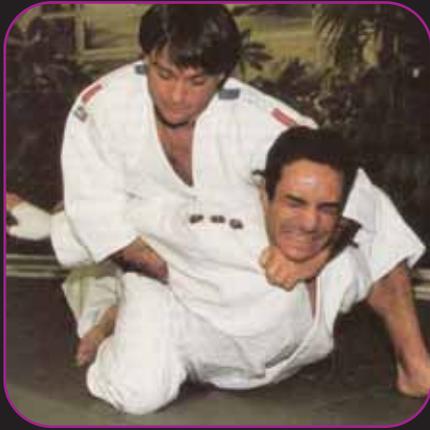


СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

№3 (2010)

WORLD OF MARTIAL ARTS ● СВІТ ЄДИНОБОРСТВ ● МИР ЄДИНОБОРСТВ



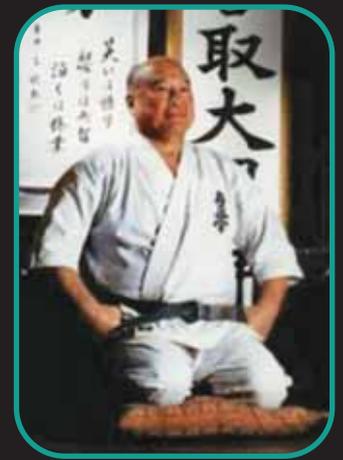
Джиу-джитсу



тайський бокс



Айкидо



Феномен М.Ояма



Сила и дух самураев



Сумо

Та інші цікаві матеріали про бойові мистецтва

ФЕНОМЕН МАСУТАЦУ ОЯМА



Людина-легенда, засновник стилю карате-кекусінкай, володар 10-го дану Масутацу Ояма – один з найвидатніших майстрів бойових мистецтв сучасності. Він підготував по всьому світу тисячі учнів і послідовників, написав кілька книжок, заснував для багатьох справжній здоровий спосіб життя, навчив самовіддачі на тренуваннях і змаганнях...

Сейкен-цукі

Коронним ударом видатного майстра був правий удар кулаком - сейкен **гяку-цукі**. Він володів у нього колосальною руйнівною силою. Стів Арнейл розповідає, як одного разу, на початку 60-х років, Ояма влаштував грандіозне шоу для японського уряду, запропонувавши Арнейлу одному тримати одночасно п'ять дощок, які він збирався розбити ударом **гяку-цукі**. Арнейл сказав, що це неможливо, і що він сам може отримати травму. Але Ояма стояв на своєму, а сперечатися з ним було не прийнято, і у результаті Арнейлу довелося сказати "Ос-с"! Настроюючись перед розбиванням, Ояма, як завжди, обхопив тіло руками, підсунувши їх під куртку каратеги, потім рішуче вийшов в стійку і завдав удару.

По словах Арнейла, його руки абсолютно не відчули удару, кулак пройшов крізь дошки, як крізь повітря.

Це було фантастично!

Інший учень Ояма, Роки Юдзо говорить, що один з найбільш яскравих його спогадів про фізичну потужність майстра пов'язано з показовими виступами 1960 року в садибі Цуба-кияма. Тоді один із старших учнів не зміг здолати товстий дерев'яний брус, а Ояма тут же з гучним тріском переламав його одним ударом.

"Мені доводилося чути, що від удару вчителя у биків тріскалися кістки черепа, і що під час демонстрацій він запросто бив великим залізним молотком собі по кісточках. І якби мене запитали, який прийом сосая був найчудовішим, я б сказав, що це був удар **сейкен-цукі**. Можливо, саме тому він ніколи серйозно не випробував його на своїх супротивниках з числа людей, бо від такого удару будь-який чоловік просто б помер", - згадує Като Сигео.

Останні слова не означають, що Ояма ніколи не застосовував сейкен-цуки під час спарингів в залі. Це було "фірмове блюдо" для старших учнів, "Коли сенсей тренувався не з нами, а з досвідченішими семпаямі, траплялося, що і він використовував удари кулаком. Оскільки я був всього лише учнем першого класу середньої школи вищого ступеня, то канті мене просто щадив. Зате з семпаєм Ясудой, шановними Оямой Сигеру і Оямой Ясухико він спаринговал дуже жорстко, люто", - згадує Накамура Тадасі. Коли він пускав правий **гяку-цукі** в хід, по словах Като Сигео, "всі, кому б сосай не завдав удару кулаком, просто розтягувалися на землі".



Цей удар у виконанні Ояма був такий відмінний, що Накамура Тадасі говорить: "Для мене втілення карате - це удар кулаком сейкен, а втілення удару кулаком - канті Ояма. Тому для мене Ояма Масутацу - символ і втілення карате".

Сетей-уті

У спарингах з учнями Ояма зазвичай завдавав ударів не кулаком, а підставою долоні (**сетей**). З цієї причини багато хто стверджує, що удари сетей у нього були коронними. Проте, як свідчить Като Сигео, "насправді під час куміте він застосовував цю техніку тільки для того, щоб понизити силу удару. Тому те місце, куди б він ударив кулаком **сейкен**, Ояма вражав за допомогою долоні". Йому вторить Накамура Тадасі: "Коли він спарингував з нами, своїми учнями, він майже не використав **сейкен-цукі** і лише наносив шльопання по обличчю підставою долоні. Навіть коли сенсей завдавав ударів в сонячне сплетіння або по ребрах, то теж бив підставою долоні".

Проте, ці удари у Ояма мали справді руйнівну потужність. Розповідає Накамура Тадасі: "Може здатися, що удар долонею - нісенітниця, але коли його наносять з вкладанням ваги, із зближенням, він дуже ефективний. Я сам не раз пропускав удари **канті** Ояма по ребрах і в живіт, і деколи після них навіть поворушитися не міг".

Немов знущавшись з учнів, під час учбових поєдинків Ояма раз у раз відважував їм важкі ляпаси. По словах Ояма Сигеру, "сосай бив лівою долонею не тільки в груди або плече, але і прямо в обличчя, чому у мене завжди залишалися сліди від його пальців. Після одного-двох годин тренування особа починала немилосердно палити, тому взимку було дуже приємно виходити на вулицю після занять".

Удари долонею могли наноситися по самих різних траєкторіях: по прямій **типу цукі**, по кругу, на зразок **фурі-уті** і т.д.

Мавасі-уті

Ще одним коронним ударом Ояма був круговий удар кулаком **мавасі-уті**. Розповідає Накамура Тадасі: "Він часто використовував і кругові удари, але на відміну від стандартного **мавасі-уті** завдавав ударів внутрішньою стороною головки кулака (**кенто**), тим місцем, яким наносять **хайто-уті**. Головка кулака у канті була у декілька разів більше, ніж у звичайної людини, і чудово загартована з усіх боків. Тому сенсей міг вільно

бити з внутрішньої сторони. Якщо супротивник намагався зближуватися з вчителем спереду, він миттєво йшов в ліву сторону під кутом в 45 градусів і на стрічному русі завдавав кругового удару **мавасі-уті** правим кулаком.

Але через те, що бити таким чином в обличчя або сонячне сплетіння дуже небезпечно, він спеціально бив супротивника в груди".

Уракен-уті

Активно використовував в спарингах Ояма і **уракен-уті**. По техніці виконання він нагадував варіант цього удару, зафіксований в ката Сайха, в якому після удару ліктем однією рукою захоплюють руку супротивника, а іншою наносять йому **уракен-уті** в обличчя. Ояма Ясухіко розповідає: "Точно так, як і в цьому ката, сосай за допомогою рухів плечем і ліктем розсіював увагу супротивника, порушував його дихання, потім блискавично наносив **кин-гері** в пах і час-то продовжував атаку ударом уракен передньою рукою".

Уракен-уті служив для підготовки основної атаки і розсмикування супротивника. "Оцінивши моє кий і дихання, він завдавав удару **уракен-уті** в обличчя, а коли



я, злякавшись, закривав його, тут же бив уракен по боку живота, що відкрився. Коли я мимоволі опускав обидва лікті, він накривав мою особу підставою долоні (сетей) і натискав на нього", - згадує Ояма Ясухіко.

Хоча **уракен-уті** вважається ударом не силовим, Ояма і його перетворив на грізну зброю. Като Сигео ділиться своїми враженнями про цей "легковагий" і "безпечний" прийом: "У боях з сосаєм я не раз пропускав удар **уракен-уті** з положення з розведеними в сторони руками, і кожного разу чув: "Ну, ти як? Нормально?". А у мене при цьому ноги підкошувалися".

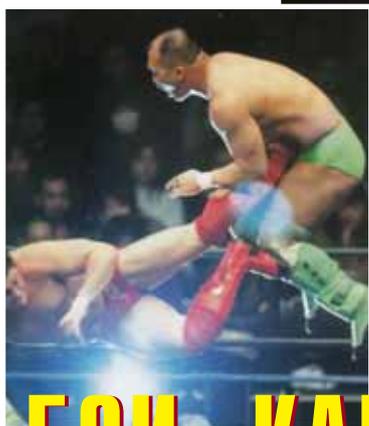
Ме-цукі

Нарешті, Ояма акцентував увагу своїх учнів на уколах і хльостких ударах пальцями по очах, які він вважав ефективними прийомами. "Також часто він "пригощав" нас і ударами по очах, використовуючи уколи пальцями (**нукіте**). Блискавичний удар голою рукою по очах був вельми ефективний, після нього сльози котилися градом - не зупиниш!".

Ясуда Хідехару повідомляє, що стусани пальцями в очі Ояма відпрацьовував на мішенях з картону...

Джерело: v8mag.ru

На фото: поединки на турнірах ПРАЙД



БОИ, КАК НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК



Ежегодно в Японии проводится много состязаний по смешаным боям, которые очень здесь популярны. Поединки проходят в больших залах, по жестким правилам, в праздничной атмосфере. Когда технику каратэ, джиу-джитсу, самбо,

кикбоксинга, вольной борьбы, тайского бокса и таеквондо демонстрируют атлеты из разных стран - зал замирает. Это становится ярким, незабываемым зрелищем. Подсечки, болевые приемы, всевозможные удары руками и ногами, удушающие захваты... Всего не перечислить. Это надо видеть!

Евгения Борщевская
(Токио-Киев)

БЛЕСК И ОЧАРОВАНИЕ СУМО



Европейцы и американцы, вероятно, чувствуют вначале разочарование, когда впервые видят японскую борьбу сумо. Они наблюдают за тем, как два борца, присев на четвереньки, стоят друг против друга на ринге. Через несколько секунд они встают, каждый идет в свой угол, берет какой-то белый предмет и бросает на ринг. Вот они еще раз оказываются на четвереньках посреди ринга. Кажется, что они заняты соревнованием взглядов, но, прежде, чем вы это поймете, они снова на ногах. Опять они проходят через тот же на вид бессмысленный процесс. Вскоре вы утомляетесь, вам хочется крикнуть: "Быстрее! Задайте друг другу!" Наконец борцы схватываются, и мгновенно спустя один из них оказывается вне ринга или лежит плашмя на спине или на животе, а вам говорят, что встреча закончилась. Иногда борцы борются дольше, но иногда при этом не применяют таких захватывающих движений, какие мы видим в западной борьбе, где участники падают головой вниз, где противника поднимают ногами кверху и швыряют головой на пол. Борцы сумо - это джентльмены. "Сумо не особенно интересна", - думаете вы. Но в конце концов вы, возможно, разовьете способность разбираться в движениях борцов. Фактически сумо - это игра, где происходит сравнение силы одного игрока с силой другого, но при этом важнейшей вещью оказывается умение не потерять равновесие при быстрых и яростных движениях, бросках, толчках, увертках и обманных приемах. Требуется бесконечная тренировка, чтобы удержать все время центр тяжести в нижней части живота. Необходимо опустить ниже бедра, оттянуть назад ягодицы. А зачем же борцы опускаются на четвереньки перед тем, как начать схватку? Проще всего выяснить это, попробовав самому произвести такое движение. Присядьте, опираясь на пол руками и ногами, как если бы вы были львом, готовым прыгнуть на добычу, посмотрите на своего воображаемого противника с выражением льва, и вы обнаружите, что в ваших бедрах и нижней части живота появилась большая сила. Повторите это 3-4 раза, и тогда вы что-то узнаете. Причина, по которой борец сумо

приседает на четвереньки и пристально глядит на своего соперника, повторяя это неоднократно, заключается в том, что всякий раз, когда он принимает такую позу, он вырабатывает в своем теле силу все более и более высокого уровня. После пяти или шести раз он ощущает, что его тело до предела наполнено мощной энергией. Вы способны увидеть это собственными глазами: действительно, его лицо и все тело краснеет от увеличивающегося прилива крови. Кожа блестит все ярче, и наконец он готов броситься вперед со всей мощью. Мы называем это состояние "наполненностью", "киаи". "Ки" - буквально означает "дыхание", которое включает в себя как вдох "кюки", так и выдох "коки". "Аи" - буквально означает приспособливаться. Когда "ки" и "аи" сочетаются в одном слове "Киаи", его значение передает большую психическую и физическую силу, которая может быть освобождена вместе с коротким выдохом. Напряженность "киаи" определяется степенью напряжения дыхательных мышц. Короче говоря, все зависит от напряжения в тандэне. Максимальное напряжение дыхательных мускулов длится лишь мгновение, и выбор этого момента крайне важен.

