

**Михаил и Ирина Брагины**

## **«Мастер рукопашного боя» (книга-сенсация)**

### **Аннотация:**

В нашей книге впервые открываются Знания, позволяющие одержать победу в реальной схватке над любым противником независимо от уровня его подготовки!

Вас ждет знакомство с удивительной по своей эффективности авторской системой, получившей название – «Школа Адекватного Реагирования» (ШАР). Книга насыщена большим количеством практических упражнений, неизвестных в других Традициях. Это уникальные боевые и лечебные комплексы, специальные медитативные практики и многое другое.

### **Содержание:**

Введение. Общие сведения о Школе

Глава 1 Принцип "быстрого касания", или Как побеждать любого противника

Глава 2 "Охота за кулаком"

Глава 3 Универсальные защитные движения

Глава 4 Секретные гимнастики воинов

Глава 5 Манеры передвижения и их комбинирование в скоростном бою

Глава 6 Тайны боевых передвижений

Глава 7 Эффективные ударные формы

Глава 8 Размашистые удары

Глава 9 "Внутренняя наковальня"

Глава 10 Травмирующие подставки

Глава 11 Повышение защищённости суставов и связок при больших нагрузках

Глава 12 "Волшебные листья"

Глава 13 Упражнения с деревьями

Глава 14 Развитие сверхсилы

Глава 15 Секреты сверхмедленных движений

Глава 16 "Каменный воин"

Глава 17 Противодействие задире

Глава 18 Лобовые атаки

Глава 19 Способы преодоления страха

Глава 20 Основы психофизической подготовки

Глава 21 "Готовый результат", или Принцип "достигнутой цели"

Глава 22 Неотбиваемые удары

Глава 23 Противодействие внезапным атакам

Глава 24 Развитие и использование периферийного зрения

Глава 25 Психоэнергетические техники работы со взглядом

Глава 26 Осваиваем просоночное состояние

Глава 27 Боевые медитации

Глава 28 Слушать "звуки моря"

Глава 29 "Парящая птица"

Глава 30 Учение о "Небесном воине"

Глава 31 "На краю пропасти"

Глава 32 Как тренироваться самостоятельно, или "Перебирание сокровищ"

**АНТИ-ПОСВЯЩЕНИЕ:**

*Наше Посвящение командиру спецподразделения,  
п-ку К. Олегу Ивановичу, мы убрали, так как он,  
вместе со своим (не)посредственным руководством,  
обманул и предал нас, и поэтому не достоин  
Высокой Чести, которую мы ему оказали!!!*

**Михаил и Ирина Брагины**

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ШКОЛЕ**

*Уникальная отечественная система. Истоки древних Знаний – в каждом из нас! Внеациональность Учения. Знания, которые не могут быть утрачены. Многомерность Миров (или Тайны русской матрёшки). Расшифровка аббревиатуры ШАР. Символ Школы – Солнце! Проблема выбора Учения. "Бои без правил". Путь Освобождения – глубинная суть древнеарийских Учений! Система для "ленивых". Адекватность реагирования. Техники превосходства. Реальный противник и мифология киноискусства. О разбивании предметов. Новые Школы и стили. "Минусы" защитного снаряжения. Неожиданность – один из важнейших факторов, гарантирующих победу! Высшее мастерство. "Чёткие" и "нечёткие" движения. Как читать нашу книгу (развитие воображения, использование ключевых слов, повторение пройденного и прочее).*

В настоящей книге описывается уникальная **ОТЕЧЕСТВЕННАЯ** авторская Система – **Школа Адекватного Реагирования (ШАР)**.

*Знания ШАР* являются бесценным плодом наших много(тысяче)летних поисков, упорной работы и открытий в практически неисследованной области, именуемой "искусством *Жизни*", и об этом мы подробнее расскажем в дальнейшем. Отметим лишь, что на глубинном, подсознательном уровне все мы храним многотысячелетний опыт наших *Великих Предков*, которые жили, сражались, любили и верили в *Справедливость* и *Свободу* как наивысшие человеческие ценности!

Обратите внимание, как ревностно и щепетильно относятся жители Европы и Америки к любым вопросам, касающимся *свободы* личности и *прав* человека, и это не случайно! Мы являемся потомками тех людей, которые населяли Европу много тысяч лет назад. Их *Знания* и *опыт* живут в каждом из нас! Отметим, что описываемая *Традиция* является именно *европейской*, а система *Знаний Школы* (имея универсальный и внеациональный характер) очень близка к нашему современному мировосприятию, адаптирована к условиям нашей жизни, и знакомство с ней будет полезно всем, кто хотел бы научиться *древнейшему воинскому искусству*, о котором практически не сохранилось письменных свидетельств.

Мы утверждаем, что в нашем Мире всё взаимосвязано (в ШАР это называется **Учением о Всеобщей взаимосвязи!!!**), поэтому, стремясь причинить

вред (или уничтожить друг друга), люди в действительности наносят вред самим себе. Особенно это касается тех, кто пытается любой ценой доказать своё превосходство над другими и не щадит никого на своём пути.

Несмотря на национальные, религиозные и многие другие различия, все мы являемся частью *Единого Целого*, непрерывного *Потока Жизни*, именно поэтому, в отличие от подавляющего большинства современных Школ боевых искусств и систем самосовершенствования, сформировавшихся либо на Востоке, либо в иных регионах Мира, наше *Учение* действительно *вненационально!* Как не может быть китайской математики, французской физики или испанской биологии, так и движение не имеет национальности!

### **Движение не имеет национальности!!!**

Не случайно Школа *Жизни* (Школа *Света*, Школа *Ра*) возрождается на европейской территории, среди потомков тех древних и *Великих народов*, которые не переселились много тысяч лет назад на другие земли, а остались здесь, в Европе. Много времени прошло с тех пор! Практически не сохранилось письменных и других материальных памятников той эпохи, но остались... люди, их культура, язык! Всё это служит основой для возрождения древнейших *Знаний*, которые не должны быть утрачены.

Можно забыть что-либо *искусственное* (или придуманное), но *естественные* движения и реакции утрачены быть не могут, они заложены *Природой* в каждом из нас на уровне рефлексов, инстинктов и многого другого.

Вопросы происхождения *Древних Знаний* (и их *Истоков*) мы ещё будем рассматривать в дальнейшем, и вы убедитесь на конкретных примерах, что "*осколки*" *Знаний*, которые сохранились и уцелели на Востоке, и есть те самые *Знания* наших *Предков*, унесённые много тысяч лет назад с северных территорий Европы в Индию и Египет.

Естественно, что со временем значительная часть их была утрачена (или искажена), а оставшаяся, наоборот, дополнена и получила развитие в соответствии с культурными традициями Востока. Однако уже давно пора развеять *Миф* о том, что именно Восток является колыбелью *Тайных Знаний* и *Учений!* Вы увидите, что это далеко не соответствует действительности.

Мы приведём наглядный пример того, как древние *Знания* сохраняются в нашем Мире в виде "*забытых*" **символов**, отражающих самые сокровенные *Тайны Бытия*. Вспомните русскую матрёшку! Что она из себя представляет?... Игрушка, сувенир или нечто другое?..

### **Что символизирует русская матрёшка?!**

Вы будете удивлены, когда узнаете, *какой* глубокий смысл таится в этой необычной *форме!* А ведь матрёшка, согласно нашим *Открытиям*, наглядно указывает на *многомерность* энергетических тел человека, на *взаимопроникновение* космических *Миров* друг в друга и одновременно – *скрытость* внутренней *сути* за внешней *формой*. Другой тайный смысл матрёшки состоит в том, что "*внешнее подобно внутреннему*", и матрёшка устроена именно таким образом. Раскрывая её, вы обнаружите, что внутри находятся точно такие же *формы*, что и снаружи. В "*Изумрудной скрижали*" *Гермеса Трисмегиста*, одного из *Величайших Посвящённых Древности*, эта же *Истина* выражена приблизительно такими словами:

**«То, что внизу, подобно тому, что сверху,  
и – наоборот»!!!**

Со временем вы узнаете об *Истоках* происхождения целого ряда *Древних Традиций* и поймёте, каким образом связаны между собой эти *Знания*.

Даже обычная матрёшка таит в себе чрезвычайно многое, и то же самое можно сказать об игральных и/или гадательных картах (вспомните арканы Таро), о "волшебных" предметах из народных сказок (скатерть-самобранка, ковер-самолет, сапоги-скороходы, меч-кладенец и т.д.) и о многом другом.

Сама аббревиатура ШАР, помимо уже названной *расшифровки* (Школа Адекватного Реагирования), имеет ещё множество иных, на первый взгляд, *скрытых* смыслов, которые мы рассмотрим позднее. Известно также, что "ШАР" – самая совершенная форма существования материи и энергии во *Вселенной*, и *Солнце*, без которого была бы невозможна *Жизнь* на Земле, выглядит *Огненным Шаром*.

Наши *Предки* издревле (речь идет о языческих временах!!!) поклонялись источнику *Небесного Огня*, дарующему тепло и свет всему живому на Земле, поэтому земным символом Школы является СОЛНЦЕ, и наше *Учение* близко жителям всей Земли, независимо от их национальности, религиозных верований и других различий.

**Символом ШАР является Солнце!!!**

В настоящее время система рукопашного боя ШАР особенно широко распространяется среди военнослужащих российских силовых структур и завоевывает всё большее уважение, успешно конкурируя с традиционными Школами рукопашного боя. Одновременно ведётся обучение детей дошкольного и школьного возрастов по специальной Программе (см. журнал "Боевое Искусство Планеты" №1, 2003), охватывающей многие сферы их *Жизни*. Дети, прозанимавшиеся несколько лет, достигли высокого уровня мастерства. Мы считаем актуальным внедрение основной части упомянутой *Программы* в российских общеобразовательных школах, и в ближайшее время планируем выпустить отдельную книгу, рассчитанную на самостоятельное изучение ШАР детьми школьного возраста. Заметим, что книга также окажется полезной не только для детей, но и для их родителей.

**В основе рукопашного боя ШАР лежат чрезвычайно  
эффективные техники!!!**

Вы узнаете, *почему* нас не интересуют соревнования, традиционно проводимые в других Школах, *почему* нам не нужно выяснять, *кто* лучший или *чья* Школа сильнее!..

На сегодняшний день любому, интересующемуся боевыми искусствами, известно о существовании сотен (и более!!!) Школ рукопашного боя. Выбор очень широкий и также на любой вкус: китайские, японские, корейские, русские, "гиперборейские" и многие другие. Обычный человек теряется в догадках относительно того, какую школу ему выбрать. Что лучше: каратэ или ушу, бокс или борьба, таэквондо или муай-тай?! Множество вопросов так и

остаются без ответов. Причём, как правило, представители каждой Школы ругают всех остальных, считая свою школу самой эффективной.

С целью выявления *лучших* (?) проводятся даже так называемые "бои без правил", казалось бы, действительно, выявляющие лучшие Школы и стили, но, на самом деле, всё обстоит гораздо сложнее, и, чтобы понять, почему для *улицы* этот опыт совершенно непригоден, достаточно проанализировать технику побед на таких состязаниях. Например, во многих боях побеждают борцы, причём за счёт того, что решительно бросаются в ноги противника, захватывая их и проводя болевые приёмы. Теперь представим, что такой боец оказался в опасной ситуации, но не на ринге, а уже – на улице, и, как обычно, бросится в ноги. Его противник, даже если он один, но вооружён чем-либо (ножом или заточкой), ударом сверху, без особых усилий расправится с ним. Если же нападающих будет несколько, то тактика ввязывания в борьбу окажется ещё более опасной!

В разных Школах предлагаются свои методы наработки этих ситуаций, но в целом их объединяет заучивание комбинаций или связок приёмов: нападающие становятся на определённых расстояниях, в заданных секторах атаки, и далее в определённой последовательности атакуют защищающегося, задача которого "*правильно*" отреагировать и провести заученные приёмы. Против такого метода обучения можно высказать множество аргументов, но важнейшим будет тот, что в реальной ситуации всё будет по-другому!

### **В реальной ситуации всё будет по-другому!!!**

И лишь относительно небольшое число Школ может *похвастаться* действительно реальной практикой противодействия группе (да ещё вооружённых!) противников.

Спортивные Школы (бокса, борьбы и другие) изначально рассчитаны на ведение боя с одним, безоружным противником.

Боец такой Школы будет шокирован и растерян, если на ринг вместо одного нападающего выбегут сразу несколько человек, к тому же вооружённых палками или ножами; причём будет ошибочно полагать, что бокс или борьба – Школы плохие, они просто не предназначены для уличных стычек. Если же сравнивать бойцов разных Школ, то бокс и борьба, как пластичные системы, напротив, готовят бойцов наиболее высокого уровня. Например, борцы очень хорошо чувствуют тело (и своё, и противника), укореняются, умеют выводить из равновесия, владеют бросками и падениями, комфортно чувствуют себя в ближнем бою. Боксёры великолепно контролируют дистанцию, как *рыба в воде* чувствуют себя в высокоскоростных боях, умеют *держат* удары и т.д.

Мы не будем проводить сравнительный анализ различных Школ (это – отдельная тема), но лишь отметим, что все (!) состязательные школы ограничены большим количеством запрещённых приёмов, которые на *улице* как раз и распространены.

### **Все состязательные Школы ограничены большим количеством запрещённых приёмов!!!**

Кроме того, бойцы спортивных Школ ориентированы против одного и безоружного нападающего, что в реальном столкновении – маловероятно!

Школа Адекватного Реагирования, с которой мы начинаем знакомить вас, является **прикладной** отечественной Школой!

В настоящее время она **малоизвестна**, и одной из важнейших целей наших публикаций является её популяризация. У вас появится возможность сравнить предлагаемые *методики* и *техники* с теми *Знаниями*, которые предлагаются другими Школами. Вы увидите, что *Знания ШАР* поистине уникальны! Они не имеют аналогов во многих областях, будь то рукопашный бой, приёмы оздоровления, способы медитации и мн. мн. др.

Естественно, что ШАР создавалась не на пустом месте, и в качестве первоосновы использовались *Знания древнеарийского Учения*, которое мы называем ПУТЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ.

**Идущие по ПУТИ ОСВОБОЖДЕНИЯ  
называли себя Бессмертными, Спокойными,  
Совершенными, Мудрыми...**

Легенда об истории Школы прямо указывает на своё древнеевропейское происхождение и истоки!!! Много тысяч лет назад *Знания* были унесены последователями *Учения* в Индию и Египет, но часть *Бессмертных* осталась на своей Северной Родине. Для создания ШАР использовались *Знания европейской (!) ветви* этой древней *Традиции*. Таким образом, в основе ШАР лежат *Знания* наших очень далёких *Предков*.

**Идея "Освобождения" является сутью  
всех Древних Учений!!!**

В манускриптах и трактатах, сохранившихся с глубокой *Древности*, об этом имеются совершенно чёткие указания, а стремление к *Свободе* – одна из важнейших потребностей любого человека!

**"...Освобождением от смерти достигается Бессмертие.  
Освобождением от страстей приобретается  
Спокойствие. Освобождением от иллюзий –  
Пробуждение..." (трактат "Напиток Бессмертия",  
раздел "Чаша Знаний").**

Заметим, что существует много *ветвей Древних Знаний*, и одной из наиболее известных в настоящее время и родственных нам Школ, является китайская даосская Школа ШОУ ДАО, сохранившая восточную *ветвь Учения*. Мы рекомендуем нашим читателям познакомиться со всеми имеющимися по ней материалами. Тесная связь нашего *Учения* прослеживается также с *Учениями* друидов и волхвов, с *Учениями* йогов и древнеегипетских жрецов, и многими другими *Учениями*. Об этом у нас пойдёт речь в дальнейшем.

В наших сложных социально-бытовых и политических условиях возросла актуальность владения *эффективным рукопашным боем* для обычных граждан, которые оказались незащищёнными перед разгулом преступности. Многие из вас либо сами оказывались в экстремальных ситуациях, либо слышали о таковых от своих близких или знакомых. Чтобы понять всю серьёзность сложившейся в нашей стране ситуации, достаточно познакомиться с ежедневной криминальной хроникой.

### **Как вести себя в случаях криминального нападения?!**

Ответы дают авторы многочисленных книг, посвящённых выживанию в городе, в пособиях по самозащите и пр. Но и здесь не обходится без курьёзов, когда, например, хрупкой девушке предлагается встать в одну из стоек каратэ и, издав боевой крик, выполнить удар ногой или рукой в голову. Всё это было бы неплохо и, может быть, реально, если бы хрупкой девушке противостоял такой же хрупкий паренёк, а не здоровенный детина, с которым может не справиться даже хорошо подготовленный боец.

Обучение в ШАР не потребует много времени и специально оборудованного зала, а высоких результатов вы добьётесь даже при минимальных усилиях, что позволяет назвать её системой для "ленивых".

Занятия по системе ШАР научат вас *адекватному* реагированию в опасных ситуациях, и даже если вы только познакомитесь с ней, это уже вооружит вас. Наша система необходима, в первую очередь, для тех, кто чувствует потребность в самозащите и понимает, что рассчитывать можно только на самого себя, что на *улице* помощи может не быть, или она придёт слишком поздно.

**ШАР идеально подходит для женщин и детей,  
для людей пожилого возраста, для всех тех,  
кого природа не наделила богатырским здоровьем  
и телосложением, кто неагрессивен по своей сути  
и легко может стать жертвой хулиганов,  
бандитов или психически больных людей.**

Эффективность системы основана на учёте *рефлекторных реакций* человека, знании его *биомеханики*, а также *психологии* поведения в различных стрессовых ситуациях и многого другого. *Техники превосходства*, с которыми, в первую очередь, знакомятся изучающие ШАР, позволяют даже физически слабому (и менее подготовленному!) человеку одолеть в *реальной схватке* более крупного и тренированного противника. Необходимо только знать, что всё это возможно лишь в схватке, действительно, без правил!!!

### **Техники Шар-боя жестоки!!!**

Боевые техники ШАР – жестоки, но ваша жизнь (или жизнь ваших близких) стоит того, чтобы за неё бороться. Однако жестокость оправдана лишь тогда, когда этого требуют обстоятельства. Освоение *Учения Адекватного Реагирования* особенно актуально для тех, кто вынужден самостоятельно, без чьей-либо помощи и без оружия, решать проблемы своей безопасности.

Мастера единоборств, безусловно, откроют для себя новые грани изучаемых ими стилей, смогут значительно повысить свой уровень.

Новички смогут лучше ориентироваться в огромном количестве техник и приёмов самозащиты, смогут выбрать для себя наиболее действенные из них, узнают, *как* достичь мастерства.

Люди, далёкие от единоборств, познакомятся с системой по-настоящему *эффективного рукопашного боя*, не требующего от своих приверженцев осо-

бых усилий и времени, системой, которую можно практиковать в любом месте и в любых условиях!

Противник, с которым вы можете столкнуться на улице, вовсе не является каким-то *сверхсуществом*, или "*киборгом*", это – **реальный противник!** Чаще всего нападающий занимался чем-либо (рукопашным боем, боксом, борьбой или каратэ) и приобрёл совершенно безосновательную уверенность в своих силах и возможностях, а теперь пытается применить имеющиеся у него навыки. *Реальный противник* обладает всеми обычными человеческими качествами. Он чувствует боль, испытывает страх, легко может быть травмирован ударами в уязвимые и незащищённые зоны, у него ограниченная скорость реакции, его можно обмануть и т.д. Проще говоря, это – такой же человек, как и вы! Знание *реального противника* позволяет избавиться от страха перед ним.

**Реальный противник – такой же человек,  
как и вы!!!**

То, что показывается в художественных фильмах, в большинстве случаев очень далеко от действительности! Это связано с **мифологией киноискусства**, требующего особой зрелищности и увлекательности показываемых событий. Ведь зритель не будет удовлетворён, если вместо продолжительного и "смакуемого" во всех подробностях боя, увидит очень короткую схватку, в которой промелькнут один или два сверхбыстрых удара.

В результате, множество современных художественных фильмов формируют у зрителей совершенно ложные представления о реальном поединке. Например, в одном из фильмов главного героя жестоко избивают, затем берут за ноги, раскручивают в воздухе и несколько раз ударяют головой (!) о бетонную стену, после чего о нем, естественно, забывают. Он же (смотрите, какая необыкновенная живучесть!) подползает к своей машине, достаёт из тайника оружие и расправляется со своими обидчиками...

В другом фильме показывается бой, в котором "положительный" герой безуспешно пытается справиться с "отрицательным". Бой ведётся металлическими трубами! Оба бойца неоднократно пропускают сильнейшие удары в голову, но продолжают, как ни в чём не бывало, драться друг с другом. Таких примеров можно привести множество, но все они показывают обывателю, что справиться даже с одним злодеем практически невозможно, а если нападающих несколько, то сопротивляться вообще бессмысленно.

В реальности – всё не так!!! Противника можно "*вырубить*" одним, не очень сильным ударом, и сделать это может даже ребёнок! Если же удар нанесён металлической трубой, да ещё – в голову и со всей силы, то шансов у пропустившего такой удар почти не остаётся. Такова реальность!!! Естественно, что нападающий может находиться в *изменённом состоянии* (быть пьяным, или "обкуренным" и т.п.), тогда его чувствительность к боли и *адекватность* реагирования оказываются совсем другими, но все эти *особенности* состояния нападающего специально учитываются при подготовке в ШАР.

Ещё один пример *мифологии киноискусства* касается неправильных (и опасных для здоровья!!!) методов тренировок. Неоднократно можно видеть, как побитый кем-либо главный герой начинает искать себе Учителя, чтобы научиться боевому искусству и отомстить за поражение. Учителя предлагают

совершенно дикие упражнения для развития якобы необходимых боевых качеств.

В одном из таких фильмов главного героя "растягивают на шпагат" с помощью системы блоков и тросов, закреплённых на ветвях деревьев. Зритель с содроганием видит и слышит, *как* это происходит! С жутким скрипом, со стонами от нечеловеческой боли главный герой мужественно переносит издевательства (иначе это и не назовёшь!) своего Учителя, и, наконец-то, происходит удивительное: на ваших глазах ученик полностью садится на шпагат. Теперь он готов к решающей схватке.

Нам известен случай (и он не единичен!), как одного такого бойца, занимавшегося каратэ, ускоренно "посадили" на шпагат. Он теперь является инвалидом и страдает от серьёзных заболеваний суставов ног.

Подобных примеров можно привести множество, но для вас должно быть совершенно очевидно, *как* тренироваться нельзя. Ведь после таких тренировок любой человек на всю жизнь станет инвалидом! Мы хотим показать вам, что тренироваться необходимо совсем иначе и совершенно другие боевые качества следует развивать для победы в реальном бою.

Это касается, в том числе, и техник **разбивания** различных предметов (кирпичей, досок, ледяных глыб), столь популярных во многих Школах. Мастера каратэ, у-шу и таэквондо часто демонстрируют необычную силу ударов и крепость своего тела. Основная идея данного испытания состоит в том, что бойцы учатся входить в особые состояния, значительно расширяющие их боевые возможности. Но так ли это в действительности?..

Мы утверждаем, что приобретаемые ими качества применимы лишь для поражения неподвижных (!) целей, в то время как реальный противник никогда не будет ждать атаки, он будет непрерывно перемещаться. Представьте, что предмет, который они разбивают, начнёт неожиданно... двигаться! Сможет ли такой боец попасть по нему? Мы уверены, что – нет! Более того, боец наверняка получит тяжелейшую травму от неудачного попадания. Именно поэтому мы считаем, что гораздо важнее развивать точность нанесения ударов по движущимся (!) целям, и для достижения этого в ШАР имеются специальные упражнения.

Следует отметить, что в последнее время появляются **новые Школы и стили**, в которых делаются попытки максимально приблизить проводимые поединки к реальности. Одна из таких Школ использует, например, весь арсенал боевых техник, включая удары, захваты, броски, болевые приёмы и прочее, но при этом используется и защитное снаряжение – пластиковый шлем, рассчитанный на очень большие ударные нагрузки, а занятия проводятся в кимоно и, по японской традиции, босиком. Чемпионаты в этой Школе выглядят очень зрелищно, бойцы двигаются быстро, почти как в уличной драке, но есть несколько моментов, перечёркивающих все достоинства.

Во-первых, защитное снаряжение. Неоднократно можно видеть следующую сцену: один боец захватил рукой за кимоно противника, а другой рукой со всей силы *лупит* кулаком в его пластиковый шлем. Тот сначала пытается понять, что происходит, а затем, в свою очередь, начинает с не меньшим ожесточением бить кулаками в шлем противника. Их разнимают, судьи подсчитывают очки, а схватка тем временем продолжается, хотя любому здравомыслящему человеку совершенно очевидно, что не будь этих пластиковых шлемов, схватка закончилась бы, едва начавшись.

Во-вторых, бой ведётся босиком. В реальной ситуации и вы, и противник будете драться в обуви (если только вы не находитесь на пляже). Удары в обуви значительно опасней и разнообразней в силу защищённости пальцев ног. Такие удары могут выполняться по любым траекториям и любой частью стопы.

В-третьих, бой ведётся "один на один", что также маловероятно на улице, и, наконец, это – безоружный бой.

В действительности, чтобы победить сильного и вооружённого противника (или даже нескольких противников), необходимо владеть тем, что обеспечивало бы превосходство. Сам противник о своём превосходстве уже позаботился заранее. Он специально тренировался, вооружён, использует фактор внезапности. Он, как правило, – не один: против вас могут выступать несколько его сообщников или дружков, у которых даже заранее оговорены и отработаны роли. И встретить их вы можете где угодно – в тёмном переулке, в подъезде, в общественном транспорте, на природе, куда вы можете отправиться отдыхать, и т.д.

Как вести себя в подобной ситуации? Вы должны прекрасно понимать, что ни в коем случае нельзя демонстрировать противнику своё владение боевым искусством. Пусть это будет "*сюрпризом*" для него!

### **Неожиданность – один из важнейших факторов победы в реальном бою!!!**

В некоторых Школах, наоборот, ученикам советуют принимать боевые стойки, выполнять определённые заученные движения и издавать крики с тем, чтобы показать свою подготовленность и, возможно, этим испугать нападающих. Один из наставников Школы каратэ всерьёз говорил своим ученикам: "Если вы окажетесь в окружении противников, то примите одну из наших стоек, издайте боевой крик, и они поймут, что с вами лучше не связываться! "

Представляете, *какой* это совет?! Увидев, что их потенциальная "*жертва*" проделывает подобное, они непременно учтут это! Если вы – крупный и сильный, они непременно воспользуются припасённым оружием (дубинки, ножи, кастеты и т.п., вплоть до огнестрельного оружия). Если же вы не отличаетесь крепким телосложением, то они будут ещё и издеваться над вами. В любом случае, ничего хорошего можете не ждать.

В качестве забавного примера можно привести историю одного нашего знакомого, занимавшегося длительное время каратэ. Увидев, насколько деформированы суставы его пальцев, мы поинтересовались у него, что он с собой сделал, чтобы так изуродовать руки. Костяшки его кулаков действительно выглядели ужасающе: суставы пальцев имели "страшные" наросты в местах, которыми наносятся удары, а вид его сжатых кулаков мог повергнуть в шок любого человека, настолько грозно они выглядели!

Он рассказал, что в конце 70-х годов, когда вокруг каратэ был настоящий бум, он тренировался в одной из секций, где особое внимание уделялось набивке ударных частей тела. Именно там он и повредил свои суставы; но однажды произошел случай, когда это ему пригодилось.

Он ехал поздно вечером в пригородной электричке и оказался свидетелем безобразной сцены – несколько подвыпивших хулиганов начали приставать к девушке. Люди вокруг сделали вид, что не замечают этого и уткну-

лись в свои газеты или в окна, либо с опаской поглядывали на происходящее, не рискуя вмешаться. Наш знакомый почувствовал, что необходимо действовать. Он встал и подошёл к этой компании, предложив им не приставать к девушке и убраться прочь. В ответ послышались ругательства и угрозы, тогда он просто положил свои руки на спинку сиденья.

Возникла немая сцена! Хулиганы, увидев его изуродованные пальцы, сообразили, что им лучше убраться подобру-поздорову и поспешили ретироваться. Этот курьёзный случай наглядно демонстрирует один из возможных способов достижения победы без физического противоборства.

Умение предотвратить схватку без физического контакта, без столкновения, и при этом остаться победителем – в этом состоит **Высшее Мастерство!** Победа взглядом, словом, жестом или движением – то, к чему вам необходимо стремиться! Но, если схватка неизбежна, используйте все свои умения и навыки!

### **Если схватка неизбежна, используйте все свои умения и навыки!!!**

Для большинства читателей будет весьма непривычным отсутствие в книге иллюстрирующего материала в виде многочисленных рисунков, диаграмм и схем (или фотографий) движений, изображающих различные приёмы. В то время как любой учебник по каратэ, или у-шу, или рукопашному бою обязательно включает в себя десятки и сотни фиксированных позиций, следование которым является непременным условием обучения.

Один из наших учеников, занимавшийся долгое время каратэ, настолько чётко и безупречно показал заученные каратистские формы, что, глядя на него можно было подумать, что он только что «сошел» со страниц учебного пособия. На наши рекомендации двигаться более естественно, он отвечал, что у него не получается, хотя он и прикладывал все усилия, чтобы исправиться. Представляете, насколько глубоко его "запрограммировали"! Теперь становится совершенно ясно, для чего в этих Школах уделяют столь большое внимание механическому заучиванию позиций (и способов перехода из одной в другую). Об опасностях выполнения таких заученных движений мы ещё будем рассказывать в дальнейшем, но нас интересует другое.

Техники ШАР сложно показать в виде подобных схем, так как обучение у нас основано на овладении *принципами*, а не отдельными приёмами. Исключение будет сделано лишь для книги, посвящённой детскому обучению, которую мы с удовольствием проиллюстрируем фотографиями наших младших учеников. Это будут фотографии, показывающие наиболее важные фрагменты процесса обучения. Вы сможете увидеть, *как* выполняются те или иные упражнения, *как* правильно работать с напарником или самостоятельно, *как* использовать различные подручные предметы и многое другое.

Вы поймёте, *почему* мы не предлагаем вам готовых схем или последовательностей боевых движений. Мы не сомневаемся, что со временем вы сможете создать намного большее число мастерских форм, чем во всех книгах по боевым искусствам, вместе взятых, и вам не нужны будут подобные подсказки. Что же касается приёмов, то в ШАР изучаются настолько разнообразные движения и принципы, что их применение в реальной ситуации само по себе рождает огромное количество взаимосвязанных техник высоко-

го уровня, содержащих любые приёмы и способы, какие только вы можете себе представить.

Научитесь, знакомясь с описанием любого нашего упражнения, мысленно представлять себе его исполнение! Это развивает воображение, чувствование своего тела, пробуждает интуицию и творческое отношение к занятиям. Вы не повторяете *чужие* движения, вы учитесь делать *свои*, и пусть поначалу они будут ещё не совсем правильными, тогда, прислушиваясь к себе, вы постепенно исправите ошибки. Для контроля правильности своих движений можете использовать обычное зеркало, тогда подобный взгляд на себя со стороны поможет вам быстрее освоить описываемые нами техники.

Мы хотим кратко познакомить вас с нашим представлением о "**чётких**" и "**нечётких**" движениях, лежащих в основе многих техник и медитаций, используемых в ШАР. Вы прекрасно знаете о существовании таких Школ (и их большинство!), которые тяготеют к заученным формам, у них вся система *Знаний* канонизирована – удары на выдохе, широкие стойки, слепое подчинение Наставнику, изучение многочисленных *тао* (или *ката*) и т.д.

Наиболее яркими представителями "**чётких**" Школ являются Школы каратэ, айкидо, у-шу и таэквондо. Их бойцы заучивают свои движения до автоматизма, чтобы затем применить в любой ситуации, не задумываясь. Но в этом и таится опасность! Делая заученное движение, боец зачастую не умеет изменить или остановить его, если это необходимо. Он становится предсказуемым и роботизированным, действует по шаблонам и ориентируется на каноны.

Однако существуют другие движения, которые мы называем "**нечёткими**". Их особенностью является то, что они в любой момент могут быть изменены как по скорости, так и по траектории. Боец, наносящий "**нечёткий**" удар, делает своего противника беспомощным, лишая его возможности просчитать траекторию удара! "**Нечёткое**" движение совершенно непредсказуемо, из атакующего оно легко может превратиться в защитное, и – наоборот. Стойки бойца, использующего "**нечёткие**" движения, также неопределённые и не выглядят, как классические стойки.

Чтобы понять всю необычность и уникальность книги «Мастер рукопашного боя», достаточно внимательно познакомиться с её содержанием! Вы увидите, что книга содержит огромное количество практических упражнений, неизвестных в других *Традициях*! Здесь вы найдёте то, что ищут в течение всей своей жизни последователи как восточных, так и западных *Учений*! Нашу книгу по праву можно было бы назвать "*Книгой Тайн*", и вы убедитесь, что это соответствует действительности, как только приступите к выполнению предлагаемых упражнений.

Учитывая высокую информационную насыщенность текста, делайте перерывы в своих занятиях и ни в коем случае не спешите! Каждая глава книги снабжена кратким перечнем *ключевых слов*, с помощью которых вы сможете быстро найти то, что вам нужно. В дальнейшем, когда вы будете уже возвращаться к ранее изученным техникам и перечитывать главы книги, вы начнёте открывать то, что осталось незамеченным при первом знакомстве, и ваше понимание техник ШАР значительно расширится.

Мы дарим вам эти техники и *Знания*, чтобы у вас появилась такая же возможность (при самостоятельном освоении *Учения*), как и у наших прямых учеников, для достижения не просто мастерства, а – *сверхмастерства*! Изучая ШАР, вы познакомитесь с многочисленными боевыми и лечебными

комплексами (или *гимнастиками воинов*), освоите специальные медитативные практики (включая *боевые*), научитесь методам *невидимой* (или *скрытой*) тренировки, которую можно использовать в быту, и многому другому.

Мы научим вас секретным (для адептов других Школ) техникам нанесения ударов, которые *невозможно отбить*; и противник, даже хорошо подготовленный, не сможет защититься от ваших атак. Подобные техники в ШАР относятся к *техникам превосходства*.

Уважаемый читатель, в ваши руки даётся настоящее *оружие*, поэтому будьте осторожны и используйте его только для защиты!

Смело переворачивайте страницы этой необычной книги! Вас ждёт знакомство с удивительной по своей эффективности системой!

## ГЛАВА 1

# ПРИНЦИП "БЫСТРОГО КАСАНИЯ", ИЛИ КАК ПОБЕЖДАТЬ ЛЮБОГО ПРОТИВНИКА

*Техники превосходства и беззащитность профессионалов. Нужны ли соревнования? Что предлагают "продвинутые" Школы. О так называемых "канонах". Ускользание от атак. Этапы наработки "быстрого касания" и основные ошибки. "Небесное касание" и развитие сверхреакции. Техники победы над любым противником. "Проникающие" удары. Важнейшие выводы. Пределы мастерства. Скоростные и нескоростные виды биомеханики (примеры). "Только правильное медленное рождает быстрое!" Проработка фаз ударов. Принцип "быстрого касания" – величайшая тайна искусства реального боя! Наработка "быстрого касания" в движении. "Мягкий кулак". Бои на касания.*

**В этой главе впервые (!) открываются Знания,  
позволяющие одержать победу  
в реальной схватке над любым противником,  
независимо от уровня его подготовки.**

Вы будете уверенно действовать в ситуациях, в которых любой другой человек растеряется, не сумев воспользоваться имеющимися у него навыками. Женщины, дети, пожилые люди при соответствующей подготовке, чрезвычайно актуальной в наше беспокойное время, смогут неожиданно как для самих себя, так и для посторонних, дать эффективный отпор посягательствам на свою жизнь, здоровье, личное имущество.

Один из наших учеников рассказал, как однажды продемонстрировал принцип "быстрого касания" своему другу, более десяти лет занимавшемуся рукопашным боем. Тот сначала даже посмеялся над ним, предупредив, что обладает отменной скоростью реакции, и что подобные "штучки" с ним не пройдут. Каково же было его удивление, когда он убедился в своей полной беззащитности! Его поразило, что он не смог защититься ни от одного удара! Он даже не знал, что сказать в ответ. Точно такое же удивление испытывает любой человек, знакомясь с нашими техниками.

Мы научим вас особым ударам, которые невозможно отбить, и противник, даже хорошо подготовленный, не сможет защититься от ваших атак! Подобные техники в ШАР относятся к **техникам превосходства**.

Заметим, что *техник превосходства* чрезвычайно много, поэтому в дальнейшем мы планируем публикацию целого ряда специальных материалов, посвящённых данной теме. В других Школах встречаются лишь отдельные попытки приблизиться к пониманию этих невероятно важных для человека вопросов, тогда как в ШАР всё это глубоко продумано и практически наработано.

Откроем вам секрет:

**Любая техника ШАР является  
техникой превосходства!!!**

Соответственно, чем большим количеством техник вы овладеете, тем выше будет уровень вашего мастерства. На одной из тренировок ШАР мы предложили ученикам перечислить известные им *техники превосходства*. В процессе перечисления они вдруг осознали, что все (!) техники, которые им известны, относятся к *техникам превосходства*!

Без сомнения, уличные бойцы хорошо представляют себе возможности *внезапных атак* и активно пользуются ими в своей криминальной практике. Именно поэтому мы хотим вооружить вас практическими *Знаниями* эффективного противодействия таким нападениям.

**Защита должна быть наступательной!!!**

Лишь в этом случае у вас появляется реальный шанс одержать победу в уличном столкновении. Примерами таких защит могут служить техники *универсальных защитных движений, травмирующие подставки* и многие другие. Их описание вы найдёте в соответствующих главах. Вы сможете эффективно применить их в том случае, если не успели (или не пожелали!) ударить первым, тогда ваша защита превращается в нападение. Защищаясь, вы – атакуете нападающего, и он перестаёт понимать, что происходит. Из охотника он превращается в жертву! Не забывайте, что тот, кто пассивно защищается, – обречён, и у него остаётся очень мало шансов на выживание.

В первую очередь, наши техники необходимы обычным людям, которые часто не имеют возможностей, чтобы углублённо заниматься рукопашным боем (или какими-либо системами выживания). Кроме того, мы убеждены и в том, что сотрудники правоохранительных органов также смогут по достоинству оценить наши *Знания*, и научатся успешно использовать их в своей нелёгкой и опасной работе.

Популяризация *Учения адекватного реагирования* (*Учения АР*, или *Учения РА*) среди личного состава оперативных подразделений силовых структур будет способствовать повышению их профессионализма. В этом случае не будет происходить таких трагических случаев, когда, например, один из сотрудников милиции, вооружённый автоматом, при проверке личности неизвестного был неожиданно атакован последним и попал в больницу с тяжёлыми ножевыми ранениями. Причём произошло это среди бела дня, в людном месте, а преступник, тем не менее, сумел безнаказанно скрыться, несмотря на множество свидетелей!!!

Другой вопиющий случай произошёл уже с тремя (!!!) сотрудниками милиции, которые также остановили для проверки документов прохожего, а тот... набросился на них и избил так, что все трое угодили в госпиталь. Видимо, ему было, что скрывать от правоохранительных органов, если он решился на это?! Заметьте, что трое здоровых и обученных мужчин не смогли усмирить одного, пусть даже физически крепкого и, скорее всего, тренированного противника, и это не случайно, ведь рукопашная подготовка большей части сотрудников силовых ведомств оставляет желать лучшего! Что же говорить об обычных гражданах, которые ещё в меньшей степени могут что-либо противопоставить уличным "*отморозкам*", готовым на всё ради лёгкой наживы.

Здесь будет уместно рассказать историю одного нашего ученика из регионального Управления по борьбе с организованной преступностью МВД России, который специально приехал в Москву, чтобы научиться рукопашному бою нашей Школы. Когда мы поинтересовались у него, занимается ли он рукопашным боем у себя в подразделении, и как относятся его инструктора к Школе Адекватного Реагирования, то он рассказал нам следующее.

До поступления на службу будущий страж закона несколько лет занимался борьбой и кикбоксингом, сейчас является кандидатом в мастера спорта, активно занимается рукопашным боем и даже готовится к выступлениям на соревнованиях по рукопашному бою на первенство среди силовых структур. Его инструкторы толком ничего не знают о ШАР, но глубоко убеждены, что, если бы система была эффективна, её бойцы выступали бы на различных соревнованиях (открытых или закрытых) среди силовых структур и побеждали, а поскольку этого не происходит, то, следовательно, Школа – или слабая, или её просто не существует.

Обычно для новичков знакомство с ШАР мы начинаем с демонстрации принципа "*быстрого касания*", убедительно показывающего несостоятельность многих систем самозащиты.

Мы предупредили, что сейчас ему будет нанесён известный удар в заранее выбранную и показанную часть тела, а его задача состоит в том, чтобы отбить этот удар. Заметьте, он знал, куда и чем будет атакован!!! После чего против него был выполнен медленный удар (касание), и он также медленно защитился. На медленной скорости у него всё получилось. Далее атаки выполнялись уже на *боевых скоростях*, но он ни разу (!) не смог отбить их, так как не успевал среагировать. Надо сказать, этот факт настолько удивил его, что он никак не мог поверить в свою незащищённость.

Затем была выбрана другая зона для атаки, причём он по-прежнему не успевал реагировать, несмотря на проявленную хорошую скорость реакции. Далее ему было предложено защищать сразу две предыдущие зоны, но он... отказался, увидев бесполезность своей защиты. Ведь, в самом деле, он не смог защитить от заданной атаки ни одной из этих зон по отдельности, как же можно защитить сразу две зоны?!

Теперь представьте, что атака выполняется любой частью тела и в любую зону, или даже – в несколько зон! Сумеет ли защититься человек, даже хорошо тренированный и обладающий повышенной реакцией?!

Вы убедитесь, что нет! Техника "*быстрого касания*" особенно наглядна и убедительна, если её демонстрировать на человеке, обладающем заведомо повышенной скоростью реакции, или *сверхреакцией*.

Используя техники "*быстрого касания*", вы легко сможете атаковать нападающего и победить его, не имея за своими плечами многолетних и интенсивных занятий единоборствами.

Тогда возникает вопрос:

### **«Нужны ли соревнования ученикам и последователям ШАР?!»**

В чём нам состязаться друг с другом или с другими, и есть ли польза от соревнований, столь распространённых во многих Школах?!

Практически все соревнования проводятся или в защитном снаряжении, или по определённым правилам, а это означает, что бойцы, сходящиеся друг

с другом, оказываются в искусственных условиях, значительно отличающихся от реальных. Следовательно, победа в таких состязаниях вовсе не является гарантией успеха, наоборот, у бойцов зачастую формируются совершенно ложные боевые навыки и рефлексы!

Чтобы максимально приблизиться к реальности, необходимо использовать совсем другие методы тренировок, а также особые **тесты**, – для объективного контроля и оценки уровня мастерства. Основная задача при этом – относительно безопасно (с минимумом травм и повреждений) достичь высочайшего уровня боевого мастерства. Особо же "продвинутые" Школы предлагают своим ученикам бои "почти без правил", которые часто заканчиваются трагически: серьёзными травмами, увечьями и даже смертельными случаями. Именно это обстоятельство заставило руководство соответствующих подразделений задуматься о том, как можно подготовить хороших бойцов без потерь личного состава и при минимальных травмах.

### **Существуют ли безопасные методы подготовки?!**

Мы утверждаем, что **существуют!** Они основаны на более глубоком понимании процессов, происходящих во время боя, на отказе от общепринятых "канонов" многих Школ, настаивающих на необходимости жестоких состязаний между бойцами, тех самых состязаний, которые неизбежно приводят к травматизму.

В настоящей главе мы продолжим знакомить наших читателей со *Знаниями*, которые переворачивают общепринятые представления об эффективных методах и техниках изучения искусства рукопашного боя, "разрушают" так называемые "каноны". Вы поймёте, *почему* уличные нападения в большинстве случаев трагически заканчиваются для обычных граждан (причём независимо от их предшествующей подготовки).

К примеру, нам известно немало случаев, в которых жертвами становились настолько тренированные и обученные люди, что в это трудно поверить. Между тем, всё объясняется достаточно просто – их подготовка оказалась совсем не той, которая потребовалась в реальных условиях. Естественно, избить могут любого, даже самого маститого бойца, но если он будет подготовлен правильно, то вероятность этого будет сведена к минимуму.

### **Техники Шар-боя многогранны!!!**

Их изучение – занятие сложное не только для убеждённых (и, особенно, фанатичных) последователей восточных Школ, но и для учеников так называемых *синтезированных* (или комбинированных) Школ, приёмы которых собраны из разных, часто не совместимых видов единоборств. Создатели таких Школ заявляют: "Это мы взяли из бокса, это – из каратэ, другое – из борьбы..." и т.д. Конечно, им многое придется пересматривать. Более того, наши техники убедительно опровергают то, что "канонизировано" в других Школах.

Освоение "*быстрого касания*" выполняется как самостоятельно, так и с помощью напарника, и ваша задача состоит в том, чтобы освоить быстрые и точные атакующие движения! Для достижения этой цели у нас имеются специальные комплексы упражнений (например, работа с "*волшебными листьями*", удары по "*живой лапе*", "*выпускание стрел*" и мн. др.). Вы увидите, что

их выполнение не потребует от вас много времени или сил. Напарником же поначалу может быть любой из ваших знакомых, а по мере освоения техник ШАР и приобретения уверенности вы можете (и должны!!!) работать с более подготовленными людьми, у которых скорость реакции выше, чем у вас, и которые сильнее вас физически. Прекрасно, если ваш напарник занимается каким-либо единоборством и имеет значительные (или даже выдающиеся!) достижения в своей области. Тогда у вас появится дополнительная возможность убедиться в исключительной эффективности наших техник.

Попросите своего напарника встать в любую удобную для него боевую позицию. Если вы не знаете, какую выбрать, то используйте стойку боксёра. Её преимущество состоит в том, что руками закрыты голова и большая часть туловища, колени слегка согнуты, а позиция бойца естественна и достаточно устойчива. Теперь медленно атакуйте тыльной частью кисти руки его живот. Задача напарника – также медленно отвести ваш удар. Обратите внимание, что он должен не только отвести вашу руку, но одновременно убрать из-под атаки и саму цель, т.е. живот.

Научитесь защищаться от ударов так, чтобы всегда убирать атакуемую часть тела, или ускользать от атаки. Если этого не делать, то вы можете столкнуться с ситуацией, когда атака будет выполнена быстрее вашего защитного движения, и вы пропустите удар. То же самое произойдёт, если защитное движение окажется быстрее наносимого удара. Именно поэтому в ШАР большое внимание уделяется развитию навыка *подстраивания по скорости* к движениям противника (упражнения "*зеркало скорости*", реагирование на удары "*быстрей-быстрей*", "*волны времени*" и др.). Если, защищаясь, вы будете одновременно уводить с линии удара атакуемые части тела, то, даже если удар будет нанесён, в силу вычитания скоростей (атакующего и защитного движений) он не приведёт к значительным повреждениям.

Освоив защиту на медленной скорости, переходите к следующему этапу.

Пусть ваш напарник остаётся в боевой позиции, а ваша позиция будет небоевая: руки опущены вниз, вы открыты и расслаблены. Попробуйте теперь максимально быстро и неожиданно выполнить касание тыльной частью своей кисти его живота. Не ударить, а именно коснуться: это должно быть очень быстрое касание! При хорошем выполнении "*быстрого касания*" ваш напарник даже не успеет сбить вашу руку на обратном движении, и такое касание мы называем "*небесным*".

### **Повторяйте атаки, добиваясь стопроцентного успеха!!!**

Любая ваша атака должна достигать цели!!!

Не атакуйте ритмично, иначе напарник сможет подстроиться к вашим движениям. Момент атаки должен быть неизвестен ему, тогда она станет неожиданной. Заметьте, что ваш напарник знает, чем и куда его будут атаковать! Более того, он уже находится в боевой позиции, в отличие от вас, и, несмотря на это, "*быстрые касания*" легко достигают его. Не забывайте менять атакующую руку. Поворачивайтесь к своему напарнику правым или левым боком, а "*быстрое касание*" выполняйте соответствующей рукой.

Далее попробуйте атаковать уже не живот, а голову. Выполняйте атакующее движение по дуге снаружи-вовнутрь и касайтесь кончиками пальцев волосистой части головы. Будьте осторожны, чтобы случайно не попасть в

лицо своему напарнику! Лучше не коснуться его, чем травмировать. Сначала атакуйте достаточно медленно, нарабатывая точность своих движений. Напарник должен защищаться, уже находясь в боевой позиции и также убивая из-под атаки голову. Таким образом, его защита будет как бы двойной: он использует отвод рукой и одновременно убирает голову.

Опять же заметьте:

**Вы атакуете рукой, опущенной вниз,  
тогда как его руки находятся вблизи головы,  
но даже это его не защищает!!!**

Все ваши "*быстрые касания*" легко достигают выбранной цели! Это действительно выглядит удивительным, ведь траектория защитного движения намного короче траектории атаки! Как же такое становится возможным?! Мы предлагаем вам сначала самим подумать над этим.

Для себя вы должны сделать важный вывод – напарник (даже если у него будет великолепная скорость реакции) полностью незащищен!!! Естественно, что в реальной ситуации такие атаки выполняются уже не в безопасную часть тела, а – в область глаз, горла, паха и т.д. Кроме того, вы должны будете не "коснуться", а именно ударить противника, используя всю мощь своего тела.

Теперь попросите своего напарника защищаться от "*быстрого касания*", которое может быть выполнено уже либо в живот, либо в голову (для безопасности атакуйте её волосистую часть!). Учитесь атаковать и правой, и левой руками. Не атакуйте напарника дальней рукой, иначе у него появляется возможность заметить движение раньше и предупредить его. Убедитесь в полной беспомощности вашего напарника. Поменяйтесь ролями, и учитесь теперь защите от "*быстрого касания*". Подобные занятия способствуют развитию необыкновенной скорости реакции, или **сверхреакции**. Эти техники особенно пригодятся вам при наработке способов противодействия *внезапным атакам*. Данную тему мы подробно рассмотрим в следующих главах.

**Обратите внимание на правильность выполнения  
"*быстрого касания*"!**

Атакующая рука не должна быть полностью выпрямлена в конечной фазе удара, и локоть остаётся слегка согнутым, чтобы оставался запас по движению. Тогда (вместо лёгкого касания кончиками пальцев) в реальной ситуации вы сможете в полную силу ударить выбранную зону кулаком. В этом случае, вы нанесёте мощный и неожиданный удар! Стоит ли повторять, что "*быстрое касание*" может быть выполнено в любую уязвимую часть тела противника, и он не сможет ничего противопоставить вам. Боец, использующий техники "*быстрого касания*", уже является победителем, так как все его удары достигнут цели.

В качестве ещё одного важного примера мы рассмотрим технику нанесения удара кончиками пальцев в область середины грудины. Встаньте в боевые позиции таким образом, чтобы ваши руки закрывали голову и грудь. Постарайтесь атаковать кончиками пальцев середину грудины напарника, держа свои руки на том же уровне. Заметьте, вы оба находитесь в боевых

позициях, оба знаете, какой удар будет выполнен, и всё равно – атаки достигают цели!

### **Все ваши атаки достигают цели!!!**

Если бы вы работали в боксёрских перчатках, или даже в накладках, то это было бы невозможно, но в реальных условиях (без защитного снаряжения) вы легко попадаете в цель. Это означает, что у вашего противника не остаётся никаких шансов на победу, если вы первым начинаете бой. Естественно, нас не интересует середина грудины. Нанося свой удар, вы, на самом деле, можете атаковать лицо противника, и он не сможет защититься. Удары в грудь наносятся только для того, чтобы вы не повредили друг друга, для вашей безопасности.

Теперь рассмотрим **важнейшие выводы**:

1) существуют удары, которые невозможно отбить, и владение ими гарантирует победу в реальной схватке;

2) возможны ситуации, при которых вы не сумеете защитить себя, независимо от уровня своей подготовки. Старайтесь не подпускать противника на дистанцию "*быстрого касания*". Если же это произошло, и он оказался в опасной для вас близости, бейте первым;

3) владение техниками "*быстрого касания*" обеспечивает реальную безопасность в условиях, когда противник имеет явное преимущество, например, он вооружён холодным или огнестрельным оружием. Используя этот принцип, вы убедитесь, что противника легко обезоружить или, как минимум, заставить промахнуться;

4) знание техник "*быстрого касания*" рождает настоящее бесстрашие. Отсутствие страха основано на осознании своих реальных возможностей. Вам нечего бояться, ведь при соответствующей подготовке у вас появляется явное превосходство над противником или противниками!

Для представительниц прекрасного пола будет особенно приятно узнать, что освоение техник "*быстрого касания*" позволит им совершенно неожиданно расправиться даже с громилой в подворотне (если только они решатся бить его).

Представьте, что слабая и незащищенная женщина оказалась с ним один на один. Помощи ждать неоткуда. Что делать в такой ситуации? Можно безропотно подчиниться любым требованиям нападающего, а можно... неожиданно ударить его по глазам, в пах или в другие жизненно важные зоны, и он ничего не сможет сделать, не сможет защититься.

### **Любой ваш удар достигнет выбранной цели!!!**

Вам необходимо лишь знать, куда и чем бить, чтобы вывести его из строя.

Для достижения гарантированной победы, вы должны научиться использовать медитацию "*готовый результат*", описанную в соответствующей главе. Речь идёт об умении настроиться таким образом, чтобы, ещё не начав атаку, быть абсолютно уверенным в её полном успехе. Указанная медитативная техника значительно расширяет возможности человека, особенно в экстремальной ситуации.

Мы уже упомянули о том, что принцип "*быстрого касания*" лежит в основе техник *внезапных атак*. На первых этапах вам достаточно научиться атаковать одного противника, но с ростом мастерства учитесь одновременно выводить из строя двух и даже трёх нападающих! По достижении соответствующего уровня вы увидите, что это – вполне реальная задача! Представляете, за доли секунды вы успеваете нанести поражающие удары нескольким противникам, и они ничего не успевают предпринять, чтобы помешать вам?!

**Нарабатывая техники "*быстрого касания*",  
вы убедитесь в их чрезвычайной эффективности  
против любого, сколь угодно  
хорошо подготовленного противника!!!**

Вы поймёте, что для того, чтобы победить в реальном бою, достаточно минимальной предварительной подготовки, и не нужны многочасовые тяжелейшие тренировки, столь типичные для большинства Школ единоборств.

Помимо этого, обладая *Знаниями ШАР*, вам будет легче разобраться в эффективности современных Школ рукопашного боя и отбросить ложные приёмы и техники.

В качестве иллюстрирующего примера, мы опишем наше впечатление от знакомства с видеозаписью некоего семинара одной известной Школы, где Учитель и его ученики демонстрируют сотни необычайно зрелищных и пластичных приёмов, включая противодействие вооружённому и безоружному нападающему, группе противников и т.д. Показываемые движения настолько зрелищны, что ни у кого не вызывают даже тени сомнения в их эффективности! Сами же ученики великолепно подыгрывают друг другу и своему Учителю, создавая полную иллюзию реальности происходящего.

Посмотрев видеозапись, мы с удивлением обнаружили, что среди сотен их приёмов по-настоящему эффективны лишь единицы, и вот *почему*. Многие приёмы демонстрировались из начальных позиций, при которых инструктор держал свои руки опущенными, а нападающий, наоборот, – вблизи его лица. Атакующий выполнял медленный удар рукой в голову, а инструктор красиво защищался рукой, захватывал руку нападающего и даже выкручивал её. Нечто подобное можно наблюдать в айкидо.

Познакомившись с принципом "*быстрого касания*", вы теперь прекрасно понимаете, что это – нереально! Этого не может быть, так как *боевые скорости* настолько высоки, что тот, кто защищается, при всём своём желании не успеет среагировать. Мы утверждаем, что в поле "*быстрого касания*" можно нанести удар даже из позиции опущенных рук, и он достигнет выбранной цели, хотя ваш противник при этом может находиться в боевой позиции. Что же тогда говорить о защите с опущенными руками!

Кроме этого, в ШАР используется большое количество техник, позволяющих успешно атаковать противника даже за пределами поля "*быстрого касания*". Следовательно, в рассматриваемой Школе нарабатываются совершенно ложные (и даже опасные!) навыки, ведь человек будет искренне полагать, что освоенные им приёмы действенны. Мы не спорим, что они действенны, но только против каких (!) бойцов... – против бойцов, обладающих низкими скоростями движений, не слишком хорошо владеющих рукопашным боем или находящихся в состоянии алкогольного опьянения, когда наносимые ими удары "проваливаются" в направлении атаки так, что появляется

возможность использовать их инерцию (как это делается, например, в айкидо).

Также большой группой техник на семинаре были представлены защиты от прямых ударов, выполняемые с движением всего тела по ходу атаки. Например, атакующий бил инструктора кулаком в живот, а тот, уходя в направлении удара, причём с такой же скоростью, перехватывал бьющую руку, наносил вспомогательные удары и, в итоге, одерживал победу. Хотя совершенно очевидно, что скорость удара руки намного выше скорости, которую может развить туловище! Следовательно, опять мы видим красивые и зрелищные, но совершенно не имеющие практического применения демонстрации так называемой "*нескоростной биомеханики*", и в этом состоит важнейший недостаток, положенный в основу рассматриваемой системы рукопашного боя.

Проанализировав по видеозаписи семинар, мы обнаружили ещё свыше двух десятков несоответствий (или ошибок!) демонстрируемых техник по отношению к *скоростной биомеханике*. Эти ошибки являются принципиальными, а на них построены практически все их приёмы и техники! Мы призываем инструкторов подобных систем: "*Изучайте биомеханику скоростную и даже – сверхскоростную, лишь в этом случае приобретаемые навыки станут реальными и помогут вам!*"

Без сомнения, вы слышали поговорку "*медленное рождает быстрое*", но мы уточняем и дополняем её:

### **Только правильное медленное рождает быстрое!!!**

С тем, как правильно работать на невысоких скоростях, мы познакомим вас в следующих главах нашей книги.

Встречается и другая крайность. Некоторые сотрудники силовых структур настолько полагаются на своё оружие, что вообще считают излишним освоение рукопашного боя. Например, один наш знакомый так быстро умеет выхватывать свой пистолет, что противник не успевает даже глазом моргнуть. Но представьте, что оружия у него с собой не оказалось, или он не сумел правильно оценить ситуацию, в которую попал. Тогда он обречён, ведь его противник может блестяще владеть рукопашным боем, или иметь при себе оружие.

Отметим также, что представители большинства Школ боевых искусств, познакомившись с публикуемыми материалами ШАР, непременно скажут, что они это *тоже* знали, что они *тоже* владеют этим, и что принцип "*быстрого касания*" очевиден. Тем не менее, мы убеждены в обратном! Они не знают и не владеют такими техниками! Если бы они обладали подобными *Знаниями*, то, во-первых, об этом уже давно было бы известно, а, во-вторых, не существовало бы в их арсенале такого огромного количества ошибочных и ложных приёмов, на которые они опираются!

Владея техниками ШАР, вы становитесь абсолютным победителем, и соревнования теряют всякий смысл, так как в реальной ситуации победить может любой, даже не слишком подготовленный (по общепринятым меркам) человек. Представляете, насколько это противоречит представлениям и "канонам" подавляющего большинства Школ, последователи которых затрачивают огромное количество времени и сил на освоение каких-то базовых техник или приёмов, сдают множество нормативов и экзаменов, а впоследствии

обнаруживают полную непригодность приобретённых ими "боевых" навыков!

Если вы прочитали главу о "*быстром касании*" невнимательно, то вам может показаться, будто секрет его состоит только в том, чтобы ударить неожиданно и с близкой дистанции, и тогда любой человек не успеет среагировать. Но здесь, как раз, ничего удивительного и нет! Наоборот, это – очевидно, в том числе и для представителей почти всех Школ единоборств. Однако подобное ложное впечатление возникает лишь при поверхностном знакомстве с описываемым принципом. Действительно, если вы поднесете свой кулак близко к носу противника, а затем неожиданно ударите, то он не успеет защититься. Мы же вам показываем совершенно другое, мы утверждаем, что:

**Ваш противник не сможет защититься,  
даже находясь в боевой позиции,  
в то время как вы будете стоять перед ним...  
с опущенными вниз руками!**

Причём не имеет значения его предварительная подготовка. Он может быть чемпионом по любым контактным видам единоборств, может быть уличным бойцом, кем угодно, и это не спасёт его от ваших ударов.

Почему такое возможно?..

Существует несколько причин, в силу которых ваш неожиданный удар достигнет выбранной цели. Одна из важнейших состоит в том, что скорость нервных импульсов, управляющих движениями человека, намного ниже скорости реальной атаки. Для противника момент вашей атаки неизвестен, и когда он начинает реагировать на неё, то уже проходят доли секунды, которых ему и не хватает, чтобы успеть защититься. В дальнейшем мы подробно рассмотрим разнообразные способы повышения скорости реакции. Вы узнаете, как приблизиться к своим предельным возможностям (или *сверхвозможностям*) и использовать их, но даже такая подготовка не гарантирует никому безопасности.

**"Быстрое касание" – это не лёгкое прикосновение  
к какой-либо уязвимой зоне кончиками пальцев,  
это – полноценный (!) удар, который может быть нанесен  
в любую выбранную вами цель!!!**

Чтобы овладеть техникой нанесения сильных ударов, нельзя выпрямлять свой локоть в конечной фазе, иначе у вас не останется запаса по движению, и не произойдёт мощного выброса силы.

Любые свои движения (в том числе, и "*быстрое касание*") научитесь выполнять с участием всего тела. Каждое ваше движение должно сопровождаться видимой (или *невидимой*) его работой. Это должно стать для вас принципом.

На более высоких уровнях овладения "*быстрым касанием*" атаки выполняются уже другими *ударными формами* (кулаком, локтем, коленом и т.д.). Здесь от вас потребуются особая точность движений, чтобы избежать нежелательного травматизма. Одно из важнейших упражнений, развивающих

точность атакующих движений и умение останавливать свои удары, называется "**проработка фаз удара**".

Выберите любой удар, который вы будете наносить на воздухе, и сначала выполните его медленно. Затем мысленно разделите всю траекторию удара на несколько одинаковых частей (их количество должно быть не меньше четырёх) и начинайте прорабатывать на высокой скорости каждую *фазу*. Ваш удар должен резко останавливаться в конце выбранного участка траектории. Это должны быть полноценные удары, как будто ваша цель находится в том месте, где вы останавливаетесь в данный момент. Прорабатывайте как можно большее количество разнообразных ударов. Используйте удары локтями, коленями и даже головой.

Подобная тренировка развивает следующее:

1. Умение остановить свой удар в том случае, если ваш напарник не успел защититься, тогда вы не травмируете его.
2. Если против вас выполняются *травмирующие подставки*, вы также сможете вовремя остановить свой удар и избежать возможных повреждений при столкновении.
3. Вы приобретаете навыки выполнения обманных движений чрезвычайно высокого уровня, среагировать на которые практически невозможно.
4. Вы научитесь выполнять сильнейшие удары без *замаха*, причём даже с очень близкого расстояния, и это будет неожиданно для любого противника.
5. Вы приобретаете высочайшую точность нанесения ударов по выбранной траектории и т. д.

Вопреки общепринятому мнению, человек далеко не всегда видит то, что происходит вокруг него. Множество неконтролируемых психофизиологических процессов "отвлекают" его сознание от событий внешнего Мира. Поэтому обычный (и даже тренированный!) человек не умеет долгое время удерживать своё внимание на чём-либо, и ваша задача – не просто атаковать его в неожиданный момент, а *интуитивно* почувствовать, когда это лучше всего сделать. Для достижения же полного контроля над своим вниманием в нашей Школе используются специальные техники, которые мы рассмотрим в дальнейшем.

Мы приведём лишь простейший пример, когда любой человек на доли секунды ничего не видит перед собой. Этот эффект связан... с морганием. Вы можете намеренно спровоцировать моргание глаз противника в нужный для нанесения вашего удара момент (например, бросив мелкие предметы в его лицо, или сделав резкий выдох ему в глаза, плюнув и т.д.). Тогда противник рефлекторно зажмурит свои глаза и не увидит вашей атаки. Ваш удар станет для него *неотбиваемым!*

Завершая главу о "*быстром касании*", добавим следующее. Когда вы убедитесь, что эта техника у вас хорошо получается из *статичных* позиций, переходите к её наработке уже в *движении*. Находясь в боевых позициях, не стойте на месте, а непрерывно перемещайтесь и учитесь атаковать друг друга так, как это будет в реальном бою! С ростом мастерства учитесь выполнять "*быстрые касания*" уже кулаком, стопой и т.д. *Удары-касания* должны наноситься расслабленными частями тела.

Сейчас мы рассмотрим технику "**мягкий кулак**". Вы должны научиться выполнять быстрые удары именно кулаком. Необходимо, чтобы ваш кулак

был и сжат, и расслаблен одновременно. В этом случае вы сможете безопасно работать с напарником на высоких скоростях.

Первым этапом освоения техник "*мягкого кулака*" является нанесение им медленных ударов по стволу дерева (бетонной стене или любой другой жёсткой поверхности). При неправильном выполнении таких ударов, особенно, если кора дерева крупная, вы легко можете повредить свои руки, что, конечно же, нежелательно. Поэтому скорость своих движений увеличивайте постепенно и сохраняйте расслабленность ударной формы. Такая закалка рук, помимо всего прочего, способствует привыканию к неприятным *психологическим* ощущениям при столкновении, и вы не будете испытывать дискомфорта при ударах уже по реальным целям. Одновременно нарабатывается высочайшая точность ударов, ведь, чтобы не причинить себе боль, необходимо вовремя останавливать их.

Затем переходите к занятиям с напарником: для этого оба встаньте в боевые позиции, а удары "*мягким кулаком*" наносите сначала в живот, и точно также постепенно увеличивайте скорость атак. В дальнейшем удары выполняйте не только в живот, но и в голову. Заметим, что подобные тренировки полностью безопасны, так как вы пытаетесь не ударить друг друга, а... коснуться. С ростом мастерства пробуйте вести **бой на касания**, атакуя "*мягким кулаком*" уже любые зоны тела. Со стороны ваш бой будет выглядеть почти как настоящий, что очень зрелищно. *Бои на касания* выполняется также с использованием любых других ударных форм, включая пальцевые.

В дальнейшем мы продолжим знакомить вас с другими секретами "*быстрого касания*" и рассмотрим множество техник, обеспечивающих реальное превосходство в скоростном бою над противником, который сильнее и подготовленней вас.

## ГЛАВА 2

### "ОХОТА ЗА КУЛАКОМ"

*"Охота" как принцип. "Кулак в воде" и неотбиваемые удары. Энергетическая целостность кулака (тесты с водой и воздухом). "Перенос сознания" в кулак. Ловушки "встречным прихватыванием" как элементы "вязкой защиты". "Отказаться от цели, чтобы достичь её!" Притча о "Волшебном олене". О скоростях движений. Защита от любых ударов. Защищаясь, нападайте! "Одновременная охота" (или бой Мастеров). Достижение сверхточности. Ступени освоения комплекса и перспективы его применения. Универсальные защитные движения. Рождение "облаков". Непрерывные загибызаломы расслабленных рук. "Рубка ветвей". Нужно ли охотиться за кулаком? "Охота за стопой".*

В настоящей главе мы рассмотрим специальную обучающую технику, связанную с так называемой *охотой*. *Охота* является универсальным принципом, поэтому, в самом широком смысле, вы можете охотиться за *Знанием*, *Силой*, *Здоровьем*, *Мастерством* и т.д. Если же рассматривать **"охоту за кулаком"**, то она обучает искусству перехвата того, что обычно даже не рассматривается как возможная цель. Представьте себе, противник наносит удар, а вы... захватываете его кулак в воздухе!

Эта задача невероятно сложна, особенно, если учесть высочайшие скорости боевых движений. Никому и в голову не придёт мысль, что такое возможно, но для бойца ШАР (благодаря особым упражнениям) *то*, что кажется невозможным, становится реальным и достижимым.

#### **Мы познакомим вас с комплексом, обучающим защите от любых (!) ударов рук.**

Подчеркнём – от **любых** ударов, и предвидим ваш недоумённый вопрос: "Возможно ли такое? Ведь существуют сотни Школ боевых искусств, неужели они не владеют такими техниками? Неужели в их арсенале нет ничего подобного?"

Один из опытных и известных Мастеров кулачного боя, познакомившись лишь теоретически с описанием *"охоты за кулаком"*, выразил бо-о-льшее сомнение, что такое вообще возможно! Надо отметить, что подобную реакцию вызывает практически любая техника ШАР, и здесь достаточно вспомнить принцип, описанный в предыдущей главе. Его демонстрация вызывает настоящий шок у бойцов, занимающихся любыми стилями единоборств, так как данные техники и *Знания* им неизвестны. Этот принцип наглядно показывает несовершенство общепринятых (или "традиционных") методов подготовки бойцов рукопашного боя, их полную незащищённость в реальных условиях. Достаточно лишь упомянуть о *неотбиваемых ударах* (см. соответствующую главу), чтобы убедиться в уникальности наших техник.

Мы предлагаем вам подумать, каким образом выполнение комплекса *"охоты за кулаком"* действительно обеспечивает защиту от любых ударов рук. Попробуйте понять механизм такой защиты!

Одновременно с освоением "*охоты за кулаком*" вы научитесь и технике нанесения ударов, которые практически невозможно отбить, или *неотбиваемых ударов* (подробнее они будут рассматриваться в соответствующей главе).

Первое упражнение этого комплекса – "**кулак в воде**".

Оно выполняется самостоятельно, без напарника. Встаньте устойчиво, сожмите кулак любой руки и поднимите его на уровень солнечного сплетения. Теперь, расслабив лучезапястный сустав, начните движения рукой со сжатым кулаком, словно вы делаете движения в *воде*. Заметьте, что вы не должны представлять себе воду! Вам необходимо лишь выполнять движения *так*, чтобы со стороны казалось, будто вы действительно двигаетесь в *воде*. Кулак при этом отгибается в сторону, противоположную направлению движения. При такой нагрузке лучезапястные суставы хорошо укрепляются, становятся гибкими и здоровыми.

Чрезвычайно важно, чтобы ваш кулак был одновременно и сжат, и расслаблен. Такую *ударную форму* мы называем "*мягким кулаком*" (она часто используется в ШАР для безопасной нагрузки высокоскоростных и сложнокоординационных техник). Многие же бойцы (особенно те, кто привык работать в боксёрских перчатках) сжимают свой кулак не полностью, и, в результате, он становится энергетически "*проницаемым*", а, следовательно, – слабым и легко травмируемым.

*Правильное* сжатие кулака предполагает его **энергетическую "целостность"** (или **наполненность силой**). Для контроля этого используйте **тест с водой!** Погрузите свой сжатый кулак в воду (например, в ванную или в небольшую посуду, наполненную водой), а затем, вытащив его из воды, раскройте ладонь и убедитесь в том, что внутри сухо. Если же ваша ладонь окажется влажной, то кулак был сжат неправильно. Кстати, подобный приём используется для достижения той же цели и при работе с *кистевыми* (или *малыми*) *шарами*.

Другим способом контроля может служить использование **струи воздуха**, вдуваемой в сжатый кулак, а точнее – в любую щель между сжатыми пальцами. Поднесите свой кулак к лицу и, прижав его ко рту (руки должны быть чистыми!), попробуйте выдохнуть в него. Если у вас получится это, и потоки воздуха легко пройдут сквозь пальцы, значит, ваш кулак сжат неправильно, но если выдох "*запирается*" кулаком, то цель оказывается достигнутой. ■

Учитесь выполнять движения "*кулаком в воде*" по любым траекториям, вверх и вниз, вправо и влево, к себе и от себя, комбинируйте эти направления. Помните, что все ваши движения непременно должны выполняться с участием всего тела. В этом случае ваш кулак будет *наполнен силой*. Раскачивайтесь и переступайте с ноги на ногу, приседайте и выпрямляйтесь, разворачивайтесь в любую сторону. Представьте, что не вы управляете своим кулаком, а он ведёт вас за собой, и ваша задача – не отставать от него. Следуйте за ним! У вас может даже возникнуть ощущение, будто ваше *сознание* переместилось в кулак. Это очень необычное состояние. Мы называем его – "**перенос сознания**".

По своему желанию *сознание* можно помещать куда угодно, и не только внутри тела, но – в любые предметы или объекты вокруг. Это не так уж сложно или невероятно, как может показаться на первый взгляд. Своё *сознание* можно поместить даже... в противника и использовать это. Подобные

техники мы рассмотрим в главах, посвящённых боевым медитативным практикам высокого уровня.

Если же ваше *сознание* во время схватки будет находиться там, где обычно (т.е. в голове), это станет опасно для вас. Ведь, когда наносятся быстрые и сильные удары, голова является одной из важнейших целей. Следовательно, ваше *сознание* будет подвергаться непрерывной угрозе, и вы не сможете сохранять невозмутимость и спокойствие в экстремальной ситуации. Именно поэтому в восточных Школах учат помещать своё "*сознание*" в "*нижний энергетический центр*", что способствует достижению **отрешённости** восприятия.

Однако такой подход иногда приводит к курьёзным случаям в обучении. Некоторые "продвинутые" учителя советуют своим ученикам поместить *сознание* в "*нижний центр*", а ученики не понимают, как это сделать. Тогда учителя, стараясь пояснить данную технику, предлагают им представить, будто их голова... "опускается" в низ живота, и уже из "*нижнего центра*" они должны видеть и слышать происходящее вокруг. Вы можете себе это представить? Такое может понравиться только любителям фильмов ужасов. Мы убеждены, что использование мыслеобраза "голова внутри вашего тела" энергетически оказывается очень вредным и даже опасным для здоровья. Подобных примеров ложных и опасных мыслеобразов встречается немало. Мы подробно их рассмотрим в дальнейшем, а теперь вернёмся к основной теме.

Помещая своё "*сознание*" в кулак, вы будете двигаться необычным образом. Вы войдёте в **изменённое состояние сознания (ИСС)** и начнёте действовать уже по другим законам. На самом деле, ваше *сознание* не должно быть ни в кулаке, ни в голове, ни где-либо ещё! Вы не должны быть привязаны к чему-либо, тогда вы будете свободны в своих движениях и непредсказуемы для противника.

Делая движения "*кулаком в воде*", обратите внимание на быстрый разогрев всего тела, лёгкость и красоту своих движений. Не многие Мастера способны выполнять такие интуитивные (и не заученные!) движения.

Научившись выполнять движения одной рукой, используйте вторую руку, а в дальнейшем – учитесь движениям двух рук **одновременно**. Их действия должны быть *независимыми*. Ваш напарник также должен овладеть этими движениями. Понаблюдайте со стороны за его работой и обратите внимание на ошибки, которые увидите. Работая с напарником, всегда старайтесь критически относиться к тому, что делаете, в противном случае вы рискуете не только потратить впустую своё время, но ещё и травмироваться.

Следующий этап освоения "*охоты за кулаком*" – попытка перехватить "*кулак в воде*", который вы будете приближать к своему напарнику (к его голове или туловищу). Ваша задача – не ударить, а лишь приблизить свой кулак к его телу! Движения должны выполняться по любым траекториям, огибающим его защиту. Задача напарника – "*охотиться за кулаком*"! Он не должен стремиться к тому, чтобы просто схватить вашу руку. Его задача намного сложнее! Он должен, в первую очередь, не допустить приближения вашего кулака к своему телу, перекрывая все возможные линии атак. И, когда у него это будет получаться, пусть пытается захватить либо сам кулак, либо запястье. Заметьте, не локоть или предплечье, а именно – кулак!

