

СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

№1-2 (2010)

WORLD OF MARTIAL ARTS • СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ

ЖИВОЙ ДУХ БУДО
Хирокадзу Ямамори
(стр.2)

2010 год - год тигра.
Желаем читателям
журнала, всем
поклонникам боевых
искусств счастливого
и удачного Нового Года !
Веб-сайт журнала
в интернете:
www.m-edinoborstv.narod.ru



ЖИВОЙ ДУХ БУДО

Японец Хирокадзу Ямамори - один из немногих мастеров боевых искусств, олицетворяющий собой живой дух Будо. По крайней мере, так кажется тем, кто наблюдал за ним и тренировками его учеников- монахов в сериндзи-кемпо. Даже в Японии сериндзи-кемпо считается единой самобытной школой, которая пользуется очень высокой репутацией среди классических дисциплин Будо...

Одним из важнейших факторов Будо является, без сомнения, концентрация. Европейские специалисты боевых искусств, которые стажировались у мастера Ямамори, что он в высшей степени владеет не только искусством концентрации, но и способностью переключаться в атмосферу полной релаксации. То есть во всем, что делает мастер, например, открывает дверь в Додзе или приводит в порядок свой письменный стол - он мгновенно может переходить в состояние полного внимания. Даже при быстрой смене движений Х.Ямамори излучает прямо-таки бесконечный покой. Безраздельное внимание наблюдается у него и при тренировках. Мастер Хирокадзу Ямамори не только известный борец в стиле сериндзи-кемпо, но и одновременно священник-буддист. Это почти неразделимые вещи в данной системе, поскольку в японском сериндзи-кемпо борцы изучают Дзен-буддизм. Здесь ранг инструктора соответствует рангу буддистского священника. В числе главных компонентов ежедневных тренировочных упражнений Ямамори являются медитации. Каждое сидячее положение, в котором спина выпрямлена, подходит для медитации. Типичным

для японских боевых искусств являются положение Сэйдза (на коленях) и сидячее положение со скрещенными ногами. Специфические положения, из которых исходят боевые движения отражают различные духовные состояния. Эти положения принимаются спонтанно, так как организм сам устанавливает необходимые ему для защиты импульсы. Впечатление усиливается многообразием сериндзи-кемпо. В глазах постороннего наблюдателя это выглядит, как синтез каратэ, айкидо, джиу-джитсу, дзю-дзюцу и кобудо. Следует отметить, что здесь при тренировках отрабатываются приемы обороны, типичные для айкидо, а с другой стороны борцов обучают приемам нападения, применяемым в каратэ. За упражнениями по отработыванию устойчивого положения тела - следуют упражнения по мгновенному переходу в действие. При этом борцы сериндзи-кемпо демонстрируют поистине кошачью гибкость. Наряду со взрывными ударами кулаком и ногой, в программе обучения отработка мягких, плавных движений. Кроме того, отрабатываются стремительные броски, при которых начинающие борцы при неумелых действиях могут вывихнуть суставы.

По мнению мастера Ямамори, когда вы почувствуете, что уже достигли необходимой степени медитации, можно начать практиковать такие тренировочные упражнения.

1. Отведите правую ногу назад, принимая защитную стойку. Верхняя часть корпуса при этом положении направлена к вашему партнеру по тренировке левым боком. Глаза оставьте полузакрытыми и дышите животом. Остановите внимание на своем партнере и наблюдайте его, не используя слов. Когда он начинает двигаться в вашу сторону - следите за его взглядом. Если соперник выходит из вашего поля зрения - смените положение. Не смотрите на что-то определенное и не ожидайте какого-нибудь специального движения. Наблюдайте за ним, как будто вы являетесь просто зрителем на расстоянии. Вы чувствуете себя расслабленным, и тем не менее внимательным. На расстоянии около двух метров ваш партнер наносит с небольшой скоростью удар кулаком правой руки в сторону вашей головы. Отведите свой корпус назад и наружу. После атаки нападающий возвращается в исходное положение. Вы также возвращаетесь в стойку после отбивания кулака и восстанавливаете состояние медитации. Сосредоточьтесь на дыхании и успокойтесь. Через несколько мгновений ваш взгляд опять легко и ненапряженно направлен на партнера. В следующий раз партнер атакует ударом ноги в ваш пах или живот. Перенесите вес тела на заднюю ногу и поднимите переднюю ногу вверх, ударив носком по атакующей ноге соперника и по большой берцовой кости, отбивая удар и не теряя при этом равновесия. После атаки нападающий опять возвращается в исходное положение, а вы вновь переходите в состояние медитации. Длинная и укороченная палки также иногда используются у монахов, практикующих стиль сериндзи-кемпо. Они являются естественным продолжением руки и работу ими можно относительно легко усвоить, руководствуясь принципами рукопашного боя без оружия. Такие тренировки довольно просто приспособляются к повседневной ситуации.

Заключение и вывод. Сериндзи-кемпо японский эквивалент китайской школы бокса Шаолиня. Здесь, как и в каратэ, борцы сражаются голыми руками, но руки и броски используются больше, чем в каратэ. Главная цель стиля заключается в гармоничном объединении жестких и мягких приемов. Существует порядка 600 приемов, блоков, бросков, захватов. Философия сериндзи-кемпо основана не на физической силе и физическом превосходстве, а в достижении высшего уровня техники и духовного спокойствия. Древние восточные культуры и мастера единоборств разрабатывали, совершенствовали стили и техники, целью которых было приводить людей к вершинам их индивидуального спортивного мастерства, сознания, энергии и творчества. Они реально улучшали жизнеспособность и здоровье многих поколений, целых народов. В число наиболее прогрессивных и разносторонних видов боевых искусств, безусловно входит и сериндзи-кемпо.

ТЕХНИКА КУНГ-ФУ

Син Дае Вунг



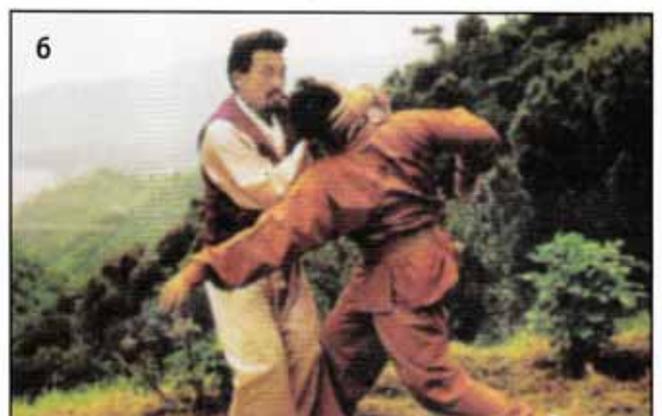
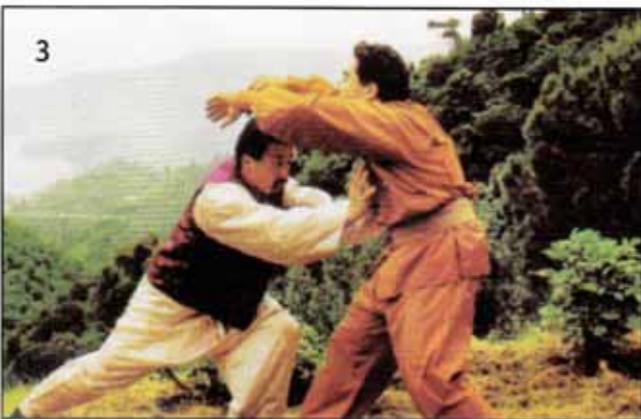
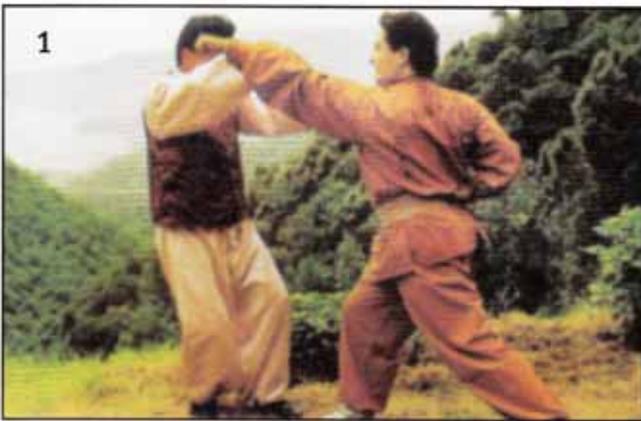
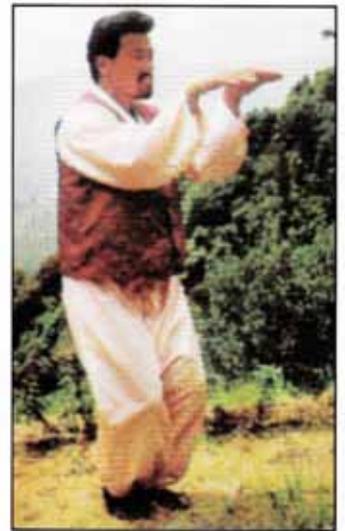
Известный мастер кунг-фу Син Дае Вунг демонстрирует несколько приемов, которые показаны на снимках.