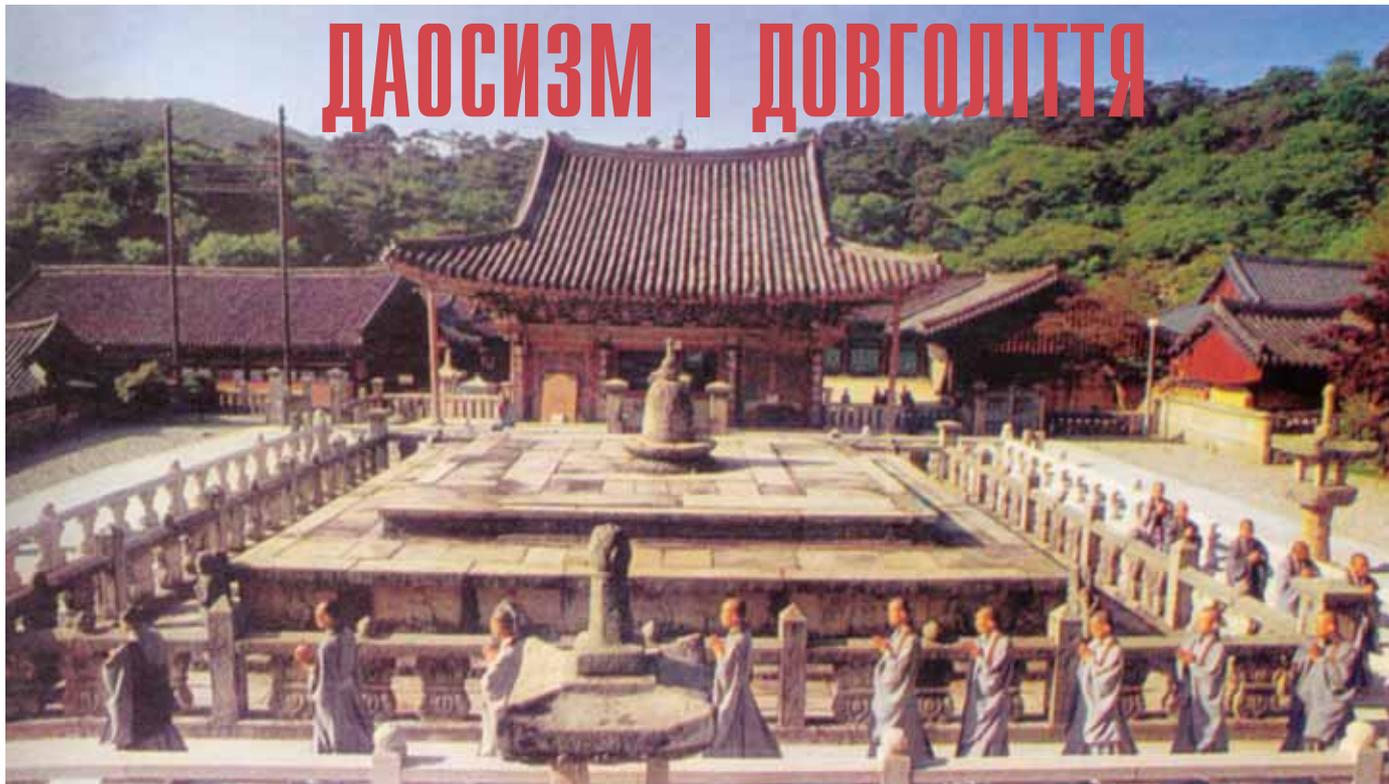
В свою очередь он зависит от развития напряженности в животе. Малейшая ошибка все меняет, потому что борец не может в нужный момент полностью собрать свои силы. Следовательно, он должен находиться в состоянии наивысшего внимания, чтобы бросить против соперника всю свою мощь, когда он достигнет максимального уровня. В то мгновение, когда борцы сумо бросаются вперед, величайшая духовная энергия и сосредоточенность, подобно вспышке молнии, проявляется перед глазами зрителей. В этом как раз и заключается очарование сумо.

Секида Кацуки



На фото: будущий чемпион обучается азам сумо

ДАОСИЗМ І ДОВГОЛІТТЯ



Чи є у цих двох поняттях реальна істина? Розглянемо дещо конкретніше. Тим більше, що питання, які ми маємо порушити у цій статті мають відношення і до філософії бойових мистецтв, окремих конкретних практик. Даосизм виник у Китаї водночас з вченням Конфуція. Засновником філософських концепцій даосів вважається Лао-цзи. У трактаті Дао-де цін наводяться основи даосизму (філософії Лао-цзи). У центрі доктрини - вчення про великого Дао, про загальний Закон та Абсолют. На думку автора, Дао панує скрізь, завжди та у всьому. Його ніхто не створював, але все виникає з нього. Послідовники даосизму стверджують, що тіло людини являє собою мікрокосм (тобто Всесвіт). Подібно до того, як Всесвіт функціонує у ході взаємодії Неба та Землі, сил Інь та Янь, а також має зірки, планети - організм людини це теж накопичення духів і божих сил, результат взаємодії чоловічого та жіночого початків. Даоси вважають, що людина, яка намагається досягнути безсмертя, повинна створити для усіх духів - **монад** (їх 36 тисяч) такі умови, щоб вони не бажали б покинути тіло людини. А ще краще - спеціальними засобами посилити їхні позиції. Щоб вони стали переважаючим елементом тіла. Таким чином, тіло дематеріалізується і людина стає безсмертною. Але як досягти цього? Даоси пропонують обмеження у їжі. Такий шлях, до речі, ретельно вивчений і підтверджений на практиці індійськими аскетами-пустельниками. Отож, потрібно відмовитися спочатку від м'яса та вина, а потім взагалі від грубої та пряної їжі. Поступово робити велику перерву між прийманням їжі і навчитися задовольнятися малим: легкими фруктовими суфле, горіхами, мікстурами та настоями з кориці й ревеня, інших трав. Слід також навчитися вгамовувати голод за допомогою власної слини.

Іншим важливим елементом досягнення безсмертності - є фізичні та дихальні вправи, починаючи з простих гімнастичних рухів та поз (тигра, лелеки, оленя, тощо). Дуже корисні окремі вправи з кунг-фу та гімнастики йогів. Даоські монахи давні прихильники цигун. Для посилення свого духу вони розвивали ци. Таке досягається за допомогою медитації та інших вправ. Необхідне уточнення. Згідно з китайською наукою про внутрішню енергію, тіло людини складається з фізичної та психічної частин. Китайський циган розподіляє фізичне

тіло на Ян, а психічне тіло, яке ближче пов'язане з мисленням і духом - вважається Інським. Тільки при гармонійному урівноваженні частин Ян та Інь тіла людини - воно буде мати справжнє здоров'я. Тепер про інший цікавий момент. Відношення до практики циган у даосів та буддистів різне. Буддисти розуміють цю проблему, як "культивування тіла" (**сю шень**) і "культивування ци" (**сю ци**). Під культивуванням у даному випадку розуміється підтримання та збереження. Даоси головну увагу приділяють "тренуванню тіла" (лянь шень) й тренуванню ци (лянь ци). Під тренуванням у них розуміється покращення, створення, посилення. Вони шукають шляхи опору долі, уникнення захворювань та подовження життя конкретної людини. Таким чином, даоський циган (сисуй-цзин)- практика водночас фізична та духовна. Додамо, що на відміну від інших, даоси охоче вживають настої з цілющих трав, які зміцнюють імунну систему організму. І ще кілька порад. Знайдіть час і тише, затишне місце. Треба лягти на спину, розслабитися та облишити усі проблеми, хоча б на півгодини. Слід зосередитися на своїх відчуттях. Закрийте очі і дихайте глибоко. Незабаром ви відчуєте, що повітря входить до внутрішньої частини живота, а легені розправляються настільки, наскільки це можливо. Повторіть це глибоке дихання двічі або тричі, щоб очистити свій дух та легені. Потім починайте розслабляти тіло. Починайте із сонячного сплетіння та слідкуйте за тим, як звідти розслаблення починає розповсюджуватися по усьому тілу. Ваша свідомість пронизує тіло і розслабляє кожний мускул, якого досягає. Наприкінці розслаблюються руки та ступні, і усе тіло знаходиться у стані м'язового розслаблення. Потім несподівано треба напружити усе тіло, а потім видихніть та розслабте усі м'язи ще раз. Протягом дня проводьте розслаблення свого обличчя, пліч, живота, кожного стегна і запам'ятовуйте свої відчуття.



Борис Олексієнко



ТУРНІР ВИСОКОГО РІВНЯ



Торжественное открытие соревнований

Поединок по тайскому боксу



У м.Калуші (Івано-Франківська область) відбувся турнір з бойових мистецтв на Кубок міського голови Калуша і призи української міжнародної Асоціації професійних видів єдиноборств.(АПВЄ). Місцевий палац культури був заповнений вщерть шанувальниками спорту і бойових мистецтв. Бої дуже сподобалися глядачам і судячи з їх реплік та реакції – вони хотіли б щоб такі заходи проводилися в місті частіше. Наводимо склад пар учасників змагань та результати двобоїв:

Ушу-саньда (80 кг) – О.Жуков переміг В.Фатєєва

Кікбоксинг К-1 (63,5кг) – В.Гібенко виграв технічним нокаутом у Є.Аджиасманова

Бойове самбо (70 кг) – О.Козир технічним нокаутом переміг С.Гречка.

Професійний бокс (91кг) – Знаний боксер В.Невеселий переміг нокаутом В.Кондора.

Окрасою змагань став титульний двобій за звання чемпіона АПВЄ Тарасом Сапа і Павлом Юматовим (вага 71,6кг). Перемогу нокаутом у другому раунді здобув Т.Сапа.



(вл.інф.)

Победил боксер В.Невеселый



В.Невеселый в окружении своей команды (промоутера, менеджера, тренера и др.)