Захват кулака может быть выполнен как ладонью (или пальцами), так и различными сочетаниями рук, например, двумя предплечьями, ладонью и

предплечьем и т.д. Такие захваты мы называем **ловушками "встречным прихватыванием"**.

Они используются в качестве **"вязкой защиты"**, с помощью которой можно *замедлить* быстрого противника, *сковать* его движения, взять их под свой контроль. Для захвата можно использовать также встречное движение бедра и предплечья, если атака выполняется в область низа живота.

Скорость движений **"кулака в воде"** должна быть такой, чтобы напарник, выполняющий *охоту*, чуть-чуть не успевал за вами. Если вы будете двигаться медленно, то ему будет легко захватывать ваш кулак; если чересчур быстро, то *охота* будет бессмысленной, так как он не сможет ничего сделать и ничему не научится. Не забывайте менять атакующую руку! Заметьте, что, выполняя движения **"кулаком в воде"** вблизи тела напарника, вы осваиваете очень необычные техники! Кулак движется по самым невероятным и непредсказуемым траекториям, а напарник нарабатывает защиту от любых ударов.

Кроме того, чтобы быстрее научиться перехватывать **"кулак в воде"**, вам необходимо будет... отказаться от этого желания!

### **Отказаться от цели, чтобы достичь её!!!**

Это может показаться невероятным, но если **"охотящийся за кулаком"** не будет *охотиться*, а лишь постарается не допускать кулак к себе (перекрывая своими движениями все *линии* атак), то спустя некоторое время кулак сам попадёт к нему в руки, и цель будет достигнута. В этом заключён глубочайший смысл! Если вы к чему-либо усиленно стремитесь, то, в действительности, будете удаляться от своей цели, и она станет для вас недостижимой!

Вашими целями могут быть – выздоровление от болезни, победа в бою, успешное выполнение какой-либо работы, развитие желаемой *сверхспособности* и мн. др. Чрезмерное желание достичь чего-либо уже станет для вас препятствием, поэтому научитесь, выбрав цель, достигать её как бы без усилий, словно не стремясь к ней! Например, желание победить болезнь и избавиться от неё, будет **"подпитывать"** ваше болезненное состояние и постоянно напоминать о том, что вы больны, но если вы переключите своё внимание (предварительно *запрограммировав* себя на желаемый результат), то выздоровление произойдёт очень быстро.

То же самое полностью применимо и к рукопашной схватке. Если вы будете явно стремиться ударить противника, например, в нос или в пах, ваши намерения могут быть раскрыты опытным бойцом. Он почувствует угрозу и постарается опередить вас. На эту тему есть замечательная **притча о "Волшебном олене"**.

*Давным-давно жил на свете охотник, которому не было равных. Это был Великий охотник! Однажды он прослышал о том, что в далёком лесу появился Волшебный олень. Этот олень умел читать мысли, и поэтому к нему никто не мог приблизиться. Слава об олене разнеслась далеко за пределы леса, в котором он обитал. Многие охотники жаждали справиться с ним, но никому не удавалось его поймать. Наш охотник решил доказать, что он лучший, и отправился на поиски оленя. Несколько дней он выслеживал свою жертву, изучил повадки оленя, нашёл место у реки, куда волшебный олень ходил на водопой, и устроил там засаду. Он долго ждал его там, и однажды удача улыбнулась ему. Волшебный олень появился на тропе, которая*

*вела к реке. Охотник прицелился и уже хотел выстрелить, как олень неожиданно... исчез.*

*Оказалось, Волшебный олень (кроме того, что умел читать мысли) владел искусством мгновенного перемещения (телепортацией). Охотник был настолько удивлён произошедшим, что не поверил своим глазам. А Волшебный олень не просто исчез, он появился позади изумлённого охотника. Он словно издевался над ним. "Ну что, не можешь убить меня?" – спросил он человеческим голосом. Охотник подумал, что сейчас, когда олень находится рядом, его легко можно убить. Но, как только он подумал об этом, Волшебный олень снова исчез.*

*Много раз ещё охотник встречал оленя и пытался его убить, но всегда безуспешно. Олень уже сам искал с ним встречи, чтобы поиздеваться.*

*И как-то раз, когда охотник полностью отчаялся победить оленя, произошло следующее. Ближе к вечеру охотник решил нарубить дров и разжечь костёр. Он рубил сучья деревьев топором, а рядом, как обычно, появился Волшебный олень. Он подошёл совсем близко, но охотник не обращал на него никакого внимания, зная, что это бесполезно. Как вдруг топор слетел с топорница и попал оленю прямо в голову, и тот упал замертво. Оленя не спасла его способность читать мысли, ведь охотник и не думал его убивать, это произошло случайно.*

### **Какой вывод можно сделать из этой притчи?!**

Ваш противник, подобно Волшебному оленю, может также владеть искусством "чтения мыслей" (или предугадыванием ваших движений) и "телепортацией" (сверхбыстрыми перемещениями), но это не поможет ему, если вы "откажетесь" от желания победить, не станете заранее продумывать свои действия. Чтобы победить, необходимо действовать спонтанно, тогда он не сможет разгадать ваших намерений. В этом случае автоматически включаются *интуитивные природные рефлекс*ы, на порядок более скоростные, чем заученные или рассчитываемые действия. У этой притчи есть ещё много других смыслов. Попробуйте самостоятельно их обнаружить!

А теперь вернёмся к "*охоте за кулаком*". Выполняя комплекс, постепенно увеличивайте скорости своих движений, вплоть до *боевых*.

### **Боевыми скоростями в ШАР называются скорости, при которых противник гарантированно не успевает реагировать на ваши действия.**

Обратите внимание, что "*охотящийся за кулаком*", выполняя защитные движения, всё время пытается отступить назад! Он выполняет это рефлекторно, не задумываясь, но в этом и заключается его ошибка! У обычного человека защита всегда ассоциируется с отступлением, а этого делать нельзя ни в коем случае!

### **Защищаясь, нападайте!!!**

Вам необходимо научиться – не отступать, а оставаться на месте и даже идти вперёд! Естественно, что это не легко, однако как только вы начнёте это делать, то обнаружите, что вашему напарнику станет намного сложнее атако-

вать вас. Вам же, наоборот, будет легче перехватить его кулак. С ростом мастерства учитесь переходить от захвата кулака к *загибам–заломам* всей руки, используя для этого вспомогательные удары (в голову, в пах и др.). Для освоения техник воздействия на руки используйте **непрерывные загибы-заломы** расслабленной руки напарника.

Вам будет интересно узнать, как двое наших учеников впервые познакомились с этой техникой. Один из них ранее уже занимался рукопашным боем и знал некоторые приёмы болевого воздействия. Второй же ученик, наоборот, совершенно не представлял себе, что можно сделать с захваченной рукой.

Первый легко вспомнил несколько заученных способов, но ничего нового добавить не смог, а второй начал делать упражнение так, как мы его описали, ведь ему нечего было вспоминать, и постепенно, изучая руку напарника, он неожиданно для самого себя нашёл десятки (неизвестных ему ранее) способов воздействия!

Упражнение выполняется следующим образом. Возьмите руку напарника двумя руками. Удерживая её на весу, выполняйте вдоль неё "*скользящие*" движения своими предплечьями и ладонями. Изучайте руку, стараясь интуитивно обнаружить её слабые места, воздействуя на которые вы легко сможете управлять своим напарником при помощи боли. Ваша задача – сгибать и выкручивать его руку в любых направлениях. Он не должен сопротивляться, поддаваясь вашим воздействиям. С помощью этого упражнения можно найти сотни способов управления противником.

Вы можете возразить, полагая, что в реальной ситуации противник будет напряжён и не позволит выкручивать себе руку, и будете абсолютно правы! У вас действительно ничего не получится, если вы одновременно не будете наносить расслабляющие удары. Именно они заставят противника "забыть" о своей руке.

Следующими ступенями освоения комплекса "*охоты за кулаком*" являются попытки защититься уже от касания, а затем – и от удара. "*Охотясь за кулаком*" напарника, который старается ударить вас, вы защищаетесь от *сверхсложных* атак, парировать которые обычными техниками, распространёнными в других Школах, практически невозможно. Этот уровень наработки является наивысшим, и вы постепенно придёте к нему.

Выполняя "*охоту за кулаком*", вы развиваете *сверхточность* движений намного более высокую, чем можете себе представить! Для вас уже скоро не составит особого труда захватить любую выбранную цель на своём противнике. В качестве другого примера, попробуйте после "*охоты за кулаком*" выполнить перехват падающего листа (см. главу "*Волшебные листья*"), и вы удивитесь, насколько легко это будет у вас получаться. Всё объясняется тем, что "*кулак в воде*" движется по более сложным и непредсказуемым траекториям, чем падающий лист. Для вас подобный приём будет подсказкой, как достичь не просто *мастерства*, а – *сверхмастерства*. Указанный принцип мы называем так – "**усложнить, чтобы упростить**". Точность движений важна не только в схватке, но и в любой другой ситуации, угрожающей вашей жизни.

Занимаясь даже только этим комплексом, вы можете достичь удивительных результатов, и, чтобы убедиться в этом, пробуйте защищаться от кулачных ударов, выполняемых в подобной манере.

С ростом мастерства учитесь выполнять "*охоту за кулаком*" одновременно с попытками наносить удары. Вы увидите, насколько это увлекательное и

не простое занятие. Со стороны ваши движения выглядят невероятно зрелищно! Это – бой *Мастеров*, или *мастерский бой*!

Вообще же, под *охотой* понимается широкий пласт техник, связанных с перехватыванием любых выбранных целей, в качестве которых могут быть не только кулаки, но и пальцы, волосы, глаза, горло, пах, оружие противника, элементы его одежды. В дальнейшем вы будете учиться *охоте* и за другими целями, в том числе, за несколькими одновременно. Противник не будет знать, за какой целью вы *охотитесь*, и поэтому не сможет помешать вам.

Следует понимать, что парировать атаки "*кулака в воде*", применяя *классические* блоки или подставки, невозможно. Для защиты от ударов, выполняемых в подобной манере, необходимо двигаться также. Эти движения являются *универсальными*, а описываемый комплекс позволяет легко породить защитные "*облачные*" *движения* необычайно высокого уровня! Кроме того, "*кулаком в воде*" можно атаковать и руки противника, находящиеся в боевой позиции. Такие техники мы называем "*рубкой ветвей*", и они будут рассмотрены в дальнейшем.

По прочтении этой главы у вас может возникнуть естественный вопрос: "Нужно ли всё-таки в реальной схватке "*охотиться за кулаком*" противника, ведь это чрезвычайно сложная задача?"

**Ни в коем случае не пытайтесь специально  
ловить кулак противника!!!**

Приковывая своё внимание к чему-либо, вы рискуете не заметить других опасных движений, выполняемых вашим противником. Вам необходимо лишь двигаться так, будто вы *охотитесь* за его кулаком! В этом случае вы сможете перекрыть все возможные линии его атак и будете защищены от любых (!) ударов рук.

Аналогичным образом нарабатываются и техники защиты от ударов ног – "*охота за стопой*". Если вы не обладаете хорошей растяжкой ног, и вам трудно наносить ногами высокие удары, то для облегчения выполнения комплекса пусть *охотящийся за стопой* понизит "*центр тяжести*". Тогда его напарник сможет легко атаковать ногой любую выбранную цель.

Благодаря вышеописанным упражнениям, вы достигаете необычайно высокого уровня мастерства. Чтобы убедиться в этом, попробуйте использовать наши техники сначала на тренировках. Вы приобретёте уверенность в себе и тогда сможете успешно применить свои навыки уже в реальных условиях.

## ГЛАВА 3

### УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАЩИТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

*Что изучают в других Школах? Отголоски Великих Знаний. Универсальная стойка. Вынесение "центра тяжести" за пределы тела (форма "полумесяца"). О правильном распределении веса. Универсальная защита (наработка с зеркалом и напарником). Идеальное синхронное движение. Противодействие внезапным атакам! Работа с эмоциями (страх, удивление, спокойствие). Безопасная наработка защит от скоростных ударов. "Плотность" защиты. "Холодные" и "горячие" зоны оружия. Универсальные защитные движения. Нанесение ударов, не прерывая защитных движений. Подстраивание к движениям противника по скорости ("зеркало скорости", бой в "волнах времени" и другие техники). Тестирование скорости реакции. Интуитивные аутодвижения. "Прозрачность" любой защиты. Мастерская защита. "Слепые защиты" и активизация сверхфизического зрения. Упражнения для развития видения руками. "Паутина защиты" (начальные техники).*

Во всех Школах боевых искусств сначала изучают разнообразные *стойки* и техники переходов из одной в другую. При обучении на это уходит значительное время, а если, ко всему прочему, добавить заучивание формальных комплексов (*ката* или *тао*) и большие физические нагрузки обязательной и времяёмкой разминки, то можно представить себе, как мало времени остаётся на освоение самих боевых техник! Никакие аргументы, приводимые в защиту такого подхода в обучении, не могут быть убедительными!

Вспоминается, как инструктор одной из Школ каратэ на вопрос, *почему* его ученики сначала изучают *стойки* и затем учатся переходить из одной в другую, но в контактных и скоростных боях друг с другом двигаются совсем по-другому, вовсе не так, как их учили, а подобно кикбоксёрам, ответил: "Понимаете, это – *Традиция!* Меня так учили, я так учу, и дальше также *будут учить!*.."

С точки зрения здравого смысла, это – *нелепость (!)*, но её пытаются объяснить необходимостью общефизической подготовки, привитием культуры движения и т.д. Настоящая же причина коренится в *глубинном смысле* техник каратэ или у-шу, который попросту не известен ни им, ни их наставникам! А ведь следовало бы задуматься, *почему* в прошлом учили именно *так?* *Глубинные* смыслы многих *Учений* и Школ, в том числе древних, мы рассмотрим в дальнейшем, и вы узнаете, *откуда (?)* появились в *Учениях* Востока те глубокие и древние *Знания*, которые они безуспешно пытались сохранить в течение сотен и тысяч лет.

Школа Адекватного Реагирования вооружает своих последователей *универсальными Знаниями*, принципами и движениями, и одним из важнейших в ШАР является понятие "*универсальной стойки*".

Манеры передвижения, используемые в ШАР, отличаются огромным разнообразием, высокой степенью импровизации, непредсказуемостью и многими другими возможностями.

*Стойки*, как таковые, не используются:

**Любая позиция, в которой вы можете оказаться,  
является боевой!!!**

Вы должны научиться атаковать и защищаться из любых положений своего тела! Однако если ваш противник уже принял боевую позицию, нельзя ни в коем случае оставаться неподвижным и ждать его дальнейших действий! Если вы будете ждать, то попадёте в зависимость: ударит он вас или – нет? сейчас или – чуть позже? одной частью тела или – другой?..

Вы должны тотчас принять *универсальную стойку*, контролировать *дистанцию* и *подстраиваться* к любым движениям нападающего. Не стойте на месте, перемещайтесь так, как сочтёте нужным для себя, тогда то, что удобно вам, окажется неудобным для вашего противника.

В ШАР используется удобная и естественная для человека **универсальная стойка**. Стопы расположены близко друг к другу, а колени чуть согнуты. Данное положение тела обладает повышенной *устойчивостью*. Если кто-либо толкнёт вас с любой стороны, то, делая быстрые шаги (например, "*сменяющий шаг*") в направлении атаки, вы сохраните равновесие и не упадёте.

Ваша позиция должна напоминать **форму "полумесяца"**. "*Центр тяжести*" тела, в этом случае, оказывается *вынесенным* за его пределы. Руки согните в локтях и поместите их вблизи своего лица, закрывая ладонями голову. Если же противник находится на расстоянии большем, чем длина ваших вытянутых рук, то одну руку оставьте вблизи лица, а вторую опустите на уровень низа живота. Позиция интересна тем, что противник уже не сможет ударить (или атаковать) ваш "*центр тяжести*". Это будет невозможно, так как он находится вне вашего тела и является "*виртуальным*".

Благодаря указанному положению тела, вы устойчивы и неуязвимы!

В большинстве же Школ боевых искусств "*центр тяжести*" принципиально не выносится из тела, он – всегда внутри! В этом случае противник точно знает, *где* сосредоточена сила бойца, и *куда* его надо бить, чтобы наверняка травмировать или, как минимум, вывести из равновесия.

Научитесь использовать форму "*полумесяца*". Не забывайте (при необходимости!) выполнять движения руками, *перекрывая* все линии атак и *dezориентируя* противника. Они, будто *облако*, окутывают исполнителя *коконом* защитно-атакующих движений. Подобные движения мы называем "*облачными*" и подробно будем рассматривать их при описании техник "*небесного воина*" и секретных гимнастик воинов. Движениями рук вы словно *черпаете* энергию из "*ниоткуда*" и перераспределяете её в окружающем пространстве. Мощный *поток* энергии направляется, в том числе, и на противника, оказывая сильное влияние на него, перегружая восприятие и подавляя его психику.

Обратите внимание на **правильное** распределение веса! Ни в коем случае вес вашего тела не должен быть распределён на обе ноги равномерно! Равномерное *распределение веса* снижает потенциальную скорость ваших движений (особенно, в случае реагирования на неожиданную атаку). Ведь для того, чтобы начать перемещения, вам сначала потребуется перенести вес своего тела на одну из ног, и лишь тогда вы сможете атаковать (или защищаться), а на это требуются доли секунды, и именно их вам может не хватить в бою!

Следующее, с чем вы познакомитесь, – чрезвычайно эффективная техника защиты от любого (!), даже самого неожиданного удара. Эта уникальная техника, которую мы называем **универсальной защитой**, не является *искус-*

ственной (или надуманной)! Она целиком основана на *интуитивном* и *рефлекторном* реагировании человека при нанесении ему неожиданного удара. Вспомните, как защищается человек в случае неожиданной атаки! Он резко вскидывает обе руки, закрывая голову, и одновременно поднимает согнутую в колене ногу, прикрывая пах и низ живота.

То, что вы делаете сейчас, является идеальным **синхронным движением**. *Синхронность* ваших движений позволяет одновременно закрыть от удара все уязвимые зоны. Кроме того, понятие *синхронности* связано также и с *одновременностью* ваших движений по отношению к движениям противника. Если вы реагируете *синхронно* с ним, то он не сможет ударить вас, так как вы будете ускользать от его атак.

*Универсальная защита* особенно эффективна для противодействия *внезапным атакам*! Она является очень неожиданной для противника, так как "*перекрывает*" все уязвимые зоны и является **агрессивной**, или **наступательной**. Столкнувшись с подобной защитой, противник теряется, на доли секунды – он уязвим и беззащитен!

Для наработки *универсальной защиты* используйте зеркало, где вы можете видеть себя в полный рост. Встаньте фронтально перед ним и, развернувшись к нему правым или левым боком, резко вскиньте обе руки вверх (с согнутыми локтями), закрывая туловище и голову! Одновременно поднимите согнутое колено, прикрывая им низ живота и даже – солнечное сплетение. Ногу следует вскидывать ту, которая ближе к зеркалу. Теперь "*застыньте*" в этой позиции и оцените, насколько защищены ваши жизненно важные зоны: глаза, горло, низ живота, пах, опорная нога? Измените положение рук и согнутой ноги, чтобы устранить недостатки.

Повторяйте *универсальную защиту*, поворачиваясь к зеркалу то правым, то левым боком. Предплечья рук должны располагаться вертикально, и пальцы должны быть раскрытыми (ладони развёрнуты к противнику, а не сжатыми в кулаки)! В этом случае ваши руки **энергетически открыты**, и в дальнейшем мы научим вас упражнениям, развивающим *энергетику* пальцев и ладоней для боевых и лечебных целей (например, вытягивания в суставах, работа с "кистевыми шарами", упражнения с "нитью" и мн. др.). С помощью развитой *энергетики* раскрытых кистей рук бойцы ШАР чувствуют намерения противника и влияют на него, используя невидимые обычному глазу энергетические потоки ("вязкости", "холода" и другие).

Для укрепления внешней формы *универсальной защиты* учитесь прыгать на стену, мягко ударяясь об неё напряжёнными предплечьями и голенью ведущей ноги. Такие "прыжки на стену" подготавливают ваше тело к возможным ударным нагрузкам и психологически учат не бояться жёсткого столкновения. Одновременно вы приобретаете навык безопасного группирования при ударах.

Если вы тренируетесь с напарником, то сначала попробуйте защищаться от его *одиночных* ударов. Пусть он атакует вас сначала только руками, а затем и ногами. Скорость нанесения ударов не должна быть высокой. Начните с достаточно медленных движений. Посмотрите, как удары напарника перекрываются вашими руками и ногами. Все его атаки сталкиваются с вашей защитой, и, нанося свой первый удар, нападающий видит, что бить уже некуда. Всё оказывается закрытым! Причём для него самого становится не так безопасно: ваша поднятая нога, защищая низ живота, пах и опорную

ногу, готова сама атаковать любую цель. Ваши вскинутые вверх руки направлены на противника и также готовы к решительным атакующим действиям.

Заметьте, что всякий раз положение ваших рук и ног может быть иным (в зависимости от выполняемой против вас атаки). Если, например, атака противника направлена в верхний уровень, то "**плотность**" вашей защиты должна быть более сосредоточена именно сверху. Если справа, то – ваша защита должна быть усилена дополнительным разворотом туловища вправо и подъёмом одноимённого плеча и т.д. Научившись пресекать атакующие действия *универсальной защитой*, переходите к следующему этапу.

Позиция, которую вы используете для защиты, должна быть очень устойчива, ведь вы находитесь при этом на одной ноге. Попросите своего напарника несильно толкать вас руками. Пытайтесь сохранять устойчивость! Вы можете отпрыгивать в направлении толкания или даже менять опорную ногу. Хорошим вариантом парной наработки позиции, соответствующей *универсальной защите*, являются одновременные толкания друг друга, прыгая на одной ноге. Данное упражнение развивает особую *устойчивость* у бойцов при столкновении. Помните только о необходимости высокого удержания согнутой в колене ноги, чтобы закрывать ногой низ живота и опорную ногу.

Дополнительно *устойчивость* возрастает, если, защищаясь, вы двигаетесь навстречу удару и, сталкиваясь с противником, кратковременно "опираетесь" (давите) на его бьющие руки и ноги: вы будто выталкиваете его своим защитным движением из своего "личного" пространства.

Попробуйте теперь защищаться от неожиданного удара. Пусть ваш напарник вначале будет только *обозначать* свои удары, но выполнять это предельно быстро. Он не должен ударить вас, его задача – остановить свою атаку вблизи вашей защиты, не касаясь её, и проверить **адекватность** и скорость вашего реагирования. Выше уже описывалось упражнение, обучающее искусству остановки своего удара в нужный момент (см. главу о "*быстром касании*"). Благодаря такой наработке вы можете совершенно безопасно, не травмируя друг друга, научиться защите от высокоскоростных ударов.

Научитесь, используя *универсальную защиту*, работать с эмоциями. Защищаясь от неожиданных ударов напарника, вызывайте в себе страх, удивление или, наоборот, сохраняйте полное спокойствие. Такая тренировка готовит вас к сохранению *самообладания* в экстремальной ситуации, кроме того, вы пробуждаете *внутренние резервы* своего организма. Любая эмоция дарит человеку определённые силы и способности, и ваша задача – воспользоваться ими!

Выполнив *универсальную защиту*, необходимо тотчас атаковать противника, не дожидаясь, пока он придёт в себя!

### **Учитесь переходить от универсальной защиты к мгновенной контратаке!!!**

По мере освоения правильности реагирования, учитесь отбивать уже реальные удары и мгновенно переходить к контратаке.

Пробуйте защищаться также от ударов дубинки, нунчак и прочего оружия. Обратите внимание на *то*, с какой частью оружия контакт наиболее опасен! Условно можно говорить о "*холодных*" и "*горячих*" зонах оружия. "**Горячие**" зоны оружия расположены дальше от кисти руки противника. Именно они наиболее опасны, подвижны и несут максимальную энергию

разрушения. "**Холодные**" зоны, наоборот, расположены ближе к месту удержания (или хвата) противником оружия. Они тоже опасны, но не столь разрушительны и быстры.

Если не получается перехватить саму руку, то *подставки* (или остановки вооружённой руки) безопаснее выполнять ближе к "*холодным*" зонам оружия, но и это не является "каноном"! Хорошие бойцы прекрасно умеют выполнять движения таким образом, чтобы "*холодное*" превращалось в "*горячее*" и – наоборот. В случае с оружием, они могут выполнять скоростные и сильные движения "*холодным*" концом оружия, превращая его в "*горячий*".

Защищаясь от ударов напарника, постепенно привыкайте к боли, жёсткости и повышенным скоростям движений.

*Универсальная защита* в ШАР является частным случаем **универсальных защитных движений**, которые, в отличие от "*статичной*" позиции *универсальной защиты*, намного эффективнее! В главе "Охота за кулаком" мы уже описывали технику таких движений. Она обеспечивает действительно надёжную защиту от любых (!) ударов рук. Подобных техник нет в других Школах, и, выполняя даже только "*охоту за кулаком*", вы приобретаете удивительные способности.

Вам необходимо научиться, выполняя *универсальные защитные движения*, одновременно наносить удары. Многие бойцы не умеют этого делать! Нанося удары, они не могут защищаться, или, защищаясь, не способны одновременно атаковать противника. В реальном же бою необходимо уметь одновременно выполнять несколько *независимых* движений. Например, защищаясь от ударов ножа, вы должны не только отбивать удары вооружённой руки и "*прилипнуть*" к ней, но и наносить удары второй рукой по глазам нападающего, чтобы "*ослепить*" его на некоторое время, одновременно необходимо уворачиваться всем телом и бить его ногами в пах. Всё это требует полной **независимости** ваших движений, и в ШАР используется множество упражнений для её развития.

Для того чтобы защититься от ударов противника вы должны уметь **подстраиваться к скорости** его движений. Чтобы научиться этому, работайте с напарником. Пусть кто-то из вас наносит один и тот же удар (поначалу кулаком в живот), но с произвольной скоростью. Необходимо защищаться с той же скоростью, с которой выполняется атака. Вы увидите, как это не просто.

Попробуйте использовать некоторые уловки. Например, выполняйте свой удар с постепенно возрастающей скоростью и, когда скорость ваших атак будет достаточно высока, неожиданно ударьте... медленно. Ваш напарник, наверняка, сделает по инерции быстрое защитное движение и не успеет подстроиться к вашей скорости, а значит – пропустит этот удар. Или, наоборот, выполните несколько медленных ударов, а когда напарник "*расслабится*", – атакуйте его быстро. Не забывайте меняться ролями! Тренируясь указанным образом, вы со временем сможете даже "*предчувствовать*" скорость очередного удара. Заметьте, что *неадекватное* реагирование всегда приводит к пропуску удара! Если вы защищаетесь медленнее или, наоборот, быстрее выполняемой против вас атаки, то она непременно достигнет своей цели.

Техникой более высокого уровня, обучающей искусству *подстраивания по скорости*, является наработка защит уже от любых ударов, выполняемых с произвольной скоростью. В этом случае напарнику необходимо не только

среагировать с нужной скоростью, но и правильно защититься, в зависимости от того, какая атака против него выполняется.

Для повышения способности *подстраивания по скорости* мы рекомендуем упражнение "**зеркало скорости**". Оно выполняется также с напарником. Пусть один из вас делает любые движения всем телом, "*играя скоростью*", а другой "*зеркально*" повторяет движения своего напарника. Основная цель "*зеркала*" повторять именно "*скорость*"! Обратите внимание, что интерес представляют, прежде всего, моменты резкого *ускорения* или *замедления* ваших движений, именно в эти моменты защищающийся становится особенно уязвимым. С помощью "*зеркала скорости*" вы легко и безопасно можете проверить (или **тестировать**) скорость реакции любого человека.

Интересной формой достижения мастерства является ведение боя в "**волнах времени**". Смысл упражнения состоит в умении вести бой с напарником, подстраиваясь к любым изменениям скорости его движений, и это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Пусть ваш напарник пытается атаковать вас, произвольно меняя скорость своих движений (от медленной до очень высокой). Он будто излучает невидимые волны, в поле действия которых скорость ваших движений и ваше времяощущение также изменяются, поэтому будьте внимательны к любым его действиям. Вы начнёте чувствовать "*скорость*", и для вас это будет совершенно *новое чувство*. Одновременно вы научитесь управлять движениями своего тела и всеми процессами, происходящими в нём.

"Время" подобно *реке*, и в этой *реке* есть как бурные водовороты, так и спокойные (или плавные) потоки. В ШАР используются специальные техники управления *времявосприятием* бойца, например "**маятник времени**", метод "**падающих капель**", "**коридоры времени**", работа с "**нитью жизни**", "**красный туман**" и многие другие. Их мы рассмотрим в соответствующих главах, но для вас уже сейчас должно быть понятно, для чего они нужны.

Ваши защиты должны быть **интуитивными аутодвижениями**. Тогда вы не будете думать о том, как защищаться, и среагируете правильно. Подобное состояние достигается практически сразу, если на тренировках вы не заучиваете приёмы, а осваиваете именно принципы и приобретаете навыки. В этом состоит важнейшая цель обучения. Владая навыком защиты, а не отдельными приёмами или техниками, вы сможете защититься от любого удара.

Однако мы хотим показать вам **уязвимость** (или "**прозрачность**") любых защитных движений. Ваш противник может великолепно владеть защитой, но это не спасёт его от *неотбиваемых ударов*!

Попробуйте защищаться от ударов напарника, закрыв глаза ("**слепая защита**"). Для этого используйте движения, характерные для "*охоты за кулаком*" (или "*облачные движения*"). Почти сразу вы убедитесь в том, что, как бы хорошо вы не владели защитой, она "*прозрачна*" для мастерских (или *невидимых*) ударов. Это значит, что защита становится бесполезной, если вас атакует *Мастер боя*.

Чтобы понять, почему защита "*прозрачна*" на высоких скоростях, представьте, что напарник наносит удары так быстро, что вы не успеваете их увидеть. Это равнозначно тому, что вы "*слепы*". Таким образом, он замечает зоны, которые можно атаковать в данный момент (так как они не защищены), и побеждает. Не забывайте меняться ролями с напарником, чтобы также убедиться в "*прозрачности*" его защиты.

Отметим, что, пропуская болезненные (и неожиданные!) удары, вы будете вынуждены корректировать свою защиту, делая её более совершенной. Постепенно "*окон прозрачности*" станет всё меньше, и ваша защита превратится в мастерскую. Таким образом, наработка "*слепых защит*" – это прекрасный путь достижения мастерства в сложном искусстве противодействия именно реальным атакам. В дальнейшем, защищаясь уже с открытыми глазами, вы успешно будете отбивать самые неожиданные и быстрые удары.

В ШАР используется множество техник работы с закрытыми (или завязанными) глазами. Выполняя "*слепые защиты*", вы начинаете "*видеть*" атакующего вас и предугадывать его следующие удары. Это особенно важно, если бой проводится в условиях ограниченной видимости или даже в темноте. Упражнение развивает интуицию, предчувствование опасности и многое другое.

Тренируясь указанным образом, вы активизируете у себя **сверхфизическое зрение**. Заметьте, какие эмоции вы испытываете, когда начинаете "*видеть*"! Это – сильные экстатические ощущения! Постарайтесь, чтобы они вас не "*вытолкнули*" из этого состояния.

Мы приведём ещё одно важное упражнение, обучающее видению без помощи глаз. Сядьте за стол и возьмите в руки любой предмет (например, карандаш, ножницы, чашку, детскую игрушку, сувенир или что-либо другое). Начиная вертеть его в руках, закройте глаза и полностью сосредоточьтесь на своих ощущениях. Можете даже время от времени класть его на стол, а затем снова брать в руки, как бы изучая его внешний вид, но делайте это, не открывая глаз. Добейтесь чёткого ощущения, будто ваши пальцы начинают "*видеть*" предмет, и чтобы повысить качество такого видения, иногда открывайте глаза (для контроля своих ощущений).

Со временем, если вы будете заниматься достаточно регулярно, произойдёт то, о чём мы говорим. Произойдёт действительно необычное – выбранный вами предмет станет чётко видимым, хотя ваши глаза при этом остаются закрытыми.

В дальнейшем, чтобы убедиться в реальности нового для себя "*зрения*", выбирайте более сложные и незнакомые предметы, а на более высоких уровнях подготовки – учитесь с закрытыми глазами ощупывать руками вокруг себя уже любые предметы и обстановку. Простейшим применением указанной *сверхспособности* в боевой ситуации является, умение, не глядя, нащупать или отыскать нужный вам предмет (и оружие), когда ваше внимание и внимание противника будут прикованы к чему-либо другому. Например, женщина в присутствии насильника сможет нащупать отыскать в сумочке припасённый газовый баллончик или какой-либо острый предмет, который можно эффективно использовать в качестве оружия.

Завершая тему *универсальных защитных движений*, нельзя не упомянуть технику, именуемую в ШАР "*паутиной защиты*". Для её освоения выполняйте на воздухе (вокруг своего тела) движения руками так, будто вы плетёте *невидимую паутину*. Кисти рук совершают лёгкие и быстрые движения, соединяя в пространстве видимые только вам "*точки*", как бы вытягивая из них тончайшие нити. Это – прекрасная энергетическая гимнастика!

Затем работайте уже с напарником, защищаясь от его ударов (сначала на невысокой скорости). Используйте "*прилипание*" своими руками (с последующим сопровождением) к его бьющим частям тела. Старайтесь каждый его удар сопровождать на обратном ходе, сковывая любые атакующие движения

своего напарника. Если посмотреть на вас со стороны, то можно увидеть, как ваши руки совершают оплетающие движения, словно порождая в воздухе невидимую "*паутину защиты*", и эта "*паутина*" надёжно защищает вас.

## ГЛАВА 4

### СЕКРЕТНЫЕ ГИМНАСТИКИ ВОИНОВ

*Комплекс "тело в воде". Контроль с помощью зеркала. "Руки в воде" и активизация внутренней энергии. Движения здоровья. Пробуждение "Мастера внутри". Глубинный смысл комплексов. "Отдых в воде". "Волновые" движения. Комплекс "круги в воздухе". Тест на координацию и "независимость" движений рук. Варианты "кругов" ("зеркальные", "предельные", "круги силы", "невидимые круги" и другие). Коррекция психики через движение. Вращение "невидимых обручей" и активизация внешней энергии. Гимнастики "спиралей". Личное Бессмертие. "Облачные" движения (учебные и боевые формы). Работа с "шарами". "Танцующее облако". Ключи к пониманию техник. Критерии мастерства. "Застывшие формы" и их "перемены". "Лечебные" и "разрушающие" потоки. Пробуждение от "сна" иллюзий. Напряжение "застывших форм" и движения в "вязком пространстве". Имитационная силовая гимнастика. Зевания и потягивания. "Вибрация-потряхивание". Разрушение болезненной энергетика. Путешествия вне тела.*

Мы познакомим вас с боевыми и оздоровительными комплексами, которые мы разработали для учеников и последователей ШАР. Эти *Знания* всегда были *секретными*, но мы дарим их вам, потому что сейчас они необходимы каждому человеку. С их помощью вы сможете достичь того же уровня мастерства, которым владели наши *Великие Предки*. Сразу оговоримся, что в данной главе будут представлены далеко не все техники и комплексы ШАР. Их слишком много, чтобы рассказать обо всех даже кратко! Каждый комплекс таит чрезвычайно много применений, о чем мы будем рассказывать в дальнейшем.

Эти комплексы уникальны, и в других *Традициях* практически неизвестны! Целью их освоения является достижение совершенного владения своим телом. Выполняя их, вы научитесь использовать все *ресурсы* своего организма и разбудите свои *дремлющие* способности.

**"Тело в воде"** – первый комплекс движений, с которым вы познакомитесь. Встаньте устойчиво, чуть-чуть согнув колени, и расслабьтесь, после чего начинайте плавно поднимать и опускать руку, будто она двигается в *воде*. Кисть руки при этом отгибается в сторону, противоположную направлению движения. Рука должна быть расслаблена, а взгляд пусть следует за движением вашей кисти. Очень важно, чтобы движения выполнялись всем телом, как бы повторяя движения *"руки в воде"*.

Теперь делайте движения кистью вправо-влево, слегка раскачиваясь из стороны в сторону. Постарайтесь делать более сложные движения: приближайте и удаляйте кисть руки, а пальцы при этом должны быть расслаблены. Они напоминают гибкие *"веера"* и *"гребни"*, являющиеся мощными ударными формами, которые мы рассмотрим позднее. Выполняйте движения *так*, чтобы не только кисть, но и предплечье, плечо чуть-чуть *"отставали"* бы при движении, тогда при взгляде со стороны создаётся полная иллюзия *"движения в воде"*. Можете контролировать правильность своих движений, глядя на себя в зеркало.

Видите, у вас хорошо получаются движения одной рукой! Попробуйте выполнить похожие движения другой рукой... Затем – то же самое, но уже двумя руками: поднимайте и опускайте обе руки одновременно. Теперь выполняйте *встречные движения*: одна рука поднимается вверх, а другая идёт вниз, и – наоборот.

Давайте усложним ваши движения – попробуйте одну руку поднимать-опускать, а другую перемещать вправо-влево. Обратите внимание на то, что в дальнейшем вы будете учиться движениям обеих рук не только по разным траекториям, но и с различными скоростями, осваивая **независимые движения**. При этом руки должны также двигаться как в *воде*, и не забывайте об участии всего тела! Не стойте на месте, переступайте с ноги на ногу, раскачивайтесь, поворачивайтесь то в одну, то в другую стороны. Взгляд неотрывно должен следовать за кистями ваших рук. Естественно, возникает вопрос, за какой рукой нужно следить взглядом?

Подумайте: для чего вообще нужно следить за ней?..

Это очень важный вопрос! В других *Школах* вам сказали бы, что нужно смотреть, например, только за правой рукой, или за рукой, которая идёт вверх, или – вперёд. На самом деле, необходимо следить за той рукой, за которой вам хочется наблюдать в данный момент, и это может быть любая рука. Взгляд не должен быть привязан к чему-либо! Также и в любой другой ситуации, особенно боевой, нельзя долго фокусировать свой взгляд на чём-либо! Это очень опасно, так как можно пропустить нечто важное.

Таким образом, для вас теперь должно быть совершенно понятно, куда лучше смотреть во время боя: в глаза противника, или на середину его грудины, или на его ноги (или руки), или вообще мимо него. Подумайте над этим!

При самостоятельных тренировках на первых этапах обучения наблюдать за своими движениями необходимо! Ранее вы никогда не делали ничего подобного, поэтому очень важно видеть, *насколько* правильно вы двигаетесь, тем более что в дальнейшем вы будете учиться двигаться, не следя за собой.

### **Что вы почувствовали, выполняя "движения в воде"?!**

Не правда ли, удивительную лёгкость, тепло, расслабленность и, вообще, – что-то необычное! Обратите внимание на это тепло, оно *пропитывает* все части вашего тела, мышцы, связки, суставы, органы. Это и есть та самая *энергия*, пробуждению и развитию которой посвящают много времени и сил в других *Школах*. На Востоке существуют даже специальные методики развития этой *энергии*, причём весьма трудоёмкие. Многие из них держатся в секрете от непосвященных. Вообще, культ строжайшей секретности и покров тайны характерны практически для всех эзотерических *Школ*, как Востока, так и Запада, но мы доверяем *Высшие Тайны* ученикам и объясняем *почему*!

Мы знаем, что Учитель, скрывающий от учеников *Истину*, может лишить его *Знаний*, которые жизненно важны для него именно сейчас! Утаивая эффективные боевые техники, ученика делают беспомощным перед реальной угрозой его жизни, а, скрывая методы укрепления здоровья, мешают ему справиться с болезнями.

"*Движения в воде*" не расходуют *энергию*, а, наоборот, активизируют и накапливают её в теле, поэтому их можно выполнять бесконечно долго и получать от этого настоящее удовольствие. Эти движения мы ещё называем

**движениями здоровья.** Они дарят молодость и силу, укрепляют всё тело. Они являются мастерскими, а не ученическими! Напомним также, что в нашей Школе к ученику относятся как к *Мастеру*, только ученик, как правило, не осознаёт этого. "**Мастер внутри**" (или "**Великий Учитель**") обычно спит, или дремлет, но в минуты опасности, когда человек оказывается на грани жизни и смерти, он *пробуждается*, и человек становится способным на многое! Он уже по-другому видит всё вокруг, у него меняется мировоззрение, он осознаёт себя тем, кем он является на самом деле.

"*Движения в воде*" выполняются в разных *плоскостях*, под различными углами, и при этом происходит всесторонняя проработка всех суставов и связок, восстанавливающая их от ранее полученных повреждений, что особенно важно для бойцов жёстких контактных Школ.

Мы хотели бы обратить ваше внимание на то, что эти движения оказывают не только лечебное воздействие, но имеют ещё и глубокий боевой смысл. Что касается боевого применения, то здесь очевидны сразу несколько возможностей.

Во-первых, эти движения *отвлекают* противника и даже *завораживают*. С помощью "*движений в воде*" вы легко можете обмануть его, ввести в заблуждение. Если вы будете выполнять их непрерывно, то противник, зачарованный вашими движениями, не сможет правильно оценить их. Можно сказать, что такие движения *гипнотизируют* противника, влияют на его подсознание. Когда быстродвигающийся боец видит движения медленные, это вводит его в особое состояние. Ему непонятно, почему вы не торопитесь, и что происходит? Подсознательно он пытается оценить происходящее, и на доли секунды скорость его реакции снижается. Тогда, резко увеличивая скорость своих движений, вы легко можете атаковать его. Но и это ещё не всё!

Во-вторых, выполняя "*движения в воде*", вы научитесь правильно двигаться в боевой ситуации, и там, где другие напрягаются и расходуют много сил, бойцы нашей Школы остаются расслабленными и, как результат, очень быстрыми! Реальная схватка требует много сил, поэтому если быть напряжённым, то можно не выдержать нагрузок боя.

Но попробуйте объяснить – для чего же вообще необходимо двигаться как *в воде*? Каков глубинный смысл этих техник?..

Эти движения очень естественны для человека, а всё естественное не требует запоминания и легко может быть применено в любой ситуации.

Обратите внимание сейчас на то, *как* вы наносите удар "*рукой в воде*"! Смотрите, вы наносите удар очень быстро! Теперь повторите то же движение, но медленно. Видите, быстрое движение – точно такое же, как и медленное! Кисть расслаблена и отгибается в сторону, противоположную направлению удара, а это значит, что если вы ударите расслабленной рукой очень быстро, то характер движения будет такой же, как и при расслабленном движении "*руки в воде*" по той же траектории. И чем выше скорость удара, тем более отклоняется кисть! Поэтому можно сказать следующее: глубинный смысл "*движений в воде*", точнее один из них (остальные мы рассмотрим позднее), состоит в том, что в этих движениях "**зашифровано**" **расслабленное скоростное движение**. С помощью таких движений вы научитесь правильно двигаться на высоких и *сверхвысоких* скоростях.

Причём любопытно то, что нарабатывать эти движения можно медленно, что очень важно для тех людей, которым в силу определённых причин противопоказано двигаться быстро, например, беременным женщинам, пожилым

людям и так далее. Если же вспомнить ещё и про лечебный эффект от подобных упражнений, то следует отметить следующее: выполнение таких движений не может быть противопоказано даже людям с серьёзными нарушениями здоровья, так как "*движения в воде*" естественны и легки в исполнении, и ослабленный человек может без усилий выполнять их, даже лёжа. Таким образом, любой человек практически в любом возрасте и при любом состоянии здоровья способен выполнять их с огромной пользой для себя.

Сейчас попробуйте выполнять "*движения в воде*", но уже – ногой. Принцип здесь тот же – стоя на одной ноге, начинайте движения другой ногой, но не поднимайте её высоко. Раскачивайте ногой вправо-влево, причём носок должен "отставать" от движения пятки. Постепенно увеличивайте амплитуду движения, подключая голень и бедро. Теперь продолжайте раскачивать ногой, увеличивая высоту, но старайтесь не потерять равновесия. Затем поменяйте ногу! Видите, у вас уже получается! Чувствуете, как ваше тело как бы наполняется *силой*! "*Движения в воде*", если они выполняются правильно, наполняют всё тело *силой*. Эта *сила* рождается из *целостности* ваших движений. Активизация *внутренней энергии* вызывает прилив сил, улучшает состояние связок, суставов и мышц.

Попробуйте теперь делать "*движения в воде*", но уже достаточно быстро! На высокой скорости размахивайте руками, скручивайте тело как вправо, так и влево. Увеличивайте скорость!

Не правда ли, очень трудно было двигаться быстро и расслабленно, а в руках возникает какое-то *покалывание, пульсация?*.. Это проявления вашей *внутренней энергии*! Как видите, скоростные "*движения в воде*" легко активизируют её!

Мы в дальнейшем ещё вернёмся к техникам "*движений в воде*", но сейчас отметим следующее: подобная манера движений позволяет, кроме всего прочего, *правильно* бить и защищаться. "*Удары в воде*" обладают высокой *проникающей* способностью, так как они как бы *просачиваются* через оборону противника, делая "прозрачной" её для ваших атак. Кроме того, используя "*движения в воде*", легко можно перейти к "*вязким*" *защитам* и *ударам*.

Вообще же следует отметить, что в нашей Школе лечебное и боевое использование любых движений неразрывно связано, поэтому изучаемые техники мы будем рассматривать со всех сторон, именно тогда к вам придёт понимание настоящей глубины выполняемых движений.

Сейчас мы рассмотрим только две техники, связанные с описываемым комплексом: "*голова в воде*" и "*палец в воде*". Мы хотим показать вам чрезвычайную эффективность любой из них.

**"Голова в воде"** выполняется следующим образом:

Встаньте устойчиво и опустите руки вниз. Теперь начинайте раскачиваться из стороны в сторону, а также вперёд и назад, всем телом так, чтобы ваша голова отклонялась в сторону, противоположную направлению движения. Шея должна быть расслаблена. Глаза можете закрыть, чтобы лучше "слышать" происходящее. Ваши движения похожи на движения лилии в воде, которая раскачивается внутренними потоками.

Обратите внимание на слабые звуки, сопровождающие перемены направления раскачивания. Эти звуки напоминают тончайшие хрусты, возникающие в шейных позвонках. Их наличие вовсе не является признаком какого-либо заболевания суставов, и даже абсолютно здоровые люди услышат их! Но бывает так, что движения "*головы в воде*" причиняют болезненные ощу-

щения, а слышимые хрусты имеют *нездоровый* характер. В этом случае выполнение описываемой техники позволяет не только обнаружить нарушения здоровья, но и оказать лечебное воздействие. Кроме того, упражнение "*голова в воде*" оказывает прекрасное развивающее воздействие на вестибулярный аппарат.

При выполнении следующей техники в "*воде*" будет двигаться только выбранный вами **палец**, и именно от него вы должны получать наиболее яркие ощущения! Это не значит, что остальные пальцы будут двигаться по-другому. Они тоже участвуют в данном движении. Поэтому со стороны может показаться, будто вы делаете движение "*кисть в воде*", так как внешне эти движения очень похожи.

В результате, никто не сможет понять, чем вы заняты в данный момент, даже если будет наблюдать за вами, и мы называем это **невидимой (или скрытой) работой**.

Далее выполняйте "*движения в воде*" уже другими пальцами. Постарайтесь также почувствовать, что при этом происходит. Обратите внимание на лечебный эффект, оказываемый в данном случае этими движениями. Каждый палец связан с определёнными внутренними органами (или функциями) организма. Например, *мизинец* тесно связан с *сердцем*, *большой* палец – с *лёгкими* и т.д. Выполняя движения в воде соответствующим пальцем, вы оказываете лечебное и укрепляющее воздействие на своё здоровье. Участвующий в движении палец сильно разогреется, и вы начнёте лучше *осознавать* его.

Теперь представьте, что вы наносите удар пальцами в лицо противника, используя технику "*малых стрел*", причём свои пальцы легко можно травмировать (при неудачном попадании в цель). Если же вы сосредоточитесь на конкретном пальце, то он *наполнится силой* и не будет повреждён. Противнику, который не знает, каким пальцем вы его атакуете, будет сложнее парировать ваши удары. Подобные тычки в лицо оказываются особенно эффективными против вооружённого нападающего, так как мгновенно лишают его преимущества. ■

Далее учитесь выполнять описываемые движения одновременно двумя пальцами (правой и левой рук)! Используйте как *одноимённые* пальцы, так и любые их сочетания. Возникающие ощущения очень необычны! Они связаны с взаимодействием тончайших энергетических каналов, основательное изучение которых мы рассмотрим в дальнейшем.

Давайте подведём итоги: "*тело в воде*" является замечательным упражнением, развивающим координацию и пластику, оздоравливающим и укрепляющим всё тело, пробуждающим *внутреннюю энергию* и активизирующим боевые навыки.

Чтобы понять, когда и сколько нужно заниматься этим комплексом, попробуйте выполнять его в разное время в течение дня, и постарайтесь почувствовать, когда "*тело в воде*" даёт лучшие результаты. Вы должны научиться выполнять предлагаемые техники самостоятельно. Важно только избегать крайностей! Например, перед сном лучше не выполнять интенсивных, активизирующих движений, также нежелательно их делать сразу после пробуждения. Но если при пробуждении вы выполните плавные и медленные "*движения в воде*", то вскоре почувствуете от них пользу, то же самое будет и перед сном. В течение дня нагрузку можно увеличить, но, опять же, по ощущениям, в зависимости от состояния своего здоровья.

Названия всех техник ШАР не так просты, как это может показаться на первый взгляд. Каждое упражнение Школы является *многоуровневым*, имеет множество скрытых смыслов и применений, которые постепенно раскрываются ученикам. Благодаря этому *Знания* надёжно защищены от недостойных!

В то же время, наши названия чётко показывают суть той или иной техники, но они совершенно непонятны для посторонних. Достаточно вспомнить принцип "*быстрого касания*", само название которого ничего не говорит о его глубинной сути и даруемых возможностях. Если "*чужой*" даже и узнает что-нибудь о смысле движений (или принципов), то использовать сможет далеко не всё, так как многое станет доступным ему лишь на высоких уровнях развития, когда невозможно будет применение этих *Знаний* против *Жизни*.

При выполнении "*движений в воде*" не нужно представлять себе никакой *воды*, так как *вода* будет той средой, которая создаёт "*вязкость*" и препятствует скоростным движениям, расходуя дополнительную *энергию* человека. Здесь же важно лишь двигаться так, чтобы создавалась иллюзия "*движений в воде*", особенно для стороннего наблюдателя! В этом случае комплекс будет выполнен *правильно*.

Эти движения можно выполнять практически при любом состоянии здоровья и в любом возрасте, в то время как в других Школах человек с возрастом становится неспособным к тем нагрузкам, которые с лёгкостью переносил в молодости. Наоборот, ранее выполняемые движения и нагрузки могут стать уже опасными для его здоровья!

Ещё одним важнейшим применением "*движений в воде*" является техника восстановления, которую мы называем "**отдых в воде**". Обратите внимание, как плывущий человек расслаблен и лёгок! Вода удерживает его на поверхности, поэтому он не расходует лишней энергии! Выполняя "*движения в воде*" всем телом, вы должны точно также почувствовать эту "*невидимую опору*" и использовать её.

В дальнейшем вы будете учиться не только двигаться таким образом, но и наносить "**удары в воде**" и даже вести "*бой в воде*". Данные техники интересны тем, что они дарят их исполнителям совершенно необычные возможности. Например, нанося "*удары в воде*" ногами, вы сможете атаковать цели, находящиеся вне зоны досягаемости обычных ударов, что для противника будет особенно неожиданно. Представьте, что вы наносите удар ногой в пах противнику, стоящему на расстоянии, большем, чем длина вашей выпрямленной ноги. Совершенно очевидно, что вы не дотянетесь до него, если станете атаковать, как обычно! Но если вы будете бить противника, будто находитесь в воде, то легко сможете дотянуться до него, не боясь упасть. Вы как бы опираетесь на воду, а со стороны кажется, что вы зависаете в конечной фазе удара.

Используя мыслеобраз "*ноги в воде*" по отношению к противнику, вы можете *замедлить* его движения. Быстрые удары ногами, выполняемые противником, будут легко вами парироваться, благодаря возросшей скорости реакции. Противник не сможет понять, почему он не успевает вас ударить.

Ведя "**бой в воде**", вы сможете почувствовать опасные *потоки* и избежать их, оставаясь неуязвимым для ударов противника. Кроме того, атаки противника уже не будут пугать вас, так как их выполнение в "*воде*" не представляет большой опасности. Если же вам потребуется упасть с использованием прыжка, то, "*падая в воде*", вы сможете интуитивно сгруппироваться

безопасным для себя образом и смягчить своё падение. Все эти техники и медитации вы станете нарабатывать позже.

В этой главе мы кратко рассмотрим также техники "*волновых*" движений.

**"Волновые" движения** представляют собой один из наиболее распространённых видов движений, используемых в ШАР, а простейшим примером "*волнового*" движения может служить боевая манера передвижения - "*лодка на волнах*" (её мы рассмотрим в следующей главе). Эта манера передвижения выполняется всем телом, которое раскачивается подобно лодке, скользящей по волнам.

Попробуйте сейчас выполнить такое движение, но только – одной рукой! Пусть ваше предплечье начнёт раскачиваться по дугообразным траекториям. Всё своё внимание сосредоточьте на движении руки, и, как всегда, в движении должно участвовать всё тело. Затем поменяйте руку, а далее попробуйте выполнить "*волновые*" движения двумя руками одновременно. Меняйте глубину раскачивания и направление движений.

Теперь "*волновые*" движения выполняйте ногой, например, коленом или стопой. Сохраняйте устойчивость и постарайтесь почувствовать автоматизм и лёгкость своих движений! Часть тела начинает раскачиваться как бы сама по себе, независимо от вашей воли, и в то же время она полностью послушна вам.

"*Волновые*" движения являются прекрасной гимнастикой для всего тела, они развивают координацию, позволяют быстро входить в *изменённые состояния сознания*. Одновременно "*волновые*" движения являются удивительной боевой техникой, так как "*волновые*" защиты и удары – очень мощное оружие в арсенале *Мастеров боя*! Выполняя раскачивание различными частями тела, можно легко отбивать ими удары по разным уровням, уходить от атак, подныривая под них, и т.д. Для эффективного противодействия сильным ударам используйте "**волны силы**": части тела напрягаются при контакте с противником. Интересной формой выведения противника из равновесия является "*волновое*" (или раскачивающее) воздействие на его тело при захватах и т.д.

"*Волновых*" движений вокруг (и внутри) нас чрезвычайно много! В первую очередь, это движения, связанные с различными *потоками* (воды, воздуха и других). Сюда же относятся пульсация крови в сосудах, процессы дыхания и многие другие. Если рассматривать дыхание, то одним из важнейших его видов является "*волновое*" дыхание, которое мы рассмотрим в главе, посвящённой специальным дыхательным техникам.

Также с помощью "*волновых*" движений можно легко научиться управлять *внешними* и *внутренними потоками* энергии. Чтобы понять, как это сделать, попробуйте выполнить "*волновые*" движения всем телом в выбранной плоскости! Волнообразные раскачивающиеся движения направляйте снизу вверх или сверху вниз! Ваше тело будто становится проводником мощных *энергетических потоков*. Внутренняя энергия быстро активизируется и начинает циркулировать по особым каналам, *освобождая* (или *очищая*) их от любых "*блокировок*" на своём пути. В результате, ваше тело омывается *потоками лечебной энергии*, становясь здоровей и моложе.

То же самое можно делать любой частью тела, например, рукой или ногой, причём направление движения "*волны*" определяется вами по желанию. Это может быть движение энергии от кончиков пальцев к плечу или – наобо-

рот. Такая гимнастика "*волновых*" движений прекрасно укрепляет не только всё тело, но и психику человека.

В нашей Школе мы будем часто возвращаться к некоторым ранее изученным техникам с тем, чтобы расширить их понимание. Тогда вы увидите, что *Знания ШАР* не имеют пределов и границ! Они неисчерпаемы!

### **Знания ШАР неисчерпаемы!!!**

Теперь мы познакомим вас ещё с одним комплексом упражнений, составляющим основу двигательных навыков бойцов нашей Школы. Этот комплекс мы называем "**круги в воздухе**". С его помощью можно великолепно проработать все суставы, связки, развить координацию, научиться совершенным боевым техникам и многому другому.

Прежде чем вы познакомитесь с ним, мы предлагаем вам простейший **тест на координацию**. Вы легко сможете проверить, насколько хорошо владеете "*независимыми*" движениями. Попробуйте сейчас выполнить *круговые* движения любой рукой, очерчивая пальцами большой круг в вертикальной плоскости, проходящей через ваше тело далеко вперёд. Не забывайте менять направление вращения, а затем то же самое делайте второй рукой.

Теперь *круговые* движения выполняйте одновременно двумя руками. Пусть ваши руки двигаются по кругу в одном направлении, как бы следуя друг за другом. Продолжайте менять направление вращения обеих рук одновременно. Незаметно мы подошли к самому главному! Попробуйте сейчас, меняя направление вращения одной руки, не прерывать движений второй руки. Пусть ваши руки начнут двигаться в той же плоскости, но уже - навстречу друг другу! Это не так просто, как может показаться! Обычно с первой попытки у большинства людей данное упражнение не получается. Им необходимо дополнительно потренироваться, чтобы научиться подобным "*фокусам*". Теперь вернёмся к основному комплексу.

Встаньте устойчиво! Сначала вы будете делать движения одной рукой. Постарайтесь запомнить, что движение должно выполняться *энергетически* "*центрами*" (или "*центрами тяжести*") частей тела, которыми вы будете "*рисовать*" в воздухе *круги*. Тогда вы научитесь чувствовать эти "*центры*".

Начните с *круговых* движений кистью руки! Сначала посмотрите на свою руку. Теперь достаточно медленно выполняйте *круговые* движения кистью в разных плоскостях относительно своего тела. Старайтесь, чтобы траектория движения была близка к *круговой*. Движения кистью можно делать не только, выполняя вращения в лучезапястном суставе, но и используя локтевой или плечевой суставы.

Делая три-четыре *круговых* движения в одной плоскости, переходите к *кругу* в другой плоскости. Взгляд пусть сопровождает движение вашей кисти. Обратите внимание на переходы с *круга* на *круг*! Они должны быть плавными и естественными, а движения, как всегда, выполняются всем телом, несмотря на то, что движется одна лишь рука. Теперь попробуйте то же самое другой рукой! Выполняйте *круговые* движения не только перед собой, но и сбоку от себя, позади себя, над головой или на уровне ног. Чем большее количество плоскостей будет охвачено, тем лучше! Пробуйте также переходить от движения кисти к *круговому* движению локтём и – наоборот.

Старайтесь выполнять *круговые* движения даже в "*неудобных*" для вас плоскостях. Работая указанным образом, вы устраняете закрепощения на

"физическом" уровне, положительно влияя на свою психику. Происходит естественная **коррекция психики движением**, и этот принцип является в ШАР основой лечения различных психофизических расстройств. Со временем вы поймёте, почему очень важно уметь двигаться так, как вы ранее никогда не двигались. Эти движения станут для вас удобными и естественными.

В *круговых* движениях заключён глубокий смысл! Например, с их помощью можно быстро разогреть все суставы и подготовиться к физическим нагрузкам. Это прекрасная гимнастика для всего тела! С помощью круговых движений можно как наносить удары, так и защищаться. На основе этих движений строятся защитно-атакующие техники высокого уровня!

Ещё одной особенностью таких движений является то, что они позволяют накопить и перераспределить *энергию*, а не израсходовать её, как это происходит при других видах движений. Заметим также, что *круговые* движения являются основой для построения "*спиралевидных*" ударов.

У вас уже хорошо получаются движения руками по отдельности, теперь попробуйте выполнять "*круги в воздухе*" одновременно двумя руками. Обратите внимание, что руки должны двигаться *независимо* друг от друга! Например, одна рука "*работает*" в одной *плоскости*, вторая – в другой. Далее, не останавливая *круговых* движений одной руки, поменяйте *плоскость вращения* другой и так далее.

Сейчас пробуйте выполнять *круговые* движения уже ногой, используя в качестве "*центров*" стопу или колено! Встаньте на одну ногу, а второй - выполняйте вращательные движения в разных *плоскостях*. Не поднимайте ногу высоко! Для начала все движения выполняются у самой земли. Учитесь переходить с *круга* на *круг*, а также от движения стопой – к движениям коленом, и – обратно.

Это не только боевые (или координационные) техники, но ещё и прекрасный способ всестороннего развития тела, достижения совершенства владения им. Постепенно увеличивайте подъём ноги над землёй, а если ваша нога устала, то поменяйте её. Обратите внимание, что такая работа позволяет наносить самые неожиданные удары ногами! Например, "*черпающий*" удар подъёмом носка является для любого противника чрезвычайно неожиданным, так как он выполняется без замаха, сразу выходит на цель и маскируется поверхностью земли, на фоне которой он практически не различим.

Теперь вы уже готовы к освоению комплекса, который мы называем "**круги в воздухе с переменной центров и плоскостей**" (или "**перетекающие** круги).

Попробуйте выполнять "*круги в воздухе*" сначала только плечом (также меня *плоскости* вращения), далее - тазобедренным суставом... головой... другим плечом... кистью руки... коленом... и так далее. Ваша задача – выполнять движения, повторяя три-четыре *круга* в воздухе выбранной частью тела (её "*центром*"), и произвольно менять как *плоскости* вращения, так и участвующие в движении "*центры*" тела.

Мы рекомендуем использовать подобную гимнастику как можно чаще, тогда вы сами почувствуете результаты. Если вы будете выполнять её по утрам, после пробуждения, то, кроме всего прочего, активизируете чувство равновесия и контроля над любыми своими движениями, что особенно актуально для только что проснувшегося человека.

При выполнении движений у вас возникнет очень необычное ощущение *отчуждѐнности* от своего тела, как бы *автоматизма* движений. Кстати, то же самое вы должны были почувствовать и при выполнении "*движений в воде*". Все они являются *контролируемыми аутодвижениями*!

Другим замечательным упражнением, использующим описываемые техники, будет выполнение "**симметричных**" (или "**зеркальных**") **кругов**. Эти круги мы называем "**гармонизирующими**", так как при их выполнении в человеке происходит естественная балансировка "*правого*" и "*левого*". *Древние Мастера* стремились к тому, чтобы каждый их ученик был развит гармонично, а гармония в физическом и духовном развитии достигалась при помощи специальных, глубоко продуманных методик обучения.

Для выполнения "*симметричных*" *кругов* начинайте *круговые* движения руками "*зеркально*" относительно выбранной вертикальной *плоскости*, проходящей через ваше тело. Заметим, что "*симметричные*" *круги* можно выполнять также и ногами, при условии, что вы будете это делать сидя, лёжа, или в положении вися на руках. В случае если вы делаете их сидя или лёжа, то активизирующее воздействие оказывается ещё и на копчиковую зону, которая быстро разогревается, наполняясь *тянущими* (или *распирающими*) копчик ощущениями. Одновременно укрепляются мышцы живота и бѐдер.

Следующей разновидностью *круговых* движений, которые мы рассмотрим, будут "**предельные**" **круги**. Они выполняются как *круговые* движения любой частью тела по *максимальному* (или "*предельному*") радиусу и является прекрасной разминкой для суставов. Этот комплекс вы также можете выполнять как отдельную и самостоятельную гимнастику, значительно расширяющую ваши возможности.

Интересной формой работы с "*кругами в воздухе*" является техника **вращения "невидимых обручей"**. Это чисто энергетическая работа, активизирующая движения **внешней** энергии. Попробуйте выполнять *круговые* движения в горизонтальной плоскости тазобедренным суставом, так, словно вы вращаете обыкновенный гимнастический обруч. Старайтесь почувствовать, *что* происходит при этом. Спустя некоторое время вы поймѐте, о чём идёт речь. "*Круги в воздухе*" любой частью тела способствуют возникновению мощных энергетических "*дисков*", вращающихся вокруг. Эти ощущения необычайно важны, и в дальнейшем вы научитесь их использовать в своей практике. Сейчас точно также попробуйте выполнять "*круги в воздухе*" и другими частями тела (кистью, стопой, головой и т.д.), и точно также активизируйте внешние движения энергии. Далее выполняйте вращения двух и даже трёх "*невидимых обручей*" одновременно. Это потребует от вас особой координации и владения своим телом, но очень важно то, что даже одна только эта гимнастика великолепно развивает и укрепляет всё ваше тело.

В ШАР используются также "**круги силы**", "**невидимые**" **круги** и многие другие. Например, "*круги силы*" достигаются через *круговые* движения в "*вязком пространстве*", а "*невидимые круги*" получаются за счёт необычайно высоких скоростей движений.

Другой разновидностью секретных гимнастик воинов ШАР являются гимнастики, основанные на "*спиралевидных*" *движениях*. Такие гимнастики мы называем **гимнастками "спиралей"**. Обратите внимание, что "*спираль*" рождается при перемещении "*круга*". Чтобы понять, как это происходит, начинайте выполнять какое-либо *круговое* движение, а затем перемещайте его в

любую сторону. В этом случае *круговое* движение превратится в "*спиралевидное*".

"*Спиралевидные*" движения могут быть с *большим* или *малым* шагом, быть *плоскими* или *объёмными*, *сходящимися* или *расходящимися* и т.д. Чтобы научиться выполнять "*спиралевидные*" движения, попробуйте делать их какой-либо частью тела, например, кистью руки. Направление движения (или "*разворачивания спирали*") выбирайте по своему желанию. Можете направить её вперёд, или вниз к земле, или вверх, или вправо-влево и т.д. Обратите внимание на специфическое ощущение уплотнения энергетического поля при сближении с каким-либо объектом (например, со стеной) или, наоборот, ощущение разрежения энергетической плотности при удалении.

Заметьте, что в "*спиралевидном*" движении может участвовать любая часть вашего тела. В качестве "*центров*" используйте голову, тазобедренный сустав, плечо и т.д. Непривычность выполняемых действий способствует повышенному вниманию к происходящему. Гимнастика "*спиралей*" не только великолепно прорабатывает всё тело, но и развивает необыкновенную координацию движений. В дальнейшем вы научитесь использовать описываемые движения, в том числе, для защиты от ударов или захватов, а также для нанесения практически неотбиваемых ударов.

В нашей Школе очень многое основано на внутренних ощущениях. Вы должны научиться чувствовать всё, что с вами происходит! В дальнейшем вы научитесь быть *осознанными* там, где другие *осознанность* теряют. Это относится, в том числе, к техникам работы в *просоночном состоянии* и во сне, а также во многих других *изменённых состояниях сознания*, включая "переход" от жизни к смерти. Владение собой во всех таких ситуациях позволяет быть уверенными в своём **Личном Бессмертии**, в том, что, даже умирая, мы не исчезаем безвозвратно! Способы достижения *Бессмертия* мы подробно рассмотрим в следующих главах.

Что же касается *аутодвижений*, то под ними в ШАР понимается чрезвычайно широкий класс движений. Если движение выполняется как бы само, без активного вмешательства или управления со стороны, то такое движение мы называем *аутодвижением*. Известно множество таких движений, например, дыхание, биение сердца, заживление раны, мышление и многие другие.

Вы должны хорошо представлять себе, каким образом *аутодвижение* можно сделать управляемым. Несмотря на то, что это звучит немного парадоксально (**контролируемое аутодвижение?**), все *аутодвижения*, которые мы предлагаем вам, могут быть взяты под ваш контроль. Не сложно понять, как этого достичь. Например, процесс дыхания, являющийся сам по себе одним из многих видов *аутодвижений*, при желании может быть управляемым. Вы можете замедлять или ускорять его, делать его глубоким или поверхностным, задерживать на некоторое время и т.д. На этом построены дыхательные техники большинства оздоровительных и боевых систем.

Одним из видов *аутодвижений* являются "*облачные*" движения. Очень важно, чтобы вы совершенно чётко представляли себе, как они выполняются! Под "**облачными**" движениями мы понимаем любые движения, которые подобно "*облаку*" окутывают ваше тело, защищая его с любой стороны от атак. Но не только в этом состоит смысл "*облачных*" движений! Они являются настолько ёмкой техникой, что, даже изучая их на протяжении десятилетий, вы не сможете сказать, что постигли их в совершенстве. Мы ещё неоднократно будем возвращаться к этой теме, чтобы вы поняли её неисчерпае-

мость. Подробно о возникновении "*облачных*" *движений* будет рассказано в главе, посвящённой техникам "*небесного воина*".

Мы начнём с так называемой **учебной формы**, являющейся координационной базой для более сложных движений. Представьте себе два *шара* средних размеров, расположенных один на другом. Положите свою ладонь на верхний *шар*, а теперь начинайте оглаживать его, двигаясь рукой в сторону мизинца. При переходе на нижний *шар* оглаживайте его тыльной частью кисти, продолжая движение также в сторону мизинца. Огладив нижний *шар* тыльной частью кисти, переходите снова к верхнему *шару*, разворачивая кисть снова ладонью к нему. Таким образом, ваша рука будет рисовать как бы объёмную восьмёрку, кругами которой являются *шары*.

Теперь попробуйте то же самое, но - другой рукой. Сейчас немного усложним упражнение. Движение вы будете делать одновременно двумя руками. Одну ладонь положите на верхний *шар*, а вторую – под нижний *шар*, причём рука сверху обращена к *шару* ладонью, а нижняя рука как бы поддерживает нижний *шар* тыльной частью ладони. Теперь начните одновременное движение ладонями, оглаживая наши *шары*. Движение по-прежнему направлено в стороны мизинцев. В месте соприкосновения *шаров* ладони проходят, не соприкасаясь, одна над другой. Обратите внимание на ощущения *тепла* и "*вязкости*", когда ваши обращённые вверх ладони встречаются в этом месте, и, не останавливаясь, продолжайте оглаживание *шаров*.

Отметим, что движения ладоней могут быть направлены и в другую сторону, в сторону больших пальцев, но сейчас не используйте эти движения, чтобы не усложнять изучение техник. Кроме того, помогайте себе всем телом, немного "*извиваясь*" в вертикальной *плоскости*. Эта *форма* называется *учебной*. Она не боевая, а только координационная, общеразвивающая.

**Боевые формы** являются объёмными и более сложными! Попробуйте теперь следующее. Начните вытягивать верхнюю часть "*облака*" вперёд, а нижнюю – ближе к себе, причём кисть руки, идущая вверх, движется ближе к вашему телу, а кисть, опускающаяся вниз, проходит от тела дальше. Постарайтесь также двигаться всем телом. Плечи пусть опускаются и поднимаются, синхронизируясь с руками, туловище слегка согнуто в направлении *облака*, а ноги переступают на одном месте.

Мы хотим, чтобы вы понимали, для чего необходимо выносить "*центр тяжести*" за пределы тела. Вынесение "*центра тяжести*" происходит естественным образом при сгибании туловища в форме "*полумесяца*". Такая позиция рождает удивительные возможности для исполнителя "*облачных*" *движений*. Дело в том, что занимающиеся боевыми и оздоровительными системами стараются, следуя указаниям наставников, обычно не выносить *энергетические "центры"* за пределы тела. Это объясняется их стремлением к устойчивости и к безопасности. На самом же деле, такие бойцы становятся легко уязвимыми и предсказуемыми для противника, так как последний видит и знает, где расположен ваш "*центр тяжести*".

В случае же вынесения "*центра*" за пределы тела, противник не может ударить или атаковать его, чтобы разрушить, так как *вынесенный "центр"* является *виртуальным* (как бы не существующим) и легко перемещается вокруг тела. Удары противника при этом будут проваливаться в *пустоту*.

Кисти рук, выполняющие "*облачные*" *движения*, как бы черпают *энергию* из этого "*центра*" и насыщают ею окружающее пространство. Именно

эта *энергия* захватывается движениями рук и перераспределяется в зависимости от поставленных целей. Её используют в *лечебных* и *боевых* целях.

Обратите внимание на то, что все движения должны быть расслабленными и свободными! Ничто не мешает вашим движениям, тело двигается так, как ему хочется. В этом – суть! Вы не повторяете чужие движения, а учитесь "*думать телом*". Это мастерские техники, а не ученические! "*Мастер внутри*" (или "*Великий Учитель*") пробуждается в вас.

Далее рассмотрим "*рождение облака*" и "*облаков*"! Посмотрите на свою кисть и, не отрывая взгляда от неё, попробуйте выполнять движения кистью в сторону мизинца по сложным *петлеобразным* траекториям вокруг своего тела. Движения выполняйте не только вправо и влево, вверх и вниз, но и к себе – от себя, меняйте *плоскости* движения. Не стойте, поворачивайтесь в любую сторону, переступайте с места на место, наклоняйтесь, меняйте положение "*центра тяжести*" и непрерывно следуйте за "*облачной*" рукой. Видите, как рождается "*облако*"? Теперь попробуйте сделать то же самое, но другой рукой.

Давайте усложним вашу задачу. Начните сейчас движения одновременно двумя руками и выполняйте их медленно. Запомните, что медленное рождает быстрое! Не спешите! Главное – двигаться правильно и понимать, что вы делаете, осознавать всё, происходящее в вас и вокруг, именно такая тренировка позволяет добиться наилучших результатов при обучении.

### **Мы не торопимся на Пути!!!**

Мы знаем, что впереди – целая *Вечность*, что мы не умрём, мы – бессмертны! Это рождает *Спокойствие* и даёт *Силу*!

*Знание* помогает жить, помогает совершенствоваться. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваши *Знания* не являлись лишь теорией, а были настоящей практикой, *Живой Наукой*. Вам необходимо научиться всему этому, тогда никто и ничто не сможет отвлечь вас от познания *Истины*.

Не все готовы принять эти *Знания*! Слишком многое мешает им, и, в первую очередь, – невежество. Люди не всегда могут понять, *что* нужно им в этой жизни и для *чего* они живут.

Ещё обратите внимание, что "*облачные*" *движения* при правильном выполнении совершаются всем телом, а не только руками или ногами. В ШАР это является принципом! "*Облачные*" *движения* представляют собой великолепную гимнастику, пробуждающую *внутреннюю энергию*, укрепляющую весь организм и имеющую необычайно широкое применение в боевых ситуациях. Кроме того, у каждого "*облачные*" *движения* настолько индивидуальны и неповторимы, что могут служить своего рода "*визитной карточкой*", характеризующей саму сущность человека.

Теперь, выполняя "*облачные*" *движения* всем телом, почувствуйте, что происходит. Видите, это – **танец**, или – "**танцующее облако**"! Эти красивые движения действительно являются *танцем*. Они естественны, пластичны, легки. "*Танцующее облако*" – одна из мощнейших *медитаций*! Её выполняют не думая, только ваши внутренние ощущения управляют движениями "*облака*". Глубинный смысл многих наших *Знаний* будет постепенно раскрываться перед вами.

### **Ключом к пониманию любой нашей техники**

**или упражнению являются внутренние ощущения,  
которые испытывает ученик!!!**

Они же (эти ощущения) показывают **уровень мастерства** человека, отражают его физическое и духовное состояние в данный момент.

Сейчас мы рассмотрим лишь одну из многочисленных граней **Учения о "застывших формах" и их "переменах"**. Попробуйте, "*рождая облака*", останавливаться в различных *фазах* движений! Затем, остановившись на короткое время, продолжайте прерванное движение, после чего - снова "*застывайте*" хотя бы несколько секунд, *прислушиваясь* к своим внутренним ощущениям. Вы должны научиться чувствовать, что происходит, когда вы останавливаетесь. Попробуйте так двигаться! Заметьте, что после остановки должно продолжаться то же движение, которое вы делали. Что вы чувствуете?