1-2- При атаке кулаком в лицо (левой или правой рукой) Син Дае Вунг защищается кистями рук, а затем круговым движением рук отражает атаку.

3- Контратака. Мастер резко наклоняется под руки нападающего и двумя руками хватает того за грудь.

4- В случае, если соперник будет пытаться разблокировать контратаку - лучше не тратить усилия на это противостояние, а быстрым движением схватить нападающего за голову (фото 5).

6- Резкий поворот рук маэстро и соперник через несколько мгновений падает поверженным.

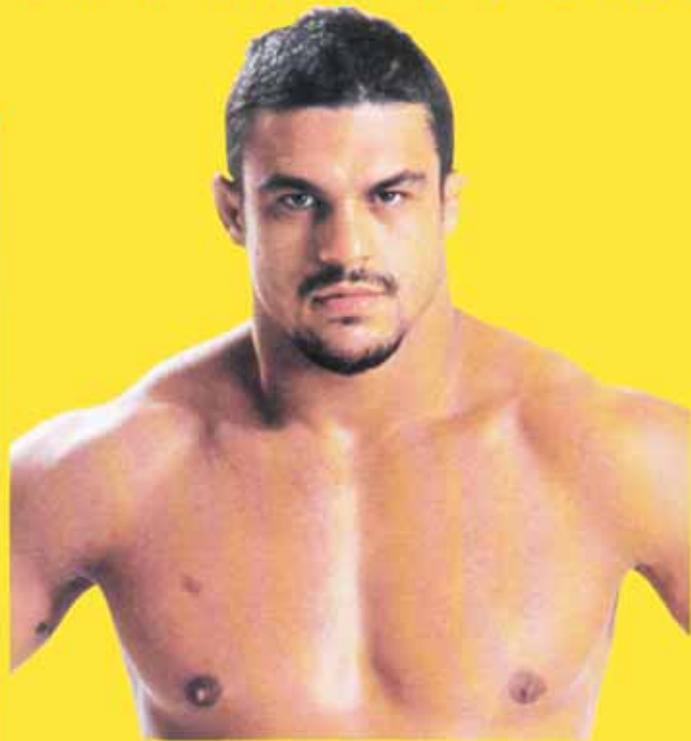


БРАЗИЛЬСКИЙ ГИГАНТ

Из письма читателя журнала, жителя г.Киева П.Лопатюка: "Если у редакции имеется возможность прошу рассказать о бойце по боям без правил из Бразилии Викторе Белфорте". Выполняем эту просьбу.

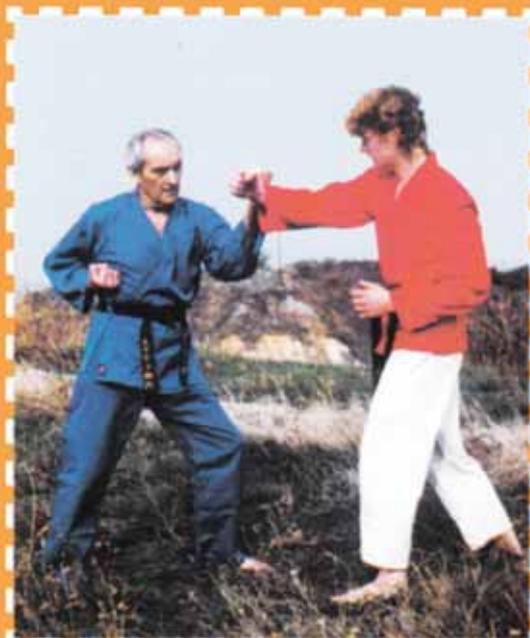
Виктор Белфорт родился в Бразилии 1 апреля 1977 года. Его рост 183 см, вес 92 кг. Чемпион своей страны по боям без правил и призер международных турниров по прайду. Все поединки проводит в жесткой силовой манере, любит применять подсечки и удушающие приемы ждиу-джитсу. Белфорт безмерно предан борьбе. Тренируется 6 раз в неделю по 3-4 часа, приверженец здоровой пищи и фруктов. Любит езду на автомобиле и плавание. Нередко вместе с ним на соревнования едет мать. Заветной мечтой Виктора являются победы на турнирах серии прайд в Японии и на абсолютном чемпионате Бразилии.

М.Рекунов



ПРИЕМЫ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Приемы демонстрирует мастер В.Пилипенко и его ученик А.Печерица



Демонстрация контратакующего удара и болевого приема



Недавно в редакцию передали ветхую печатную брошюру, изданную в 1911 году научно-психологическим книгоиздательством в Москве. Автор неизвестен. Учитывая важность вопросов, затрагиваемых в этой публикации, их актуальность для поклонников боевых искусств, а также своеобразную форму изложения материала, мы решили кратко ознакомить читателей журнала с этой темой...

Личный магнетизм является качеством или свойством, благодаря которому человек привлекает к себе расположение, доверие, дружбу и любовь окружающих его лиц. Когда мы находимся в обществе магнетической личности, то мы испытываем известное чувство успокоения. Это первое наше впечатление. Магнетический человек не бывает нервным, возбужденным. Кроме указанного спокойствия, мы можем заметить в нем как бы еще особую запасную внутреннюю силу. Мы чувствуем, что эта сила где-то заключается в нем, но где именно не знаем, так же, как не в состоянии объяснить, в чем эта сила. Она не проявляется ни в его манерах, ни во взгляде, ни в речах или в действии. И все же сила эта существует и как бы пронизывает его.

Здесь заключается самое главное. Эта сила составляет часть магнетического человека и несколько минут назад, как это ни странно, она (сила эта) в значительной степени принадлежала вам самим. Известная часть этой притягательной силы, которую развил магнетический человек и которую вы раньше чувствовали в себе - перешла от вас к нему без вашего ведома.

Удивительный взгляд.

Теперь повнимательнее отнеситесь к магнетическому человеку, чтобы определить причину производимого им на вас обаяния. Прежде всего присмотритесь к его взгляду. Его глаза устремлены на вас прямо в упор. Он не смотрит на вас в тот или другой глаз, а прямо между обеими глазами, на переносицу. Его острый твердый взгляд кажется вам пронизывающим, но никак не вызывающим. Вы осознаете, что в его взгляде нет и не может быть наглости. Обратите также внимание, что он при разговоре с



вами не смотрит на вас. Он как бы выжидает, желая знать прежде ваш взгляд и после высказать свой.

Постоянная вежливость.

Он бывает очень вежлив. Слушает вас с большим вниманием. И все же чувствуется, что под его наружным спокойствием скрывается неодолимая воля. Вы ощущаете над собой его влияние и повинуетесь ему. Из подробного и внимательного наблюдения личности, обладающей личным магнетизмом, получается следующее впечатление: магнетический человек хорошо осознает, чего он желает, и при этом он не торопится, будучи уверен, что он достигнет всего, чего хочет. Отсюда вытекает его уверенность и спокойствие. Магнетический человек знает, что его успех основывается на известном законе.

Увеличение силы и слабости.

Закон этот состоит в том, что положительное действует на отрицательное, которое подчиняется другой силе и передает ей часть своего магнетизма.

Скрытность магнетического человека.

Лицо, обладающее магнетизмом, хранит свои знания при себе. Это можно видеть из разговора. Он несколько не старается научить вас чему-либо. Если же и учит, то очень немногому, что само по себе ничтожно. Все, что он говорит, по большей части не

имеет серьезного и глубокого значения. Вы же, хотя и видите это, отнеситесь с большим вниманием к его словам. Магнетический человек обладает скрытностью. Всем своим обращением он заставляет вас верить тому, что если он пожелает, то может многое вам сказать. Благодаря этому он постепенно возбуждает в вас интерес к себе.

Все же у вас не является мысли, что он вас намеренно мистифицирует. Его взгляд слишком открыт. Если даже вы будете знакомы с ним десять лет, то и за этот промежуток вы не встретите с его стороны ни одной шутки, имеющей целью вызвать с вашей стороны к нему удивление. Теперь он выше этого, он пережил это. Человек не может оставаться на одном и том же месте, он желает подниматься все выше, хотя совершенство бывает и недостижимо.

Определенные законы его работы.

Магнетический человек действует по определенным законам. Когда он желает добиться славы, влияния, богатства и иметь успех, то он достигает всего этого. Все это его однако не удовлетворяет. Влияние на других дает ему и славу и богатство. Он как бы правит над окружающими при помощи магнетизма. Путем влияния он расположил к себе людей.

Его умение пользоваться посторонней силой.

Он распоряжается вашей силой. Припомните внимательнее свои отношения к лицу, обладающему личным магнетизмом. Вы бессознательно, может быть, все же старались понравиться ему, и для этого употребляли все усилия. Если бы он пожелал чего-нибудь, то благодаря сознанию своей силы, вашей слабости и неуверенности, он принудил бы вас исполнить его желание, приказание или запрещение. Вообще, если бы только он захотел, то легко мог бы управлять вами, не считаясь с вашей волей и вы были бы подобно парусному судну, предоставленному воле ветра. Причина такого неограниченного его господства над вами заключается в том, что ему известны законы, а вам нет.

Признаки немагнетической личности.