Призы от Ассоциации профессиональных видов единоборств участникам турнира



Боевое самбо очень понравилось зрителям и специалистам



Участники титульного поединка за звание чемпиона АПВЕ по кикбоксингу П.Юматов и Т.Сапа



Заместитель мэра Калуща М.Клим с призами АПВЕ



Бой по ушу-саньда отличался своеобразными приемами и техникой



Поединок по профессиональному боксу



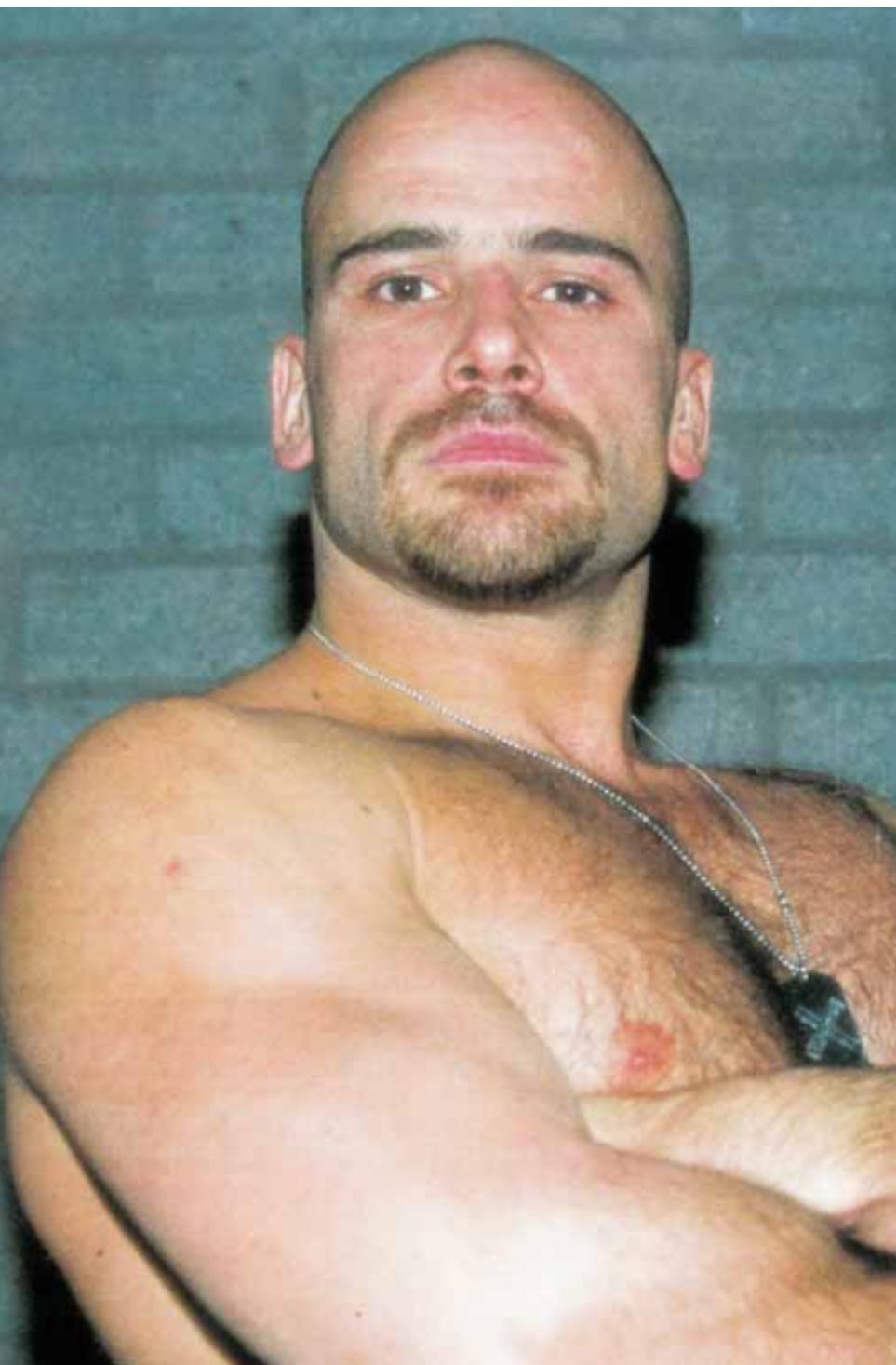
Ассоциация профессиональных видов единоборств выражает соболезнование семье и близким **Геннадия Фариканта** - исполнительного директора американской федерации кикбоксинга (USKBA), который скорпостижно скончался несколько дней назад в Нью-Йорке. Геннадий был первым тренером знаменитого бойца Олега Тактарова, трижды организовывал вместе с АПВЕ приезды в Украину на матчи по единоборствам американской команды.

Он был и останется большим другом Ассоциации и нашей страны, который всегда стремился к добру, справедливости и дружественным спортивным контактам с АПВЕ. Светлая память о Геннадии Фариканте замечательном человеке и друге навсегда сохранится в наших сердцах.



ЛИЧНЫЙ МАГНЕТИЗМ

(продолжение, начало см. журнал №1-2 (2010г))



бомбой, с горящим в ней фитилем. Если вы знаете ее устройство, то сможете быстро подбежать к ней, чтобы вытащить заряд. Последствия принадлежат теперь вам всецело и вы можете направить их по своему желанию. Человек, незнакомый с подобными предметами, не сумел бы предотвратить взрыва и пострадал бы от этого.

Для очевидных(ощутимых результатов) необходимо время.

Может быть кому-то из читателей покажутся размышления в предыдущих главах слишком простыми. Ибо он предполагал встретить нечто более сложное и загадочное. Такому читателю я посоветую: "точно повинуйтесь наставлениям и делайте наблюдения, иначе вы ничему не научитесь". Нельзя ожидать коренного изменения характера тотчас же за исполнением указанных мною правил. Мои советы объясняют законы магнетического влияния и помогают совершенствоваться. Предоставьте растение солнечным лучам - оно начнет расти. Однако, не сразу достигнет своего расцвета, так как для этого необходимо время. Все развивается постепенно.

Появление некоторых результатов

Через 5-6 дней, изучающий данные лекции, уже начинает замечать некоторые результаты своих занятий. Прежде всего у него увеличивается самоуважение и вера в свои силы. В мозгу и нервах чувствуется какая-то особенная сила и мощь после каждого сознательного подавления желания. В этом ощущении нет ничего сродного чувству тщеславия. У вас нет желания рисоваться. Напротив, вы становитесь спокойным и уверенным. Вы должны добросовестно и объективно ко всем

своим действиям относиться. При этом избегайте винить в своих собственных ошибках, причиной которых являются недостаток у вас магнетизма (обаяния) и излишняя самоуверенность. Каждая ошибка происходит исключительно по вашей вине. **Пример.** Старайтесь тщательнее следить за собой при встречах со знакомыми. **Господин Е.** По каким-то причинам всегда интересуется вас и вы желали бы завязать с ним тесную дружбу.

Устранение искушения

Я прошу вас твердо помнить, что искушение теряет над вами свою силу, как только намереваетесь вступить с ним в борьбу. Эту силу вы тот час можете использовать для своих частых целей. Таким образом вы становитесь недоступным для искушения и достигаете такого состояния, которого иной, пытается достичь всю свою жизнь. Для большей наглядности я решаюсь сравнить искушение с упавшей около вас

В то же время, вы чувствуете, что он сторонится вас и что ваше общество не доставляет ему удовольствие. Проанализируйте свое прежнее поведение по отношению к нему с целью выяснить причину этого. Вы убедитесь, что он служил принимающей батареей, которую вы постоянно заряжали. Вследствие этого вы постоянно уменьшали свою притягивающую силу, стараясь удовлетворить сознательно им или бессознательно свое стремление к одобрению. Высказывал ли он свое одобрение? Да. Делали ли вы попытки получить одобрение? Нет. Из этого примера вам конечно легче станет понять основной закон сохранения силы, упомянутый в предыдущих публикациях. Выходит, что **Н.** получает от вас вашу силу, между тем, как вы должны были бы пользоваться его силой.

Что нужно делать.

Стойте. Вы неправильно делаете. Не встречайтесь с **Н.** несколько дней, забудьте о нем. Постарайтесь сберечь те силы, которые вы до сих пор бесцельно расходовали. Не случилось ли с вами сегодня чего-нибудь такого, о чем вы очень бы желали рассказать своему знакомому? Ничего не говорите, оставьте при себе. Храните молчание. На первый взгляд это покажется легким, но на самом деле это очень тяжело и трудно, благодаря привычке болтать обо всем, удовлетворяя свои желания. Привычка эта уничтожает вашу осторожность и лишает вас магнетизма, порождает вялость и утомление. Побеждайте поэтому желания тела и духа.

Бессознательная перемена.

Может быть, кто-либо из изучающих эту книгу скажет: "Какие я получу результаты, если я, например, буду владеть всеми этими силами, сознательно подавив в себе силу каждого отдельного духовного и физического желания?". Приобретенная таким образом энергия притягивает противоположную энергию, подобно тому, как положительное электричество притягивает отрицательное, независимо от того, сознательно вы действуете или бессознательно. Ваша наружность (осанка), манеры и поведение независимо от вашей воли переменятся. Все блага, к которым вы прежде безуспешно стремились, легко без всякого труда (единственно лишь по закону притяжения) - будут достигнуты вами.

Физические изменения

Когда человек начинает развивать в себе указанным образом личный магнетизм, то весь он физически изменяется. В глазах появляется большой блеск, лицо делается прозрачнее, осанка прямее. Исчезнет при этом на лице выражение необъяснимого страха, беспокойства, волнения, печали. В это время человек перестает уже быть жалкой жертвой тайной силы природы, он становится уже силой, сознающей свое значение.

Ценные указания для практической жизни

Когда вы вполне усвоите теорию сохранения силы личного магнетизма и будете оказывать некоторое действие на окружающих, то вам окажут очень большую помощь следующие наставления.

Предположим, что вы желаете произвести при неблагоприятных обстоятельствах - благоприятное впечатление. Вообразим, что вам предстоит иметь дело с человеком, беседа и встреча с которым вам неприятна. Он отличается резкостью, грубыми манерами и упрямством, нередко любит хвастаться и очень вспыльчив. Каждому чувствительному человеку очень тяжело и мучительно иметь дело с подобными лицами, в особенности же, когда приходится просить об одолжении и услуге. Подобные лица чувствуют своего рода удовольствие, сознавая возможность унижить и оскорбить к ним обращающихся. Вы можете, однако, легко справиться с подобными лицами.

Центральный взгляд

Во время своей беседы с ним, смотрите ему между глаз, т.е. на переносицу. Вы можете вообразить себе там маленькую точку и рассматривать эту мнимую точку, предположив при этом, что вы знаете темную сторону характера вашего собеседника (обыкновенно все лица, похожие на подобного человека, имеют массу недостатков). Во время беседы с ним продолжайте рассматривать воображаемую точку между глаз. Ваш взгляд должен быть спокоен и тверд. Результат скоро не заставит себя ждать: ваш собеседник смутится, и его глаза начнут беспокойно бегать. Заставьте его все время, пока вы говорите сами - смотреть на вас. Когда же говорить начнет он, то не смотрите на него. Вы можете во время речи собеседника рассматривать его костюм, ботинки, вообще все, что хотите, но только не смотрите в его глаза. Со вниманием слушайте его речь. Когда же начнете говорить сами, то снова устремите глаза на переносицу между глаз. Конечно все это нужно делать быстро и незаметно, чтобы у него не могло зародиться подозрение, что вы с ним что-то проделываете. Главное - будьте спокойны. Ваш собеседник запомнит вас.