Это очень сложные ощущения! Вы начинаете осознавать, какие мышцы напряжены, а какие расслаблены. Ещё вы почувствуете, как при остановке движения, будто *что-то* продолжает двигаться, причём иногда даже вне вашего тела. Мы называем это **чувствованием "потоков"** через **остановку** движения. Например, если был выполнен сильный удар, то столкновение с целью (или резкая остановка атакующего движения!), вызывает мощные **потоки разрушения**. Чувствование этих *потоков* и управление ими составляет основу для энергетических воздействий в бою. С помощью подобных упражнений активизируются также **лечебные потоки**, которые вы научитесь использовать со временем.

"*Застывшие формы*" – особый комплекс упражнений! Он таит чрезвычайно много открытий для человека, пытающегося в совершенстве овладеть своим телом. Применение "*застывших форм*" настолько многообразно, что мы ещё неоднократно будем к ним возвращаться. *Перемены "застывших форм"* могут выполняться стоя, сидя или лёжа. Вы, конечно же, слышали об *Учении йогов*. Подумайте, вам ничего не напоминают их упражнения? Не правда ли, очень похоже на "*застывшие формы*"!

"*Застывшие формы*" и их "*перемены*" являются глубинным смыслом *йоги*! Причем этот принцип относится не только к положениям тела, но и разнообразнейшим медитативно-энергетическим состояниям сознания. Отголоски древних *Знаний европейской Традиции*, которые были унесены на Восток, всегда держались в тайне, и это обстоятельство во многом послужило их искажению и утрате.

Особенностью нашего обучения является то, что вы научитесь **интуитивному** выполнению самых разнообразных "*застывших форм*", или положений своего тела. Это – своего рода "*йога движений*", которая подходит лично для вас.

**Число таких позиций бесконечно!!!**

Об этом говорится и в древних трактатах по *йоге*, где называется число в 84000 поз тела, из которых реально используется лишь небольшое количество: всего несколько десятков, а из них – единицы.

Таким образом, *Волшебное Учение* о "*застывших формах*" было превращено в ряд неких "классических" (или стандартных) позиций тела, выполнение которых вместе с другими техниками, в том числе дыхательными и меди-

тативными, практиковалось как *панацея* от всех болезней (телесных и душевных), а также как наиболее эффективный *Путь достижения Освобождения*.

Вы должны прекрасно понимать, что никаких *панаций* не существует! То, что подходит для одного человека, может оказаться губительным для другого. Только те *Учения*, которые основаны на *естественных движениях*, на всестороннем и гармоничном развитии человека, на реальном (не *иллюзорном*) восприятии мира, могут действительно помочь ему! Наше *Учение* – именно такое! Оно охватывает все *сферы* жизни человека, отвечает на все вопросы ученика, помогает выжить в этом Мире и *наслаждаться Жизнью*, пробуждает сознание от "*сна*" *иллюзий*. Учит эффективным приёмам и способам управления своим здоровьем. Но вернёмся к комплексу "*застывших форм*"!

**Напряжение "застывших форм"** – следующее упражнение описываемого комплекса! Выполняйте сейчас любые движения всем телом, но при остановке в выбранной "*застывшей форме*" попробуйте напрягать свои мышцы. Обратите внимание, что нужно напрягать только те мышцы, которые управляют этим движением! Задержавшись немного в выбранной позиции, расслабьтесь и, плавно поменяв её, напрягите другую "*застывшую форму*". Степень напряжения мышц выбирайте по ощущениям, но поначалу не слишком усердствуйте. Изучайте своё тело и *прислушивайтесь* к себе! Эти упражнения должны подарить вам здоровье. Они активизируют внутреннюю энергию, но не расходуют её понапрасну, а дают возможность вашему организму самостоятельно распорядиться ею для своих нужд.

Чувствуете, как всё тело разогревается, и если вам холодно или зябко, то, воспользовавшись этими движениями, вы легко сможете согреться, причём даже незаметно для окружающих. Кроме того, при регулярных занятиях (даже только этим комплексом) мускулатура вашего тела будет развиваться и, посмотрев на себя в зеркало, вы однажды обнаружите, что стали намного сильнее, чем раньше. Отметим, что не нужно намеренно развивать мускулатуру как таковую! Стремитесь к гармоничному развитию всего тела!

Если вы будете тренироваться внимательно, то со временем сможете обнаружить такие "*застывшие формы*", напряжение которых вызывает *повышенное тепловыделение*. Эти позиции чрезвычайно важны для достижения некоторых особых *изменённых состояний*, которые мы рассмотрим в дальнейшем.

Ещё обратите внимание на свои эмоции! При *напряжении "застывшей формы"* ваша психика также активизируется. Например, вспомните, как некоторые бойцы перед тем, как броситься на своего противника, *интуитивно* напрягаются и снимают, таким образом, страх (или даже вызывают в себе *ярость*, граничащую с безрассудством). Так и здесь, сильное напряжение мышц перед схваткой помогает воину мобилизоваться! Кроме того, если вы защищаетесь от мощных ударов "*напряжёнными формами*", то ещё и сможете избежать травмирования.

Заметим, что напряжение "*застывшей формы*" может быть резким, или *рывковым*. В этом случае ваше тело словно излучает вонне мощный энергетический импульс, способный повлиять на вашего противника. Если он наносит удар, то резкое напряжение атакуемой части тела рефлекторно замедлит его атаку. Он будто столкнётся с невидимой вязкой средой.

Сейчас мы познакомим вас ещё с одним видом боевых гимнастик воинов – с **движениями в "вязком пространстве"**. Попробуйте выполнять любые движения руками и верхней частью тела, но таким образом, будто вы двигае-

тесь в "*вязком пространстве*". Силу самосопротивления выбирайте сначала не очень большую. Важно, чтобы вы почувствовали нагрузку для мышц, участвующих в движении. Можете делать движения руками (наподобие потягиваний при зевании), разводя их в стороны и выпрямляя в крайних положениях. Можете поднимать-опускать руки, приближать-удалять их в разных плоскостях, сильно напрягая мышцы, препятствующие основному движению. Именно от силы этих мышц зависит степень "*вязкости*" пространства.

Как вы думаете, что даёт такая тренировка?

Комплекс *движений в "вязком пространстве"* развивает особую силу. Укрепляются все мышцы, однако даже при большой нагрузке вы не почувствуете усталости, наоборот, приятное чувство *крепости* и *наполнения силой* будут ощущаться во всём теле. Это великолепная общеразвивающая гимнастика, не расходуя вашей внутренней энергии. Большинство же силовых упражнений, предлагаемых в других Школах, как правило, отнимают много сил у занимающихся.

Ниже мы познакомим вас с **имитационной силовой гимнастикой**, как разновидностью движений в "*вязком пространстве*". Данный комплекс является частным случаем работы с *невидимыми предметами, объектами и явлениями*. Мы рассмотрим всего лишь несколько простейших упражнений данной группы:

**Толкание стены.** Представьте перед собой стену и, оперевшись в неё ладонями, со всей силы попытайтесь сдвинуть её. Пробуйте толкать стену не только руками, но и плечом, спиной и т.д. Со стороны должно казаться, будто перед вами находится *невидимая преграда*, которую вы не можете сдвинуть с места.

**Работа с грузом.** Вообразите, что рядом с вами лежит какой-либо *груз*. Это может быть, например, большой мешок или ящик. Обхватив его руками, попробуйте оторвать его от земли, а затем рывком поднять над головой. После этого аккуратно положите груз на землю. Пробуйте, удерживая *груз* на весу двумя руками, приближать и удалять его относительно своего тела.

**Перетягивание каната.** Захватите *невидимый канат* обеими руками, сильно потяните его к себе. Используйте всё тело, упирайтесь ногами в землю. Перебирайте руками *канат*, с силой притягивая его.

**Лазание по канату.** Взявшись также обеими руками за свисающий над головой *канат*, попытайтесь лезть вверх, перебирая руками.

**Каменный шар.** Представьте перед собой большой (размером с ваш рост) каменный *шар*. Вы будете учиться катать его, толкая обеими руками и упираясь всем телом.

**Невидимый руль (или штурвал).** Возьмитесь руками за *невидимый руль* перед собой и теперь с силой попытайтесь повернуть его в одну или в другую стороны. Представляйте себе этот *штурвал* как большое *колесо*, расположенное под различными углами по отношению к себе. Пробуйте *поворачивать* (или *вращать*) его.

**Невидимый рычаг (или рукоятка).** Взявшись за него рукой, с силой попытайтесь повернуть его в различных направлениях. То же самое пробуйте делать и двумя руками.

**Тугой лук.** Возьмите в одну руку *невидимый лук* и, направляя его в любую сторону, натягивайте с напряжением *тетиву*. Поработав одной рукой, поменяйте её. Таких *имитационных силовых движений* достаточно много, но для начала поработайте с этими.

В качестве ещё одной гимнастики, чрезвычайно полезной для здоровья, мы рекомендуем использовать обычные **зевания** и **потягивания**. Их желательно выполнять не только утром при пробуждении, но и в течение дня, особенно, при сонливом и вялом состоянии.

Научитесь делать её осознанно! Начинайте сладко *зевать* и одновременно разводите свои руки в стороны до предельных (или крайних) положений, *застывая* в конечной фазе движения. Почувствуйте наслаждение в мышцах всего тела, и затем, не прерывая *зевания*, сгибайте руки в локтях и вытягивайте их, подключая к потягиванию всё своё тело. *Застывайте* в определённых положениях, чтобы насладиться новыми ощущениями. Интуитивно вы будете находить лечебные позы для своего тела, которые необходимы вам именно сейчас, в данный момент. Подобная гимнастика прекрасно прорабатывает всё тело, заряжает бодростью и энергией, позволяет быстро восстановиться.

**"Вибрация-потряхивание"** – следующая разновидность воинской гимнастики. Она позволяет легко и быстро *активизировать* энергетические ощущения. Поднимите сейчас свою руку и выполняйте расслабленной кистью быстрые потряхивающие движения, сопровождая их небольшой вибрацией. Меняйте положение руки, поднимайте и опускайте её, продолжая *"вибрацию-потряхивание"*. Движения делайте всем телом, однако внимание сосредоточьте только на своей кисти. Затем расслабьте руку и прислушайтесь к ощущениям! Возможно, это будет *покальвание* и *тепло*! Также вы почувствуете вокруг кисти *"воздушную подушку"*, словно ваша рука погружена во что-то мягкое и невесомое.

Всего за несколько секунд вам удалось активизировать энергетику своего организма! Обратите внимание, что *покальвание* чувствуется в определённых *зонах* или *точках*, которые как раз и являются *точками* энергетического воздействия, более известными в наше время как *точки акупунктуры*! Вам становится понятно, *почему Древние*, не обладая никакими сверхчувствительными приборами, умели находить и использовать их!

Организм человека является настолько совершенным, что с ним не сравнятся никакие искусственно созданные устройства! Развивая свою чувствительность и совершенствуя способности своего тела, вы сможете достичь особого уровня, открывающего перед вами удивительные возможности.

Сейчас попробуйте выполнить те же самые движения второй рукой... теперь – двумя руками одновременно. *"Вибрирующие"* и *"потряхивающие"* движения делайте в разных направлениях, но кисти рук должны быть расслаблены. Снова опустите руки и прислушайтесь к себе!

Руки сильно разогрелись, и даже возникло ощущение, что они могут самостоятельно *"всплыть"* в воздухе из-за своей *невесомости*. Чувствуете *перетекание* чего-то по внутренним и внешним частям кистей рук, словно по каким-то *каналам*! Теперь поднимите свою ногу и начните делать то же самое, но уже стопой, поворачивая её в разные стороны. Резкими движениями сгибайте-разгибайте коленный сустав. Обратите внимание, что *"вибрация-потряхивание"* от стопы распространяется через ногу в низ живота и далее поднимается до уровня ключиц.

Далее те же движения попробуйте выполнять уже головой, но будьте осторожны, ведь голова не привыкла к таким воздействиям! Поэтому начинайте с небольших по интенсивности движений, наклоняйте и поворачивайте свою голову, продолжая *"вибрацию-потряхивание"*.

Как вы думаете: для чего необходима такая тренировка?..

Эти упражнения подготавливают вашу голову к резким поворотам и к возможным ударам, ведь никто не знает, что может произойти с вами в будущем! Вы можете столкнуться с ситуацией, когда не вас бьют по голове, а вы сами вынуждены наносить ею удары. Тренируя свою голову описанным образом, вы оказываете *профилактическое действие* против возможных сотрясений мозга (или нарушений мозгового кровообращения) при агрессивных внешних нагрузках.

При выполнении интенсивных "*вибрирующих*" движений внутренние органы, мышцы, кости, связки испытывают самые разнообразные механические нагрузки, благодаря чему происходит их укрепление. Одновременно эти техники являются лечебными. Они активизируют кровообращение и тренируют сосудистую систему, пробуждают *восстановительные* процессы в органах и тканях всего тела. Механизм данного явления основан на том, что "*вибрация-потряхивание*" разрушает и рассеивает *энергетику болезни*.

При заболевании, в первую очередь, нарушаются *нормальные* энергетические взаимосвязи между внутренними органами и частями тела, а устанавливаются *патологические*, или нездоровые. Данный комплекс позволяет разрушить их. Энергетика организма как бы встряхивается и приходит в состояние временного "хаоса". *Программируя* себя на восстановление здоровья, вы побеждаете болезнь на самом глубинном уровне.

Сейчас попробуйте выполнять "*вибрацию-потряхивание*", но уже всем телом. Со стороны, зрелище совершенно неприглядное: вас трясёт и бросает в разные стороны. Остановитесь и прислушайтесь к своим ощущениям! Что вы сейчас чувствуете?..

Ваше тело сильно разогрелось. Вы чувствуете некоторую усталость, так как данное упражнение оказывает большую нагрузку. Кроме того, при таких движениях вы быстро входите в ИСС, и это далеко не всё. С помощью "*вибрации-потряхивания*" можно, например, значительно повысить *скорость реакции* в опасных ситуациях, что достигается за счёт проработки "*вибрацией-потряхиванием*" любых частей вашего тела в боевых позициях. Можно использовать мелкую *вибрацию*, наподобие *дрожжи*, когда часть тела как бы *вибрирует*, готовая "*сорваться*" в любую сторону.

Интересным применением гимнастики "*вибрации-потряхивания*" является использование её перед сном. В этом случае происходит активизации *энергетического* (или *астрального*) *тела* и ослабляется связь с телом физическим, благодаря чему появляется прекрасная возможность **для путешествий вне тела**. То же самое произойдёт, если вы попробуете перед сном работать с "*волновыми*" *движениями*. Все эти возможности и способы их практического достижения будут рассмотрены нами в дальнейшем.

В ШАР существует ещё множество боевых гимнастик, которые позволяют достичь необыкновенных высот мастерства любому человеку. Эти гимнастики мы будем описывать в следующих главах.

## ГЛАВА 5

### МАНЕРЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ИХ КОМБИНИРОВАНИЕ В СКОРОСТНОМ БОЮ

*Неуязвимость бойца. Основные формы естественных передвижений и их виды. Активизация "нижнего центра". Способы разворотов при передвижениях. Возможность построения иллюзий движения. Быстрое вхождение в ИСС. Притча об искусстве управления "лодкой". "Гребец в лодке". Навязывание противнику чуждых ему манер передвижения. Кувырки и перекаты. "Небесный медвежонок". "Видеть" стопами! О развитии сверхспособностей человека, или "цветах на обочине". "Скользящие" движения. Комбинирование манер в скоростном бою.*

Любая Школа боевых искусств отличается своей, особой манерой передвижения. Например, в Школах Востока ученики, как правило, сначала изучают различные стойки, и лишь затем учатся переходить из одной стойки в другую. В европейских же Школах (бокса, борьбы и ряда других), наоборот, фиксированные стойки отсутствуют, а преобладают свободные и высокие боевые позиции, которые естественным образом обеспечивают быстроту и лёгкость передвижений бойцов. Однако все (!), изучающие воинские искусства, рано или поздно сталкиваются с необходимостью освоения таких манер передвижения, которые обеспечивали бы реальную **неуязвимость в бою**.

В этой главе мы познакомим вас лишь с некоторыми *видами* и *формами* передвижений, традиционно используемыми в ШАР на *начальных* этапах обучения, и расскажем о техниках комбинирования этих передвижений в реальном скоростном бою. Рукопашный бой ШАР является пластичной системой. Манеры передвижения, с использованием "*облачных*" движений, естественны и красивы, они включают в себя различные элементы подшагиваний, разворотов, переступаний, прыжков и многое другое. Ученики Школы учатся передвигаться в различных условиях (например, по льду, грязи и т.п.), тренируя точность шага, умение резко менять скорость и направление движения и мн.др.

Вы будете осваивать такие *формы* как "*катящийся камушек*", "*играющий медвежонок*", "*живой волчок*", "*лодка на волнах*" и ряд других. При их работе вы будете учиться наносить удары, уклоняться от атак, падать, кувыркаться. Все манеры передвижения, используемые в ШАР, являются *естественными*! Их не требуется запоминать, вам необходимо лишь вспомнить то, чем вы хорошо владели раньше, будучи ещё ребёнком.

"**Катящийся камушек**" (или "**естественный шаг**") – первая манера передвижения (или *форма*), с которой вы познакомитесь. Когда вы делаете шаг вперёд, то сначала наступайте на пятку, а затем, округляя стопу, переносите вес своего тела на носок, пятка при этом отрывается от земли. Одновременно вперёд ставится пятка второй ноги, и на неё также переносится вес. Если нужно двигаться назад, то нога ставится на носок, и прокатывание стопы идёт в обратном порядке – с носка на пятку. Колени при этом должны

быть слегка согнуты, чтобы вы были ниже своего роста хотя бы на полголовы.

Обратите внимание, что "*центр тяжести*" вашего тела не должен "*гулять*" по высоте, он скользит на одном уровне над землёй. Вы как бы катитесь, округляя стопы при движении. Особенностью "*катящегося камушка*" является то, что при его выполнении возникает чувство *автоматизма* движения, ноги как бы сами переступают в выбранном направлении, и делается это без каких-либо усилий. Лёгкость, бесшумность, пластичность, возможность быстрого разворота в любую сторону, необычная устойчивость в движении – далеко не всё, что даёт эта манера передвижения!

Например, "*катящимся камушком*" желательно двигаться по нарисованным или воображаемым линиям, кругам, восьмёркам и т.д. Если вы будете выполнять передвижения достаточно долго, то вскоре почувствуете необычное – вы двигаетесь, но *что-то* в вас остаётся неподвижным! Это *что-то* есть "*центр тяжести*" вашего тела, или "*нижний энергетический центр*", называемый в восточных традициях – *дань-тянем, харой* и т.д.

Вы начнёте чувствовать этот "*центр*", и при этом он активизируется. Продолжайте сейчас двигаться "*катящимся камушком*", разворачиваясь в любую сторону. Заметьте, что развороты могут выполняться самыми разными способами! Например, можно развернуться, используя в качестве опоры пятку ведущей ноги и носок опорной, или – пятку-пятку, носок-носок и т.д. Любая часть стопы может использоваться в качестве опоры!

### **Все ваши движения должны нести силу!!!**

Они – упругие и мощные, никто и ничто не сможет остановить вас. При хорошем владении этой манерой передвижения вы можете одновременно выполнять "*облачные*" движения руками. Причём обратите внимание, что руки играют роль парусов, наполняемых ветром (или *потоками*), а тело – будто "лодка, плывущая, или скользящая по воде". Мыслеобраз "лодки" интересен тем, что он близок к действительности. Наша жизнь, и в самом деле, подобна океану, который мы пересекаем: он то спокоен и тих, то "вдруг" превращается в страшную стихию, уносящую жизни многих людей.

Это упражнение оказывает великолепную нагрузку на свод стопы и икроножные мышцы, они развиваются и укрепляются при этом. Если же вы будете двигаться босиком по траве или песку, то воздействие будет оказываться ещё и на рефлексогенные зоны стопы. Лечебный эффект от "*катящегося камушка*" многогранен, и очень важно, чтобы вы *осознавали* это!

"*Катящийся камушек*" позволяет передвигаться совершенно бесшумно и скрытно для противника. Когда вы ставите свою ногу и собираетесь перенести вес, то делайте это осторожно. Тогда, если под ногами окажется тонкая ветка, которая может хрустнуть, или скрипучая половица, вы можете, разворачиваясь на пятке в нужную сторону, перенести вес практически беззвучно, избегая любого шума при движении. Причём "*катящийся камушек*" не является искусственной манерой передвижения: это, в том числе, – *обычные ходьба и бег*, которыми мы пользуемся ежедневно.

Продолжайте двигаться, при этом взгляд должен неотрывно следовать за ногами. Видите, какое богатство и разнообразие положений стоп и форм?! Одна только эта манера передвижения таит в себе необычайно много возможностей, которых мы коснёмся позже. Вы будете учиться, оставаясь на ме-

сте, создавать *иллюзию* движения в каком-либо направлении, а, двигаясь, – будто оставаться "неподвижным", и многие другие необычные техники, связанные с передвижениями, будут осваиваться вами.

Другая *форма* передвижения, которую мы рассмотрим, – "**живой волчок**", или умение, понизив "*центр тяжести*", выполнять перемещения, одновременно вращаясь в ту или иную сторону. Учитесь резко останавливаться и, меняя направление вращения, двигаться уже по другой траектории. Старайтесь делать это как можно быстрее и следите за своим состоянием! Очень важно, чтобы у вас не закружилась голова, поэтому будьте осторожны и при первых же признаках нарушения равновесия останавливайтесь и отдыхайте. Эта техника развивает умение ориентироваться в схватке с несколькими нападающими, тренирует вестибулярный аппарат и, кроме того, позволяет эффективно нейтрализовывать удары с любой стороны. Когда ваше тело вращается, все удары будут идти по *касательной*, а это уже не так опасно.

Маленькие дети очень любят использовать вращение своего тела, получая удовольствие при этом от быстрого вхождения в яркое *изменённое состояние сознания*, связанное с нарушением работы вестибулярного аппарата. После этого дети падают на землю и с удовольствием наблюдают за "*вращением*" окружающего мира.

Обратите внимание, что каждая манера передвижения ценна сама по себе. Нет лучших или худших манер, важна лишь своевременность использования той или иной техники.

Прежде чем перейти к следующей манере передвижения, мы познакомим вас с **притчей об искусстве управления "лодкой"**.

Эта притча таит множество глубинных смыслов, которые вы постепенно откроете для себя. Внимательно прочтите её.

*Давным-давно некто решил научиться управлять лодкой и отправился на поиски Учителя. Прошло немало времени, прежде чем ему удалось найти его. Оказавшись очень способным учеником и быстро осваивая новые Знания, в один прекрасный день он решил, что уже постиг все премудрости искусства. Учитель знал, что когда-нибудь это произойдёт, и попытался объяснить нетерпеливому ученику, что учёба ещё не закончена, что он многого ещё не знает, но ученик даже не захотел его слушать.*

*Считая, что он хорошо умеет управлять лодкой, ученик смело отправился в самостоятельное плавание. Он был уже далеко от берега, когда неожиданно поднялся сильный ветер и разыгрался шторм. Ученик не знал, что ему делать, и растерялся. Впервые он был вынужден управлять лодкой во время шторма, но Учителя рядом с ним уже не было. Его лодку кружило и бросало из стороны в сторону, и никто не мог ему помочь. В конце концов, его лодку разбило о камни и выбросило на берег.*

О чём говорит эта притча?

Наверное, вы уже догадались, что речь идёт вовсе не о том, как научиться управлять лодкой. Эта притча рассказывает совсем о другом.

"Лодка" – это ваше тело! Основная задача состоит в том, чтобы в совершенстве овладеть им и всеми его возможностями. *Жизнь* подобна безбрежному *Океану*, по которому человек пускается в плавание, как только рождается на свет, а «лодка» – это ваше тело. Основная задача состоит в том, чтобы в совершенстве овладеть им и всеми его возможностями!

Но это далеко не всё, чему может научить вас данная притча. Мы раскроем ещё один из её смыслов.

### Начиная обучение, не следует торопиться!!!

Истинное *Учение* отличается тем, что его нельзя постичь за короткий срок, ведь речь идёт об искусстве *Жизни*. Если сравнивать нашу *Жизнь* с *Океаном*, то "шторм" – это те трудности и испытания, с которыми вы сталкиваетесь на протяжении своего *Пути*. Применительно к рукопашному бою "шторм" является испытанием вашего мастерства в реальной ситуации.

Движения бойца во время схватки во многом напоминают движения человека, управляющего лодкой, сильно раскачивающейся на волнах. Если человек стоит на месте, не поворачивается и не уклоняется, он уязвим для атак противника. Техники, имитирующие подобные движения, мы называем – "**гребец в лодке**". Подробно мы рассмотрим их в дальнейшем.

Смыслов у данной притчи имеется множество, и мы предлагаем вам самостоятельно их найти.

Используя мыслеобраз "тела-лодки", мы познакомим вас ещё с одной интересной формой передвижений – "**лодкой, скользящей по волнам**", или "**лодкой на волнах**". Мы уже касались этого мыслеобраза, когда рассматривали влияние "*облачных*" *движений* рук на движение всего тела. Попробуйте сейчас, выполняя шаги, как бы раскачиваться, понижая и повышая "*центр тяжести*" по дугообразным траекториям. Как лодка раскачивается на волнах и движется в выбранном направлении, так и ваше тело должно перемещаться, то проваливаясь вниз, то взлетая на "волну". Обязательно учитеесь разворачиваться телом при раскачивании. Верхняя часть туловища и руки должны быть расслаблены. Не останавливайтесь! Видите, какая великолепная нагрузка! Если двигаться так даже короткое время, то очень быстро устают мышцы ног, ведь эта нагрузка отличается от обычных приседаний разносторонностью своего воздействия.

Возникает также удивительное чувство *автоматизма* движения. Двигаясь так в бою, вы можете навязывать противнику чуждую для него манеру передвижения, ведь, чтобы атаковать вас, он будет вынужден подстраиваться к вашим движениям, и, в результате, попадёт в ловушку, потому что очень трудно атаковать бойца, перемещающегося таким образом.

Другая манера (или *форма*) передвижения – "**играющий медвежонок**". Представьте себя маленьким медвежонком, играющим на лесной поляне. Опуститесь на корточки и, опираясь на руки, учитеесь кувыркаться в любую сторону. Округляйте спину, избегайте падений на голову, локти или колени. Растирайте ушибленные места в конце упражнения. Эта техника обучает искусству кувыркков и перекаатов, укрепляет всё тело, подготавливая его, в том числе, к ударным нагрузкам. Если вы тренируетесь на жёсткой поверхности, то можете использовать поначалу коврик, чтобы смягчить болевые нагрузки.

Интересной разновидностью данной формы передвижений является "**небесный медвежонок**". Подобные техники желателно нарабатывать вдвоём с напарником, который будет атаковать вас ударами ног. Ваша задача – перекаатываться, ускользая от его атак.

Рассмотрим теперь **основные виды** передвижений:

1. "**Связанный**" шаг (или **подшагивание**). Встаньте устойчиво и чуть согните колени, представьте, что ваши ноги связаны между собой *невидимым* резиновым жгутом на уровне голени. Сделайте шаг ногой в сторону и перенесите на неё вес своего тела. Вторая нога при этом должна

подшагнуть к первой, словно притягиваемая "гибкой связью". Сделайте шаг обратно, и снова "гибкая связь" вернёт ногу в исходное положение. Попробуйте выполнять "связанные" шаги в любом направлении. Обратите внимание, что вы не должны останавливаться в момент подшагивания! Кроме того, не ставьте свои стопы очень близко, иначе они могут запутаться друг о друга. Учитесь разворачиваться в любую сторону и двигайтесь всем телом! Взгляд пусть будет направлен вниз, под ноги. Кстати, если подобное упражнение вы будете выполнять на природе, где под ногами могут оказаться различные неровности или предметы, и чередовать при этом работу с открытыми и закрытыми глазами, то обнаружите, что, двигаясь с закрытыми глазами, вы начнёте "видеть" то, что находится у вас под ногами, или "видеть стопами". С ростом мастерства вам уже не нужно будет смотреть себе под ноги, ваше подсознание будет *выстраивать* реальность по мельчайшим признакам и ощущениям. Это является **ключом!** С помощью подобных техник можно научиться "видеть" не только стопами, но и руками, спиной и т.д. Таким образом развиваются *сверхспособности* человека. В нашей *Традиции* отношение к необычным способностям совсем иное, чем в других *Школах*, где эти способности считаются "**цветами на обочине**" и ни в коей мере не поощряется их развитие, а тем более использование. Мы же глубоко убеждены в необходимости развития заложенных в человеке всех этих возможностей. Не только их развитие, но и обязательное использование является важнейшей целью обучения. В дальнейшем вы будете учиться "связанному" шагу с одновременным нанесением ударов. Обратите внимание на то, что, делая шаг в выбранном направлении, вы можете не остановиться, а сделать *проход* дальше, в направлении движения, и, таким образом, неожиданно сблизиться с противником. При этом можно ударить его ногой, мимо которой был выполнен *проход*. "*Подшагивание*" – одна из манер, позволяющая резко сократить или разорвать дистанцию с противником, усилить свои удары движением в направлении атаки, научиться "видеть" стопами и многое другое.

2. "**Прыжковый**" шаг. Данная манера передвижений похожа на манеру перемещений боксёра, который слегка пританцовывает, но, в отличие от неё, является объёмной. Вы должны уметь, выполняя разнообразнейшие прыжки и перепрыгивания, разворачиваться в любую сторону, уходить с линий атак, отрываться прыжком от земли и приземляться на любую часть стопы, не теряя при этом равновесия. Обратите внимание, какая большая нагрузка ощущается даже при кратковременном выполнении "прыжкового" шага! Причина этого в том, что в движении участвуют все группы мышц ног. Для нетренированного соответствующим образом человека это достаточно тяжело, так как ему привычнее делать однообразные и повторяющиеся движения. Старайтесь двигаться легко! Меняйте положение "центра тяжести", чуть приседая или, наоборот, выпрямляясь.
3. "**Скользкий**" шаг. Попробуйте, согнув опорную ногу, выполнять вдоль земли "скользящие" движения второй ногой так, чтобы её стопа перемещалась, не касаясь земли. Старайтесь разворачивать стопу под разными углами, а движения выполняйте плавно, не теряя равновесия! Обратите внимание на чувство "прилипания" стопы к земле. Двигайтесь "скользящим" шагом во все стороны. При этом хорошо прорабатываются

зоны голеностопа, и повышается его подвижность, возрастает устойчивость, так как если вас неожиданно толкнут в этот момент, то благодаря близости стопы к земле легче устоять. "Скользящий" шаг является также основой для создания иллюзий движений, которые вы также будете осваивать со временем. "Скользящий" шаг – это очень скоростная манера передвижения! С её помощью можно очень быстро уйти от атаки или, наоборот, выполнить свою атаку, т.к. движения ног выполняются по кратчайшим траекториям. Кроме того, "скользящие" движения являются как бы нащупывающими, с их помощью вы изучаете то, что у вас под ногами, и делаете это, не глядя. Если "скользящий" шаг выполняется через какие-либо препятствия, например, при движении по лестнице, то траектория скольжения не должна огибать каждую ступеньку или выступ, она должна скользить над самыми высокими преградами, как бы по касательной к ним. В дальнейшем мы рассмотрим подробно и другие виды "скользящих" движений ("скользящие" удары и защиты, "скользящую" набивку, "скользящий" массаж и прочие).

4. **"Семенящий" шаг**, или небольшие быстрые шаги в выбранном направлении! Попробуйте сейчас использовать их! Быстро меняйте направление, двигаясь в любую сторону. Обратите внимание на то, как трудно менять направление движения, и как сбивается дыхание при этом! Тело не слушается вас, оно будто сопротивляется новым движениям. "Семенящий" шаг позволяет быстро и неожиданно менять направление своего движения. Это – очень устойчивая манера передвижения и достаточно скоростная.
5. **"Крадущийся" шаг**. Попробуйте сейчас, приблизившись к стене, двигаться вдоль неё скрытно. Повернитесь к ней лицом или спиной, слегка прикоснитесь туловищем, чтобы осязать стену. Начните передвижение на полусогнутых ногах, скользя вдоль неё по возможности бесшумно, делая "крадущиеся" шаги. Руки расставьте чуть в стороны, слегка касаясь стены и как бы прилипая к ней. Это чувство прилипания должно быть похожем на то, которое испытывают альпинисты, прижимающиеся к отвесной скале на краю обрыва. Традиционно эта манера передвижения использовалась Воинами Древности для скрытных перемещений, при выполнении особых задач разведки или проникновения на территорию противника. Владение "крадущимся" шагом, в первую очередь, необходимо бойцам спецподразделений, но и обычному человеку она может пригодиться в жизни. Пробуйте использовать "крадущийся" шаг в домашних условиях, перемещаясь из комнаты в комнату. Если в доме имеется животное (кошка или собака), то старайтесь оставаться незамеченными. Это будто игра, но у неё глубокий смысл – древнейшие ощущения, скрытые внутри человека, активизируются, т.к. эволюционно умение перемещаться "крадущимся" шагом было жизненно важно для человека.
6. **"Топчущий" шаг**. Данный вид передвижений представляет собой развитие и применение комплекса "топтать змею". Стоя на опорной ноге, начните вытаптывать землю ударами второй ноги. Стопу опускайте сильным движением! Ваша задача – втаптывать в землю всё, что могло бы оказаться на ней, например, оружие противника, его ноги или руки, различные предметы и т.д. Сначала выполняйте удары одной ногой, затем – второй, и, наконец, – двумя ногами одновременно, или по очереди. В этом случае используется именно "топчущий" шаг. Обратите внимание

на быстрый разогрев стоп и на специфические болевые ощущения в ногах. При сильном ударе о землю по всему телу также распространяется особая вибрация, доходящая до самой макушки головы. Эта вибрация оказывает мощное лечебное воздействие на всё тело.

7. **"Танцующий" шаг.** Подобная манера передвижения часто используется в боксе и некоторых других школах. Танец является одной из древнейших форм движения! С помощью танца можно легко входить в изменённые состояния сознания, скрывать (или маскировать) свои движения, воздействовать на противника. "Танцующий" шаг получается при выполнении таких комплексов как "танец небесного воина", "танцующее облако" и других, связанных с танцем, если вы временно исключаете работу рук. Тогда вы увидите, что передвигаетесь именно "танцующим" шагом.
8. **"Плывущий" шаг.** Представьте, будто ваше тело находится в воде, и попробуйте плавно и медленно выполнять шаги в любую сторону. Вы как бы плывёте, опираясь на нечто невидимое. "Плывущий" шаг – очень необычная манера передвижения! Вы учитесь "зависать" в воздухе при перемещениях, словно опираясь на него руками и всем телом. Обратите внимание на растягивание мышц ног в крайних положениях! Старайтесь идти так, будто вы идёте босиком по дну неизвестной реки. Наступайте осторожно, словно боитесь поранить свои ноги о разные коряги или острые камни, разбросанные по её дну. "Плывущий" шаг также является очень скоростной манерой передвижения! Именно "плывущим" шагом двигаются бойцы во время схватки, уворачиваясь от быстрых ударов, в чём легко убедиться, если посмотреть скоростную рукопашную схватку в замедленной видеосъёмке.

В нашей Школе используется ещё много других *видов и форм* передвижений, но вы должны прекрасно понимать следующее: различные комбинации вышеперечисленных манер также являются отдельными самостоятельными манерами передвижений (например, одновременное выполнение "*живого волчка*" и "*прыжкового шага*", или "*скользящего шага* и *подшагивания* и т.д.). Мы предлагаем вам следующее.

Попробуйте последовательно менять используемую манеру передвижений, например: "*катящийся камушек*" → "*лодка на волнах*" → "*живой волчок*" → "*семенящий шаг*" → "*связанный шаг*" и так далее. Важно, чтобы в каждый момент времени вы чётко осознавали, *как* вы двигаетесь. Обратите внимание, насколько усложнились ваши движения! Если бы вы посмотрели на себя со стороны, то удивились бы – настолько необычной и *сложнокоординированной* стала манера ваших передвижений.

Комбинируя манеры передвижения, вы овладеваете столь совершенными способами перемещений, что становитесь практически неуязвимыми для атак противника из-за непредсказуемости своих движений!

По мере освоения учитесь одновременно выполнять различные движения руками, например, используя "*прыжковый шаг*", делайте "*облачные движения*". Вы увидите, как это не просто, ведь вы должны прыгать и одновременно выполнять руками *сложнокоординационные* движения. То же самое относится и к любой манере передвижения. Учитесь, комбинируя их, не прерывать работу своих рук!

В дальнейшем, когда у вас будет получаться, используйте данные техники во время тренировки с напарником. Ведите медленный бой, произвольно меняя манеру передвижений, и постепенно увеличивайте скорость и контакт-

ность. Запомните, что в реальном скоростном бою не следует намеренно использовать ту или иную технику. Научитесь двигаться интуитивно. Будьте пластичны и быстры, и не задумывайтесь над своими движениями.

Вам необходимо подстраиваться ко всем движениям противника и быть чутким к любым изменениям вокруг. Так двигаются настоящие *Мастера боя*. Учитесь этому, ведь большинство школ рукопашного боя предлагает своим ученикам достаточно ограниченный выбор техник передвижения (и всего остального!). В отличие от них, последователи ШАР приобретают все возможные двигательные навыки, учатся творчески использовать весь свой потенциал, а их подготовка рассчитана на применение *Знаний* в обычной *Жизни*, а не только на ринге, татами или ковре.

## ГЛАВА 6

### ТАЙНЫ БОЕВЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

*Древнейшая европейская Традиция. "Восьмисторонний" шаг – ключ к боевым стойкам всех Школ и всех стилей!!! Развитие независимости движений рук и ног. "Выбор Пути" и управление Будущим. "Круговые" шаги и шаги "великана". "Змеевидный" шаг. Скрытая форма тренировки – "упругий" шаг. "Спотыкающийся" шаг, или шаг "пьяного". "Парящая птица" и техники "оборачивания". Достижение Свободы и Счастья. Шаги в "вязком пространстве". "Невидимый" шаг и развитие сверхбыстрых ударов. "Птенец выбирается из яйца". Управление внешней энергией при ходьбе (или шагах в "Большом Шаре"). Уплотнение энергии при понижении "центра тяжести". Чувствование окружающих объектов. "Укоренение" в движении. "Шаги дракона" и прочие техники. Медитативные упражнения (примеры). "Зеркальные" передвижения и техники "двойников". Управление "весом" тела (освоение "гравитационных" ощущений). Тайны боевых передвижений.*

В настоящей главе мы продолжаем повествование о секретах боевых передвижений, которые использовались *Воинами* европейского Учения *Бессмертных* ещё много тысяч лет назад.

О происхождении и истоках наших *Знаний* мы подробно расскажем в отдельных публикациях, где покажем связь раскрываемого Учения с древнейшими Школами Востока и Запада. Вы увидите, что европейцам есть, чем гордиться, и есть, что изучать! Вы узнаете о существовании *Традиции*, более древней, чем известные в настоящее время, – *Традиции*, уходящей своими корнями в очень далёкое прошлое. На Востоке сохранилась лишь часть этих *Знаний*, зачастую искажённых настолько, что их невозможно даже узнать!

Одной из важнейших техник, с которой вы сейчас познакомитесь, является **"восьмисторонний" шаг**. Данное упражнение уникально, ведь в нём *"зашифрованы"* все стойки (или *позиции*) любых школ и стилей боевых искусств, которые известны в настоящее время, или могут быть ещё созданы в будущем! Чтобы убедиться в этом, достаточно лишь правильно его выполнить.

Заметьте, что в Школах Востока предлагается, в лучшем случае, десятка два основных *стоек*, осваивая которые ученики зачастую теряют всю *естественность* своих движений! В нашей *Традиции* используются все (!) *естественные движения*, присущие именно человеку, благодаря чему нет необходимости запоминать их, так как вы уже ими владеете!

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч, а руки опустите вниз! Перенесите вес на правую или левую ногу. Представьте, что ваша стопа находится на *восьмилучевой фигуре* и сориентирована по одному из её лучей! Одновременно поднимите вторую ногу и, делая небольшой шаг, поставьте её на другую *восьмилучевую фигуру*, также сориентировав стопу по любому из её лучей. Перенесите вес на неё. Обе *фигуры* ориентированы одинаковым образом, причём все их лучи взаимнопараллельны.

Ваша задача – опускать свою стопу всегда на новое направление, в том числе, неудобное для вас, требующее особой подвижности голеностопа, и

переносить вес, *нагружая* ногу! Поработав с одной *фигурой*, переходите к следующей. Также пробуйте ставить ногу на любое из восьми направлений, постепенно увеличивая гибкость стопы. Обратите внимание, что, когда вы опускаете стопу на одно из направлений, вы оказываетесь в некоей стойке, а **число таких стоек... безгранично!** Выполняя "*восьмисторонний*" шаг, вы прорабатываете **все** стойки, которые можете только представить! Заметьте, что вес может быть перенесён не полностью, а частично! В качестве опоры используйте любую часть стопы.

### **"Восьмисторонний" шаг – это ключ!!!**

С его помощью вы научитесь разнообразнейшим стойкам, и ваша подготовка окажется намного выше, чем у бойцов, зарабатывающих лишь десятка "*классических*" позиций, предлагаемых для изучения в *Школах Востока*. Вы осваиваете **все (!) позиции** и **все (!) стойки**, что также отличает обучение в ШАР от обучения в других Школах! В дальнейшем учитесь не просто ставить ногу определённым образом, но и ходить в системе координат, образуемой многочисленными *восьмисторонними фигурами*. Упражнение требует предельной сосредоточенности на своих движениях, высочайшей концентрации внимания! "*Восьмисторонний*" шаг выполняйте на повышенных скоростях, с одновременными движениями рук. При этом развивается ещё и координация, умение двигаться *так*, чтобы руки и ноги выполняли движения *независимо* друг от друга.

Овладев "*восьмисторонним*" шагом, в дальнейшем необходимо отказаться от него и делать шаги, уже не привязываясь к какой-либо системе координат. Это будет **шаг Мастера**, который при передвижениях не задумывается о том, *как* ставить свою ногу, *какие* позиции использовать! Ведь всё будет зависеть от ситуации, в которой он окажется! "*Пути, ведущими в Бесконечность*", мы называем техники, которые вы осваиваете, и относится это не только к манерам передвижений, но и ко всему, что вы будете изучать в дальнейшем. Нарбатывая "*восьмисторонний*" шаг, обратите внимание на быстрый разогрев зоны голеностопа и повышение его подвижности! Упражнение также развивает координацию движений, образное мышление и многое другое.

Важнейшим *принципом* является "**выбор Пути**". Он представляет собой совокупность техник и медитаций, связанных с *началом* любого движения (или действия). Например, делая первый шаг к противнику, вы должны учесть множество факторов. В зависимости от того, *как* вы поставите свою стопу, вам будет доступен определённый выбор атакующих или защитных движений. Некоторые из них окажутся наиболее эффективными в конкретном случае, другие, наоборот, помешают вам что-либо предпринять и т.д.

"*Выбор Пути*" – это умение, в том числе, *интуитивно* почувствовать, *что* делать, и *как* вести в той или иной ситуации, в *каком* направлении идти по *Жизни* и многое другое. Данный *принцип* тесно связан с **искусством управления Будущим**. Некоторые упражнения этой группы техник и медитаций мы опишем в одной из следующих глав.

Далее мы рассмотрим различные *формы* и *виды* передвижений, и начнём с техник "*кругового*" шага. "**Круговой**" шаг – это умение выполнять стопами движения по *круговым* траекториям. Вы поднимаете ногу и по дугообразной траектории перемещаете её, например, вдоль земли. Поставив стопу, начи-

найте движение второй ногой. Первые "*круговые*" *шаги* выполняйте намеренно вдоль земли, параллельно ей. Обратите внимание на то, что шаги получаются *скользящими* и сосредоточены в одной плоскости, плоскости земли! Учитесь огибать опорную ногу *круговым* движением, разворачиваясь для нанесения любого удара.

Такие шаги не являются *объёмными*, поэтому далее выполняйте "*круговой*" шаг, направляя его под разными углами по отношению к земле. Стопа, поднимаясь в воздух, легко и естественно движется в любую сторону. Данный вид шага позволяет преодолевать различные преграды на пути бойца, уходить от ударов по ногам.

Другой формой передвижений являются **шаги "великана"**. Мы различаем "*большие*" *шаги* и "*высокие*" *шаги*. Выполняя "*большие*" *шаги*, представьте себя *великаном*, огромным и сильным, и начинайте шагать так, будто вы перешагиваете через широкие реки или озёра. Тянитесь ногой как можно дальше, словно хотите "*сесть на шпагат*". Будьте осторожны, чтобы не упасть! Шаги выполняйте в любую сторону, в том числе, и назад.

"*Высокие*" *шаги* нужно делать так, как будто вам приходится перешагивать через какие-то дома на земле или холмы, деревья и т.д. Мыслеобраз "*великана*" способствует не только правильному выполнению движений, но и помогает войти в особое *психофизическое* состояние, при котором всё происходящее воспринимается, как нечто удалённое и не затрагивающее вас эмоционально, или же, наоборот, вызывающее в вас чувство явного превосходства над противником или презрения к нему. Заметьте, что выполнение *шагов "великана"* оказывает прекрасное укрепляющее и развивающее воздействие! Также активизируются *древнейшие* ощущения-воспоминания (или *Знания?*) о тех легендарных временах, когда на Земле ещё жили люди-гиганты.

Теперь мы рассмотрим следующий вид передвижений – "**змеевидный шаг**". Заметим, что данные техники не имеют никакого отношения к Школам *Змеи*, столь распространённым на Востоке! Отдельная глава книги будет посвящена теме происхождения наших *Знаний*. Этот вопрос чрезвычайно важен для понимания и *правильного* освоения того, что вы изучаете! Попробуйте сейчас выполнять шаги по траекториям, *извивающимся* в воздухе подобно змее. Стопа, отрываясь от земли, движется по сложной и непредсказуемой траектории. Она то взвивается вверх, то опускается вниз, разворачивается одновременно вправо или влево.

"*Змеевидный*" шаг – один из видов так называемых "*змеевидных*" движений! Боец, использующий данную манеру, способен легко ввести в заблуждение своего противника и неожиданно атаковать его. Это техники очень высокого уровня!

Манер и способов передвижений, используемых в нашей *Школе*, множество, и следующая, которую мы рассмотрим, – "**упругий шаг**". Его особенностью является то, что он может выполняться даже во время обычной ходьбы, причём никто не заметит вашей работы над собой. Это одна из форм *скрытой* (или *невидимой*) тренировки. Попробуйте во время обычной ходьбы идти *так*, чтобы слегка напрягать свод стопы, как бы отталкиваясь от земли. Шаг становится *упругим*, энергичным. Даже непродолжительная ходьба "*упругим*" *шагом* великолепно нагружает мышцы ног и тренирует их! Одновременно *повышается настроение*, вы как бы *заряжаетесь* бодростью и силой, которую *черпаете* из земли.

Интересной формой передвижения является "**спотыкающийся**" шаг. Он представляет собой одну из разновидностей "**пьяного**" шага. Вы должны научиться идти так, будто вы теряете равновесие или спотыкаетесь обо что-то. Будьте осторожны при наработке этой манеры, не упадите на самом деле! Заметим, что состояние "**пьяного**" специально изучается в ШАР для раскрытия определённых резервов человеческого организма. Описываемая манера передвижения очень неожиданна для противника! Используя её, вы учитесь особой *устойчивости* и развиваете чувство равновесия.

Другой *формой*, о которой мы лишь кратко упомянем, является "**парящая птица**". Подробно она будет рассмотрена в отдельной главе. Отметим только, что её освоение позволяет в прыжке с *зависанием* преодолевать значительные расстояния или преграды, наносить многочисленные и неожиданные удары в воздухе, а также входить в *изменённые состояния сознания*, дарующие чувство настоящего полёта, ощущения *Свободы* и *Счастья*...

Сочетая различные манеры передвижения, вы можете освоить так называемые **техники "оборачивания"**, когда, например, взлетев в воздух "**парящей птицей**", приземляетесь "**играющим медвежонком**". Это – *особые* техники владения своим телом и *сознанием*, значительно расширяющие возможности человека, и вы будете учиться их использованию. В народных сказках данная тема чрезвычайно популярна, не случайно герои сказок часто используют свои необычные возможности.

Сейчас вы будете учиться делать **шаги в "вязком пространстве"**. Подобная манера не использовалась вами ранее, поэтому будьте особенно внимательны к своим движениям и ощущениям! В ШАР используются многочисленные комплексы работы с "**вязким пространством**", и постепенно мы познакомим вас с ними. Вы узнаете, как научиться выполнять *проникающие удары*, как развить *сверхсилу* и многое другое. Шаги же в "**вязком пространстве**" выполняются таким образом, чтобы нога, делающая шаг, напрягалась. Это очень необычно: делать шаг и одновременно - препятствовать ему! Благодаря подобной наработке ваши движения ногами становятся чрезвычайно сильными. Нога, выполняющая шаг, с лёгкостью отбросит любую преграду на своём пути, тем более, если это окажется противник.

Другой разновидностью боевых передвижений, часто используемых в ШАР, является "**невидимый**" шаг. Его освоение следует начинать с простейших перемещений, например, вперёд или назад. Попробуйте сделать шаг вперёд как можно быстрее, а взгляд направьте на свои ноги! Шаг должен быть настолько быстрым, чтобы вы не смогли увидеть его, тогда его не увидит и противник! Можете повторять одно и то же движение, добываясь настоящей *невидимости* своих движений. Вы убедитесь, что это возможно!

По мере освоения "**невидимого**" шага увеличивайте количество таких шагов! Заметьте, что когда вы резко останавливаетесь (например, меняя направление движения), то получаете возможность нанесения сверхбыстрого удара в направлении первоначального движения! Пробуйте наносить такие удары, как бы "*отталкиваясь*" от *массы* (или *инерции*) своего тела. Заметьте, как резкая остановка в движении ног, способствует возрастанию силы и скорости удара! Используя "**невидимый**" шаг, можно легко сблизиться с противником или, наоборот, разорвать с ним дистанцию. Кроме того, наработка "**невидимого**" шага способствует великолепной тренировке ног.

Следующее упражнение, позволяющее почувствовать, как ваша энергия *накапливается* и концентрируется внутри невидимого *кокона*, сформированного вокруг тела, называется **"птенец выбирается из яйца"**.

Вы научитесь чувствовать, что происходит во время ходьбы, и как энергия перемещается вокруг вас. Смысл техники состоит в том, чтобы научиться чувствовать себя внутри *Большого Энергетического Шара*, стенки которого являются границами (или пределами) досягаемости ваших рук и ног. Попробуйте сейчас выполнять удары стопой по внутренней его стенке. Удары выполняйте, поворачивая стопу под разными углами, и старайтесь *покрывать* ими всю внутреннюю поверхность *Шара*, чтобы не осталось участка, по которому вы не нанесли хотя бы один удар. Взгляд следит за стопой. Пытайтесь ударять, в том числе, и как можно выше. Старайтесь даже услышать звуки ударов о «стенки» *Шара*! Чередуйте удары ногами и руками – с оглаживающими движениями.

Как птенец выбирается из яйца, разбивая скорлупу, так и ваши движения преследуют цель энергетического *освобождения* вашего "Я". Мы ещё вернёмся к теме **"Освобождения"**, а сейчас обратите своё внимание на то, как упражнение развивает ваши способности контролировать границы досягаемости ваших рук и ног. Развивается умение наносить удары во все стороны, которое трудно переоценить в реальной ситуации.

Теперь попробуйте перемещаться внутри *Большого Шара*, управляя его энергией. вспомните, как вы изучали технику *"катящегося камушка"*! Используя сейчас эту манеру передвижения, наступайте на внутреннюю поверхность *Большого Шара*, вынуждая его катиться в направлении вашего движения. Обратите внимание, что при движении вперёд *Шар* катится также вперёд, причём его энергия поднимается позади вас и, вращаясь над вами, опускается впереди, как бы *придавливая* (или *подминая*) то, что может оказаться у вас на пути. Энергия *вращается* при ходьбе вокруг вас.

Научитесь использовать энергетическое влияние катящегося *Большого Шара*! Все люди и, особенно, животные, подсознательно чувствуют подобные воздействия. Соответствующие приёмы и способы мы будем рассматривать в следующих главах, а сейчас начинайте *раскачиваться* внутри *Большого Шара* и наблюдайте за своими ощущениями! Постарайтесь добиться полного контроля над всеми движениями *Шара*.

Теперь попробуйте, выполняя любые передвижения, значительно понизить *"центр тяжести"* и одновременно поворачиваться в любую сторону. Прислушивайтесь к себе! Постарайтесь почувствовать, что происходит при этом!..

Когда вы понижаете *"центр тяжести"* своего тела, то начинаете физически ощущать то, что вас окружает! Вы как бы чувствуете своим *биополем* различные предметы и объекты вокруг. Данный эффект объясняется тем, что при понижении *"центра тяжести"* плотность этого поля возрастает, и всё, что оказывается рядом с вами, становится реально *осязаемым*. Вы вдруг осознаёте вблизи себя то, что не могли почувствовать ранее, и *ключом* к этому является **увеличение плотности энергии невидимого кокона!**

Несомненным признаком высокого мастерства бойца является его умение **"укореняться" в движении**. Нарработку *"укоренения"* проводите с напарником. Пусть один из вас учится идти в выбранном направлении, а другой пытается мешать ему, сталкивая с пути. Задача *"укореняющегося"* – не поддаваться внешним воздействиям! Тема *"укоренения"* будет подробно рассмат-

риваться в соответствующей главе, где вы познакомитесь с многочисленными упражнениями и техниками, развивающими высочайшую *устойчивость* бойца при самых неожиданных воздействиях. Вы узнаете, каким образом чисто физическое "*укоренение*" связано с достижением таких качеств, как *уверенность* и *спокойствие* в сфере психофизической, ведь именно их не хватает нам в нашей обычной жизни!

Вы увидите, что в ШАР используется множество манер передвижения, выполняемых не только стоя, но и на четвереньках, и с опорой на руки, и ползком и т.д.! Каждая из них несёт огромный *потенциал* и *дарит* поистине удивительные возможности! Целую Школу, чрезвычайно эффективную и самостоятельную, можно создать, если взять на вооружение любую из наших манер передвижения даже в отдельности.

Примером передвижений с *опорой на руки* может служить техника "**шагов дракона**". Опуститесь в позицию отжимания от земли с опорой на выпрямленные руки. Теперь, делая шаг руками, сгибайте руки в локтях. Выполняйте отжимания на каждый такой шаг руками! Упражнение развивает необыкновенную силу мышц, а руки становятся чрезвычайно сильными. В дальнейшем учитесь выполнять удары ногами, опираясь руками о землю!

Об историческом происхождении подобных *странных* техник ("*драконовых*", "*змеевидных*" и многих других) мы ещё будем рассказывать в следующих главах. Многие из перечисленных манер передвижения *таят* в себе поистине удивительные возможности, и ваша задача - научиться пользоваться ими! Это касается всех ранее перечисленных манер передвижения! Например, техники "*живого волчка*" позволяют легко изменять *времяощущение* бойца, а с помощью "*лодки на волнах*" возможна даже "*материализация*" некоторых объектов через раскачивание "*застывших*" *форм*.

Перечисленные манеры передвижения являются также прекрасными **медитациями**. Попробуйте, засыпая, представить себя плывущим в лодке. Лодку ритмично раскачивают волны, вы слышите плеск волн, свежий ветерок приятно обдувает вас. Вы постепенно погружаетесь в глубокий и целебный сон. "*Река Времени*" несёт вас в *Бесконечность*...

В качестве другой медитации используйте технику "*живого волчка*". Сидя или лёжа, почувствуйте, как ваше *энергетическое тело* начало *вращаться*. Вы становитесь "*волчком*". Выполняйте несколько оборотов вокруг своей оси в одном (и в другом) направлении. Заметьте, что вращается именно *энергетическое тело*! Вращение быстро ослабляет *связь* с физическим телом, постепенно готовит вас к техникам *освобождения* от уз материи.

Упомянутые техники способствуют, в том числе, **осознанному вхождению в сон**, в котором, используя специальную тренировку, можно развить многие способности и *сверхспособности*. В состоянии *контролируемого сна* становится возможна очень эффективная подготовка! Точно также в ШАР используются и *просоночное состояние*, и состояние *сна наяву*.

Занимаясь с напарником, учитесь использовать техники "**зеркальных передвижений**". Они нарабатываются следующим образом. Пусть один из вас начнёт комбинировать манеры передвижений, а другой, будто его *отражение в зеркале*, повторяет их. Вы увидите, насколько сложно копировать *чужие* движения, но со временем у вас будет получаться. Старайтесь не отставать от напарника! Поначалу он может даже намеренно замедлять свои движения, чтобы вы успевали за ним. Навык "*зеркальных передвижений*", в первую очередь, необходим в бою с подвижным и опытным противником, где

любая *асинхронизация* ваших движений может оказаться опасной для вас. Вообще же, работа с "**живым зеркалом**" – необычайно интересная и важная группа техник (включая медитативные)!

Ещё одной важной техникой является умение управлять своим "*весом*" при передвижениях. Данные техники мы относим к классу упражнений, развивающих "**гравитационные**" ощущения. Вы будете учиться изменять ощущения силы тяжести своего тела применительно к самым разным ситуациям. Например, вам необходимо пройти по тонкому снежному насту, или не позволить противнику выполнить бросок и т.д. Данной теме будет посвящена отдельная глава. Сначала попробуйте управлять тяжестью своего тела при обычной ходьбе. Двигайтесь так, чтобы "*вес*" вашего тела постепенно увеличивался, вплоть до *сверхтяжести*. Вы идёте, а "*вес*" становится всё больше и больше! Вам трудно переставлять ноги, настолько вы становитесь тяжёлым. Опора под вами начинает прогибаться. Почувствуйте это!..

Теперь, наоборот, постепенно уменьшайте свой "*вес*". С каждым шагом вы чувствуете себя легче и легче! Вы почти скользите над землёй, чуть ли не взлетая в воздух. Грудь расправлена, дыхание лёгкое и свободное! Вы будто "*парите*" при ходьбе и совершенно *невесомы*. Заметьте, как при этом меняется ваше настроение! Ощущения радости и свободы переполняют вас! Жизнь кажется прекрасной и счастливой!

"*Тяжёлый*" и "*лёгкий*" шаги специально нарабатываются для развития *устойчивости* при передвижениях или, наоборот, для приобретения особой *лёгкости* и *невесомости*. Управление "*гравитационными*" ощущениями выполняется при любой манере передвижения. В этом случае названия некоторых *форм* видоизменяются, например, "*лодка на волнах*" может стать "*тяжёлой* (или "*нагруженной*") *лодкой*" или, наоборот, "*небесной лодкой*" и т.д.

**Изучая многообразные техники,  
используемые в ШАР, вы вплотную приблизитесь  
к постижению настоящих тайн,  
и ключом к этим тайнам будут ваши ощущения!!!**

## ГЛАВА 7

### ЭФФЕКТИВНЫЕ УДАРНЫЕ ФОРМЫ

*"Грязный" бой. Разнообразие ударных форм. Удары в "воде". "Веера" и "гребни". "Вошебный меч". Ключ к вхождению в ИСС (о "необычных"). "Отсекающие" защиты (работа с энергетическими нитями и жгутами). "Меч в облаке". "Сильней-сильней рубить ветви-корни". "Малые стрелы". "Ослепляющие" удары пальцами (тычки, щелчки, "зонтичные" удары и др.). "Выбрасывание" пальцев из кулака. "Камень в руке" (построение иллюзий восприятия). Удары любой частью кулака. Атаки "крылом". Перемены ударных форм (или "сюрпризы" для противника). "Плавание рыбы" (вхождение в ИСС, сверхэффективные удары и защиты). Подготовка ударных форм ("лепка", "окаменение", "закалка", "прокатывание", "живая лапа").*

Уличный бой отличается от "чистых" спортивных поединков чрезвычайной жестокостью и отсутствием всяких правил, поэтому его называют – **"грязный" бой**.

Используемые на улице *ударные формы* запрещены практически во всех Школах и стилях единоборств, так как обладают повышенной степенью травмирования. Они предназначены для быстрого и гарантированного выведения из строя противника путём повреждения его основных жизненно важных целей – глаз, горла, паха и пр.

Применяемые в ШАР *ударные формы* необычайно разнообразны!!! Однако прежде чем начать их описание, мы приведём рассказ одного из наших знакомых, который однажды стал свидетелем хулиганского нападения. Как он рассказал, это произошло на практически безлюдной платформе пригородной электрички. Редкие пассажиры ожидали поезда, и среди них был молодой парень, который стоял отдельно от всех. Именно к нему подошла компания из нескольких человек приблизительно того же возраста.

Некоторое время они о чём-то негромко говорили, как вдруг один из парней, стоявший ближе всех к нему, резко выбросил тыльную часть кисти в лицо жертвы. Молодой паренёк от удара отпрянул назад, чуть не перевалившись через ограничивающие платформу перила, а хулиганы, резко сорвавшись с места, бегом скрылись с места нападения. Видимо, что-то спугнуло их!

Наш знакомый удивился: "Неужели так бьют? Что это за непонятный удар?" Но мы подтвердили, что увиденное им – обычная практика хулиганов, использующих приёмы *внезапных атак*. Уличные бойцы часто используют "нестандартные" для спортивных единоборств удары. Поэтому для овладения способами противодействия им необходимо представлять себе весь их возможный арсенал.

Данная глава будет посвящена краткому описанию основных **ударных форм**, используемых для эффективного противодействия уличным "отморозкам". Мы надеемся, что, вооружившись этими *Знаниями*, вы сможете успешно отразить их нападение в реальных условиях. Что же касается знакомства с нашими техниками самих хулиганов, то они не узнают для себя практически ничего нового. Наоборот, они поймут, что их "тайные" уловки стали извест-

ны широкому кругу людей, которые с тем же успехом смогут противопоставить им техники ещё более высокого уровня.

Приведённый выше пример "иллюстрирует" применение удара **"обратный гребень"**. Он выполняется тыльной частью кисти, и его целями являются голова (области носа, глаз, щеки), паховая зона и ряд других. Этот вид ударной формы нарабатывается как с напарником, так и без него. При самостоятельной наработке используйте ствол дерева, бетонную стену, боксёрский снаряд. Учитесь, не замахиваясь, проводить быструю атаку тыльной (или ладонной – **"прямой гребень"**) частью кисти выбранной цели. Работая с напарником, атакуйте в первую очередь его голову!

Заметьте, что все эти удары необходимо выполнять расслабленной кистью. Рука должна двигаться, будто в воде. Кисть и пальцы слегка "отстают" от движений запястья.

**Удары в "воде"** обладают повышенными скоростными возможностями. Кроме того, они легко *проникают* через защиту противника, способны "трансформироваться" в неожиданные *захваты*.

Заметим, что **"веера"** и **"гребни"** не являются искусственными или неестественными для человека, наоборот, многие женщины интуитивно способны применить их в опасной ситуации! Именно женщины чаще всего выполняют удары этими формами. Удары *"гребнем"* позволяют захватывать атакуемую зону, царапать её, оставляя особые метки на теле противника.

*"Веерные"* удары прекрасно используются для атаки глаз и горла нападающего на вас. Кроме того, перечисленные *ударные формы* могут обеспечить надёжную и неожиданную защиту от ударов рук и ног. Все подобные действия специально должны нарабатываться с напарником. Вы откроете множество удивительных возможностей этих *ударных форм*, если будете внимательно относиться к наработке предлагаемых техник.

Ещё одной *эффективной ударной формой*, используемой в ШАР, является **"живой меч"**. Выпрямите сейчас свою руку с плотно прижатыми друг к другу пальцами. Рука должна быть прямой от плеча до кончиков пальцев. Выполняйте движения выпрямленной рукой, поворачивая её в разные стороны и вращая вокруг оси до крайних положений. Прислушивайтесь к своим ощущениям! Не правда ли, они очень необычные? Никогда ранее вы не делали подобных движений! Теперь такие же движения выполняйте второй рукой, а затем – одновременно двумя руками. Видите, как эти движения прорабатывают плечевые суставы и при этом вводят вас в *изменённое состояние сознания* благодаря своей *необычности*!

**Любая "необычность" вводит в ИСС, и в этом –  
ключ к их освоению!!!**

Почти все техники и упражнения, которые мы вам предлагаем, *необычны*. Многие вы делаете *впервые*, поэтому ваше восприятие всегда бдительно. Вы не знаете, что произойдёт в следующий момент, и поэтому готовы ко всему.

Заметьте, что ваши движения поначалу выглядят слегка неестественно, словно они *роботизированы*!

У вашего *"меча"* имеется *"остриё"*, есть *"плоские"* и *"заточенные"* части. Вы будете учиться использовать их в реальной схватке. *"Живой меч"* превращается в *"волшебный"*, если рука начинает поворачиваться или сгибаться в

локтевом суставе, если кончики пальцев (и сама кисть) могут изгибаться относительно оси предплечья, т.е. форма "*меча*" становится *гибкой*, что выгодно отличает её от возможностей обычного прямого меча.

**"Волшебный меч"** используется для выполнения самых разнообразных ударов и защит, порой очень неожиданных для противника! Попробуйте самостоятельно выполнить известные вам "*облачные*" *движения* одновременно с *отсекающими защитами*. Подобная техника у нас называется – "**меч в облаке**". Ваши движения должны быть такими, будто вы *отсекаете* невидимые энергетические "*нити*" или "*жгуты*", тянущиеся к вашему телу.

Смысл *отсекающих движений* в том, чтобы любые удары противника вы могли уводить в сторону. Особенность таких защит в том, что они, требуя высокой точности движений, почти не требуют усилий для отвода рук и ног, что чрезвычайно важно, если нападающий физически сильнее. Тогда меньшей силой вы одолеваете *большую*! Кроме того, появляется возможность войти в *личное пространство* противника и атаковать его.

Другой группой техник, использующих "*живой меч*", являются техники "**рубить ветви – корни**". Это умение наносить "*рубящие*" *удары* по рукам или ногам противника, травмируя их. Для бойцов многих Школ удары по рукам являются совершенно незнакомой техникой, поэтому на улице эти воздействия *ошеломят* их.

В других Школах удары по ногам (или рукам) не используются либо из-за наличия защитного снаряжения (а, следовательно, неэффективности подобных ударов), либо из-за запретов, определяющих правила поединков. На улице же бьют без правил и защитное снаряжение отсутствует, поэтому ситуация в корне меняется, и то, что было неэффективно в учебных боях, становится чрезвычайно эффективно в реальных условиях.

Заметим, что удары по рукам могут быть выполнены с одновременным захватом предплечий, пальцев или одежды (мы называем это – "**боевые захваты**") с последующим выведением противника из равновесия и нанесением других ударов в открытые зоны. При выполнении "*боевых захватов*" противник, *шокированный* их применением, всё своё внимание обратит на захваченную часть тела, и, как результат, потеряет контроль над всем остальным.

Научитесь выполнять "*рубящие*" *движения* по рукам напарника в боевой позиции. Пусть он вытянет свои руки перед собой, как бы закрываясь ими. Ваша задача – с постепенным увеличением силы "*рубить мечом*" его защиту. Мы называем это – "**сильней-сильней рубить ветви**". Будьте осторожны при наработке этих техник и обязательно растирайте атакуемые зоны, чтобы ваши руки постепенно укреплялись и привыкали к таким нагрузкам постепенно. Если же чувствуете, что сила ударов для вас слишком велика, то неожиданно убирайте атакуемые руки, используя техники "*небесного воина*". Однако со временем вы сможете выдерживать значительные ударные нагрузки.

Эффективнейшими *ударными формами* являются "**малые стрелы**". В качестве "*стрел*" могут использоваться короткие острые предметы или что-то подобное (ручка, карандаш, гвоздь, ветка), но в данной главе мы будем рассматривать лишь пальцевые формы. "*Стрелы*" могут быть *двойными* и даже *тройными*, если соседние пальцы накладываются друг на друга для взаимного укрепления.

Основные цели поражения – глаза, горло, пах. Молниеносность ударов и травмирование противника – важнейшие факторы, обеспечивающие эффективность их применения в реальном бою.

Сейчас мы рассмотрим "**ослепляющие**" удары пальцами.

В нашей *Традиции* под ними понимаются удары, которые на некоторое время лишают противника возможности видеть то, что происходит вокруг. Противник, атакованный "*ослепляющими*" ударами, успевает лишь зажмурить свои глаза, рефлекторно защищая их от повреждений, после чего он протирает свои глаза, пытаясь восстановиться. В это время он уязвим и беззащитен! Такие удары необходимо использовать, прежде всего, в неравном бою, например, против вооружённого противника или нескольких нападающих.

В качестве "*ослепляющих*" ударов у нас используются разнообразные **тычки** и **щелчки** пальцами, нарабатываемые специально.

Интересной формой пальцевых ударов являются "**зонтичные**" удары, выполняемые по принципу раскрывающегося или закрывающегося зонта. К этому же классу *ударных форм* относятся "**веера**" и "**гребни**", уже рассмотренные нами выше.

В ШАР нашли применение также *динамичные* (или меняющиеся) *ударные формы*, например, техники ударов с "**выбрасыванием**" пальцев из кулака. Они являются очень "коварными" для противника. Нанося удар кулаком, вы неожиданно для него выставляете напряжённые пальцы для поражения атакуемой цели. Данные техники особенно шокируют бойцов с великолепной скоростью реакции (например, боксёров), оказывающихся совершенно не готовыми к такому повороту событий. Ведь, ускользнув головой от вашего удара, они всё равно попадают в ловушку.

"**Камень в руке**" – следующая эффективная *ударная форма*, которую мы рассмотрим. Сожмите свою кисть так, будто вы удерживаете в ней камень небольшого размера. Теперь наносите по воздуху удары по *дугообразным* траекториям и прислушивайтесь к своим ощущениям. Спустя некоторое время у вас возникнет совершенно чёткое ощущение, будто в вашей руке действительно находится "камень". Это объясняется тем, что при выполнении ударов воздух проникает между пальцами и создаёт *иллюзию* удержания в руке какого-то предмета округлой формы.

Данную *ударную форму* можно использовать также для защиты от разнообразных ударов, для укрепляющей *набивки* своего тела (или тела напарника) и т.д. Кроме того, выполнение движений с "*камнем в руке*" создаёт и у противника **настоящую иллюзию**. Ему начинает казаться, что у вас в руке действительно находится камень. Вы словно "материализовали" его из "*пустоты*".

Мыслеобраз "*камня в руке*" позволяет наносить "им" такие удары, при которых ваши пальцы и кисть не повреждаются. Они словно "*окаменевают*" и приобретают дополнительную прочность.

Кулак является эффективнейшей *ударной формой* лишь в том случае, если для нанесения ударов используется любая его часть! В большинстве восточных *Традиций* (у-шу, каратэ, таэквондо и других) укрепляются только определённые части кулака, поэтому их бойцы могут повредить пальцы и кисть при "неудачном" попадании в цель. То же самое относится и к бойцам, работающим в защитном снаряжении или в протекторах. Например, для боксёров также оказываются чрезвычайно неприятными удары, при которых

между суставами пальцев, сжатых в кулак, может попасть что-нибудь жёсткое.

Таким образом, рука без перчатки очень уязвима.

В ШАР наработка большинства ударов выполняется намеренно без защитного снаряжения, что приучает бойцов к реальным техникам (вспомните наработку *травмирующих подставок!*). В конце главы мы рассмотрим специальные методы укрепления *ударных форм*, в том числе, кулаков.

Следующей эффективной *ударной формой*, которую вы научитесь использовать, будет "**крыло**", – так в нашей древней *Традиции* называются различные формы руки как единого целого. Здесь нашёл применение мыслеобраз "*руки-крылья*".

**Удары "крылом"** чрезвычайно неожиданны для противника!!! Вы можете нанести удар предплечьем ("*крылом*") в голову, и такая атака будет *неотбиваемой*, ведь для её выполнения вам не потребуется замахиваться, и противник не увидит её начала! Удары "*крылом*" необычайно сильны и разрушительны!

Освоив разнообразные *ударные формы*, вы можете попробовать выполнять удары с их **переменой**. Подобные техники окажутся неприятным "**сюрпризом**" для вашего противника.

Мы познакомим вас ещё с одной великолепной *ударной формой*, одновременно являющейся и техникой нанесения *неотбиваемых ударов*. Мы называем её "**плаванием рыбы**". Эта техника обладает повышенной эффективностью!

"*Рыбой*" мы будем называть часть руки от локтевого сгиба до кончиков пальцев. Локоть – "*голова рыбы*", предплечье – "*тело*", а кисть – "*хвост*". Естественно, человеческое тело и его части нельзя уподобить каким-либо "*рыбам*", "*камушкам*", "*мечам*" и т.п. Но для лучшего представления характера выполняемых движений мы будем использовать подобные ассоциации.

Посмотрите сейчас на свою руку и начинайте выполнять "*плавающие*" движения предплечьем, где ведущей зоной является локоть (или "*голова рыбы*")! Со стороны действительно возникает *иллюзия*, будто ваша рука – это "*плавающая рыба*". Она *плывёт* в выбранном вами направлении, а, наблюдая за ней, вы входите в яркое *изменённое состояние сознания*. Весь Мир вокруг вас словно начнёт двигаться, что будет очень необычным ощущением. Постарайтесь насладиться им! Учитесь выполнять "*плавание рыбы*" всем телом, тогда это будет ещё и прекрасная укрепляющая здоровье гимнастика.

Следующим этапом освоения описываемой техники будет наработка атакующих и защитных движений.

**Удары "плавающей рыбой"** отличаются необычайно широким спектром применения! Во-первых, это разнообразнейшие удары локтями, причём удары – *неотбиваемые*! Во-вторых, это техники кистевых и пальцевых ударов, и, наконец, это – "*скользящие*" защитно-атакующие движения предплечьями. Боец, выполняющий "*плавание рыбы*" в бою, демонстрируют необычайно высокий уровень мастерства. Бой красив и пластичен, а противник не в состоянии противодействовать его атакам.

Напомним, что *ударные формы* необходимо укреплять. Для этого в нашей Школе используются особые техники. Например, пальцевые *ударные формы* великолепно укрепляются с помощью движений в "*вязком пространстве*"! Такая наработка развивает особую силу пальцев, причём на всей траектории их движения, а не только в какой-либо фазе удара. Ваши пальцы

превращаются в "металлические прутья", настолько прочными они становятся!

Также пальцевые формы укрепляются **прокатыванием** о жёсткую поверхность, например, о стену. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы "*прокатывание*" не причиняло сильную боль. Обязательно растирайте кисть и пальцы по окончании упражнения. Аналогичным образом укрепляются и колени, и локти, и даже – голова.

"**Лепка**" **ударных форм** – способ, при котором вы будете учиться воздействовать на укрепляемую форму давлением, сжиманием или вращением с помощью одной или двух рук. Сожмите сейчас свой кулак, а теперь другой рукой, охватывая кулак ладонью и пальцами, начните крепко сжимать его. Кулак должен напрягаться, препятствуя воздействию. Старайтесь сильными движениями как бы *уплотнять* (или "*лепить*") кулачную форму. Воздействуйте также на сжатые пальцы кулака! Вы увидите, что сначала он даже будет поддаваться давлению, будет ещё "*мягким*", но по мере укрепления всё сложнее и сложнее станет изменять его первоначальную форму. Кулак превращается в "*монолит*", очень *прочный* и *цельный*. Аналогичным образом воздействие идёт на ребро ладони и выпрямленные, плотно сжатые пальцы, на любые пальцевые формы кисти и так далее. Укрепляющее воздействие оказывается также на коленный и локтевой суставы, на голову и т.д.