Свойства лица, не обладающего личным магнетизмом, совершенно противоположны. С такими лицами вы, конечно, часто встречались. Лицо, не обладающее личным магнетизмом, производит на вас неприятное впечатление и действует раздражающе. Если вы недовольны, то ваше недовольство еще более усиливается. Если вы печальны, то ваша печаль перейдет в уныние. Когда наконец вы веселы, то он отравит вашу радость. Его присутствие тяжело, даже бывает невыносимо. Он ищет сочувствия к себе, говорит о себе, как о непризнанном гении, пеняет на судьбу, жалуется на погоду...

Собственная вина неудачной деятельности.

От чего же зависит отсутствие в нем притягательной силы? Причина очень проста. В нем нет никакой самостоятельности. Он способен надоедать всем своими жалобами. Лицо, обладающее личным магнетизмом никогда не может так нить. Он чувствует свою силу и является поэтому господином своих действий и поступков. Все это дает ему возможность благодаря духовному преобладанию властвовать над окружающими. Пусть первый служит примером для вас, второй же предостережением. Всегда в своей жизни придерживайтесь следующих разумных советов: не распространяйтесь о своих горестях, не добивайтесь ни расположения, ни мести. Никогда не забывайте, что в каждом желании скрывается особая сила, которой вы можете воспользоваться....

Специальное изучение. Конечно, у вас возникают теперь в голове вопросы: каким образом человек может сделаться лицом, обладающим магнетизмом? Что нужно делать для этого? Вопросы эти вполне естественны, и теперь постараемся ответить на них по возможности яснее и проще. Вы должны все сказанное применить непосредственно к самим себе, тогда оно глубже воздействует на вас.

Сущность духовных токов. Всякое желание, в чем бы оно не выразилось, представляет собой духовный ток некоторой силы, которую магнетический человек проявляет на других. Слова (выражение) "духовный ток" следует принимать в прямом смысле, а не в переносном. Каждое желание действует, как электрический ток и подчиняется почти тем же самым законам притяжения и отталкивания.

Сила, обусловленная желанием. Когда вы увидите, что исполнение какого-либо желания отнимает у вас силу магнетизма, то вы найдете, если можно так выразиться, целый клад. В желаниях никогда не бывает недостатка. Они выражаются различным образом. Осуществление какого-либо желания влечет за собой потерю силы магнетизма и уменьшение способности влиять на других. И так, осуществляя свои желания, вы теряете магнетизм, который должны беречь, чтобы при помощи его достичь духовных и материальных благ.

Постоянный излишек силы. Когда вы будете видеть в желании не препятствие, а средство достижения цели - тогда вы будете пользоваться успехом в жизни. Сила желания выражается в различных духовных токах: нетерпении, гневе, распутстве, уступчивости (мягкости), гордости, тщеславии. Тщеславие иной раз ослабляет силу больше всего благодаря тому, что оно сплошь и рядом видоизменяется и человек невольно и бессознательно теряет свою силу.

Способ действия.

На основании вышеизложенного рекомендуется следующий способ действия. Если у вас появляется какое-либо желание, то вы обязательно должны направить всю свою волю к тому, чтобы ваше желание не получило удовлетворения. Благодаря такому сознательному напряжению воли вы не только помешаете ослабляющему вас освобождению силы, но и увеличите одновременно свою способность привлекать к себе окружающих. Способность эта будет свойственна вам до тех пор, пока вы будете желать этого, т.е. до удовлетворения появившегося у вас желания. Прежде всего рассмотрите самый обыденный и одновременно в высшей степени ослабляющий род тока тщеславия, а именно стремление поражать неожиданностью...

Значение молчания.

Сначала нужно выяснить значение скрытности. Если вам передадут что-либо, все равно что бы то ни было, даже совсем неважное - и у вас появится желание рассказать это окружающим вас людям, постарайтесь все же молчать и ничего не говорить. Таким образом, вы тем самым способствуете началу создания магнетизма при помощи подавленного желания. Ваша тайна составляет часть духовного магнетизма, находящегося в вашей мозговой батарее. Если сохранить эту тайну, то она произведет такую силу, которая притянет к себе извне еще больше силы. Силу эту можно сравнить с деньгами, лежащими в банке и приносящими проценты. Чем больше вы будете хранить свои тайны, тем больше вы будете проявлять свою скрытность, тем большую власть вы будете иметь над своими страстями, тем значительнее вы создадите запас сбереженной силы, которая в иных случаях может оказаться вам очень полезной.

Таинственность.

Люди больше всего подчиняются власти того, кого они не понимают. Трудно, и даже невозможно проникнуть в тайники мысли магнетического человека. Он полон таинственности и немислимо понять его. Он непостижим. Вы должны стараться походить на него и избегать вульгарности и навязчивости. Всякая оригинальность и странность служит во вред истинной силе. Гениальный человек привлекает нас к себе не своими странностями и эксцентричностью. Заинтересовывая своей личностью окружающих, вы должны стараться, чтобы с их стороны не было утрачено внимание и уважение к вам. Для этого следует держать всех в полной неизвестности по отношению к своей личности. Возбуждайте их интерес к себе всеми способами. Кто-нибудь, например, передаст вам важную новость. Вы со вниманием слушаете своего собеседника, но при этом сохраняете невозмутимое

спокойствие и удерживаетесь от замечаний, реплик. Такое ваше поведение вызовет у собеседника скорее всего удивление. Ваше спокойствие поразит его, когда он заметит, что так сильно взволновавшее его известие не производит на вас почти никакого впечатления. Конечно, покажите ему, что и вас интересует его новость, но все же не настолько, чтобы потерять ради нее свое спокойствие. При таком вашем поведении он откроет в вас духовное равновесие, о котором и не думал. Его охватывает любопытство. Благодаря этому, вы начинаете приобретать с его стороны уважение к себе. Вы представляетесь ему загадочным.

Скрытность великих людей.

Прославившиеся политические деятели при надвигающейся опасности утратили своих единомышленников всегда пользовались личным обаянием и благодаря этому снова завоевывали общие симпатии, обращая недовольных лиц в своих сторонников и друзей. Блестящим примером такого таинственного обаяния может служить глава ирландской партии Чарльз Стюарт Парнелль, получивший прозвище "некоронованного короля". В нем сила личного магнетизма выразилась и проявилась сильнее, чем у Наполеона или Веллингтона. Противопоставить Парнеллю можно было только американца Джеймса Блена. Парнелль всегда отличался сдержанностью и скрытностью. Даже его противники, как например, Гладстон, признавали его обаяние, силу и влияние. Парнелль говорил мало, но всегда его речи оказывали сильное влияние и действие на слушателей. Голос его отличался мягкостью тембра. Парнелль приобрел свое влияние и обаяние над окружающими при помощи лишь разумной самоуверенности и могучей силы личного магнетизма.

Умелое пользование силой других.

Многие конечно знают, что сдержанность и необщительность разные вещи. Под сдержанностью обыкновенно разумеется способность или привычка господствовать над мыслями и благодаря этому сдерживать их. Вы должны заставлять другого человека высказываться и самим хранить молчание. До тех пор, пока вы будете казаться ему загадочным, вы будете для него обаятельным. Но едва лишь вы сбросите свою таинственность, удовлетворяя его любопытство, вы перестанете казаться ему интересным (последует потеря вами силы, благодаря перемене тока). Раз вы позволили произойти обмену токов, вы достигли известного удовлетворения подобного электрической нейтрализации: вы кое-что сами отдали и взамен нечто получили. Притягательная сила в это время перестала действовать. Постоянно же сохраняя таинственность, вы удержите и увеличите свою притягательную силу.

Вы, если, можно так выразиться, будете магнитом, а окружающие вас - сталью.

Предостережение.

Теперь необходимо предостеречь слишком осторожных и слишком увлекающихся учеников. При изучении этого руководства, в особенности в начале, необходимо соблюдать глубокую предусмотрительность, осторожность, благоразумие. Все ваши труды пропадут даром, если окружающие заметят причину перемены вашего поведения. Старайтесь, чтобы никто не мог узнать, что вы владеете новым знанием и сохраняйте его в тайне. Поэтому не нужно обращать на себя чужого внимания. Не следует слишком болтать о своих занятиях, вкусах, желаниях.

Неодолимое стремление к одобрению.

Его сохранение.

У каждого бывает в жизни такой момент, когда он, намереваясь высказать или даже передавая что-либо, думает, что его слова безусловно так или иначе убедят присутствующих в его уме и способности. Такое стремление объясняется желанием человека получить одобрение. Это стремление к одобрению вполне естественно, поэтому его не следует стыдиться, т.к. оно является могучей силой. Человек обыкновенно чувствует сильное желание рассказать окружающим что-либо, которое, как он знает, обрисует его с хорошей стороны. По большей части он пользуется для этого первым попавшимся удобным случаем. Очень, очень редкие лица не поступают так. Такое непреодолимое стремление к одобрению является одной из самых могучих тайн сил природы. Лица, повинующиеся этой силе, сплошь и рядом действуют вопреки рассудку и вежливости. Вы должны хорошо понять, что эта невидимая и тем не менее непреодолимая сила, представляет собой духовный ток, которым можно пользоваться с пользой для себя, а не позволять ему бесследно пропадать. Нужно принимать все меры против убыли этой силы. Для этого поступайте таким образом. Как только появится у вас стремление к одобрению, Вы тот час должны его подавить, а не удовлетворить. Усилия, которые Вы для этого употребили, будут служить наглядным доказательством присутствия в вас огромной силы, старающейся соединиться с другой, ей противоположной духовной силой.