Приобретение непринужденности и самоуверенности

Теперь ознакомьтесь с одним упражнением, благодаря которому вы можете приобрести непринужденные манеры, будете приятным и желанным гостем в обществе и разовьете в себе самоуверенность. Упражнение это требует уединения. Вы должны быть одни, так, чтобы никто не мог вам помешать, никто не мог вас видеть и слышать. В своем уединении вы должны вести беседу с воображаемым собеседником. Лучшим местом для этого упражнения будет, конечно, открытое поле. Можно выполнять это и в своей комнате, предварительно закрыв дверь и убедившись, что за вами никто не наблюдает. Прежде всего в течении 5 минут делайте медленные и глубокие (вдох и выдох). После этого быстро встаньте с места и начинайте беседовать с воображаемым человеком. Можете при своей беседе пользоваться своим собственным изображением в зеркале или же отдать всецело своей фантазии. Выбор темы разговора вполне зависит от вас, так что можете говорить о чем угодно, но внимательно обдумывайте каждую фразу, прежде чем ее произнести. Во время такой

тренировочной беседы, вы должны говорить сильным, полным и уверенным голосом. Каждый слог нужно медленно и отчетливо выговаривать. Старайтесь, чтобы слова ваши произносились свободной грудью. Ходите по комнате, поднимайте руку, жестикулируйте, вообще поступайте и говорите так, как будто вы беседуете с действительной личностью, а не воображаемой. Упражнение это очень полезно. Благодаря ему развивается самоуверенность и получаются блестящие результаты. Когда у вас будет тяжелое состояние духа и вы будете чувствовать, что уверенность в своих силах слабеет, попробуйте проделать хотя бы в течении получаса это упражнение. Результат получится блестящий. Развитие фантазии также доставит, изучающему законы духа, известную материальную пользу.

Магнетическое рукопожатие

Рукопожатие при встречах имеет большое значение. Приветливо смотрите на переносицу своего знакомого(знакомой) и постарайтесь насколько можно больше охватить его(ее)руку. Сожмите ладонь и кисть, пальцев же не сжимайте. После быстрого сердечного рукопожатия тотчас же одерните свою руку, касаясь своими пальцами ладони его пальцев. Такое ваше рукопожатие будет естественным и теплым, и безусловно окажет на вашего собеседника известное действие.

Способ развития силы воли

Вполне очевидно, что сознательное надлежащее окончание(исполнение) какого-либо трудного дела, в чем бы оно не заключалось - содействует укреплению воли. Попробуйте например, одновременно нарисовать на бумаге одной рукой круг, а другой квадрат. Примите твердое решение выполнить эту задачу и работайте над ней. Как только вы ее выполните и уясните себе, что вы выполнили это лишь при помощи силы воли. Включите это ощущение в свою записную психическую батарею и приступите теперь к чему-нибудь более полезному, например, к разрешению какого-нибудь запутанного семейного вопроса. При этом примите твердое решение выяснить и окончить его. Примените для разрешения его всю сознательную скопленную вами силу и не отказывайтесь ни в коем случае от своего намерения. Каждая из одержанных вами духовных побед - увеличивает ваши силы.

Наиболее успешный способ действия.

Наиболее сильная воля развита не у того человека, который принимается за работу, стиснув зубы, наморщив лоб, придав себе угрожающий вид. Такой человек берется за работу порывисто и с жаром. Свою задачу он, вероятно, и доведет до конца, но он слишком много растратит энергии, и ему невозможно будет бороться со спокойным, рассудительным и уверенным в себе человеком. Последний обдуманно берется за работу. Он относится к неудаче спокойно и снова терпеливо принимается за работу, потому что он знает свою силу и уверен в своей конечной победе. Работа для него не представляет борьбы, которой она служит для других. Он просто считает ее проявлением духовной деятельности, конечный результат которой - полный успех.

Наставление к получению влияния

Имея в виду хорошо известную теорию развития индуктивного тока в проводнике при его соединении с другими электрическими проводниками, предположим, что вы намереваетесь произвести впечатление или повлиять на кого-либо из окружающих вас лиц. Представьте себе, что данное лицо есть не что иное, как благоприятный проводник, через который могут проходить духовные токи. Вы же являетесь виновником, который производит, воспринимает и задерживает по своему усмотрению психические токи. Предоставьте ему возможность говорить и слушать его с видом глубокого внимания, с осторожностью, пользуясь иногда своим центральным взглядом. Употребите всю свою ловкость, чтобы он ничего не заметил подозрительного в ваших действиях и в то же время соберитесь с силами, так сказать - углубитесь в самого себя. Устремив на него силы психических токов в форме разумных вопросов и внушения, вы разовьете в нем тождественные токи. Ознакомьтесь с его наклонностями и впечатлениями, во время беседы поддерживайте его надежды, тонко выраженным одобрением и случайной похвалой. При таком образе действия с вашей стороны - скоро добьетесь к себе расположения. Он будет предпочитать ваше общество другому и вполне вероятно подчинится вашему обаянию. Старайтесь не прибегать к грубой лести. Иначе вы повредите себе.

Влияние посредством внушения

Другим способом активного применения силы влияния является аффирмация. Если, например, вы находитесь в каком-либо обществе и хотите, чтобы кто-нибудь из присутствующих познакомился с вами, то вы должны действовать следующим образом (конечно смотря по обстоятельствам, его можно видоизменять в частности) Рекомендательный прием считается многими экспериментаторами вполне действенным, когда ничто особенное не препятствует его выполнению. Наметив для своего опыта какое-либо лицо, начните ходить мимо него так, чтобы он обратил на вас внимание, при этом старайтесь не показаться навязчивым и нескромным. Всякий раз как избранное лицо смотрит на вас, устремляйте на него центральный взгляд. В это время, как бы обращаясь к нему, мысленно повторяйте: "Вы хотите познакомиться со мной". Внутренне для себя вы должны это энергично требовать и внушать ему свои мысли взглядом.

Заключение

Не следует никогда забывать, что вы всегда имеете возможность оградить себя простым напряжением своей воли от духовного влияния тех лиц, которые желали бы воспользоваться вашей силой. Такие попытки со стороны окружающих будут безрезультатны, если вы будете держать себя уверенно и сдержанно. Изучаемая вами сила сама по себе не является индивидуальной и разумной. Она может, однако, сделаться частью вас самих, тогда вы ее создаете по своему желанию. Наконец имейте в виду, что личный магнетизм только тогда окажет наибольшее действие и будет обладать наибольшим могуществом, когда сила и воля действуют в таком согласии, благодаря которому и получаются блестящие плоды...



Андрей Чистов:

"НАША ЦЕЛЬ — НОВЫЕ ПОБЕДЫ!"

2009 год войдет в историю (в том числе боевых искусств Украины), как год финансово-экономических трудностей, различных сложных проблем, решать которые пришлось руководителям и коллективам многих общественно-спортивных организаций. Конечно, не все и не всем удалось выполнить, согласно задуманному. Однако, если есть у людей талант, выдержка, умение и стремление работать в современных условиях, внедрять нестандартные формы и методы работы, то и результаты, как правило, бывают не такими уж удручающими, скорее наоборот - позитивными. К успешным лидерам нашего времени вполне можно отнести и вице-президента Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ) Андрея Чистова. Сегодня он отвечает на вопросы редактора журнала "Мир единоборств".

- Андрей Викторович, Ваша Ассоциация давно и вполне оправданно находится в числе ведущих организаций, развивающих боевые искусства. АПВЕ пропагандирует среди молодежи активный и здоровый способ жизни, целенаправленно выступает против наркомании, алкоголизма, курения, участвует на эту тему в реализации отдельных программ и проектов. Это вызывает одобрение спортивной общественности и средств массовой информации. Но все ли удалось сделать? Каким Вы видите для себя уходящий год и что планируете в будущем?

- Спасибо за Ваш вопрос и прозвучавшие в нем добрые слова в адрес Ассоциации. Определенные успехи - это общий труд нашего коллектива. Год для АПВЕ был сложным, но в принципе удачным. Провели международный конгресс по боксу, несколько турниров по боевым искусствам, в том числе и для детей, чемпионат мира по боевым искусствам в Ялте, семинары для судей и тренеров. Были и посещения членами президиума Ассоциации детских клубов, которым оказана методическая и спонсорская поддержка. Вместе с тем, ряд задач выполнить не удалось, в основном из-за финансовых трудностей. Планы на 2010 год достаточно напряженные и обширные. Намерены организовать международный конгресс по боксу в Киеве, матчевые встречи по боевым искусствам сборной АПВЕ с командами России и Грузии, а также ставший уже традиционным Кубок мира в Ялте. Намечены и другие важные мероприятия. Ведь наша цель - новые победы!..

- Вы не находите оправдания неудачам ?

- Учитывая специфику Вашего журнала отвечу так. Мастера Дзэн и боевых искусств верят, что спокойствие разума и души человека приходит тогда, когда вы делаете в своей жизни лучшее, на что способны, и не беспокоитесь о том, чего не сделали или не смогли сделать.

Самыми грустными словами для моего слуха и для президента АПВЕ Н.Я.Азарова всегда были и являются оправдания провала. Такие, как "мог бы", "должен был", "постараюсь выполнить, но это сложно", "если бы не..". Поэтому мы настраиваем своих коллег и представителей в регионах думать и работать несколько иначе. Ведь истина заключается лишь в том, что если в процессе своей деятельности человек не добился требуемого результата - значит работал (старался) недостаточно творчески и напряженно. Мне очень импонирует выражение, сказанное Далай Ламой. В контексте нашего разговора эти слова, на мой взгляд, выглядят очень уместными: "Если можешь, помогай другим. Если не можешь помочь, то хотя бы не приноси вреда".

- Что важно сегодня для людей разного возраста, занимающихся боевыми искусствами: стать сильным, закаленным духом, в моральном плане успешной личностью, изучить приемы для самозащиты или, извините, дать кому-то по физиономии?

- Стимулом являются многие причины, в том числе и некоторые из тех, которые Вы назвали. Важно, чтобы наставники правильно, мудро смогли ориентировать своих учеников всем тонкостям занятий боевыми искусствами. За любым видом единоборств скрывается философия, которая неизбежно применяется не только при занятиях каким-либо боевым искусством, но и в самой жизни. "Ради общей пользы и блага для своего здоровья, людей в целом". Эти слова очень важны. Настоящий педагог и мастер единоборств осознает, когда тренируется сам или учит других: каждое движение, которое он выполняет или учит этому других - есть философия не насилия, а Жизни.

- Хотелось бы пожелать коллективу Ассоциации, Вам лично и Н.Я.Азарову новых ярких успехов в 2010 году. Ваша организация действительно проводит важную и очень нужную работу по развитию и популяризации боевых искусств, способствует распространению среди молодежи активного и здорового способа жизни, укреплению международного спортивного авторитета Украины. Чтобы Вы добавили к сказанному, в заключении нашей беседы?

- Желаю Вам, редакции, читателям журнала счастья, здоровья и удачи в 2010 году! Не позволяйте материальному возобладать над вами. Несмотря на то, что молодым людям, выросшим в нашем материалистическом обществе и желающим добиться всего сразу, очень трудно принять этот принцип, фактом остается то, что самыми важными богатствами являются вещи неуловимые: **здоровье и любовь близких и друзей.**





Более 65 лет Кэндзи Симадзу является 19-ым Гранд Метром школы Ягю-Синган, созданной в XVI веке. В этой школе всегда преподавали дзю-дзюцу, кен-дзюцу, бо-дзюцу, различные техники использования оружия и технику рукопашной схватки, которая применялась гвардией телохранителей императора Японии. Мэтр Симадзу историк, изучающий различные виды единоборств, коллекционер оружия. **ОН НАСТОЯЩИЙ САМУРАЙ XXI ВЕКА**

САМУРАЙ СИМАДЗУ



СИЛА И ДУХ САМУРАЕВ

(Окончание. Начало смотреть в журналах № 3(2009) и №1(2010)

Взгляд в Стратегии

Взгляд должен быть объемным и широким. Важно видеть дальние вещи как бы вблизи и близкие словно издали. Важно чувствовать меч врага, но не отвлекаться его незначительными движениями. Взгляд един и для дуэли и для массовой битвы. В Стратегии важно уметь смотреть в обе стороны, не двигая глазами яблоками.

Ты не можешь развить эту способность быстро. Изучи то, что сказано здесь: используй боевой взгляд в повседневной жизни и не меняй его, чтобы ни случилось.