Хорошим способом наработки является "*лепка*" **ударных форм** с помощью напарника. Пусть ваш напарник оказывает давление (или сжатие) своими пальцами на укрепляемую *ударную форму*. Обратите внимание на болезненность некоторых зон!!! Их наличие часто говорит о нарушениях в состоянии вашего здоровья, и указанный способ оказывает целительное воздействие на ваш организм.

Другим способом укрепления является **стояние** и **нахаживание на ударных формах**. Чтобы укрепить кулаки, локти, колени нужно опереться на них и некоторое время стоять в соответствующей позе. Освоив статическое давление, переходите к *нахаживанию* (или укреплению в движении с опорой на ударную форму). Речь идёт о ходьбе на кулаках, локтях, коленях и т.д. Этот способ уже значительно эффективнее, например, чем простое отжимание на кулаках. Вы должны уметь подпрыгивать на жёсткой поверхности, приземляясь на выбранную *ударную форму*, но всё это делается очень осторожно и постепенно. Как черепаха медленно ползёт к цели, так и вы не должны спешить при укреплении частей своего тела. В этом заключён ещё один смысл **защиты "черепахи"** – неспешность!

После воздействий на любую часть своего тела обязательно снимайте неприятные *остаточные* ощущения: растирайте суставы, массируйте укрепляемые зоны, восстанавливая их обычное состояние.

*Ударные формы* укрепляются также **набивкой** (или "**закалкой**") – ударами по различным объектам (груши, лапы, специальные снаряды). Очень эффективны для набивки *ударных форм* – стволы и ветви деревьев. Для начала используйте стволы деревьев с достаточно гладкой корой, чтобы не травмироваться.

Обычная стена у нас используется для *прокатывания* ударными частями и для нанесения дозированных ударов. Например, чтобы укрепить голову, нужно встать у стены и опереться об неё головой. Начните "*прокатывание*" волосистой частью головы в разных направлениях. Обратите внимание, что чем дальше находятся ваши ноги от стены, тем большая нагрузка приходится

на голову и шею! Чувствуете, что ваша голова не является идеальным "*шаром*"! На ней есть "неровности", есть зоны болезненные и – не очень. Теперь отойдите от стены и помассируйте руками свою голову, снимая болезненные ощущения, восстанавливая её нормальное состояние.

Выполняя это упражнение регулярно, вы подготовите свою голову для нанесения сильных ударов. Никто не знает, когда это может пригодиться вам, зато лечебный эффект вы почувствуете сразу. Чередуйте это упражнение с "*вибрацией-потряхиванием*" головой, чтобы избежать любых *сотрясений* мозга при *пропущенных* ударах. Выполняйте также лёгкие *шлепки* и *похлопывания*, *постукивания* и *надавливания* на различные участки головы. Все эти воздействия научат вас (без вреда для своего здоровья) пользоваться этими очень эффективными в уличной драке ударами.

У стены великолепно можно укрепить не только *пальцевые*, но и *кулачные формы*. Поднесите свой кулак к стене и всем телом надавите на него, затем отведите кулак назад и снова приблизьте его уже, но уже по другой траектории, и также сильно надавите кулаком на стену. Повторяйте разнообразные надавливания кулаками, поднесёнными по боевым траекториям. Обязательно *растирайте* после этого суставы, *встряхивайте* кистями рук, как бы сбрасывая болезненную "энергетику".

Далее учитеесь наносить лёгкие удары расслабленным (или *мягким*) кулаком по стене! Увеличивайте скорость движений и чередуйте удары кулаками по стене с ударами ребром ладони, основанием ладони, пальцевыми формами и т.д.

Прекрасным способом укрепления *ударных форм* являются техники "**живой лапы**". Кисть руки человека при специальной подготовке превращается в грозное оружие, которым можно рвать, царапать, бить, перехватывать бьющие части тела противника, останавливать его удары! Такую форму руки мы называем "*живой лапой*". Её укрепление можно проводить как самостоятельно, так и с напарником.

Для предварительной подготовки "*живой лапы*" учитеесь падать на выпрямленные руки из положения стоя. Если вы испытываете страх или ваши руки недостаточно сильны, то можете падать на руки из положения полусогнутых ног (или даже с колен). Также предварительно её можно укрепить мощными ударами о бетонную стену. Одновременно вы приобретаете навык в нанесении очень сильных и жёстких ударов ладонями.

Пробуйте теперь наносить удары уже по своей ладони (или по ладони напарника). Используйте разнообразные *ударные формы*! Болезненность, которую вы будете испытывать поначалу, со временем уменьшится, а *ударные формы* заметно укрепятся. Здесь очень важным является то, что их укрепление произойдёт не с помощью каких-либо искусственных снарядов (или тренажёров), а благодаря ударам по реальным живым целям.

Существует много других способов укрепления, и каждый из них очень важен!!!

## ГЛАВА 8

### РАЗМАШИСТЫЕ УДАРЫ

*Удары с замахом, или как повысить адекватность реагирования? Размашистые удары и их свойства. Создание объёмного поля угрозы. Работа с энергетическими шарами. Поток разрушения. Чёткость движений и боевые уловки. Прямые и "небесные" размашистые удары. Создание иллюзий восприятия изменением реальности. Перемена направления "круга". "Инерционные" движения. Эффект "живого волчка" и его влияние на времяощущение бойца. Правильные удары локтями и коленями. Укрепление ударных форм. "Невидимые круги" и "круги силы". Противодействие размашистым ударам. "Школа – вне школы, стиль – без стиля!". Опасности заученных движений. "Забудьте всё, что знаете!". Размашистые удары оружием (дубинка, меч, нож и прочее). Техники Мастеров боя.*

Один из наших учеников, недавно начавший заниматься, рассказал следующее. Он повстречал приятеля, который уже несколько лет учился каратэ, и тот попросил его показать что-нибудь из боевых техник. Наш ученик задумался и решил продемонстрировать ему технику *размашистых ударов*, с которой недавно познакомился на занятиях. Выполнив её, он поинтересовался в свою очередь, что тот может показать ему из каратэ, и очень удивился, когда его приятель, смутившись, сказал, что ему, пожалуй, нечего показать.

Наш ученик даже не сразу понял *почему* и лишь потом догадался: ударные техники многих Школ, действительно, выглядят достаточно бледно по сравнению с техникой *размашистых ударов*, ведь при выполнении последних нарабатывается бесчисленное множество разнообразнейших ударов, чего нет в других Школах. Одна только техника *размашистых ударов* включает в свой арсенал все (!) возможные виды ударов, в то время как ученик каратэ, в лучшем случае, владел лишь десятком заученных ударов и стоек.

Если вы размахнётесь рукой и ударите, то, несмотря на свою силу, удар с замахом будет виден противнику, тот успеет среагировать на ваши действия, а их эффективность окажется весьма низкой. Однако в ШАР используется специальная наработка с напарником подобных ударов. Вы оба должны встать в боевые позиции, например, боксёрские, а затем один из вас пусть нанесёт удар, делая небольшой *замах*, с помощью которого чётко обозначается траектория удара, чтобы напарнику будет легко реагировать на него. Далее выполняются аналогичным образом и другие удары, в том числе, и ногами.

Подобная наработка интересна тем, что она учит *адекватно* реагировать на самые разнообразные удары. Мы рекомендуем её использование на начальных этапах обучения. Однако при внимательном рассмотрении вы можете увидеть, что в технике *ударов с замахом* имеются некоторые важные особенности, которые можно успешно использовать и в дальнейшем. Например, выполнив *замах* рукой, неожиданно – ударить ногой, или если против вас

несколько нападающих, то, делая *замах* против того, кто впереди, вы можете неожиданно ударить того, кто находится позади вас.

Другой особенностью их является изменение *психофизического состояния* бойца: чувства *удали* и *силы* переполняют его, настроение становится приподнятым, во всём теле чувствуется легкость, причём это далеко не всё, что дарят *удары с замахом*.

Кроме того, **удар с замахом** сам по себе способен напугать противника, ведь сильный *замах* страшен, так как несёт огромную разрушающую мощь. Подобную технику мы называем **ударом без удара**.

Ниже вы познакомитесь с ударами без *замаха*, или *размашистыми ударами*. Эти удары занимают особое место среди боевых техник нашей Школы!

**Размашистые удары**, используемые в ШАР, очень необычны! Несмотря на то, что в их названии присутствует слово *размах*, выполняются они без такового, и лишь в некоторых случаях – со скрытым *замахом*! Такие *размашистые удары* обладают целым рядом особенностей, которые делают их совершенно неотразимыми:

1) Траектория удара начинается из любой (!) позиции и мгновенно выходит на цель, причём лишь часть траектории (не более одной трети) размашистого удара совпадает с траекторией удара с *замахом*. Чтобы выполнить *размашистый удар*, необязательно находиться в какой-либо боевой позиции.

Удары выполняются из любых положений тела!

Ваши руки могут быть в карманах или скрещены на груди, вы можете поправлять свою причёску или держать руки на поясе, благодаря этому скрывается начало атаки.

2) В движении участвует всё (!) тело. Огромная мощь направляется в выбранную цель, и защита (если она встречается на пути) сметается полностью! При этом удар не останавливается, а проносится через цель, не задерживаясь. Заметьте, что энергия удара направляется движением всего тела! В качестве источника, из которого как бы черпается ваша сила, используется опора: земля, пол или то, на чём вы находитесь.

3) Бьющая часть руки или ноги, в момент прохождения через цель (или при столкновении с защитой), *напрягается*, но до контакта с зоной поражения боец расслаблен, быстр и непредсказуем. Расслабленность мышц является необходимым условием для этого. Бойцы, двигающиеся таким образом, экономят свои силы, что особенно важно в схватке продолжительной, или против нескольких нападающих.

4) Размашистость движений создаёт вокруг бойца особое *поле угрозы*. Где бы ни находился вблизи вас противник, он будет реально ощущать угрозу для себя, так как ваши удары объёмные, и они могут быть направлены в любую сторону и по любой траектории.

На первом этапе освоения *размашистых ударов* их наработку следует проводить на воздухе. Представьте вблизи себя (на уровне головы) небольшой **энергетический шар**! Заметьте, что ваш взгляд должен быть сфокусирован в месте нахождения атакуемого *шара*, например, на его стенках или в глубине. Это развивает особую точность нанесения ударов и способствует вхождению в нужное *изменённое состояние сознания*.

Приняв боевую позицию, выполняйте медленные *размашистые удары*, атакуя *энергетический шар*. Учитесь бить по любым траекториям: справа и слева, сверху и снизу, под самыми разными углами. Используйте также удары локтями, коленями и стопами. Ваши удары должны проходить сквозь *шар*

без остановки, не задерживаясь. Не спешите! Помните, что медленное рождает быстрое.

В дальнейшем представляйте вокруг себя несколько *шаров* (на разной высоте), а по мере роста мастерства учитесь атаковать движущиеся невидимые цели, в том числе, пульсирующие. Обратите внимание на "инерцию" своих движений, вам необходимо её использовать. При правильном выполнении *размашистых ударов* у исполнителя возникает чувство *автоматизма* движений.

Пробуйте менять направление удара на противоположное. Подобные удары у нас называются **ударами с переменной направления "круга"**. Если противнику даже удастся увернуться, его всё равно настигнет ваша атака, в том числе, и за счёт разворота вокруг своей оси. Подобные удары относятся в ШАР к классу так называемых "**инерционных**" ударов и движений, и в дальнейшем вы будете учиться их выполнению, узнаете, как они используются для развития "*гравитационных*" ощущений.

Попробуйте делать *размашистые удары* только руками, используя кулаки и локти, непрерывно поворачиваясь во все стороны.

Учитесь переходить от одного удара к другому, не прерывая своих движений! Выполняемые удары как бы сливаются в единое целое. Обратите внимание, что при их выполнении, ваше тело вращается, и, следовательно, вы оказываетесь защищёнными от ударов со всех сторон.

**Эффект "живого волчка"** интересен ещё и тем, что вы превращаетесь в очень сложную цель для противника. Нелегко атаковать бойца, двигающегося таким образом, ведь "*живой волчок*" прекрасно защищает его исполнителя от любых ударов, которые становятся "*касательными*" по отношению к нему. Вращение связано также с изменениями *времяощущения* бойца. Вращаясь, вы *ускоряете* своё восприятие, и в дальнейшем мы рассмотрим эти вопросы достаточно подробно (в главе, посвящённой управлению временем).

Кроме того, для противника особенно неожиданными будут удары с использованием "*живого волчка*", выполняемые в прыжке.

Вернёмся к обычным размашистым ударам. Вы узнаете, как правильно выполнять *размашистые удары* локтями и коленями. Далеко не все бойцы знают это. Для наработки *правильных* ударов зажмите в локтевом суставе, например, карандаш (или любой подобный предмет), после чего наносите удары локтём в любую сторону, стараясь не выронить его. Меняйте атакующую руку. Учитесь выполнять аналогичные удары коленом! В дальнейшем вы можете зажимать складки одежды, нанося сильные и быстрые удары локтями и коленями в любую сторону, пока не научитесь бить с зажатыми суставами. Обратите внимание на кисть руки, наносящей удар локтём. Она не должна быть сжата в кулак. Пальцы слегка выпрямлены и раскрыты. Эта позиция энергетически открыта, и в дальнейшем мы подробно расскажем о её преимуществах по сравнению с кулачной формой.

Выполнение *размашистых ударов* является также великолепной физической нагрузкой для всего тела. Помимо этого, *размашистый удар* ещё и защищает вас! Он создаёт **поток разрушения**, оказывающий на противника сильное воздействие. Даже если он защитится от вашего удара, то *разрушающий поток* проникает в его тело через защиту (через мышцы, кости, связки) и через его восприятие (органы чувств). Противник, на доли секунды, становится неспособным *адекватно* реагировать на ваши действия. Он будет ошеломлён и растерян!

Мощность *потоков* разрушения напрямую связана с резкостью удара, именно поэтому важнейшей характеристикой удара является его **резкость**. В ШАР используются особые техники её развития, и мы рассмотрим их отдельно в главе, посвящённой формированию *боевых качеств воина*.

*Размашистые удары* выполняются также и ногами. Научитесь чередовать удары рук и ног, не прерывая движения. Уличные бойцы, интуитивно обнаружив эти техники, активно используют их, делая беззащитными свои жертвы. Мы вооружаем вас *Знаниями*, дающими Силу и обеспечивающими победу над более подготовленным противником.

Теперь попробуйте разобраться в том, каким образом можно выполнить *прямой размашистый удар*, ведь раньше вы использовали лишь *дугообразные* и *круговые* движения. Как, по-вашему, можно выполнить именно *прямой удар*? Если отвести кулак назад и резко выбросить его в цель, то это будет удар с *замахом*, но не *размашистый удар*, поэтому попробуйте сделать следующее. Поместите свой кулак на уровне своего лица. Затем, оставив кулак на месте, сгибайте локоть, приближаясь к своему кулаку. Он для вас и для противника, словно "*застывшая форма*", – неподвижен. После чего нанесите прямой удар кулаком вперёд.

Заметьте, что произошло! Оставляя свой кулак на месте, вы приблизились к нему, а, следовательно, выполнили *скрытый замах*. Видите, локоть руки оказался согнутым, будто вы поднесли кулак ближе к себе, или замахнулись! Противник, видя, что ваш кулак не изменил своего первоначального положения, не ждёт подвоха, поскольку не видит этого скрытого замаха. "*Застывшие формы*" и их "*перемены*" используются в нашей Школе для создания разнообразных иллюзий ощущений. Данную тему мы будем подробно рассматривать в дальнейших главах.

С помощью несложных движений вы легко введёте противника в заблуждение относительно своих намерений, и он окажется совершенно не готов к вашим обманам. Примером таких обманов являются "**небесные**" удары. Например, выполните сильный *размашистый удар* кулаком в живот напарника так, чтобы он защитился от него. Затем несколько раз повторите атаку, добиваясь совершенно чёткого ощущения у напарника относительно того, куда будет нанесён удар, и после этого неожиданно измените траекторию атаки, огибая защиту, например, сверху.

Видите, он буквально провалился на ваш удар, пытаясь остановить его?! Ваш удар оказался *пустотой*! Реальность, которую он видел, чувствовал и ожидал, внезапно *изменилась*. На доли секунды он впал в *изменённое состояние сознания*, а этого достаточно, чтобы проиграть схватку.

### **Боевых уловок в ШАР очень много!!!**

В дальнейшем вы познакомитесь, в том числе, со специальными уловками, ориентированными на определённый круг бойцов (боксёров, борцов, каратистов и других). В их техниках имеется много условностей, которые формируют у них ложные рефлексии.

*Размашистые удары* – сильные и резкие, поэтому, чтобы не повредить бьющие части, мы используем разнообразные **способы укрепления ударных форм**. Особенно, это касается ударов **любой частью кулака**. Подобных ударов нет в других школах, так как считается, что можно повредить пальцы. Именно поэтому они укрепляют, в первую очередь, определённые суставы

сжатого кулака. У нас же укреплению подвергаются все возможные зоны контакта с целью. Напомним, как это делается.

"Лепка" ударных форм – способ воздействия на укрепляемую форму с помощью сильного давления, сжатия или скручивания. Сожмите свой кулак и обхватите его ладонью второй руки. Старайтесь с силой сжимать свой кулак, как бы уплотняя его, надавливайте на все слабые (и поддающиеся давлению) зоны! Аналогичным образом укрепляются пальцевые ударные формы. Такая проработка постепенно превращает укрепляемую форму в *монолит*, в сверхпрочную "*конструкцию*", удары которой необычайно разрушительны.

Другим способом укрепления *ударных форм* (и не только кулачных, но любых, например, пальцевых) являются удары по "*живой ладони*". Любой частью кулака наносите удары по своей второй ладони, или – по ладони напарника. Ладонь (или "*живая лапа*") располагается на уровне лица, груди или живота, справа или слева от исполнителя, под разными углами. Её ориентация также меняется за счёт поворота кисти, а в момент удара ладонь напрягается, чтобы уменьшить болевые ощущения от нагрузки. Заметьте, что если в дальнейшем вы будете наносить удары по **своей** движущейся "*живой ладони*", то обнаружите, насколько точными окажутся ваши удары.

Удары выполняются, в том числе, по различным снарядам, для этого используют боксёрские лапы и груши. Учитесь атаковать их *размашистыми ударами* с постепенным возрастанием силы и скорости движений. Силу *размашистых ударов* развивают с помощью особых упражнений, например, используя "**круги силы**". Попробуйте выполнять любое *круговое* движение рукой с самосопротивлением, так, будто вы двигаетесь в "*вязком пространстве*". Силу сопротивления выберите по своему желанию. "*Круги силы*" выполняйте не только руками, но и другими частями тела. Не забывайте про *круговые* движения в "*вязком пространстве*" головой. Это упражнение также прекрасно развивает мышцы шеи. *Круговые* движения в "*вязком пространстве*" развивают особую силу *размашистых ударов*. В конце упражнения обязательно выполните такие же движения расслабленными руками и ногами!

Для повышения скоростных качеств используйте "**невидимые круги**". Идея *невидимости* в ШАР носит множество смысловых оттенков и применений, но в данном случае речь идёт о *невидимости* за счёт высочайших скоростей движений. Выполняйте круговые движения с постепенным увеличением скорости *до предела возможного*. Вы увидите, как постепенно вращаемая часть тела будет *растворяться* в воздухе на ваших глазах, или "*размазываться*" в пространстве. Благодаря этому упражнению можно достичь таких скоростей ударов и движений, которые не видны глазу.

### **Невидимые удары отбить невозможно!!!**

Поэтому, овладев ими, вы можете стать непревзойдённым бойцом.

Рассмотрим способы противодействия *размашистым ударам*. Наиболее простыми способами являются **техники ускользания** (или "*небесного воина*"). Видя атаку, выполняемую против вас, постарайтесь уклониться в сторону! Противник, не ожидая этого, *провалится* на ваш *фантом*, или невидимый энергетический "*слепок*", оставленный вами в воздухе. Состояние, которое он испытает в этот момент, очень необычно! Ведь реальность, которую

он ожидал, оказалось совсем иной, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Другим способом защиты являются *травмирующие подставки*, которые мы достаточно подробно рассмотрим в соответствующей главе. Учитесь применять их для защиты! *Размашистый удар* можно остановить, если защитное движение выполнить навстречу ему. В этом случае сила удара будет ещё незначительной, и вы сможете остановить его. Естественно, что после этого необходимо тотчас же контратаковать противника ударами по ногам, в пах или голову, не забывая контролировать бьющую часть тела.

Заметьте, что, изучая ШАР, вы не заучиваете каких-либо приёмов, как это делается в большинстве школ боевых искусств! Следует отметить, что **заученные движения представляют особую опасность** для их исполнителей, ведь в реальной ситуации всё (!) окажется по-другому. Тысячи раз повторяемые атакующие (или защитные) движения не будут эффективны в уличных условиях! Более того, ваш противник может намеренно использовать шаблоны, или стереотипы, ваших действий в своих целях. На этом, кстати, основаны многие боевые уловки против бойцов "*чётких*" Школ, к которым можно отнести практически все Школы каратэ, у-шу и т.д.

ШАР тем и отличается от них, что вы будете учиться реагировать, подстраиваясь к любым изменениям вокруг. Такая гибкость действий позволяет адаптироваться ко всему, что происходит. Вам не нужно будет в опасной ситуации лихорадочно вспоминать заученные приёмы или удары, наоборот, вы должны забыть всё, что умеете!

Мы приведём лишь один пример, когда на тренировке группы детей (возраст занимающихся от 14 до 17 лет), изучающих ШАР, появился физически крепкий и подготовленный паренёк лет семнадцати, который сначала скептически наблюдал за ходом занятий, а когда ему предложили поучаствовать, с удовольствием согласился. Мы поставили его работать с напарником приблизительно такого же возраста и комплекции. Наш ученик занимался ещё только второй год. Новичок же, как оказалось впоследствии, имел за плечами пять (!) лет упорных и интенсивных занятий рукопашным боем другой Школы, выступал на соревнованиях и побеждал.

Перед ними была поставлена задача – защищаться от разнообразных ударов рук на средней скорости. Они начали атаковать друг друга, обмениваясь сериями ударов, и тогда произошло следующее. Наш ученик наносил удары, и практически все они достигали выбранных целей, а его напарник не мог попасть, несмотря на все свои попытки. Более того, он был словно озадачен чем-то, и когда у него спросили, почему он не защищается, тот ответил: "У вас всё по-другому. Я не понимаю, что происходит, у меня совершенно не получается защититься!"

Наш ученик был сильно удивлён, узнав, *сколько* (!) лет занимался его напарник. Объясняется все тем, что в поединке сошлись представители двух совершенно разных систем. Один пытался использовать *заученные* блоки и удары, в то время как другой реагировал *спонтанно*, учитывая реакции противника.

Забудьте всё, что знаете! Данное состояние мы называем состоянием «А-ум» (или **состоянием «новичка»**). Только тогда вы сможете *адекватно* реагировать на происходящее, но это возможно лишь при соответствующей боевой подготовке.

**Состояние «А-ум» – это состояние «новичка»!!!**

Нашу Школу можно было бы даже назвать "*Школой – вне Школы, или стилем – без стиля*". Однако, это не совсем так! *Знания*, которые вы приобретаете, являются *Знаниями* настолько Высокого уровня, что ими может обладать именно Школа, причём очень древняя, с многотысячелетней историей и тайными *Традициями*.

*Размашистые удары* выполняются, в том числе, различными видами оружия (дубинками, ножами и прочим). Особенностью *размашистых ударов* оружием является их реальная *неотразимость*, а техники, которые вы изучаете, являются техниками **Мастеров боя!!!**

Отметим, что отличительной чертой настоящих *Мастеров боя* всегда была их неагрессивность. Постарайтесь также развивать в себе соответствующие качества, и не используйте полученные *Знания* против чьей-либо *Жизни*.

## ГЛАВА 9

### "ВНУТРЕННЯЯ НАКОВАЛЬНЯ"

*"Скрытая наковальня" – основа сокрушительных ударов! Анализ и передача "чужого" опыта как способ развития адекватности реагирования. Определение "внутренней наковальни". Как обойтись без ударов по "точкам"? Нокаутирующие удары в европейской Традиции. Нарботка ударов по "внутренней наковальне". Преодоление психологического барьера (привыкание к нанесению ударов в голову и в пах противника). Связь с "гравитационными" ударами. Наклоны, повороты и смещения "наковальни" (или скрытые формы защиты). Удары "наковальней". Повышение точности и силы ударов.*

Мы познакомим вас с *особыми* техниками нанесения ударов, последствия которых для противника окажутся очень разрушительными. Пропущенные удары заставят его отказаться от продолжения начатой им схватки. Однако прежде чем рассмотреть принцип *"внутренней наковальни"*, лежащий в основе любых **сокрушительных ударов**, нам хотелось бы привести лишь один курьёзный пример из нашей практики обучения.

Один из наших младших учеников однажды пришёл на тренировку и заявил, что полностью разочаровался в Школе и заниматься больше не будет, а под глазом у него красноречиво "светился" лиловый синяк. Естественно, мы поинтересовались, *что* случилось. Все подобные случаи становятся у нас (с согласия учеников) предметом для подробного обсуждения, чтобы опыт каждого становился уроком для всех. Мы специально разбираем жизненные примеры, чтобы в дальнейшем ученики умели *правильно* оценивать критические ситуации, в которых они могут оказаться, и принимали безошибочные решения. Всё это развивает **адекватность реагирования**, необходимую в *Жизни* любого человека.

Он рассказал, как к нему на автобусной остановке начал *задираться* уличный хулиган, и никакие способы словесного убеждения на него не действовали. Наш ученик прекрасно помнил о том, что необходимо либо бить первым, либо постараться всеми силами избежать конфликта (особенно при явном превосходстве нападающего). Он решил ударить первым и "*расквасил*" своему оппоненту нос. Но это был единственный удар, который, по его словам, достиг цели, далее, сколько он ни пытался попасть в противника, тот ловко уворачивался, а наш "герой" если и попадал, то удары не оказывали должного воздействия. В пылу схватки он и пропустил удар в область глаза. Схватка закончилась *вничью*, и никто из неё не вышел победителем. Наш ученик сел в подъехавший автобус и покинул место драки...

Мы поинтересовались в свою очередь у него, помнит ли он принцип *"внутренней (или "скрытой") наковальни"*, зарабатывал ли он на тренировках способы противодействия *внезапным атакам* и техники их выполнения. Оказалось, что он даже... не слышал о них! Для нас это было неудивительно, ведь он часто, по разным причинам, пропускал занятия, занимался крайне не-

регулярно и самостоятельно не тренировался. Вывод из вышесказанного очевиден: не ему нужно разочаровываться в Школе, а мы должны разочароваться в нём!

Чтобы помочь нашему ученику (и всем остальным) в дальнейшем успешно справляться с подобными опасными ситуациями, темы для очередного занятия были выбраны следующие: упражнения для развития *чувствования* "внутренней наковальни" и наработка ударов по ней, противодействие *внезапным атакам* и ряд других. Наш ученик с *утроенной* энергией принялся изучать *то*, чего он, оказывается, не знал и *чем* не владел! Он по-настоящему осознал свою неправоту, а сама *Жизнь* преподавала ему хороший урок, словно предостерегая от будущих ошибок.

Из этого примера совершенно очевидно, что владение техниками ШАР не должно быть отрывочным (или неполным)! Упуская что-либо (или пренебрегая), вы рискуете на самом деле упустить очень важное, ведь *Знания*, которые мы предлагаем своим ученикам, необходимы. У нас нет ничего лишнего! Каждая техника и каждое упражнение занимают своё, особое место в *Иерархии* наших *Знаний*. Вы должны осознавать целостность нашего *Учения*.

**"Внутренней наковальней" мы называем  
объёмно-распределённый центр масс любой части  
тела противника, атака которого гарантированно  
оказывает желаемое разрушающее воздействие.**

Если использовать древнерусский образ "*молота и наковальни*", то в качестве "*наковальни*" служит атакуемая часть тела. Она сама становится "*наковальней*". Заметим, что число таких *центров* практически неограниченно!

В ШАР любой удар должен выполняться с учётом этого принципа. В этом – "**ключ**" к технике нанесения ударов, мгновенно *нейтрализующих* любого противника. Читателям, которые хоть немного знакомы с *эзотерикой* боевых искусств, несомненно, известно о существовании системы *Знаний* о *жизненно важных "точках"* (или *зонах*), поражение которых могло привести к серьёзным нарушениям в здоровье.

В нашем *Учении* также есть *Знания* о "*точечных*" воздействиях и ударах, позволяющих минимальными усилиями достичь цели, но для вас на первых этапах желательнее овладеть такой техникой ударов, чтобы любой (!) ваш удар оказывал поражающее действие независимо от зоны атаки, куда бы вы ни ударили своего противника. В этом случае отпадает сама необходимость так называемой "*точечной*" работы. **!**

Во многих художественных фильмах, посвящённых боевым искусствам, можно увидеть захватывающие дух схватки между главным героем и множеством его соперников. Они со всей силы бьют друг друга не только руками и ногами, но и любыми подручными предметами, падают и, казалось бы, уже не в состоянии продолжать бой, но спустя несколько секунд они, как ни в чём не бывало, поднимаются с земли и бросаются на главного героя, и ему снова приходится с ними драться.

Если даже отбросить требование, что фильм должен быть зрелищным (а это предполагает длительные, а не скоротечные поединки), то можно заметить, что выполняемые удары – *поверхностны* и, мягко говоря, *неэффективны*! Вместо того чтобы *надёжно* выводить из боя противников, главный герой лишь *отмахивается* от нападающих, а его удары попадают *вскользь* и не

приводят к победе. Представим, что он точно также попыбует отбиваться в *реальных* условиях (или *на улице*)! Ни к чему хорошему это не приведет, наоборот, он может дорого заплатить за свою беспечность.

**Противника нужно бить так, чтобы он не смог  
продолжать бой!!!**

В европейской *Традиции* подобные удары называются **нокаутирующими**. Часто ими заканчиваются бои между боксёрами-профессионалами. Такие удары чрезвычайно опасны, поэтому вы должны не просто научиться их выполнению, но и развить **чувствование "внутренней наковальни"**, которую атакуете. *Адекватность* вашего поведения (или *реагирования*), в том числе, на *реальную* опасность, как раз и состоит в том, чтобы затратить минимум усилий для достижения победы и не причинить вреда, не соответствующего настоящей угрозе.

Наработка ударов по "*внутренней наковальне*" проводится с напарником следующим образом. Пусть один из вас примет любую боевую позицию, а другой начнёт наносить по реальным траекториям медленные удары, направленные вглубь тела напарника. Необходимо выполнять толкающие воздействия на атакуемые зоны. Например, коснувшись кулаком живота напарника, слегка толкнуть его, как бы *проталкивая* свой кулак к центру живота. Атакуя лицо, выполнять толкание в центр головы, и т.д. Тренируясь указанным образом, вы научитесь чувствовать "*внутреннюю наковальню*". Вы поймёте, что при правильном нанесении удара сама атакуемая часть тела противника превращается в "*наковальню*", а ваши удары становятся максимально разрушительными. Кроме того, при такой наработке постепенно преодолевается **психологический барьер** перед ударом по лицу. Ведь далеко не все люди смогут ударить по лицу другого человека, даже если этот человек нападает на них!

Пробуйте увеличивать постепенно скорость и силу своих движений. Выполняйте **удары-толкания** по принципу "**быстрей-быстрей**". Естественно, прислушивайтесь к возрастанию неприятных ощущений при атаках головы и будьте осторожны! Приобретение мастерства не должно вести к потере вашего здоровья. Мы уже неоднократно обращали ваше внимание на недопустимость жертвования своим здоровьем и объясняли *почему*!

На что следует обратить своё внимание в первую очередь? Во-первых, на *продолжительность* контакта вашей бьющей части тела (например, кулака, ладони или другой) с зоной поражения. Постарайтесь также запомнить ощущения *тепла* или *холода* (*мягкости* или, наоборот, *жёсткости*) при столкновении с целью! В реальной ситуации (особенно на высоких скоростях) время контакта с целью будет чрезвычайно *малым*, а ощущения при контакте могут оказаться почти *неуловимыми*, поэтому учитесь фиксировать все, возникающие при ударах, ощущения! Тогда в дальнейшем вы не будете чувствовать дискомфорта в драке, и для вас будет привычно бить противника руками и ногами, хватать его за волосы, одежду или пальцы, кричать от ярости и боли. Вы не растеряетесь даже при самых неожиданных поворотах событий!

Отметим, что удары по "*внутренней наковальне*" выполняются, как "*гравитационные*"! Подробнее мы познакомим вас с техникой их выполнения при наработке и развитии "*биогравитационных*" ощущений.

**"Гравитационные" удары** – особый класс ударов (и движений), используемых в ШАР! При наработке техник *"внутренней наковальни"* двигайте бьющей частью тела *так*, будто она с ускорением *притягивается* к выбранной цели и *прилипает* к ней в конечной *фазе*. Нарботку соответствующих ощущений и движений непременно проводите при ударах по стволу дерева. Бейте как руками, так и ногами!

Теперь рассмотрим простейшую технику противодействия сокрушительным ударам с использованием того же принципа. Для **скрытой защиты** от *нокаутующих* ударов можно выполнить любое из следующих действий, например, **наклон** *"наковальни"*.

Пусть ваш напарник продолжает атаковать вас, как прежде, а вы слегка наклоняйте плоскость своей *"внутренней наковальни"*, образуя касательную плоскость по отношению к линии удара. В этом случае удар уже не будет столь разрушительным! Аналогично можно выполнить **поворот** *"внутренней наковальни"* под разными углами. Энергия удара рассеется, минуя жизненно важные центры вашего тела.

Другим способом противодействия разрушительным ударам является **смещение** *"внутренней наковальни"* (относительно первоначального её положения). Учитесь при ударах напарника слегка приближать или, наоборот, удалять атакуемую часть тела, и вы увидите, что для атакующего это будет совершенно неожиданно. В результате, сила удара будет сильно *"погашена"*.

Все способы противодействия необходимо специально нарабатывать с постепенным увеличением силы и скорости ударов.

Следующей техникой, с которой мы познакомим вас, – **удары "наковальной"**. Они выполняются различными частями тела (кулаком, коленом, локтем, головой и т.д.). Вы должны запомнить, что *правильная* техника нанесения ударов предполагает такие удары, при которых бьющая часть тела используется как *"наковальня"*, т.е. удар должен выполняться **энергетически "центрами"**. К таким ударам мы относим также мощнейшие удары, выполняемые любой подготовленной частью тела, в том числе, головой.

Удары *"наковальной"* по своей сути являются *"гравитационными"*, ведь при их выполнении происходит *энергетическое* взаимодействие между *"центрами масс"* атакуемой части тела и – бьющей, и, как результат, намного повышается точность и сила ударов.

## ГЛАВА 10

### ТРАВМИРУЮЩИЕ ПОДСТАВКИ

*Травмирующие защиты в сценах кино. "Случайные" повреждения, или "неумелое" мастерство? Мастерские техники. О глубинном смысле каратэ. Невидимые удары. Нарботка подставок с напарником. Подставка предплечий под удары. Чувство реальной цели. "Прямые" и "скользящие" подставки. Повышение точности движений (использование бытовых рефлексов). "Следящие" подставки. Защита от "слепых" ударов. Встречные движения и иллюзия "сверхскорости". Подставки против ударов ног. Использование подручных предметов. Перенаправление ударов противника. Контратака после травмирующей подставки. Укрепление подставляемых частей тела. Противодействие травмирующим подставкам (обманные удары, использование зон "невидимости" и другие способы).*

В одном из художественных фильмов так показывалась вполне реальная сцена применения *травмирующих подставок*:

"На ринге два боксёра, один – старый, другой – молодой...

– Ну, ударь меня! Что, боишься? – вызывающе кричит первый, слегка пританцовывая вблизи молодого. Тот отчего-то медлит, видимо, не решаясь атаковать, но старый явно решил вывести его из себя:

– Трус! Дерись, как на улице! Без перчаток!

Поддавшись на провокацию, молодой и неопытный боец сбрасывает боксёрские перчатки и, сближаясь с соперником, выполняет быстрый прямой удар, целясь в лицо своему противнику, но тот неожиданно резко наклоняет голову вперёд и... подставляет её под удар.

Молодой боец, вскрикнув от боли, хватается за повреждённую кисть.

– Что, больно?! – издевается старый, – Всё? Не можешь больше драться? Ну, ударь меня ещё! Ударь! Что же ты?

Молодой, приходя в бешенство, бьёт второй рукой, но результат – тот же: противник снова молниеносно подставляет под кулак свою голову... "

Однако вы должны понимать, что в кулачном бою нельзя подставлять свою голову под удар; это делается только в крайнем случае, причём голова должна быть специально подготовлена к таким воздействиям заранее. Как ни парадоксально это звучит, но, занимаясь боевыми искусствами, научитесь беречь себя, чтобы потом, спустя годы, не жалеть об утраченном здоровье!

В ШАР используется множество техник, вынуждающих противника отказаться от своих замыслов, причём используются не только методы прямого физического воздействия, но и целый комплекс психофизических и других способов, которых мы коснёмся в следующих главах.

В настоящей главе речь пойдёт только о *травмирующих подставках*! Отметим, что применение подобных техник в спортивно-состязательных поединках весьма опасно, т.к. неизбежно повлечёт за собой травмы и повреждения; именно поэтому бойцы жёстких контактных школ на соревнованиях используют для защиты своих пальцев различные намотки эластичными бинтами, а поверх надевают ещё и перчатки.

### На улице правил нет!!!

С первыми ударами желательно выполнять такие защиты, которые бы отбили всякую охоту у нападающего продолжать свои действия.

Кстати, таким образом, вы можете даже скрыть при желании своё мастерство. Закрываясь от ударов, старайтесь выполнять подставки, как бы невзначай, и атакующий вас будет вынужден остановиться из-за травм, которые вы ему причините (переломы пальцев, сильные ушибы и прочее). Притом что внешне вы ничего не делаете, только закрываетесь от его ударов!

Техники *травмирующих подставок*, безусловно, относятся к мастерским. Чтобы понять, почему новичкам даются техники высокого уровня, необходимо хорошо представлять себе, что такое ШАР и чем отличается она от других школ рукопашного боя. А отличается она, прежде всего тем, что в ней нет так называемых ученических форм: изучаемые техники предназначены сразу для практического применения, они необычайно эффективны и просты! И на занятиях не изучаются движения, которые не используются в дальнейшем!

Заметьте, что, например, в Школах каратэ ученики сначала осваивают стойки, затем учатся переходить из одной в другую, отрабатывают удары и т.д. Но в реальных спаррингах они совершенно не используют этого!

Представляете?! В течение длительного времени изучаются техники, применение которых в дальнейшем остаётся под большим вопросом. Спрашивается: зачем же изучать то, что никогда не будет использоваться?! Вы не получите ответа! Инструктора школ каратэ зачастую и сами не знают его! В лучшем случае вы услышите общие рассуждения о необходимости повышения культуры движения, физическом совершенствовании, о зашифрованных секретах школы в комплексах ката и т.п., а ведь то, что изучается в школах каратэ, не бессмысленно! Наоборот, **глубинный смысл** техник каратэ (мы раскрываем его для последователей японских Школ!) как раз в том и состоит, чтобы их бойцы научились выполнять именно эти стойки, именно эти передвижения, но только (!) – на *сверхвысоких* скоростях, на таких скоростях, когда противник уже не успеет среагировать, не увидит этих движений.

В ШАР такие *сверхскоростные* движения и удары называются **невидимыми**. Противник не может защищаться от того, чего он не видит. В этом случае, защита теряет смысл! Становятся невозможными состязания между бойцами высокого уровня! Мы ещё рассмотрим эти техники и способы достижения такого мастерства в следующих главах, но сейчас вернёмся к нашей теме. Нарработку *травмирующих подставок* следует начать с нанесения ударов кулаками по предплечьям, расположенным в боевых позициях! Попросите своего напарника выполнять удары по вашим рукам. Поместите их на уровне груди, предплечья сориентируйте вертикально, пальцы – на уровне лица, а ладони разверните к своему напарнику. Пусть он выполняет сначала несильные удары кулаками, целясь именно по предплечьям. Ваша задача – запомнить ощущения от его ударов! Он же, в свою очередь, должен почувствовать, как укрепляются его кулаки. Постепенно увеличивайте силу ударов и не забывайте растирать свои предплечья ладонями для снятия болезненных ощущений!

Заметим, что выполнение ударов по предплечьям подготавливает ваши кулаки к ощущениям от **реальных целей**, а не от тех искусственных объектов в виде боксёрских снарядов, макивар или других! Вы сразу учитесь чув-

ствовать именно живые цели, и жёсткое столкновение кулаков с предплечьями практически не отличается от ударов в голову или туловище противника.

Мы различаем "*прямые*" и "*скользящие*" *подставки*:

"**Прямые**" *подставки* выполняются под *прямым* углом к линии удара так, чтобы подставляемая часть тела оказывалась прямо на пути удара.

"**Скользящие**" *подставки* ставятся под *острыми* углами к траектории атаки, и, в результате, травмирование может оказаться ещё более значительным, так как повреждаются наиболее слабые части ударной формы (например, пальцы кулака). При наработке необходимо чередовать "*прямые*" и "*скользящие*" *подставки*.

Отметим, что для повышения **точности** выполнения *подставки* свои ладони необходимо держать раскрытыми, и пальцы должны быть выпрямлены по "*касательной*" к возможной траектории удара противника. Тогда точность ваших защитных действий существенно возрастет, ведь подобная форма движения руки естественна для любого человека. Например, когда вы протягиваете свою руку к какому-либо предмету, то делаете это раскрытой ладонью, а не сжатым кулаком.

Благодаря выработанному в быту **рефлексу** точность ваших *травмирующих подставок* станет намного выше!

Для ещё большего повышения точности *подставки* мы рекомендуем вам поработать с "**липкой**" (или "**следающей**") *подставкой*. Пусть ваш напарник коснётся своим кулаком вашей *подставки*. Теперь произвольно перемещайте её вблизи своего тела, а напарник пусть "*прилипает*" к ней кулаком. Увеличивайте скорость движений, не разрывая контакта рук. Такая наработка способствует также рефлекторному повышению точности ваших движений.

Следующий этап наработки – защита от "**слепых**" **ударов**. Напарник закрывает глаза и пробует атаковать вас вслепую. Он не видит, куда бьёт, поэтому ваши *подставки* будут неожиданны для него. Поэтому он не успеет напрячь кулак в момент столкновения и может травмировать свою руку, повредить пальцы или лучезапястный сустав, если будет наносить удары слишком быстро. Будьте осторожны при наработке "**слепых**" **ударов**!

"**Слепые**" *удары* интересны ещё и тем, что они имитируют удары человека, находящегося в состоянии сильного возбуждения (ярости, бешенства, страха) или не очень хорошо владеющего своим телом, например, пьяного. Такие удары не попадают туда, куда их нацеливают! Они могут быть значительно смещены в сторону, следовательно, защита от них даже сложнее, чем от чётких и точных ударов. Не забывайте меняться ролями со своим напарником! Постепенно увеличивайте силу и скорость ударов. Заметьте, что даже с закрытыми глазами вы начинаете "*видеть*" своего напарника. Это очень необычное чувство! Развивайте его! Оно основано на способности подсознания – выстраивать реальность по мельчайшим признакам (или деталям) которые подсказывают ему реальное расположение того, что вас окружает.

Теперь выполняйте *подставки* предплечий под удары, но уже с открытыми глазами! Обратите внимание на значительное возрастание точности своих движений! Учитесь подставлять не только предплечья, но и локти, особенно, против боковых ударов. То, что вы сейчас делаете, – **встречные движения**. Они используются для остановки атаки на пути к цели. Это очень неожиданные действия!

Заметим, что *встречные движения* позволяют создать иллюзию "**сверх-скорости**". Ваш противник будет поражён тем, как быстро вы двигаетесь!

Этот эффект изменённого восприятия основан на сложении скоростей *встречных движений*. Естественно, что противник даже не успеет понять, что происходит, и только боль от подставки вернёт его к реальности, но эта реальность будет для него уже другой, не той, на которую он рассчитывал!

Для защиты низа живота можно эффективно использовать *подставки* локтевых суставов, а также зоны голени или колена. Противник, сталкивающийся с такими *подставками*, рискует сильно травмироваться. Если же противник атакует ногой, то в качестве эффективной *подставки* можно также использовать ногу (например, стопу, голень или бедро, которые неожиданно выставляется на пути удара).

Особенностью наших *травмирующих защит* является незаметность и простота их применения. Если под рукой окажутся какие-либо предметы (кусок кирпича, обрезок трубы и т.п.), то их использование окажет ещё больший эффект. Вряд ли у нападающего будет желание продолжать атаку! Удар противника можно и перенаправить куда-либо, например, в стену. Подобные техники специально нарабатываются. Мы рассмотрим их при изучении так называемых *скользящих защит*. В этом случае отсекающим движением вы будете уводить атаку противника чуть в сторону, в направлении выбранного объекта.

В дальнейшем учитесь контратаковать противника после выполнения *травмирующей подставки*. Ответный удар будет очень неожиданным для него, ведь, защитившись *подставкой* от удара, вы тотчас наносите свой удар, и этот удар может быть выполнен, в том числе, той же рукой.

При наработке *подставок* следует помнить о необходимости укрепления подставляемых частей тела. Этой цели служат разнообразнейшие приёмы и способы *набивки*, повышающие защищённость частей вашего тела.

### **Нельзя подставлять под удары слабые (или неукреплённые) части тела!!!**

Учитесь использовать *травмирующие подставки* и оцените их эффективность!

Теперь скажем несколько слов о противодействии *травмирующим подставкам*. Вы должны были заметить, что при выполнении *подставки* происходит как бы *экранирование* (или визуальное закрытие) защищаемой зоны с внешней стороны *подставки*, поэтому человек, использующий *травмирующую подставку*, не видит того, что находится прямо за ней. Эту зону "*невидимости*" (или "*слепоты*") можно успешно использовать.

Попробуйте, нанося свой удар, резко остановить его вблизи *подставки* напарника и неожиданно – перенаправить в другую цель, расположенную выше или ниже первоначальной. Обратите внимание на траекторию удара! В ШАР такие удары называются "*змеевидными*". Можете также использовать для удара другую часть тела, например, если вы бьёте правой рукой, то продолжайте атаку уже левой рукой и т.д. Для противника это будет очень неожиданно, тем более, что он не увидит как это произойдёт. Таким образом, вы можете достаточно легко нейтрализовать *травмирующие подставки* противника.

## ГЛАВА 11

### ПОВЫШЕНИЕ ЗАЩИЩЁННОСТИ СУСТАВОВ И СВЯЗОК ПРИ БОЛЬШИХ НАГРУЗКАХ

*Травмирующие нагрузки. Воздействия, выполняемые в "холодном" состоянии. Глубинный смысл "спорта". Нужна ли разминка в ШАР? Улучшение настроения и самочувствия. "Вибрация-потряхивание" расслабленными частями тела. Чувствование внутренней энергии. Нахождение биологически активных точек. Упражнения до предела возможного (вращение, сгибание-разгибание, подъём-опускание). Развитие воли к победе. Контроль над страхом. Приближение к крайним положениям (в том числе, с использованием опоры). Вытягивания в суставах, махи и рывки. Стояние и нахождение на ударных формах. Сдавливание суставов. Способы набивки. Лучшая защита от повреждений.*

Тема, которую мы рассмотрим в данной главе, касается любого человека! Как избежать травмирования? Как защитить себя от повреждений при падениях, бросках, резких движениях или ударах? Эти вопросы актуальны не только для занимающихся прикладными видами единоборств, но и для спортсменов, для сотрудников оперативных служб силовых структур и многих-многих других людей.

С помощью особых упражнений можно достичь состояния, при котором даже при значительных физических нагрузках не произойдёт неизбежного в таких случаях травмирования. Суставы и связки вашего тела будут способны выдержать большие нагрузки, и, в крайнем случае, вы отделаетесь лишь растяжением, вывихом или ушибом, но не переломом или разрывом связок.

Представьте, что вы, поскользнувшись, упали, подвернув ногу или неудачно оперевшись на руку. Без соответствующей подготовки может произойти перелом или, как минимум, сильное растяжение. Однако если вы будете выполнять некоторые специальные упражнения, укрепленные суставы и связки вашего тела практически не пострадают. Это может показаться удивительным, но, на самом деле, вполне объяснимо, т.к. подготовленное тело имеет повышенную гибкость, растянутость и прочность.

Особенностью наших тренировок будет проработка травмирующих воздействий в "холодном" состоянии. В ШАР такая подготовка не случайна: в реальной ситуации времени на предварительную разминку не будет, следовательно, очень важно осознавать свои физические пределы именно в таком состоянии и не пытаться сделать невозможное.

Система рукопашного боя ШАР – **прикладная**, поэтому её бойцы готовят себя к нагрузкам, при которых высокоскоростные и амплитудные движения будут выполняться сразу из "холодного" состояния. Заметим, что в спорте такое недопустимо, так как неизбежно приведёт к серьёзным травмам! Это связано с тем, что они стремятся к достижению рекордов, которые немислимы без нагрузок, разрушающих человека. Именно поэтому спортсмены ну-

ждаются в обязательной предварительной разминке, подготавливающей их суставы и связки к перегрузкам.

Заметим, что в "некорректной" этимологии ШАР слово "спорт" мы *расшифровываем*, как спорить и портить. "Спорт" начинается там, где один, например, говорит другому: "Спорим, что я пробегу быстрее тебя!"

Второе значение отражает результаты занятий спортом. Речь идёт о значительном ухудшении здоровья у спортсменов, посвятивших свою жизнь достижению мировых рекордов.

Ответим также на важнейший вопрос:

### "Используется ли разминка в ШАР?!"

Большая часть тренировок у нас, действительно, проводится без разминки, что поначалу вызывает недоумение у тех, кто присутствует на занятии в качестве зрителя. У самих занимающихся подобных ложных впечатлений не возникает, так как они прекрасно чувствуют, что с ними происходит. Движения, которые они выполняют, требуют участия всего тела, что позволяет размяться, не выделяя для этого специального времени. Таким образом, разминка происходит одновременно с наработкой изучаемых техник.

Упражнения, с которыми вы познакомитесь, просты и не потребуют от вас много времени, что особенно важно в современных условиях. Кроме того, наши комплексы движений помогут вам восстановить и укрепить здоровье.

Вы почувствуете себя сильнее и моложе! У вас улучшится настроение за счёт активизации скрытых сил организма и осознания себя по-настоящему здоровым человеком.

### **Гибкость и подвижность суставов, эластичность и прочность связок – основа долголетия и здоровья!!!**

Научитесь поддерживать себя в соответствующей форме. Часть упражнений уже описывалась нами в главе "Секретные гимнастики воинов".

Первое упражнение, повышающее защищённость суставов и связок, – "вибрация-потряхивание". Оно позволяет за короткое время проработать **все (!)** связки и суставы вашего тела, подготовить их к последующим нагрузкам. Если у вас имеются какие-либо скрытые или явные нарушения здоровья (вывихи, растяжения, воспалительные процессы в суставах, отложения солей и т.д.), то "*вибрация-потряхивание*" позволяет выявить их. С помощью этого упражнения вы научитесь чувствовать свою внутреннюю энергию, найдёте биологически активные точки и зоны, воздействие на которые благотворно скажется на вашем организме.

Другим упражнением, повышающим *защищённость* суставов и связок, являются движения, выполняемые **до предела возможного**. Таких движений очень много, но мы познакомим вас с наиболее важными из них! Вытяните сейчас обе руки вперед и сожмите кулаки. Начните вращения кулаками внутрь или наружу. Движения должны быть чётко круговыми и с наибольшим радиусом отклонения. Не разжимайте кулаки в процессе движения! Вращая кулаками, ведите счёт числу кругов в воздухе.

После нескольких десятков (или даже сотен!) вращений вы почувствуете, что руки перестают слушаться вас, вам приходится уже с усилием преодолевать усталость и нежелание выполнять эти движения. Старайтесь не прерывать упражнения, напрягите всю свою волю, делайте через "не могу"! Когда же, наконец, вы почувствуете, что больше не в силах продолжать круговые движения, то остановитесь, встряхните расслабленными руками, снимая остаточное напряжение. Прислушайтесь к своим ощущениям! В руках может быть слабость, лёгкая прохлада (как бы от потери энергии) и, в то же время, удивительное чувство *наполненности*.

Выполнив **вращения** в лучезапястных суставах *до предела возможного*, помассируйте свои запястья и повторите те же движения в другую сторону! Почувствуйте возрастание *крепости* лучезапястных суставов; они словно наливаются *силой* и *неразрушимостью*. Приятные ощущения наблюдаются также в предплечьях, которые становятся сильнее. Аналогичные движения нужно выполнять в голеностопных, коленных и локтевых суставах, наполняя их жизненностью и здоровьем. Будет полезно поработать и с *круговыми* движениями, которые выполняются выпрямленной рукой или ногой: в этом случае прорабатываются тазобедренный и плечевые суставы. Нежелательно выполнять вращения головой или туловищем *до предела возможного* без предварительной подготовки!

Следующее упражнение – **сгибание-разгибание** в суставах. Выпрямите пальцы рук, а затем сожмите их в кулаки. Повторяйте сжимание-разжимание кулаков *до предела возможного*. Также ведите счёт движений, чтобы в дальнейшем отметить значительное возрастание выносливости и силы. Не сбавляйте темпа движений, а упражнение прекращайте лишь тогда, когда, действительно, больше не сможете его выполнять.

Обратите внимание, что выполнение движений *до предела возможного* одновременно развивает необыкновенную **волю к победе**. Ведь именно в схватке, на пределе своих возможностей, необходимо преодолевать огромные нагрузки, физическую усталость и даже – нежелание продолжать бой. Некоторые бойцы не выдерживают этого и сдаются на "*милость*" победителя.

### **Побеждая самого себя, вы становитесь сильней не только физически, но и духовно!!!**

Такие же движения необходимо выполнять и для других суставов. Подобные упражнения легко использовать в быту. Например, сидя за столом или лёжа на диване. Эти упражнения интересны ещё и тем, что они активизируют энергетику *внутренних органов*.

Следующее важное упражнение, которое мы рассмотрим, – **подъём-опускание** ноги. Встаньте устойчиво и поднимите колено как можно выше. Можете в начале даже помочь себе руками, обхватив коленный сустав и подтягивая его к себе, затем опустите ногу. Повторяйте снова эти движения до тех пор, пока сможете! Также ведите счёт движениям. Затем поменяйте ногу и выполните то же самое второй ногой. Заметьте, как быстро вы устали! Нога не слушается вас, а мышцы живота разогрелись и устали. Работа с ногами тяжелее, чем *подъёмы-опускания* рук. В этом вы скоро убедитесь, если будете подсчитывать число движений и сравнивать результаты.

Кстати, обычные приседания являются также *подъёмами-опусканиями*, и выполнение их *до предела возможного* способствует развитию особой силы и выносливости ног. Если же вы делаете *подъёмы-опускания* на носках *до предела возможного*, то приобретаете ещё и способность контролировать чувство страха. Постарайтесь понять *почему*?

Другим комплексом укрепляющих упражнений является выполнение разнообразных сгибов и скручиваний в суставах с постепенным приближением к болевому порогу. Эта группа упражнений (мы называем их упражнениями "*на краю пропасти*") может выполняться как самостоятельно, так и с помощью напарника, который будет помогать вам в достижении "**крайних**" **положений**. Подобная гимнастика очень полезна для всего тела! На границах (там, где чувствуется боль) происходит **активизация защитных сил** организма, постепенное увеличение подвижности суставов и связок. Все виды растяжек, так или иначе, связаны с подобными техниками!

В качестве опоры можете использовать, например, стену (или что-либо иное), упираясь в которую вы окажете значительную нагрузку на выбранный сустав. При самостоятельном выполнении этого комплекса начинайте с движений одной руки. Выпрямите ладонь и согните её в любую сторону до предела, после чего поменяйте направление сгиба. Затем поворачивайте ладонь вокруг оси предплечья также до предела. Одновременно сгибайте локоть, разворачивая свою руку в любом направлении и т.д. Ваша рука начинает совершать движения, переходя из одного крайнего положения к другому. Заметьте, что число этих положений практически неограниченно!

Далее работайте второй рукой, а затем и двумя руками одновременно. Такие же движения выполняйте ногами, начиная со стопы. Эта необычная гимнастика, которую мы называем "*подходя к пропасти*", оказывает великолепное укрепляющее воздействие на всё тело. Наслаждайтесь этими движениями! Кстати, нечто похожее происходит при **зеваниях** и **потягиваниях**. Напряжение мышц при потягиваниях и естественное скручивание суставов доставляют огромное удовольствие.

Укрепить суставы можно также *вытягиванием* их в направлении оси конечности. Делается это очень осторожно, чтобы не повредить их! Заметим, что **вытягивания в суставах** используются и для компенсации компрессионного эффекта, возникающего обычно при наработке ударов пальцами, кулаками и др. Если этого не делать, то при длительной наработке ударных техник, происходят необратимые нарушения в связках и суставах.

При *вытягивании* нужно помогать себе рукой или руками, но делайте это крайне осторожно. Вы почувствуете, насколько хрупким является ваше тело, поэтому будете бережнее относиться и к себе, и к другим. Кроме того, вытягивания в суставах активизируют внутреннюю энергию. Вы почувствуете в своём теле целебные *потоки*, научитесь использовать их!

Следующее упражнение для повышения защищённости суставов и связок – разнообразные **махи** расслабленными конечностями ("*ветер над пропастью*")! *Махи* руками и ногами способствуют прекрасному разогреву всех частей тела, участвующих в движении, хорошо растягивают связки, увеличивают подвижность суставов. Учитесь выполнять их в качестве утренней гимнастики или при подготовке к большим физическим нагрузкам. Начинайте все движения с небольших амплитуд и постепенно увеличивайте интенсивность своих движений.

Другая форма укрепления суставов и связок – **рывки**. Их следует выполнять как самостоятельно (когда вы резким движением бросаете от себя в сторону расслабленную руку или ногу, выпрямляя её в суставе), так и с помощью напарника. Воздействия должны быть строго дозированными! Нагрузку увеличивайте постепенно. Нарбатываемые *рывковые движения* имеют множество боевых применений. Учитесь выполнять *рывковые движения* в любую сторону!

Защищённость суставов эффективно повышает **стояние** на ударных формах (на кулаках, локтях и коленях) в течение длительного времени, а по мере тренированности выполняется **нахаживание** на них. По окончании всех таких нагрузок обязательно массируйте укрепляемые зоны, чтобы снять болевые ощущения.

**Висы** на турнике (или ветвях деревьев, если вы тренируетесь на природе) также прекрасно укрепляют всё тело. Постепенно увеличивайте время нагрузки, доводя его *до предельно возможного*. Подключайте воображение, представляя себе, что вы занимаетесь над обрывом, активизируя при этом свои резервы!

Суставы и связки можно укрепить **сдавливанием** в различных плоскостях, используя для этого, например, встречное давление или сжатие. Такой специфический массаж оказывает ещё и лечебный эффект. Зоны сильного сжатия быстро разогреваются и постепенно привыкают к подобным воздействиям.

Для укрепления суставов и связок применяются также различные виды **набивки**. Удары по суставам выполняются предельно осторожно, чтобы случайно не повредить их. Для *набивки* можно использовать различные предметы (деревянные дубинки, резиновые шайбы и пр.).

Выполняя эти упражнения, вы должны прекрасно понимать, что можно долго заниматься развитием и укреплением своего тела, но однажды разрушить его чрезмерной и неожиданной нагрузкой, поэтому лучшим способом защиты является избегание опасных травмирующих ситуаций. Учитесь быть внимательными ко всему, что происходит вокруг вас! Лучше избежать травмирования, чем без необходимости испытывать на прочность свои суставы и связки!

Описанные выше упражнения необходимо использовать, прежде всего, для укрепления своего здоровья, и эта цель должна быть для вас первоочередной!!!

## ГЛАВА 12

### "ВОЛШЕБНЫЕ ЛИСТЬЯ"

*Упражнения с осенними листьями и достижение сверхточности. Тренировки дома и в лесу. Медитации детства. Соревнование между "правым" и "левым". Упражнения в потоках. Чередование работы с открытыми и закрытыми глазами для настройки подсознания на опережение. "Усложнить, чтобы упростить". Развитие запрограммированной точности. Применение мыслеобразов: "вязкое пространство", "липкие руки", "окаменевший лист". Ключи к сверхвозможностям. Молниеносность движений и "остановка" времени. "Приклеивание листов", или работа с невидимыми предметами и объектами. Активизация периферийного зрения. Работа с оружием. Управление потоками воздуха. Состязания на точность. Выработка "рефлекса победы". Управление настроением.*

В этой главе мы рассмотрим очень древние техники воинской подготовки, которые в нашей *Традиции* называются работой с *осенними листьями*, или "*Волшебные Листья*".

**Никакие другие упражнения не развивают столь высокой точности боевых движений!!!**

Ещё тысячелетия назад, занимаясь в лесах и оттачивая своё мастерство, наши *Предки* учились использовать всё, что имелось вокруг, и листва деревьев была одним из таких естественных тренажёров. Наша Школа пронесла эти *Знания* через **тысячелетия**, и сейчас у вас есть замечательная возможность познакомиться с ними. Мы предлагаем вам разработанные нами уникальные техники и упражнения работы с листвой и стволами деревьев.

Находясь в осеннем лесу, оглянитесь вокруг и посмотрите на падающие листья. Попробуйте почувствовать себя ребёнком, когда вы воспринимали это, как нечто удивительное, волшебное! Посмотрите, как золотая листва украшает деревья, и уже совсем не по-летнему светит солнышко. Всюду чувствуется приближение значительных перемен. Ведь уже скоро эта пышная красота исчезнет, и вы уже сейчас чувствуете непередаваемые запахи наступившей осени. Эта прекрасная пора у каждого из вас, наверняка, связана с прекрасными воспоминаниями из далёкого детства. Подобные медитации жизненно необходимы! Они наполняют вас чудесными ощущениями, которые мы относим к **Учению о Вкусе Жизни**.

Тренируясь в лесу, обратите внимание, *как* все листья отличаются друг от друга: вы не найдёте ни одного похожего! Выберите себе лист и, подбросив его в воздухе, сначала просто наблюдайте за его падением. Каждая траектория падения листа будет особенной, не похожей на предыдущую. В этой неповторимости – глубокий смысл! Движения падающего листа напоминают движения "*облачной*" руки, и, научившись захватывать его в полёте, вы легко сможете перехватить кисть противника в бою, что будет очень неожиданно для него! Ни одна из Школ боевых искусств не учит своих бой-

цов этому! Их руки обычно защищены перчатками (или накладками), затрудняющими применение подобных техник.

Заметьте, что по мере приобретения нужных навыков можно тренироваться с листвой там, где возникают порывы ветра, усложняющие выполнение этих задач. Такие упражнения мы называем – упражнениями в *потоках*. Для тренировки же в домашних условиях можно использовать и обычные листки бумаги, обёртки конфет, кассовые чеки из магазинов и многое другое.

Первое, что вам следует попробовать, это – **поймать лист**. Возьмите его большим и указательным пальцами и поднимите на уровень глаз, сориентировав горизонтально, а затем отпустите и попробуйте поймать другой рукой, стараясь не помять и не скомкать. Учитесь ловить падающий лист непрерывно, даже у самой земли! Видите, не всегда получается! Лист начинает падать по сложным непредсказуемым траекториям, и перехватить его не просто. Обратите также своё внимание на то, что ваши руки развиты неодинаково! Можете даже устроить между ними соревнование на точность, тогда **разница между "правым" и "левым" будет "стираться"**.

Поначалу при отпуске ориентируйте лист горизонтально, но в дальнейшем (с ростом мастерства) отпускайте лист под разными углами, и уже скоро для вас не составит труда захватывать любую (!) цель, выбранную вами – палец, ухо, губу, прядь волос, элементы одежды противника.

Тренируясь самостоятельно, учитесь захватывать лист разными сочетаниями пальцев – большим и указательным, большим и безымянным, указательным и средним и т. д. В этом случае активизируется *тонкая* энергетика пальцев, возникают специфические ощущения в кистях рук. Попробуйте теперь поймать лист, который вы не просто отпускаете, а резким движением бросаете от себя в любую сторону. Сразу обратите внимание на усложнение траектории полёта листа! Заметьте, какая это великолепная физическая нагрузка! Упражнения с *осенним листом* можно прекрасно использовать в качестве разминки, только при этом вы ещё нарабатываете и необыкновенную точность движений.

Чтобы перехватывать падающий лист, требуется очень высокая скорость движений пальцами, поэтому, если вы всё-таки не успеваете выполнить точный захват, то предварительно подготовьте кисти своих рук. Вытянув их перед собой, попробуйте как можно быстрее сжимать и разжимать кулаки! Поначалу вы увидите, что пальцы рук не слушаются вас так, как вам хотелось бы. Однако спустя совсем немного времени, ваши кистевые движения станут достаточно быстрыми, и тогда, возвращаясь к захватам падающего листа, вы увидите, насколько улучшатся ваши результаты.

Потренировавшись так, переходите к следующему упражнению. Прежде, чем отпустить лист, закройте глаза, а, отпустив его, открывайте их не сразу. После этого также попытайтесь поймать лист. Что вы почувствовали? Не правда ли, возникает ощущение некоторой растерянности? Когда вы открываете глаза, то не знаете, где окажется лист, и перехватывать его становится значительно труднее.

Принцип "**усложнить, чтобы упростить**" мы используем для достижения более высоких уровней мастерства. Когда вы открываете глаза, положение листа в воздухе оказывается неожиданным для вас! Ведь раньше, когда вы работали с открытыми глазами, вся траектория падения отслеживалась непрерывно и могла быть предугадана, поэтому и ловить лист было значительно проще. Также и в боевой ситуации, если вы видите, когда противник начи-

нает перемещаться, ваше подсознание может с высокой степенью точности определить (или рассчитать) его следующее положение. Вы легко будете предугадывать движения противника и *опережать* их, что даёт вам огромное преимущество!

Однако бывает так, что атака выполняется, когда вы не видите её начала: например, вы повернулись назад и лишь тогда обнаружили нападение, или ваши глаза были "*ослеплены*" на короткое время ударом, а когда вы открыли их, то увидели уже выполняемую против вас атаку. В этом случае вы начинаете реагировать именно таким образом: захватываете, бьёте или уворачиваетесь, видя последнюю фазу движения противника, что является достаточно сложной задачей.

Если же вы воспринимаете все движения непрерывно (не теряя противника из поля своего зрения), то ваше "**Я**" учится *опережающим* действиям, результаты которых для нетренированного человека могут показаться настоящим чудом. Учитесь в дальнейшем комбинировать работу с открытыми и закрытыми глазами!

Теперь усложним упражнение! Вы попробуете ловить лист полностью с закрытыми глазами. Вытяните перед собой руку с листом и, закрыв глаза, отпустите его. Пытайтесь перехватить падающий лист, используя только осязание и слух (со временем это у вас будет получаться).

### **Решая сверхзадачи, вы развиваете сверхспособности!!!**

Обратите внимание на то, что вы делаете! Со стороны ваши действия выглядят, по меньшей мере, странно: вы бросаете лист и... ловите его?! "Только сумасшедшие могут делать это!" – подумает любой человек, увидев ваши занятия. И действительно, техники высокого уровня часто выглядят в глазах посторонних очень подозрительно или, в лучшем случае, загадочно! Но заметьте, когда те же действия выполняет ребёнок, воспринимаются они совсем по-другому: **естественно** и **красиво**! Кстати, детям очень нравятся подобные упражнения! Предложите им выполнить их, вы увидите, с каким удовольствием они будут тренироваться.

Прекрасной техникой развития **запрограммированной точности** перехвата *падающего листа* являются попытки поймать его во что бы то ни стало! Отпустив лист из рук, постарайтесь поймать его, не смотря ни на что! Вы можете даже скомкать его при захвате, или вцепиться в него двумя руками, важно лишь, чтобы он не упал на землю. Такая тренировка развивает необыкновенную целеустремлённость, умение, во что бы то ни стало, достигать поставленной цели, *программируя* себя на успех. Эти приёмы самонастройки тесно связаны с принципом, который мы называем "*готовый результат*".

Теперь попробуйте использовать некоторые мыслеобразы. Например, поймайте лист, падающий в "**вязком пространстве**". Вы должны научиться насыщать "*вязкостью*" те или иные области (зоны и места) вокруг себя. Тогда вы сможете поместить противника в "*вязкое пространство*", которое будет сковывать его движения, замедлять их. Объяснение этого явления состоит в том, что вы начинаете обманывать свой ум, своё восприятие, и, если вам удастся это сделать, движения противника (или падающего листа), действительно, станут для вас *медленными*!

При этом происходит резкое увеличение скорости вашей реакции! Скорость же движений внешнего предмета или объекта остаётся прежней. Для

всех, кроме вас! Это – доступ к *сверхвозможностям*, или – **ключ** к их овладению. Обратите внимание, что ещё минуту назад лист двигался быстро и, казалось, непредсказуемо, а сейчас, когда вы настроились на его падение в "*вязком пространстве*", он будто *замедлил* своё движение.

Другой мыслеобраз – "**липкие руки**". Сейчас вы будете ловить лист, вообразив и (что особенно важно!) почувствовав "*липкость*" своих рук. Всё, чего бы вы ни коснулись, "*прилипает*" к ним, а уж *осенний лист* – тем более! Заметьте, как при этом меняется и характер ваших движений! Они становятся вращательными, сложными. Вы даже разворачиваете свою кисть так, как не делали ранее, пытаясь ухватить лист самым неожиданным образом.

"**Окаменевший лист**" – ещё один эффективный мыслеобраз, с которым вы научитесь работать! Данная техника основана на предельно быстром захвате падающего листа, но не на всей траектории, а – в точно выбранном месте!

Попробуйте при падении листа представить (и физически почувствовать!), что вдруг всё "*застыло*", или "*окаменело*", и лист остался в том положении, где его застало окаменение. Теперь вы легко можете "*взять*" *окаменевший лист* прямо в воздухе! Движение захвата стало почти молниеносным, но не всегда точным! Вам пока ещё не хватает точности сверхскоростных движений, а это упражнение развивает её.

Глубинный смысл техник "*окаменевшего*" *листа* заключается в умении настолько ускорить своё восприятие, чтобы любые движения вокруг вас (включая и движения противника) как бы полностью остановились. Тогда становятся возможными необычные вещи! Вы будто останавливаете время и становитесь его "*Властелином*". Позже мы вернёмся к этим *Знаниям*, и вы познакомитесь с большой группой техник, называемой "**Властелин Времени**". Если же рассматривать чисто боевое применение, то "*окаменевший противник*" становится совершенно беспомощным: вы сможете нанести любые удары, и он ничего не успеет сделать. Это связано, в том числе, с психофизическим "*застыванием*" противника от страха перед *сверхскоростными* ударами.

Теперь попробуйте ловить лист, не используя мыслеобразов и не задумываясь об этом. Видите, как легко стало получаться! На ваших глазах словно происходит настоящее чудо – *падающий лист* захватывается чрезвычайно легко, без каких-либо усилий с вашей стороны. Сложнейшая задача превратилась в простую игру, но результат её просто ошеломляет! Ведь вам удаётся выполнять необыкновенно точные движения!

В дальнейшем, работая с *осенним листом*, учитесь захватывать любую заранее выбранную часть листа (уголок, середину или его край). Вы можете даже раскрасить её цветом (или пометить) для проверки точности захвата, чтобы легче было увидеть результат! Научившись ловить лист определённого размера, впоследствии уменьшайте его, вплоть до маленького кусочка или клочка. Работайте с двумя и более листьями, пытаясь одновременно перехватить их до падения на землю. Как видите, пределов для совершенства не существует!

Сейчас вы попробуете **ударить лист ногой**. Отпустите лист и постарайтесь ударить его. Попробуйте выполнить несколько таких ударов подряд, до его падения, и обратите внимание, какими "*медленными*" и не точными являются ваши удары ногами. Попасть по листу практически невозможно!

Не огорчайтесь! Такие тренировки значительно повысят точность и скорость ударов, как ногами, так и руками. Нужно лишь тренироваться!

Далее попробуйте ударить лист ногой и... поймать его после этого рукой. Учитесь бить ногами, а в дальнейшем, и руками, по самым необычным траекториям. Приобретённые навыки можно и нужно использовать! Одну из таких техник мы называем "**приклеивание листов**". Она представляет собой работу с мыслеобразами *невидимых предметов*. Когда вы научитесь успешно выполнять удары по листу, то в реальной ситуации можете приклеить один или несколько таких *невидимых листов* к выбранным для атаки целям, например, к голени, к паху, к носу, к щеке или другим.

Для противника ничего этого не существует! Для вас же они являются реальностью, и как бы ни защищался ваш противник, он не сможет избежать ваших сверхточных и сверхскоростных ударов. Вы должны научиться пробивать эти *невидимые листы*, поражая через них выбранные цели. Работа с *невидимыми предметами, объектами и явлениями* – многогранная область *Знаний* нашей Школы! Мы коснёмся этой важной темы в дальнейшем, при рассмотрении техник "*материализации*", способов *скрытого* воздействия на противника, методов самосовершенствования и многого другого.

Теперь ловите лист, используя *периферийное зрение*. Вы увидите, насколько это сложно! Затем работайте с листом как обычно, используя *прямое зрение*. Сразу отметьте значительное возрастание точности своих захватов и ударов!..

Сейчас попробуйте поймать лист *невидимый* (или воображаемый), падение которого вы только представляете себе. Заметьте, что вы пытаетесь сделать невозможное – поймать то, чего не существует (!), но все ваши движения должны полностью соответствовать реальным попыткам перехвата падающего листа. Потренировавшись немного, вернитесь к обычному листу и снова обратите внимание на значительное улучшение результатов!

Учитесь выполнять точные удары по листу каким-либо оружием (дубинкой, "*когтем*"). Тогда уже в скором времени, благодаря тренировке, вам не составит труда попасть в любую выбранную подвижную цель: например, дубинкой атаковать вооружённую кисть руки противника и обезоружить его. Не многие из бойцов других Школ способны на это!

Попробуйте теперь **управлять падением листа**, выполняя *махи* ладонями вблизи него так, чтобы лист как можно дольше удерживался в полёте. Создаваемые руками *потоки* воздуха должны помешать его падению на землю. Такое управление *потоками* воздуха будет использоваться вами для создания направленных энергетических воздействий, повышения скорости реакции, точности движений и многого другого.

Если вы тренируетесь с напарником, то можно ещё более *оживить* тренировку, устроив состязание на точность захватов падающего листа или ударов по нему; пытайтесь также выполнить захват листа на ветке, которую напарник уводит от вас по произвольным траекториям. Иногда у вас не будут получаться движения с требуемой точностью, поэтому, чтобы выработать **рефлекс победы**, свою тренировку всегда заканчивайте на положительном результате. Такой эмоциональный настрой способствует скорейшему росту мастерства, улучшению настроения и самочувствия.

**Учитесь радоваться даже небольшим успехам!!!**

Обратите внимание на то, какие простые упражнения нами используются, однако их внешняя простота очень обманчива. Результаты же, достигаемые с их помощью, поразительны! Для развития *сверхточности* нами используется ещё множество других интереснейших техник, и вы познакомитесь с ними в главах, посвящённых формированию и развитию боевых качеств воинов.