Глубокая перемена характера.

Как только вы начнете на практике применять указанные здесь правила, то уже через короткое время вы заметите в себе громадную перемену. Чувство самоуважения у вас увеличится, у вас появятся сознание силы и чувства собственного достоинства. После каждого нового сознательного подавления силы желания, ваши нервы будут все

более и более крепнуть. Так же произойдет перемена в отношении к вам окружающих. Они будут добиваться вашего общества.

Умение пользоваться противоположными силами для собственной пользы.

Теперь рассмотрим, как следует пользоваться для личной выгоды чужими силами. Напомним, что всякое стремление (желание) является силой.

Эта духовная магнетическая сила, безразлично положительная или отрицательная - стремится соединиться с противоположной ей силой, подобно тому, как положительное электричество притягивает отрицательное. На основании вышеизложенного, легко объяснить пристрастие к алкоголизму. Не что иное, как эта неуловимая сила заставляет человека, несмотря на его волю и сознаваемый вред, предаваться пьянству. В таком случае сила эта уже является искушением, т.е. переходит в непреодолимое желание. Теперь можно объяснить вам, как вы можете преодолеть эту вредную силу и направить ее, подобно тому, как это делают японские борцы, в другую сторону.

Упражнения для развития энергии.

Прежде всего я дам вам необходимые наставления для сохранения энергии. Предположим, что у вас появилось какое-либо сильное желание или, иначе говоря, вы испытываете страшное искушение, и таким образом вам предоставляется возможность увеличить силу своей батареи. Вы должны сосредоточить все свои мысли на желании выгодно воспользоваться той силой, которая заключается в вашем искушении. После этого, сделайте медленно глубокое вдыхание в себя воздуха (насколько позволяют ваши легкие). Это займет около 8 секунд времени. Одновременно с этим упражнением мысленно повторяйте: "Сейчас я сознательно овладеваю силой своего желания". Затем временно удержите дыхание (секунд на восемь) и мысленно скажите: "теперь я сознательно присваиваю себе эту силу и она становится моей собственностью". В заключение, сделайте медленное и равномерное выдыхание, мысленно произнося следующие слова: "теперь я безусловно обладаю полным спокойствием и уравновешенностью, благодаря которым я имею возможность распоряжаться находящейся во мне силой".

Вы можете исполнять это упражнение несколько раз в день, в зависимости от своего желания и состояния здоровья. Я рекомендую вам настоящий опыт не только, как средство для уяснения идеи поглощения, но и потому, что психологи новейшего времени видят тесную связь легких с душевной деятельностью человека.

(окончание в следующем номере)

ВОЗРАСТ ТРЕНИРОВКАМ НЕ ПОМЕХА



Квиан Генсан -
мастер кунг-фу
и ушу, 74 года
(фото 1996г)

В среднем и пожилом возрасте выносливость организма, гибкость и координация движений любого человека уже не та, что в молодости. И все же, как утверждают специалисты боевых искусств, практика показывает, что даже если вам за 50 тренироваться вполне можно и даже...нужно. В 40-45 лет, выбирая для занятий стиль боевых искусств, следует учитывать индивидуальные особенности организма, тренированность тела и наличие интереса к данным тренировкам. Если здоровье отличное или вы уже занимались спортом, можно выбрать каратэ, кунг-фу, джиу-джитсу, дзюдо. Людям с недостаточно крепким здоровьем или не имеющим какой-либо спортподготовки - лучше отдать предпочтение

айкидо, ушу, багуа-чжан, другим видам единоборств. Важно помнить, что одной из наибольших преград для занятий в зрелом возрасте является пониженная гибкость. Существуют три фактора, влияющие на гибкость тела: а) форма поверхности костей в суставах. б) объем и количество мягких тканей, окружающих суставы. в) эластичность связок, сухожилий и мышц, связывающих суставы. Два последних фактора можно улучшить на тренировках. Объем мягких тканей вокруг суставов изменяется в процессе занятий. Ближе к старости наблюдается тенденция к полноте, что явно влияет на глубину наклона корпуса вперед. Но если регулярно заниматься, то можно уменьшить живот и жировые отложения в ногах, что конечно, улучшит глубину наклона. Связки сухожилия и мышцы имеют определенную эластичность, которую можно непрерывно совершенствовать, при условии регулярности занятия, делая, например, давящие движения ногой, наклоны корпуса и другие упражнения на гибкость. Все это увеличивает подвижность суставов. Рекомендуется выполнять: наклоны и выпрямления, маховые движения ногами, приседания. Регулярные тренировки укрепляют тело, улучшают функционирование различных систем и органов, стимулируют обмен веществ в организме, продлевают жизнь и сохраняют молодость.

знаменитому мастеру каратэ
Коичи Сигимура пошел
седьмой десяток, но он всегда
был в хорошей форме.



На снимке
(слева-направо)
Одо Сейкичи,
10-й дан кэнпо-каратэ
и известный
французский мастер
Патрик Ломбардо
(фото 1997г)
Мэтру Сейкичи тогда
было 74 года, но он
выглядит подтянутым,
бодрым, здоровым.
Вот как могут помочь
человеку ежедневные
тренировки и
рациональное питание.



БАГУА ЦИНЬ-НА

(Продолжение темы. Начало см. журнал №3 (2009г))



Основные условия для техник Цинь-На при воздействии. Выворачивание запястья внутрь и блокирование сустава.





1. Захват за запястье



2. Уход влево, вращение корпуса с протягиванием



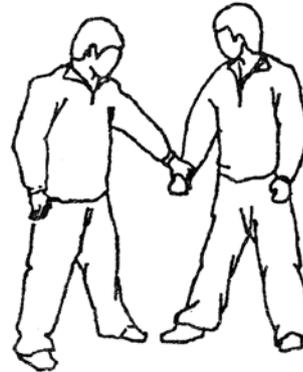
3. Болевое воздействие на запястье

"Золотой шелк оплетает запястье"

Противник хватает вас за правую кисть. Прижмите своей левой ладонью кисть оппонента к своему правому запястью. Сделайте шаг левой ногой в сторону и повернитесь вправо. Поднимите правую кисть и потяните правую руку соперника на себя. При этом левым локтем надавите на локоть оппонента. Теперь захватите пальцами правой кисти запястье руки противника. Далее немного присядьте и повернитесь влево. Это заставит запястье оппонента вывернуться внутрь, локоть - согнуться, плечо - выкрутиться наружу. Воспользуйтесь ребром ладони, чтобы нажать на запястный сустав противника между кистями запястья и локтевой костью, выворачивая само запястье в направлении вашей левой ноги.

"Сян Тсу давит корзину"

Противник захватывает вас за запястье. Прижмите левой ладонью его кисть к своей правой руке. Большой палец находится на точке "пасть тигра", а остальные пальцы располагаются вокруг мизинца соперника. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед и повернитесь влево. Согните свою правую руку в локте и наложите ее поверх руки оппонента. Потяните свою руку на себя и в сторону, одновременно надавливая на предплечье соперника. В это время левую кисть используют как силу строго в противоположных направлениях. Это заставит запястье противника согнуться внутрь (мизинец направлен вверх), его плечо выкрутиться наружу, а локоть согнется. Противник будет полностью блокирован.



1. Противник хватает вас за запястье

2. Вытягивание руки на себя и надавливание на предплечье



3. Блокирование всего тела, при помощи болевого замка



1. Противник хватает вас за плечо



2. Вытягивание руки противника на себя, накладывание руки сверху руки оппонента

3. Надавливание и блокирование



"Связывание крыльев феникса"

Соперник захватывает вас за плечо или грудь. Прижмите кисть оппонента своей левой ладонью к телу. Одновременно поверните корпус влево, поднимите свое правое плечо, координируя это движение с движением левой кисти, которая выкручивает запястье противника внутрь (мизинец направлен вверх). Согните правую руку в локтевом суставе и прижмите ее к своей груди, воздействуя на предплечье соперника. Таким образом, противник будет блокирован.

ЖІНКА - БЛИСКАВКА



Американка Сінтія Ротрок одна з найбільш відомих й титулованих світових зірок бойових мистецтв і фільмів-бойовиків.

Вона неперевершена королева кунг-фу. С.Ротрок володарка шести чорних поясів у різних стилях східних единоборств: Танг Су Ду, Таеквондо, Кіготь Орла, Ву Шу, Північний Шаолінь і Шаолінь Чуань Фа.

Вже з 13 років Сінтія почала займатися бойовими мистецтвами. Талановиті здібності дівчини були швидко помічені її вчителями і вони порадили їй виступити на відкритих змаганнях з карате. І вона їх виграла у своїй ваговій категорії. Вперті тренування й нові перемоги продовжувалися.