Как держать длинный меч

Ухвати меч с несколько "плавающими" ощущениями в большом и указательном пальцах, средний палец не должен быть ни напряжен, ни расслаблен, а оставшиеся два пальца - сжаты крепко. Плохо, если руки дрожат. Поднимая меч, имей намерение зарубить противника. Наноси удар, не изменяй хватки, руки твои не должны "скрючиваться". Отводя меч противника в сторону, или отбивая его или прижимая вниз, слегка меняй ощущение в большом и указательном пальцах. Ты должен быть всегда устремлен поразить противника, не меняя боевой хватки.

Работа ног и пять положений тела

С несколько "плавающими" кончиками пальцев, твердо ступай на пятки. Быстро ли двигаешься, медленно ли, большими шагами или короткими - ноги должны двигаться, как при нормальной ходьбе. Так называемая "Нога Инь-Ян" важна для пути. Но не двигай только одной ногой.

Спокойно работай левой-правой и правой-левой, нанося удары, отражая их или отступая. Не отдавай какой-либо ноге преимущество. Существует пять положений тела: верхнее, среднее, нижнее, правостороннее и левостороннее. Несмотря на различия, единственное предназначение их - атаковать противника. Кроме этих - других положений не существует. В каком бы положении ты не пребывал, не старайся фиксировать его: думай лишь об атаке.

Наносить удар синхронно, одним махом

Понятие "синхронно" означает: когда ты сблизился с противником, атакуй его так быстро и резко, как только возможно, не двигая телом, не останавливая дух, пока ты видишь, что враг еще в нерешительности. Атаковать до того, как противник решил, что делать, и есть поразить "одним махом". Неустанно тренируйся, чтобы уметь наносить удар в мгновение ока.

Продолжительная атака

Когда ты атакуешь и противник нападает тоже, когда ваши клинки устремились навстречу друг другу, одним движением старайся поразить его голову, руки и ноги, когда бьешь в несколько точек тела врага одним взмахом меча. Это выпад называется "продолжительной атакой". Ты должен отработать этот прием. Его используют часто.

Состояние духа

В бою состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. И в схватке, и в повседневной жизни ты должен быть целеустремлен, но спокоен. Встречай ситуации без напряжения, однако не беспечно, с духом уравновешенным. Даже когда твой дух спокоен, не позволяй телу расслабиться, а когда тело расслаблено - не позволяй духу распускаться. Не допускай, чтобы тело влияло на дух, и не давай духу влиять на тело. Ты должен возвращать свои мудрость и дух, оттачивай свой ум, различай добро и зло, изучай пути различия боевых искусств один за другим. Когда люди не смогут обмануть тебя, ты осознаешь мудрость Стратегии.

Стойка в Стратегии

Прими стойку с прямой головой, не опущенной и не поднятой, не повернутой в сторону. Не вращай глазами и не позволяй им мигать. Держи затылочную часть шеи прямо: введи энергию в линию волос и затем спусти ее от плеч вниз ко всему телу. Опустит плечи, но не выпячивай ягодицы, помести силу воли от коленей до кончиков пальцев. Поддерживай внутренности, напрягай пресс. Расположи свой меч вдоль живота, затяни пояс. Поддерживай боевую стойку во всех случаях жизни, сделай ее повседневной.





УРОКИ

СИФУ КЕННЕТА ЧУНГА

(Из рассказа одного американского мастера).

В 1992 году я решил с несколькими одноклубниками провести отпуск в Сан-Франциско и сумел связаться с Сифу Чунгом через одного из его учеников, объяснив ему, что хотел бы улучшить свои навыки. Кен согласился встретиться со мной. Я позвонил Джону Адамсу, одному из учеников Чунга и задал вопрос: "Чему хорошему можно научиться у известного мастера?" Джон ответил - многому. Это человек с выдающимися способностями в кунфу".

Я уже читал статью о Кене в журнале "Внутри кунфу" и получил хорошее впечатление, но хотелось все же выяснить, почему он так хорош. Наш клуб всегда подчеркивал важность хорошей позиции, точных углов, мягкости в контакте, липкости и правильного обучения в Ци Сяо, а не только в реальном бою.

Естественно поэтому я задавался вопросом, как может мастерство Кена быть чем-то действительно отличающимся? Сифу Чунг предложил мне и коллегам двухчасовой частный урок, чтобы объяснить его метод Вин Чунь. Первое, что он сказал мне, было "я хочу почувствовать ваш контакт". Вы можете говорить все, что хотите, но вы не сможете скрыть недостаток навыка, когда вы находитесь в контакте с экспертом.

В первый же момент Кен опрокинул меня. Никто не делал этого со мной в течение многих лет. Я уже знал ценность хорошей позиции из своих занятий каратэ, Хун Гар кунфу, тайцзицюань и Вин Чунь. Но очевидно, чтобы противостоять Сифу Чунгу этого было мало.

Затем он попросил, чтобы я напал на него. Я думал, что смогу сделать это, потому что, если имеется липкая рука, то я могу всегда применить Пак Сау или Лап Сау. Что-нибудь жесткое я мог бы дергать. Но к моему удивлению так и не смог ничего сделать с ним. Кен не оказывал мне никакого сопротивления. Он был полностью все время расслаблен. Никогда он не напрягал мускулы даже на мгновение. Мой успех был равен нулю.

В нашем клубе мы занимались довольно быстрыми руками, но, как только я думал начать что-то с Кеном, мне уже противостояли. Поток движений никогда не мог даже начаться. Кен сказал: "У вас, парни, слишком "заумные" руки". Мы всегда стремились к простым атакам, но у Кена они еще проще. Когда Чунг двигался, не было никаких сигналов, никаких движений. Он действовал без усилий, но бил очень мощно. Он не запугивал меня, а подавил своим мастерским навыком. Сифу был всегда на один шаг впереди. Кен показал мне много разных вещей, но когда я уезжал, он сказал: "Главное, над чем вам нужно работать,

это над позицией". Где я слышал это прежде? К.Чунг не преподавал мне никаких определенных техник, никаких упражнений. Он также не держал что-то в секрете. У него не было никаких тайных движений. Удивительно, но мое искусство заметно улучшилось всего за 2 часа занятий. Когда я вернулся в клуб, я не имел никаких новых движений для показа, но мой способ исполнения техник, который я знал прежде, изменился к лучшему. Всем клубом мы решили, что должны пригласить Сифу Чунга в Викторию для проведения семинара, и в январе 1993 года Кен согласился посетить нас. Я обнаружил тогда, что мастер мог говорить о Вин Чунь без остановки, почти 24 часа в день. Он был подобен океану знаний. Если бы мы могли поглотить их, он был бы счастлив отдать их нам. Что я нашел особенно полезным в обучении Кена? Сифу пытался улучшить наши навыки. Он не предлагал нам более новые приемы, а старался усилить тот путь, которым мы уже шли.. Далее приводятся несколько советов К.Чунга. Надеюсь, что я записал их правильно.

1. Не будь жаден с ударами. Часто люди бьют без того, чтобы понимать это.

2. Вы не всегда должны ударять высоко. Это открывает вас низким ударам.

3. Многие ученики не имеют стабильной, правильной позиции. Их позиция слабая, не "вросшая в землю".. Колени должны быть направлены внутрь. Важно чувствовать как вы "сплавляетесь" с землей. Вы можете практиковать Вин Чунь всю жизнь, но если ваша позиция плохая, то вы потратили впустую все ваши усилия. Если встретите на своем пути хорошего бойца Вин Чунь, вы окажетесь в большой неприятности..

4. Голова не должна быть впереди. Держите голову сзади или она получит удар.

5. Немало бойцов используют слишком много силы. Помните, в Вин Чунь грубая сила не должна использоваться. Помните, что мы не всегда будем молодыми, но и становимся Старыми. Поэтому когда-нибудь вы уже не сможете полагаться на вашу мышечную силу, и скорость станет ограниченной. Надо это понять.

6. Очень важно соединить руки с ногами. Многие люди делают толчок назад вместо того, чтобы нейтрализовать силу, поглощая ее или поворачивая позицию. Тренировка позиции, перемещения и повороты очень важны.

7. Когда противник отступает, не стойте на месте. Вы должны двигаться вперед. Если вы стоите, то вы получите удар ногой.

8. Большинство людей при нанесении удара напрягаются и слишком полагаются на силу мышц. Сифу Ип Мэн весил всего около 60кг и имел рост чуть выше полутора метров, однако, он имел очень тяжелый и мощный удар. Когда вы чувствуете мою силу, то ощущаете ее мягкость, но все же она очень существенна. Это сила, которую вы не можете игнорировать. Сила не увеличивается от напряжения, она не увеличивается от скорости.

9. Плечи не должны идти вперед. Они должны остаться сзади. Практикуйте первый комплекс медленно перед зеркалом и следите, чтобы плечи оставались сзади.

10. Встаньте прямо перед противником и поразите нижнюю часть тела по центральной линии. Встаньте перед противником правильно, прежде, чем вы ударите.

11. Не преследуйте руки соперника. Только бейте по его центральной оси

12. Сложные движения не используют в Вин Чунь. Нужно делать простые связанные движения.

13. Боль в плечах возникает от попыток бороться против силы. Вы не должны поднимать Бон Сау, это должна быть спираль вперед с минимальным использованием плеча.

14. Старайтесь использовать концепцию нейтрализации силы по касательной к окружности. Окружность может быть горизонтальной, вертикальной или наклонной.

15. Многие люди применяют свою силу в неправильный момент. Пробуйте почувствовать наилучшее время для применения силы

16. Не толкайте силу далеко. Почти все ученики, применяя Пак Сау, Бон Сау, Фоок Сау и По Пай, толкают силу далеко. Они испуганы силой, они хотят избавиться от этой силы. Вместо этого вы должны принять эту силу, приветствовать эту силу. Принцип Вин Чунь - "Примите то, что приходит.

17. Когда вы изучаете Вин Чунь, не думайте о подъеме штанги, о спортивных соревнованиях, о самообороне.... Это уведит вас с необходимого Пути. Ваше обучение будет намного более долгим, если вы делаете это. Первый шаг заключается в правильной понимании концепции Вин Чунь. Получите основные навыки, а уж потом думайте о самообороне.

18. Для большинства людей бой слишком быстр, чтобы понять то, что происходит. Они должны почувствовать сначала, что происходит

19. Немало учеников слишком напряжены. Вы должны постоянно напоминать себе о расслаблении. Напряженное тело не может хорошо работать. Вы быстро устанете и потерпите поражение против силы.

20. Потребуется время, чтобы изменить ваши старые привычки на новые. Изменение привычек начинается с появления правильной концепции в вашем сознании.

21. Комплексы следует выполнять медленнее и более мягко. Исполнение первого комплекса должно занимать двадцать минут.

22 Используйте "мягкую" энергию, а не "грубую"

23. Правильные стойки и повороты будут развивать мускулы. Эти мускулы расположены вокруг колена. Без них ваша позиция будет слабой. Медленные Тан Сау и Фоок

Сау первого комплекса также развивают мускулы вокруг локтя. Сила Вин Чунь скрыта от глаз. Мы не хотим иметь большие бицепсы. Ключ к развитию в повторениях.

24. Постарайтесь расслабиться, замедлиться, быть мягким.

25. Позиция развивается первой в результате повторения комплекса. Без надлежащей позиции точность ударов будет отсутствовать, и передача вашей энергии уменьшится. Без надлежащей позиции вы не можете нейтрализовать силу. Без надлежащей позиции вы будете терять баланс. Правильная позиция приходит от точного выполнения первого комплекса перед зеркалом. Чувствительность к силе приходит потом. Она возникает через длительный период времени от медленной практики липких рук. Тайминг появляется еще позже. Скорость приходит перед энергией. Энергия приходит последней.

26. В бою думайте не о том, как ударить противника, а сначала думайте о своей защите.

27. Всегда идите кратчайшим путем, которым является прямая центральная линия. Противник может начать первым, но до цели мы добираться скорее.