В завершение мы приведём рассказ одного из наших учеников, который однажды находился в состоянии сильной депрессии и никак не мог выйти из него. И вдруг, идя по улице, он увидел падающий осенний лист. Быстрым движением он легко и уверенно поймал его. Какого же было его удивление, когда он обнаружил, что настроение его неожиданно изменилось! Плохое настроение мгновенно улетучилось и сменилось чувством радости и удовлетворения.

## ГЛАВА 13

### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕРЕВЬЯМИ

*Выбор дерева для занятий. Способы работы с деревьями. Толкание ствола и развитие сверхсилы. "Кольца удава". Борьба с деревом. Нарработка ударов по стволу. Не причиняйте вреда друг другу! Естественная набивка. Упражнения с корой дерева. Развитие скорости реакции и точности движений. Лазание по деревьям и висы на ветвях. Искусство "думать телом". Восстановление сил, или отдых у ствола. Активизация энергетических центров. Видеть "вершиной" и "проникновение" при касании. "Соки жизни". "Дыхание ладонями" и обмен энергией. Отождествление с деревом. Полезные мыслеобразы и их применение. "Дерево на ветру". "Борьба ветвей, корней, стволов и вершин". Упражнения комплекса "Воин в ночном лесу". "Слепец с поводырём".*

Работа с деревьями представлена в ШАР большой группой упражнений, объединённых нами в специальные обучающие комплексы. Во многих *Традициях* встречаются лишь отголоски этих *Знаний*, поэтому для наших читателей будет интересно узнать техники, которыми пользовались наши *Предки*, тренируясь в естественных условиях (в лесах и горах, на берегах рек и озёр) и достигая при этом необыкновенных высот мастерства.

В данной главе мы познакомим вас с нашими уникальными авторскими техниками и продолжим эту интересную и важную для всех тему! Некоторые упражнения, относящиеся к работе с листвой, уже были описаны в главе *"Волшебные Листья"*, и мы надеемся, что вы оценили их по достоинству и используете в своей практике.

Выберите в лесу или в парке место, где вам никто не помешал бы тренироваться, и найдите себе подходящее дерево. Это не так трудно сделать. Вы должны научиться чувствовать то, что подходит именно для вас. Не выбирайте высохшие деревья, или деревья, покрытые мхом, также нежелательно работать с кривыми стволами, или со стволами, на которых имеются различные наросты.

Со временем вы научитесь выбирать **своё (!) дерево**. Оно может быть любой породы: берёза, дуб, клён, тополь, сосна и т.д. Вы поймёте, что тренироваться необходимо с деревьями разных пород, т.к. каждое из них обладает своими, особенными свойствами. Некоторые имеют гладкую кору, что позволяет набирать сильные удары незащищёнными частями тела, другие – крупную и неровную, на которой можно великолепно укрепить кисти рук и пальцы, выполняя захваты и сжатия. Есть деревья с раскидистыми ветвями, на которых можно висеть, лазить и пр.

Первое упражнение, которое вы попробуете выполнить, это – **толкание ствола**. Встаньте ближе к дереву и обопритесь на него ладонью. Упираясь в ствол дерева, попытайтесь сдвинуть его с места. Прилагайте все (!) усилия для этого. Почувствуйте, как напрягаются мышцы вашего тела! Затем поменяйте положение ладони по высоте и направлению разворота пальцев. Встаньте ещё ближе к стволу или, наоборот, дальше от него, и с новыми силами попытайтесь толкать дерево. Повторите такие же воздействия другой рукой.

Учитесь толкать ствол двумя руками одновременно, упираясь всем телом и внимательно прислушиваясь к своим ощущениям. Они должны быть приятными или приятно-болезненными. Используйте при толканиях не только ладони, но и предплечья рук. Толкайте ствол дерева также плечом, спиной или тазобедренным суставом. Не делайте поначалу резких движений, учитесь работать плавно и осторожно. Все эти упражнения очень важны! Они укрепляют вас, делают значительно сильнее, и, если потом вы намеренно толкнёте кого-нибудь, то увидите, что другой человек вряд ли сможет устоять на ногах. Поэтому будьте осторожны, применяя полученные навыки.

Следующее упражнение – **притягивать ствол**. Обхватив ствол дерева двумя руками, тяните его к себе. Выполняйте это на разных уровнях по высоте. Например, захватывайте ствол внизу, имитируя атаку ног противника. Теперь попытайтесь сдвинуть дерево в сторону, вправо или влево от себя. Также используйте ладони и предплечья. Обратите внимание на возникающие внутри тела болезненные натяжения. Наличие неприятных ощущений говорит о некоторых нарушениях в состоянии вашего здоровья. Такие упражнения выявляют их и одновременно лечат, избавляя вас от внутренней слабости и боли. Вам нужно постепенно и осторожно их прорабатывать. Со временем их число будет уменьшаться, и они полностью исчезнут.

Попробуйте теперь **вырвать дерево** из земли. Обхватите его руками и, прижавшись к нему всем телом, пытайтесь вытягивать вверх, будто хотите вырвать его с корнями. Вы обучаетесь приёмам поднимания (или отрывания от опоры) противника во время борьбы. Одновременно сильно сдавливайте ствол дерева в своих объятиях. Другой разновидностью этого воздействия является **вдавливание ствола** в землю. Обхватив ствол дерева, постарайтесь давить на него вниз, воздействуя весом своего тела. Используя подобную технику, можно сковывать движения противника, утомлять его в схватке, повисая на нём, одновременно вы приобретаете навык управления своим весом и учитесь по желанию становиться легче или тяжелее (для своего противника).

Научившись толкать, притягивать, сдвигать, вырывать с корнями или вдавливать ствол в землю, пробуйте **скручивать** его, поворачивая вокруг оси. Делайте это не только ладонями, но и всем телом, обхватывая ствол руками. Так нарабатывается навык разворота противника в нужную вам сторону.

Теперь давите на ствол дерева одновременно двумя руками, но в противоположных направлениях и на разных уровнях (для каждой руки). Вы как бы пытаетесь согнуть дерево. Можете помогать себе ногой, упираясь ею на нижнем уровне, или заведите свою ногу вокруг ствола, как бы оплетая его, чтобы выполнить подножку. Этот навык может вам пригодиться, если вы захотите повалить своего противника, упираясь встречным движением своих ладоней в его голову и туловище, или атакуя его ногу и т.д.

Заметьте, что сила вашего воздействия оказывается намного больше, чем та, что может потребоваться против *реального противника*! Дерево значительно крепче и сильнее человека, поэтому, тренируясь с деревом, вы в дальнейшем сможете повалить своего противника практически в любую (!) сторону, вопреки всем законам биомеханики, и не владея никакими бросками. Таким образом, это ещё и один из простейших способов развития **сверхсилы**, и вы будете учиться использовать его.

Попробуйте теперь, обхватив ствол дерева, как можно сильнее сдавить его в своих объятиях. Эта техника носит название "**кольца удава**". С её помощью можно выполнять удушения, сковывать или обездвиживать опасного противника, прочно удерживаться за что-либо и мн.др. Обратите внимание на болезненность некоторых частей тела, контактирующих со стволом, и последующий их разогрев!

**Трясти ствол** – ещё одно важное упражнение, которое вам необходимо освоить. Обхватив ствол ладонями, попытайтесь энергично трясти его. Смотрите вверх, чтобы увидеть результат. Падающая листва, вибрация веток и раскачивание вершины – признаки успешного выполнения задания.

**Борьба со стволом** – объединяющая техника. Она включает в себя те воздействия, с которыми вы уже познакомились. Пробуйте толкать дерево в любую сторону, сгибайте его, повисайте на нём, скручивайте его. Учитесь воздействовать всем своим телом, и представьте, что это – ваш противник! Не забывайте менять дистанцию схватки, боритесь со стволом как вплотную, так и на расстоянии вытянутых рук. Такая тренировка развивает особую силу и особую устойчивость.

Поборовшись с деревом, переходите к ударам. Сначала выполняйте их основаниями ладоней, которые не требуют специальной набивки. При ударах немного отгибайте пальцы рук в сторону, противоположную направлению удара, будто вы делаете свои удары в воде. Затем наносите **удары по стволу** рёбрами ладоней. Они также практически не требуют предварительного укрепления. Не бейте очень сильно и энергично! При появлении болезненных ощущений растирайте и массируйте свои руки, потряхивайте ими, как бы сбрасывая что-то. Ладонь при ударах не должна быть выпрямлена, наоборот, её форма напоминает лодочку (ладонь чуть округлена, а пальцы плотно прижаты друг к другу, за исключением большого пальца).

Далее удары по стволу выполняйте предплечьями, причём самыми разными их частями. Все зоны предплечий должны быть укреплены таким образом! Удары наносите как напряжёнными, так и расслабленными руками, и всегда обращайтесь внимание на болезненные зоны. Вы можете даже наносить удары за ствол дерева, будто противник находится там, а ствол закрывает его. При таких ударах ваши предплечья жёстко сталкиваются с деревом и особым образом укрепляются, вы приобретаете способность сильным ударом сметать защиту противника.

Подобные удары в нашей *Традиции* называют ударами "**крылом**". Напомним, что это очень сильные и неожиданные удары! С их помощью можно легко сбить противника с ног, подготовить выполнение броска и т.д.

Заметим, что, нанося удары по стволу дерева, вы не вредите ему: вы не срываете кору и не ломаете ствол. Ваши удары играют роль *набивки* (или укрепления) внешней формы дерева. Оно становится крепче, и благодарно вам за это. Ваши энергетические поля начинают взаимодействовать между собой, оказывая целительный эффект друг на друга. Вы не должны испытывать злости или гнева. Общаясь со своим деревом, будьте совершенно спокойны.

Если кора выбранного дерева достаточно гладкая, то следующие удары выполняйте уже кулаками. Не бейте сильно! Поначалу можете даже вместо ударов выполнять толкающие воздействия плотно сжатыми кулаками. Обязательно растирайте свои кулаки после ударов или надавливаний, снимая остаточные ощущения. Со временем вы сможете наносить удары по очень

жестким поверхностям, причём в полную силу, и кулаки при этом не будут повреждаться. Вы почувствуете их *монолитными* и *сверхпрочными*.

Далее учитеесь бить по стволу ногами. Естественно, что обувь для наработки этих техник должна быть соответствующей – какие-нибудь старые кеды, кроссовки или ботинки. При сильных ударах она может быть повреждена, и вам не должно быть её жалко. Начинайте с ударов всей стопой. Бейте по стволу как можно сильнее, а удары используйте как прямые, так и боковые. Обратите внимание на болезненные ощущения в стопах при сильных ударах, а также на быстрый их разогрев. Больше выполняйте ударов по нижнему уровню, соответствующему ногам противника. Именно эти удары наиболее эффективны в реальном бою! В уличной схватке не стремитесь выполнять высокие удары ногами (например, в голову), как это часто показывается в фильмах. Их эффективность может оказаться весьма сомнительной, особенно на скользкой поверхности или при встрече с хорошо подготовленным противником.

Заметьте, что удары ногами следует набирать обязательно в обуви. Босая нога по своим боевым качествам существенно отличается от обутой, а на улице и вы, и противник будете драться в обуви, если только это не будет происходить где-нибудь на пляже. Наносите также удары ребром стопы, пяткой, внутренним сводом и пр. Учитеесь бить в сторону или назад, для этого поворачивайтесь относительно ствола дерева. Не забывайте, при нанесении ударов ногами, руки держать согнутыми в локтях и – в боевой позиции около головы. Не разбрасывайте их в стороны.

В дальнейшем наносите удары не по одному дереву, а по нескольким, имитируя ведение боя с двумя и более нападающими. Учитеесь также ударам в прыжке! Выполняйте их, как с разбега, так и с места.

Ещё одной формой наработки ударов является выполнение их мимо (!) ствола дерева, не касаясь его, но – как можно ближе к его коре.

Будьте осторожны, чтобы не пораниться о ствол!

Такие упражнения развивают очень высокую точность движений и учат вести бой в стеснённых условиях. В быту их можно делать, нанося удары руками и ногами вблизи различных предметов (косяка двери, края стола, спинки стула, вазы с цветами и т.д.).

По стволу дерева мы рекомендуем также выполнять удары оружием (например, дубинкой, "когтем" или чем-либо другим). Подобные удары великолепно укрепляют ваши руки и готовят их к нанесению реальных ударов. В первую очередь набираются тычковые и рубящие удары, причём оружие может удерживаться как одной, так и двумя руками. Пробуйте выполнять удары на точность, атакуя выбранные участки коры или отдельные листья. Учитеесь чередовать удары по стволу оружием и руками-ногами.

Используя ствол дерева, можно прекрасно укрепить своё тело **естественной набивкой**. Ударяйте по стволу различными зонами бедра, голени, прислушиваясь к энергетическим ощущениям в своём теле. То же самое делайте и руками. Эти упражнения активизируют **защитные силы организма**, укрепляют всё тело и подготавливают вас к ударным нагрузкам. Обратите внимание на чувство "*усталости*" в мышцах после сильных ударов по ним.

Учитеесь получать от своих занятий удовольствие. Вы не только готовите себя к возможной схватке на улице, но и укрепляете своё здоровье, совершенствуетесь, познаёте Мир и самого себя.

Теперь рассмотрим **упражнения с корой** дерева. Выберите дерево с корой достаточно крупной и извилистой, после чего захватывайте её своими пальцами. Меняйте форму захвата, сжимайте кору, будто хотите сорвать её. Делайте это одновременно двумя руками. Упражнение великолепно укрепляет пальцы и кисти рук. Сила вашего хвата возрастет настолько, что вы сможете захватывать не только плотную одежду противника, а также его мышцы и кожу. Подобные захваты очень неожиданны и весьма болезненны! С их помощью можно легко управлять своим противником при помощи боли. Представьте, что после удара основанием ладони в лицо вы сжимаете свою кисть и захватываете щеку, заставляя двигаться противника в нужную вам сторону! Также сильные захваты пальцами могут быть выполнены за любую часть тела (область живота, груди, спины и т.д.), причём даже через одежду.

Выполняйте их на разных уровнях по высоте, поворачивайтесь относительно ствола, чтобы научиться захватывать различные цели, в том числе, сбоку и позади себя. Обратите внимание, что захваты пальцами должны выполняться с усилием всего тела, черпайте силу даже из кончиков пальцев своих ног, тогда они будут ещё сильнее!

Полезным упражнением, развивающим **скорость реакции** и **точность движений**, служат броски в ствол дерева лёгкого теннисного шарика. Если кора дерева достаточно крупная и извилистая, то шарик будет отскакивать от неё совершенно непредсказуемым образом, и, чтобы поймать его, от вас потребуются великолепная скорость реакции. Именно она развивается в первую очередь.

Теперь попробуйте залезть на дерево. Обхватите ствол руками и ногами, и, повиснув на нём, попытайтесь, освободив руки, переместить их вверх, затем подтянуться вслед за ними всем телом и т.д.

**Лазание по деревьям** и **висы на их ветвях** очень полезны. Они хорошо укрепляют всё тело, активизируют древнейшие ощущения. Не случайно маленькие дети обожают лазить по деревьям. Такие тренировки на природе должны быть регулярными, тогда, помимо приобретения ценнейших навыков самозащиты, вы ещё и укрепите своё здоровье, почувствуете **радость Жизни**.

Заметим также, что лазание по деревьям и их ветвям прекрасно обучает **искусству "думать телом"**, ведь каждый раз, чтобы перелезть с одного места на другое, вы должны делать это интуитивно, правильно оценивая свои реальные возможности.

Не упускайте случая поработать с деревьями. Для городских жителей это особенно важно! Вообще же, тренировки в лесу – очень ёмкая тема. Она включает в себя большое количество специальных комплексов и упражнений.

Мы предлагаем выполнить одну из таких техник – **"змеевидный" бег**. Он представляет собой один из многочисленных видов **"змеевидных"** движений. Ваша задача – бежать среди деревьев, огибая их, перепрыгивая через любые преграды на пути, ныряя под ветвями, двигаясь по траектории, извивающейся, как змея. Учитесь огибать препятствия, защищайте лицо руками от ветвей, не останавливайтесь и старайтесь замечать всё вокруг. После бега перейдите на шаг, восстанавливая своё дыхание. Чувствуете, какая это нагрузка для всего тела, причём – полезная и естественная нагрузка! Бег для человека, особенно по пересечённой местности, эволюционно является наиболее **универсальным движением**, развивающим и укрепляющим весь организм.

Для восстановления своих сил после нагрузок используйте **отдых у ствола**. Сядьте спиной к дереву и обопритесь на него всем телом. Запрокиньте назад голову, касаясь затылком ствола. Руки положите предплечьями на свои бёдра, свесив расслабленные кисти рук между ними, и закройте глаза. Прислушайтесь к своим ощущениям! Заметьте, как успокаивается ваше тело и сознание. Дыхание становится ровным и незаметным, все мышцы расслаблены, приятная теплота разливается по всему телу. Не открывая глаз, прислушайтесь к звукам вокруг, почувствуйте запахи, касания ветерка.

Несколько минут *отдыха у ствола* полностью восстановят ваши силы.

Следует заметить, что *отдых у ствола* может быть выполнен не только сидя, но и стоя. Важно лишь почувствовать ствол дерева, как опору, и использовать её. Энергетика дерева через контакт с вашим позвоночником наполнит вас силой и здоровьем.

Теперь встаньте спиной к дереву и коснитесь его своим *копчиком*. Начиная ритмично постукивать им о ствол дерева, но удары выполняйте не сильные, и полностью сосредоточьтесь на своих ощущениях. Вы будете учиться активизировать "**копчиковый центр**" лёгкими ударами. Эти удары должны быть комфортными для вас. Если вы вдруг не рассчитали силу воздействия, то разотрите зону копчика, снимая неприятные ощущения. Продолжайте выполнять постукивания до тех пор, пока не почувствуете насыщение. Теперь прислушайтесь к себе, почувствуйте "*копчиковый центр*"!

Это – одно из простейших, но в то же время эффективнейших упражнений по **активизации "центров"**. Читатели, знакомые с *эзотерикой*, знают о тех трудностях, которые подстерегают ученика, пробуждающего скрытые силы своего организма. Одна из таких сил тесно связана с "*копчиковым центром*". В *Йоге* её называли "*Змеиной Силой*" (или "*Кундалини*"). Пробуждению "*Кундалини*" посвящали много времени и сил, но всегда эти техники сопровождались опасностью для здоровья и жизни занимающегося.

При активизации "*копчикового центра*" постукиванием о ствол дерева ничего подобного произойти не может, т.к. это безопасная форма пробуждения внутренней энергии! Развивая свои ощущения с помощью простых упражнений, вы научитесь пробуждать скрытые силы организма и использовать их для лечения, самозащиты и достижения вершин мастерства. Аналогичным способом вы можете активизировать и другие "*центры*". Необязательно выполнять постукивания, можно использовать надавливания, потирания и др.

**Видеть "вершиной"** – ещё одно важное упражнение, с которым вы познакомитесь! Встаньте спиной или лицом к дереву и, запрокинув голову, посмотрите на его вершину. Обратите внимание на листву, небо, облака и запомните всё, что видите. Теперь закройте глаза и постарайтесь "*увидеть*" вершину дерева, а затем попробуйте видеть и самой "*вершиной*".

Вы сможете охватить взглядом деревья, небо, солнце, облака, и даже... себя, сидящего внизу. Вы должны именно *видеть*, и это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Попробуйте, и у вас непременно получится! Подобные техники развивают умение *сливаться* с любым объектом, который выбирается вами, или *отождествляться* с ним, тогда вы будете чувствовать всё, что чувствует он.

**"Проникновение" при касании** – другое полезное упражнение с деревом. Благодаря этому упражнению вы сможете чувствовать то, что происходит внутри любого объекта. Подобные техники особенно эффективны при

различных видах массажа. Коснитесь ладонью ствола дерева и почувствуйте, как ваша *энергетика* проникает через кору вглубь.

Эти ощущения не являются плодом вашей фантазии, они – реальные.

Наше тело не ограничивается поверхностью кожи, мы имеем размеры гораздо большие, чем вы можете себе представить. Когда вы касаетесь чего-либо или даже просто находитесь рядом, ваша *энергия* начинает взаимодействовать с окружением. С помощью этих полей вы можете проникать туда, куда захотите, например, сквозь стены, в закрытые помещения и т.д. Касаясь ствола дерева, вы можете почувствовать, *что* происходит внутри. Деревья обладают сильной энергетикой. Её основу составляют "**соки жизни**". Научитесь чувствовать их!!!

Касаясь ладонями коры дерева, попробуйте "*дышать*" через них.

"**Дыхание ладонями**" позволяет *впитывать* энергию из окружающего пространства или, наоборот, передавать её вовне. Сосредоточьтесь на своих ощущениях! Чувствуете, как в ваши руки с каждым вдохом входит огромная *сила*, и постепенно ваше тело наполняется *природной энергией*! Кстати, посылая свою *энергию* вглубь ствола, вы начинаете работать с очень необычными ощущениями. Со временем вы сможете чувствовать не только сам *ствол*, но и всю *корневую систему дерева*, и его *вершину*.

Попробуйте теперь ощутить себя "**деревом**", осознать своё единство со всем, что вас окружает! Почувствуйте свои ноги, будто это "*корни*", руки – "*ветви*", туловище – "*ствол*", а голова – "*вершина*". Обратите внимание на *изменённое состояние сознания*, на возникновение удивительного чувства *покоя, внутренней силы* и других, пока ещё неясных для вас ощущений! Вы можете даже изобразить "*своё дерево*", застыть в выбранной позе и почувствовать перераспределение энергии во всём теле.

Одним из таких упражнений является "**дерево на ветру**". Также представьте, что вы – дерево! Раскиньте в стороны *руки-ветви*, запрокиньте *голову-вершину*, укоренитесь *ногами-корнями*. Теперь начните двигаться, будто дует сильный ветер, вы должны раскачиваться, наклоняться, сгибаясь в любую сторону. Это упражнение прекрасно прорабатывает спину, развивает устойчивость при различных положениях ног и туловища и мн.др.

Мыслеобраз *человека-дерева* является очень древним, и *Воины Жизни* использовали его в своих тренировках ещё тысячелетия назад! "*Рубить ветви*", "*рвать листья*", "*гнуть вершину*", "*наступать на корни*" и т.д. – эти всем понятные действия очень точно отражали суть применяемых боевых техник, в том числе, при работе с напарником.

Мы познакомим вас с некоторыми важнейшими упражнениями этой группы:

1. "**Борьба вершин**". Она выполняется с напарником. Встаньте на расстоянии вытянутой руки и, наклонившись вперёд, коснитесь друг друга головами, как будто собираетесь бодаться. Начинайте осторожно давить на голову напарника своей головой, при этом вы должны поворачиваться, изменяя зону воздействия. Ни в коем случае не разрывайте рывком контакта между головами, а при сближении старайтесь не ударить друг друга! Пытайтесь сдвинуть напарника, находя у него слабые и болезненные зоны. Такая проработка способствует постепенной подготовке головы к возможным ударам и столкновениям. Не забывайте массировать голову после окончания упражнения, снимая остаточные болезненные ощущения.

2. **"Борьба стволов"**. Прижмите согнутые в локтях руки к своему телу. Теперь, упираясь друг в друга, старайтесь столкнуть напарника с места в выбранном направлении, поворачиваясь к нему любой стороной. Боритесь всем телом, не теряя равновесия. Вы почувствуете, какая это большая нагрузка на все мышцы вашего тела. Кроме того, данное упражнение развивает необыкновенную устойчивость при толкании с любой стороны, что особенно важно в схватке с несколькими нападающими.
3. **"Борьба ветвей"**. Чтобы её выполнить, встаньте в боевые позиции и вытяните навстречу друг другу свои руки. Сначала работайте одной рукой, пытаясь сдвинуть руку напарника в любом направлении, не разрывая с ней контакта за счёт *прилипания*. Это должна быть именно борьба, и всё ваше тело будет принимать в ней участие. Не забывайте менять руку, участвующую в работе, а в дальнейшем боритесь одновременно двумя руками. Сила, развиваемая подобными упражнениями, отличается от той силы, которая приобретается обычными силовыми упражнениями. Отличие состоит в том, что эта сила является **боевой**, т.е. той, которая потребуется вам в бою. Вам необходимо уметь бороться с руками противника в боевой позиции, отводя их для нанесения последующих ударов. Одновременно вы учитесь контролировать все движения рук противника, не допуская их приближения к себе.
4. **"Борьба корней"**. Встаньте рядом друг с другом и, касаясь коленями, постарайтесь с силой давить на голень напарника, сдвигая её в выбранном направлении. Это очень необычное упражнение! Вы пытаетесь повалить напарника, не используя рук. Сохраняйте устойчивость. Если вы почувствуете, что какие-то из воздействий окажутся болезненными, то помассируйте соответствующие зоны ног после окончания упражнения.

Кроме того, в ШАР используется множество медитативных упражнений, связанных с **"укоренением"**, духовным и физическим **"ростом"**, достижением **Спокойствия** и пр.

Одно из таких упражнений, относящихся к комплексу **"Воин в ночном лесу"**, вы сейчас выполните. Мы называем его – **"Воин и дерево"**. Выберите себе дерево, с которым будете работать, и отойдите от него. Теперь закройте глаза и обойдите его вокруг, не открывая глаз.

Далее попробуйте (также с закрытыми глазами!) сделать другие действия: подойдя к дереву, коснитесь его ствола, наступите на корни или возьмитесь рукой за ветку и т.д. Подобные упражнения развивают необыкновенную ориентацию в пространстве, память окружающей обстановки, активизируют *сверхвосприятие*, – качества, необходимые настоящему *Воину*, или *Мастеру боя*.

Другой разновидностью этих техник может быть выполнение каких-либо движений (также с закрытыми глазами) вблизи ствола дерева, но – без контакта с ним. Например, выполняйте *"облачные движения"* руками вокруг ствола, не прикасаясь к нему. От вас потребуются высочайшая точность движений, чувство энергетических полей вокруг. Работая с деревьями, вы многому научитесь! Деревья станут вашими друзьями, они помогут восстановить душевное и физическое здоровье, позволят приобрести ценнейшие боевые качества.

В завершение главы мы познакомим вас с особой техникой, которая называется **"слепец с поводырём"**. Тренируясь в лесу, выполняйте её с напар-

ником. "Поводырь" знает, куда идти, и видит *Путь*, тогда как "слепец" – обычный человек, или ученик, нуждающийся в указании *Пути* и помощи.

Пусть напарник возьмёт вашу руку и поведёт вас за собой, а вы закроете глаза и постараетесь довериться ему. Не открывая глаз, нащупывайте ногами землю, перешагивая при необходимости через ямы, поваленные стволы и т.д. Вторую руку можете вытянуть впереди себя, чтобы вовремя отводить в сторону попадающиеся на пути ветки и листья. Прислушивайтесь к ощущениям внутри! Далее попробуйте идти ещё быстрее, вплоть до бега.

Что вы почувствовали?!

Не правда ли, удивительные ощущения?!

Когда вы закрыли глаза, то окружающий Мир будто приблизился к вам, звуки стали громче, а запахи словно усилились. Одновременно вы испытали неприятное чувство страха перед неизвестностью. Когда же вы начали бежать за напарником, держащим вас за руку, то даже упирались (и неосознанно притормаживали), опасаясь споткнуться или удариться. Не забывайте меняться ролями и будьте осторожны, чтобы не причинить вреда друг другу.

В этом состоянии пробуждаются *скрытые* возможности человека, активизируется *чувство опасности*. Упражнение "*слепец с поводырём*" выполняется также, когда оба идут с закрытыми глазами, в этом случае "**слепец ведёт слепца**". Мы предлагаем вам поэкспериментировать с подобными техниками, они откроют вам глаза на очень многое. Тренировки в лесу подарят вам совершенно удивительные ощущения. Научитесь использовать их в своей жизни!

## ГЛАВА 14

### РАЗВИТИЕ СВЕРХСИЛЫ

*Проявления сверхсилы. Какие упражнения важны? Циклическая тренировка. Универсальные способы развития силы. Настоящий воин должен быть сильным! Путь наименьшего усилия (как закон природы). Движения в "вязком пространстве" (в том числе, многократные). Степень "вязкости". Не ставьте рекордов! Сверхмедленные силовые упражнения и активизация "центров" силы. "Мериться силой". Борьба за оружие. Напряжение мышц до предела возможного. "Сдвигание" стены, "разрывание" резиновой шайбы, "ломка" когтя и другие. Работа с корой дерева ("сверхсила" пальцев). "Раскачивать землю" (ногами и руками). Управление "гравитацией". "Брать силу" и "наполнить силой" (упражнения с водой, оружием и другие). Эффект "опережающего окаменения". Вытеснение болезней. "До предела возможного" (силовые упражнения).*

Описываемые в данной главе упражнения и комплексы, развивающие *сверхсилу*, будут особенно близки людям, которых природа не наградила ни большим ростом, ни отменным здоровьем, ни крепким телосложением. В ШАР таких упражнений множество. Сила является одним из важнейших качеств бойца, и ни в коей мере нельзя пренебрегать её развитием. Для человека, физически не очень крепкого, любые проявления силы, превышающей его возможности, будут проявлениями **сверхсилы**.

Прежде чем мы рассмотрим способы её развития, приведём два любопытных примера. Первый из них связан с обучением детей старшего возраста. В группе начал заниматься новенький. Это был худощавый подросток высокого роста. После первой же тренировки, которая ему очень понравилась, он восхищённо поделился впечатлениями со своей мамой: "Мама! Оказывается, что сила-то совсем не нужна!" Его чрезвычайно поразило то, с чем он столкнулся и что противоречило общепринятым представлениям о боевых искусствах. Он увидел, что противника можно победить, не прикладывая особых усилий. Причём ваш противник может быть намного сильнее вас! В бою гораздо важнее скорость и точность ударов, именно их нужно развивать в первую очередь. В то время как в молодёжной среде культивируется образ "накачанного монстра", который и ассоциируется у них с настоящим бойцом.

Другой наш ученик как-то с гордостью сообщил, что разработал для себя личный комплекс физической силовой подготовки, с помощью которого за короткое время (всего за пятнадцать-двадцать минут!) можно испытать нагрузку, равноценную тяжёлой двухчасовой тренировке с отягощениями. Он искренне порадовался открывшимся перед ним возможностями – развитием силы и выносливости при минимальных затратах личного времени. На вопрос, *зачем* это ему нужно, он ответил: "Для того чтобы быть сильным!" Но здесь будет уместно описать его внешность. Представьте себе высокого физически крепкого мужчину с рельефом мускулатуры, видимым даже сквозь верхнюю одежду! Этот человек уже обладал достаточной силой, выделяющей его среди окружающих. Зачем ему быть ещё сильнее? Мы поинтересовались у него: "Зачем тебе это, и будешь ли ты выполнять такие силовые

упражнения в возрасте шестидесяти или семидесяти лет?" Почувствовав подвох, он, тем не менее, ответил утвердительно.

"Нет, ты не будешь выполнять подобных силовых упражнений! – сказали ему мы, – Они будут не по силам тебе, будут вредны! Истинная причина твоего желания наращивать физическую силу – в твоей неуверенности! Ведь, если ты не позанимаешься силовыми упражнениями хотя бы несколько дней, то уже почувствуешь неуверенность. Ты будешь снова и снова *накачивать* свои мышцы, но так не может продолжаться долго, и придёт время, когда ты почувствуешь себя неспособным на регулярное выполнение тяжёлых, энергоёмких и, главное, бесполезных для здоровья упражнений, но будет уже поздно. Заниматься нужно, в первую очередь, такими упражнениями, которые ты сможешь выполнять в любое время, при любом состоянии здоровья и в любом возрасте. Эти упражнения не расходуют твою силу, а, наоборот, накапливают её, делают тебя сильнее".

Прошёл почти год со времени этого разговора, как вдруг наш ученик признался, что осознал бессмысленность выполнения тех силовых упражнений, которыми он увлёкся. Он почувствовал, что энергия, которую он накапливал за счёт еды и сна, расходуется совершенно впустую. Естественно, что силовые упражнения необходимы, но важно уметь ими пользоваться правильно.

Мы познакомим вас с принципом **циклической тренировки**. Он используется для развития особой силы и особой выносливости. В простейшем виде *циклическая тренировка* представляет собой повторяющиеся в определённом порядке группы силовых упражнений. Например, вы можете сначала присесть раз десять, затем, не останавливаясь, отжаться столько же, и после этого – десять раз выполнить любое упражнение для укрепления мышц живота. Далее те же движения повторяйте снова и снова. Вы увидите, что даже несколько таких *циклов* оказывают прекрасную нагрузку на всё тело, наполняя его силой. Таким образом, если вы хотите развить силу и выносливость, то *циклическая силовая тренировка* идеально подходит для этого. В качестве силовых упражнений можете использовать любые упражнения, в том числе, и с отягощениями.

Выше мы уже рассматривали одно упражнение, развивающее силу рук ("**шаги дракона**"), и теперь напомним его выполнение. Опуститесь в позицию лёжа с опорой на руки и начинайте отжиматься, переставляя свои ладони на каждое отжимание, как бы делая *шаги* руками после каждого выпрямления рук. Учитесь отжиматься непрерывно и ставьте свои ладони в различные положения: например, близко друг к другу, или очень широко, или одна рука под вами, а вторая вынесена далеко.

Кстати, в последнем случае вы учитесь отжиматься на одной руке, лишь слегка опираясь на вторую, и так далее. Упражнение великолепно укрепляет мускулатуру рук и плечевого пояса. Сделав всего лишь несколько "*шагов дракона*", вы почувствуете, какая это большая нагрузка для мышц. Заметьте, что данное упражнение развивает мускулатуру лучше, чем обычные отжимания, при которых ладони расположены в одной, неизменной позиции.

В дальнейшем учитесь перемещаться всем телом, делая *шаги* руками. Внешне такие движения напоминают *шагающего на передних лапах дракона*. Заметим, что сказки и легенды о *драконах*, летающих *ящерах* не являются такой уж беспочвенной выдумкой, как это может показаться на первый взгляд. Об этом мы ещё будем рассказывать позже.

Аналогичным способом можно укрепить и мышцы ног, если выполнять шаги и одновременно приседать на каждый шаг, причём *шаги* выполняются разнообразные (узкие и широкие, скрещенные и на одной линии и так далее). Такие *шаги-приседания* хорошо дополнить "*облачными*" *движениями* рук! Получается как бы "*шагающее облако*". Мышцы ног при этом великолепно тренируются, наполняются *силой*.

**Универсальные способы отжимания** – ещё одна техника для развития *силы* рук. Попробуйте сейчас опуститься на руки и сделайте два отжимания. Теперь переставьте свои руки в другое положение, например, близко друг к другу и отождмитесь ещё два раза. Далее поставьте руки широко, как можно шире, и также отождмитесь два раза. Поставьте руку одну впереди, а другую чуть дальше от себя. Снова отождмитесь два раза и поменяйте положение ладоней.

Учитесь отжиматься, поворачивая при этом кисти рук. Например, отождмитесь два раза, как обычно, а следующие два раза поверните ладони таким образом, чтобы пальцы рук "*смотрели*" в разные стороны. Вы увидите, что отжаться (даже пару десятков раз) будет нелегко, но в этом и смысл! Ваше тело получает всестороннюю нагрузку.

Когда руки окрепнут, увеличивайте число отжиманий за один раз до пяти (и более) – пять раз отжимайтесь при одном положении рук, пять раз – при другом и т.д. Учитесь отжиматься на разных скоростях, от очень медленных - до предельно быстрых. Также меняйте опору: ладони – на кулаки, используйте тыльные части кистей рук, отжимайтесь на пальцах, причём на разных их сочетаниях и т.д. Пробуйте подпрыгивать на руках, отрывая ладони от земли. Видите, сколько разнообразных способов отжимания! Данный принцип распространяется на все силовые упражнения: приседания, укрепление мышц живота, подтягивания и прочие.

### **Настоящий воин должен быть сильным!!!**

Однако у нас *сила* не играет такой роли, как в других *Школах*. Вы должны учиться побеждать, следуя **законам Природы**, а **Путь наименьшего усилия** – один из её *законов*! Нужно достигать своих целей, не затрачивая лишней *энергии*. Но в то же время вы должны овладеть и *сверхсилой*, *сверхреакцией*, *сверхчувствительностью* и так далее, а эти качества развиваются с помощью особых техник! Вы научитесь их пробуждать. Владение всеми этими *Знаниями* также относится в ШАР к *техникам превосходства*.

Что же касается развития физической *силы*, то некоторые из способов её увеличения вам уже известны (например, **движения в "вязком пространстве"**). Повторяя несколько раз одно и то же движение, вы "*наполняете силой*" те мышцы, которые участвуют в этом движении. Особенность наших тренировок состоит в том, что вы приобретаете нужные качества, почти не затрачивая усилий, а если *энергия* и расходуется, то её восполнение происходит очень быстро, причём до более высокого уровня.

Изменяя по желанию **степень "вязкости"**, вы можете дозировать силовую нагрузку, от лёгкой – до чрезвычайно высокой. Для развития мускулатуры своего тела используйте также повторяющиеся в "*вязком пространстве*" движения! Число таких повторений может достигать нескольких десятков. Если вы будете выполнять эти упражнения перед зеркалом, то увидите, как развивается мускулатура всего тела.

Тренировки, при которых вы помногу раз в день поднимаете тяжёлую штангу или гирию, расходуя при этом огромную *энергию*, должны быть чужды вам. Так тренироваться нельзя, ведь расходуемая *энергия* тратится впустую, а чтобы скомпенсировать её потерю, необходимо усиленно питаться и больше отдыхать, и ради чего? Сможете ли вы заниматься в таком же режиме в возрасте девяноста или ста лет, или когда имеются нарушения здоровья?

Наши же гимнастики можно делать в любом возрасте и при любом состоянии здоровья! Движения, которые мы предлагаем вам, являются **движениями здоровья**, именно поэтому их следует осваивать в первую очередь! Это не значит, что у нас нет упражнений с отягощениями, наоборот, их чрезвычайно много, но *принципы* работы с ними – совершенно другие. Предпочтение отдаётся разнообразию силовых нагрузок и их дозированию. Каждый раз вы должны *прислушиваться* к себе, чтобы почувствовать, что даёт вам то или иное упражнение. Здесь нельзя ставить рекордов и нельзя спешить!

Впереди у вас – долгая и счастливая жизнь, даже если вы уже не молоды, и позже мы познакомим вас со специальными упражнениями ШАР, выполнение и освоение которых покажет вам, что вы – не только это тело! Оно – *часть* вас, но не более!!! Эту *часть* мы теряем по мере её износа, подобно *старой одежде*.

Естественно, своё тело нужно беречь, заботиться о нём и развивать, но в то же время чрезмерное занятие своим телом также нежелательно, как и полное пренебрежение им. Тело должно быть сильным, выносливым и здоровым, поэтому проявляйте заботу о нём! Здоровое тело необходимо для полноценной жизни и для достижения выбранных целей. Однако если здоровье ваше уже подорвано, то ШАР располагает уникальными методами лечения и восстановления. Вы будете знакомиться с ними, применять их на практике, помогая себе и своим близким. Согласитесь, что нельзя быть по-настоящему счастливым, когда вокруг вас страдания и горе! Учитесь помогать тем, кто нуждается в вашей помощи, и в первую очередь своим близким!

*Сверхсила* развивается также с помощью **сверхмедленных силовых упражнений**. Выберите любое силовое упражнение, например, обычное отжимание, и попробуйте выполнить его *сверхмедленно*! Вы увидите, насколько это тяжело! Прекрасно, если вы сможете отжаться хотя бы два-три раза, ведь некоторые не могут отжаться даже один. Тренируясь указанным образом, вы развиваете необыкновенную силу мышц, настоящую *сверхсилу*! Заметим, что подобные техники активизации *сверхсилы* пробуждают определённые "*центры*", отвечающие за *сверхвозможности* человека. Эти "*центры*" мы называем "**центрами**" **силы**. Сейчас мы не будем подсказывать вам их местонахождение в теле. Постарайтесь почувствовать их самостоятельно!

Хорошими упражнениями для развития *сверхсилы* являются упражнения, выполняемые с напарником. Одно из них мы называем "**мериться силой**". Это разнообразные формы силового состязания. Соревноваться можно, испытывая силу рук или ног, силу мышц живота или шеи и т.д., но наиболее гармоничными способами развития силы будут те, при которых оказываются задействованными мышцы всего тела! Речь идёт о любых формах борьбы между двумя соревнующимися. Попробуйте бороться друг с другом *на силу*, не пытайтесь повалить. Ваша задача – достаточно *плавно* управлять положением сопротивляющегося напарника, перемещая его относительно первоначального положения. Он может пытаться делать то же самое, но будьте осто-

рожны, чтобы не травмировать друг друга! Для этого можете *мериться силой* по-очереди: сначала один атакует, а второй защищается, затем – наоборот.

Указанные формы тренировок развивают не только силу мышц, но и целый ряд других важнейших качеств бойца: **"укоренение" в движении**, умение **освобождаться от захвата**, неудобного для вас, и многие другие.

Если у вас нет напарника, то бороться (или *"мериться силой"*) можно с ветвями деревьев или со стволом. Сила, которая приобретается в подобных упражнениях, необыкновенно велика, ведь деревья намного сильнее человека, и, научившись правильно прикладывать к ним свою силу, вы также становитесь сильнее.

Другой формой парной работы для развития *сверхсилы* является **борьба за оружие**. Обычно для этой цели используется дубинка. Напарник должен прочно удерживать её двумя руками, а вы старайтесь с помощью силы отобрать её у него. Не делайте резких движений, чтобы не травмировать друг друга. В дальнейшем боритесь за оружие одновременно!

Для развития *сверхсилы* в ШАР используется множество других способов. Мы предлагаем вам попробовать **сверхмедленное напряжение мышц**. Выберите любую группу мышц (кроме мышц шеи!), и начинайте очень медленно наращивать их напряжение. Ваши мышцы словно наливаются силой. Это очень необычное ощущение! Увеличивайте напряжённость мышц до предела, до судорожной дрожи. После нагрузки расслабляйтесь, снимая остаточное напряжение потряхиванием и массажем.

*Сверхсилы* можно достигнуть при использовании некоторых **мыслеобразов**, например, толкая бетонную стену. Представьте, что она чуть-чуть "поддаётся" вашим усилиям и сдвигается. При воздействиях пальцами на резиновую шайбу, представьте, что ещё чуть-чуть и вы "разорвёте" её пополам, тем более что она и так слегка сгибается под действием вашей силы. Пытайтесь "сломать" пальцами "коготь" (ладонную палочку) и т.д. Например, *сверхсилу* пальцев можно развить, работая с корой дерева. Захватив её пальцами, с силой пытайтесь "сорвать" её, и многие упражнения могут выполняться подобным образом.

Другой интересной формой развития *сверхсилы*, но уже во всём теле, является упражнение **"раскачивать землю"**. Данное упражнение развивает особые ощущения и возможности. Встаньте устойчиво и начинайте интенсивно раскачиваться вверх-вниз, будто вы находитесь на упругой поверхности. Старайтесь не отрываться от земли! У вас возникнет совершенно реальное ощущение, будто вы, действительно, *"раскачиваете землю"* ногами, словно вы обладаете настоящей *сверхсилой*. Данная техника используется бойцами ШАР специально для вхождения в особые ИСС. Кроме того, если её применять в ветхом помещении (с прогибающимися полами), то ритмичные движения могут создать разрушающий эффект конструкции здания и вызвать его обрушение. Если такая задача не ставилась, то в доме создавалась иллюзия непонятных движений и перемещений, дезориентирующая противника. *"Раскачивать землю"* можно и **руками**, если вы опуститесь в позицию лёжа с опорой на руки и начнёте делать отжимания, как бы отталкивая от себя опору. В этом случае вы быстро входите в нужное состояние *сверхсилы*.

Для достижения *сверхсилы* использовались также техники **управления "гравитационными" ощущениями**. Увеличение "веса" своего тела мы описывали в главе "Тайны боевых передвижений". Подобные медитации также наполняют ваше тело ощущениями *сверхсилы*, и, что очень важно, данные

упражнения вы можете практиковать везде и в любое время, как *невидимую тренировку*.

Ещё одним способом развития *сверхсилы* являются техники, объединённые принципом "**брать силу**". Для "*наполнения силой*" вы можете "*брать*" её из различных предметов, объектов или явлений вокруг себя. Например, "**брать силу**" из **оружия**, из земли, из воздуха, из воды и т.д. Возьмите сейчас в руки деревянную дубинку (длиной от кончиков ваших выпрямленных пальцев до локтевого сгиба) и, удерживая её в ладонях, начинайте с каждым вдохом "втягивать" энергию оружия в свои руки. Чтобы у вас это получилось, сначала научитесь чувствовать "силу оружия". Любой предмет (или объект) нашего мира обладает огромной внутренней энергией! Постарайтесь почувствовать её, и пусть с каждым вдохом она *вливается* в ваше тело, наполняя его силой и крепостью. Учитесь *наполнять* ею не только свои руки, но и всё тело!

"**Наполнить силой**" – ещё одна большая группа упражнений, в том числе, это и упражнения, выполняемые с водой. Попробуйте, взяв в руки какую-либо посудину (большую кастрюлю, ведро, чайник или нечто подобное), подставить её под струю воды из-под крана и удерживать на весу до *полного* заполнения. Ваша задача - почувствовать, как напрягаются мышцы, удерживающие такой вес! Особенностью предлагаемых упражнений является то, что вес или нагрузка увеличивается постепенно, *плавно* и *непрерывно*.

Именно это обстоятельство является *ключевым* в техниках "*наполнения силой*". *Плавность* и *непрерывность* мышечного *напряжения* вызывает ощущение реального "*наполнения*", и ваши руки действительно "*наполняются силой*".

Нелегко выполнять предлагаемое упражнение при большой ёмкости используемой для тренировки посуды, но обратите внимание на свои ощущения! В один прекрасный момент вы почувствуете, что происходит нечто *необычное*: посуда будет наполняться водой, а вы не будете чувствовать её *веса*! Вам покажется, будто она... *невесома*, словно "*невидимая опора*" поддерживает её снизу. Постарайтесь запомнить свои ощущения, чтобы использовать их в дальнейшем.

Описываемое состояние объясняется явлением, которое мы называем "**опережающим окаменением**". Вы будете учиться применять его, например, когда вам потребуется нести сумки с продуктами. Многие женщины, которые часто вынуждены бегать по магазинам и, делая покупки, носить тяжёлые сумки, сумеют по-достоинству оценить эти возможности. Представьте, что ваши руки "*наполняются силой*", тогда вы почувствуете реальное облегчение своей ноши, словно ваши сумки действительно "потеряли" в весе и стали уже не такими тяжёлыми.

Овладев ощущением "*наполнения силой*", необходимо *распространять* его на любые части тела: ноги, туловище, голову. "*Наполнение силой*" – это, в том числе, **вытеснение болезней** и **слабости**, **увеличение крепости тела** и многое другое. Вы увидите, насколько приятно чувствовать себя сильным, здоровым! Это – мощная лечебно-медитативная техника! Используйте её, и постепенно ваша устойчивость к болезням и стрессам, к любым негативным внешним воздействиям будет возрастать.

*Сверхсилу* развивают также любые силовые упражнения, выполняемые **до предела возможного**. Не забывайте лишь внимательно следить за своими ощущениями, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно и была безопасна

для вас! Например, пробуйте отжиматься до тех пор, пока ваше тело слушается вас. Естественно, если у вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем, то в некоторых случаях необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, и нагрузку увеличивайте очень и очень осторожно.

К числу интереснейших способов развития *сверхсилы* относятся также разнообразные упражнения, связанные с **удержанием напряжённой застывшей формы**. Например, лягте сейчас на спину и, опираясь на руки, поднимите свои ноги "уголком". Попробуйте удерживать эту позицию до тех пор, пока сможете! Мышцы вашего живота будут напряжены и начнут дрожать, напрягаясь и расслабляясь с высокой частотой. Вы быстро разогреетесь и устанете, но если проявите достаточно воли, то сможете ещё некоторое время продолжать это упражнение.

Аналогичным образом развивайте и другие группы мышц. Такая тренировка, помимо прекрасного укрепления мышц, оказывает ещё и "жиросжигающее" действие, способствуя уменьшению во всём теле жировых отложений. Не забывайте после снятия нагрузки расслаблять и массировать укрепляемые части тела!

Выполняя приведённые в настоящей главе упражнения, вы со временем сможете развить настоящую *сверхсилу*, но не пользуйтесь ею без надобности! Помните, что применение *сверхсилы* будет оправдано лишь в тех случаях, когда ваша жизнь (или жизнь ваших близких) действительно окажется в опасности.

## ГЛАВА 15

### СЕКРЕТЫ СВЕРХМЕДЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ

*Классификация движений. Достижение здоровья – важнейшая задача! Активизация контролируемых аутодвижений и быстрое вхождение в ИСС. Остановка "внутреннего монолога". Повышение яркости восприятия. Первые упражнения. Мир "Застывших Форм" и "необычная" йога. Невидимые движения – основа скрытой тренировки! Работа с мыслеобразами. "Сверхмедленное рождает сверхбыстрое". Развитие сверхреакции и сверхсилы. Дыхание "наслаждения" (при сбросе нагрузки). Управление Временем. Достижение Спокойствия и полного самоконтроля. Влияние на биоритмы организма. "Сверхмедленное" исцеление (или медитация "готового результата"). Напряжение мышц "до предела возможного" для вхождения в состояние "камня". Внутренняя "вязкость" и "рывковые" движения.*

В ШАР используются все (!) виды движений, какие вы только можете себе представить, и разнообразнейшие режимы их выполнения.

Они чётко классифицированы по определённым признакам (скоростям, траекториям, нагрузкам и т.д.) и представляют собой целостную систему практических *Знаний*, вооружающих последователей Школы уникальными навыками выживания в любых условиях и открывающих перед ними поистине безграничные возможности для самосовершенствования.

В дальнейшем мы достаточно подробно рассмотрим **классификацию** используемых в ШАР движений, с последующей *"расшифровкой"* их применения. Вы познакомитесь с **"лучевыми"**, **"спиралевидными"**, **"волновыми"**, **"вибрирующими"**, **"небесными"**, **"синхронными"**, **"скользящими"**, **"маятниковыми"** и многими другими важнейшими их *видами* и *формами*, научитесь работать с ними. Каждый *класс* движений наделяет человека действительно *необычными возможностями*, развитие которых является одной из *целей* обучения!

Многие боевые движения выполняются в широчайшем диапазоне скоростей (от *сверхмедленных* до *сверхбыстрых*) и, зачастую, на пределе человеческих возможностей! Естественно, это обстоятельство требует *особой* подготовки, учитывающей влияние указанных факторов на здоровье человека, тем более что в нашей Школе вопросам восстановления, укрепления и сохранения здоровья придаётся *первостепенное* значение!

Мы глубоко убеждены, что никакое мастерство, достигаемое за счёт травм, повреждений и любых нарушений здоровья, не стоит того! Ведь, чтобы победить в реальной схватке, вовсе не нужно калечить себя и других в учебных (или состязательных) боях! Об этом мы уже подробно рассказывали в главе "Принцип *"быстрого касания"*, или как побеждать любого противника".

Начальные упражнения связаны с наработкой обычных (или даже *обыденных!*) движений, которые вы будете выполнять в *сверхмедленном* режиме. Вы научитесь удивительным техникам! По своей *глубинной* сути, они являются **контролируемыми аутодвижениями**. С их помощью вы легко и быстро сможете входить в нужные ИСС, использовать их в своей жизни в лю-

бых условиях, независимо от того, где вы находитесь и чем заняты в данный момент.

**"Всплытие" руки** – простейшее упражнение этой группы! В некоторых психотерапевтических Школах оно является одним из *ключевых*, но его выполнение – задача чрезвычайно сложная! Например, человека просят использовать тот или иной мыслеобраз, будто бы облегчающий выполнение поставленной задачи, но, в действительности, превращающий её в нечто невыполнимое. Ему говорят следующее: "Представьте, что к вашей руке привязан большой надувной шар! Он стремится взлететь вверх и заодно тянет за собой вашу руку. Ваша рука медленно всплывает! Видите, она всплывает?"

Человек с недоумением смотрит на свою руку, но ничего не чувствует?! Его рука остаётся неподвижной, а рекомендуемый мыслеобраз не *"работает"*. Для подавляющего большинства людей подобные задачи невыполнимы, и, чтобы убедиться в этом, попробуйте сами проделать подобное!

Однако с помощью *сверхмедленных* движений *"невозможное" становится возможным!* Мы говорим по-другому: "Не используйте никаких мыслеобразов! Начинайте просто *сверхмедленно* поднимать свою руку! Делайте движение так медленно, чтобы его не было видно со стороны! Смотрите на свою руку внимательно! Не торопитесь поднимать её вверх!"

Тогда вы почувствуете *необычное* – ваша рука, двигаясь *сверхмедленно*, начинает как бы *сама (!)*, без вашего участия, подниматься выше и выше. Вы ощутите *невесомость* руки, а чтобы убедиться в абсолютной *послушности* её вашей воле, плавно поменяйте направление движения (вправо или влево) и начните одновременно *сверхмедленно* поворачивать свою кисть, сжимать или разжимать пальцы. Вы увидите, что это – полностью *контролируемое ауто-движение!*

Обратите внимание на свои ощущения! Вы можете испытать *восхитительные* чувства – удивительную *лёгкость* *сверхмедленной* руки, *новизну* и *яркость* восприятия, полную *сосредоточенность* на выполняемых действиях, *щекотание нервов* от сдерживания себя и, вообще, целую *гамму* пока ещё не ясных, но необыкновенно *приятных* ощущений!

Насладившись *сверхмедленными движениями* одной руки, приступайте к движениям второй рукой, а затем и двумя руками одновременно! Заметим, что в *сверхмедленном* движении может (и должно) участвовать *всё* тело! Такая гимнастика внешне напоминает *йогу*, но *йогу* необычную (!)...– *йогу*, в которой число поз практически *неограниченно*, и в которой *каждая* ваша поза чрезвычайно важна и оказывает *своё*, особое воздействие на человека, а выполняется она и стоя, и сидя, и лёжа.

Если вы хоть немного знакомы с древними текстами по *йоге*, то знаете, что в *настоящей йоге (!)* число поз (или *асан*) также неограниченно! *Учение йоги* по своей сути является близким и родственным нашему *Учению*. Собственно, *йога* – и является отголоском древних *Знаний*, принесённых в Индию много тысяч лет назад нашими далёкими предками.

*Учение* о "*Застывших формах*" и их "*переменах*" является важной частью нашего *Учения*, отражающей глубинную суть *йоги*. В дальнейшем мы подробно расскажем об этом, и вы не только познакомитесь с *Миром "Застывших Форм"*, но и узнаете, как использовать наши *Знания* для *Пробуждения* от "*Большого Сна*"!

Следующее движение – *сверхмедленный поворот головы*. Опустите руки вниз и посмотрите прямо перед собой. Теперь *сверхмедленно* поворачи-

вайте голову вправо или влево. Обратите внимание на изменение *времяощущения*. *Время* будто *остановилось* для вас! Это удивительно: кажется, что прошла целая *вечность*, а ваша голова почти не сдвинулась с места! Учитесь также поднимать голову вверх и опускать вниз! Осваивайте самые разнообразные положения и направления! Заметим, что изменения во времявосприятии характерны для любых *сверхмедленных* движений.

Попробуйте теперь сверхмедленно **переносить вес** с одной ноги на другую. Чувствуете, как *что-то* начинает *перетекать* в вас. Научитесь чувствовать все эти изменения внутри! Выполняемые движения могут нарабатываться в любых условиях. Это – практически *невидимые* движения! Никто не будет знать, что вы делаете, и не сможет помешать вам!

### **Невидимые движения – основа скрытой тренировки!!!**

Научитесь использовать их!!!

Другим хорошим упражнением этой группы техник является сверхмедленное **сжатие-разжатие кулака**. Заметьте, как всё ваше внимание *поглощено* тем, что вы делаете! Данное упражнение удобно выполнять в общественном транспорте, в разговоре с кем-либо и т.д.

Другое *сверхмедленное* движение – **моргание**. Вы никогда не делали этого раньше, поэтому будьте внимательны к происходящему с вами. Попробуйте очень медленно закрывать глаза. Наблюдайте за тем, что происходит! Вы можете почувствовать лёгкое *щекотание* в области глаз, могут появиться даже слёзы. Также медленно открывайте свои глаза, продолжая наблюдать за ощущениями...

Теперь попробуйте сверхмедленно делать **вдохи-выдохи**. Такое дыхание автоматически *настраивает* организм на повышенное *энергонасыщение*, и, как правило, сопровождается *экстатическими* ощущениями во всём теле.

Вы начинаете жить в *настоящем* и физически ощущать "*течение*" Времени.

Обратите внимание на нехватку воздуха и желание сделать вдох или выдох быстрее! Если чувствуете, что не можете продолжать *сверхмедленное дыхание*, переходите на обычное! Затем снова попытайтесь дышать *сверхмедленно*.

Подобных упражнений, связанных с выполнением *сверхмедленных* движений, в ШАР – множество! *Невидимые сверхмедленные* движения могут оказаться единственными, с помощью которых вам удастся *скрытно* для противника приблизить свою руку к оружию и успеть выхватить его, или *незаметно* подойти к противнику на дистанцию *быстрого касания*, чтобы атаковать его, и т.д.

Выполняя *сверхмедленные* движения, обратите внимание, насколько хорошо они **управляются мыслеобразами**! Например, тот же образ "воздушного шара, привязанного к руке" неожиданно для вас вдруг "*заработает*", и ваша рука начнёт подниматься вверх. То же самое относится и к любым другим *мыслеобразам*! В дальнейшем мы рассмотрим специальные лечебные и боевые техники с использованием мыслеобразов, управляющих *сверхмедленными* движениями.

Тема, которую мы рассмотрим дальше, – достижение **сверхреакции**. Мы утверждаем, что **сверхмедленное рождает сверхбыстрое**! Подумайте, что

это значит? Каким образом два противоположных по скорости движения связаны между собой?..

Чтобы понять это, попробуйте противодействовать быстрому и неожиданному удару напарника! Вы увидите, что вам станет намного легче реагировать, если вы будете не просто ждать атаки, а начнёте заранее *сверхмедленное защитное движение*, которое ваш напарник, естественно, не увидит. Тогда, когда удар ещё только *зарождается*, вы уже защищаетесь! Ваше тело начинает изменять своё положение ещё *до удара*, и напарник никак не может понять, почему вы вдруг смогли защититься, *как* вам это удалось? Кроме того, если вы намеренно сдерживаете скорость своих движений, то в вас *накапливается* особая энергия, и (как результат!) в обычных условиях тело приобретает способность двигаться *сверхбыстро*.

### "Сверхмедленное" – ключ к сверхреакции!!!

Учитесь использовать эти *Знания* в *Жизни*, вы убедитесь в их необычайной эффективности! С помощью *сверхмедленных движений* можно также развивать **сверхсилу**! Выберите любое силовое упражнение, например, приседание, подтягивание или отжимание.

Как вы думаете: легко ли сделать его всего один раз?..

Казалось бы, ничего сложного. Но мы знаем, как *лёгкое* можно сделать *тяжёлым*, а *тяжёлое* – *лёгким*!

Попробуйте отжаться (или подтянуться) всего один раз, но... *сверхмедленно*! Вы увидите, насколько тяжело это сделать! Руки будут *дрожать* от мышечной нагрузки, не захотят *слушаться* вас! С помощью подобных техник развиваются необычайная сила и самоконтроль! По мере роста тренированности количество *сверхмедленных силовых движений* увеличивайте, и вы уже скоро увидите поразительные результаты!

Аналогичным образом можно "*тяжёлое*" превратить в "*лёгкое*"! Например, очень нелегко (а для большинства и невозможно) подтянуться на турнике сотню раз (!), но если... *разнести* во времени эти подтягивания и *уменьшить* их число (например, до двух-трёх раз) за один подход к турнику, вы обнаружите, что тяжелейшее упражнение становится доступным любому, даже не очень тренированному человеку. Это является *принципом*, облегчающим достижение высочайших уровней мастерства.

Теперь мы познакомим вас с тем, как научиться дышать, испытывая почти *экстатическое* ощущение. Мы называем такое дыхание – **дыханием "наслаждения"**. Оно рефлекторно *активизируется* при сбросе нагрузки. Обратите внимание, как после тяжёлого физического упражнения, например, *сверхмедленного* приседания вы делаете вдох. Это происходит не обычным образом – вы вдыхаете с удивительным *наслаждением*. Всё ваше существо получает настоящее *экстатическое удовлетворение* от этого. То же самое происходит и при **сверхмедленных вдохах-выдохах**, при **вдыхании ароматов** и т.п.

Данные упражнения также тесно связано с изменениями *времяощущения*. Выполняя *сверхмедленные движения*, вы будто начинаете **управлять Временем**, и, по вашему желанию, оно может *ускорять* или, наоборот, *замедлять* свой ход. Владение указанными способностями особенно важно в опасных для жизни или *экстремальных* ситуациях. И уж совершенно необходимы техники *управления Временем* для последователей ШАР – им, более чем кому-

либо, должны быть понятны роль и значение развития указанных возможностей.

С помощью *сверхмедленных движений* легко достигается полный самоконтроль, приобретаете настоящее *Спокойствие!*

*Сверхмедленные движения успокаивают* нервную систему, *гармонизируют* психофизическое состояние. Связано это, в том числе, с *нормализующим* влиянием их на все **биоритмы** организма. Они начинают *синхронизироваться* друг с другом, так как ваши действия больше не вносят нарушений в их работу.

*Сверхмедленные движения* тесно связаны и с процессами *лечения* или *восстановления* после болезни! Процессы эти не происходят *мгновенно*, напротив, их продолжительность соизмерима с длительностью *сверхмедленных движений*. Настроившись на исцеление, не ждите мгновенного результата! Процесс *самолечения* происходит достаточно медленно, даже *сверхмедленно!* Медитируя над "*готовым результатом*" (см. главу "Готовый результат, или Принцип достигнутой цели"), вам необходимо отчётливо представлять постепенное и неуклонное улучшение состояния своего здоровья. То же самое относится и к приёмам *волевого заживления ран, снятия боли* и многим другим.

При *сверхмедленных движениях* происходит *активизация* жизненной энергии и естественный *приток* её к больной зоне (или органу). Если же ослаблен весь организм, то *сверхмедленные движения* *наполняют* его ощущениями *осознанности* и *здоровья*, постепенно вытесняя болезнь из организма. Обратите внимание, что процесс лечения – это тоже *аутодвижение*, и вы учитесь делать его полностью *контролируемым!*

С помощью *сверхмедленного* напряжения мышц до предела возможного вы можете легко освоить **состояние "камня"**.

Данной теме у нас посвящена целая глава, из которой вы узнаете, *как* это состояние используется в ШАР. Например, сожмите свою руку в кулак и начинайте *сверхмедленно* напрягать мышцы руки. Не торопитесь! Движения должны быть плавными, а напряжение увеличивается постепенно. Очень медленно ваш кулак становится "*каменным*". Обратите внимание на **начало** этого необычного процесса! "*Окаменение*" начинается в определённых *центрах* и распространяется на весь кулак. Такие "*центры*" мы называем **центрами "окаменения"**. В дальнейшем выбирайте разные "*центры*" и внимательно наблюдайте за происходящим! Ваше тело учится новому состоянию постепенно, а вы овладеваете чрезвычайно важным навыком.

Заметьте, что поначалу *сверхмедленные движения* не получаются плавными, они идут *рывками!* Вы словно преодолеваете некую **внутреннюю "вязкость"**.

"*Рывковые*" движения со временем будут получаться более плавными и естественными; именно к этому необходимо стремиться, выполняя *сверхмедленные движения*.

## ГЛАВА 16

### "КАМЕННЫЙ ВОИН"

*Состояние "камня" и его активизация через "сверхвязкое пространство". "Каменный" хват оружия (наработка с напарником). "Окаменение" выбранных частей тела. Развитие психофизических качеств (стойкости, уверенности в себе, хладнокровия, выдержки, нечувствительности к боли и многих других). О противодействии пыткам. Загибы-заломы "каменной" руки. "Каменные" удары и защиты (в т.ч. травмирующие подставки). "Окаменение" через сверхмедленное напряжение мышц до предела возможного. Центры "окаменения" и активизация "каменного воина" вибрацией. Эффект взаимного "окаменения". Борьба с "каменным воином". Набивка частей тела и контроль глубины ИСС. "Окаменение" как лечебно-укрепляющая техника (лечение "живым камнем"). Остановка Времени. Достижение Спокойствия и Бессмертия. Прикосновение к Вечности.*

В ходе длительной эволюции, чтобы выжить, человек научился входить в особые состояния, резко изменяющие психофизические характеристики своего тела и сознания. Одно из таких состояний в нашей Традиции называется **состоянием "камня"**. Человек, овладевший им, способен выдерживать значительные разрушающие нагрузки. При этом состояние его сознания также во многом становится отличным от обыденного.

В ШАР используются специальные комплексы упражнений и методики, обучающие искусству вхождения в это состояние и позволяющие управлять "окаменением" различных частей своего тела. Знакомство с этими интереснейшими техниками мы и начинаем в настоящей главе. Вы научитесь входить в состояние "камня" по своему желанию и сможете управлять его глубиной. Указанное состояние активизируется с помощью целого ряда упражнений, одно из которых мы уже описывали в главе "Лобовые атаки". Речь шла об использовании мыслеобраза "сверхвязкого пространства". Помещая в данную "среду" свои руки или ноги, вы должны пытаться делать любые движения, используя силу всего тела.

Заметим, что "вязкое пространство" может создать и напарник, который должен *препятствовать* вашим движениям. На данном принципе у нас построено огромное количество специальных обучающих техник (включая противодействие вооружённому нападающему), и мы опишем некоторые способы парной работы, облегчающие вхождение в нужное состояние.

Первое упражнение, с которым вы познакомитесь, – **"каменный" хват оружия**. Вы берёте в свою руку, например, дубинку и стараетесь прочно удерживать её, а ваш напарник двумя руками пытается наклонять её в любую сторону, скручивать вокруг центральной оси или вытягивать её из вашей руки. Он должен делать это осторожно, как бы изучая *прочность* вашего хвата. Его основная задача – не вырвать у вас оружие, а сделать *так*, чтобы вы научились создавать специфическое усилие сопротивления внешнему воздействию.

Поработав с одной формой "каменного" хвата, переходите к другой. Если ваша рука устала, то поменяйте её или поменяйтесь ролями. Даже не-

продолжительная тренировка указанным образом приводит к существенному возрастанию *крепости* вашего хвата. Оружие в руках удерживается "*мёртвой хваткой*". Никто и ничто не вырвет его у вас из рук! Ваша рука и оружие превращаются в *сверхпрочную монолитную "конструкцию"*, в единое *целое*.

Для распространения "*окаменения*" на всю руку попросите своего напарника оказывать воздействие уже не только на кисть, удерживающую оружие, но и выше – на локоть и плечо. В дальнейшем учитесь выдерживать давление на туловище, голову и ноги! Постепенная проработка всех частей тела делает вас *крепче* и *сильнее*, одновременно вы приобретаете целый ряд важнейших **психофизических качеств** (стойкость, уверенность в себе, хладнокровие, выдержку, нечувствительность к боли и многие другие). На определённых уровнях мастерства, войдя в состояние "*камня*", можно даже противодействовать **физическим и психоэмоциональным пыткам**, что, в первую очередь, важно для бойцов силовых структур, рискующих оказаться во вражеском плену.

Для закрепления приобретённого навыка попросите своего напарника выполнять *загибы-заломы* вашей "*окаменевшей*" руки. Вы убедитесь, что задача для него окажется не простая! С большим трудом ему удастся лишь чуть-чуть сдвигать вашу руку из исходного положения двумя (!) своими руками! "*Каменная*" рука практически не поддаётся внешнему *силовому* воздействию, после чего обязательно поменяйтесь ролями, чтобы ощутить "*окаменение*" руки своего напарника.

У вас может возникнуть естественный вопрос: "*Почему* наработка "*окаменения*" начинается с применением оружия?" Подручные предметы (а тем более оружие!), действительно, способствуют *ускоренному* освоению предлагаемыми техниками, и любой *внешний* предмет более **материален** и весом для человека, чем какие-то "*непонятные*" внутренние ощущения! Ученику гораздо легче овладеть изучаемыми движениями (и *состояниями*), если наработка проводится с оружием! Кроме того, оружие или подручные предметы являются хорошей *привязкой* (или *опорой*) для внимания человека, которое лучше удерживается на выбранном объекте. Исторически работа с оружием часто предшествовала изучению техник безоружного рукопашного боя, экономя время и силы занимающихся и почти сразу выводя их на более высокий уровень мастерства.

Далее "*каменной*" рукой выполняйте удары. Напарник тотчас же почувствует *это*: ему будет больно, и вы отобьёте ему руки. Научитесь использовать "*каменные*" формы кулака, локтя, колена, головы. Часть тела, наносящая удар, должна стать "*камнем*"! Аналогично нарабатываются и "**каменные**" **защиты**. Не забывайте о возможности применения *травмирующих подставок*, описанных в соответствующей главе. "*Каменная*" *подставка* разрушает бьющие части тела противника, и у него пропадает всякое желание продолжать бой. Также под удар может быть подставлен "*каменный*" живот, плечо или другая "*окаменевшая*" часть тела, если вы не успели защититься иным способом.

Следует только помнить, что нельзя подставлять свои части тела под удары режуще-колющего оружия или тяжелого дробящего. В подобных случаях у нас используются другие техники.

Достичь "*окаменения*" можно также при помощи **сверхмедленного напряжения мышц до предела возможного**. Данная техника приведена в главе "*Секреты сверхмедленных движений*". Здесь очень важно почувство-

вать **центры "окаменения"**! Выполняя упражнение, обратите внимание на *начало* этого процесса! Вы увидите, что "*окаменение*" начинается с определённых "*центров*", вокруг которых возрастает специфическое напряжение мышц. Научитесь по своему желанию изменять число этих "*центров*" и их расположение. Для вас это будет *интуитивная* боевая гимнастика. Постарайтесь *насладиться* её выполнением!

Другим способом вхождения в состояние "*камня*" является использование **вибрации**. Попросите напарника захватить вашу "*каменную*" руку и энергично *трясти* ею в разных направлениях. Чтобы выполнить это, ему потребуется вызвать *внутри* себя мощную *вибрацию*, которую он будет передавать вам. Описываемое упражнение оказывает большую нагрузку на всё тело, быстро разогревает и способствует быстрому достижению нужного состояния. Точно также пусть он воздействует на ваше туловище и ноги.

Тренируясь указанным образом, вы научитесь *быстро* входить в состояние "*окаменения*", причём максимально приближенное к *боевому* варианту. Данное состояние позволяет относительно безопасно *принимать* разрушительные удары и эффективно противодействовать *силовому* управлению.

Хорошим упражнением для родителей (!) будет наработка "*каменного воина*" с детьми. Дети очень любят бороться, преодолевать силу, поэтому, если взрослый человек попробует "*окаменеть*", ребёнок будет с удовольствием бороться с ним, пытаясь сдвинуть "*окаменевшие*" руки или ноги. Подобные тренировки в игровой форме способствуют не только освоению вами состояния "*камня*", но и прекрасно развивают ваших детей, укрепляют их, делают значительно сильнее.

Обратите внимание, что, воздействуя на "*каменную*" форму, напарник также входит в это состояние! Вы оба начинаете "*окаменевать*"! Подобный **эффект взаимного "окаменения"** связан с тем, что необычные психофизические состояния обладают *заразительной* способностью передаваться другим. Напарник, чтобы одолеть "*каменного воина*" в вашем лице, не сможет противопоставить что-либо иное! Он будет вынужден воспользоваться таким же состоянием, как и ваше.

В дальнейшем боритесь друг с другом одновременно. Мы называем это **борьбой "каменных воинов"**. Данные техники развивают *особую* силу и способность противодействовать любым приёмам борьбы, а с ростом мастерства переходите к ведению уже полноценного скоростного боя с применением "*каменных*" форм. Заметим, что "*каменный воин*" может выдерживать достаточно большие ударные нагрузки, поэтому одним из важнейших упражнений является его **набивка**. Войдя в состояние "*камня*", учитесь принимать разнообразные по интенсивности удары! Одновременно вы сможете оценить и *глубину* исследуемого состояния. Наличие и характер болевых ощущений подскажут вам, насколько хорошо вы его освоили.

Мы затронем ещё одно из важнейших применений описываемых техник. Речь пойдёт о **лечебно-укрепляющем воздействии "окаменения"**. Выполняя предыдущие упражнения, вы, безусловно, почувствовали, что в вашем теле происходят *необычные* энергетические процессы: тело быстро *разогревается*, становится намного *крепче*, и вы физически чувствуете это! Весь организм будто наполняется *силой* и *прочностью*.

Под "*камнем*" понимается, в том числе, любая форма "*каменного*" кулака. Вы сжимаете кисть в кулак и *входите* в соответствующее состояние, а ваш кулак превращается в "**живой камень**". Эта форма кулака обладает *осо-*

*быми* лечебными свойствами. Если вы прикоснётесь ею к больной зоне, то обнаружите, как "*живой камень*" прекрасно *снимает* боль, *уменьшает* жар, способствует *энергетической* подпитке *слабых* зон, и в целом оказывает укрепляющее и благоприятное воздействие.

В нашей *Традиции* для лечения и восстановления использовались также *природные* камни и минералы, но это - отдельная тема, которую мы рассмотрим в дальнейшем.

Находясь в состоянии "*камня*", вы можете ощутить даже... **остановку Времени!** Отметим, что столь необычное ощущение является одним из признаков *состояний* высокого уровня. Заметим, что техники "*каменного воина*" неразрывно связаны с достижением **Спокойствия** и **Бессмертия**, и мы не случайно придаём им такое большое значение. Постарайтесь теперь понять, каким образом они связаны?..

Дети легко назовут вам несколько простейших ассоциаций: *камень* обладает повышенной *прочностью* и *долголетием*, он не *болеет*, *бесстрастен*, не *испытывает* боли, жажды, радости, страха, мучений, он ничего не *требует*, *молчит* и т.д. Истинное понимание состояния "*камня*" основано на *внутренних* процессах, происходящих в самом человеке. Мы уже упомянули, что глубина вхождения в исследуемое состояние может варьироваться от лёгких форм психофизического *спокойствия* (и *отрешённости*) до сильнейших проявлений "*окаменения*". Всё это нарабатывается при помощи специальных упражнений.

Наблюдайте за своими ощущениями и держите их под контролем! Описываемые упражнения просты и безопасны, если они выполняются правильно. Входя в состояние "*камня*", вы можете испытать **прикосновение к Вечности**. Это очень необычное ощущение, и оно не является *плодом* вашего воображения, так как вы начинаете воспринимать настоящую **Реальность**, окружающую нас, и познавать её!