Коли Сінтія отримала свій перший чорний пояс, вона вже практично була чемпіонкою світу з бойових мистецтв. У 1982 році С.Ротрок - одна з провідних спортсменок серед жінок у розділах ката і зброя на теренах США. З 1981-1985рр Сінтія була непереконою чемпіонкою світу

з карате. Вона також побувала з показовими виступами у 30 країнах. С.Ротрок - одна з обраних, чиє ім'я знаходиться у "Залі Слави" чорного поясу журналу "Black Belt" і "Залу Слави Кунг-Фу" (Inside Kung-Fu), а також вона зарахована почесним членом таких відомих організацій, як "Галерея Слави Бойових Мистецтв", "Бойові мистецтва", "Традиції", "Книга джерел бойових мистецтв". На екрани кіно Сінтія увірвалася наче блискавка, після її участі у рекламі мережі Kentucky Fried Chicken на початку 80-х років. Перший повнометражний фільм, у якому знялася Сінтія разом з Мішель Йо, був "Yes, madam". Ця картина користувалася величезною популярністю у Гонконзі і перевершила всі касові рекорди. В результаті, С.Ротрок провела у Гонконзі цілих 5 років, знімаючись у різних фільмах-бойовиках, поряд із такими зірками кунг-фу, як Само Хунг і Юн Бьо. Сінтія Ротрок завжди демонструє на екрані найважливіші для бойових мистецтв якості: швидкість і природність рухів. При цьому у неї міцні й чіткі удари, особливо ногами. "Коронний удар" С.Ротрок, що демонструє її надзвичайну гнучкість - удар п'яткою ноги у чоло суперника при захваті спереду. Загалом С.Ротрок знялася майже у 50 фільмах-бойовиках.



Юлія Кравченко

ЖИЗНЬ В ЕДИНОБОРСТВАХ



О представителе АПВЕ в Сумской области Александре Демиденко знают многие специалисты боевых искусств. Он настоящий энтузиаст единоборств и посвятил своим увлечениям тридцать лет жизни. Причем старается успевать, как говорится, везде и всюду. А.Демиденко вице-президент Всестилевой федерации восточных единоборств и боевых искусств "Кемпо" в Украине, мастер спорта международного класса по кикбоксингу, обладатель трех черных поясов по разным школам каратэ, неоднократный чемпион Украины, Европы и мира, судья международной категории по косики каратэ. Впереди у него много новых планов по развитию и популяризации боевых искусств в Украине. Пожелаем Александру удачи и новых достижений!

А.Товстенко



СИЛА И ДУХ САМУРАЕВ

(Продолжение статьи, опубликованной в журнале №3 (2009г). Предлагаем вниманию читателей отрывки из труда Миямото Мусаси "Книга пяти колец")

Введение

Я в течение многих лет практиковался в Пути Стратегии, называемом мною "Ни Тэн Ити Рю". Стратегия ("хэйхо") - слово китайского происхождения. "Хэй" - означает "солдат", "хо" - метод, форма... В возрасте 21 года я отправился в Токио, сражаясь с бойцами различных школ, и побеждал всех. В тот период моей жизни между 13-29 годами, я провел более 60 серьезных поединков. Когда мне исполнилось 30 лет, я оглянулся на свое прошлое и понял, что своими победами никак не обязан Стратегии. Возможно бойцовский талант был дарован мне волей Неба, а возможно учения других школ были несовершенны. Как бы там ни было, несмотря на очевидные успехи на боевом поприще, я не успокоился и продолжал настойчиво тренироваться с утра до вечера, пытаюсь найти принцип Стратегии. Я пришел к пониманию Пути Стратегии к 50-летнему возрасту. С тех пор я живу, не следуя никаким особым правилам. Обладая пониманием Пути Боя, я практикуюсь в различных искусствах и всюду отказываюсь от помощи учителей.

Каждый изучает то, что чему имеет естественную склонность

Говорят, что Путь Воина - есть обоюдное слияние путей кисти и меча. И каждый, стремящийся к постижению, должен достичь достаточных высот на обоих поприщах... Пути Воина - есть решительное, окончательное и абсолютное понятие смерти, тщательное соблюдение кодекса чести Бусидо. Самурай обязан следовать Пути Воина. Я нахожу, что сейчас многие пренебрегают этим, потому что сердца людские закрыты перед истиной. Одни люди способны к неожиданным озарениям, другие плохо осваивают ситуацию и приходят к решению проблемы после долгого обдумывания.

Способности людей различны. Однако, если ты держишь в уме **Четыре Заповеди**, твое сознание поднимается выше забот о собственном благополучии, тобой начинается управлять **мудрость**. Какие они **4 Заповеди**?

1. Не опоздай встать на Путь Воина
2. Стремись быть полезен хозяину
3. Чти предков
4. Поднимаясь над личной любовью и личным страданием - существуй во благо человеческое.

Помни, что не только воины, но и монахи, и крестьяне и даже совсем низкие люди порой с готовностью умирают во имя долга или чтобы избежать позора. Это все не то. Воин отличается от этих людей, потому что изучение Пути Стратегии основано на **одолении соперника**. Добиваясь победы, скрещивая мечи с отдельными противниками или участвуя в массовых битвах, мы добываем славу не только для себя, а главное для князя (имеется в виду "дайме", содержавший отряды самураев, сражавшихся за него). В этом и есть добродетель Стратегии.

Путь Стратегии

В Китае и Японии бойцы, практикующие этот Путь, назывались мастерами Стратегии. Сейчас появились люди столь же громко, именующие себя. Но в основном они являются лишь простыми фехтовальщиками. Служители древних храмов Касима и Кантори получили свое искусство из рук богов и основали боевые школы. Они странствовали из провинции в провинцию, обучая желающих искусству боя и превзойти их другим было сложно. Трудно постичь истинный смысл Пути только через фехтование. Постарайся все таки познать самые малые и самые большие земные вещи, сравни самые мелкие из них с самыми глубокими. Если ты по-настоящему освоил принцип фехтования, ты свободно можешь победить одного

бойца. Значит ты можешь победить любого человека в мире. Дух победы над одиночкой - подобен духу победы над 10 миллионами. Стратег через маленькую вещь постигает большую. То же самое в сражении. Дух боя одинаков, как для поединка, так и для сражения, где с каждой стороны по 10 тысяч бойцов. Ты должен принять положение, что дух может быть и мал, и велик. Легко заметить великое - малое трудноразличимо. Иначе говоря, большой массе людей труднее изменить позицию, их перемещение легко предсказать. Движения одиночки предугадать нелегко. Ты должен впитать это, тренироваться днем и ночью, научиться принимать быстрые решения. Тренировка - часть твоей нормальной жизни, укрепляющая дух.

"Ити Рю Ни То" ("Одна школа - два меча")

Воины, командиры и рядовые носят два меча. Ученики Пути Стратегии школы Ити должны всегда тренироваться с обоими мечами в обеих руках. Это истинно: жертвуя жизнью, ты обязан максимально использовать свой арсенал. Если держишь меч двумя руками, сложно свободно направлять его направо и налево, так что мой метод - держать по мечу в каждой руке. Тяжело держать меч двумя руками, сидя в седле, или когда бежишь по неровной дороге, болотистой местности, грязному рисовому полю, каменистой почве, или когда действуешь в толпе. Длинный меч в обеих руках не истинный Путь, ибо такая позиция мешает тебе пустить в дело лук, копьё или оружие. Однако, когда трудно разрубить противника одной рукой - ты должен использовать обе.. Можно в бою направлять клинок одной рукой. Но хорошо научиться тренироваться с двумя длинными мечами. Поначалу это кажется сложным. Но все сложно поначалу. Трудно натягивать лук, трудно орудовать алебардой, но когда привыкаешь к ним, твоя воля становится крепче. Когда привыкнешь вращать длинный меч, ты достигнешь силы Пути и станешь легко управлять с ним. Согласно воззрениям школы Ити, ты можешь победить с длинным клинком, но можешь выиграть бой и с коротким. Иначе говоря, дух школы Ити - дух победы, вне зависимости от вида оружия и его длины.

Расчет в стратегии

Рассчитывай все. Расчет в Стратегии невозможно изучить без большого объема практики. Темп и ритм

(также как и в танце и в музыке) соотносятся с военным искусством, стрельбой из лука и ружья, верховой ездой.. В Стратегии существуют различные соображения относительно ритма. С самого начала ты должен отличать соответствующий ритм от несоответствующего ритма, упражняя внутренний слух, чтобы среди больших и малых вещей, в наплывах быстрых и медленных волн найти нужную частоту, действуя, учитывая дистанцию и ритм окружения. Внутренний слух - главнейшая вещь в Стратегии. Особенно важно понимать ритм фона, иначе твоя Стратегия станет неуверенной. Ты выигрываешь схватку с помощью ритма Пустоты, рождающегося из верного маневра, опрокидывающего расчеты противника, ибо используешь ритм, которого враг не слышит. Если ты день и ночь станешь практиковаться в указанной выше Стратегии школы Ити, твой дух естественным образом расширится. Вот Заповеди для мужчин, которые хотят изучить мою стратегию: **1.** Не допускай бесцельных мыслей **2.** Путь - в упражнениях. **3.** Познакомься с каждым искусством **4.** Развивай интуитивное понимание окружающего **5.** Прозревай невидимое **6.** Обращай внимание даже на заурядное **7.** Не делай ничего бесполезного.