28. С возрастом ваше тело ухудшается. Вы не можете полагаться на мощь мускулов. Вы должны полагаться на позицию и чувствительность. Каждый противник имеет слабые места. Вы должны найти эти слабые места. Более рослый противник не имеет преимущества против позиции и чувствительности.

29. С хорошей защитой больший противник победит. Грубая сила имеет преимущество в этом случае. Меньший человек не может иметь хороших шансов против большего противника с защитой. Вин Чунь..Используйте элемент неожиданности.

30. Если противник может ударить вас ногой, постарайтесь также сделать это. Если он может ударить вас кулаком, то вы можете ударить его. Когда он поднимает ногу для удара, вы можете ударить противника ногой по опорной ноге, в пах или в голень. Потом атакуйте.

31. Вы должны наносить удар через тело человека, а не целиться по поверхности. В этом главное. Толчок в плечо отличается от удара ладонью. Нужно очень мало силы, чтобы разбить противнику нос. Маленький человек не может прыгать вокруг, он должен бить по-настоящему.

32. Если вы ленивы, вы не будете учиться старательно. Если вы слишком жадны и хотите слишком много, вы также задержите свое развитие.

33. Не реагируйте, если нападение не происходит. Удар кулаком или ногой вы можете блокировать и победить противника. Пока он не оправился. Атака по центральной линии дает вам преимущество.

34. Не смотрите на свои руки. Чувствуйте, что происходит. Не смотрите вниз

35. Не имеет значения, кто от кого учится в мире Вин Чунь. Важно другое: как много вы тренировались и насколько хороши ваши навыки?

36. С внешним методом обучения Вин Чунь вы достигнете своего предела очень быстро. Вы можете тренироваться в течение десяти лет, а потом встретите кого-то, кто после одного года обучения соответствует вашему уровню. Вы спросите себя, что же я делал прошедшие девять лет?

37. Я учился у Леуна Шеуна с 1962 по 1967 год в течение пяти лет. Потом еще пять лет с 1968 по 1972 год. Леун Шеун всегда предпочитал мягкий путь. Сначала многие из нас не оценили его слова. Потребовалось длительное время, чтобы его понять. Слова не могут адекватно описать путь. Вы должны почувствовать это прежде, чем вы сможете это понять. (Примечание: Кен практикует чистый Вин Чунь, но он имел опыт практики с некоторыми из лучших мастеров тайцзицюань Чэн. Этот опыт окончательно убедил его, что он находится на правильном пути.)

38. Помните, что Вин Чунь предпочитает мягкий контакт. Это стиль женщины. Ип Мэн был маленький человек, но никто не мог коснуться его. Леун Шеун был большой человек, так почему же он должен учиться у маленького человека? Вин Чунь внешне не кажется мощным стилем. Не думайте о мощи, скорости и красивой форме. Мы не хотим накачивать силу. Мы приобретаем энергию через мягкий контакт. В Вин Чунь вы не можете видеть мускулы, которые развиты. Рост бицепсов не требуется.

39. В Вин Чунь надо всегда быть готовым бороться. Мы не нуждаемся в разминке. Нам не нужно снимать очки и принимать боевую стойку.

40. Сможете ли вы защитить себя зависит от того, кто ваш противник. Сначала отработайте навык Вин Чунь, а затем думайте о защите.

41. Кен сказал, что он все еще должен повторять тот же самый совет ученикам даже после десяти лет обучения. Ученики испытывают давление от внешних сил (боевые искусства, кино, статьи) и отклоняются от пути Вин Чунь. Им нужно постоянно напоминать те же самые вещи снова и снова. Сифу Чунг говорит о мягком контакте. Посадите это семя в своей голове.

42. Очень трудно сломать существующую структуру. Если вы приходите в Вин Чунь из другого боевого искусства, то очень трудно изменить вас. Гораздо легче построить здание от фундамента, учить того, кто ничего не знает, чем ломать ваши старые привычки, ваши старые предубеждения. Требуется не менее двух лет тренировок, чтобы построить надлежащую основу. Требуется шесть месяцев усилий, чтобы поломать двухлетнюю привычку.

43. Кен сказал, что первый комплекс Вин Чунь кажется глупым для других, но это очень хорошее боевое искусство. После пятнадцати минут правильного исполнения первого комплекса, вы должны хорошо разогреться.

Все эти советы есть только маленькая часть мыслей Кеннета Чунга. Каждый пункт вы, вероятно, слышали раньше. Каждый пункт имеет здравый смысл, но когда ученики применяют их в Вин Чунь, весь этот здравый смысл улетучивается в пылу схватки. К.Чунг может применять то, что он советует. Только после встречи с Кеном я начал понимать многие из вещей, о которых я слышал прежде. Даже видео не делает этого. Один из наших учеников видел Сифу на видео, но не получил от этого большой пользы. Когда он увидел живого Мастера, он был потрясен тем, насколько Кен хорош в действительности, и как много он знает о Вин Чунь. Я назвал бы искусство Кена Чунга-искусством ощущения. Очень часто, когда два бойца Вин Чунь тренируются, их позиции, чувства и тайминг

взаимодействуют неправильно. Оба бойца будут довольны, но, в действительности, они не знают ничего. По мнению Кена, наиболее важный элемент начального обучения - правильная стойка. Она начинается с правильной позиции ног. Без этого руки и ноги не способны действовать надлежащим образом. Тренировки будут превращаться в упражнения только для рук. При этом ученики будут думать, что они учатся чему-то, но, на самом деле, они только тешат свое самолюбие, думая: "Да, мои руки становятся очень хорошими!" Правильная позиция означает, что стойка, углы рук и центральная Линия действительно правильные. После этого вы готовы сделать второй шаг - использовать свое ощущение, почувствовать, когда и как нужно изменить свою структуру, чтобы соответствовать структуре противника. Эту часть обучения трудно пройти без практики боя один на один с тем, кто уже освоил это. По этой причине Кен хотел, чтобы мы чувствовали его, исследовали и экспериментировали с ним так, чтобы мы могли видеть и ощущать, как он реагирует и изменяется согласно входу, который мы даем ему. Когда мы пробуем толкать его, тянуть его, цеплять его, изменять свою стойку, как он реагирует? Как он изменяется? Какие движения изменяют другие движения и почему? Это изучение ощущений должно выполняться очень медленно.

Нужно добиваться применения надлежащего угла и давления. Когда позиция правильная, правильное ощущение может применяться. Когда позиция и степень расслабления хорошие, то тайминг может применяться. Тайминг означает в течение какой фазы энергетического цикла противника вы применяете вашу энергию? При работе с Кеном он давал нам почувствовать пики и спады его энергии и показывал, когда нужно применить ваше движение. Он указывал, если мы использовали слишком много силы или слишком мало силы, если мы наклонялись вперед или назад, если голова не сзади, если бедро не прямое. Он давал почувствовать различие. Этот элемент ощущения является очень важным. Упражнение двух человек без освоения этих правильных элементов не приводит к хорошему уровню навыка. Кен знал, что мы делаем много упражнений, но позиция, ощущение и тайминг у нас не были правильными. Поэтому он хотел, чтобы мы почувствовали эти вещи на нем так, что-бы все поняли, что мы должны измениться, чтобы стать лучше. К.Чунг попытался передать нам правильную концепцию так, чтобы мы сначала поняли ее разумом, потом дал нам почувствовать это и, наконец, передавал нам свой личный опыт. Из его опыта следует, что люди могут напряженно заниматься в течение многих лет, но не получают ничего, потому что они имеют неправильную концепцию. Только выполнение упражнений ведет к "разобщенному" искусству. Вместо этого, все позиции, ощущения и концепции должны быть связаны вместе в пределах структуры липких рук. Это нужно практиковать очень медленно сначала. Обратите внимание: не имея правильной основы, которую Кен преподавал мне на первой встрече, мне было бы трудно оценить его искусство. Иногда различные люди должны сообщить вам одно и то же прежде, чем это начинает доходить до вас....

Мэзия Савлохова: «Когда Боря был в Киеве, тут не было ни одного вора»

Вдова легендарного киевского авторитета, известного бизнесмена и тренера Бориса Савлохова вспоминает, как на мужа покушались из гранатомета и как знаменитые артисты Анне Вески и Буба Кикабидзе выручали его из милиции.

Мэзия Савлохова в свое время рассказывала «Сегодня» о том, как был арестован, осужден и в итоге умер в колонии от сердечного приступа ее супруг Борис Савлохов. Правоохранители в 90-е годы часто называли Бориса Сослановича одним из столичных авторитетов, якобы имевшим свою бригаду и криминальный бизнес. Вдова с этим категорически несогласна — она считает, что муж чист перед законом, а посадила его милиция вместе с настоящими бандитами, против которых Борис, дескать, всегда боролся.

— Мэзия, в прошлый раз вы рассказали о гибели сначала среднего из братьев Савлоховых Тимура, а потом и смерти вашего мужа Бориса Савлохова. Теперь поговорим о жизни. Когда и как вы познакомились с Борисом?

— В 1979 году я приехала к родным в Осетию (папа у меня осетин, мама грузинка). А в этом селе Элхотово под Владикавказом (там, кстати, немцев остановили в 1943-м, там и Боря, умерший в колонии Сокиряны от сердечного приступа, похоронен) живет вся родня Савлоховых. Познакомились с Борисом, это была любовь с первого взгляда. Потом я уехала, он писал, звонил, когда ездил на соревнования, из каждого города присылал открытку и посылку. Поженились мы в Киеве, жили в однокомнатной квартире, он тут боролся за армейский клуб. С 1985 года Борис начал тренировать других. Боря был народным любимцем — он защищал простых людей. Только сейчас я поняла, против каких людей ему приходилось бороться. И сегодня я понимаю, почему его убрали.

— Вы имеете в виду покушения на него (например, когда стреляли из гранатомета)?

— Там была такая ситуация. Люди разводились, и женщина с детьми должна была оказаться на улице без гроша в кармане. Она обратилась за помощью к Боре, а ее муж — к грузинскому вору Дато. Вору помогали правоохранители, я убеждена, потому что Боря им мешал. (Наемные убийцы сначала расстреляли несколько машин, в одной из которых ехал Борис, потом вслед его авто выстрелили из гранатомета, но неудачно, киллеру при этом оторвало руку, он истек кровью. — Авт.). Ведь там, где мы жили на Луначарского, некуда было бежать, там как остров, и милиция все перегородила. А убийцы все же убежали как-то (кроме скончавшегося на месте неудачливого гранатометчика. — Авт.). Кому-то это было выгодно...

Когда Боря был тут, в городе ни одного вора не было. Это правда, вам любой генерал подтвердит. А сейчас? Только и кричат, что выдворяют воров, а они все приезжают. Наверное, кому-то не нравилось, что Боря сюда воров не пускал...

— Борис был богатым человеком?

— Он не был бедным, но и богатым не был. У него был бизнес, но он очень много тратил, причем не на себя. Многие спортсменам купил квартиры, машины, по жизни помогал. Вот пример: на Олимпиаду-96 Боря взял повара из Киева, и там он готовил еду всем нашим спортсменам, не только борцам. Никто там не питался гамбургерами! И призы дарил тоже всем спортсменам, кто выиграл. Так и жил...

— Однажды, когда Бориса задержала милиция, за него заступились Анне Вески, Иосиф Кобзон, Буба Кикабидзе... Как это было?

