истинная Индия: страна романтики и мечты, страна сказочного богатства и сказочной нищеты, роскоши и лохмотьев, дворцов и жалких лалуг, голода, эпидемий. Единственная страна, которую уже никогда не забудут, не променяют на все зрелища земного шара"**

(Марк Твен)





# ТРАДИЦИИ

# ЖИВУТ

Боевые искусства в Корее и Японии нередко тесно соприкасаются с традиционной культурой, древними загадочными ритуалами и обычаями, которые пришли к нашим современникам из глубины веков. Танцы в масках, помпезные шествия и необычные церемонии нередко предшествуют открытию различных соревнований, турниров, фестивалей единоборств. Они не только придают дополнительный колорит Востока любому из турниров, но и по словам атлетов, тренеров, промоутеров - способствуют их определенному психологическому настрою к состязаниям, что безусловно является позитивным моментом перед поединками на ринге или татами. В каждом таком танце или ритуале заложены философские идеи, религиозные принципы и традиции древних культур Востока и, конечно же, многовековые традиции различных школ и видов боевых искусств. Зрители и туристы всегда с большим интересом следят за этими интересными представлениями и получают огромное удовольствие от увиденного...

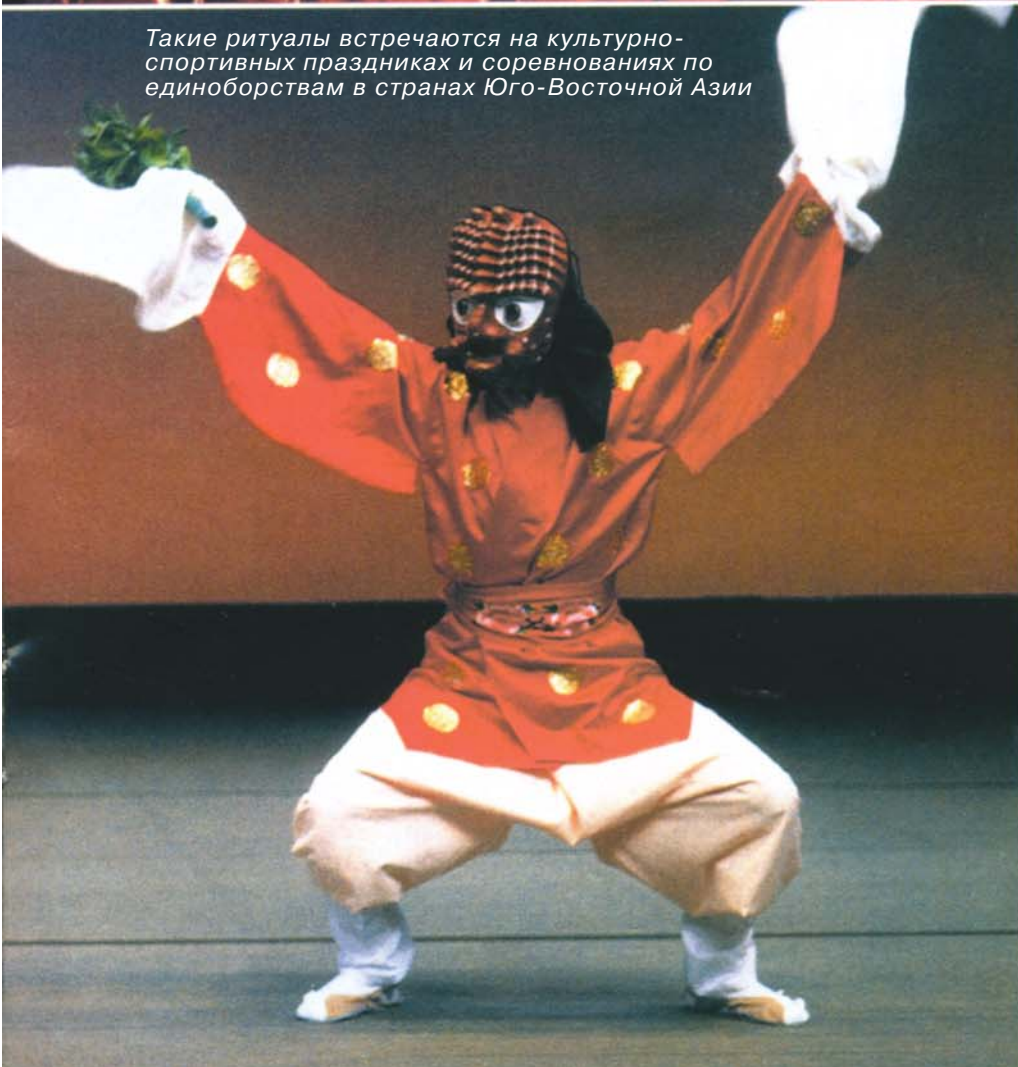
**Евгения Борщевская**

**(материал подготовлен по результатам поездок в Корею и Японию)**





Такие ритуалы встречаются на культурно-спортивных праздниках и соревнованиях по единоборствам в странах Юго-Восточной Азии





# КАРАТЭ

Эффективная и своевременная защита важна в любых стилях каратэ. Надеемся, что читателям журнала и начинающим спортсменам-каратэистам будет интересно ознакомиться с предлагаемыми приемами, которые могут помочь не только на тренировках, но и на соревнованиях...

## ДЛЯ МОЛОДЕЖИ. БЛОКИ ЗАЩИТЫ



### НИЖНИЙ БЛОК.

Целесообразно применять в качестве защиты от ударов в живот или пах, наносимых руками или ногами



### БЛОК ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ.

Защищает грудь и живот. Внешней стороной предплечья вы блокируете удар соперника.



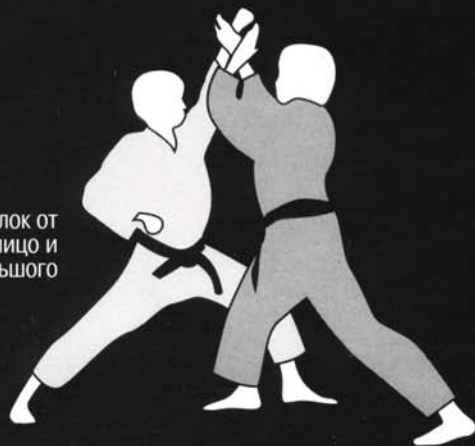
### ВЫСОКИЙ БЛОК.

Эффективно защищает лицо и шею.



### БЛОК "РУКА-НОЖ"

Для его правильного исполнения, 4 пальца руки должны быть сжаты вместе. Не сгибайте запястье, используя внешнюю сторону руки, как блокирующую поверхность.



### БЛОК "Х"

Это хороший, быстрый блок от всех типов нападения в лицо и шею. Он не требует большого приложения силы.



**ЭТА ЮНАЯ ДЕВУШКА УЖЕ ОСВОИЛА ЭЛЕМЕНТЫ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ. А ВЫ?**

ТАКІ ЯСКРАВІ ПЛАКАТИ МОЖНА ПОБАЧИТИ І ПРИДБАТИ В ЯПОНІЇ НА БОЯХ З РІЗНИХ ВИДІВ ДВОБОЇВ.

В.Пилипенко

ВОНИ ПОДОБАЮТЬСЯ, ЯК ГЛЯДАЧАМ, ТАКІ АТЛЕТАМ РІЗНИХ КРАЇН  
ПОРАДИ • ADVICES • СОВЕТЫ • ПОРАДИ • ADVICES