(продолжение следует)

"Самураи были отважными воинами, людьми, которых обучали сражаться и умирать. Поэтому совершенно естественным стало то, что их привлекла философия, предлагающая отстраненность от физического мира, путь такого твердого и полного покорения себя, что даже смерть встречалась ими без страха. Впрочем, разумеется, даже самураи предпочитали жизнь, и когда они обращались к мастерам Дзэн, - когда они поднимались высоко в горы, в монастырь, чтобы изучать Дзэн, - они надеялись освоить методы, которые помогли бы им остаться в живых, в водовороте и суматохе битвы. Они стремились научиться двигаться, подобно мячу в ручье, - без рассуждений и мыслей, только на основе интуиции..."

(Отрывок из книги Чака Норриса "Тайная сила внутри нас", изд. "София", 1998г)



Анализ прямого удара ногой (мае-гери).

В одной из статей "Эхо Дзюндокана", говорилось о том, что прямой удар ногой не следует применять в процессе соревнований по двум причинам: низкая вероятность того, что удар будет засчитан и высокая вероятность того, что атакующий может нарваться на контратаку рукой. Несмотря на это, при правильном выполнении, прямой удар ногой может быть одним из наиболее эффективных и мощных приемов, используемых в карате. Данная статья детально описывает процесс выполнения прямого удара задней ногой и рассматривает не только базовую технику, но и некоторые другие нюансы выполнения данного приема, повышающие его эффективность.

Бить или не бить?

Решение о проведении удара должно основываться не только на вашем умении выполнить его, но и на основе наблюдений за движениями и ответной реакцией вашего противника. Если противник вам не знаком, необходимо быстро оценить его манеру ведения боя, проводя финты и "раздергивая" противника. В общем, прямой удар ногой будет менее эффективным против тех, кто хорошо защищает возможные зоны поражения, чья реакция превосходит вашу, тех, у кого хорошо поставлена контратакующая техника рук и тех, кто может переносить центр тяжести (бедра и живот), ускользая с линии атаки и избегая контакта. Прямые удары ногами значительно эффективней против противников, которые открывают зоны поражения, высоко держат руки, слишком заботясь о защите головы, обладают относительно малой подвижностью и не способны быстро перемещать центр тяжести, а также против тех, кто "застывает" или совершает лишние движения, реагируя на ваши финты или предварительные действия.

Комбинирование

Если вы обладаете необычайной скоростью и силой, у вас нет необходимости комбинировать прямой удар ногой с каким-либо другим приемом. В конце 60-х - начале 70-х, спортсмен стиля Сётокан, по имени Фрэнк Смит, отличался необыкновенно мощным прямым ударом ноги, который он наносил, пробивая любую защиту. Единственной реальной защитой против такого удара был уход с линии атаки. Однако большинству из нас необходимо комбинировать прямой удар ногой с активными или пассивными техническими действиями. Активные технические действия включают в себя финты телом или руками, проводимые с целью остановки противника на короткий промежуток времени, достаточный для выполнения приема, удары рукой в лицо, заставляющие противника закрыть глаза и/или проводить защитные действия на верхнем уровне, таким образом, открывая нижнюю часть тела. Наиболее типичным примером пассивных технических действий является расслабление верхней части тела, переход в более свободную позицию, не выражающую готовности к атакующим действиям и, затем, внезапная атака прямым ударом ноги. Пассивные технические действия приводят противника в состояние относительного спокойствия.

Правильное выполнение

Встаньте в левостороннюю хан дзенкутсу дати (полуфронтальная позиция). Верхняя часть тела расслаблена, ноги слегка согнуты в коленях, удар начинается с резкого выпрямления задней ноги и отталкиванием от пола подушечками пальцев задней ноги. Это движение придает дополнительное ускорение бедру ударной ноги и разворачивает верхнюю часть тела. Как только стопа оторвалась от пола, сгибающие мышцы бедра продолжают быстрое движение колена вверх до



Варианти выполнения базовой техники

В дополнение к технике финтов возможно применение различных вариантов выполнения прямого удара ногой, которые могут значительно улучшить результаты. "Отделение" верхней части тела - данная техника немного отличается от техники пассивных действий, которая описывалась выше. Обычно противник концентрирует свое внимание на уровне вашей груди или лица. Если вы не изменяете положение тела в процессе выполнения начальной стадии удара и производите вращение верхней части тела и наклон назад только в конечной фазе удара, вы выигрываете лишнюю секунду до того, как противник сможет определить направление удара. Поворот стопы ударной ноги в момент удара - В классическом прямом ударе, подушечки пальцев бьющей ноги располагаются на одной линии с голенью для достижения максимальной силы удара. Мощный удар способен пробить защиту противника. Однако, если сила удара не достаточно велика или противник имеет мощную защиту, вы можете пробить защиту противника, поворачивая стопу бьющей ноги, огибая таким образом блок. Наиболее эффективным является нанесение прямого удара правой ногой в то время, когда противник находится в левосторонней стойке, или левой ногой, если противник находится в правосторонней стойке. Как только противник заблокировал ваш удар, поверните стопу бьющей ноги, сгибая ногу в голеностопном суставе под углом 45 0 по отношению к противнику. Удар в этом случае наносится подушечками пальцев ноги в область, располагающуюся над подвздошной костью противника. Этот удар необычайно мощный, а для противника он выглядит как обычный, классический удар ногой.

уровня пояса, в это же время нижняя часть ноги и ступня начинают движение вперед. Стопа расположена параллельно полу на протяжении всего движения. Опорная нога поворачивается на пятке, верхняя часть тела разворачивается таким образом, что рука, плечо и бедро со стороны ударной ноги располагаются по отношению к фронту под углом 45 0. Во время соприкосновения ноги с зоной поражения, колено слегка согнуто. Выпрямление ударной ноги и напряжение всех мышц тела дает дополнительный ударный импульс. В конечной фазе выполнения удара линия тела, от стопы опорной ноги до головы, принимает дугообразную форму. Данное положение тела помогает сохранять равновесие, способствует максимальному выпрямлению и развороту бедра и создает мощную опору, которая не позволяет противнику изменить направление вектора приложения силы удара в вашу сторону. После кратковременного напряжения мышц в момент нанесения удара, стопа резко возвращается в исходное положение, руки располагаются в верхней части тела в позиции готовности к защитным или атакующим действиям. Многие атлеты, выполняя прямой удар, способны быстро выполнять разгибание ноги. Но наиболее эффективно резкое движение ноги от пола в исходное положение. Первое движение является своего рода предупреждением для противника о готовящемся ударе, но при быстром и правильном выполнении ударная нога достигает цели до того, как противник успевает адекватно отреагировать на удар.

Скольжение на стопе опорной ноги - Для того, чтобы сократить расстояние и придать удару дополнительную инерцию, одновременно с выполнением удара произведите скольжение стопы опорной ноги вперед. Импульс для скольжения достигается путем резкого подъема колена бьющей ноги, это движение при мощном выполнении помогает сократить дистанцию на расстояние равному длине стопы или немногим более. Данный прием может быть эффективно использован против противников, которые резко отступают назад или выполняют шаг назад, реагируя на ваше первоначальное движение. Скрывание удара - фокусники довольно часто привлекают внимание аудитории к одной руке, в то время как другая рука производит необходимые действия. Скрытый удар - это нечто похожее. Находясь в левосторонней позиции, нанесите обратный удар кулаком или более длинный удар ладонью правой руки, целясь в подбородок противника, и вслед за этим, немедленно выполните прямой удар правой ногой в область живота, возвращая правую руку в положение готовности. Комбинация удара кулаком/ладонью выполняет определенные задачи: заставляет противника поднять руки, затрудняя возможность провести защиту от удара ногой, комбинация способствует естественному повороту тела, которое необходимо для непрерывного и мощного удара и, что особенно важно, мешает противнику увидеть удар, т.к. ваша рука находится на уровне его подбородка. При правильном выполнении, удар поразит цель до того, как противник сможет его увидеть.

Боб Дэвис и Брюс Мак Дэвис



АТЕМИ-КИДО-НИН-ДЗЮЦУ

Це рідкісне бойове мистецтво, що створив відомий знавець східних двобоїв Ірвінг Сото. До проживання у США він понад десять років знаходився у Японії, де вивчав і практикував карате, айкі-дзюцу, атемі-нін-дзюцу під керівництвом майстра Ямамото. Атемі-Кідо-Нін-Дзюцу відрізняється завданням ударів суперникові по відповідних точках (Атемі-Вадаза), а також численними больовими вивихами та кидками. Інколи використовуються різні види холодної зброї. Основні цілі тренінгу: самозахист, психологічний вплив на суперника і робота з енергією Кіу.

Стиль японського карате, створений у 1980р майстром Асіхара Хюдеюкі. До цього він тривалий час вивчав карате у знаменитого вчителя Масутацу Ояма. Асіхара-рю орієнтовано, як на спортивні змагання, так і на самозахист. Майстер Хюдеюкі розробив свої власні ката і правила для змагань з контактними ударами, які дуже схожі на правила Кекусінкай. Найбільшої популярності стиль здобув у Японії і США.