— Мы с Борей собирались пойти на концерт во Дворец «Украина». Там выступали наши друзья. И вот звонит Иосиф Кобзон, спрашивает: «Вы едете?» Я отвечаю, мол, да, сейчас Борис заедет домой, и мы отправляемся во дворец. Но... Напротив Дома кино была парикмахерская, сейчас там ресторан. Боря был в своих привычках консервативен, привыкал к какому-то месту и не менял его годами. Так при-

вик и к этой парикмахерской. Он мне позвонил и сказал: «Подстригусь и приеду». Я передала это Иосифу Давыдовичу. А потом мне позвонили друзья и сказали, что Борю забрали в милицию прямо из парикмахерской. Чуть позже перезвонил Кобзон, я ему все рассказала. Он: «Чем-то помочь?» Я: «Не надо». И поехала в Голосеевское (тогда Московское) РУВД. Звонит мне режиссер Дворца «Украина» Виктория, моя подруга: мол, как это случилось, почему? Я отвечаю: так, забрали и все. Тогда она приехала прямо в РУВД вместе с Анне Вески и Бубой Кикабидзе. Кстати, это сказки, будто Анне и Буба ходили к милиционерскому начальству и просили выпустить Бориса. Никуда они не ходили, стояли со мной в вестибюле РУВД. Они просто считывали своим присутствием ускорить выход Бори, мол, видите, артисты прибыли, Савлохова ждут на концерте. Борис вышел, мы поехали во дворец. А там Виктория говорит: давайте, я объявлю, что в зале присутствует генеральный спонсор концерта Борис Савлохов (хотя никаким спонсором он не был). Журналисты ведь узнали, что он был в РУВД, завтра все напишут, что вместо концерта Боря сидел в кутузке. А так все увидят, что он не в тюрьме, а на концерте, писать будет не о чем. Так она и сделала. Я со смеху умираю... Так все и закончилось — мы просто посмотрели концерт и уехали.

— Откуда у Бориса были связи с известными артистами?

— Спорт и культура всегда были рядом, он — известный спортсмен и тренер, они — знаменитые артисты. Мы ведь с 1988 по 1993 год подолгу жили в Москве, Боря там тренировал российских борцов. Его питомец Лери Хабилов в 1992 году стал олимпийским чемпионом в Барселоне. Боре присвоили звание заслуженного тренера России, ему сам Ельцин часы вручал, участок земли подарили, квартиру в Москве... Тогда и познакомились мы со многими известными людьми, в том числе с артистами.



— Владел ли Борис казино?

— Да, это была большая корпорация «Джосс» и «Сплит». «Сплит» даже в Москве открыли... Это вообще большой и сложный вопрос, о нем можно много говорить. Борис тогда многим дал работу, думал, это его команда, друзья... Но когда он споткнулся, они его продали. Не продал только один инвестор из Прибалтики — он остался душой с нами и затребовал назад свои инвестиции. И у меня еще при жизни Бориса, когда его ни за что посадили, не осталось ни акций, ничего от того игорного бизнеса — все забрали бывшие друзья. Как-то я встретила их в аэропорту, из Москвы летела, так они отвернулись — сделали вид, что не узнали. Наверное, стыдно мне в глаза смотреть...

— А что было в казино? Говорят, Борис кого-то там избил...

— Не бил он никого. Были мы как-то с Борей в казино — не в нашем. Играли в покер, имели хорошие комбинации. Все знали, что мы выиграем. И тут крупье показывает, что у него — флеш-рояль (крайне редкая выигрышная комбинация). Явное мошенничество! А крупье тут же меняется по смене с напарником — после выигрыша. Боря говорит: вернись, покажи, как ты карты разложил... Однако крупье ушел. И все! Мы проиграли где-то сто-два бакса и уехали домой. А в казино уже после нашего отъезда была драка — я знаю, кто дрался, но говорить не буду. Их милиция разнимала. Вот эту драку потом Боре и приписали. Но против Бори никто из работников казино не дал показаний, спасибо им за честность. Этот эпизод в итоге в суде «отвалился», осталось вымогательство. Да и то с проблемами по доказательствам. На суде выступил Миша Мамаян (один из «потерпевших» от якобы вымогательства), который рассказал, как было на самом деле. Мол, они занимались сигаретами, и милиция их прикрыла. А потом в милиции им показали фотку Бори и сказали: дайте показания на этого человека, что он вымогал у вас деньги, разрешим

работать дальше. Второй потерпевший, Алоян, на суд вообще не пришел. А Мамаян после таких показаний боялся выйти из суда, потому что милиция поджидала его на всех лестницах. Спасся он так: вызвал в суд какого-то знакомого депутата из партии «зеленых». Тот приехал с помощницей, поднялся в суд, забрал Мамаяна и увез.

После этого эпизода милиция из зала суда просто исчезла. День никого нет, два, три... Мне стало как-то тревожно, думаю, задумала милиция какую-то очередную подлость. В воскресенье позвонила братьям Бориса, Тимуру и Руслану, попросила приехать ко мне. Они приехали вместе с Эльбрусом Тедеевым (олимпийский чемпион-борец, ныне народный депутат Украины от ПР — Авт.), и я рассказала о своих тревогах, предложила обоим уехать из Киева на время суда. Поначалу они возражали, потом согласились. Тимур должен был уехать на другой день, в понедельник, Руслан — во вторник, на спортивные сборы. На том и разошлись. А той же ночью, в полпервого, Тимура убили. Предчувствие меня не обмануло...

— Как проходил суд и чем все это закончилось?

— Прокурор требовал для Бори 4 года заключения, судья Замковенко дал 7 лет. Причем поначалу судья вел дело как бы в нашу пользу, ставил на место милицию, указывал на несуразности в следствии. Например, когда проводили очные ставки для свидетелей. Милиция брала на Владимирском рынке азербайджанцев и сажала рядом с Борей для опознания. Но Боря же был блондин с серо-голубыми глазами, совсем не похож на азербайджанцев-брюнетов. Один белый среди черных! Какое там опознание. К тому же Боря был публичный человек, его и так многие знали. Дверь открыта, а по закону должна быть закрыта, пока свидетель не зайдет. И это сняли на пленку. Замковенко на это указывал. Но потом почему-то все изменилось, и судья дал 7 лет...

Сначала Боря был на Лукьяновке, очень долго ему не давали копию приговора, чтобы не мог обжаловать в Апелляционном суде. А без этого нельзя отправлять на зону. Потом все же приговор вручили (мы его обжаловали, но безрезультатно), и отправили Бориса в Житомирскую колонию. Потом зон было много: Сарны, Винница, Хмельницкий, Каменец-Подольский и Сокиряны (там он умер). Он везде быстро устраивался, его уважали, потому что и там помогал людям. В Житомире я лекарства для заключенных передавала килограммами по просьбе

Бориса. Возила еду, телевизоры, спортивные костюмы... Даже однажды привезла стоматологическое кресло (в Сарнах) для тюремного врача. У меня друг занимался продажей таких кресел — одно подарил мне, я отвезла по просьбе Бориса. Начальник зоны долго не хотел брать, тогда я сказала, что просто оставлю кресло на улице... Все-таки взял.

В Сокирянах жуткая была зона, я страшнее не видела в Украине. Там добывают белый камень, прямо в горе, выходят оттуда мокрыми, а в зоне толком не топят. Несколько месяцев — и человек сгорает от туберкулеза. Я когда увидела, так плакала...

— И Борис там работал?

— Нет. По закону, если возраст больше 50 лет, работать не обязан.

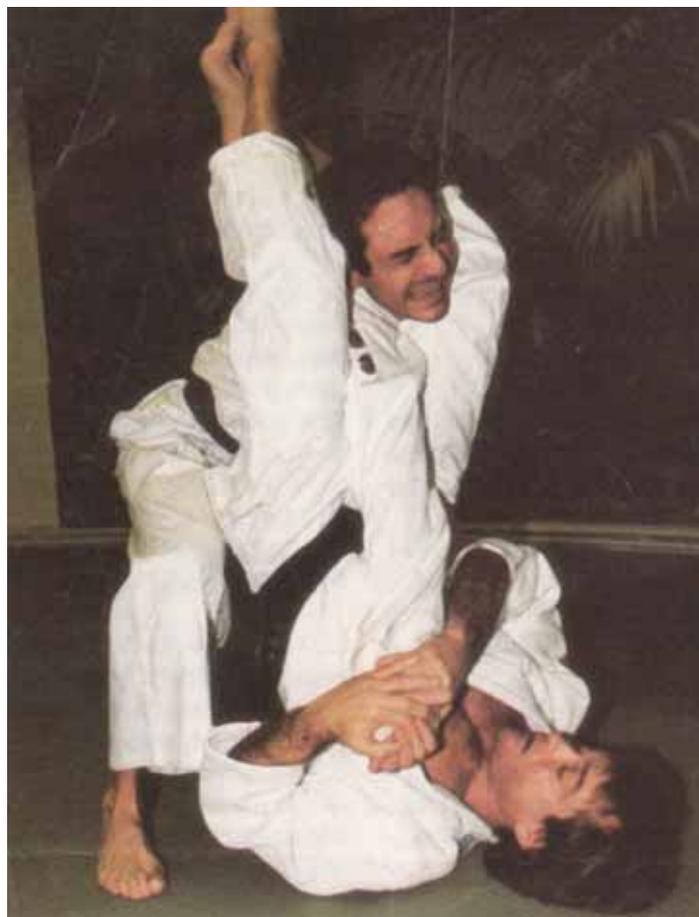
— Расскажите подробнее о своей семье. Как вам ныне живется?

— У нас четверо детей. Старшему сейчас 28 лет, второму — 27, девочке — 20 и младшему — 16. Старшие в Америке — я не могу их сюда привезти, боюсь за них. Они совсем другие, неиспорченные. Они там окончили школу и колледж, высшее образование там я одна не смогла потянуть финансово. А уезжали, им было 10 и 11 лет. Там жили в таком интернате по-американски. Занимаются сейчас бизнесом — автомобильным и строительным. Младший сын пока школьник, как и отец, занимается борьбой. Дочь учится в университете торгово-экономическом. Живут младшие со мной. Дома с детьми говорим то по-грузински (их моя мама научила, когда жили в Осетии), то по-русски. При жизни Бориса говорили дома по-русски. Языки грузинский и осетинский сильно отличаются, ведь осетины (аланы) — это прямые и единственные потомки скифов, и язык у них сохранился, хотя и видоизменился.