## ГЛАВА 17

### ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЗАДИРЕ

*"Задира" против компании. Поплечины и толкания в грудь. Способы наработки без напарника. Чередование атак. Столкновения плечами. "Небесные" техники. Тычки, захваты за горло и волосы. Эффективные атакующие связки. "Шокирующие" удары. Словесная атака и оскорбления. Глубинный смысл русского мата. Упражнение "невозмутимость" (как способ достижения осознанности и спокойствия). Контролируемая ярость. Активизация сверхвозможностей. Умение "пойти до конца". Угроза "спрятанным оружием". "Зеркало эмоций". Энергетическое давление на противника. Принцип "быстрого касания" и подготовка внезапных атак. Способы противодействия задире.*

В этой главе мы познакомим вас с особыми техниками и способами противодействия бойцу, который начинает *задираться*, пытаясь подавить вашу психику или спровоцировать вас на определённые, не выгодные лично вам действия. В ШАР существует специальная подготовка, обучающая приёмам эффективного поведения в подобных ситуациях, но прежде, чем мы рассмотрим её, нам хотелось бы привести один пример, поясняющий некоторые важные моменты.

Это произошло на берегу Москвы-реки. Светило яркое летнее солнышко. Маленькие дети бегали по песчаному пляжу и с удовольствием плескались в тёплой воде. Взрослые же загорали на берегу, и ничто не предвещало каких-либо неожиданностей. Мирная картина отдыха, почти идиллия!..

Неожиданно появилась пьяная компания из десятка парней лет семнадцати-восемнадцати, которая вела себя нагло и вызывающе по отношению к окружающим. Они брели вдоль берега, наступая на одеяла отдыхающих, отшвыривая их вещи ногами, ругаясь матом, и никто не решался сделать им замечание, пока на их пути не оказался одинокий и безобидный старичок. Когда они прошли по его вещам, он поднялся и вежливо поинтересовался: "Молодые люди, что же вы делаете? Кто вас научил таким манерам?"

Группа парней тотчас обступила его, желая позабавиться. Они уже начали оскорблять и подталкивать старичка к воде, как вдруг откуда-то появился мужчина невысокого роста. Он уверенно подошёл к ним и, вмешавшись, послал их подальше! Хулиганы растерялись: какой-то мужик, невзрачный, на первый взгляд, даже хилый, смеет им что-то указывать. Они окружили его, собираясь избить, и тут произошло непредвиденное.

Мужчина решительно двинулся им навстречу и, оказавшись вблизи самого рослого, быстро и сильно ударил его кулаком в лицо. Тот отпрянул в сторону, схватился за челюсть. Наш герой, не останавливаясь, развернулся в сторону другого, ближайшего противника и резко ударил его ногой в пах, отчего тот согнулся пополам и попятился назад. Мужчина тем временем решительно направился к следующему. Было видно, что он с трудом сдерживал ярость и был готов "разорвать" любого.

"Ну, кто ещё хочет?!" – жёстко спросил он, однако желающих, почему-то, не нашлось. Пьяная компания, ещё минутой назад наводившая на всех

страх, трусливо поспешила обратиться прочь, продолжая огрызаться, но уже на расстоянии: "Мы тебе ещё покажем! Мы с тобой встретимся!"

Здесь любопытным является то, что эти парни вполне могли бы справиться с мужчиной, если бы решились на активные действия, но *задира* сумел подавить у них всякую волю к сопротивлению. Этот пример – яркая иллюстрация того, как техники *задиры* были использованы по назначению!!! В данной главе мы рассмотрим лишь некоторые способы психофизической подготовки, используемой в ШАР для развития навыков воздействия на противника, для понимания психологии агрессивного бойца и изучения способов противодействия ему. Вы научитесь не только успешно противостоять *задира*, но и, в случае необходимости, сами сможете входить в это состояние и использовать его.

Первый этап освоения техник *задиры* – наработка *поплечин* и толканий в грудь. Если у вас нет напарника, то можете выполнять сильные и неожиданные толчки своими ладонями по бетонной стене, как бы пробивая её. Также можете работать и со стволом дерева. Делайте это из позиции опущенных рук, резко и неожиданно, вкладывая в каждый толчок силу всего тела. Обратите внимание на использование опоры под ногами! Энергия атаки как бы "*струи*тся" из ваших стоп, словно вырываясь из земли. Именно эти ощущения породили древний мифологический образ "*использования энергии Земли*". Ладони после ударов массируйте, чтобы снять болевые ощущения!

Другим хорошим подготовительным и укрепляющим упражнением является свободное падение на выпрямленные руки (ладонями вниз). Старайтесь смягчить удар о пол сгибанием в локтевых суставах. Учитесь падать в любую сторону, разворачиваясь вокруг своей оси. Если ваши руки недостаточно подготовлены, то падения на руки выполняйте сначала с колен и затем постепенно увеличивайте высоту падения, привыкая к чувству страха. Подобные упражнения готовят ваши руки, в том числе, к тому, чтобы остановить надвигающегося противника.

Работая с напарником, учитесь резко и неожиданно толкать друг друга в грудь. Не забывайте о некоторых мерах предосторожности, связанных с опасностью выполнения толчков в область сердца, поэтому атакуйте друг друга ладонями ближе к зонам ключиц или в плечи. Растирайте ладонями атакуемые зоны после завершения атаки. Сначала не защищайтесь от толканий напарника и запоминайте свои ощущения. Учитесь сохранять самообладание даже при неожиданных и болезненных толчках. Меняйтесь ролями после десятка толкающих воздействий.

В качестве эффективной техники атаки можно использовать следующее: после резкого толчка ладонями вы крепко захватываете одежду на груди противника, причём даже вместе с кожей и мышцами. Далее резко натягиваете на себя, одновременно нанося удар головой в его лицо, вслед за этим проводится удар коленом в пах, и... противника можно оставить падающим на землю, уже не способным к сопротивлению. Такие действия специально нарабатываются для подавления противника и устрашения его сообщников.

При наработке выполняйте толкания по-очереди, с нарастанием злости и раздражения. Пробуйте устоять на ногах при таких воздействиях. Помните, что неожиданный толчок может отбросить вас назад, вы можете даже упасть на землю, потеряв равновесие.

Интересной формой атакующего воздействия является "*небесное толкание*". Оно выполняется таким образом, чтобы напарник увидел быстрое

движение ваших ладоней к себе, но в последний момент, когда он рефлекторно подаст своё тело навстречу, вы останавливаете своё движение, вызывая падение напарника вперёд. Он как бы проваливается в пустоту, а вы, захватив его за голову или за плечи руками, можете резко потянуть на себя, одновременно выполняя удар коленом.

Другой формой наработки техник *задиры* являются **поплечины**. Они выполняются как сильные удары-шлепки основанием ладони в плечо напарника. Траектория атаки проходит по дуге снизу-вверх и внутрь. Конечной целью является плечо. Удар по плечу выполняется со всего маху, резко и неожиданно, вызывая обжигающую боль. Бейте справа и слева! Обменивайтесь ударами! Заметьте, как укрепляются атакуемые зоны! Одним из применений *поплечин* является косвенная наработка ударов в голову. Нанося удар в плечо напарника, помните, что точно такие же удары вы можете выполнить и выше по уровню.

Тренируясь без напарника, наносите удары ладонями по стволам деревьев. Подобные тренировки позволяют наработать сильнейшие шокирующие удары. Учитесь после удара крепко захватывать ладонью ствол или кору дерева. Дальнейшим этапом наработки является чередование освоенных вами способов воздействия (например, толканий в грудь и *поплечин*). Напарник не будет знать, какая атака произойдёт, и окажется совершенно неготовым к ней.

По мере освоения *поплечин* и толканий в грудь переходите к **столкновению плечами** при движении навстречу. Отойдите на несколько шагов друг от друга, чтобы, сблизившись, жёстко столкнуться плечами. Привыкайте к болезненным ощущениям. Используйте также "*небесные*" техники: при сближении, когда вы вот-вот столкнётесь, неожиданно убирайте своё плечо в сторону, и напарник провалится вперёд. В этот момент его можно захватить сзади за плечи и повалить ударом ноги в подколенный сгиб.

*Задира* в реальной ситуации старается выполнять такие действия, которые были бы оскорбительны, неприятны для вас. Это могут быть различные тычки, захваты за горло и волосы, плевки в лицо, пощёчины и многое другое. Нарботка подобных воздействий необходима!!! Тогда вы получите наиболее полное представление о возможных действиях противника и сумеете эффективно противостоять им. Начинать с болезненных *тычков* в область живота или лица своего напарника. Выполняйте их тыльной частью кисти, полусогнутыми пальцами или ладонью. Не бейте по глазам и в область горла напарника! Атакуйте его лоб и щёки, как наиболее безопасные зоны.

Учитесь противодействовать таким атакам, особенно, направленным в область лица. Для этого держите свои руки в открытой позиции на уровне грудной клетки, вы как бы удерживаете противника на расстоянии, не допуская его приближения к себе. Заметьте, как меняется ваше психическое состояние при столкновении с *задирой*, и прислушивайтесь к своим ощущениям!

Ещё одним способом воздействия, используемым *задирой*, является **словесная атака**. Зачастую это – град оскорблений, обрушиваемый на соперника. Оскорбления задевают любые странности (или особенности) в одежде, внешнем виде, поведении и прочее. Если человек в очках, то обращение к нему – "очкарик". Если он полноват, то обращение к нему не иначе, как "толстяк". Если он высокий – "оглобля", "каланча" и т.д. Затрагивается буквально всё! Обращение исключительно оскорбительное, сопровождаемое бранными

словами. Разговор, как правило, ведётся на повышенных тонах, а язык, используемый задирой в разговоре, – "многоэтажный" мат.

Знание *русского мата*, хотя бы в минимальном варианте, необходимо! Интеллигентным людям мы рекомендуем соответствующую литературу (например, "Словарь русского мата" и т.п.) и небольшую практику применения простейших ругательств.

Согласно Шар-этимологии:

**Русское слово «мат» означает «мет»,  
или (в обратном прочтении) «тем(ный) (язык)»!**

Заметим, что воздействие *русского мата* на психику человека не случайно. Русский мат – это язык *Правды!!!* Он затрагивает глубинные слои подсознания. Одновременно вы входите в особые, *изменённые состояния*, как нельзя более подходящие к данной ситуации. Влияние мата на психику может служить отдельной темой для целого исследования, и в настоящее время ученые-лингвисты, психологи и другие специалисты вплотную подошли к ряду открытий в этой области.

Кто-то очень верно заметил, что "мат – это русское кий", но, в действительности, мат – явление гораздо большее, чем японское "кий". Вы поймёте это при внимательном изучении отечественных техник рукопашного боя. Не помешает и минимальное знание воровского жаргона, чтобы вы представляли себе то, что пытается выразить ваш "оппонент". Но не пытайтесь разыгрывать из себя блатного! Будьте тем, кем вы являетесь, и этого вполне достаточно, чтобы победить.

Цель словесной атаки – подавить волю к сопротивлению или, наоборот, спровоцировать вас на непристойное поведение. Вам необходимо научиться сохранять самообладание при любых воздействиях. Для этого используйте **упражнение "невозмутимость"**! Оно представляет собой замечательный способ достижения полного контроля над собой в условиях разнообразных раздражающих воздействий. Упражнение выполняется следующим образом. Напарник стоит с закрытыми глазами, а ваша задача состоит в том, чтобы с помощью особых воздействий вывести его из состояния спокойствия. В качестве примера мы опишем случай, произошедший как-то на одной из наших детских тренировок. Дети учились самообладанию с помощью упражнения "*невозмутимость*"...

Представьте, стоит мальчишка с закрытыми глазами, а его напарник изобретает способы нарушения его спокойствия. И вдруг от неожиданности тот даже открывает глаза, чтобы увидеть, что произошло! Оказалось, что напарник снял с себя одну кроссовку и засовывает её ему в ладонь. Тот, естественно, ожидал чего угодно, но только не этого! Вообще, следует отметить необыкновенные способности детей к творчеству и импровизации, а ведь именно этого так не хватает многим взрослым людям.

Постарайтесь проявить изобретательность и найти способы воздействия, при которых ваш напарник откроет глаза от неожиданности, или вздрогнет, или другим способом обнаружит потерю психофизического равновесия. Некоторые способы мы подскажем вам. Например, резко дёрните его за руку, наступите на ногу, неожиданно громко хлопните в ладоши вблизи его уха, внезапно толкните, выводя его из равновесия, щёлкните его по лбу, дёрните за волосы или ухо и т.д. Ваши воздействия должны быть неожиданными и

резкими! Задача же напарника – осознавать происходящее в себе, чувствовать возникновение и исчезновение разнообразных ощущений (обида, растерянности, страха, удивления и пр.). Не забывайте контролировать психоэмоциональное состояние напарника: если воздействие "*работает*", то его веки дёргаются в данный момент, выдавая испуг или удивление.

Научившись контролировать своё состояние, переходите к развитию в себе чувства ярости. Это необходимо, во-первых, для устрашения противника, а во-вторых, для активизации скрытых **сверхвозможностей**, для достижения сверхсилы, сверхскорости, сверхреакции и много другого.

Контролируемая ярость позволит не "*ослепнуть*" в пылу боя. Там, где другие теряют рассудок и становятся невменяемыми, бойцы ШАР полностью осознают себя и сохраняют спокойствие, хотя внешне кажутся бешеными. Для вызывания чувства ярости пробуйте выполнять, например, удары по любому боксёрскому снаряду (груше, лапе) с постепенным увеличением силы. Такие действия мы называем ударами "*сильней-сильней*". Выполняя их, вы почувствуете, как внутри вас растут гнев, ярость, бешенство, оттого, что, увеличивая силу удара, вы не можете пробить цель и разрушить её.

Осваивая техники, используемые *задирой*, вы должны научиться "**идти до конца**". Это значит, что если схватка неизбежна, вы должны быть абсолютно уверены в своей правоте и, решительно действуя, не останавливайтесь на половине пути: вступая в драку, деритесь до победы, иначе побьют вас.

Чтобы ввести противника в заблуждение относительно своих реальных возможностей, вы можете спрятать одну руку в карман, за пазуху или за спину, как будто у вас там спрятано оружие (нож, дубинка, пистолет) и с угрозующим видом двигаться на него. Если вам хватит артистизма, то у любого человека возникнет иллюзия, что у вас имеется спрятанное оружие, которым вы готовы немедленно воспользоваться.

**Угроза "спрятанным оружием"** позволяет управлять своим противником, ломает его планы. Вы можете испугать его решительностью своих действий, ведь никто не знает, вооружены вы или нет. Особенно это актуально против группы нападающих. Данные техники мы подробно рассмотрим в одной из следующих глав.

Другим способом эффективного противодействия *задире* является умение имитировать выбранную эмоцию – "**зеркало эмоций**". Если ваш противник демонстрирует сильную ярость, вы точно также можете изобразить бешенство. Если он абсолютно спокоен, то и вы внешне можете не выражать никаких эмоций, и т.д. Техники "зеркал" дезориентируют противника, так как он видит то, чего нет в действительности. Он видит лишь отражение своих эмоций. Это мастерские техники, потому что, испытывая одни ощущения, вы умеете контролировать себя и можете показать любые эмоции, которые необходимы в данном случае.

Чтобы оказать **энергетическое (биополевое) воздействие**, наклонитесь чуть-чуть вперёд, активизируя мощный энергетический поток, который начинает оказывать психофизическое давление на противника. С этими техниками вы познакомились ранее в главе, посвящённой "*Тайнам боевых передвижений*".

*Задир* использует также разнообразные способы *внезапных атак*. В нашей Школе эти техники доведены до совершенства. Вы узнаете, как атаковать противника, чтобы он не успел защититься. Подобные техники по праву

можно было бы назвать *волшебными*. Ведь это удивительно, что слабый человек легко может справиться с тем или теми, кто сильнее его!

В основе техник *внезапных атак* лежит принцип "*быстрого касания*". Овладение этим принципом подробно описывается в главе "*Принцип "быстрого касания"*", или как побеждать любого противника".

Для противодействия *задиры* вам необходимо научиться *адекватно* реагировать на его действия. Существует множество способов разрушить его планы. Во-первых, лучше с ним вообще не связываться! Постарайтесь либо просто уйти от *задиры*, либо успокоить его. Однако бывают ситуации, когда поведение *задиры* таково, что активное вмешательство в развитие конфликтной ситуации необходимо.

Для противодействия *задиры* прекрасно подойдёт весь арсенал техник, который мы рассмотрели выше. На толкание в грудь можно ответить ещё более сильным толчком, на атаку в лицо – ударом в пах и т.д. Вы должны действовать в зависимости от степени угрозы для вас и окружающих. Чтобы научиться правильно вести себя в подобных ситуациях, мы приведём несколько примеров из жизни.

*Жизнь* является хорошим *Учителем!!!* Научитесь видеть происходящее вокруг и развивайте *интуитивное* понимание жизненных ситуаций, в которых окажетесь. Примеры эти нам рассказали наши ученики и знакомые. Прочитайте их внимательно и представьте, как бы вы стали действовать в подобных случаях!

Один из наших знакомых, рассказал, как однажды в вагон пригородной электрички зашёл мужчина, который начал *задираться* с пассажирами и громко материться на всех. Находившиеся в вагоне мужчины сделали вид, что не замечают происходящего. Некоторые из них стали равнодушно смотреть в окна, другие притворились спящими, и лишь женщины начали робко возмущаться. Наш знакомый увидел, что необходимо вмешаться. Несмотря на то, что *задира* выглядел внушительно, он подошёл к нему, схватил за руку и решительно вывел его в тамбур. Каково же было удивление нашего знакомого, когда он обнаружил, что руки *задиры* оказались слабыми и сам он был настолько хлипким, что не смог оказать сколько-нибудь существенного сопротивления! Оказалось, что просторная одежда скрывала его реальные физические возможности, создавая ложное впечатление.

Заметьте, внешний вид *задиры* может быть очень грозным и внушительным, но в действительности он часто оказывается даже слабее тех, с кем *задирается!*

Другой пример нам рассказал один из наших учеников. Однажды он сидел в автобусе, а около дверей возникла давка: люди пытались протолкнуться внутрь, мешая при этом друг другу. Наш ученик заходил вслед за каким-то старичком, которого он из уважения пропустил вперёд, но неожиданно, отталкивая всех, через дверь полез какой-то здоровяк. Наш ученик, естественно, придержал его в дверях. В ответ на это здоровяк начал *задираться* и, когда они вошли в автобус, хотел затеять "разборку", но наш ученик резко ударил здоровяка основанием ладони в область щеки, причём звонко и обжигающе. Неожиданный удар мгновенно охладил пыл *задиры*. Тот поник, хотя внешне продолжал угрожать и говорил, что на выходе из автобуса он обязательно расквитается с ним.

Наш ученик демонстративно начал разминать шею, кулаки, показывая всем своим видом готовность к предстоящей драке, и с удивлением обнару-

жил, что *задира* затерялся среди пассажиров, а на конечной остановке вообще незаметно скрылся.

Ещё один случай произошёл с тем же учеником. Он ехал в электричке и наблюдал следующую сцену. В вагон зашли двое подвыпивших мужчин, и один из них начал приставать к женщине, которая сидела рядом со своим мужем. Тот не сразу сообразил, что делать, и вёл себя очень неуверенно, видимо, не желая с ними связываться. Но ситуация развивалась таким образом, что, когда он всё-таки решился оттащить пьяного от своей жены, тот полез в драку. В конце концов, их разняли, но лицо мужа было изрядно поцарапано и разбито.

По мнению нашего ученика, муж с самого начала повёл себя неадекватно, и вместо того, чтобы сразу пресечь грязные приставания к своей жене, он предпочёл пассивное поведение. Там, где нужно было вести себя агрессивно и сразу "*врезать по морде*", он колебался, не зная, как поступить в подобной ситуации.

Другой пример рассказал ещё один наш знакомый. Он ехал в метро. На одной из станции в вагон ввалился пьяный, причём не просто пьяный, а – мужчина, с трудом держащийся на ногах, с разбитым в кровь лицом и перебинтованной рукой. Оказавшись в вагоне, пьяный тотчас начал задирается к первому попавшемуся человеку. *Задира* с трудом держался на ногах, был ранен в предыдущей драке, но упрямо лез в драку. Он не просто пытался ударить, он откидывался назад, как бы размахиваясь головой, и пытался ударить ею своего противника. Тот уворачивался, но пьяный снова и снова пытался ударить его головой. В конце концов, дебошира скрутили и успокоили.

Наш знакомый, рассказывая эту историю, пошутил:

**«Вот – настоящий боец: раненый, пьяный,  
еле на ногах стоит, а рвется в бой!»**

Ещё один случай произошёл с нашим учеником. Однажды вечером он вместе с другом возвращался от знакомых. В переходе метро им навстречу попались двое крепких мужчин, которые шли напролом и не собирались пропустить их мимо. Наш ученик посторонился, но один из мужчин намеренно шёл "лоб в лоб". Они столкнулись плечами, и тот агрессивно спросил: "У тебя, что – есть проблемы?!"

Наш ученик не хотел конфликта, но мужчина угрожающе пошёл прямо на него, и тогда наш ученик резко ударил его кулаком в лицо. Тот схватился за нос, а его приятель вдруг совершенно трусливо стал утверждать, что они хотели всего лишь пошутить, хотя было очевидно, что они затевали драку, но, столкнувшись с жёстким отпором, просто побоялись связываться.

Таких примеров можно привести множество, да и вы сами, наверное, припомните нечто подобное. Постарайтесь объективно оценивать подобные ситуации и помните, что "канонов" поведения не существует. Есть лишь общие рекомендации, которые необходимо принять к сведению.

## ГЛАВА 18

### ЛОБОВЫЕ АТАКИ

*Развитие в себе уверенности. Кто проигрывает в лобовой атаке? Защита ударом. Вкус боя. Нарботка лобовых атак. Способы противодействия им. Развитие опережающего восприятия. "Проникающие" удары и их наработка в "вязком пространстве". Тренировки без напарника. Удары-надавливания. Прямые или боковые? Правильное положение головы. Укрепление ударных зон. "Бодание". Активизация состояния "каменного воина" через "сверхвязкое пространство". Попеременная работа рук. Нарботка встречных движений. "Скользкие" защиты и атаки. Переход от ударов к борьбе. Способы валки противника. Преимущества ударных техник по сравнению с борцовскими. Преодоление страха.*

Иногда в кулачном бою противники сходятся друг с другом "лоб в лоб", бросаясь в атаку, совершенно не думая о защите. Последствиями таких стычек бывают тяжелейшие травмы и повреждения, которые получают зачастую одновременно оба бойца.

Изучая техники ШАР, вы сможете выйти из любой ситуации с минимальными потерями. Если же не удаётся погасить конфликт мирным путём, смело используйте наши техники. Учитесь принимать решения и ответственность за свои действия, **учитесь идти до конца!!!**

Из-за нерешительности (которой отличается подавляющее большинство), из-за неумения мгновенно принимать важные решения нетренированный человек и попадает, как правило, в беду. Вы будете развивать в себе уверенность, научитесь интуитивно чувствовать, как правильно вести себя в критических ситуациях, и многому другому.

Нарботку *лобовых атак* необходимо проводить с напарником, но не выполняйте её в перчатках! Все техники ШАР предназначены для боя в **реальных** условиях, безо всяких средств защиты, а работа в перчатках не позволяет кулакам проникать через неё. В результате, *лобовые атаки* превращаются в фарс! Заметим, что по мере приобретения навыков вы будете получать истинное удовольствие от ощущений, сопровождающих подобные схватки! Вы начнёте чувствовать **вкус боя!** Этот "вкус" может оказаться вкусом крови, если вы случайно разобьёте (или вам разобьют) губу или нос, или, наоборот, "вкусом радости", если вы начнёте побеждать.

Сближайтесь друг с другом, одновременно выполняя кулачные удары! Вы сойдётесь "лоб в лоб", но старайтесь не защищаться намеренно, используйте в качестве защиты – свои удары.

Запомните, что в *лобовой атаке* побеждает тот, кто атакует!!!

Защищающийся – проигрывает.

Видите, *как* ваши руки сталкиваются в воздухе, а удары – не достигают целей! Обратите внимание на возможность отведения ударов своей бьющей рукой, лишь перенацеливая её! Учитесь захватывать руки напарника локтевыми сгибами своих рук, сковывая его движения. Это называется "*вязкой защитой*". Её использование открывает поистине удивительные возможности.

Противник "*вязнет*" в контакте с вами и не может быстро двигаться. Благодаря контролю над противником вы легко сможете одолеть его.

Двигайтесь всем телом, уклоняясь от ударов, и ни в коем случае не отступайте! Учитесь давить на напарника! При атаках поднимите вверх плечи, пряча голову от ударов и закрывая горло. Заметьте, что подобная позиция позволяет выполнять удары намного большей силы, чем любая другая! Обменявшись несколькими ударами, разойдитесь в стороны, чтобы снова сойтись в "лоб в лоб". Избегайте поначалу высоких скоростей движений, тогда вы научитесь видеть и использовать то, что невозможно обнаружить на высоких скоростях без специальной подготовки, и сможете значительно расширить арсенал своих движений в бою.

Заметьте, в *лобовых атаках* можно пропускать удары, например, в живот, если при этом удаётся атаковать голову противника. Помните, что удары в голову значительно опаснее, чем в туловище! Естественно, речь идёт о наработке техник без какого-либо защитного снаряжения (перчаток, шлемов и т.д.). То, что вы сейчас выполняли, является первым этапом в освоении *лобовых атак*. В дальнейшем учитесь бить локтями, коленями, головой... всем, чем возможно, переходя при этом к захватам, удушениям, броскам. Обратите внимание на свои эмоции, на своё психическое состояние! *Лобовые атаки* приучают идти навстречу опасности, развивают бесстрашие и уверенность, одновременно оттачивается мастерство высочайшего уровня, а рукопашный бой превращается в настоящее искусство!

При этом необходимо помнить, что *лобовых атак* лучше избегать, в силу их особой опасности! Некоторые **способы противодействия лобовым атакам** мы с вами сейчас рассмотрим. В основном, используются следующие техники:

1) *Универсальная защита*, или агрессивное и резкое вскидывание вверх предплечий и колена ближней к противнику ноги, перекрывая все возможные линии атак. Данная защита является рефлекторной и интуитивной. После её выполнения следует незамедлительно контратаковать!

Заметим, что боевые техники ШАР **наступательные!!!** Если вы не успели атаковать первым, то защитные движения выполняются как... атакующие. Защищаясь, вы бьёте своего противника, не давая ему опомниться. *Универсальная защита* относится именно к таким техникам, и, столкнувшись с ней, противник уже не понимает, кто кого атакует! Он вынужден защищаться.

2) Ускользание (или техники "*Небесного воина*").

Когда противник набрасывается на вас, вы можете выбрать техники ускользания, контроля дистанции. Не позволяйте ему приближаться к себе, в крайнем случае, можете даже убежать от него, если это возможно! Тогда, преследуя вас, он не сможет атаковать, а сам при этом будет открыт для ваших ответных ударов. С ростом мастерства вы научитесь, уклоняясь от удара, одновременно выполнять свои атаки по другим уровням, и атакующий вас окажется беззащитен.

3) *Останавливающие удары* (например, ногой в пах или по голени). Хорошим *останавливающим* действием обладает резкое выбрасывание руки с растопыренными и напряженными пальцами в область лица нападающего ("*натывание на ветвь*"). Естественно, такие движения опасны, но в уличной схватке, когда противник может убить или покалечить вас, это оправданно! Тем более что с ростом мастерства, вы научитесь выбирать *адекватные* техники противодействия в зависимости от степени опасности ситуации.

4) *Опережающие удары.*

Увидев, что противник, сжимая кулаки, решительно двинулся вам на встречу, выполните неожиданно для него любой резкий удар (например, ногой – в пах или по голени, кулаком – в лицо и т.п.). *Опережающие удары* ломают планы нападающего, заставляют его заново выстраивать схему атаки. Навык *опережения* действий противника очень важен! В ШАР используется целая система упражнений по развитию опережающего восприятия, и постепенно мы будем вас с ней знакомить.

5) *Травмирующие подставки* позволяют почти мгновенно пресечь атаку противника и лишить его возможности продолжать бой.

Все способы противодействия *лобовым атакам* отрабатываются на разных скоростях, с постепенным увеличением жёсткости и контактности взаимодействия. Именно такая работа позволяет избежать травм и повреждений!

Во время схватки учитесь выполнять "**проникающие**" удары, особенностью которых является то, что бьющая часть тела при столкновении с защитой не останавливается, а продолжает с силой двигаться в направлении цели! Защита не может остановить такие удары, что вызывает страх у противника, желание закрыться или убежать.

Чтобы научиться выполнять сильные "*проникающие*" удары, делайте их в "*вязком пространстве*". Сжав кулаки, выполняйте удары с самосопротивлением, препятствуя движению в выбранном направлении за счёт напряжения мышц-антагонистов. Силу нагрузки дозируйте по ощущениям! Работая с напарником, выполняйте удары с сильным давлением на его защиту, как бы проникая сквозь неё. Заметьте, что "*проникающие*" удары могут соединяться в связки! Попробуйте выполнять подряд два (и более) "*проникающих*" удара. При вдумчивой наработке вы откроете удивительные возможности, таящиеся в этих незамысловатых, на первый взгляд, техниках.

При отсутствии напарника *лобовые атаки* нарабатываются со стволом дерева, стеной, подвешенным боксёрским снарядом и т.п. Отойдите в сторону и, приняв боевую позицию, стремительно сближайтесь с объектом атаки, нанося разнообразные удары. Не бейте слишком сильно, чтобы не повредить кулаки! Сначала выполняйте удары, как надавливания (или толчки), и постепенно увеличивайте скорость и жёсткость атак. В этом случае *удары-надавливания* превращаются в сильные и высокоскоростные движения. Чтобы понять, как это происходит, попробуйте с увеличением скорости выполнять *удары-толкания* в живот своего напарника. На малых скоростях это всего лишь лёгкие толчки, но с ростом скоростей они превращаются в очень опасные удары.

Заметим, что в *лобовых атаках* необходимо использовать принцип "*скрытой (или "внутренней") наковальни*", позволяющий мгновенно вывести противника из строя. Этот принцип (и его применение) мы рассматривали в соответствующей главе.

Преобладающими должны быть *прямые* удары, так как удары *боковые*, несмотря на свою неожиданность, на доли секунды (!) требуют больше времени. Поэтому предпочтительнее использовать первые, но если вы уклонились от *лобовой атаки* в сторону, то можно нанести неожиданно сильные *боковые* удары в голову, шокируя этим противника.

В *лобовой атаке* очень важным является положение головы! Она должна быть слегка наклонена вперёд, благодаря чему сильные удары противника

будут проходить вскользь, по касательной, и не причинят большого вреда. В ШАР используются специальные укрепляющие упражнения для всех частей тела, и голова подготавливается к боевым нагрузкам, в том числе, упражнениями у стены. Подобные упражнения способствуют также подготовке к ударам, выполняемым собственно головой, и вы будете учиться их нанесению.

Кроме того, проработка лобных зон головы развивает специфическое чувство опасности, предвидение ударов противника и многое другое. Для укрепления головы используйте также *бодание* с напарником! Наклоните головы навстречу и коснитесь ими. Далее с силой давите друг на друга, поворачивая при этом свои головы. Это упражнение, в том числе, активизирует древнейшие ощущения, связанные с развитием животного чувства опасности.

В реальном бою необходимо уметь входить в особые состояния, которые делают ваше тело *сверхпрочным* и неподвластным разрушению. Подобные состояния мы называем **состоянием "каменного воина"**. Для активизации описываемых состояний в ШАР имеется множество техник, часть которых связана с использованием мыслеобраза "*вязкого пространства*".

Вытянув руку со сжатым кулаком перед собой, представьте, что она находится в "*сверхвязком пространстве*", и вы не в силах перемещать её. Теперь попытайтесь с силой сдвигать свой кулак в любую сторону, наклонять и вращать его. Очень важно не расслаблять руку при переменах направления усилий! Рука "входит" в необычное состояние! Она становится крепче, уменьшается её чувствительность к боли. Со стороны, активизация "*каменного воина*" выглядит как нечто удивительное! Представьте, стоит человек, полностью сосредоточившийся на напряжённой части тела! Он что-то делает, но непонятно - что?! Всецелая погружённость в настоящее, удивительная концентрация на выполняемом действии - всё это завораживает!

Если вы отобьёте "*каменной рукой*" удары противника, то можете даже травмировать его. "*Каменные*" формы используются и для нанесения ударов. Можно представить себе, насколько опасными будут такие удары (например, кулаком, локтем, коленом и т.д.).

В *лобовых атаках* на начальных этапах используется попеременная работа правой и левой рук. Благодаря их чередованию боец достигает необычных возможностей. Вы как бы включаетесь в жестокую схватку с непредсказуемым исходом, но взамен получаете удивительные способности, например, комфортное чувство себя в *сверхскоростных боях*, особую *пластику* перетекающих движений и многое другое. Подобные качества не помешают любому бойцу! Неумение же наносить и парировать серии быстрых ударов приводит к тому, что бойцы, например, школ каратэ при встрече с боксёрами теряются от непривычно высоких скоростей и, как результат, проигрывают в схватках.

Для развития способности противодействовать *скоростным встречным ударам* у нас используются специальные техники. Мы называем их **встречными движениями**. В самом общем случае сближение с противником также является *встречным движением*, и на него распространяются все его законы. Благодаря "**сложению скоростей**" восприятие противника перегружается, и он становится неспособным на *адекватное* реагирование. Нарботка *встречных ударов* проводится следующим образом.

Встаньте сейчас в боевые позиции друг перед другом и одновременно выполняйте удары кулаками, например, в лицо друг друга, но так, чтобы траектории ваших движений не пересекались. Заметьте, обязательно одновре-

менно! Ваши удары должны останавливаться вблизи от цели, например, около лица. Такая наработка способствует привыканию к кулачным ударам, устранению страха перед ними. Движения должны быть резкими, вызывающими сильные *потоки* воздуха, направленные в лицо. Научитесь чувствовать их! Использование *потоков* – отдельная тема, которую мы обязательно рассмотрим немного позже!

В *лобовых атаках* нужно уметь использовать "*скользящие*" движения, причём как защитные, так и атакующие. При контакте с руками напарника учитеесь особым образом перенаправлять свои удары, чтобы они соскальзывали с защиты противника и поражали его уязвимые зоны.

*Лобовые атаки* часто заканчиваются борьбой, ведь на ближней дистанции вы будете уже обхватывать друг друга руками, пытаясь повалить. Очень важно набивать эти техники, чтобы уверенно действовать в подобных случаях! Валка противника осуществляется, в том числе, *оплетанием* его ног своими ногами, с одновременным и резким выведением из равновесия. Также учитеесь использовать вспомогательные удары коленями и локтями, резкие сбивания в любую сторону.

Будьте предельно осторожны при наработке элементов борьбы, они могут оказаться травмоопасными! В то же время помните, что борьба намного медленнее ударных техник, и боец, использующий специальные травмирующие удары, легко может расправиться с борцом даже высокого уровня. Поэтому, если не хотите оказаться избитым в завершающей фазе *лобовой атаки*, в борьбу старайтесь не ввязываться, избегайте её.

Отметим также, что даёт наработка *лобовых атак*, кроме приобретения высокого уровня мастерства и умения вести бой в тяжелейших условиях.

*Лобовые атаки* являются прекрасным *психофизическим* упражнением. Они приучают человека не бояться встречных столкновений, порождают настоящее *бесстрашие*. Один из наших учеников признался однажды, что благодаря одной только этой технике он спокойно начал относиться к опасным столкновениям на улице.

Техники рукопашного боя ШАР учитывают всё, с чем вы можете столкнуться во время реальной схватки, где нет защитного снаряжения, правил и ограничений!

Наработку изучаемых техник обязательно проводите с учётом всех наших рекомендаций! Человеческое тело очень хрупко и нужно бережно относиться к себе и к своим напарникам! Изучая ШАР, вы поймёте, что сохранение и укрепление вашего здоровья является одной из важнейших целей самосовершенствования и развития, что любая травма может поставить крест на всех ваших достижениях. Поверьте нашему опыту, эти травмы не стоят того мастерства, которое вы можете приобрести при неправильных занятиях боевыми искусствами!

## ГЛАВА 19

### СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

*Влияние страха на человека. Страх как естественная эмоция. "Ветер" эмоций и сознание. Настоящая опасность – внутри!!! Работа с ощущениями. Переключение внимания с помощью сосредоточения на дыхании. Привыкание к страху и некоторые психофизические упражнения. Имитационные техники. Выработка искусственного рефлекса. "Ключи силы". Работа с "нитью жизни" и управление личным временем. Использование фантазий. Скрытые формы тренировки. Управление интенсивностью эмоции. Применение страха. Техники перевоплощения. Знание – основа бесстрашия!!! Мобилизующий крик. Дыхание против страха. Игра с эмоциями. Самопрограммирование. Работа с инстинктами. "Вибрирующие" движения и их использование. Массаж, пробуждающий храбрость. Специальные медитативные практики. "Внутренний Наблюдатель".*

В своей жизни вы, безусловно, уже сталкивались с такими критическими ситуациями, в которых всё ваше существо сжималось, и липкое чувство страха распространялось по всему телу неприятным холодком. Одновременно что-то могло опускаться вниз ("душа в пятки"), ноги становились "ватными", колени начинали дрожать. При этом чувство страха могло меняться по интенсивности, от лёгких форм испуга до сильнейших переживаний, нарушающих функции всего организма.

**Страх мешает человеку быть счастливым,  
спокойным, сильным и уверенным в себе!!!**

Он сопровождает человека на протяжении всей жизни и отравляет его существование. Самые светлые минуты нашей жизни омрачаются ощущением недолговечности бытия, ожиданием того, что всё хорошее рано или поздно закончится, что на смену ему непременно придёт плохое и т.д.

Обратите внимание на то, как не хватает нам в нашей жизни спокойствия, как быстро мы "выходим из себя", теряя самообладание, и как долго не можем вернуться к нормальному состоянию!

В то же время, страх является естественной эмоцией, свойственной любому живому существу! Часто он помогает избежать реальной опасности, так как повышает чувствительность, обостряет восприятие, делает человека непредсказуемым и молниеносным. Естественно, что положительные свойства страха проявляются лишь в том случае, если человек прошёл специальную подготовку! Без такой подготовки можно стать заложником сильной, неконтролируемой эмоции, быть *неадекватным* в своих реакциях на опасность, оказаться парализованным страхом.

Поговорка "у страха глаза велики" очень точно отражает состояние преувеличения степени риска (или опасности) в некоторых ситуациях, поэтому вам необходимо научиться видеть Мир таким, какой он есть на самом деле! Сильные же эмоции мешают человеку *адекватно* реагировать на происходящее. Мудрецы Древности не случайно сравнивали сознание чело-

века с поверхностью озера или пруда: водная гладь неискажённо отражает всё вокруг (небо, облака, солнце, деревья на берегу и т.д.) только в том случае, если нет ветра. Если же дует ветерок, то на поверхности воды появляется рябь, которая до неузнаваемости (!) изменяет реальную картину.

Но если человек спокоен и уравновешен, то происходящее он видит таким, какое оно есть на самом деле. Если же вы волнуетесь, то всё выглядит по-другому! Применительно к рукопашной схватке необходимо всегда помнить о том, что как бы грозно и уверенно не выглядел ваш противник, он – всё-таки человек, очень уязвимый, с ограниченной скоростью реакции, такой же, как и вы.

**Если вы будете видеть реального (а не выдуманного!) противника, то чувство страха перед ним может исчезнуть полностью.**

При той подготовке, которую вы будете иметь, у вас появятся все основания для этого! Достаточно внимательно познакомиться с главой "Принцип "быстрого касания", или Как побеждать любого противника".

В действительности, **настоящая опасность** заключена в вас самих!!!

В качестве примера можно привести ставшую уже классической историю о том, как человек с лёгкостью проходит по доске, лежащей на земле, и совершенно не в силах этого сделать, если она висит над пропастью.

На сегодняшний день специалистам известно множество разнообразных способов преодоления страха, и среди них имеются весьма эффективные техники. В данной главе будет рассмотрена лишь часть методов, разработанных нами для учеников и последователей ШАР. Описываемые нами способы, безусловно, будут интересны как любителям, так и профессионалам! Отметим, что все они взаимосвязаны между собой, поэтому научитесь правильно их использовать.

В первую очередь, вы будете работать с ощущениями, так как именно они лежат в основе правильных методик подготовки Мастеров боя!

Мы рассмотрим несколько достаточно простых и эффективных способов, которыми легко можно воспользоваться в любое время и в любом месте, и вы уже сами выберете то, что более всего вам подходит, а начнём мы с техник **переключения внимания**.

Все упражнения этой группы основаны на естественной реакции человека – отвлекаться от происходящего при *переключении внимания* на что-либо другое, тогда страх перестаёт управлять вами, и появляется возможность спокойно оценить ситуацию, начать действовать осознанно, *адекватно* тому, что происходит. Например, вы можете сосредоточиться на своём дыхании. Не управлять им, а – только наблюдать! Механизм влияния на психику здесь достаточно очевиден – процесс дыхания теснейшим образом связан с нашим психоэмоциональным состоянием. Поэтому если вы волнуетесь или переживаете, то ваше дыхание автоматически сбивается, перестаёт быть ритмичным и спокойным, и – наоборот, если вы успокоите своё дыхание, сделаете его глубоким и ритмичным, то неожиданно для себя обнаружите, что страх куда-то исчез, растворился, будто его и не было. Попробуйте сосредоточиться на своём дыхании в минуту опасности, и вы увидите, *что* произойдёт.

Кроме того, **сосредоточение на дыхании** насыщает организм энергией, что особенно важно в стрессовых ситуациях, так как наполненность жизнен-

ной силой вытесняет любые негативные эмоции, уравнивает психику, гармонизирует общее состояние человека. Своё внимание можно направить также и на какой-либо "*центр*" внутри своего тела, или – на что-либо другое. Так, при сосредоточении на "*нижнем центре*" значительно меняются психофизические способности человека – повышается скорость его реакции, увеличивается доступный организму ресурс энергии, достигается эмоциональная устойчивость и многое другое.

Всё объясняется тем, что "*нижний центр*" является не просто энергетическим *центром*! Он эволюционно был связан с выживанием человека, как вида, и является одним из важнейших "*центров*", отвечающих за общую энергетику всего тела, за равновесие и устойчивость в покое и в движении. Для активизации "*нижнего центра*" используйте, например, передвижение "*катящимся камушком*", подробно описанное в главе "Манеры передвижения и их комбинирование в скоростном бою".

Помните, что для расширения своих *психофизических* возможностей чувство страха можно даже использовать, поэтому не всегда нужно подавлять (или преодолевать) его! Важно, чтобы страх не оказывал на вас парализующего воздействия! Если же ваша реакция на опасность именно такая, нужно выполнить определённые движения или действия, моментально выводящие вас из этого состояния.

Для быстрого выхода из такого *ступора*, необходимо начать любое движение! Это может быть резкий и болезненный хлопок ладонью по своему телу (например, по бедру, по животу в области пупка; можете даже ущипнуть себя за кожу), "*прыжок с камня*" или что-либо другое. В этом случае, ваше внимание тотчас переключается, благодаря чему легче справиться с отрицательной эмоцией.

Другим важнейшим способом преодоления страха является **привыкание** к нему, позволяющее свести к минимуму неприятные ощущения и последствия его возникновения. Например, человек панически боится высоты, в этом случае можно понемногу её увеличивать. То же самое относится и к любым другим формам страха (например, страх перед дракой, экзаменом, важной встречей и пр.). Человек, который частенько оказывается в подобных ситуациях, незаметно привыкает к ним и уже не испытывает сильного стресса.

Для преодоления страха используются также многочисленные *психофизические упражнения*.

Одним из простейших упражнений данной группы являются обыкновенные **подъёмы-опускания на носках**, но выполняемые – **до предела возможного**. Сейчас мы рассмотрим это упражнение, и вы попробуете его выполнить.

Встаньте прямо и устойчиво, руки опустите вниз и начните подниматься на носках, отрывая свои пятки от земли как можно выше. Делайте движения достаточно быстро и, в то же время, не подпрыгивая. Количество *подъёмов-опусканий* может варьироваться от нескольких десятков до сотен движений.

Аналогичным образом выполняйте и приседания "до предела возможного".

Чувствуете, как быстро устали мышцы ног? Продолжайте до тех пор, пока ноги слушаются вас! Вы почувствуете в ногах слабость, дрожь, очень неприятные ощущения. Вы можете даже захотеть сходить в туалет. Объясняется это тем, что через ноги проходят энергетические *меридианы* некоторых

внутренних органов (желудка, печени, мочевого пузыря, почек), а данное упражнение стимулирует их деятельность.

Наши *Предки* обнаружили эти взаимосвязи **интуитивно** и научились их использовать. Они открыли, что каждый внутренний орган связан с определённым эмоциональным состоянием, или эмоцией. Например, нарушение работы печени делает человека раздражительным, вспыльчивым, поэтому гнев – эмоция печени. Почки связаны с эмоцией страха, подавленности, следовательно, страх – эмоция почек и т.д.

Выполняя *подъёмы-опускания* на носках, вы тренируете и укрепляете энергетику *меридианов* печени, почек, мочевого пузыря и желудка, а также берёте под контроль все эмоции, связанные с ними. В главе, посвящённой *Истокам Древних Знаний*, мы рассмотрим целый ряд упражнений, с помощью которых Мастера прошлого научились чувствовать всё это.

Когда человек испытывает страх, у него будто что-то опускается вниз, ноги тяжелеют, становятся "*ватными*", коленки дрожат.

### **Страх – очень сильная эмоция!!!**

Она может парализовать даже подготовленного и специально обученного человека. Но, тренируясь именно так, как мы рекомендуем, вы научитесь испытывать реальные ощущения, возникающие в теле, и эти ощущения станут хорошо знакомыми вам, вы к ним привыкнете, и они уже не овладеют вами полностью. Тогда в опасной ситуации вы легко сможете прекратить (или приостановить) нежелательный процесс.

Ноги не будут "*ватными*" и дрожащими, наоборот, вы приобретёте удивительную лёгкость и быстроту движений, уверенность в себе. Выполняйте упражнение хотя бы дважды в неделю, а затем – уменьшайте до одного раза и в дальнейшем возвращайтесь к этой технике лишь время от времени, чтобы проверить уровень своей подготовки.

Прекрасной техникой для управления своим психофизическим состоянием служит упражнение "**невозмутимость**" (его описание вы найдёте в главе "Противодействие задире"). Упражнение "*невозмутимость*" полезно практиковать в обычной жизни. Для этого вам необходимо сохранять спокойствие и самоконтроль при любых неожиданных внешних воздействиях.

Эффективными способами преодоления страха являются **имитационные техники** (моделирование и проработка всевозможных ситуаций, например, для рукопашного боя – *лобовые атаки*, "*пойдём-выйдем*", начало разборки и т.п.). Они основаны на искусственном создании условий, в которых имитируются реальные опасные ситуации. Изучая ШАР, вы будете постоянно работать с ними, приобретая уверенность в своих действиях. Моделируя опасные ситуации, вы научитесь *адекватно* реагировать на них и одновременно привыкнете к ним. Подобные методы широко используются в подготовке спецназа, когда необстрелянный боец учится выполнять определённые задачи в условиях, максимально приближенных к боевым, когда рядом идёт стрельба, происходят мощные взрывы и т.д.

Для ослабления страха (или даже полного его устранения) можно использовать также **специальные жесты, позы тела, движения** или **мыслеобразы**, приводящие к указанной цели за счёт формирования условного рефлекса, отключающего или, наоборот, активизирующего соответствующую эмоцию. Мы называем это – **выработкой искусственного рефлекса**. В

древности эти *Знания* использовались при обучении воинов, которым давались "**ключи силы**", или определённые пальцевые жесты, движения или звуковые сочетания, устраняющие чувство страха и наделяющие человека *сверхспособностями*. С некоторыми такими *ключами* (и наиболее важными их формами) мы познакомим вас позднее.

Другим мощным способом преодоления страха является работа с "**нитью жизни**". Идея упражнения основана на непрерывности человеческого восприятия, на сохранении в глубинах подсознания всего, что когда-либо происходило с человеком, а доступ к этим бесценным сокровищам и открывает данная медитация. Находясь в спокойной и безопасной обстановке, вы можете вспомнить ситуации, когда вам приходилось испытывать сильный страх, и, возвращаясь в своей памяти к этим событиям, постарайтесь заново пережить всё, что с вами происходило, во всех подробностях. Постарайтесь управлять интенсивностью своих ощущений, усиливая их или, наоборот, ослабляя. Вы увидите, что это не так уж сложно, но, самое главное, вы поймёте, что, действительно, можете управлять своими эмоциями и контролировать любые их проявления.

Кроме того, работая с *нитью жизни*, вы не только учитесь переживать заново события своей жизни, развиваете память, но и приобретаете фантастическую возможность управлять своим времяощущением – например, по своему желанию, "*сжимать*" или "*растягивать*" во времени происходящие события и т.д. Указанные техники специально нарабатываются учениками ШАР, а некоторые приёмы и способы управления *Временем* мы рассмотрим в дальнейшем.

Можно использовать также **фантазии** на заданную тему, когда человек медитативно прорабатывает опасные ситуации, в которых он может оказаться, и где страх неизбежно возникает у любого человека. Такая подготовка основана на вхождении в особое состояние и не требует для своего воплощения ничего внешнего. Это – одна из скрытых форм тренировки, с помощью которой можно достичь необыкновенных высот мастерства. Такое моделирование всевозможных ситуаций является универсальным! Любой человек может успешно воспользоваться этим – школьник, студент, сотрудник спецслужбы и т.д. *Фантазии*, кроме всего прочего, позволяют человеку осознанно войти в Волшебный Мир мечты и насладиться его удивительными возможностями.

Другим способом управления своим состоянием в опасных ситуациях является **искусство перевоплощения**. Например, вы можете отождествить себя с вымышленным или реальным человеком, непобедимым Мастером рукопашного боя, бесстрашным, сильным, сверхтренированным. Можете также использовать образ любого известного вам киногероя (или реально существующего человека), который в подобной ситуации не растерялся бы и успешно справился со всеми трудностями и опасностями. Представьте, что вы – это он! Ведите себя так, будто вы ничего не боитесь! Будьте абсолютно уверены в себе!

Страх можно полностью устранить, если использовать *Знания о реальном противнике* (который является живым человеком со всеми вытекающими последствиями!), о *техниках превосходства* (применение которых обеспечивает победу в самой невыгодной и опасной ситуации!) и т.д.

Это будут формы бесстрашия, основанные на совершенном владении собой и ситуацией в целом.

Преодолеть страх можно также с помощью определённых звукодыхательных упражнений, например, если использовать **мобилизующий крик**, благодаря которому вы сможете оказать ещё и парализующее воздействие на противника.

В качестве другого эффективного способа противодействия страху можно использовать определённые комбинации из серий коротких и продолжительных вдохов-выдохов. Подобная работа активизирует лёгкие, мобилизует энергетику организма в условиях стресса. Такое дыхание мы называем **дыханием против страха**. Указанные техники будут подробно рассмотрены в главах, посвящённых специальной работе со звуком.

Ещё одним важным приёмом овладения эмоциями (и страхом, в том числе) является **игра с эмоциями!**

Принцип "*игры*" пронизывает всё обучение в ШАР, благодаря чему занимающиеся не испытывают страха там, где другие находятся в полной его власти. *Игра* обучает свободному владению своим психическим состоянием в самых различных ситуациях, и у нас используется большое количество методик работы в этой сфере. В качестве простейшей техники мы рекомендуем намеренно менять своё эмоциональное состояние, приучая себя к свободному выражению любых эмоций. Например, полезно некоторое время побыть рассерженным, грустным, радостным и т.д. Такая произвольная смена (или *игра*) настроения позволяет научиться контролировать любые свои эмоции, не зависеть от них.

Страх можно победить, если использовать "**прямое**" **самопрограммирование**. Не случайно подобные техники нашли широкое применение во многих современных психотерапевтических Школах. С помощью особых упражнений вы сможете внушить себе полное отсутствие страха, создать ощущение силы и уверенности в себе. Сама возможность *программирования* изначально заложена в природе человека, и мы активно используем её. Эти вопросы будут подробно рассматриваться в главах, посвящённых техникам "**киборга**". Вы узнаете и научитесь, как входить в особые состояния, чтобы побеждать там, где другие терпят поражение.

Запомните, что любые формы самовнушения (или *программирования*) должны носить чёткий утверждающий характер и формулироваться только в настоящем времени, как нечто, происходящее в данный момент, или даже – как свершившийся факт. Мы называем эти техники – "**готовый результат**". Они включают в себя целые пласты практических *Знаний*, затрагивающих множество областей деятельности человека. Это, в том числе, и умение мгновенно достигать выбранной цели (например, победы в неравном бою, исцеления от тяжёлой болезни, просветления и многого другого).

Эффективнейшей формой преодоления страха является **работа с древними инстинктами**. Мы рассмотрим лишь применение инстинкта матери (или отца). Вам известно, что ради своих детей родители способны даже убить тех, кто угрожает их жизни. Оказавшись в опасной ситуации наедине с грозным и сильным противником, представьте, что рядом с вами находятся и ваши дети, ваши любимые и самые замечательные, и их жизни также угрожает опасность. Если вы реально представите это, страх исчезнет полностью! Чувство дикой ярости вспыхнет внутри вас, и огромная сила станет вам доступна. Используйте её против нападающего, и вы удивитесь тому, что произойдёт.

Для преодоления сильного чувства страха можно использовать **"вибрирующие" движения**. В ШАР имеется большое количество специальных техник, связанных с *"вибрацией-потряхиванием"*. Некоторые возможности таких движений кратко описываются в главе "Повышение защищённости суставов и связок при больших нагрузках". *"Вибрирующие"* движения внешне могут напоминать дрожь от страха, но отличаются от неё тем, что они – полностью управляемы! Например, вы начинаете *дрожать* какой-либо частью тела или даже всем телом, одновременно пытаетесь защищаться от ударов напарника и атаковать его.

Подобные техники значительно повышают скорость реакции, неожиданность и непредсказуемость ваших действий. Имитируя внешние проявления страха, вы перестанете испытывать его, быстро согреетесь и войдёте в нужное боевое состояние!

В ШАР используются, кроме всего прочего, особые виды **массажа, пробуждающего храбрость**. К ним относятся специальные приёмы воздействия на некоторые зоны тела, рефлекторно связанные с ощущениями страха, неуверенности в себе и пр. Нахождение этих зон – задача чрезвычайно важная, и вы будете учиться этому по мере освоения Учения Адекватного Реагирования! Упомянем также другие упражнения, способствующие полному устранению чувства страха!

Если рассматривать рукопашный бой, то прекрасной техникой преодоления страха является **медитация "противник – моя собственность"**.

Представьте, что тот грозный и опасный противник, который противостоит вам, – ваша собственность, например, как игрушка у ребёнка. Ребёнок не боится своих игрушек. Он может играть ими, при желании сломать или вы бросить свою игрушку. Так и в данном случае, перенося собственнические чувства на своего противника, вы избавляетесь от страха перед ним. Вам больше некого бояться. Вы можете сделать с ним всё, что пожелаете. Он – полностью в вашей власти. Любопытно то, что и противник считает вас своей собственностью, также как и всё то, чем вы обладаете.

**"Перенос сознания"** – ещё одна мощная техника устранения страха.

В главе "Охота за кулаком" мы уже частично описывали технику *"переноса сознания"* в кулак, совершающий *"движения в воде"*. Помещая своё сознание в различные части своего тела (или даже вне тела!), вы можете избавиться от страха совершенно неожиданно для самого себя. Для этой цели у нас используются техники *отождествления*, или *слияния*. Вы должны научиться, выбрав любой объект для сосредоточения, почувствовать своё единство с ним.

Всё, что чувствует или испытывает он, должны ощутить и вы, тогда произойдёт необычное! Вы вдруг начнёте чувствовать то, что почувствовать невозможно! Это очень удивительные ощущения! Упражнения по *"переносу сознания"* следует чаще использовать в быту, но не увлекайтесь ими чрезмерно! Ваша основная задача – почувствовать возможности, открывающиеся с помощью этих необычных техник.

**Высшей "техникой" преодоления страха является  
медитация "Внутреннего Наблюдателя"!!!**

Её основная идея состоит в умении почувствовать внутри себя того, кем вы являетесь на самом деле! Внутри вас есть "сущность", называемая в

разных традициях по-разному: дух, душа, атман и т.д. У большинства людей "*Внутренний Наблюдатель*" дремлет, и они даже не догадываются о его существовании. Он пробуждается в минуты опасности!

В действительности, "*Внутренний Наблюдатель*" есть *то*, что не меняется в вас ни во время жизни, ни до и ни после неё! Вспомните, когда вы были маленькими детьми, и многого ещё не знали, "*часть вас*" (наиболее важная "*часть*"!!!) непрерывно и бесстрастно наблюдала за всем, что с вами происходило. Вы росли и менялись, но "*часть вас*", продолжая наблюдать за всем, сама оставалась неизменной!

Осознание себя "*Внутренним Наблюдателем*" – одна из важнейших целей нашего *Учения*! Достигнув этого состояния, вы уже не будете испытывать страха, а сможете объективно оценивать любую ситуацию и *адекватно* реагировать на опасность.

## ГЛАВА 20

### ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Рефлексы защиты. Моделирование будущих событий (или секреты повседневной психофизической подготовки). "Мы не узнали ничего нового!" Техники задиры. "На краю пропасти". Лобовые атаки. Способы преодоления страха. Упражнение "невозмутимость" и "Внутренний наблюдатель". Привыкание к захватам за мышцы и кожу, за волосы и за горло. "Найти выход". Владение техниками превосходства. Нужно ли входить в боевое ИСС?! Наработка реальных техник (в том числе, на боевых скоростях). Защита от ударов, выполняемых "сильней-сильней". Рождение скоростного парного комплекса (как полная имитация драки). "Девятый вал". Развитие воли к победе. Падения назад и "страх высоты". Переход к работе с настоящим оружием. Интуитивные защиты.*

**Человек, не владеющий своим  
психофизическим состоянием,  
может оказаться в большой опасности,  
независимо от того, долгое ли время он тренировался  
или только начал изучать рукопашный бой!**

В реальной (а не учебной!) ситуации у него может возникнуть панический страх и неуверенность в своих силах! Часто это происходит из-за неправильных методик обучения, ведь в спортивном зале обычно учат приёмам и техникам, которые не встречаются на улице! Например, для боксёра удары по глазам (или в пах), а также захваты за волосы и пальцы будут совершенно неожиданными, ведь у него сформированы совершенно иные, спортивные **рефлексы защиты**, однако если он сумеет правильно воспользоваться ими, то и у него появятся вполне реальные шансы на победу в *уличной* стычке. Ему нужно *уворачиваться* от неожиданных ударов, *опережать* нападающих, бить их как можно быстрее и держать на удобной для себя дистанции.

То же самое можно показать и в отношении любых других Школ, большинство из которых не вооружает своих последователей требуемой на улице (а не на ринге или татами) *психофизической подготовкой*. Если же человек, занимавшийся спортом, чувствует на улице уверенность в себе, то это говорит лишь о ложных его представлениях своих возможностей.

Здесь будет уместен пример некоторых наших учеников, которые уже оказывались в различных уличных столкновениях и поделились с нами своими впечатлениями: "Мы не узнали для себя ничего нового! Всё, что мы изучали на тренировках по ШАР, происходит и в реальной драке! Те же движения и те же ощущения!" О чём это говорит? Это говорит лишь о том, что на занятиях они осваивают именно то, с чем могут столкнуться (и сталкиваются) на улице, и для них в реальной схватке не будет "*сюрпризов*" и неожиданностей.

Чтобы человек не растерялся на улице, он должен пройти специальную подготовку, при которой прорабатываются наиболее вероятные ситуации противодействия агрессивному нападению. Изучаемые техники должны быть чрезвычайно разнообразны. Не следует также заучивать *отдельные* приёмы, необходимо понять и освоить, в первую очередь, именно *принципы*, лежащие в основе тех или иных действий и движений!

В предыдущих главах мы описывали некоторые упражнения и техники, обеспечивающие *реальную готовность* к любому повороту событий. Именно они составляют основу *психофизической* подготовки бойцов. Вы уже познакомились с особыми **техниками противодействия задире**, защите от мощных и страшных **размашистых ударов**, учились противодействию **внезапным атакам**, осваивали способы **преодоления и использования страха**. Вам также известны замечательные упражнения "**невозмутимость**" и "**на краю пропасти**", медитации "**Внутреннего Наблюдателя**", "**киборга**" и целый ряд других. Все эти *Знания* и способы **интуитивной наработки** приёмов и техник рукопашного боя позволяют в достаточной мере овладеть своим *психофизическим состоянием* в экстремальной ситуации. Тщательная проработка и анализ вышеперечисленных техник откроет перед вами поистине удивительные возможности!

Прежде чем рассмотреть другие приёмы *психофизической подготовки* в ШАР, мы приведём ещё один пример. Он связан с наработкой **моделирования будущих событий** и управлением их развития в желаемом для вас направлении. Один из наших учеников рассказал, как однажды вечером его жена, вернувшись с работы, пожаловалась на то, что у подъезда её обругали двое пьяных молодых людей, которые вели себя крайне развязно и шумели на всю улицу.

Наш ученик (вот уж, действительно, смелый человек в наше время!) решил утихомирить хулиганов. Он вооружился ладонной палочкой (или "*когтем*") и вышел из дома. Внизу, действительно, двое подвыпивших парней орала на весь подъезд. Подойдя к ним, наш ученик вежливо попросил их не шуметь, сославшись на то, что у некоторых из жильцов дома были маленькие дети, которые могут испугаться громких криков под окнами.

В ответ на него обрушился "многоэтажный" мат, а один из хулиганов даже поднялся с лавочки и угрожающе стал приближаться к нему.

Назревала критическая ситуация, и наш ученик признался, что у него задрожали колени, и постепенно начался лёгкий *мандраж*. Он понял, что сейчас будет драка, а он не хотел в неё ввязываться.

Вдруг он вспомнил то, чему мы его учили: он представил на уровне ощущений, *что* можно сделать со своими противниками. Того, кто подошёл к нему, он бы резко ударил "*когтем*" в пах, а второго, что сидел в отдалении, – ногой в лицо! Наш ученик физически почувствовал эти действия, как уже свершившиеся ("*готовый результат*"), и требовалось всего лишь небольшое усилие для их воплощения. Но это не понадобилось! Противники вдруг словно *остудились*, будто по мановению волшебной палочки, их агрессивность стала резко спадать, и в завершение они даже извинились и ушли.

Что же произошло на самом деле? Почему они отказались от агрессии?..

Наш ученик вошёл в особое состояние, и они почувствовали это! Они почувствовали, что мужик, вышедший к ним, сейчас будет драться, а нужна ли им была драка. Какой человек захочет, чтобы его били? Они поняли, что этот мужик готов к схватке, и постарались сами уйти от назревавшего конфликта.

Кроме того, наш ученик излучал *внутреннюю силу*, очень опасную силу! Животные чувствуют её очень хорошо, и точно таким же *чутьём* обладают хулиганы. Они прекрасно чувствуют ваше *психофизическое состояние* и не станут связываться с человеком, готовым на всё для защиты себя и своих близких. Таким образом, если вы будете мысленно *моделировать* возможный ход событий, то научитесь *влиять* на них, *управлять* ими.

Вам необходимо постоянно работать над собой. Возьмите себе за правило в любой опасной ситуации, особенно на её начальных этапах чётко представлять на уровне реальных ощущений, что бы вы сделали в данный момент для разрешения конфликта. Учитесь преодолевать **внутреннее сопротивление**, возникающее даже при мысленной (а не реальной) проработке боевых сцен, в которых вы можете оказаться. Такая медитативная (и скрытая от посторонних) работа – один из важнейших **секретов психофизической подготовки бойца**.

Учитесь противодействовать **захватам за мышцы, кожу и волосы**. Осваивайте **техники воздействия на пальцы и глаза!** Пусть ваш напарник воздействует на вышеперечисленные части тела и зоны, постепенно увеличивая силу и болезненность. Не забывайте меняться ролями и помните, что одновременно вы приобретаете навыки **управления противником с помощью боли**, благодаря чему вы легко справитесь с противником, который намного сильнее вас! Вместе с этим вы сами привыкаете к подобным воздействиям и сможете противостоять им.

В ШАР при обучении мы используем принцип, называемый "**найти выход**". На занятиях ученики ставятся в особые условия, при которых им нужно *самостоятельно* искать *пути выхода* (или решения) из различных критических ситуаций. Это могут быть способы защиты от сложных ударов, приёмы освобождения от удушающих и усложнённых захватов, проработка способов противодействия группе вооружённых нападающих и другие. Например, ваш напарник может захватить вас за волосы сзади и приставить макет ножа к горлу. Ваша задача – *найти выход* из этого сложного положения! В жизни вы можете столкнуться с гораздо более опасными ситуациями, и умение *находить выход* из них чрезвычайно важно! Такое обучение способствует уникальной *психофизической подготовке бойца*. Во многих же Школах ученикам предлагают *готовое решение*, тогда как в реальной ситуации всё может оказаться по-другому.

Знакомство с **техниками превосходства** также является необходимым условием сохранения *психофизического* спокойствия в экстремальной ситуации. Согласитесь, если вы владеете *техниками превосходства*, то даже при угрозе оружием страх не парализует вас. Наоборот, вы будете чувствовать абсолютную уверенность в том, что легко сможете справиться с вооружённым противником. Вспомните, как в приключенческих фильмах часто показывают совершенно растерянную жертву нападения, трясущуюся под дулом пистолета, приставленного к голове или к груди. Казалось бы, безвыходная ситуация! Но так ли это?

Мы утверждаем, что это далеко не так! Владея техниками "**быстрого касания**", практически любой человек может молниеносно увести ствол в сторону, и противник даже не успеет нажать курок! Это кажется невероятным, но если вы тренируетесь по нашим методикам, то для вас это станет возможным.

Ответим также ещё на один важный вопрос:

### "Нужно ли входить в боевое ИСС?!"

Многие скажут вам, что это просто необходимо, что, войдя в *боевое состояние*, вы лучше сможете реагировать на происходящее! Мы же утверждаем, что для победы вовсе не обязательно входить в какие-либо особые состояния, что, наоборот, находясь в своём *обычном состоянии*, вы оказываетесь способными на решительные и успешные действия по *нейтрализации* нападающего.

Важнейшей особенностью обучения в ШАР является наработка таких техник, которые были бы максимально приближены к реальным условиям. **Реальные техники** и отличаются тем, что выполняются на **боевых скоростях** и нарабатываются **без средств защиты**, т.е. именно так, как это будет в действительности!

Например, для устранения страха перед уличными ударами используется наработка защитных движений от ударов, выполняемых "**сильней-сильней**". Встаньте в боевые позиции, и пусть один из вас (сначала медленно) *обозначит* какую-либо атаку. Задача напарника – отбивать удары, которые наносятся с постепенным увеличением силы, вплоть до максимальной. Вы увидите, что сумеете отбивать чрезвычайно сильные и опасные удары! Естественно, что поначалу атакующий не должен забывать о некоторых мерах предосторожности: он должен уметь останавливать свою атаку, если защищающийся не смог правильно среагировать.

Высшей формой наработки подобных техник является **защита от любых ударов с нарастанием силы**. Пусть ваш напарник сразу на высокой скорости начинает атаковать вас одиночными ударами, постепенно увеличивая их силу, тогда вы научитесь совершенно спокойно реагировать и на реальные атаки. Вы не будете бояться уличных столкновений, а это – необходимое условие хорошей *психофизической подготовки* бойца!

Следующей ступенью наработки *психофизической готовности* к уличному столкновению будет "**рождение скоростного парного комплекса**". Эти техники у нас относятся к техникам высочайшего уровня! Оба бойца должны по-очереди выполнять скоростные атаки друг против друга и уметь парировать их, одновременно запоминая последовательность всех своих действий. Нарастивание числа ударов-защит производится постепенно, с единичным шагом.

Со стороны *то*, что вы делаете, выглядит как **настоящая схватка**, почти как драка, в которой любая ошибка или неточность может привести к серьёзным травмам. Естественно, что подобные наработки проводятся уже при достаточно высоком уровне мастерства! При отсутствии напарника можете создавать *скоростной комплекс* на воздухе и учитесь атаковать "*невидимого противника*"!

Чрезвычайно полезным вариантом парной наработки скоростных техник в рукопашной схватке может служить упражнение "**девятый вал**". Его идея основана на использовании мыслеобраза нарастающих по скорости боевых движений ("**волн**"), от которых напарник должен научиться защищаться. Начиная свои атаки на невысоких скоростях, исполнитель постепенно увеличивает или уменьшает скорость ударов по принципу "*волны*". Несколько таких "*волн*" выполняется не до очень высоких скоростей, но одна из "*волн*" достигает *предела* – в этом случае **скорость атак наивысшая**! Это как бы леген-

дарный "девятый вал", или самый опасный по скорости *предел* атакующих движений. Заметим, что подобная наработка постепенно готовит вас к *сверх-скоростным* нагрузкам восприятия и адекватному реагированию в подобных условиях.

Непременным условием правильной *психофизической подготовки* является развитие *волевых качеств* бойца, и, в первую очередь, **воли к победе!** В предыдущих главах мы уже освещали этот важный вопрос. Например, особую волю к победе развивают упражнения, выполняемые **до предела возможного**.

*Психоэмоциональная устойчивость* достигается также многочисленными упражнениями, выполняемыми, например, при **падении спиной назад** (с подстраховкой напарником, либо на мягкую поверхность) или при нахождении **на большой высоте**. Вы должны знать, что "**страх высоты**" тесно связан с другими видами страхов, поэтому, управляя им, вы сможете справиться и с тем состоянием, которое может возникнуть в минуту реальной опасности.

**Осваивая специальную психофизическую  
подготовку ШАР, постепенно необходимо  
переходить от макетов оружия  
к оружию настоящему!**

Если в качестве оружия использовался макет ножа, то по мере освоения техник противодействия, ученики должны работать уже с настоящими ножами. Страх перед оружием естественен для любого нормального человека, а отсутствие его говорит либо о недооценке опасности, либо о глупости бойца. Страх испытывают даже Мастера боя, но в отличие от обычных людей они умеют использовать страх себе на пользу. Хорошим *психофизическим* упражнением является наработка противодействия ударам *цепочно-палочного* оружия. Пробуйте уворачиваться, например, от ударов нунчак и заметьте, *какие* ощущения вы испытываете при этом!

Тренируясь по описываемым методикам, вы нарабатываете **интуитивные защиты** от любых, самых неожиданных атак! В результате, столкнувшись даже с более подготовленными нападающими, вы не растеряетесь и сможете действовать наиболее эффективно!

## ГЛАВА 21

### "ГОТОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ", ИЛИ ПРИНЦИП "ДОСТИГНУТОЙ ЦЕЛИ"

*Волишебный принцип. Истоки древней Традиции в Китае и Японии. Глубинная суть чань – и дзэн-буддизма. Пробуждение от духовной "слепоты". Использование принципов (на примере айкидо). Учение Адекватного Реагирования. "Мгновенное" достижение цели. О внушении действий (уловки продавцов). "Внутренние часы" (приёмы самопрограммирования: как выспаться при недостатке времени и другие). Воспоминание "будущего" действия через формирование условных рефлексов. "Сверхточность" попадания в цель (при ударах или захватах, метании или стрельбе). Достижение победы в бою. Психофизические ощущения (отсутствие "промежуточной" фазы движения, "Слияние Времени" и прочие). "Нирвана" и её смысл. "Живой язык". Ключ к овладению сверхспособностями. Самоисцеление от болезней. Прямое Знание. "Цель – ничто, а Путь – всё"? Наслаждение от процесса деятельности.*

В настоящей главе мы рассмотрим один из важнейших принципов, с помощью которого в ШАР достигают поистине удивительных результатов практически в любой сфере деятельности. Мы называем его **"Готовым Результатом"**, или **принципом "достигнутой цели"**.

Вам будет интересно узнать, что указанный принцип, например, отражает *глубинную суть чаньских и дзэнских Школ буддизма*, бурно развившихся на территориях Китая и Японии вследствие *передачи древней Традиции* напрямую из Индии. Об этом повествует легенда о Бодхидхарме, который одним из первых возвестил её в Китае. Там *"зёрна" Знаний* попали на благодатную почву и получили самостоятельное развитие во множестве оригинальных *направлений и ветвей* данного Учения.

В первоначальном виде это было Учение о *"внезапном" просветлении*. Его смысл заключается в том, что **не нужно ничего достигать, не нужно ни к чему стремиться!** Всё, что вам нужно, у вас уже есть, и вы обладаете всем, к чему стремитесь! Конечно, речь идёт о *духовных устремлениях и достижениях*. Когда человек *пробуждается от духовной "слепоты"*, он мгновенно **освобождается от заблуждений и иллюзий** в своей *Жизни*. С его глаз словно спадает *пелена*. Он начинает *видеть!* *Знания*, которые открываются ему, невозможно описать словами! Они находятся вне обыденных слов и представлений!

Если провести анализ боевых техник любых известных в настоящее время Школ рукопашного боя, мы увидим, что все они основаны на определённом (и весьма *ограниченном*) числе некоторых принципов, составляющих *базу* используемых ими движений. В отличие от них, **Учение Адекватного Реагирования** (Учение АР, или Учение РА) содержит и развивает намного большее число принципов, поэтому, если оценить эффективность восточных Школ с этой точки зрения, мы увидим приблизительно следующее.

Например, японское *айкидо*, являясь прекрасной Школой духовного и физического совершенствования, целиком построено лишь на нескольких *ключевых* принципах, что имеет как слабые, так и сильные стороны. Часть наших учеников пришла из *айкидо*, после того как они обнаружили неэффективность своей подготовки в уличных условиях. Мы объясняем и показываем, *почему* это происходит.

Возьмите любой принцип, положенный в основу *айкидо*!

Во-первых, они учатся использовать *инерцию* движений противника и его *силу*. Это замечательно! Однако существует множество ударов, выполняемых без смещения *центра тяжести* (как, например, в боксе и некоторых других Школах). Хорошие бойцы наносят удары именно таким образом, т.е. без потери равновесия в конечной *фазе*. Следовательно, *айкидо* уже не может использовать один из важнейших принципов своей Школы!

Во-вторых, последователи *айкидо* используют *болевого контроль* над противником, захватывая его кисть (пальцы, волосы, голову и т.д.) и выкручивая её, прекрасно управляют им, но *боевые скорости* ударов таковы, что перехватить бьющие части тела практически невозможно! Следовательно, "*выпадает*" и второй основополагающий принцип!

В-третьих, они осваивают энергетiku *круговых* движений, в то время как в реальной ситуации, в основном, используются высокоскоростные **прямые** (или "**лучевые**") **удары**, которые *парализуют* своей скоростью и неожиданностью, и бойцы, не тренированные соответствующим образом, оказываются не готовыми к противодействию подобным атакам.

В-четвёртых, адепты *айкидо* проповедуют *ненасилие* и правило "*не бить первым*". Отметим, что в этом нет ничего предосудительного, наоборот, с точки зрения общечеловеческих ценностей, данная Школа является по-настоящему *гуманной*! Но вам уже должно быть известно, что, если противник опытный и атакует первым, шансов защититься у вас практически не остаётся (см. главу "*Принцип быстрого касания*, или как побеждать любого противника"). С учётом этого принципа построены практически все техники *внезапных атак*!

Вам будет интересно узнать мнение одного из наших учеников, которого в уличной разборке неожиданно ударили кастетом в голову, и, в результате, он получил сильное сотрясение мозга. После этого случая он уже совершенно по-другому отнёсся к нашим рекомендациям "бить первыми" (если вы попали в безвыходную ситуацию). Он чётко осознал, что *первый* удар противника может оказаться для вас *последним*, что вы уже не сможете в дальнейшем что-либо сделать, именно поэтому ваша **защита должна быть агрессивной, или наступательной**. Естественно, всё зависит от конкретной ситуации, но об опасности тактики выжидания необходимо знать.