Енциклопедія двобоїв

АСІХАРА-РЮ



ДЗЬО-ДЗЮЦУ

Це мистецтво фехтування палицею, яке створив Мусо Гоноске ще у 1600 році. Відомо, що спочатку Мусо вивчив техніку роботи з "бо"(жердиною). Але після поразки у поєдинку із знаменитим фехтувальником-самураєм Міямото Мусасі (що переміг його дерев'яним мечем (боккеном), він переїхав на південний острів Кюсю і там розробив 64 ефективних прийомів, які й склали основу нової школи Сіндо-Мусо-рю. Прийоми цієї школи нагадують частково бо-дзюцу і кен-дзюцу. Найбільш характерними є тичкові удари по больових точках. Палиця "дзьо" має довжину 125 см і розмір у діаметрі 2,5см. Відзначимо, що тренування з "дзьо" проводяться без протекторів, а удари (за виключенням найбільш небезпечних) завдаються суперникові, як правило, у повну силу.



ШУАЙЗЦЯО - МИСТЕЦТВО КИДКІВ У ПОЄДИНКУ

Старовинна китайська боротьба шуайзцяо - один з традиційних видів єдиноборств і оздоровчих гімнастик. Основою боротьби є активне використання кидків та захватів. Техніка шуайзцяо надзвичайно ефективна у протистоянні не тільки із суперником без зброї, а й у випадку застосування ним холодної зброї. Недарма у поліції та у спеціальних загонах китайської армії для навчання особистого складу рукопашному бою використовують техніку шуайзцяо. Правилами цієї боротьби на сучасному етапі передбачено десять вагових категорій. Два борця, одягнутих у спеціальний одяг, проводять сутичку на майданчику (10x10 метрів) Для перемоги необхідно повалити суперника, а у залежності від технічних дій та якості кидка присуджуються очки. Здебільшого застосовуються такі прийоми: захопити суперника і затягнути на спину, підняти на плече, утримувати, обхоплювати й крутити, розривати, захоплювати за ноги, тощо.



Проверьте свою гибкость

Полезные советы

Тесты, позволяющие оценить гибкость шейного отдела позвоночника.

● Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди. (рис.1)

● Наклоните голову назад. Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад (рис.2)

● Наклоните голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого. (рис.3)

● Поверните голову в сторону. Ваш взгляд должен быть обращен точно в сторону (рис.4) Выполнить на отлично эти тесты смогут, пожалуй, лишь дети.

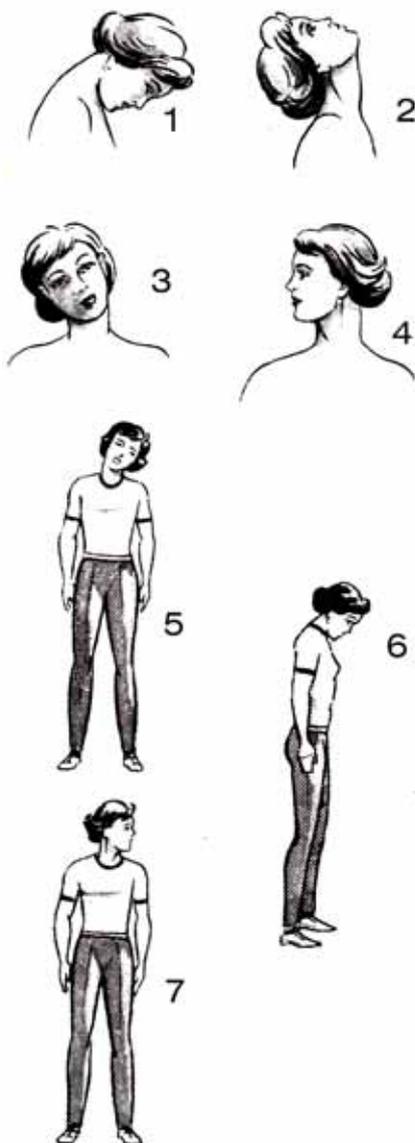
Всем остальным потребуется специальная тренировка. Улучшить гибкость шеи помогут определенные упражнения. Выполняя их, надо соблюдать следующие правила. Главное - занимайтесь регулярно. Перед началом занятий - хорошо разогрейтесь, то есть сделайте любые приятные вам упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла. Упражнения на гибкость делайте плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняйте до появления ощущения легкой болезненности.

1. Исходное положение (далее И.п.) - стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-4 наклоните голову вправо (прочувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону (рис.5) Повторить по два раза.

2. И.п. - то же. На счет 1-4 наклоните голову вперед, стараясь как бы "свернуться" (прочувствуйте растяжение мышц шеи и спины) (рис.6) То же назад. Повторить по два раза.

3. И.п. - то же. На счет 1-4 круговое движение головой вправо с максимально возможной амплитудой. На счет 5-8 выполнить то же в другую сторону. Повторить по два раза.



Заповеди Шаолиня

В них есть следующие важные слова: "Не направляй свою энергию во зло людям, в бою не будь жестоким". "Не хвастайся своей силой, не обижай слабых, не бесчинствуй".

Сила мышц по-китайски

Китайские специалисты боевых искусств рекомендуют усердно и постоянно заниматься базовыми техниками, выбранного вида единоборств. При этом, бесполезными будут и такие упражнения, как "давление ногами", махи, вращение поясницей, мостик, махи руками, прыжки, падения, кувырки. Они позволят увеличить силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов. Это также сведет к минимуму возможность разрыва мышц, получения вывихов и растяжений.

Бани полезны, но не всем

Существует множество бань, различающихся по способам образования пара: арабская, турецкая, римская, финская, японская, русская. Последняя - лучшая для закаливания, так как дает возможность равномерного подогрева. При этом низкая влажность русской бани не препятствует испарению влаги с кожи и не пересушивает слизистые оболочки. После русской бани не болит голова, нормализуется сон. Закаливающий эффект бани заключается в контрастном цикле: нагревание-охлаждение-отдых. Однако, людям страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией прежде чем посещать подобные бани - следует обязательно посоветоваться с врачом. Но в любом случае, даже здоровым людям не следует находиться в парной более 5-7 минут, а после охлаждения душем и небольшого отдыха -еще 10-12 минут.

КАК СНЯТЬ СТРЕСС?

Медики советуют выполнять для этого такую процедуру. Уделите себе 15-20 минут. Нужно лечь днем на удобную, упругую подстилку и закрыть глаза. Никто не должен вас беспокоить в эти минуты. Включите приятную спокойную музыку и постарайтесь думать о чем-то хорошем. Максимально расслабьтесь. Уже через неделю вы почувствуете явное успокоение. Такие упражнения желательно использовать в недельном цикле хотя бы раз в месяц.

О.Иванова

кандидат педагогических наук

'ДРАКОН' АТАКУЕТ И ЗАЩИЩАЕТСЯ



И.п. Технику МФИ "Дракон"
Демонстрирует чемпион мира И.Парака (5-й дан, на фото слева) и один из его учеников



Зеркальный уход на круг с захватом ноги



Отход за опорную ногу соперника



Бросок с ударом в голову



Технику МФИ "Дракон" демонстрирует чемпион мира В.Кайдаш (5 дан, на фото слева)



В.Кайдаш блокирует и отводит ногу соперника за спину



Продолжение вращательного движения с контрударом ногой



Завершение комбинации ударом коленом в голову



Серию приемов исполняет В.Киуила (2 дан, слева)



Диагональное смещение с одновременным контрударом



Продолжение контратакующего движения левым локтем в голову

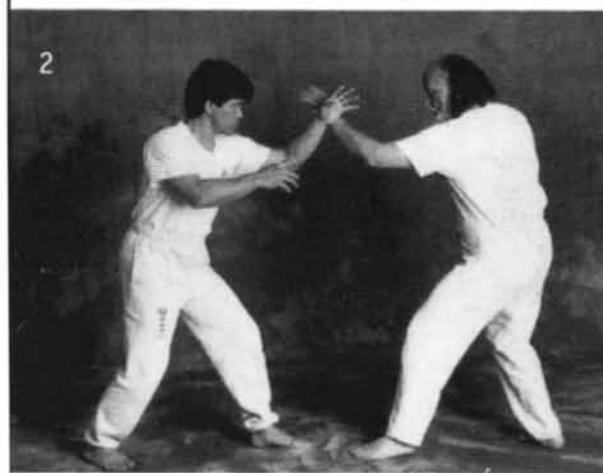


Необходимый комментарий. В боевых искусствах очень редко используется прямое жестокое блокирование ударов без уходов, так как в этом случае успех защиты напрямую зависит от крепости ваших конечностей. Как правило, удары блокируются или тогда, когда они уже не имеют силы (уходы от удара), или в самом начале атаки, когда силы в ударе еще нет (работа на опережение). В любом случае, в уходе вы должны все время находиться на боевой дистанции, чтобы иметь возможность для контратаки. В приведенных примерах показаны некоторые варианты уходов от наиболее распространенных форм атак, хотя вы должны понимать, что статические снимки не могут в полной мере передать динамические и временные характеристики движений.