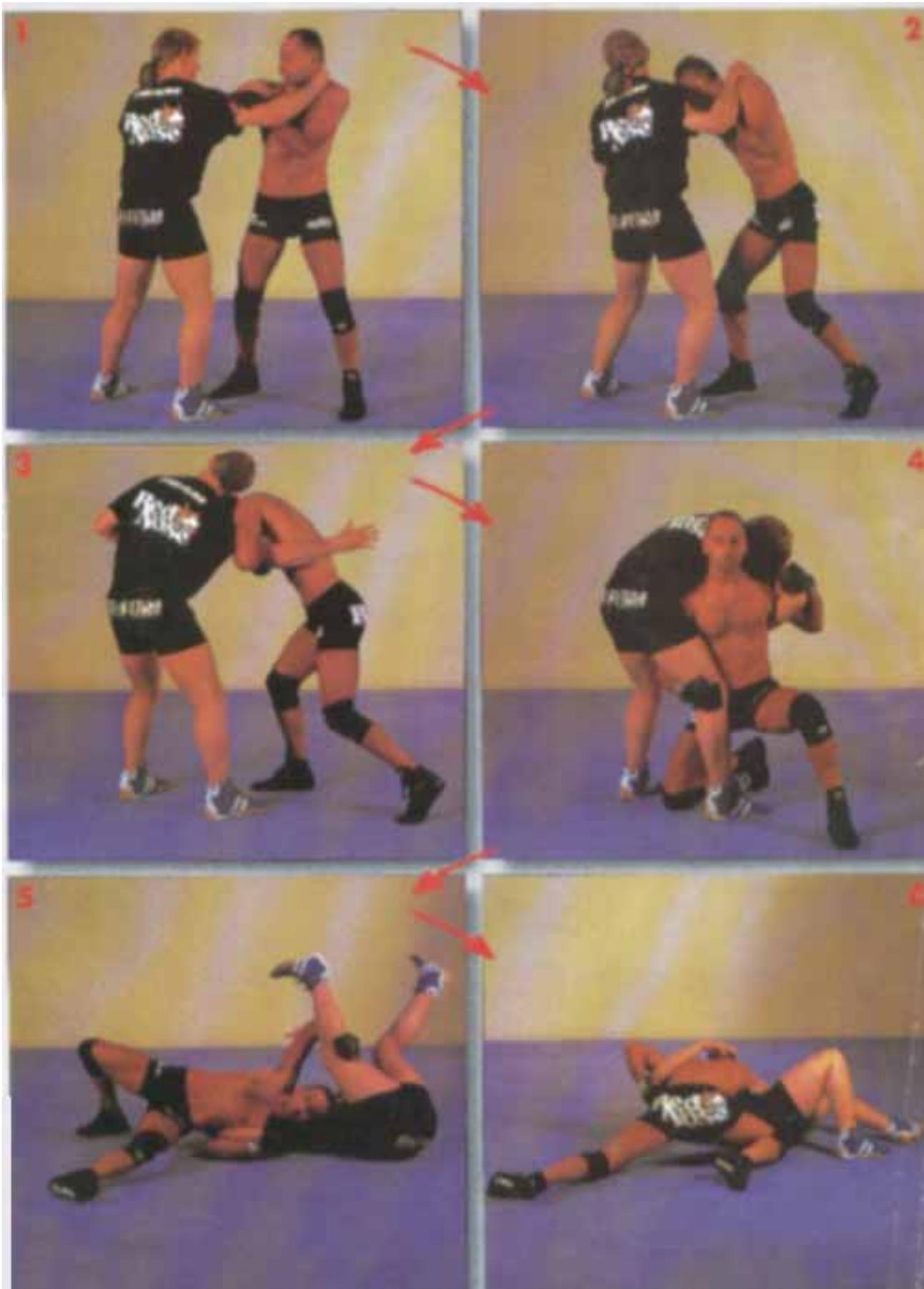
Вообще, после смерти Бори мне жилось очень трудно. Два года была в жуткой депрессии. 3 года почти все время проводила на кладбище, сюда не ехала, хотела в России жить. Но друзья настойчиво звали в Украину, и я согласилась. Я бы хотела чем-то заняться, бизнесом например, но в этой стране невозможно заниматься честным бизнесом. А идти под чью-то крышу не хочу, никто не может мне указывать, как жить и работать, кроме Бога. Но задумки у меня есть, фундамент заложила, может, скоро расскажу... Постоянно что-то мешает, то кризис, то грипп, потом выборы...

**Александр Корчинский,
«Сегодня» (20.04.2010)**

Техника Джиу-Джитсу

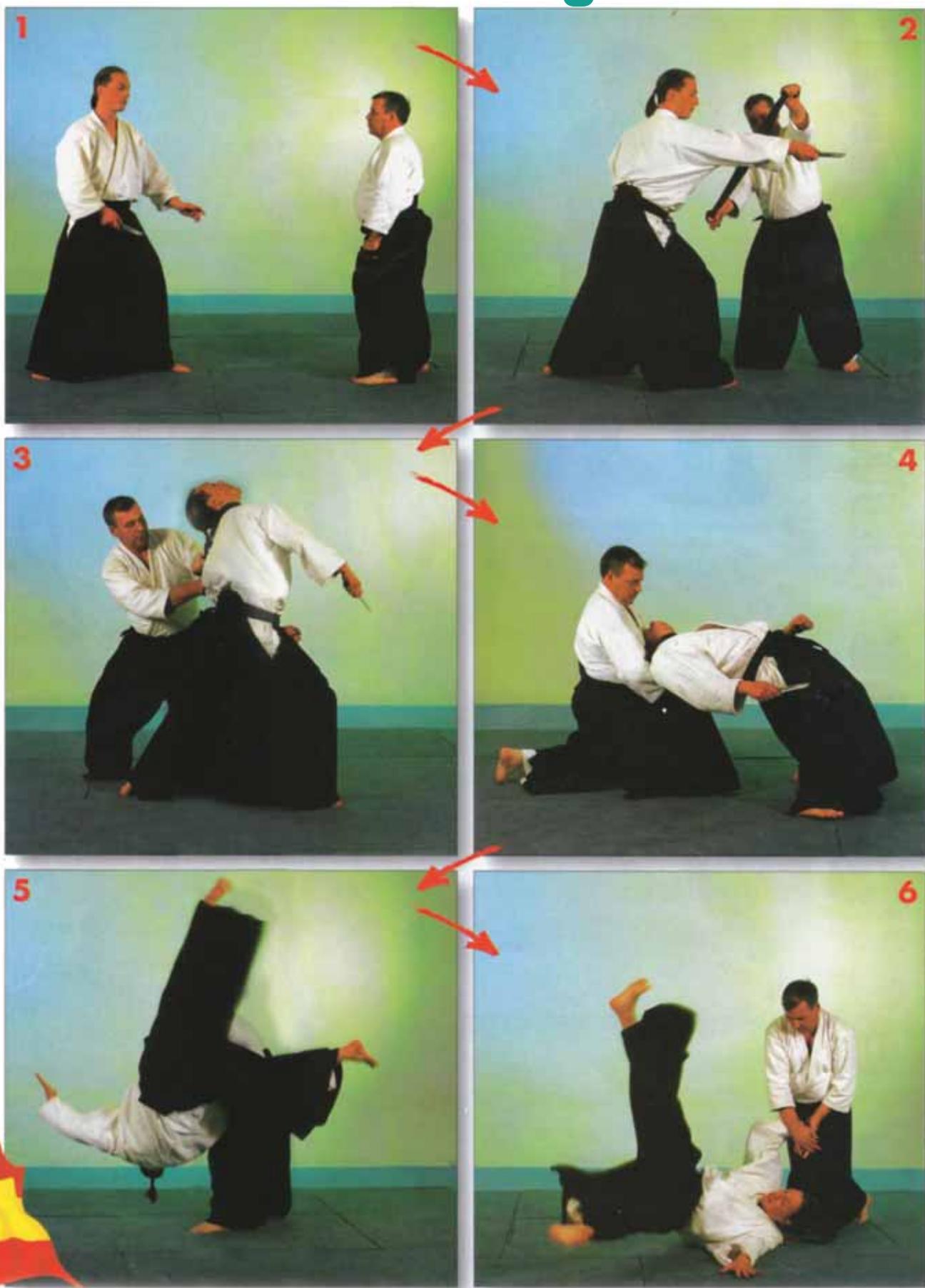


Приемы Вале-Туго



Техника Айкидо

Alfonso Longueira

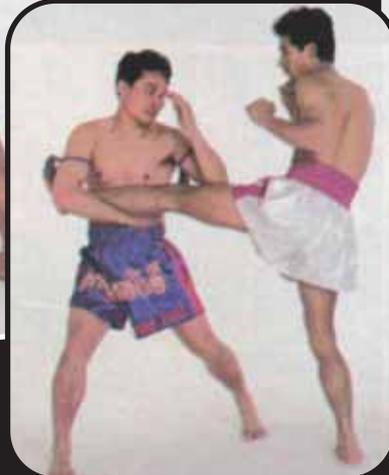
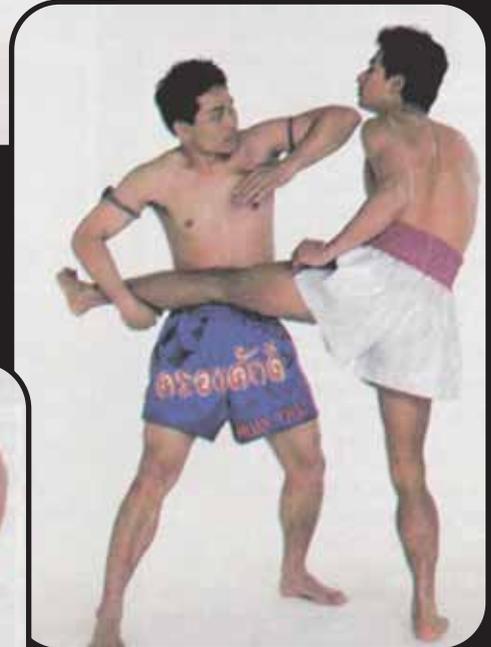
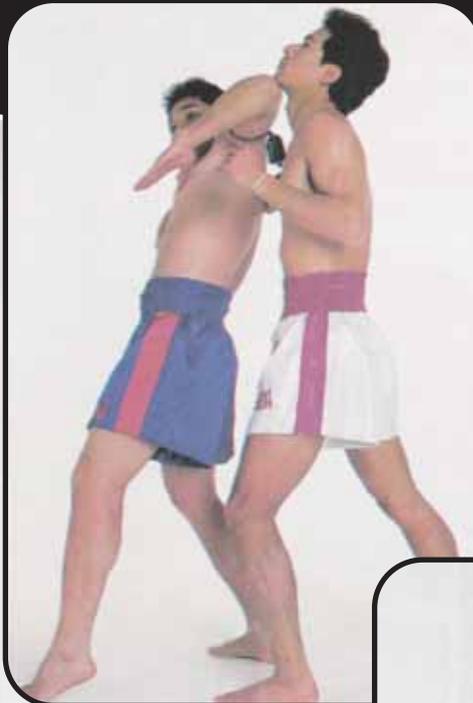
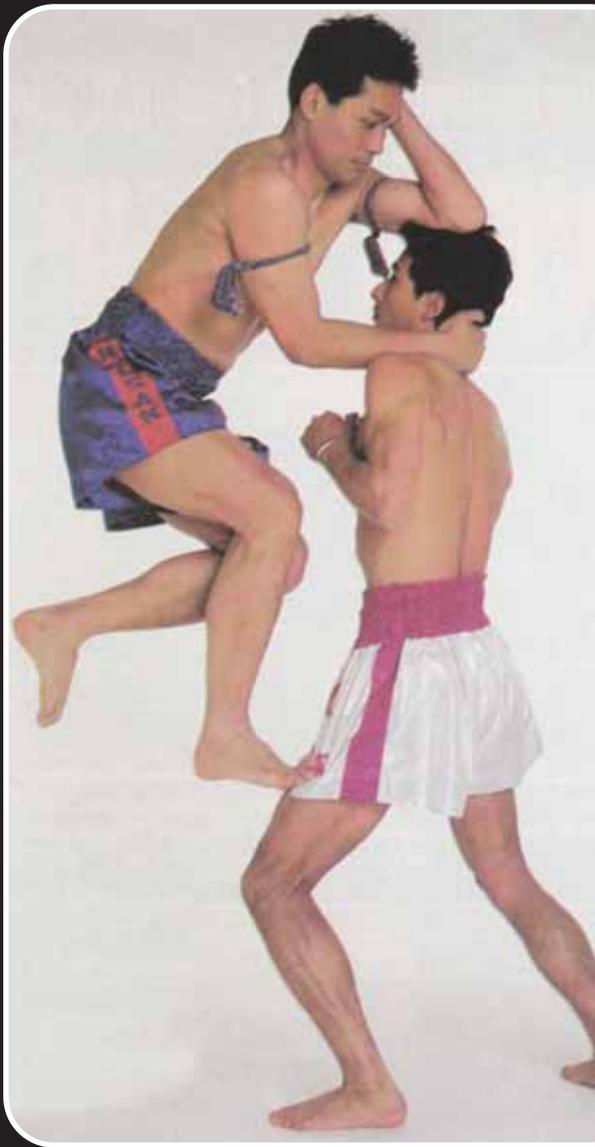


в исполнении мастера Альфонсо Лонгуэйра

Легендарные боксеры минувших лет



В ОБЪЕКТИВЕ — ТАЙСКИЙ БОКС



Веб-сайт журналу "Мир единоборств"
в Интернете: www.m-edinoborstv.narod.ru

СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал Ukrainian International Illustrated Sports Review № 3 (68) 2010. 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:boralexandr7@mail.ru, 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 Сільвєстров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький, Віктор Камлов, Олександр Товстенко.

Засновник і головний редактор журналу
Олександр Борщевський.
Editor in-chief Alexandr Borshevsky