Таким образом, "*рушится*" вся система *айкидо*, а ведь мы провели лишь поверхностный и достаточно беглый анализ! То же самое можно показать и в отношении многих других Школ, любую из которых можно классифицировать, как относящуюся (или *тяготеющую*) к определённым группам техник и принципов. В этом таится основной недостаток обучения, так как *Жизнь* необычайно разнообразней и сложней, и "*загонять*" её в искусственные рамки *канонов*, по меньшей мере, неразумно!

Описываемое нами *Учение* является **нашей (!!!) авторской** разработкой, и постепенно оно завоёвывает всё более прочные позиции среди огромного числа последователей других Школ как восточного, так и западного направ-

лений. Если же рассматривать схожие (или даже *родственные*) *пласты* боевых техник, то наиболее близки к нам техники европейских Школ *бокса* и *борьбы*, а бойцы указанных Школ лучше других соответствуют нашим требованиям.

Заметим, что *бокс* и *борьба* не случайно широко распространены среди европейцев! С незапамятных времён рукопашные бои велись с применением ударной и бросковой техник, не считая стычек на мечах, копьях, ножах и т.п. Это были жесточайшие схватки, и выживали в них наиболее сильные и подготовленные воины. В отличие от *Традиций Востока*, искусство рукопашного боя у нас не заносилось в какие-либо книги или трактаты. В дальнейшем мы покажем, *почему* так происходило. Это была устная *Традиция*! В лучшем случае, *Знания* передавались от отца к сыну, от Учителя к ученику, но без письменного фиксирования тонкостей тех или иных ударов, особенностей подготовки и развития специальных боевых качеств.

Описываемый нами принцип позволяет "мгновенно" достичь желаемого результата – победы в бою, выздоровления от болезни, "просветления", овладения сверхспособностями и многого другого.

Принцип "*готового результата*" часто используется *продавцами* (или *торговцами*), причём вполне осознанно: их вкрадчивые, но уверенные фразы "Что покупаем? Не проходим мимо!" вы постоянно слышите на рынках и в некоторых магазинах. Подобные **уловки** используются ими для "**внушения**" покупателю желания сделать ту или иную покупку. Наиболее "продвинутые" торговцы мысленно даже представляют себе *конечный результат* – получение денег. Понаблюдайте за происходящим вокруг, и вы обнаружите много любопытного! Научитесь не поддаваться чужому *программирующему* влиянию! Будьте внимательны!

Освоение принципа начинайте с отдельных приёмов **самопрограммирования**. Например, сначала учитесь **программировать "внутренние часы"** на пробуждение в нужное вам время. Практически любой человек сталкивается с необходимостью просыпаться в заданное время, и обычно для этого используют будильники или просят кого-либо разбудить. К недостаткам (и опасностям!) подобных способов можно отнести то, что ваше *пробуждение* оказывается *неожиданным* для вас. Будильник начинает *звенеть*, когда вы ещё спите, и практически "*вырывает*" вас из объятий сна. Ваш организм испытывает настоящий *стресс* при таком *пробуждении*. Вы можете заметить, что просыпаетесь даже незадолго до звонка будильника, и он уже не застаёт вас врасплох. Это происходит потому, что ваше тело *противится* внезапному пробуждению и пытается плавно осуществить переход от сна к бодрствованию.

Чтобы *запрограммировать* свои "*внутренние часы*", вам необходимо всего лишь внимательно посмотреть на циферблат часов и отметить положение стрелок (или значение цифр на табло), соответствующее времени вашего пробуждения. Вы как бы "*переноситесь*" во времени к моменту пробуждения и *фиксируете* его, как уже свершившееся действие, или "*готовый результат*". После чего спокойно засыпайте. Вы обнаружите, что будете просыпаться в нужное время всё с большей и большей точностью. Ваши "*внутренние часы*" окажутся очень *точными*, и вы легко сможете просыпаться вовремя, причём прекрасно выспавшимся (даже если время сна было ограничено), отдохнувшим и *спокойным*. Подумайте *почему*!..

Другим примером использования "*готового результата*" является развитие навыка **воспоминания "будущего" действия**, нужного вам через определённое время. Согласитесь, что случаются ситуации, когда вам нужно вспомнить о чём-то спустя некоторое время, например, сейчас вы чем-то заняты, но через некоторое время (иногда весьма продолжительное) вам необходимо о чём-либо вспомнить! Обычно человек забывает, *что* ему нужно было сделать через какое-то время. Чтобы этого не произошло, попробуйте мысленно "*перенестись*" в будущее и увидеть себя там, *уже выполняющим* заданное действие, тогда произойдёт следующее.

Когда вы окажетесь в нужной ситуации, то "*непроизвольно*" вспомните *это*! Указанный способ позволяет нарабатывать **условные рефлексy**, расширяющие возможности человека. Отметим, что для того чтобы *вспомнить "будущее" действие*, вам не нужно будет постоянно думать о нём. Оно само "*всплывёт*" в вашем сознании. Пробуйте использовать принцип "*достигнутой цели*" уже сейчас!

С помощью описываемого принципа становится возможным **сверхточное попадание в выбранную цель** (при ударах или захватах, метании или стрельбе)! В качестве примера рассмотрим технику бросания камня (или еловой шишки) в ствол дерева (точно также нарабатываются и броски мячом в баскетбольную корзину и т.п.). Оказавшись в лесу, подберите с земли небольшой камушек и прицельтесь им в ближайший ствол дерева. Не бросайте камень, пока не войдёте в *особое* состояние! Это состояние связано с ощущением, будто вы *уже* выполнили бросок в цель, и... попали в неё. Вы можете даже услышать *стук* камня о кору дерева и *увидеть* происходящее. Если теперь вы сделаете бросок, то обнаружите, что камень полетит *точно по заданной траектории* в выбранную цель.

Выполняйте броски в цель до тех пор, пока не добьётесь устойчивых результатов. Меняйте цели по дальности и размерам! Учитесь попадать в конкретный участок коры, выделяющийся от других, и таким образом контролируйте меткость броска. Аналогично происходит наработка и многих других боевых техник. Ваша задача – научиться выполнять любые атакующие и защитные движения так, будто они *уже достигли* своей цели. В этом случае, если вам противостоит кто-либо (или что-либо), войдите в состояние "*готового результата*". Настройтесь на ощущении *уже* достигнутой цели!

Например, вы решили атаковать противника ударами или захватом. Постарайтесь почувствовать, как ваши удары *уже достигли* выбранных вами целей. На уровне ощущений испытайте это! Затем выполняйте атаку, но пусть для вас не существует "*промежуточной*" фазы движений, а будут только *начальная* и *конечная*.

Описываемые нами техники связаны с чрезвычайно высокими скоростями движений, с вхождением в *изменённые состояния сознания*. Вы поразитесь результатам – победа в бою, оказывается, предрешена заранее!

Другим ощущением будет "**Слияние Вре́мён**" – *Настоящее* и *Будущее* станут для вас *неразрывно* связаны! Ощущение **единства** со всем *Миром* порождает особые *экстатические* чувства, которые близки к тому, что понимают под *просветлением*, или "*нирваной*" и т.п. С точки зрения "*некорректной*" этимологии в ШАР, санскритский термин "**нирвана**" мы расшифровываем как "*не рваная*", или *целостная*, подчёркивая *глубинный смысл* описываемого состояния. Заметим, что это далеко не единственное толкование смысла "*нирваны*"! Вопросы "*некорректной*" этимологии (или Шар-этимологии) мы

подробно рассмотрим в дальнейшем, и вы удивитесь, насколько хорошо сохранились отголоски древнейших *Знаний* во многих языках народов Мира!

В древней *Традиции*, с которой мы вас знакомим, использовался *Язык*, наделяющий человека поистине *Волшебными* способностями. Мы называем его – "**живой язык**" (или "*язык силы*", или "*язык образов*")! Наш язык, которым вы пользуетесь в обычной жизни, в действительности, таит необычайно много возможностей, и вам будет интересно об этом узнать.

С помощью принципа "*достигнутой цели*" легко можно овладеть некоторыми **сверхспособностями**. Например, чтобы научиться **предвидеть события**. Представьте, что данная способность у вас уже имеется, и пробуйте, прислушиваясь к своим *внутренним* ощущениям, почувствовать *грядущие* события. Отметим, что настоящая **причина проявления способностей** связана с тем, что в человеке все они существуют **изначально**, но у большинства – в *непроявленном* виде, и в понимании этого – **ключ** к их развитию!

Аналогичным образом можно *активизировать* процессы *восстановления* и *лечения* организма. **Самоисцеление** будет происходить *автоматически* и *бессознательно*, если вы только *настроитесь* на *здоровое состояние* своего организма (или какой-либо части его).

### **Постарайтесь уже почувствовать себя здоровым!!!**

Посмотрите на себя со стороны (например, в зеркало) и отметьте пусть *незначительное*, но – *улучшение* своего самочувствия и *внешнего* вида. *Шаг за шагом*, постепенно и неуклонно ваше состояние будет улучшаться. Таким образом, если у вас имеются какие-либо нарушения здоровья, то с помощью принципа "*достигнутой цели*", вы сможете почувствовать себя намного лучше, особенно если дополнительно вы будете выполнять специальные *гимнастики*, которыми на протяжении тысячелетий пользовались *Бессмертные*.

Можно привести ещё множество примеров использования принципа "*достигнутой цели*" в обычной жизни, но один из важнейших связан с техникой достижения **Прямого Знания**. Бывают ситуации, когда вы будто *уже знаете* что-либо... Это кажется невероятным, но внутри вас находится *Знание*, возникшее загадочным для вас образом! Данный вид *Знания* представляет собой **Высшее Знание!!!** Вы не можете объяснить его происхождение, но оно так же реально и ощутимо, как и всё, что вас окружает. *Прямое Знание* может относиться к чему угодно – *Знанию Настоящего*, *Будущего* или *Прошлого*, *Видению Сокрытого* от ваших глаз, *пониманию Сути* многих явлений в *Жизни* и многому другому!

Поэтому возникает естественный вопрос, касающийся соотношения *Пути* и *Цели*, ведь "*готовый результат*" как бы сокращает *Путь* к *Цели*, делает его несущественным, малозначительным! Однако так ли это на самом деле? вспомните, *какое* значение придаётся *Пути* во всех *Традициях Востока* и *Запада*: "*Цель – ничто, а Путь – всё!*" – утверждают они.

В действительности, и *Цель*, и *Путь* к ней, на самом деле, чрезвычайно важны, и чтобы понять роль *Пути*, учитесь сосредотачиваться на *процессе* своей деятельности. Вы можете даже отказаться от достижения *Цели*, полностью *сконцентрировавшись* на происходящем, и мы уже описывали данную технику в главе "*Охота за кулаком*".

Внимание к *тому*, чем вы заняты в настоящий момент, значительно расширит ваши возможности! Сама ваша *деятельность* (равно как и её *отсутствие*) будет приносить вам истинное **наслаждение**.

## ГЛАВА 22

### НЕОТБИВАЕМЫЕ УДАРЫ

*Использование принципа "быстрого касания". Как превратить любой удар в неотбиваемый? Боевые скорости и способы их достижения. Способы внезапных атак. "Разрыв реальности". "Спиралевидные" удары. Обманные удары и движения. Принцип "задержанного" движения и "застывшие формы". Удары из "ниоткуда". "Змеевидные" удары. Удары "новичка". "Липкий" кулак (палец, ладонь, локоть и т.д.). "Множественные" удары. Нарботка "небесных" ударов. "Волновые" и "размашистые" удары. "Перетекающие" удары. "Выпускание стрел" (или техника молниеносных атак). "Синхронный кулак". "Проникающие" удары. Энергия разрушения и способы повышения её плотности. Удары без замаха. Двойные (повторные) удары. "Ветер в руке". "Вибрирующие" удары. "Третья рука" (или "дракон играет хвостом"). Удары "готового результата". Невидимые удары. Энергетические удары! Противодействие неотбиваемым ударам.*

**Все удары, используемые в ШАР,  
являются неотбиваемыми!!!**

Против них перестают "работать" обычные блоки или приёмы, что позволяет людям, не наделённым от природы особыми (или выдающимися) физическими возможностями, одержать победу в неравной схватке над противником, намного превосходящим не только в силе и скорости движений, но и по уровню владения рукопашным боем.

подавляющее большинство зарабатываемых нами ударов не может быть использовано в соревновательных схватках, проводимых в защитном снаряжении, так как все они рассчитаны на применение исключительно в реальных условиях. Однако, учитывая популярность спортивно-состязательных поединков по различным видам единоборств и желание многих бойцов проявить себя, мы всё же коснёмся некоторых вопросов применения наших техник и в обычных состязаниях по боксу, каратэ, у-шу и другим. Практическое владение *неотбиваемыми ударами* намного повысит их мастерство и превратит поединки хотя и в скоротечные, но, безусловно, зрелищные.

Выше мы уже описывали одну из таких *техник превосходства*, позволяющую "слабому" легко расправиться с "сильным". Женщины, дети, пожилые люди получают реальную возможность в *бою без правил* (или *уличном бою*) одолеть физически крепкого и тренированного противника. Упомянутая техника является, на самом деле, *принципом*, который мы называем *принципом "быстрого касания"*. Использование указанного *принципа* лежит в основе атакующих действий, защита от которых практически невозможна!

**Находясь в поле "быстрого касания", вы можете  
любые свои удары превратить в неотбиваемые,  
и в этом – ключ к их выполнению!!!**

В ШАР используются скорости движений, при которых ваши удары (или защиты) *гарантированно* достигают своих целей. Такие скорости мы называем **боевыми**! В реальной схватке, используя *боевые скорости*, вы легко победите даже хорошо подготовленного и превосходящего вас противника.

В нашей Школе существует множество способов достижения таких скоростей. Некоторые из них ("*ветер в руке*", "*выпускание стрел*") мы рассмотрим в этой главе, а часть способов (удары "**быстрей-быстрей**", "**невидимые круги**" и другие) описывается нами в других главах.

*Неотбиваемые удары* используют при выполнении *внезапных атак*, наработка которых подробно рассматривается в главе "Противодействие внезапным атакам".

В главе "Охота за кулаком" мы подробно останавливались на одной из форм *неотбиваемых ударов* ("**кулак в воде**"). Используя её, вы легко сможете победить любого! Заметим, что "*кулаком в воде*" можно атаковать не только голову или туловище, но также руки и ноги противника. Такие удары очень неожиданны и сокрушительны, они причиняют нестерпимую боль и сильно повреждают атакуемые части тела.

В нашем *Учении* используется принцип, который мы называем "*разрыв реальности*". С его помощью реализуется широчайший класс упражнений и техник, обучающий искусству "**изменения** (или "**трансформации**") **реальности**!" Нечто подобное демонстрируется *иллюзионистами* высокого уровня, ведь *иллюзионный* трюк есть ни что иное, как приём неожиданного превращения воспринимаемой реальности в реальность другую, невероятную и фантастическую, когда на глазах множества людей происходит *настоящее чудо*! В нашем искусстве *фокусы* и *иллюзии* занимают достойное место среди прочих разнообразных способов воздействия на человека или животных, и данной теме у нас будут посвящены отдельные публикации. Для начала мы рекомендуем интересующихся читателей познакомиться с уже выпущенной литературой на данную тему.

"**Разрыв реальности**" – это то, что связано с резким, скачкообразным изменением какого-либо параметра движения (или свойства объекта), а в большинстве случаев с изменением даже нескольких характеристик. Примеров подобной техники является удар с "выбрасыванием" пальцев из кулака (см. главу "Эффективные ударные формы"). Чтобы освоить приёмы "*разрыва реальности*", учитесь резко менять траекторию своего движения, его скорость, движущуюся часть тела и т.д. Используя "*разрыв реальности*" при нанесении удара, вы превращаете его в *неотбиваемую* атаку.

Мы рассмотрим сейчас некоторые техники *неотбиваемых ударов*. Одним из важнейших их видов, обеспечивающих высокую *проникающую* способность, являются "**спиралевидные**" удары.

Для их наработки учитесь выполнять движения по *спирали*, например, кулаком. Обратите внимание, что *спираль рождается* при перемещении *круга*! Пробуйте наносить удары по *спирали* в любую сторону! *Спирали* могут быть *расходящимися* или *сходящимися*, *плоскими* или *объёмными*, направленными *внутрь* или *наружу*. Увеличивайте скорость своих движений и напрягайте кулак лишь в завершающей фазе! Напоминаем, что все движения необходимо делать с участием всего тела. Учитесь также "*спиралевидные*" удары выполнять в "*вязком пространстве*", добиваясь совершенного овладения ими.

Следующий этап освоения "*спиралевидных*" ударов проводится с напарником. Пусть один из вас атакует, а другой защищается. Начинать "*спиралевидное*" движение **только при сближении с защитой**. Это означает, что ваш удар для него ничем не отличается от обычного до тех пор, пока вы не измените траекторию своего удара на "*спиралевидную*". Тогда ваш кулак, приблизившись к защите, неожиданно меняет траекторию и огибает любые препятствия.

Вы увидите, что напарник вдруг начнёт быстрее двигаться, так как ему покажется, что вы ускорились. Внешняя иллюзия "**ускорения**" вашей атаки не является случайной, она предопределена целым рядом объективных факторов.

"*Спиралевидные*" удары очень неожиданны для противника. Они шокируют его не только скоростью (в том числе, иллюзорно высокой), но и непредсказуемостью. Противник не может просчитать "*спиралевидную*" атаку, пропуская её. Разновидностью "*спиралевидных*" ударов являются "**спирали силы**", которые отбрасывают защиту в сторону, с последующим перенаправлением атаки в открывшуюся зону. Противник не сможет защититься от подобных атак, так как они оказываются слишком сложными для него.

При выполнении *обманных движений* также рождаются *неотбиваемые удары*.

### **Обманные движения и удары лежат в основе любого боевого искусства!!!**

С помощью *обмана* становится возможна победа над сильным и вооружённым противником, и всё искусство рукопашного боя строится вокруг способов введения противника в заблуждение относительно своих намерений и действий. Простейшие *обманы* позволяют легко раскрыть оборону противника, заставить его совершать ошибки. Искусство *обмана* составляет значительную долю изучаемых техник в любой Школе боевых искусств.

Чтобы обмануть противника, достаточно показать, что вы собираетесь атаковать его, например, кулаком в лицо, а ударить ногой в пах. Выполняя ложный удар слева, неожиданно ударить справа, и т.д. Заметим, что *обманные движения* не должны выглядеть как *обманные*, наоборот, у противника не должно быть никаких сомнений в реальности проводимой вами атаки! В ШАР *обманный удар* становится *обманным* лишь в том случае, если противник успеет среагировать на него! Если же он не успел этого сделать, проводите её до конца. Этим отличаются наши *обманные удары* и движения от тех, которые нарабатываются в других Школах.

Сейчас мы рассмотрим один из *принципов* создания *обманных ударов* – принцип "**задержанного**" движения. На его основе строятся так называемые "**задержанные**" удары! Они представляют собой техники чрезвычайно высокого уровня! Выполните атаку рукой или ногой *так*, чтобы ваш напарник не сомневался в реальности проводимого удара, и в тот момент, когда он начнёт реагировать на ваше движение, неожиданно остановитесь, вызывая "*разрыв реальности*". Ваш напарник в этот момент также "застывает", ведь происходит необычное – ваша атака вдруг остановлена, не дойдя до цели! Подобное состояние мы называем – "**застывший противник**". Он не может защищаться от ваших ударов, и очень уязвим! Отметим, что противника в это

состояние можно *"погрузить"* с помощью особых техник, специально нарабатываемых в ШАР!

Интересной разновидностью *неотбиваемых ударов* являются **удары из "ниоткуда"**. Их особенность состоит в том, что противник, не видя начальной фазы движения, воспринимает ваш удар как взявшийся *"неизвестно откуда"*. Его шокирует внезапность подобных ударов, и он, естественно, пропустит их! Примерами таких ударов могут служить удары, выполняемые при атаках с очень большим *замахом*. Представьте, что вы размахнулись кулаком, но свою руку "увели" себе за спину, т.е. выполнили *замах* чрезмерно большой! Противник не видит вашей руки, но ждёт удара, который может пройти по любой траектории!

Другая техника *неотбиваемых ударов*, используемых в ШАР, – **"змеевидные" удары**. Их траектория *извивается* в пространстве подобно змее, поэтому они и получили такое название. Движения немного похожи на технику *"спиралевидных"* ударов, но, в действительности, они гораздо сложнее. *"Змеевидные"* удары обладают повышенной *проникающей* способностью, особенно, если противник хорошо владеет защитой. При выполнении ударов стремитесь огибать любые препятствия на пути к цели. Учитесь также в процессе движения неожиданно менять *ударную форму*. Нарбатывая *"змеевидные"* удары с напарником, обратите внимание на их эффективность, но учтите, что всё это становится возможным лишь при ведении боя без средств защиты и, соответственно, без правил, т.е. так, как это будет в реальных условиях!

К *неотбиваемым ударам* мы относим так называемые **удары "новичка"**. Как бьёт человек, не владеющий рукопашным боем?.. Нестандартно! Он не знает, *как* бить, и бьёт *так*, как получится. В результате, даже хорошо подготовленные бойцы могут пропустить его удары. В ШАР существует специальная методика наработки этих ударов и целая философия, связанная с применением состояния *"новичка"* для достижения высочайших уровней мастерства.

Удар с очень большим *замахом*, описанный выше, относится также и к ударам *"новичка"*, ведь *"новичок"* не знает, *как* правильно замахиваться, и может не рассчитать амплитуду своего движения. Кроме того, сделав чрезмерно большой *замах*, *"новичок"* увидит, что противник уже выполнил заранее защитное движение, и в этом случае *"новичок"* может ударить совсем другой частью тела (ногой или головой и т.д.).

Отметим, что в техниках *"новичка"* часто используются удары с *нереальных* дистанций, например, удар локтем с дальней дистанции и многое другое. Всё это дезориентирует противника, и он уже не знает, чего можно от вас ожидать, перестаёт *адекватно* реагировать на ваши действия! *Удары "новичка"* вы будете нарабатывать в дальнейшем, а сейчас мы коснёмся ещё одной широчайшей группы техник, также позволяющих научиться выполнять *неотбиваемые удары*.

Мы называем её техникой *"липких" рук*. *"Липкой"* может стать любая часть вашего тела (например, кулак, ладонь, палец, плечо). В качестве примера, рассмотрим технику **"липкого" кулака**, владение которым позволяет достичь *сверхточных* и практически *неотбиваемых ударов* кулаками. Техника *"липких" рук* связана с умением следовать за выбранной частью тела, не разрывая с ней контакта. Тренируясь с напарником, встаньте в боевые позиции, и пусть один из вас коснётся кулаком живота или лица другого. Теперь начи-

найте двигаться так, чтобы ваш кулак всё время касался выбранной цели. Не опускайте свои руки, перемещайтесь легко и быстро! Обязательно держите локти слегка согнутыми, чтобы иметь *запас* по движению. Скорость же, на которой вы работаете, увеличивайте постепенно. Подобные упражнения развивают особую пластику движений.

Другим классом движений, подготавливающих к искусству нанесения *неотбиваемых ударов*, являются "**множественные**" удары. В ШАР используется большое число техник и способов овладения разнообразнейшими движениями, и каждый класс техник и принципов занимает своё, особое место в иерархии наших *Знаний*. Внимательно перечитывайте описание предлагаемых упражнений, чтобы не упустить важных деталей!

"*Множественные*" удары, с которыми вы познакомитесь, представляют собой неисчислимое множество разнообразных ударов, выполняемых в рамках всего лишь одного *вида* удара. Например, *прямой* удар кулаком в голову может быть выполнен множеством способов: под разными углами атаки; с различными поворотами ударной зоны; с разной степенью напряжённости (от предельной расслабленности – до сильнейшего напряжения мышц руки); с проталкиванием вглубь цели или, наоборот, – с резким отдёргиванием кулака; с вибрацией или – без таковой; с изменением дальности "точки" прицеливания (в том числе, за пределами тела) и т.д.

Теперь вы представляете, какое огромное разнообразие таит в себе выполнение всего лишь одного удара! Кроме того, "*множественность*" ударов проявляется также и по зоне атаки, которую мы разделяем на большое число "*точек*" удара. Для конкретной атаки выбирается любая "*точка*" зоны поражения. Заметим, что этот выбор чрезвычайно важен! По сути, от него зависит эффективность поражения ударом. Всего несколько миллиметров отделяет вас от победы! Понятие "*множественности*" удара ещё более расширяется, если выполнять один и тот же удар, но при различных положениях тела в *начальной* фазе! Например, вы начинаете удар при различных положениях высоты "*центра тяжести*" тела, различных положениях ног и т.д.

Наработку "*множественных*" ударов выполняйте сначала на воздухе, а затем и с напарником. При выполнении ударов на воздухе учитесь *перетекать* от одного удара к другому! Ваши движения должны быть *непрерывными*. Обратите внимание на то, что при увеличении "расстояния" (или числа пропущенных "шагов") между двумя последовательными ударами вы повышаете их *неотбиваемость*.

В качестве забавного примера мы расскажем историю одного из наших учеников, который попробовал использовать "*множественные*" удары при наработке противодействия ударам ножа. Он уже тренировался у нас, но решил посетить одну из тренировок по рукопашному бою в другой Школе. Там наставник показывал, как нужно противодействовать ударам ножа и обезоруживать нападающего, воздействуя на кисть и пальцы вооружённой руки. Наш ученик нанёс удар макетом ножа так, как было показано, и его партнёр, перехватив вооружённую руку, обезоружил его. Далее наш ученик повторял ту же атаку ножом, но использовал... "*множественные*" удары. Он чуть-чуть видоизменял положение кисти и наклон (или поворот) оружия. Его партнёр, нарабатывая защиту, всякий раз оказывался в сильном затруднении, ведь каждый следующий удар отличался от предыдущего и представлял собой очередную "головоломку", которую он и не мог решить, так как пытался провести заученный приём.

К *неотбиваемым ударам* относятся также "**размашистые**" и "**небесные**" удары, описанные в главе "Размашистые удары". Прочитайте внимательно их описание, чтобы исключить ошибки при наработке.

Особым классом ударов в ШАР являются "**волновые**" удары. Часть "*размашистых*" ударов может быть выполнена с учётом принципа "**волны**". Речь идёт о *связках неотбиваемых ударов*. Первый удар, столкнувшись с целью или с защитой, как бы *отталкивается* (отражается) от неё и, проходя через тело исполнителя "*волной*" энергии, перенаправляется по другой траектории. Парирование таких ударов – задача чрезвычайно сложная, и вы убедитесь в этом, работая с напарником!

Все ваши движения должны быть *перетекающими*. Вы не должны останавливаться, выполняя свои атаки или защиты, благодаря чему противник не сможет ударить вас. Попробуйте сейчас выполнить серии ударов одной или двумя руками на воздухе. Учитесь переходить от одного удара к другому без остановки, без паузы. Например, выполнив удар рукой в голову, как бы оттолкнитесь от невидимой цели и той же рукой ударьте в другую цель. Точно также можно атаковать противника, используя другие части тела (рукой-ногой, рукой-рукой-ногой и т.д.). Такие удары мы называем "**перетекающими**". "*Перетекающие*" удары особенно эффективны при ведении боя с группой нападающих.

Следующим классом *неотбиваемых ударов*, которые мы кратко рассмотрим, будут техники "**выпускания стрел**". Они представляют собой практически молниеносные удары, отличающиеся особой внезапностью и быстротой выполнения. В основе техники лежит мыслеобраз "лука и стрелы". Тело играет роль "лука", а бьющая часть тела – "стрелы". Многообразие способов проведения подобных ударов можно оценить, если проанализировать некоторые варианты их выполнения. Например, "стрела" может **вращаться** или **вибрировать**, "стрелу" можно **задержать** в начальной фазе, "**вслед за одной стрелой выпустить вторую**", "**выпустив стрелу, отбросить лук**" и т.д.

Правильное выполнение "*выпускания стрел*" предполагает наличие небольшого "*реверса*" (или *встречного* движения определённых частей тела). Нечто подобное можно наблюдать у бойцов, выполняющих удары руками в каратэ (их руки двигаются навстречу друг другу, но одна – по направлению к цели, а вторая – к бедру). Отличие состоит в том, что у нас удары могут быть выполнены в любую (!) сторону, а не только во фронтальной плоскости. Кроме того, сама техника исполнения полностью отличается от "каратистской". Посмотрим, как это делается!

Опустите руки вниз и расслабьтесь. Теперь быстро вскиньте обе руки вверх перед собой, но таким образом, чтобы одна рука по дуге направлялась к вам, а вторая выполняла бы встречное движение прямо к цели. Непонятность ваших движений *дезориентирует* противника, перегружая его восприятие. Ваши *молниеносные* удары превращаются в *неотбиваемые*!

Наработку защит от прямых ударов полезно выполнять сидя на коленях друг перед другом ("**отбивать стрелы**" сидя). Такая работа интересна тем, что ваша подвижность ограничена позой, что способствует ускоренному развитию защитных навыков.

Интересной формой *неотбиваемых ударов* являются техники, использующие принцип *синхронности*. Одна из таких техник носит название – "**синхронный кулак**". Сначала научитесь выполнять её на воздухе! Ваша задача состоит в том, чтобы научиться вести свой кулак к выбранной цели одновре-

менно с движением всего тела. После чего вы должны неожиданно остановиться, а ваш кулак продолжит движение. Постепенно увеличивайте скорость своих ударов. Они становятся *неотбиваемыми*, так как противник не знает, в какой момент и чем вы его ударите.

**"Проникающие" удары** – ещё один широчайший пласт *неотбиваемых ударов*! Боец, наносящий удар, должен стремиться к тому, чтобы, даже столкнувшись с защитой, с силой проникать через неё. Подобная манера нанесения ударов чрезвычайно опасна для противника. Его защита оказывается "прозрачной" для вас! Заметим, что описываемые удары невозможны при ведении боя в защитном снаряжении, в перчатках и шлемах, так как лишь в реальных условиях (в бою "голыми" руками) их использование по-настоящему эффективно!

Для наработки силы "*проникающих*" ударов используйте движения в "*вязком пространстве*", напрягая мышцы-антагонисты. При работе с напарником учитесь (поначалу на невысоких скоростях!) проникать через его защиту. Такая парная работа необходима!

Заметьте, какое шокирующее влияние на психику напарника оказывают "*проникающие*" удары пальцевыми формами! Будьте осторожны при их наработке! Выполняя "*проникающие*" удары пальцевыми формами в лицо противника, вы легко можете *раскрыть* его сжатые кулаки для захвата пальцев, так как кулаками нельзя защитить глаза от подобных ударов. И каратисты, и боксёры, привыкшие держать свои кулаки крепко сжатыми, интуитивно раскроют свои ладони, пытаясь защитить глаза.

Любые ваши удары должны нести **энергию разрушения**. Её плотность напрямую связана с *резкостью* ваших движений. Чем *резче* удар, тем она выше, и даже если противник отбил вашу атаку, *энергия удара* всё же проникнет в его тело по другим каналам: через саму защиту, через ощущения.

**Резкость ударов** необходимо специально тренировать, например, пытайтесь *разорвать лист газеты*. Попросите своего напарника удерживать на весу развёрнутый газетный лист. Теперь резко и с силой ударьте кулаком в центр листа, чтобы *разорвать* его пополам. Если вам удалось это, возьмите получившиеся половинки и точно также попытайтесь *резким* ударом разорвать их. Постепенно размер газетного листа уменьшится. Чем выше *резкость* ваших движений, тем меньше в итоге окажется его размер.

К числу *неотбиваемых ударов* у нас относятся также **удары без замаха**. Это очень неожиданные удары, защита от которых практически невозможна! Выполняются они из любых позиций, например, вы можете поправлять причёску и внезапно ударить этой же рукой в лицо противника, или, стоя на прямых ногах, неожиданно ударить ногой в пах противника как бы *черпающим* движением. Такой удар совершенно не виден, так как стопа не отрывается высоко от земли в начальной фазе и направляется сразу к цели.

Особый класс ударов образуют **удары со скрытым замахом**, когда своими движениями вы скрываете сам факт замаха. Техника нанесения ударов со *скрытым замахом* подробно описана в главе "Размашистые удары".

Другая интересная форма *неотбиваемых ударов* – **двойные** (или **повторные**) удары. Вы уже должны обратить внимание на то, что при выполнении подряд двух одинаковых ударов второй удар всегда достигает цели. Это может показаться невероятным, но происходит удивительное! Вторым ударом, идущим по той же траектории, что и первый, практически не отбивается напарником. Он легко достигает цели. Происходит это потому, что человек,

защитившись от первого удара, пребывает ещё некоторое время под его влиянием, и не способен среагировать на вторую атаку вследствие инерционности нервно-психических процессов, управляющих движениями защиты.

Ещё одной удивительной техникой в ШАР являются удары, связанные с умением достигать настолько высоких скоростей, что бьющая часть тела вызывает в окружающем пространстве свист рассекаемого воздуха. Подобные удары мы называем – "**ветер в руке**" (или "**рука-ветер**", "**нога-ветер**" и т.д.). Такие удары *молниеносны* и совершенно *неотбиваемы*, так как противник не видит их! На первых этапах освоения подобных ударов их выполнение желательно проводить с дубинкой, ремнём или др. Вспоминается, как на одной из тренировок ученики осваивали **техники "ветра"** с помощью дубинок. В зале будто возникли лёгкие смерчи и, завывая, начали кружить среди занимающихся.

Выше мы касались техник "**вибрирующих**" движений (см. главы, посвящённые вопросам повышения защищённости суставов и связок, а также способам преодоления страха). В дальнейшем мы подробно остановимся на лечебных и боевых аспектах их применения, но сейчас мы рассмотрим лишь технику "*вибрирующих*" ударов.

"**Вибрирующие**" удары представляют собой совершенно особый класс *неотбиваемых ударов*! Они выполняются из состояния искусственно вызванной "*вибрации*". Научитесь, сжав кулак в боевой позиции, входить в состояние, при котором кулак начинает мелко-мелко *вибрировать*, как бы сдерживаясь вами. После этого неожиданно "отпустите" его в направлении выбранной цели. Ваш напарник не сможет отбить удар "*вибрирующего*" кулака! Он окажется слишком неожиданным для него.

Теперь рассмотрим особые техники нанесения ударов ногами. В нашей *Традиции* они называются ударами "*третьей*" рукой, где "**третья**" рука – это нога, которой вы овладели в совершенстве! Вы должны научиться действовать своей ногой, как рукой. На первых этапах освоения, удары ногами мы называем – ударами "**хвостом дракона**". Чуть позже мы коснёмся вопросов происхождения подобных техник в ШАР.

Приведём лишь один пример из нашей практики обучения военнотраекторного рукопашного бою ШАР. Среди занимающихся появился новый офицер, который до этого долгое время изучал каратэ. Вместе с остальными он стал отрабатывать техники противодействия ударам ног и столкнулся с тем, что никак не может *блокировать* (!) удары своего напарника. Все они достигали цели. Он был в недоумении и растерянности, но ему показали, что основная причина пропуска им ударов в том, что обычными каратистскими блоками отбить удары высокого уровня невозможно.

Первый комплекс подготовительных упражнений – "**дракон играет хвостом**". Встаньте устойчиво и, подняв одну ногу, начинайте плавно перемещать стопу в любую сторону вокруг своего тела. Не поднимайте её высоко и сопровождайте взглядом эти сложнотраекторные движения! Помогайте себе руками, словно вы держитесь за *невидимые нити* (или *канаты*). Затем поменяйте ногу и *балансируйте* на второй ноге, также перемещая первую по разнообразным траекториям вокруг своего тела.

Данный комплекс развивает удивительные навыки. Вы учитесь наносить удары ногами и защищаться ими по любым траекториям и с любой стороны относительно своего тела. Где бы ни находился ваш противник, ваши удары настигнут его! Более того, он даже не сможет защититься от них, ведь траек-

тория удара будет необычной, огибающей любые преграды на своём пути, и противник не сможет парировать такие удары, применяя стандартные блоки или подставки, общепринятые в школах у-шу или каратэ. Для защиты необходимо владеть особыми техниками движений, перекрывающих все возможные линии атак. Одним из важнейших упражнений, обучающих противодействию ударам "хвоста", – "охота за стопой". Она выполняется вдвоём с напарником, подобно "охоте за кулаком" (см. соответствующую главу).

Для хорошего развития ног мы используем также различные варианты комплексов "играть хвостом дракона". Они выполняются уже с напарником, помогающим вам перемещать стопу в любые зоны окружающего вас пространства. Будьте осторожны и не торопитесь поднимать ногу слишком высоко! Выполняйте плавные покачивающие движения из стороны в сторону, вверх и вниз, к себе и от себя. Пусть напарник сгибает вашу ногу в коленном и голеностопном суставах (при этом вы не должны терять равновесие), постепенно повышая их подвижность. Эффективными формами наработки *неотбиваемых ударов* ногами являются следующие комплексы: "играть хвостом сопротивляющегося дракона" и "играть хвостом небесного дракона". Из самих названий вам должно быть понятно, как их выполнять.

Напомним, что все *неотбиваемые удары* желательно выполнять, используя принцип "готового результата", подробно описанный в соответствующей главе книги.

### **Удары "готового результата" – неотбиваемые удары!!!**

При их нанесении у вас не должно быть ни тени сомнения в том, что вы попадёте в выбранную цель, тогда ваша победа заранее предрешена!

К *неотбиваемым ударам* относятся все виды *невидимых ударов*! Часть из них мы уже рассматривали выше.

**Невидимые удары** – то, к чему необходимо стремиться хорошему бойцу, или Мастеру боя! В нашей *Традиции* они относятся к **Учению о Невидимом Воине**. На Востоке отголоски этих *Знаний* встречаются в японском искусстве ниндзютсу. Для достижения *невидимости* ударов и движений в ШАР используется большое число специальных упражнений. Например, чтобы научиться *невидимым скоростным ударам*, пробуйте выполнять их "**быстрее-быстрее**". Начинать следует с медленных движений, небольшими "ступеньками" увеличивая скорость удара, и в итоге вы достигните "*предельной*" для себя скорости. Пробуйте выполнять с учётом этого принципа и другие удары (в том числе, и связки)!

### **Полностью неотбиваемыми ударами являются невидимые энергетические удары!!!**

Для **противодействия** *неотбиваемым ударам* в ШАР используются специальные методики. Некоторые из них мы уже рассматривали ранее, например, "*охоту за кулаком*" (пальцами, стопой, оружием и т.д.), контроль дистанции "*быстрого касания*", *опережающие удары* и ряд других интереснейших техник.

## ГЛАВА 23

### ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ВНЕЗАПНЫМ АТАКАМ

*Развитие внимательности. На улице правил нет! Агрессивность защиты. Какие цели атакуются в первую очередь. Эволюционные рефлексы. Варианты внезапных атак. Рефлекторная защита. Внезапные атаки с "продолжением". Контроль дистанции. Идеальная защита от внезапных атак! Скрытые формы защиты. Реагирование на "истинные" удары. Защита от внезапного удара при повороте на 180°. Рефлекс контратаки. Преобразование энергии "пропущенного" удара. "Дыхание против боли". Реагирование на внезапные атаки в процессе разговора. "Перетекающие" движения и удары. "Мгновенная" контратака. Одновременные атаки. Противодействие вооружённому противнику. Искусство опережения. Нарботка защит против двоих (и более) нападающих.*

Любой человек может столкнуться с неожиданным нападением, и произойти это может где угодно: на улице, в общественном транспорте, в парке, на пляже, или лесу и т.д. Мы приведём лишь несколько жизненных примеров, из которых вы увидите, как обычный человек может попасть в беду, если он пренебрегает простейшими мерами безопасности.

Один наш знакомый рассказал, как однажды вечером он шёл по безлюдной улице в компании друзей, и ему захотелось купить сигарет. Он отстал от своих, направившись в сторону ближайшего ларька, однако дойти до него не успел. Его окружила группа незнакомцев, настроенная явно враждебно. Они спросили у него... закурить. Не осознав, что происходит, и с какой целью его остановили, наш знакомый попытался объяснить, что сам идёт за сигаретами, которые у него кончились, но в этот момент его ударили в горло. Обратите внимание, удар был выполнен так, чтобы он не мог позвать на помощь! Он стал задыхаться, а на него обрушился град ударов, после чего наш знакомый потерял сознание. Тем временем его друзья, как ни в чём не бывало, продолжали идти своей дорогой, подумав, что тот решил пойти домой. И лишь спустя много времени наш знакомый очнулся в одних трусах, весь в крови, без денег и документов. Придя в себя, он с трудом добрался до дома, сильно испугав близких своим видом и тем, что с ним произошло.

Другой наш знакомый как-то вечером возвращался с работы домой. Уже стемнело, улица была безлюдна. Он услышал, как за ним следом пошло несколько человек, разговаривающих друг с другом. Наш знакомый поленился (?) оглянуться, а лишь прислушался к тому, о чём они говорят, и, не усмотрев ничего подозрительного, продолжал свой путь к дому. В этот момент его нагнали, и кто-то, схватив его за плечо, резко развернул назад, одновременно ударив кулаком в нос. Наш знакомый потерял сознание, а, когда очнулся, то не обнаружил у себя ни денег, ни документов. Нос его был сломан, и всё тело ныло от ударов.

Ещё один случай произошёл с пожилым мужчиной. Он сделал замечание группе молодых парней, которые ругались матом и вели себя вызывающе в салоне автобуса. Парни замолчали, но затем (!) вышли вслед за ним и на

безлюдном месте внезапно напали всей гурьбой, сильно избив его и отобрав все, что было при нём.

Таких примеров можно привести ещё множество, но для вас важно понять следующее:

Во-первых, будьте внимательны, и не допускайте приближения к себе "чужих", особенно, вне поля вашего видения. Развивайте у себя привычку непрерывно контролировать своё окружение. Опасности подстерегают того, кто не видит, что происходит вокруг.

Во-вторых, если вы не уверены в своих силах и не имеете достаточной подготовки, будьте осторожны, делая замечания неуравновешенным юнцам или подвыпившим хулиганам.

Мы познакомим вас с некоторыми способами *внезапных атак* и основными приёмами их *нейтрализации*. Атаки, которым вы научитесь, являются основой для достижения победы в реальной схватке. Уличные бойцы часто используют подобные техники, чтобы расправиться со своими *жертвами*, а *жертвой* их может оказаться любой. Вы, наверное, слышали о множестве случаев, когда даже специально обученные и тренированные люди не могли оказать должного сопротивления "каким-то" хулиганам. Объясняется это тем, что *на улице нет никаких правил!* Нападающий может улыбаться вам, протягивать руку для приветствия и неожиданно напасть (например, ударить в пах ногой, кулаком в лицо, пырнуть ножом).

Мы хотим, чтобы вы хорошо представляли свои возможности. Принцип "*быстрого касания*", с которым мы познакомили вас ранее, наглядно демонстрирует беззащитность любого человека независимо от его предварительной подготовки, степени мастерства и многого другого. Этот же принцип учит избегать дистанции (или *поля*) "*быстрого касания*", чтобы вас не могли атаковать внезапно.

Другой важный вывод, который вы должны сделать исходя из этого, – *агрессивность защиты!*

**В случае неизбежности схватки, бить нужно первым,  
действовать решительно, быть уверенным  
в своей правоте и правильности действий!**

Вам будет интересно узнать мнение одного из наших учеников, которого в уличной разборке неожиданно ударили кастетом в голову, и, в результате чего, он получил сильное сотрясение мозга. После этого случая он уже совершенно по-другому отнёсся к нашим рекомендациям "бить первыми" (если вы попали в безвыходную ситуацию). Он чётко осознал, что *первый* удар противника может оказаться для вас *последним*, что вы уже не сможете в дальнейшем что-либо сделать, именно поэтому ваша защита должна быть **агрессивной**, или **наступательной**. Естественно, всё зависит от конкретной ситуации, но об опасности тактики выжидания необходимо знать.

Мы сейчас рассмотрим некоторые способы *внезапных атак*, чтобы вы разобрались в этом.

**Цели, которые атакуются в первую очередь,  
это – глаза, нос, горло, пах и ряд других зон!  
Они являются наиболее важными,  
и рефлекторно человек защищает их лучше всего,**

### **даже не владея техниками рукопашного боя!**

Связано это с эволюцией развития человека! Например, удары по глазам чрезвычайно опасны, они лишают возможности видеть, а, чтобы выжить, человеку необходимо зрение. Слишком беспомощен человек, лишённый зрения. Удары в горло приводят к удушью, к серьёзным травмам, при которых человек может просто задохнуться. Удары в пах причиняют сильную боль и влияют на способность к продолжению рода. Именно поэтому человек защищает указанные зоны лучше остальных!

При *внезапных атаках* удары также выполняются и по ногам, и в нижнюю часть живота, и вообще в любую часть тела, особенно, если используется принцип "*внутренней наковальни*", описанный в соответствующей главе. Необходимо, чтобы удар был достаточно сильным и причинил противнику боль, шокируя его и заставляя отказаться от продолжения своих агрессивных действий.

Примерами *внезапных атак* могут служить техники "*выпускания стрел*", "*ветер в руке*", удары "*готового результата*" и многие другие. В арсенале рукопашного боя ШАР есть множество ударов, совершенно *неотразимых* традиционными способами. Никакие блоки, захваты или попытки их избежать не помогут! Только **специальные техники противодействия** могут обеспечить эффективную защиту!

Дальнейшие упражнения желательно выполнять с напарником. Вы познакомитесь с несколькими атакующими техниками и *принципами*, приводящими к быстрой победе над любым противником. Встаньте друг от друга на средней дистанции, или дистанции вытянутой руки. Руки у обоих опущены. Представьте, что один из вас – уличный хулиган!

### **Все атаки должны быть неожиданными!!!**

На близкой дистанции можно атаковать либо коленом в пах, либо стопой по голени, либо кулаком (или локтём) – в голову. В зависимости от последующей реакции противника необходимо продолжать *внезапную атаку*, учитывая изменившееся положение тела, открывшиеся зоны и многое другое. Такую наработку мы называем **внезапными атаками с "продолжением"**. Обратите внимание, что удар коленом делается с *резким* приседом вниз, тогда удар получается сильным и неожиданным! Атаковать можно также голень противника ударом внутреннего свода стопы, если противник находится прямо перед вами, или же – ребром стопы, если он стоит сбоку. Ноги противника могут быть предварительно укреплены *набивкой*, но удары в обуви (особенно с жёсткой подошвой) легко травмируют их, а если вы добавите ещё скользящее движение ребром стопы вниз по голени, то противнику мало не покажется!

Ударить в голову можно *дугообразным* движением сбоку, используя основание ладони. Сразу после этого выполните повторную атаку с другой стороны. Если же противник успеет среагировать на ваши движения, то используйте "*вязкую*" атаку: захватите его руки и ударьте ногой, потянув на себя.

Очень эффективны при *внезапных атаках* кистевые удары в область лица противника. Различные "*веера*" и "*гребни*" шокируют противника своей неожиданностью и силой. В случае если противник всё же успеет каким-то

образом парировать ваши атаки, вы не должны останавливаться. Необходимо продолжать свои атаки, переходя уже к другим формам ударов.

Мы не будем рассматривать сейчас множество других атак, с ними вы познакомитесь чуть позже, а отметим лишь следующее. В реальной схватке могут использоваться и любые подручные предметы. Их применение позволяет добиться превосходства над более сильным, крупным или подготовленным противником.

*Внезапные атаки* могут быть *замаскированы* вполне "невинными" движениями. Например, поправляя причёску или делая вид, что сморкаетесь, неожиданно нанесите удар в лицо или в пах своего противника!

Чтобы защититься от *внезапных атак*, необходимо помнить следующее! Если вас окружают, не стойте на месте и контролируйте **дистанцию**. Перемещайтесь так, как удобно вам! Это будет помехой нападающим. Если почувствуете неизбежность схватки, бейте первым, берите инициативу в свои руки, но – не бейте так, чтобы разъярить противника! Ваши удары должны быть такими, чтобы те, кого вы бьёте, больше не смогли участвовать в схватке. Такие удары возможны, если используется принцип "*внутренней* (или *скрытой*) *наковальни*", который описывается в отдельной главе.

Если же вы видите, что атака уже выполняется против вас, то мгновенно используйте *универсальную защиту*, и, выполнив её, тотчас переходите к атакующим действиям!

*Универсальная защита* идеальна против любых *внезапных атак* (включая даже атаки противника, вооружённого дубинкой или ножом), так как она позволяет перекрыть все возможные траектории ударов.

Можно использовать также **скрытые формы защиты**, или определённые положения тела, которые естественны и не вызывают никаких подозрений у нападающего о вашей готовности к бою. Старайтесь избегать *фронтальных* позиций и стойте чуть боком к противнику, тогда самые важные зоны вашего тела становятся более защищёнными. Одну руку держите чуть поднятой, будто вы хотите жестом (например, ладонью) остановить нападающего.

Учитесь, тренируясь с напарником, различать "**истинные**" и "**ложные**" **внезапные атаки**. Пусть один из вас выполняет различные удары, направленные либо мимо вас, либо в ваши уязвимые зоны. Ваша задача – реагировать только на "*истинные*" атаки, или на те, которые направлены чётко против вас! Такая подготовка способствует развитию *адекватности реагирования* на *внезапные* удары. Учитесь игнорировать атаки, направленные мимо вас!

Интересной формой наработки защит от *внезапных атак* является реагирование на удар при повороте на 180° вокруг своей оси (по внешней команде). Встаньте таким образом, чтобы ваш напарник находился за вашей спиной. Пусть он коснётся вашего плеча и, когда вы резко повернётесь к нему лицом, ударит вас рукой или ногой. Ваша задача – адекватно среагировать на его неожиданную атаку. Поворачивайтесь через правое и через левое плечо. Заметьте, каким неожиданным окажется для вас его удар!

Указанный способ тренировки не является подготовкой к защите от удара, когда к вам приближаются сзади. Вы ни в коем случае не должны допустить этого! Не позволяйте никому находиться вне поля вашего зрения, тогда на вас не смогут неожиданно напасть. С помощью описанного упражнения

вы сможете значительно повысить скорость своей реакции на *внезапные* удары.

Важным навыком противодействия *внезапным* атакам является умение контратаковать после "пропущенного" удара.

Вам необходимо выработать **рефлекс контратаки**. На любой пропущенный удар учитесь бить в ответ, чтобы нападающий на вас не смог воспользоваться преимуществом и нанести дополнительные (добивающие) удары. Набатывайте *рефлекс контратаки* с напарником. Пусть он резко ударит вас в живот кулаком. Постарайтесь смягчить его удар движением назад и тотчас ударьте в ответ! Повторяйте эти движения снова и снова, добиваясь совершенно чёткой реакции на удар. Далее работайте с контратакой на удары по голени, в пах, в голову и т.д. Заметьте, что контратаковать удобнее по другому уровню! Например, если вас атакуют в голову, то контратаковать лучше ударами в пах или по ногам противника. Если вас атакуют по нижнему уровню, то контратакуйте его ударами в голову.

Здесь очень важной техникой является умение преобразовывать энергию пропущенного удара в нечто другое. В некоторых *Традициях* речь идёт даже о **преобразовании энергии пропущенного удара** в... собственную энергию тела. Но мы уверены в том, что это – крайне опасное заблуждение. Без сомнения, часть механической энергии удара рассеивается внутри тела человека, однако использовать её для пополнения запасов своей внутренней энергии, по меньшей мере, неэффективно! Эта энергия больше разрушает, чем наполняет! В нашей *Традиции* энергия пропущенного удара преобразуется в ярость, в контролируемое бешенство, которое мы выплёскиваем на противника, полностью ошеломляя его. Преобразование энергии в том и состоит, что вы с каждым пропущенным ударом становитесь сильнее и опасней.

Пропущенный вами удар может оказаться чрезвычайно болезненным, поэтому, чтобы продолжать бой, вам необходимо овладеть "**дыханием против боли**". Начинайте наносить удары кулаком по своей руке, а затем – и по ногам, причём удары должны быть достаточно сильными и жёсткими. Туловище и голову не атакуйте, так как для них требуется специальная предварительная подготовка. Чтобы уменьшить неприятные болевые ощущения, старайтесь делать их на *вибрирующем* выдохе, напоминающим звуки, издаваемые человеком при обжигании ("а-а-х-х-х-а-а-а... а-а-х-х-х-х-а-а-а-а..."). Назовём такое дыхание "**противоожоговым**"! Чередуйте свои выдохи с короткими резкими вдохами воздуха во время пауз между ударами.

Чувствуете, как снимается боль?..

Обязательно растирайте места ударов, чтобы устранить неприятные остаточные ощущения. Используя в бою подобное дыхание, вы легко сможете снять боль от ударов и одновременно окажете *парализующее* влияние на своего противника. Заметим, что "противоожоговое" дыхание не только снимает боль, но и укрепляет весь ваш организм, повышая его резервные возможности! Обратите также внимание на ощущения "усталости" в мышцах, возникающие после нанесения ударов! Появляется чувство, будто ваши мышцы испытали большую физическую нагрузку и, действительно, устали. Следовательно, предлагаемое упражнение одновременно развивает ещё и силовую выносливость. В дальнейшем мы познакомим вас со многими другими звуко-дыхательными упражнениями, а сейчас продолжим тему противодействия *внезапным* атакам.

Другой важной техникой является наработка реагирования на **внезапные атаки в процессе разговора**. Пусть ваш напарник болтает с вами о любой ерунде, пытаясь отвлечь вас от реальности, а когда почувствует, что ему удалось это, он должен неожиданно атаковать вас. Навык противодействия таким *внезапным атакам* особенно важен, ведь противник часто именно так и поступает. Он может поинтересоваться у вас, сколько времени, или как добраться куда-либо, может увлечь вас беседой и затем... неожиданно ударить.

Знакомство с техникой "*перетекающих*" движений и ударов также способствует развитию навыков противодействия *внезапным атакам*. Вы должны научиться выполнять свои движения *слитно*, без остановки. Такие движения мы называем "*перетекающими*".

"**Перетекающие**" удары являются техниками высокого уровня. Учитесь выполнять серии ударов, плавно "*перетекая*" от одного к другому! Особенностью "*перетекающих*" ударов является то, что вы не даёте противнику времени на обдумывание защиты. Уходя от его атаки, вы практически одновременно атакуете. Вы как бы "*перетекаете*" от защиты к атаке. Подобную манеру боя нарабатывайте с напарником (поначалу на небольших скоростях). Вы увидите, насколько эффективными будут ваши действия.

Хорошим способом противодействия *внезапным атакам* являются техники *внезапных атак*, выполняемых **одновременно**. Попробуйте, сближаясь с напарником, одновременно атаковать друг друга в уязвимые зоны. Заметьте, что в данной ситуации побеждает тот, кто начинает свою атаку чуть раньше. Кроме того, выполняя любой удар, вы должны тотчас же защищать себя от встречной атаки, что достигается *синхронностью* ваших защитно-атакующих движений.

Для противодействия вооружённому противнику учитесь уходить с линии атаки и, контролируя вооружённую руку, наносить "*ослепляющие*" удары пальцами, удары в пах и голову нападающего с учётом принципа "*внутренней наковальни*".

Очень важно не терять контроля над вооружённой рукой. Если получится, то постарайтесь выполнить её выворачивание (или залом), отбирая оружие. При столкновении с вооружённым противником помните об опасности сближения с ним на дистанцию "*быстрого касания*" – вы можете не успеть среагировать на его атаку.

Противника необходимо **опережать** в его действиях!!! Искусство *опережения* в ШАР развивается с помощью особых упражнений, таких как "*зеркало скорости*", "*липкие руки*", "*двойник*" и др.

В завершение рассмотрим способы наработки противодействия *внезапным атакам* от двоих нападающих. Естественно, что в реальной ситуации противников может оказаться намного больше, но для вас важен принцип.

Проработайте ситуацию, в которой к вам подошли два противника, и любой из них может неожиданно атаковать вас. Пусть ваши напарники не договариваются заранее. Они поймут, кто из них должен атаковать в данный момент, а защищающийся научиться чувствовать, от кого исходит реальная угроза, на чьи действия необходимо реагировать в первую очередь. Это один из способов развития интуиции.

Отметим также, что в данной ситуации нельзя смотреть только на одного нападающего, упуская из виду другого. Поэтому, тренируясь таким образом, вы учитесь использовать *периферийное зрение*, которое обеспечивает контроль за всеми нападающими.

## ГЛАВА 24

### РАЗВИТИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРИФЕРИЙНОГО ЗРЕНИЯ

*Свойства и особенности периферийного зрения. Достижение отрешённости восприятия. Активизация бокового зрения движением рук. Повышение чёткости видения в поле периферийного зрения. Слежение за несколькими объектами. Расширение границ видения. Вхождение в ИСС. "Наблюдение за полётом птицы". Взаимосвязь между периферийным зрением и подсознанием. "Сверхскоростное" восприятие. Упражнения в быту (или способы невидимой тренировки). Наблюдение за "переменами" для повышения скорости реакции. Формирование "двигательного" рефлекса. Развитие "чувства взгляда".*

В этой главе мы познакомим вас с некоторыми простейшими способами развития и применения *периферийного зрения*. Данная тема чрезвычайно важна, поскольку обычный человек, как правило, не использует всех тех возможностей, которые у него имеются. Он не видит, не слышит и не чувствует многого вокруг себя, не замечает порой очень важных вещей. Но вся наша жизнь зависит от того, насколько хорошо мы способны видеть происходящее вокруг и, особенно, замечать опасность.

Тренировка *периферийного зрения* актуальна не только для занимающихся воинскими искусствами, но и для всех остальных. Человек любой профессии по достоинству оценит возможности, открывающиеся с помощью таких тренировок.

*Периферийное зрение* обладает целым рядом особенностей, которые мы рассмотрим. В первую очередь, оно более скоростное, чем прямое. При достаточно высоких скоростях внешних движений прямое зрение перегружается и перестаёт их воспринимать. Скоростные движения при этом как бы *сливаются* друг с другом, что особенно опасно, если против вас выполняются какие-либо атакующие действия (например, удары). *Периферийное зрение*, напротив, способно хорошо различать их. Возможно, вы уже сталкивались с этим, когда замечали боковым зрением практически молниеносное перемещение мышей из угла в угол в деревенском доме, или боковым зрением смотрели на экран монитора (телевизора) и видели мерцание, которое оставалось незаметным при прямом взгляде? Всё это лишний раз подчёркивает более **высокие скоростные качества периферийного зрения**. Поэтому при очень быстрых движениях противника сместите свой взгляд чуть в сторону, и тогда все его движения уже будут легко восприниматься вами. Обратите также внимание на **уменьшение чувства страха** перед ударами, вы перестаёте воспринимать их как нечто опасное, достигая при этом **состояния отрешённости**.

Наработку этих навыков желательно проводить с напарником. Сначала пусть он атакует вас достаточно медленно. Попробуйте защищаться от его ударов, используя *периферийное зрение*. Заметьте, как непривычно стало вы-

полнять защиту! Ваши движения – уже не такие точные, как прежде, но со временем вы научитесь правильно двигаться в поле *периферийного зрения*.

**Учитесь атаковать своего напарника,  
не глядя на него!!!**

Подобный навык может пригодиться для противодействия нескольким нападающим. Вы сможете атаковать тех, на кого не смотрите, что будет очень неожиданно, а значит, – эффективно!

Другим достоинством *периферийного зрения* является его **широта**. Вы можете видеть всё, что находится в пределах его поля, не поворачивая глаз, или "**видеть, не глядя**". Так обеспечивается **скрытность** наблюдения.

Учитесь драться, не глядя на противника, и сохраняйте полное спокойствие. Нападающий будет в замешательстве. Таким образом, боковое зрение окажет ещё и психологическое воздействие на него.

На улице довольно часто приходится сталкиваться не с одним, а с несколькими нападающими! Если вы сосредоточите своё внимание только на одном противнике, то можете не увидеть действий остальных, но, если же вы расфокусируете свой взгляд, то увидите всё, что происходит вокруг, и для вас не будет неожиданностей.

Научитесь активизировать боковое зрение движением рук. Сядьте удобно, с прямой спиной, и вытяните перед собой руки на уровне глаз. Ладони пусть будут направлены вперёд, а указательные пальцы соединены вместе и обращены вверх. Медленно и плавно начинайте разводить свои руки в стороны, продолжая смотреть туда, где были указательные пальцы, а боковым зрением одновременно следите за двумя руками. Достигнув границ *периферийного зрения*, когда руки полностью разведены в стороны, покачивайте ими в пределах видимости. Затем медленно возвращайте руки в исходную позицию, продолжая наблюдать за ними боковым зрением. Снова повторяйте движения, и постепенно границы видимости будут расширяться. Вы будете видеть даже чуть-чуть позади себя! Такой способностью обладают, например, птицы в силу особого расположения своих глаз.

Аналогичным образом движения выполняются вверх-вниз, и под углами в сорок пять градусов влево и вправо. Обратите внимание на *изменённое состояние сознания*, возникающее при активизации бокового зрения! Вы почувствуете, что происходит нечто *необычное*. Запомните свои ощущения!

При работе с напарником используйте упражнение, которое мы называем "**наблюдение за полётом птицы**".

Встаньте рядом друг с другом на расстоянии вытянутой руки, и пусть один из вас начинает движения кистью вблизи напарника. Задача состоит в том, чтобы, не поворачивая головы, отслеживать эти движения. Сначала используйте прямое зрение, развивая мышцы глаз в достижении взглядом крайних положений. Затем учитесь наблюдать за движениями кисти напарника, уже не меняя положения своих глаз. Не забывайте менять скорость движений контролируемой взглядом руки. |

Другим важнейшим свойством *периферийного зрения* является его тесная **взаимосвязь с подсознанием**. Прямое зрение можно условно сравнить с нашим сознанием, оно, как и прямой взгляд, является чётким и вполне управляемым, но при этом оно весьма ограничено. Например, мы часто не в состоянии вспомнить то, что необходимо нам в данный момент времени, или

бывает, что скорость нашего сознательного восприятия оказывается явно недостаточной и т.п. Причина в том, что многое скрыто в труднодоступных областях подсознания, и необходимо научиться извлекать оттуда нужную информацию! Для этого применяются особые техники.

**Активизация подсознания** с помощью *периферийного зрения* – одна из важнейших техник. Через боковое зрение поступает огромное количество важнейшей информации, которая усваивается и "*записывается*" непосредственно в подсознание, минуя сознательную часть. Это происходит автоматически, независимо от нашего желания. Сосредотачиваясь на этом процессе, вы берёте под контроль деятельность своего подсознания, учитесь управлять им. Мы ещё вернёмся к подобным техникам, когда вы будете знакомиться с упражнениями, открывающими доступ к глубинам подсознания, хранящим удивительные тайны и возможности человека.

Кроме положительных свойств, боковое зрение имеет и ряд ограничений, например, недостаточные **точность** движений и **чёткость** восприятия. Для повышения точности действий в поле периферийного зрения мы рекомендуем вам выполнять следующие упражнения. В быту делайте что-либо, контролируя свои движения именно *периферийным зрением*. Таких действий очень много! Например, вы протягиваете свою руку к ручке двери, чтобы открыть её, или включаете-выключаете свет в комнате, или наливаете из чайника воду в стакан и т.д. Пробуйте выполнять эти движения, глядя чуть в сторону и используя *периферийное зрение*. Вы увидите, как это не просто! Одновременно будет развиваться и *чёткость* видения боковым зрением.

Другим способом развития *чёткости* восприятия в поле *периферийного зрения* является **чтение текстов с крупным шрифтом** (например, газетных заголовков). Попробуйте, сместив взгляд чуть в сторону, прочитать такой текст. По мере роста тренированности способности *периферийного зрения* активизируются и значительно расширяются. Вы намного чётче будете видеть боковым зрением, что чрезвычайно важно, если вы столкнулись с противником, вооружённым чем-либо. Тогда вы сможете контролировать все его манипуляции с оружием, не глядя на его руки, и успешно противодействовать любым атакам. Обратите внимание, что, где бы вы ни находились, все упражнения с *периферийным зрением* прекрасно могут выполняться как **невидимая тренировка**.

Мы предлагаем вам один из её вариантов, связанный с умением следить одновременно за двумя и более целями, находящимися в поле *периферийного зрения*. Попробуйте, двигаясь в людском потоке, выбрать одного или нескольких человек, за которыми вы будете вести скрытое наблюдение. Здесь очень важным является также **узнавание** выбранных объектов при их перемещениях. Данное упражнение представляет особый интерес, например, для сотрудников спецслужб, которые должны обнаруживать за собой слежку, не показывая виду, или, наоборот, следить за интересующими их личностями.

Как вы уже могли заметить, *периферийное зрение* обладает также определёнными границами, которые можно расширить с помощью некоторых упражнений и уловок.

Попробуйте сейчас посмотреть прямо перед собой и оценить боковым зрением **границы видимости**. Теперь, не поворачивая головы, поверните взгляд чуть в сторону, например, вправо. Заметьте, как граница справа отодвинулась, и вы начинаете видеть боковым зрением ещё дальше! Естественно-

но, что с другой стороны граница также сместилась. С помощью этой техники можно научиться контролировать боковым зрением своё окружение на границах видимости, *там*, где окружающие будут думать, что вы не видите их.

Следует заметить, что при активизации *периферийного зрения* человек легко впадает в *изменённое состояние сознания*. Таким образом, это - один из простейших способов вхождения в управляемое изменённое состояние! *Периферийное зрение* обладает ещё целым рядом свойств, которые вы научитесь со временем использовать, но даже овладение этими даёт значительное преимущество.

В качестве ещё одной интересной и важной техники вы можете попробовать "**сверхскоростное**" чтение (или **восприятие**). Идея упражнения основана на практической неограниченности восприятия подсознанием. Попробуйте просматривать интересующую вас книгу или документы, листая страницы и бегло глядя на текст, охватывая его целиком *периферийным зрением*. Естественно, вы не успеваете прочитать что-либо, но, в действительности, ваше подсознание усваивает и впитывает всё, что попало в поле периферийного зрения. Полученная таким образом информация записывается, и её можно использовать.

С помощью "*сверхскоростного*" чтения можно усваивать огромное количество информации на подсознательном уровне. Такой способ усвоения текстового и графического материала может оказаться незаменимым для студентов, готовящихся к экзаменам, для сотрудников спецслужб и мн. др.

Работать с *периферийным зрением* можно и в общественном транспорте. Согласитесь, что дорога из дома на работу и с работы домой у многих отнимает значительное время! Чтобы не терять его впустую, учитесь выполнять некоторые простые упражнения. Когда вы едете в метро или в автобусе, расфокусируйте свой взгляд и попробуйте наблюдать *периферийным зрением* за всеми пассажирами вокруг вас. Каждый занимается своим делом: кто-то просто сидит или стоит, кто-то читает газету, кто-то разговаривает и т.д.

Обратите внимание на **перемены** в их действиях! Неожиданно один из пассажиров может встать, другой – поправить свою причёску, третий – повернуть голову, четвёртый – развернуть газету и т.п. Заметьте, что все эти движения – независимы и неожиданны. Постарайтесь реагировать на эти перемены, замечать их. Ваше *периферийное зрение* будет совершенствоваться. Такая тренировка развивает способность реагировать на множество независимых факторов, а в экстремальной ситуации, когда требуется видеть и контролировать всё происходящее вокруг, это является очень важным качеством.

По мере приобретения опыта учитесь (при обнаружении любой *перемены*) выполнять одновременно какое-либо движение или действие. Это может быть незаметное для окружающих действие: например, вы можете слегка стиснуть зубы, или напрячь мышцы живота, или сделать движение пальцами, или что-либо другое. Благодаря такой синхронизации, вы одновременно с развитием *периферийного зрения* повышаете и скорость своей реакции, так как учитесь реагировать на неожиданное изменение вокруг, не только замечая его, но и выполняя определённые действия. Именно этот "**двигательный**" (или *моторный*) **рефлекс** требуется в реальной ситуации, ведь когда вас неожиданно атакуют, вы должны не просто увидеть атаку, но и успеть выполнить защитное движение.

Учитесь, идя по улице (и расфокусировав взгляд), замечать всё вокруг себя! Вы можете, таким образом, "**почувствовать взгляд**" какой-нибудь любопытной старушки, которая наблюдает за двором из окна своей квартиры, или взгляд кошки, расположившейся на подоконнике и заметившей вас, и т.д. Механизм "*чувствования*", в данном случае, легко объясним – о необычном (через *периферийное зрение*) вас предупредит тренированное подсознание, ведь на фоне пустых окон любая фигура непременно привлечёт ваше внимание и будет воспринята как сигнал опасности. Это заложено в человеке эволюционно!

Старайтесь удерживать в поле бокового зрения выбранный объект (мимо которого вы проходите) как можно дольше, и не поворачивайте голову в его сторону. При этом происходит не только расширение поля видения, но и активизация вашего подсознания.

Человек с тренированным *периферийным зрением* увереннее чувствует себя в любых условиях: он раньше обнаружит опасность и быстрее сумеет на неё среагировать.

Великолепным упражнением, развивающим *периферийное зрение*, является наработка противодействия *внезапным атакам* от двоих нападающих. Эти техники мы рассматривали в предыдущей главе. Заметим, что *периферийное зрение* начинает реагировать в первую очередь на опасные движения вокруг вас.

## ГЛАВА 25

### ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО ВЗГЛЯДОМ

*"Круги в воздухе" (в "обычных" и "необычных" плоскостях). Управление потоками энергии. Техники "балансирования", или как "быть здесь и сейчас"? Остановка "внутреннего монолога". "Давить" и "притягивать" взглядом. Огибающий и пронзающий взгляд. "Оживление" взглядом, или независимые движения глаз. Телекинетические иллюзии. "Материализация" в поле периферийного зрения. "Прозрачные" руки и "Воин-призрак". Сильное зажмуривание. "Видеть воздух" и "видеть в воздухе". Взгляд "ведёт" движение. Влияние на противника. "Глаза киборга". "Фотографический" взгляд. Приёмы расслабления глаз. Видеть "чужими" глазами. Взгляд сквозь закрытые веки. "Положительные" и "отрицательные" галлюцинации. Работа с невидимыми предметами, объектами и явлениями (нити, шары и прочее). Построение зрительных иллюзий ("гибкий" карандаш, "третий" палец и другие). Использование энергетических "слепков", или "видеть – не глядя". "Закрываю глаза, остаюсь снаружи". "Открыв глаза, остаюсь внутри". "Красный туман". "Наблюдение за...". "Приблизить-удалять" взглядом. Вспышки света. Сохранение "огня". Рефлекс "включения" света. Смотрение сквозь цветные стёкла. Повышение "яркости" восприятия и другие техники.*

В ШАР используются необычайно разнообразные приёмы и способы управления взглядом. В настоящей главе мы рассмотрим техники, относящиеся не только к рукопашному бою. Нас будут интересовать и многие другие, в особенности те, которые позволяют входить в изменённые состояния сознания и значительно расширяют возможности человека. Сразу оговоримся, что мы не сможем охватить даже малой части техник работы со взглядом, используемых при подготовке воинов нашей Школы. Эта тема слишком обширна, чтобы в небольшой главе полностью раскрыть её. Некоторые способы специальной тренировки зрения уже рассматривались в главе "Развитие и использование периферийного зрения", и сейчас мы продолжаем эту важную тему.

Первое, с чем вы познакомитесь, это "**круги в воздухе**" (или *вращения*) глазами. Сядьте прямо и устойчиво. Начните с "*обычных*" кругов, расположенных во *фронтальной плоскости*, прямо перед вами. Выполняйте *вращения* глазами по часовой стрелке или против неё, стараясь охватывать взглядом как можно большее пространство. Движения должны быть медленными и плавными, избегайте рывков и остановок. Теперь отдохните немного, расслабьте глаза. Затем снова продолжайте круговые движения, но уже – в "**необычных**" плоскостях.

К "*необычным*" мы относим *плоскости*, которые расположены не фронтально перед вами, а под различными углами по отношению к плоскости земли и проходящие через переносицу. Например, горизонтально, или вертикально, или под углом в сорок пять градусов и т.д. Сначала посмотрите прямо перед собой вдаль, как бы на горизонт, затем, не поворачивая головы,

*вращайте* глазами по горизонтальному *кругу* вправо или влево относительно себя. *Плоскость* вращения должна быть параллельна земле. При сближении точки взгляда на *круге* с вашими глазами необходимо даже чуть-чуть "*втянуть*" глаза внутрь, чтобы пропустить её мимо себя. Выполнив несколько *кругов* в одну сторону, поменяйте направление вращения на противоположное.

Обратите внимание на *то*, что вместе с движением взгляда по *кругу* ещё *что-то* движется в том же направлении! Это *что-то* есть не что иное, как внешняя энергия, которой ваш взгляд начинает управлять! Её **поток** следует за ним! То же самое происходит и при вращении глазами в вертикальной *плоскости*, проходящей через междубровье. Посмотрев прямо перед собой, начинайте вращение по *кругу* вниз или вверх относительно линии горизонта. Не поднимайте и не опускайте голову. При сближении точки взгляда с междубровьем также слегка "*втяните*" глаза внутрь.

Аналогичные вращения выполняйте и в *плоскостях*, расположенных под углами в сорок пять градусов относительно земли. Добивайтесь точно таких же ощущений движения энергии по *кругу*. Заметьте, что управление энергией происходит и без движения глаз, нужно только сосредоточиться на соответствующих ощущениях! На самом деле, внешняя энергия **всегда управляется** глазами, но мы не замечаем этого в силу привычки! Если же мы работаем в "*необычных*" *плоскостях*, то *новизна* ощущений, *обостряя* восприятие, быстро помогает восстановить *чувствование* этой энергии, и вновь научиться осознанному управлению её *потоками*.

Следующее упражнение развивает способность *оказывать* взглядом почти физическое *давление* на выбранный объект. Вспомогательными для этого служат **техники "балансирования"** на пятках. Встаньте на них и, *балансируя*, пробуйте устоять! Помогайте себе руками, будто удерживаясь за *невидимые* канаты, натянутые в воздухе. Естественно, что с первого раза у вас может не получиться, но если вы проявите настойчивость, то скоро будете вознаграждены: вам удастся простоять на пятках достаточно продолжительное время, не переступая с места на место.

Далее пробуйте "*балансировать*" уже на одной пятке, что окажется намного сложнее. Когда у вас будет получаться, закройте глаза и учитесь "*балансированию*" с закрытыми глазами и также прислушивайтесь к своим ощущениям. Заметьте, как зоны пяток быстро *разогрелись*. Пяточные кости укрепляются, при этом улучшается состояние всей костной системы. "*Балансирование*" на пятках оказывает хорошее лечебное воздействие на весь организм.

Техники "*балансирования*" невозможно выполнять, отвлекаясь на что-либо иное, поэтому если вы хотите **остановить "внутренний монолог"** и полностью сконцентрироваться на своих действиях, то можете использовать любые наши упражнения. Все они требуют полной сосредоточенности! Также и при "*балансировании*" – любая "*попытка*" отвлечься немедленно приведёт к потере равновесия. Выполняя *балансирование* на пятках, вы **живёте в настоящем**, находитесь "**здесь и сейчас**". Однако мы рассмотрим и другие возможности, открываемые с помощью "*балансирования*".