ПРИЕМЫ МЭТРА ТОКИЦУ



Кэндзи Токицу - всемирно известный специалист в области боевых искусств. Он доктор социологии, обладатель 7-го дана каратэ, владеет 10 видами единоборств и создатель своего собственного стиля Шаолинь-Мон (дверь в Шаолинь). Занимаясь серин-рю и некоторыми другими видами восточных единоборств, мэтр Токицу стал также одним из основателей нового, очень интересного стиля: тай дзи кван. К.Токицу открыл его вместе с другими знаменитыми японскими мастерами Йо Мейдзи из школы Янг и Рюти Мацуда из школы Чен. Фактически же в синтезе базовых элементов и приемов тай дзи кван присутствуют комплексы эффективных движений и приемов школы Чен, которые по мнению Кэндзи Токицу обеспечивают нормальное физическое развитие организма, а также позволяют овладевать молниеносными ударами и эффективными приемами боя. На снимках представлены уроки тай дзи кван, которые проводит мастер Токицу (на всех фото он слева).

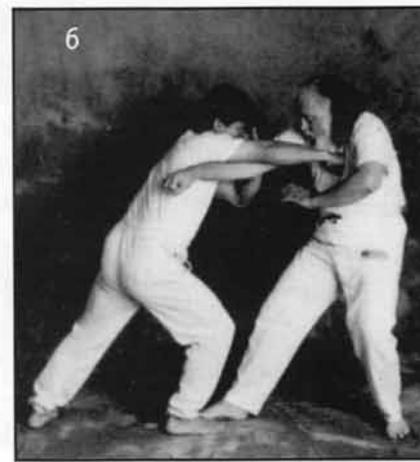
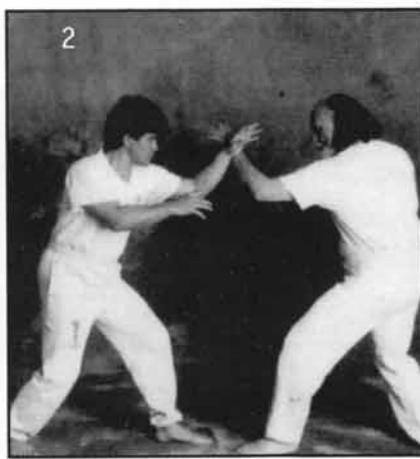


Серия 1. Влияние расстояния между двумя соперниками

Расстояние между соперниками постепенно уменьшается (см.фото 1-3) На фото 2 - расстояние между соперниками позволяет им вступить в физический контакт. На фото 3 их колени соприкасаются. В процессе поединка чем больше расстояние между бойцами, тем ярче выражен элемент неопределенности, т.е. увеличивается степень неконтролируемости ситуации. С повышением уровня мастерства боец стремится сократить расстояние между собой и соперником (как это показано на фото 2-3), чтобы максимально контролировать ситуацию и уменьшить, свести до нуля случайность и неопределенность элементов боя.

Серия 2. Техника блокировки ударов и приемы атаки

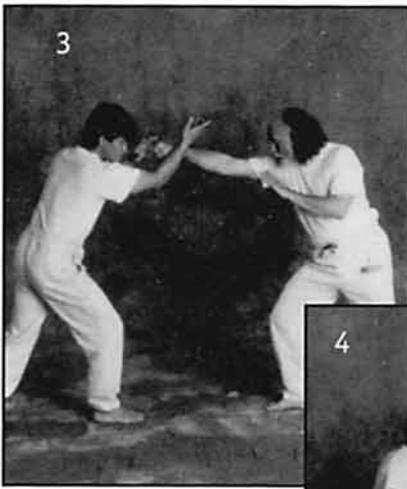
На фото 1 соперники в боевой стойке. На фото 2 и 3 левая рука К.Токицу блокирует атаку левой руки соперника. Затем рука скользит по руке атакующего. На фото 4-5-6 правая рука мастера блокирует правую руку нападающего, соскальзывает и проводит встречную атаку.



Серия 3. Техника блокировки ударов и приемы атаки, характерные для тай дзи кван (фото 1-2)

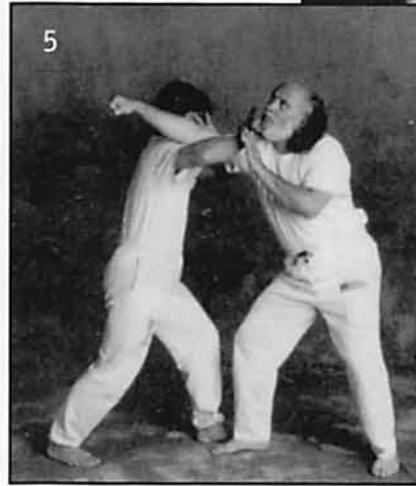
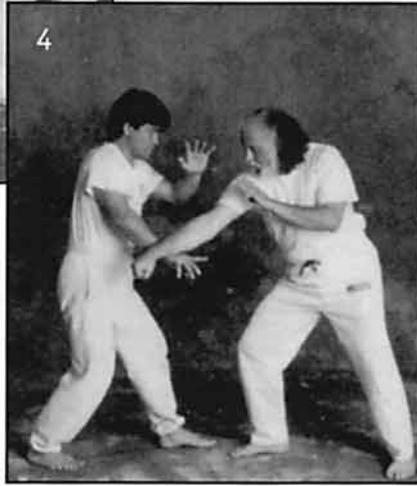
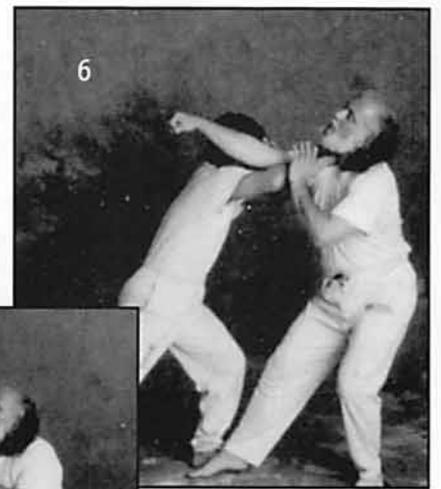
К.Токицу проводит защитный приём от атаки соперника, как в предыдущей серии, проскальзывает с поворотом за спину соперника, проводя прием, лишаящий его возможности предпринимать какие-либо действия (следует обратить внимание на атаку коленом). Только после этого наносится удар.





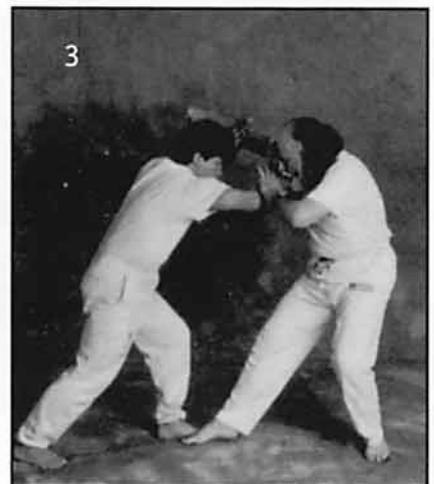
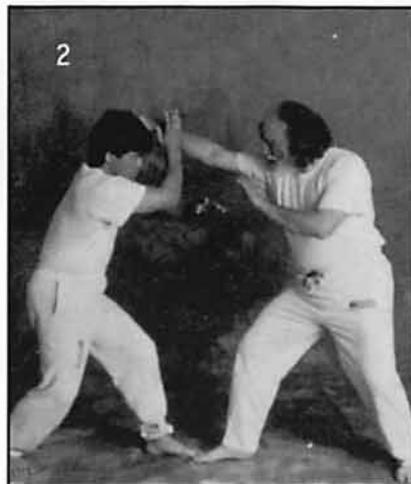
Серия 4. Техника блокировки ударов и приемы атаки (фото 3-4-5-6)

Мастер блокирует удар поворотом руки вокруг руки соперника. Лишив его возможности предпринимать какие-либо действия, К.Токицу затем проводит атаку.



Серия 5. Техника блокировки ударов и приемы атаки

Атака блокируется: приемом shuto (резким ударом руки) с последующей атакой и применением "цуки" (фото 2-3). Приемом sokuto (резким ударом ноги с последующей атакой и применением ноги, (фото 4-5).



Выражаем благодарность г-ну Коичи Кавасаки (Япония) за представленный материал для данной публикации

У мастера Токицу есть и такие эффективные приёмы.

FUMIO

DEMURA

Удар локтем демонстрирует ФУМИО ДЕДУРА - неоднократный чемпион мира по каратэ, обладатель 8-го дана (стиль Сито-Рю), голливудский киногерой



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 № 1-2 (2010), наклад 2500 прим. Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені законодавством України © (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Віддруковано в друкарні ПП Товстенка А.В. (свідоцтво № 9071), (зам.)
Контакти з редакцією: e-mail: egenia@voliacable.com тел/факс: (044) 540-86-74. моб. (066) 253-56-61.
Адреса для листів 01034, м. Київ, а/с №5, Борщевському О.В.
Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький, Віктор Камлов, Олександр Товстенко.



Головний редактор Олександр Борщевський.
Editor in-chief Alexandr Borshevsky

5-8 грудня 2009