Попробуйте теперь выполнять "*балансирование*" на пятках (или даже на одной пятке!) и одновременно устремить свой взгляд на что-либо, на любой объект неподалёку от вас. Вы как бы *цепляетесь* за него, *опираетесь* на выбранный объект. Это совершенно удивительное состояние! Как результат, вы

почувствуете необычные вещи: внешний объект начинает *удерживать* вас от падения, как будто вы держитесь за него "взглядом"! Заметьте, что когда вас наклоняет в сторону выбранного объекта, вы как бы *отталкиваетесь* от него, чтобы устоять! Если же вы теряете равновесие в обратную сторону, то словно начинаете *тянуть* объект за собой! Между вами и объектом возникает *невидимая связь*. Используя её, вы сможете легко *балансировать*.

Запоминайте свои новые ощущения!

Они тесно связаны с навыками, которые мы называем – "**давить**" и "**притягивать**" **взглядом**. Подобные техники необходимо использовать в ситуациях, где требуется оказать влияние на противника. Такие же ощущения вы испытаете, если будете менять фокусировку взгляда. Например, выбрав любой предмет или объект, посмотрите не на него, а *перед* ним, или, наоборот, – *за* него. При фокусировке взгляда *перед* объектом, вы как бы начинаете *отталкивать* его от себя, или *давить* на него. Если же ваш взгляд будет сфокусирован *за* предметом, то вы как бы охватываете его взглядом и *притягиваете* к себе. Научитесь использовать указанные особенности восприятия!

Рассмотрим теперь "*огибающий*" и "*пронзающий*" *взгляды*.

"**Огибающий**" **взгляд** нарабатывается следующим образом. Глядя на любой объект (например, на ствол дерева), попробуйте заглянуть как бы *за* него, справа или слева! Поначалу это может показаться невозможным, но при соответствующей тренировке будет получаться. *Огибание взглядом* происходит чисто *энергетически*, на уровне *ощущений*, и вы научитесь чувствовать это!

"**Пронзающий**" **взгляд** развивается почти также: глядя на что-либо (или кого-либо), учитесь *проникать* взглядом через видимую преграду, как бы *насквозь*. Смотрите *так*, будто ничто не закрывает вам обзор! Постарайтесь увидеть то, что находится за "мешающим" объектом! Помните, что "*пронзающий*" *взгляд* оказывает на противника очень сильное воздействие!

Другой важной техникой работы со взглядом является наработка **независимых движений глаз**. Обычно наши глаза двигаются *синхронно*, благодаря чему мы воспринимаем окружающий мир *объёмным* и таким, какой он есть в действительности. Любая *расфокусировка* взгляда немедленно приводит к *раздвоению* объектов, на которые мы смотрим. Мы научим вас некоторым простейшим техникам достижения особых возможностей. Данные возможности открываются при помощи *независимых движений*.

Ваши глаза смогут двигаться *независимо* друг от друга, и, возможно, вы уже сталкивались с этим, если пробовали когда-либо сосредотачиваться на пламени свечи. Вспомните, как спустя некоторое время расслабленные глаза начинали двигаться *независимо*, и пламя свечи будто *оживало*! Оно перемещалось по произвольным траекториям, и при желании можно было управлять его движениями. Удивительно! Горящая свеча становилась *послушной* вашей воле!

"**Оживлять**" **взглядом** можно и любые другие предметы или объекты. Попробуйте простой и безопасный способ развития этих возможностей! Вытяните перед собой на уровне лица обе руки. Указательные пальцы направьте вверх и поместите рядом друг с другом. Теперь посмотрите правым глазом на правый палец, а левым – на левый. Каждый глаз смотрит на свой палец. Добейтесь совершенно чёткого ощущения этого!

Сейчас начинайте небольшие движения одним из пальцев, сохраняя другой без движения. Ваши глаза должны точно также отслеживать каждый свой

палец. Тогда произойдёт *необычное!* Оба глаза будут, *независимо* друг от друга, следовать (каждый) за своим пальцем. Освоив данную технику, вы легко сможете настраиваться на более сложные приёмы управления своим взглядом.

При соответствующей тренировке у вас будет получаться "*оживление*" любых выбранных предметов или объектов. Например, лежащее на столе яблоко можно заставить "*перемещаться*" по вашему желанию, или ковёр на стене вдруг "*оживёт*" и станет *объёмным*. Любые предметы вокруг вас словно начинают двигаться. Мир вокруг вас приобретает *волшебные* свойства! Заметим, что если человек сталкивается с подобными явлениями случайно, он может испытать сильный страх, даже ужас, оттого что происходит на его глазах. Слишком необычное происходит вокруг!

Кстати, подобные формы восприятия иногда ошибочно принимают за проявления **телекинеза**. Человек, вошедший в подобное состояние, искренне полагает, что предметы *повинуются* его воле, тогда как на самом деле, это - всего лишь *иллюзии* восприятия! Техники *построения иллюзий* мы будем рассматривать чуть позже. Отметим только, что "*оживление*" предметов является одной из важнейших техник управления своим психофизическим состоянием! Эти вопросы мы будем подробно рассматривать в дальнейших публикациях.

Теперь коснёмся одного из способов "**материализации**" в поле **периферийного зрения**. Он интересен тем, что не потребует от вас особой подготовки и может быть наработан в любых условиях. Мы уже упоминали о тесной связи *периферийного зрения с подсознанием* (см. главу "Развитие и использование периферийного зрения"). *Подсознание* человека обладает удивительными способностями! Одна из таких возможностей таится в том, что если представить какой-либо объект в поле *периферийного зрения*, то он легче "*материализуется*" в нём! Вы сможете увидеть всё, что только захотите! Из глубин *подсознания* неожиданно выплывет желаемое и обретёт реальность в этом мире.

Если у вас не будет получаться, то попробуйте следующее. Поместите в поле *периферийного зрения* какой-либо предмет и постарайтесь зрительно зафиксировать его. После чего предмет уберите, и вы увидите слабые и неясные его очертания. Со временем чёткость "*материализуемого*" предмета значительно возрастёт, и вам не потребуется каких-либо вспомогательных действий.

**"Прозрачные" руки** – ещё одна важная техника, с которой вы познакомитесь. В действительности, это целый комплекс упражнений, развивающих умение *видеть* сквозь непрозрачные объекты. Посмотрите на свою руку! Если вы *расфокусируете* взгляд, то обнаружите, что рука становится как бы *прозрачной*. Благодаря тому, что вы смотрите на неё двумя глазами, а они расположены на расстоянии друг от друга. Один глаз видит чуть справа, другой – слева. При *расфокусировке* глаз рука воспринимается *прозрачной*. В этом нет ничего необычного! Однако данный факт можно использовать в боевой ситуации, когда ваши глаза вроде бы закрыты руками, и противник думает, что вы не увидите его движений. В то время как вы совершенно отчётливо воспринимаете его. Но это лишь одна из форм *прозрачности*! Нас же будет интересовать другая.

Глядя на свою руку, начните выполнять ею *быстрые* движения. Скорость должна быть такова, чтобы ваша рука приобрела необычное свойство.

Представляете, вы смотрите на свою руку, и она на ваших глазах становится *прозрачной!* Такое возможно в двух случаях: во-первых, при достаточно быстрых движениях руки, – когда часть тела будто *растворяется* в воздухе, и, во-вторых, – при расфокусированном взгляде. Точно такие же движения необходимо выполнять и ногами. Заметьте, какая великолепная нагрузка оказывается на тело!

Техники *прозрачности* находят применение в самых разнообразных ситуациях. Вы должны научиться двигаться *так*, чтобы ваше тело словно *исчезало* в воздухе для противника, *растворялось* на его глазах. Он перестанет воспринимать ваши движения и не сможет противостоять вам. Описываемые техники относятся к **Знаниям о "Призрачном Воине"**, или о **"Воине-призраке"**. Естественно, данное *искусство* проявляется не только в отношении физических движений, но включает также разнообразные психоэнергетические техники, развивающие умение *видеть* вокруг целый **Призрачный Мир!!!**

Заметим, что часть техник ШАР может показаться слишком необычной, выходящей за привычные границы понимания, и именно поэтому мы хотим дать вам *правильное* их понимание.

Простейшим упражнением, *укрепляющим* глазные мышцы и подготавливающим глаза к возможным боевым нагрузкам, является **сильное зажмуривание**. Закройте свои глаза и начинайте плавно увеличивать силу *зажмуривания*. Ваша задача – напрягать глазные мышцы постепенно, внимательно вглядываясь в пространство перед закрытыми глазами. Вы увидите, как неожиданно *вспыхнет* яркая картинка, состоящая из цветных *фигур*, каких-то *образов, линий*. Эта картинка *индивидуальна* для каждого человека и несёт определённую информацию, очень важную для него.

*Вспыхнув*, картина начинает плавно *гаснуть*. Одновременно вы почувствуете неприятные тянущие болевые ощущения в области глаз и лобной зоны, уходящие вглубь головы. В этот момент начинайте плавно расслаблять мышцы глаз. Полностью расслабив глаза, не открывайте их, а начните снова постепенно и осторожно увеличивать напряжение.

Возникающая перед глазами картина уже не будет столь яркой, она может быть бледнее и выглядеть совсем по-другому. Данное упражнение выполняйте не более трёх раз, после чего, не открывая глаз, прислушайтесь к ощущениям. Вы почувствуете сильный разогрев в области глаз и глубокую расслабленность мышц. Тепло вокруг глаз оказывает мощное *лечебное* воздействие, а *зажмуренные* глаза становятся способными во время схватки выдерживать сильные атакующие воздействия пальцами.

Следующая техника, которую мы рассмотрим, связана с развитием видения *того*, что обычно не воспринимается человеком, например, *полевые* и *биополевые* явления, окружающие нас. Как этому научиться?..

Первое упражнение – "**видеть воздух**". Посмотрите вокруг себя и, выбрав любой предмет или объект, сфокусируйте свой взгляд вблизи него. Вы должны смотреть на воздух около предмета. Сосредоточьте своё внимание на этом! Достаточно скоро вы сможете, действительно, увидеть необычные явления. В воздухе вы обнаружите лёгкую *дымку, туман* или *облачко*, в котором будто *плавают* мельчайшие *частички*, и вы увидите их! Присмотритесь внимательно! Сам предмет, вблизи которого вы наблюдаете *воздух*, как бы *отдаляется*, отходит на второй план. Данное упражнение развивает способность видеть **ауру** окружающих вас предметов и объектов.

Причём "*видеть воздух*" не обязательно вблизи какого-нибудь предмета, вы можете просто смотреть перед собой и наблюдать. Никто не будет знать, *что* вы делаете! Подобная тренировка происходит *незаметно* для окружающих. Вы можете использовать её в любое время.

Следующее упражнение – "**видеть в воздухе**".

Ваша задача – увидеть в воздухе *то*, что вы сами пожелаете! Таким образом развивается искусство "*материализации*" любых *предметов, объектов или явлений*! Начинать с энергетического *чувствования* форм! Если вы испытываете трудности при ярком свете, то учитесь работать при неполном освещении, или в полумраке. Эти условия облегчают выполнение упражнения.

Сейчас вы будете учиться *управлять* внешними движениями с помощью своего взгляда. Первое упражнение – *наблюдение* за движением! Причём за *любым* движением. Поднимите свою руку и перемещайте её по различным траекториям вокруг себя. Взглядом сопровождайте эти движения, следуйте за ними! Можете даже двигать своей рукой очень быстро, тогда вы ещё и тренируете необыкновенную скорость взгляда. Это качество особенно важно для контроля за скоростными движениями вокруг вас.

Теперь измените "*точку зрения*". Пусть **взгляд "ведёт" движение!** Изменяя *фокусировку* взгляда, перемещайте свою кисть в том направлении и с той же скоростью, будто ваша рука *подчиняется* взгляду. Приближайте и удаляйте свою руку, перемещайте её вокруг себя по разнообразным траекториям. Если почувствуете усталость глаз (или какие-либо другие неприятные ощущения), то остановитесь, чтобы отдохнуть. Расслабьте глаза, расфокусируйте взгляд. Можете даже на время закрыть их. Не тренируйтесь подолгу и следите за своими ощущениями. Это же упражнение попробуйте выполнить с напарником. Сядьте напротив друг друга. Пусть один из вас поднимет свою руку на уровень глаз, а другой будет взглядом *показывать* (или *управлять*), куда хочет переместить её. Задача напарника – увидеть эти движения глаз и следовать за ними. У вас возникнет удивительное ощущение, что взгляд, действительно, *управляет* движениями другого человека. Развивайте это чувство, запоминайте возникающие в себе ощущения.

В дальнейшем пробуйте *управлять*, например, движением руки напарника, играющего с вами в шахматы или шашки ("сбивая" его с правильного хода), и т.д. Испытывайте также *воздействие взглядом* на насекомых и птицах! Увидев в воздухе летающего комара, сосредоточьтесь на его движениях, и учитесь "управлять" им. Подобных упражнений можно подобрать множество. Научитесь работать с ними и оттачивайте своё мастерство!

Ещё одно упражнение, но уже связанное с *поворотом головы в направлении взгляда*. Посмотрите прямо перед собой, а затем начинайте смещать свой взгляд вправо или влево! Заметьте, как при определённом (крайнем) положении глаз ваша голова, будто сама по себе, начинает поворачиваться в том же направлении! Автоматически вы входите в яркое *изменённое состояние*. Точно такие же повороты, следуя за взглядом, выполняйте в любом направлении.

Выше мы затронули чрезвычайно важную тему *воздействия на противника*. В ШАР используется множество способов управления *чужими* движениями и *ощущениями*. Упомянутые техники будут подробно рассматриваться в следующих главах, а сейчас мы познакомим вас только с двумя простейшими **парадоксальными** техниками, которые нарабатываются в парах:

1) "**посмотреть и, отвернувшись, ударить**": Смысл упражнения состоит в умении наносить удар, одновременно отворачиваясь от цели, которую вы атакуете. Это кажется нелепостью! *Зачем бить и одновременно отворачиваться?..*

В действительности, когда вы начнёте так работать, то обнаружите несколько интересных и важных моментов. Например, когда вы отворачиваетесь, то напарник, видя это, непроизвольно поворачивает свою голову в том же направлении. Если он даже и не делает этого, то его сознание всё равно *уводится* в сторону. Происходит это независимо от его желания – слишком *необычное* происходит на его глазах, ведь никто не будет наносить удар и отворачиваться при этом! Заметьте, что поворачивать голову, пересекая направление удара, недопустимо! Не *скрещивайте* направление взгляда и линию удара, иначе это резко снижает силу и скорость вашего удара!

2) "**защищаясь, отвернуться**": Пусть напарник выполняет одиночные удары, а вы, защищаясь, отворачиваетесь в сторону: атакующий испытает *недоумение* и на доли секунды впадёт в ИСС. Вы же должны использовать своё *периферийное зрение* (его более высокие скоростные качества). Если нападающих несколько, то, отворачиваясь от ударов одного, вы будете прекрасно видеть действия всех остальных.

Другое упражнение (при работе со зрением) мы называем – "**глаза киборга**". Это современное название большой группы техник, использующих факт, что человек является существом *программируемым*. Много в человеке связано с *автоматическими* и зачастую не зависящими от него процессами. Достаточно вспомнить, что рост (и развитие) организма происходит по определённой *внутренней программе*, изменить которую, или *скорректировать*, способны лишь специальные техники. Например, чтобы *омолодить* себя, или "*повернуть время вспять*", необходимо выполнение целого комплекса упражнений, соблюдение особого рациона питания, режима отдыха, сна и многого другого, но даже все эти ухищрения не могут гарантировать стопроцентного успеха. *Программы*, заложенные в человеке, могут остаться неизменными.

Позже вы познакомитесь с эффективными техниками *программирования* и самого себя, и других людей. Однако необходимо понимать следующее! Ваша задача – **разавтоматизироваться** (и не поддаваться *программирующему* влиянию окружающего мира). Это нелегко, так как с самого рождения мы находимся под его влиянием. Нам внушали определённые *стереотипы* поведения, определённые реакции на внешние воздействия, определённые предпочтения в выборе чего-либо и т.д.

В результате, человек лучше *адаптируется* к жизни, но при этом возникает и *отрицательная* (или *оборотная*) сторона *программирования*. Именно она используется так называемыми *манипуляторами* – людьми, которые с помощью подобных техник *подчиняют* себе других.

*Разавтоматизироваться* – это, значит, стать более *осознанным* и *свободным* от навязанных стереотипов. Одновременно вы будете учиться *программировать* управляющую часть себя. Данной теме мы посвятим особую главу, а сейчас вернёмся к "*глазам киборга*"! Вы будете учиться смотреть на окружающий мир *так*, будто ваше сознание *неподвижно*, а мир – *движется*! Например, когда вы идёте по улице, попробуйте почувствовать и *увидеть*, что не *вы* идёте по улице, а – улица движется навстречу вам. Вы просто на-

блюдаете и управляете этим процессом. Перед вами сами собой разворачиваются события, происходят встречи и т.д.

На первых этапах освоения "*глаз киборга*" мы советуем вам применять их в движущемся транспорте, который не управляется вами. Например, вы едете в автобусе, на поезде или в машине и смотрите в окно. В этом случае вы уже как бы *неподвижны*, а мир движется относительно вас. Человек, использующий, "*глаза киборга*", автоматически впадает в *изменённое состояние сознания*. У него расширяется поле *периферийного зрения*, он *по-другому* видит окружающий мир. В дальнейшем учитесь использовать эту технику, но поначалу избегайте опасных (или требующих хорошего владения своим телом) ситуаций.

С помощью "*глаз киборга*" можно добиться поразительных результатов в самых различных сферах жизни. Представьте бойцов, выполняющих длительный марш-бросок с полной нагрузкой! Используя "*глаза киборга*" и войдя в соответствующее медитативное состояние, они почувствуют значительное облегчение. Им тяжело, они с трудом бегут, но для них - движется весь мир, а не они сами! В этом состоянии открываются *сверхрезервы*: исчезает усталость, бойцы начинают воспринимать происходящее не как усилия своего тела, а как *внешнее* движение навстречу себе. Мы называем описываемую технику – "**бег киборга**". Попробуйте выполнять её где-нибудь в лесу или в парке.

"*Глаза киборга*" – это, в том числе, и *отрешённость* восприятия, *нечувствительность* к психотравмирующим сценам жизни, *высочайшая скорость* взгляда, зрительная *сверхпамять* (с возможностью *просмотра* заново всего, что вы когда-либо видели) и многое другое.

Интересной формой работы со взглядом является "**фотографический**" **взгляд**. Его можно рассматривать как одно из свойств "*глаз киборга*". Учитесь, посмотрев на что-нибудь, закрыть глаза и сохранить увиденное в течение как можно более длительного времени. Перед вами словно *вспыхивает* фотография! Увиденный образ плавно *гаснет*, оставляя после себя неясные контуры и пятна. С ростом тренированности время *удержания "огня"* увеличивается. Одновременно "*фотографируемый*" образ чётко запоминается в подсознании и при желании его легко использовать.

Рассмотрим теперь **приёмы расслабления глаз**. Чтобы ваши глаза не уставали, необходимо заботиться о них, давать им больше отдыха, и делать это как можно чаще. У вас должно стать привычкой – не напрягаться, всматриваясь во что-либо! Чаще расслабляйте свои глаза, а при необходимости используйте следующие приёмы.

"**Накормить**" **глаза** – одна из таких простейших техник. Разогрейте свои ладони. Например, энергично растирайте кисти рук, словно *моете* их под водой. Они быстро согреются, после чего наложите ладони на закрытые глаза, не надавливая. Почувствуйте, как приятное тепло проникает в мышцы глаз, *питает* их! Тепло расслабляет глазные мышцы, улучшает их кровоснабжение. Длительность упражнения дозируйте по своим ощущениям. Почувствовав *насыщение*, прекратите упражнение. Глаза открывайте не сразу, а спустя некоторое время.

Другим приёмом *расслабления глаз* является "**взгляд в бесконечность**". При каждом удобном случае устремляйте свой взгляд вдаль, фокусируя его на *бесконечности*. Глаза мгновенно расслабятся и смогут отдохнуть. Исполь-

зуйте это упражнение везде (сидя за компьютером, в аудитории, в общественном транспорте и т.д.)!

**Видеть "чужими" глазами** – ещё одна большая группа техник, которую мы рассмотрим! Учитесь видеть мир таким, каким его видят *другие*! Это не так сложно, как может показаться. Попробуйте сначала посмотреть на самого себя как бы со стороны, например, используя обычное зеркало. После чего взгляните на себя уже без него. Вы должны увидеть себя, действительно, со стороны! Заметьте, *как* вы выглядите! Точно также нужно уметь *видеть* "чужими" глазами! Учитесь направлять свой взгляд в направлении чьего-либо взгляда и *видеть* как бы его глазами. Словно *чужие глаза* – это ваши глаза! Аналогичным образом можно видеть и себя глазами противника, предвидя его реакции.

На первых этапах учитесь **наблюдать за глазами** ваших собеседников, улавливая их реакции на *то*, что происходит вокруг, особенно, вне поля вашего видения. В этом случае, не оборачиваясь назад, вы сможете почувствовать чьё-либо приближение (или какие-либо изменения у себя за спиной) и среагировать на опасность.

Прекрасной техникой является умение видеть Мир **"глазами ребёнка"**. Вы научитесь радоваться тому, чему радуются дети, и наполните свою *Жизнь* необыкновенными ощущениями.

Другой техникой работы со взглядом является **взгляд сквозь закрытые веки**. Его желательно выполнять либо при засыпании, либо при пробуждении. Лягте удобнее, расслабьтесь и, закрыв глаза, внимательно посмотрите сквозь закрытые веки. Вы увидите темноту, на фоне которой могут слабо *светиться* неясные *пятна* и какие-то *образы*. Продолжайте наблюдать! Вы обнаружите перед своими глазами уже не просто какие-то неясные образы, а вполне чёткие видения! Вы сможете увидеть целые картины и даже – происходящие события. Постепенно вы научитесь различать то, что уже будет связано с настоящей *реальностью*, например, *предвидением Будущего, знанием Прошлого* или *Настоящего*.

Важнейшей темой в ШАР является изучение так называемых галлюцинаций! Мы различаем "**положительные**" и "**отрицательные**" галлюцинации! Умение *видеть* (и использовать!) их развивается с помощью специальных упражнений, некоторые из которых рассматривались нами в предыдущих главах (см. "Волшебные листья" и "Манеры передвижения и их комбинирование в скоростном бою"). Вспомните технику "*приклеивания листов*" (к различным частям тела противника), повышающую точность и неотразимость ударов, или создание иллюзии "*вращения мира*" вокруг при использовании "*живого волчка*"!

"*Положительные*" галлюцинации связаны с развитием видения того, чего не существует в действительности! Примером подобных техник в ШАР является работа с **невидимыми предметами, объектами и явлениями**. Некоторые упражнения этой группы техник мы рассмотрим ниже, но заметим, что для вас они становятся настоящей **реальностью**, которую вы будете учиться создавать!

"*Отрицательные*" галлюцинации, наоборот, делают вас невосприимчивым к чему-либо. При необходимости вы сможете "отключить" сильную боль, не замечать усталости, игнорировать (или устранить) восприятие любых *негативных* факторов. Данной теме также будет посвящена отдельная глава.

Попробуйте сейчас большим и указательным пальцами взять **"невидимую нить"** в воздухе! Сделайте дугообразное движение, заставляя *"нить"* поплыть вслед за вашим движением. Перехватите *"невидимую нить"* пальцами другой руки и точно также по дуге направьте её по произвольной траектории. *"Нить"* будет извиваться в воздухе, словно *змейка*. Далее, поиграв с *нитью*, пробуйте отпускать и ловить её при свободном падении. Работайте с *"невидимой нитью"*, как с настоящей! Если кто-нибудь со стороны посмотрит на вашу тренировку, ему должно показаться, что вы действительно держите пальцами *нить*.

Тренируясь *так*, вы сможете увидеть тонкую *"нить"*, которую физически ощутите в своих руках. Вы увидите её, она как бы *"материализуется"* для вас. В дальнейшем вы будете учиться использовать подобные *энергетические объекты*. Очень важно не представлять что-либо! Вы, всего лишь, делаете движения (или действия), будто это *уже* присутствует, *уже* происходит. Тогда, действительно, произойдёт необычное!

В качестве другого примера, рассмотрим технику работы с **малыми** (или **кистевыми**) **шарами**. Сожмите свою ладонь, образуя как бы небольшой *ковшик*. Этот *ковшик* должен быть энергетически *"непроницаем"*. Что это значит?.. Это значит, что если вы наполните его водой из-под крана, то она не будет просачиваться сквозь неплотно сомкнутые пальцы. Именно такая форма кисти считается *"непроницаемой"*. Теперь начинайте медленно и плавно оглаживать *невидимый шар*, поворачивайте *ковшик* ладони. Старайтесь оглаживать его со всех сторон! Участвуйте в этих движениях всем телом, а не только рукой! Взгляд должен быть направлен на стенки *невидимого шара*.

Спустя некоторое время вы неожиданно почувствуете и **увидите**, что в руке *что-то* есть. Это *что-то* можно переместить ладонью в другое место или оставить в воздухе, а затем снова взять рукой. Поработав с *шаром*, можно *впитать* его в свою ладонь, сжав пальцы. Вы почувствуете удивительные вещи! В ваших руках появляется *нечто*, что можно использовать. Указанная техника эффективно используется и в лечебных целях! Поднесите *шар* к зоне, нуждающейся в восстановлении, затем разотрите эту зону ладонью, *протыкая* её целебной энергией.

С помощью определённых уловок *можно построить иллюзии* зрительного восприятия. Например, если вы возьмёте двумя пальцами карандаш (место хвата должно быть слегка смещено относительно его середины, или *"центра тяжести"*) и начнёте раскачивать кистью вверх-вниз, позволяя карандашу слегка болтаться в воздухе, то обнаружите, что обыкновенный карандаш вдруг проявит необыкновенные свойства. Он превратится в **"гибкий" карандаш!** В ваших руках он будет гнуться (или изламываться), как пластилиновый. Обычный предмет на ваших глазах становится *необычным*. Постарайтесь понять, *почему!*

В ШАР используются многообразные *иллюзии*, возникающие при движениях (в том числе, во время рукопашной схватки), и очень важно понимать их природу!

Другой *иллюзией* будет так называемый **"третий" палец**, который возникнет при наблюдении за двумя указательными, находящимися друг от друга на небольшом расстоянии. Расфокусируйте взгляд и смотрите на них! Спустя некоторое время (при определённой настройке) вы увидите между ними **"третий" палец**. Это очень необычно! Прямо в воздухе вы **увидите** объект, которого быть не должно.

Построение зрительных *иллюзий* является настоящим искусством, освоение которого жизненно важно для каждого последователя ШАР!

Мы рекомендуем всем нашим читателям познакомиться с соответствующей литературой.

Другой формой работы со взглядом является использование **чувства "слепка"**. С его помощью вы научитесь *необыкновенным* вещам, например, искусству "**видеть – не глядя**", "**чтению мыслей**" и многому другому. Использование указанных техник подробно описывается в главе "Боевые медитации".

Важными техниками работы со взглядом являются медитации "**закрывающая глаза, остаться снаружи**" и "**открыв глаза, остаться внутри**"! Их идея основана на умении воспринимать окружающий мир, независимо от того, открыты у вас глаза или нет. Представьте, что вы едете в вагоне метро или в автобусе и хотите отдохнуть, но при этом вам необходимо контролировать происходящее рядом с вами. Прежде, чем закрыть глаза и расслабиться, оглянитесь вокруг. Затем закройте глаза, оставив своё "внимание" снаружи. Если вам будет что-либо угрожать, вы легко почувствуете это. Данную технику можно использовать в качестве *скрытой* (или *невидимой*) тренировки.

Рассмотрим теперь один из способов управления скоростью зрительного восприятия. Он связан с эффектом **влияния цвета на скорость** нервных процессов в организме. В ШАР подобные состояния специально нарабатываются. Учитесь медитативно "раскрашивать" окружающее в *красные тона*, словно видите всё вокруг в *красноватой дымке* или в *тумане*. Пробуйте реагировать на быстрые движения в таком состоянии. Постепенно приучайте себя к этому и добейтесь желаемых результатов. Быстрые (и даже *сверхбыстрые!*) внешние движения уже будут восприниматься вами как менее скоростные. Указанная техника у нас называется "**красный туман**". Заметим, что выбираемый цвет может быть и другим! Всё зависит от поставленных вами целей.

У нас часто используются техники **наблюдения за** чем-либо. Примерами могут служить *наблюдение за* полётом птицы, за оружием или дыханием противника, за его движениями и т.д. Вспомните, как вы наблюдали за падающим "*осенним листом*" и могли "предугадывать" траекторию его падения! Указанная способность объясняется активизацией деятельности вашего подсознания, просчитывающего последующие положения листа. Таким образом, *наблюдение за* чем-либо приоткрывает перед вами поистине удивительные возможности.

Например, в темноте попробуйте посмотреть, не поворачивая головы, вправо или влево, и вы увидите кратковременную **вспышку света**, наподобие *призрачной* молнии. Или, посмотрев на что-нибудь яркое или светлое, переведите свой взгляд в сторону. Можете даже просто закрыть глаза. Вы увидите, как на другом фоне светящийся образ объекта будет некоторое время находиться перед вами. Мы называем это **удержанием** (или **сохранением**) "**огня**", или *информации*. Под "*огнём*" понимается не только физический свет (или его источники), но и многое другое, например, *тепло* вашего тела, *Знания Жизни* и т.д.

*Вспышки света* используются, в том числе, и для получения особых "**стробоскопических**" **форм** зрительного восприятия, когда *непрерывное* превращается в серию как бы *отдельных* кадров (или картинок), сменяющих друг друга. С помощью указанных техник достигаются особые возможности, которые мы рассмотрим в дальнейшем.

Теперь попробуйте "**приближать-удалять**" **взглядом** любой выбранный объект или предмет. Посмотрите на что-нибудь и сместите фокусировку взгляда. Если вы будете смотреть чуть дальше (или **за**) него, то, таким образом, словно *приближаете* его к себе, и, наоборот, – если сфокусируете свой взгляд **ближе**, то будто *отдаляете* объект от себя. Всё это происходит сначала в небольших пределах, но со временем ваше зрительное восприятие приобретает способности "увеличивать" или "уменьшать" размеры наблюдаемых объектов.

В ШАР используются специальные психоэнергетические техники по освоению *ночного зрения*, и одной из простейших техник может служить использование **рефлекса**, который срабатывает при "ложном" включении света. Чтобы понять, о чём идёт речь, попросите своих близких однажды выкрутить лампочку освещения в каком-нибудь помещении так, чтобы вы не знали об этом. Тогда с вами может произойти следующее. Заходя в помещение, щёлкните выключателем, и... обратите внимание на бледную *вспышку света*. На короткое время она *осветит* всё вокруг!

Данный эффект связан с устойчивым *рефлексом*, приобретённым цивилизованным человеком. Мы настолько привыкли к *взаимосвязи* между включением тумблера и одновременным появлением света, что когда этого не происходит, наш организм рефлекторно повышает *чувствительность* восприятия (в данном случае, зрительного), благодаря чему появляется кратковременная возможность активизации *сверхвосприятия*, и вы можете увидеть происходящее в темноте.

Подобные эффекты в ШАР имеют множество применений, и мы коснёмся их в следующих главах.

Интересной формой психоэнергетической работы со взглядом является **смотрение сквозь цветные стёкла**. Будучи маленькими детьми, вы, наверняка, пробовали это делать. Вспомните, как менялось ваше настроение, когда окружающий мир предстал перед вами в совершенно ином свете. Цветные стёкла могут творить настоящие чудеса! Посмотрите через них и почувствуйте, *как* меняется ваше внутреннее состояние. Возьмите стекло, например, жёлтого цвета и посмотрите через него. Вы увидите, что всё вокруг будто залито ярким солнечным светом. Ваше настроение тотчас улучшится. Поэкспериментируйте со стёклами разных цветов.

Наконец, мы рассмотрим некоторые техники, повышающие **яркость восприятия**. Речь идёт об *активизации* особых возможностей зрения, способности *видеть* окружающий мир необыкновенно *ярким* и *привлекательным*.

Одно из начальных упражнений выполняется следующим образом. Сядьте в удобную для вас позу и закройте глаза. Представляйте любые зрительные образы (например, цветные *энергетические шнуры, нити* или *шары*), помещая их в окружающем пространстве! Учитесь *манипулировать* их положением как вблизи себя, так и достаточно далеко! Даже непродолжительная работа с ними приведёт к тому, что, открыв глаза, вы *увидите* мир вокруг себя *ярким* и будто *окрашенным* в *сочные* цвета (или *краски*)! Вы удивитесь, обнаружив, что ваше восприятие стало таким же, как в детстве (на время)!

Способов активизации *яркости ощущений* (и не только зрительных) в ШАР используется множество, и часть из них будет рассмотрена нами в дальнейшем.



## ГЛАВА 26

### ОСВАИВАЕМ ПРОСОНОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

*Ключ к освоению ИСС. Что "улавливает" голова? Сознательное вхождение в просоночное состояние. Наблюдение за потоком мыслей. Будьте просто наблюдателем! Рекомендуемые мыслеобразы. Чтение "чужих" мыслей. Притча о состязании Мастеров в искусстве Волшебных путешествий. Материализация мыслеобразов. История-быль о деревенском "колдуне". Секреты мысленного внушения. Активизация в просоночном состоянии аутодвижений. Перемена поз при засыпании и сознательное вхождение в сон. "Сны наяву". "Небесная паутина" и "ночные стражи". Необычные сны (настройка на "чужое" восприятие). Развитие сверхвозможностей путём самопрограммирования.*

Среди многообразных ИСС, которые используются в ШАР для достижения высочайших уровней мастерства (и развития в человеке огромных потенциальных возможностей), **просоночное состояние** является одним из важнейших! Заметим, что число *изменённых состояний сознания* практически неограниченно!

**Любое состояние сознания, в котором вы оказываетесь, –  
изменённое, и в понимании данного явления –  
ключ к освоению ИСС!!!**

Обратите внимание, что *изменённых состояний* не два, и не три, и даже не тысяча – их гораздо больше! Понаблюдайте за собой в течение некоторого времени, и вы убедитесь, что ваше состояние, действительно, *непрерывно* изменяется. Что бы вы ни делали, с вами происходят **большие** или **меньшие перемены**. Различные особенности ИСС (их яркость, продолжительность и т.д.) могут значительно варьироваться, но *всякий раз* это будет **новое, иное** состояние!

Таким образом, вы *пребываете* в совершенно разных состояниях, когда, например, читаете книгу или управляете автомобилем, гуляете по лесу или сидите в кресле стоматолога, погружаетесь в сон или выступаете перед аудиторией, ждёте на остановке автобуса или бежите *стометровку* и т.д. Причём различия обнаруживаются даже в каждом отдельном примере. Так, гуляя по лесу, вы оказываетесь под влиянием множества разнообразнейших факторов: запахи, звуки, изменяющийся ландшафт природы, – всё это непрерывно *изменяет* ваше *состояние*.

**Осознавая эти перемены, вы легко сможете управлять  
своим состоянием и входить в желаемое ИСС!**

Освоение подобных техник даёт очень многое! В течение тысяч лет их использовали для достижения *того*, что не могло быть достигнуто иным способом, с их помощью развивали *сверхспособности*, познавали *Неведомое*...

Сначала вы будете учиться сознательному вхождению в просоночное состояние, и первое упражнение – **наблюдение за потоком мыслей!**

Его можно выполнять, например, сидя в кресле, или перед сном, лёжа в постели и накрывшись одеялом. Устроившись удобнее, постарайтесь расслабиться. Ни о чём не думайте и предоставьте своему сознанию полную свободу! Пусть приходят и уходят *любые* мысли. *Наблюдайте* за ними, не вмешиваясь!

Будьте просто наблюдателем! Можете даже представить себе, что *мысли* – это всего лишь "*облака*" на чистом "*небе*" вашего сознания. Важнейшая для вас задача – остаться *наблюдателем*, не быть вовлечённым в *поток* и сохранить *чистоту* своего восприятия! Если же вы обнаружите, что всё-таки *отождествились* с *потоком* мыслеобразов, начали активно участвовать в каких-либо действиях, потеряли *осознание* самого себя, то вновь постарайтесь вернуться в исходное состояние, как бы начиная всё заново! Тогда однажды (неожиданно для самих себя!) вы сможете почувствовать и воспринять даже "*чужие*" *мысли*! В голове появятся именно "*чужие*" *мысли*, и вы совершенно чётко осознаете это!

**Благодаря "пустоте" своего сознания,  
вы сможете различать как свои,  
так и чужие мыслеобразы,  
что является настоящим ключом  
к чтению мыслей!!!**

Вы сможете, действительно, *улавливать* то, что вас окружает, - *невидимое* глазу, *неслышимое*, но реально существующее в нашем мире. Согласно "*некорректной*" этимологии, используемой в ШАР, слово "*голова*" расшифровывается нами, в том числе, как *ловить* что-либо, или *улавливать*. А что может *ловить* голова?.. Конечно же, мысли, а точнее – *мыслеобразы*, "*витающие*" в окружающем пространстве. Мы ещё вернёмся к объяснению глубинного смысла тех или иных слов русского языка с помощью "*некорректного*" (и ассоциативного) толкования их *корневых* составляющих, и вы поразитесь, насколько точно отражается смысл тех или иных слов подобными "*псевдо-научными*" приёмами!

Научитесь сохранять *спокойствие* в необыкновенной круговерти *мыслеобразов*, охватывающей вас, тогда целый Мир (яркий и насыщенный) откроется вашему внутреннему взору, и вы постепенно и незаметно... уснёте. Это будет здоровый и глубокий сон.

Напомним, что процесс мышления человека сильно подвержен внутренней "*цензуре*", загоняющей в самые отдалённые уголки подсознания все его затаённые мысли и желания, и, в результате, происходит накопление *отрицательного*, всего того, что способствует в дальнейшем развитию неврозов и других заболеваний. Отпуская же свой ум на *свободу*, вы позволяете своему "*Я*" *восстановиться*, решить все внутренние проблемы и полностью отдохнуть, именно это и происходит во сне.

Заметьте, что упражнения в *просоночном состоянии* можно делать не только перед сном, но и просто сидя в кресле, расслабившись и закрыв глаза! Важно, чтобы никто и ничто не отвлекало вас в это время! Научившись *отрешённо* наблюдать за *потоком мыслей*, попробуйте представить перед собой, с закрытыми глазами, какой-нибудь предмет. Например, цветок, яблоко,

чашку, коробок спичек, вазу... – любой простой и не вызывающий отрицательных эмоций предмет. Разрешённые для вас эмоции должны быть либо *положительными*, либо *нейтральными*!

В качестве забавного примера мы расскажем историю одного из наших учеников, который выбрал объектом своей медитации – *меч*. Надо отметить, что образ оружия является прекрасной темой для подобных занятий! Засыпая, наш ученик сосредоточился на образе *меча*, он вызвал его перед своим внутренним взором, и у него даже получилось *это*! Однако, почему-то (?), его *меч* начал превращаться в... бутылку пива, причём не какого-либо вообще, а определённой марки – той марки, которую навязчиво рекламировали по телевизору в последнее время! Наш ученик так и не смог добиться своего: пивная бутылка из рекламы оказалась "сильней"!

Этот пример наглядно показывает, насколько глубоко *внедряются* в наше подсознание рекламные ролики, и как сильно человек бывает подвержен внешнему влиянию и *программированию*. Справедливости ради отметим, что если какой-либо объект (пусть даже рекламный) удаётся представить ярче, чем другие, то с ним и желательно поработать сначала, и уже затем, с ростом мастерства, переходите к произвольно выбираемым объектам.

Итак, выбрав предмет, попробуйте с закрытыми глазами отчётливо *увидеть* его! Сначала у вас может не получиться, и вместо выбранного предмета будет лишь *пятно*, совершенно *непохожее* на то, *что* вам хотелось бы увидеть. Здесь очень важно не прерывать выполнение упражнения и настойчиво продолжать его. Тогда в один прекрасный момент (уже на *границе* между сном и бодрствованием) ваш предмет неожиданно появится перед вами со всей чёткостью, ярко, как бы *вспыхнет*! Он покажется вам реальной всего, что вас окружает, настолько чётко вы его увидите! Одновременно вы испытаете удивительные чувства *восторга* и *неописуемой радости*, т.е. совершенно особые *экстатические* ощущения, но именно они могут вытолкнуть вас из этого *волшебного* состояния обратно – туда, где реальным будет окружающий мир, а не ваш *мыслеобраз*!

Таким образом, эмоциональный *восторг* и удивительная *ясность* восприятия, при которой внешний мир словно "потускнеет", являются важнейшими признаками успешного выполнения данного упражнения. В дальнейшем вы будете учиться работать с различными *мыслеобразами*, "*материализуя*" их как бы из *ничего*, а со временем то же самое вы научитесь делать и с открытыми глазами. Это – *необыкновенные* техники, и по мере их освоения вы станете работать уже с птицами, животными и, наконец, с людьми.

Работая с выбранным объектом, старайтесь *удерживать* его в *поле внутреннего зрения*, как можно дольше! Он может деформироваться – менять очертания, цвета и свою форму... мысли будут уводить вас в сторону, но ваша главная задача – несмотря ни на что, возвращаться к выбранному вами *мыслеобразу*. Тогда со временем вы научитесь необыкновенно чётко его *видеть*, и его реальность для вас станет реальностью и для других!

Мы познакомим вас с интересной притчей на эту тему – **о состязании Мастеров**.

*Однажды два Мастера решили выяснить, кто из них лучше владеет искусством Волшебных путешествий. Когда собрались их ученики, Мастера сели в позы лотоса и вошли в трансовые состояния. По условию состязания, им необходимо было побывать в очень удалённой местности и, вернувшись оттуда, рассказать обо всём, что они там увидят.*

*Прошло совсем немного времени, и один из Мастеров вышел из трансового состояния, после чего размял своё тело и начал подробно и увлекательно рассказывать, где он побывал и что видел. Естественно, все решили, что он и является победителем. Но спустя некоторое время пришёл в себя и второй Мастер. Он не просто вернулся, он принёс цветок, сорванный им в той местности. Подобного чуда ещё никто не видел. Все были потрясены, и признали его настоящим победителем.*

Естественно, это всего лишь притча, но в ней есть значительная доля истины, и чуть позже мы познакомим вас с упражнениями ШАР, позволяющими действительно увидеть выбранный объект. Для вас он станет **настоящей реальностью!** Как только это произойдёт, его увидят и все, кто будет находиться рядом с вами. Например, вы можете ярко представить себе цветок, яблоко, вазу или что-либо другое. Если у вас получится это, то выбранный объект **материализуется** для вас, и вы сможете его использовать.

В качестве другого любопытного примера демонстрации необычных способностей человека опишем курьёзную историю-быль (небылицу?!) о деревенском "колдуне".

*Однажды деревенский "колдун" поспорил с двумя мужиками о том, что сможет проползти внутри бревна. В это время мимо проезжал на лошади с возом сена другой человек и увидел, как стоят у дороги двое мужиков, с изумлением глядя на третьего, который ползёт рядом с лежащим на земле бревном. Мужик на лошади удивился и спросил у них, что происходит. Те рассказали ему о своём споре. Мужик удивился ещё больше, ведь он ясно видел, что "колдун" их обманывает, что он ползёт рядом с бревном, а не внутри него. Как только он сказал об этом, у мужиков будто пелена с глаз упала, и они увидели, что происходит на самом деле! "Колдун" рассерженно поднялся с земли и сказал: "Что ты вменяешься! Посмотри, у тебя сено горит!" Тот оглянулся и в ужасе увидел, что его воз с сеном объят пламенем, и он немедленно бросился его спасать.*

После знакомства с вышеописанной техникой (речь шла об умении ярко представлять себе любые выбранные предметы или объекты) вам должно быть понятно, что же произошло на самом деле и в чем состоит **секрет мысленного внушения** зрительных образов.

Сейчас мы рассмотрим один из способов **активизации аутодвижений в просоночном состоянии**, и ваша задача состоит в том, чтобы понять, как можно использовать это для повышения своего мастерства. Попробуйте, засыпая, представить себе, что вы участвуете в каком-либо действии, например, катаетесь на лыжах, играете в футбол, управляете автомобилем, участвуете в рукопашной схватке и т.п. Вы должны совершенно чётко представить это, и ваши ощущения не должны отличаться от реальных. Тогда однажды ваше тело начнёт двигаться: рука или нога может дёрнуться, пытаясь совершить то или иное движение. Это будет очень неожиданно! И, точно также, вы можете **"выскочить"** из достигнутого состояния, или **пробудиться**.

Для сознательного вхождения в сон можно использовать также **перемену поз во время сна**. Научитесь, засыпая, менять положения своего тела так, как это делает маленький ребёнок. Экспериментируйте! Ваша задача – "перепробовать" множество положений для сна! Постарайтесь находить самые необычные позы. Например, вы можете широко раскинуть свои руки, скрестить ноги, подложить руку под себя, свесить какую-нибудь часть тела с кровати, свернуться калачиком и т.д. Внешне ваша поза может казаться очень

неудобной, но *энергетически* она необходима вашему телу в данный момент! Найдя нужную позу, вы незаметно для себя успокоитесь и заснёте...

Очень важно, что такая тренировка отучает ваше тело засыпать в привычных (или "классических") позах, и вы овладеваете всем богатством разнообразнейших положений своего тела! Со временем вы сможете использовать их для лечения и восстановления, чувствуя, *какая* поза нужна вашему телу в данный момент, но мы рассмотрим совсем иное применение описываемому упражнению. Вы будете учиться тому, как "*входить в сон*" сознательно!

Идея упражнения основана на том, что человек, использующий *переменные позы*, в один прекрасный момент действительно получает реальную возможность "**проснуться во сне**"! Здесь удивительным является то, что одновременно, т.е. в *состоянии сна*, вам становятся доступны и движения физического тела! Теперь представьте, *какие* возможности открываются перед вами!

Со временем вы научитесь управлять своими *аутодвижениями* в *просоночном состоянии* и познакомитесь с более сложными формами специальной тренировки, используемой в ШАР. Настоящие "**сны наяву**" можно *увидеть*, используя предлагаемые вашему вниманию техники! Они позволяют активно действовать в реальном мире и одновременно пребывать в удивительном состоянии, в котором *необычные* возможности станут доступными для вас.

Примерами медитативных упражнений, выполняемых в *просоночном состоянии*, могут служить техники развития *сверхчувственного* восприятия. Одну из таких техник мы называем "*небесной паутиной*". Эти *Знания* являются частью **Учения Небесного Воина**, подробное знакомство с которым мы начнём в одной из следующих глав.

"**Небесная паутина**" – это как бы *чувствующая оболочка* вашего восприятия, которую вы будете учиться *распространять* вокруг себя для создания особой *сферы* ощущений, сигнализирующей об опасности или каких-либо изменениях в её поле. Она является одной из форм *объёмного восприятия*. *Небесность "паутины"* определяется её способностью *проникать* всюду и оставаться *незамеченной*, а размеры "*небесной паутины*" зависят от объёма того пространства, которое вы хотите контролировать. Она может охватывать комнату, или квартиру, или весь дом, или улицу и т.д.

Вы будете учиться использовать её в самых разнообразных ситуациях - например, идя по улице, во время сна, отдыха или других. Мы научим вас некоторым простейшим способам её активизации! Лучше, если сначала вы попробуете работать с ней в *просоночном состоянии*! Как-нибудь, засыпая в уютной постели, накрывшись тёплым одеялом, вообразите следующее.

Представьте и почувствуйте, как ваше *энергетическое тело* начинает постепенно *расширяться*, например, до размеров комнаты. Необходимо физически чувствовать, что оно расширилось и заполнило собою всю комнату. В качестве привязки можете использовать синхронизацию со своим дыханием: на вдохе – расширение, а на выдохе – сохранение достигнутого объёма. Мебель, стены, потолок, окна... Вы как будто касаетесь их. Это очень *необычное* ощущение! Тело лежит, засыпает, а восприятие *охватывает* пространство вокруг вас.

Далее попробуйте *расшириться* до размеров квартиры. Вы должны почувствовать внутри "*расширившегося себя*" комнату, кухню, коридор, окна, и ощущать всё, что там происходит. Это не будет видение чего-либо, сначала это будет именно *ощущение*, причём *объёмное*. Пробуйте *увеличиваться* в

размерах, *охватывая* уже весь дом. Чувствуйте *внутри себя* квартиры, лестницы и всё, что находится в них. Почувствуйте, где горит свет и что делают люди в своих квартирах! Далее пробуйте *расширять* восприятие до размеров улицы, района и, наконец, всего города. Чувствуйте это *внутри себя*: дороги, дома, машины, площади...

Вы должны *видеть* их *одновременно* и как бы *отовсюду*. Если у вас получилось, то *расширяйтесь* до размеров области... страны и так далее. Охватывайте весь Земной шар, и, не останавливаясь, распространяйте свои ощущения на всю Солнечную систему... на Галактику... на целую Вселенную, теряя границы "*небесной паутины*" в *Бесконечности*...

Если вы вдруг почувствуете дискомфорт на каком-то этапе упражнения, то можете остановиться и вернуться к исходному состоянию, как бы *сжимаясь* в обратном порядке. Вы можете заснуть при выполнении этого упражнения, но обратите тогда внимание на свои сны! Это будут необычные сны! События во сне могут оказаться *яркими*, почти как *настоящими*, но происходящими, будто не с вами, а с кем-то другим! Вы можете увидеть себя в окружении совершенно незнакомых людей и даже почувствовать не в своём теле и т.д. Например, один из наших учеников, работая с "*паутиной*", заснул и совершенно чётко увидел себя находящимся... на палубе тихоокеанского лайнера. Он наслаждался красотой вокруг, общался с разными людьми и вдруг осознал, что **это – не сон**, а реально происходящие события (в то же самое время и с кем-то другим), и что ему удалось каким-то образом настроиться на восприятие **чужих** ощущений!

Будьте внимательны к своим ощущениям! Работа в *просоночном состоянии* отличается тем, что она позволяет легко научиться чувствовать и управлять своей "*паутиной*", так как в этом состоянии отключается "*критический ум*", который уверен, что такое *расширение восприятия* невозможно!

Научившись выполнять данное упражнение, вы сможете оставлять "**ночных стражей**", которые вовремя предупредят вас об опасности. Вы заснёте, а "*небесная паутина*" будет охватывать пространство вокруг вас. Ваш сон будет одновременно и крепким, и чутким. "*Ночные стражи*" могут быть уставлены и другими способами (например, с помощью энергетических "*слепков*"), но об этом мы поговорим позже. "*Небесная паутина*" может использоваться везде: дома, на улице, где бы вы ни находились! Тогда опасности не застанут вас врасплох. Ваша задача – научиться пользоваться "*паутиной*" в любых условиях. Это кажется чем-то мистическим и невозможным. Как можно воспринимать то, чего не видишь, или что находится за стеной?

Механизм "*небесной паутины*", в действительности, не так уж сложен. Известно, что человек имеет большие размеры, чем *границы* своего физического тела, благодаря различным *полям* и *оболочкам*, которые современные учёные уже давно научились измерять и фиксировать с помощью чувствительнейших приборов. Обладая *энергетически* большим, нежели само тело, размером, человек может воспринимать то, что *недоступно* его зрению, слуху и т.д. "*Небесная паутина*" является лишь *ключом* к удивительным *сверхвозможностям*! Со временем вы научитесь ими пользоваться и поймёте необходимость саморазвития. Такие *ключи* мы называем "**ключами силы**".

В дальнейшем вам не нужно будет намеренно создавать "*паутину*" *восприятия*, вы бессознательно (и автоматически) станете пользоваться приобретёнными возможностями.

Заметим, что в *просоночном состоянии* можно развивать и многие другие способности! Засыпая, вы научитесь *программировать* себя на пробуждение в себе особых качеств. Тогда использование *просоночного состояния* откроет для вас поистине **безграничные возможности!**

Данную тему мы продолжим в следующих главах книги, в которых вас ждёт знакомство со многими другими интереснейшими *медитативными* и *психофизическими* практиками нашей Школы!

## ГЛАВА 27

### БОЕВЫЕ МЕДИТАЦИИ

*Виды боевых медитаций. Замедление противника в "вязком пространстве". "Каменный воин". Мгновенное достижение цели с помощью "готового результата". Техники "переноса сознания". Медитации "малых" и "больших" шаров. Необычные формы видения. "Самоцвет в руках" и другие подготовительные упражнения. "Лунный свет" (повышение скорости реакции, включение процессов омоложения, глубинного расслабления и прочих). Происхождение ложных медитаций (примеры). "Лунные" и "солнечные" техники. "Золотая горошина" (или "невидимый разведчик"). Использование рефлексов восприятия. Видение "скрытого" от глаз. "Вошебные окна". "Тоннели" во времени и пространстве. Использование чувства "слепка" ("оставить слепок", "найти слепок", "вхождение в чужой слепок"). Медитации "огненного стержня" и "огненной земли". Легенды о Мастерах прошлого. "Проходить сквозь стены, становиться невидимым, летать по воздуху..." (трюки, иллюзии и реальность).*

**Боевые медитации – это специальные медитативные практики, способствующие быстрому вхождению в такие ИСС, при которых возможности человека в экстремальной ситуации значительно расширяются.**

Например, повышается *скорость реакции*, возрастает *чувствительность к сверхслабым ощущениям (тончайшим звукам, запахам, касаниям)*, *пробуждаются древнейшие ("атавистические") способности – животное чувство опасности, мысленное общение с близкими людьми, предвидение будущего и многие другие!* Все эти способности можно и нужно использовать!

Некоторые виды *боевых медитаций* уже описывались нами в предыдущих главах, и мы сейчас кратко напомним их применение:

1) **медитация "вязкого пространства"** использовалась при работе с *"вошебными листьями"*. Вы учились *"замедлять"* падение осеннего листа, представляя себе, что он падает в *"вязкой среде"*, благодаря чему резко возросла скорость ваших движений и их точность. С успехом данную технику можно использовать и в уличной схватке! Если поместить своего противника в *"вязкое пространство"*, то его скоростные и опасные движения будут уже восприниматься вами, как медленные, причём, чем выше степень *"вязкости"*, тем *медленней* будет двигаться ваш противник! Естественно, что вхождение в указанное состояние нарабатывается поначалу в безопасных учебных ситуациях.

2) другой *боевой медитацией*, связанной с вхождением в *яркое ИСС*, было **состояния "камня"**. В нём человек приобретает поистине удивительные способности – его тело становится *сверхпрочным* (и может выдерживать значительные нагрузки), достигаются *отрешённость восприятия, бесстрашие* в бою и даже – ощущение **физического Бессмертия!** *"Окаменение"* раз-

личных частей вашего тела позволяет наносить разрушительные удары, мгновенно выводя противника из строя.

3) **медитация "готового результата"** позволяет сократить Путь к выбранной цели, "мгновенно" достигая её, причём вашими целями могут быть - **победа** в неравном бою, **выздоровление** от тяжёлой болезни, **пробуждение** желаемых качеств и *сверхспособностей* и мн.др.

4) **техники "переноса сознания"** также относятся у нас к *боевым медитациям*, используя которые, вы легко сможете **преодолеть чувство страха, научиться влиять на противника, "читать" его мысли, предугадывать действия** и т.д. В дальнейшем мы познакомим вас с интереснейшими методиками достижения перечисленных выше *необычных состояний* и *сверхвозможностей*.

5) **медитации "малых" и "больших" шаров** развивают навыки **энергетического воздействия** на противника, включая контроль всех его движений и намерений задолго до их физического воплощения. Одновременно, они являются эффективными лечебными техниками. С их помощью вы легко **восстановите** любые нарушения своего здоровья.

Подобных примеров можно привести множество, но в настоящей главе мы коснёмся темы, связанной с развитием **особых форм видения**. Некоторые виды *боевых медитаций* мы подробно рассматривали в главе, посвящённой психоэнергетическим техникам работы со взглядом (речь шла о медитациях "**красный туман**", "**прозрачные руки**", "**глаза киборга**" и др.).

Сейчас мы продолжаем эту важнейшую тему.

Медитация "**самоцвет в руках**" является подготовительной, и, чтобы её выполнить, сядьте удобно с закрытыми глазами и накройте одну из своих ладоней (крест-накрест) другой ладонью. Постарайтесь почувствовать, что между ладонями в ваших руках что-то лежит: пусть это будет переливающийся всеми цветами радуги "*самоцвет*". Он спрятан от внешнего мира, и вы чувствуете его тяжесть и прохладу.

Видите, как "*самоцвет*" освещает ваши ладони изнутри? Почувствуйте это как можно реальнее! Теперь медленно раскрывайте ладони, будто это створки раковины моллюска (или устрицы), внутри которой находится *драгоценность*. Наблюдайте за *свечением драгоценного камня*! По мере того, как ваши ладони раскрываются, свет, излучаемый им, распространяется не только на ваши руки, но и значительно дальше, он как будто *освещает* всё, что находится поблизости. Постарайтесь *увидеть* это!

Всё, что мы описали, вы должны увидеть!

Если вы будете тренироваться, "*материализуя*" различные предметы и объекты сначала с закрытыми, а потом и с открытыми глазами, то вам откроются такие возможности, о которых другие не смеют и мечтать! Это медитивно-энергетические практики чрезвычайно высокого уровня! Со временем вы научитесь их использовать.

Ещё одна *медитация*, с которой вы познакомитесь, называется "**лунный свет**". Попробуйте сейчас, закрыв глаза, почувствовать, будто ваше тело излучает *серебристый свет* равномерно во все стороны. Этот *белый свет* имеет "*лунную*" природу и не является вашим собственным *излучением*! Это – *переотражённое* излучение внешней энергии. За счёт неё мы можем видеть всё вокруг.

Если у вас не получается излучать "*лунный свет*" со всей поверхности тела, попробуйте сначала использовать одни лишь кисти рук, тогда в услови-

ях плохой видимости вы сможете кистью "подсвечивать" любые предметы (или объекты) вблизи. Всё это становится возможным при активизации *сверхвозможностей* зрения.

Глубинный смысл медитации "лунный свет" состоит в пробуждении *сверхреакции* восприятия. Представьте, что вы *осветили* неким *источником* пространство перед собой, тогда любые *изменения* в поле вашего внимания (например, появление новых объектов или перемены положения старых) тотчас же отражаются в вашем сознании, и вы сможете среагировать на *мельчайшие* и *мгновенные* перемены окружающей обстановки.

Ваша задача – добиться совершенно чёткого ощущения, будто ваше тело является источником *переотражённого* света, и та *энергия*, которую вы принимаете из окружающего мира, *переизлучается* вами вовне. Заметьте, что это не требует от вас дополнительных энергозатрат! Вы лишь настраиваетесь соответствующим образом, и ваша чувствительность к мельчайшим *изменениям* резко возрастает. То же самое выполняется в дальнейшем и с открытыми глазами. Учитесь направлять своё внимание вместе с "лунной энергией" в любую сторону!

Медитацией "лунный свет" можно успешно пользоваться как во время боя, так и перед началом схватки. С её помощью вы научитесь **мгновенно реагировать** на любые действия противника!

Один из наших учеников, у которого с первого раза не получилось выполнить медитацию, предложил использовать в качестве источника "лунного света" не само тело, а некий прожектор, расположенный за его спиной. Когда же ему сказали, что тело будет создавать тень, он "усовершенствовал" свою медитацию, предложив использовать два *прожектора*, слева и справа от себя. Вот так и рождаются **ложные медитации**:

Представьте себе бойца со сложной системой *прожекторов* позади него, а ведь ему необходимо ещё быстро двигаться, вращаться, и вся эта система должна успевать поворачиваться вместе с ним? Нет! Именно ваше тело должно быть источником *вторичного света*, тогда сразу исчезают многие нелепости! Поэтому, если даже сразу у вас не получится достичь ярких ощущений, все равно попытайтесь это сделать, ведь ваша задача в том и состоит, чтобы научиться! Для активизации видения "лунного света" наблюдайте ночью за деревьями и домами, залитыми серебристым и ровным светом луны. Используйте медитацию "лунный свет", в том числе, как *невидимую тренировку*! Также обратите своё внимание на то, что при такой медитации "*включаются*" процессы **омоложения**, **глубинного расслабления** и мн. др.

Использование "прожекторов" – далеко не единственный пример возможного искажения истинных техник. Мы приведём описание ещё нескольких подобных курьёзов.

Учителя многих Школ Востока обучают своих последователей чувствовать "*нижний энергетический центр*" (*дань-тянь, танден, хара*). Они придают этому центру большое значение, ведь известно, что при его активизации происходит значительное повышение скорости реакции человека, исчезает страх, появляется особая устойчивость в движении и т.д. Ученики, естественно, спрашивают своих Учителей: "Как этого добиться? Как почувствовать *центр*?"

"Представьте, что внутри вашего живота, – советуют некоторые Учителя, – находится резиновый мяч, наполненный тёплой водой. Пусть он расширя-

ется на вдохе и сжимается на выдохе. Вообразите это как можно ярче – и тогда почувствуете свой *дань-тянь!*"

Ученики слепо выполняют подобные указания, причём ложный мыслеобраз передаётся из одной Школы в другую, как удачная "находка", помогающая ученикам достичь мастерства. Теперь представьте такую *"реальность"* – внутри человека находится... резиновый мяч!

Совершенно очевидно, что энергетическое влияние подобных *медитаций* чрезвычайно опасно для здоровья! Они чужды естественности, развивают патологические явления в человеческом организме, причём сам человек может даже не осознавать последствий своих занятий. Ведь многие ученики зачастую не способны критически оценивать своё обучение и, как результат, у них возникают либо разочарование, либо психические и физические болезни.

Такие рекомендации могут давать только *лжеучителя* или искренне заблуждающиеся наставники, не способные правильно оценить древние техники. Подобные *медитации* могли быть приемлемы лишь в исключительном, единичном случае – для конкретного ученика, но никак не для большинства.

Рассмотрим ещё один пример, также связанный с *"нижним центром"*. Учителя боевых искусств говорят своим ученикам: "Вы должны научиться видеть, слышать и действовать из *"нижнего центра"*".

Ученики, естественно, спрашивают: "Как этому научиться?"

"Представьте, что ваша голова переместилась в низ живота, в *"нижний центр"*! – отвечают им, – Постарайтесь именно оттуда всё видеть, слышать и воспринимать!"

И не подумайте, что речь идёт об аллегории! Ничего подобного!!! Ученикам действительно предлагается поместить голову в свой живот. Энергетически это упражнение чрезвычайно вредно, и его последствия могут оказаться совершенно непредсказуемыми для их здоровья.

Другим примером, также иллюстрирующим ошибочность трактовки древних мыслеобразов, является медитация *"сознание – поверхность озера"*.

Когда-то очень давно, чтобы ученики смогли понять важность неискажённого видения Мира, Учителя сравнивали *сознание* с поверхностью воды, в глади которой отражались небо, облака, солнце, деревья и т.д. Если начинал дуть *ветерок*, то появлялась *рябь*, искажавшая *истинную* картину мира.

Учителя говорили: "Ветер – это *эмоции*, они *искажают* восприятие. Человек, поддаваясь *эмоциям*, совершает ошибки. Он уже не способен правильно оценить окружающее".

Некоторые современные "учителя", чтобы донести этот образ ученикам, упростили его. "Представьте себя стаканом, наполненным водой, – говорят они, – Если вы спокойны, то вода не выплёскивается наружу, а поверхность воды – зеркальна".

Теперь представьте себе... "человек-стакан"! Приведённая техника могла "работать" лишь для одного, в лучшем случае, для двух или трёх человек, но никак не для большинства людей. Ученики же слушают таких "учителей" и пытаются работать с мыслеобразами, которые они им предлагают, не понимая, что компетентность их наставников весьма и весьма сомнительна.

"Ёршик для прочистки энергетических каналов", "канат, прикрепленный к макушке головы", "вращение триграмм в животе" и многие другие дикие (иначе их не назовёшь!) мыслеобразы мы рассмотрим отдельно. Здесь очень

важно, чтобы вы самостоятельно научились различать истинные и ложные техники работы с сознанием! Именно поэтому мы хотим, чтобы вы правильно воспринимали наши *Знания*, учились применять их, критически оценивая их эффективность. Не принимайте ничего на веру! Убеждайтесь сами в действенности наших техник и *медитаций*!

В дальнейшем мы подробно рассмотрим многочисленные примеры *ложных медитаций*, чтобы вы представляли себе, какие медитативные образы нежелательно использовать в своей практике. Они могут нанести значительный вред вашему здоровью. Особенно это касается различных дыхательных упражнений, при выполнении которых вам могут порекомендовать вдыхание "жидкостно-газовой субстанции" или чего-нибудь похуже! Ряд медитативных практик в ШАР нарабатывается сначала без подключения мыслеобразов, и лишь после того, как вы начнёте чувствовать, *что* происходит на самом деле, то подсказываются соответствующие мыслеобразы.

Выше мы затронули важнейшую тему так называемых "**лунных**" и "**солнечных**" техник. "*Лунные*" техники связаны с пассивным восприятием, с *застывшими* (или малоподвижными) формами, с расслаблением и покоем. "*Солнечные*" же техники, наоборот, – активные, сильные, напряженные, излучающие. Следующая *медитация* относится к "*солнечным*" *техникам*. Она называется – "**золотая горошина**", и также развивает *сверхспособности* восприятия. Начальные упражнения по её освоению выполняются следующим образом.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте перед собой на уровне глаз *плавающую* в воздухе "*горошину*" из *золота*. Она как бы *парит* над землёй. Её нужно чётко *увидеть* и почувствовать.

"*Горошина*" должна быть абсолютно послушна вашей воле. Вы легко можете управлять её движениями. Пробуйте перемещать "*горошину*" вверх-вниз, к себе – от себя. Управляйте её перемещениями, как пожелаете. Сидя с закрытыми глазами, старайтесь *видеть* всё, что находится рядом с ней. Если она – около стены, то необходимо чётко *видеть* саму стену. Любой предмет, вблизи которого остановилась ваша "*золотая горошина*", должен быть хорошо виден. Вы как бы *видите* самой "*горошиной*".

"*Золотая горошина*" обладает *сверхфизическими* свойствами. Например, она *беспрепятственно* может *проходить* сквозь стены, потолки, закрытые двери и т.д. Ничто не может служить для неё *преградой*! В некотором роде, "*горошина*" является "**невидимым разведчиком**", посылаемым вами в любое место, и этот "*разведчик*" совершенно неприметен для окружающих, он невидим и неслышим. Учитесь использовать "*золотую горошину*" в различных ситуациях, *посылая* её так далеко, насколько вы сможете.

Как вы думаете: на чём основан *механизм* действия этой *медитации*? Почему вы начинаете *видеть*?

"*Горошина*" является той *привязкой*, которая создаёт саму возможность *видения*. На самом деле, можно *видеть* и без всяких *привязок*, но подобное возможно лишь при достаточно высоком начальном уровне развития.

*Механизм* действия состоит в том, что когда вы помещаете куда-нибудь выбранный вами предмет или объект (например, "*горошину*"), то, видя его, начинаете *видеть* и само место. Это происходит автоматически, помимо вашего желания, и основано на **рефлексах восприятия**. Эти рефлексы играют очень важную роль и активно используются нами. Например, изучая *естественную задержку* дыхания, обратите внимание, что когда вы сосредотачи-

ваетесь на чём-либо (например, на звуках, запахах или другом), то *задержка* возникает автоматически, помимо вашего желания. Благодаря *рефлекторной задержке*, более похожей на затаивание дыхания, человек способен лучше воспринимать окружающее.

Таким образом, чтобы **увидеть "скрытое" от вас**, вы помещаете туда "*горошину*" (или что-то иное), и тогда вы автоматически *увидите* интересующее вас место и *то*, что там происходит. Очень важно, чтобы это не было игрой вашего воображения! Вы действительно должны *видеть!!!*

Существуют и другие медитативные техники, их очень много, и некоторые из них мы уже рассматривали в главе "Психоэнергетические техники работы со взглядом". Таким образом, способов необычного видения гораздо больше, чем вы можете себе представить.

**"Волшебные окна"** – следующая медитация, которую мы рассмотрим. В ней используются различные предметы или объекты для создания эффектов видения на расстоянии, как бы через окошко. С помощью "*волшебных окон*" можно видеть даже через непрозрачные преграды. Современным примером "*волшебного окна*" может являться телевизор, глядя в который человек имеет возможность увидеть то, что находится далеко от него, но телевизор – техническое средство, и принципы его работы совсем иные. Ещё одним примером "*волшебных окон*" является сказочный образ "*серебряного блюдечка и наливного яблочка*". Для видения на расстоянии использовались также хрустальные шары и зеркала. Причём увидеть можно не только *Настоящее*, но и *Прошлое*, и *Будущее*, что можно было бы отнести к области фантазий, если бы не тот факт, что подготовленные люди, действительно, оказываются способными к *сверхфизическому* восприятию.

В отличие от телевизора, эффективность использования "*волшебного окна*" целиком зависит от мастерства занимающегося, от его чувствительности и интуиции. Одним из таких "*волшебных окон*" является жестовая форма "*Истины*", или "*Знания*": соедините кисти своих рук так, чтобы большие и указательные пальцы образовали окошко треугольной формы. Если вы посмотрите в это окошко, то обнаружите, что в нём - тончайшая *плёнка!*

Заметьте, когда вы своё внимание сосредотачиваете на "*волшебном окне*" *Знания*, вы уже входите в *изменённое состояние сознания!* Глядя на *плёнку*, попробуйте увидеть то, что находится за ней. Как изменились предметы и пространство за *плёнкой?*

Научитесь удерживать своё внимание на "*волшебном окне*", будьте восприимчивы! Слегка перемещайте жестовую форму и наблюдайте за тем, что увидите. Это могут быть очень необычные вещи!..

Теперь закройте глаза и постарайтесь *видеть*. Чередуйте работу с открытыми и закрытыми глазами! При такой тренировке вы обнаружите, как "*волшебное окно*" активизируется, и вы действительно начинаете *видеть!* "*Волшебные окна*" создают как бы *прозрачные "тоннели" в пространстве и времени*, связывающие вас с любыми объектами нашего Мира.

Другой формой необычного восприятия является развитие **чувства "слепка"**. Вы научитесь создавать энергетические формы – "*слепки*", с помощью которых можно получать информацию с места их нахождения. Поднимите сейчас свою руку перед собой и полностью сосредоточьтесь на ощущениях в ней. Добейтесь чёткости впечатлений! Форма руки должна осознаваться очень ярко. Теперь опустите руку, но почувствуйте, как на её месте остался "*слепок*", или энергетическая форма, полностью повторяющая вашу

руку. Заметьте, что этот "слепок" чувствуется, как настоящая рука, и она продолжает получать те же самые ощущения.

Используйте другое положение руки и также учитеесь получать ощущения от других "слепков". Попробуйте повернуть голову назад и запомните свои ощущения. Верните голову в исходное положение, но продолжайте видеть "слепком" головы. Учитеесь совмещать восприятие от действительного своего положения и от энергетических "слепков", как частей своего тела, так и всего себя. Например, сделайте шаг вперёд и, постояв немного, запомните все свои ощущения, а теперь вернитесь в прежнее положение, оставив "слепок" своего тела впереди.

С помощью этих техник можно научиться видеть и ощущать там, где оставлены подобные "слепки". Чувство "слепка" активизируется достаточно легко, и ваша задача – осваивать новые и поистине удивительные возможности. С помощью "слепков" можно, например, оказывать лечебное воздействие. Выполните сейчас "цветок жизни" (скрещенные большие пальцы рук с обращёнными к себе ладонями) и запомните ощущение "цветка" на груди, а затем уберите руки, оставив невидимую жестовую форму, или её "слепок". Заметьте, что он обладает точно таким же лечебным воздействием, как и физическая форма! Чувствуете, как тепло излучается им в области груди, и как чувство умиротворения рождается в вашем сердце?

Обратите внимание, что вы не должны представлять себе "слепок", его нужно – чувствовать! Должно быть именно *чувство "слепка"*, и это – не игра воображения, не плод вашей фантазии! Это – реальность, с которой вы начинаете работать и которую исследуете. Овладение этой реальностью открывает перед вами поистине удивительные возможности. Например, вы можете использовать "слепки" в качестве "**ночных стражей**", которые предупредят вас в случае опасности, когда вы уснёте.

К числу техник более высокого уровня относятся медитации, связанные с умением находить ранее оставленные вами (или кем-либо ещё) "слепки" ("**найти слепок**") и умением "*входить*" в них ("**войти в слепок**"). "*Вхождение в чужой слепок*" может использоваться для "**чтения мыслей**" того человека, который оставил его. Например, в общественном транспорте займите место только что вышедшего человека и, настроившись соответствующим образом, попытайтесь уловить то, о чём думал владелец "*оставленного слепка*".

Теперь мы познакомим вас с психофизической медитацией "**огненного стержня**". Попробуйте наносить в быстром темпе удары только руками по *прямым* траекториям и, поворачиваясь в любую сторону, атакуйте различные уровни по высоте. Удары необходимо делать как можно быстрее, используя мыслеобраз "**огненного стержня**". Представьте, что ваше тело – это "*раскалённый* (или "*огненный*") *стержень*", приближение кулаков к которому вызывает *сильный ожог*. Поэтому, чтобы не *обжечься*, вы должны наносить удары, как можно *быстрее*. Старайтесь двигаться устойчиво, быстро разворачивайтесь в любую сторону, а удары выполняйте от туловища и по прямым траекториям...

Что вы почувствовали? Не правда ли, это очень большая нагрузка, причём за короткое время! Вы будто *раскалились*, и возникло чувство *ярости* из-за того, что ваши движения – не слишком быстрые! Заметьте, что с помощью этой техники вы обучаетесь нанесению *сверхскоростных* ударов в любую сторону, что особенно важно, если противники окружили вас! Бы-

стрый разогрев тела и увеличение энергетического потенциала способствуют активизации *сверхскорости* любых ваших движений, а если они выполняются ещё и с определённым эмоциональным настроем, то их воздействие на вас ещё более возрастёт.

Вам может показаться, что "*огненный стержень*" – ложный мислеобраз, и совершенно неприемлем для человека, но так ли это? Конечно, если вы будете представлять своё тело в виде "*огненного стержня*", то действительно причините себе вред! Но если вы будете только двигаться так, будто ваше тело им является, то достигнете цели. Видите, в чём состоит отличие использования мислеобразов у нас! Вы должны лишь двигаться так, чтобы выбранный мислеобраз начал работать.

Вспомните работу с *кистевыми шарами*. Не нужно представлять себе *энергетический шарик* в ладони. Он возникнет сам, если вы будете совершать такие движения ковшиком кисти, будто он уже находится в ваших руках.

В качестве примера мы расскажем вам о *Школе Огненного Дракона*. Это одна из китайских *Школ* боевых искусств. Её последователи убеждены, что если тренироваться в соответствии с их *канаонами*, то спустя некоторое время ученик сможет выполнить "*огненное дыхание*": дыхание, которым можно *воспламенить* или *сжечь* что-либо. Легенды утверждают, что основатель *Школы* владел этим *дыханием*. Однако вы должны понимать, что есть вещи возможные и невозможные, что есть *трюки*, *фокусы*, *иллюзии*, приёмы *гипнотического* воздействия и тому подобное. Наконец, есть просто желание возвысить свою *Школу*! С помощью некоторых технических приспособлений можно продемонстрировать "*выдыхание огня*", и этим пользуются, например, выступающие на эстраде *иллюзионисты*, *факиры*.

Возможно, что когда-то *Мастер*, основавший *Школу Огненного Дракона*, продемонстрировал этот *трюк* своим ученикам, чтобы вызвать у них дополнительное рвение в изучении своего *искусства*. Учителя часто используют подобные *уловки* для подогревания интереса к *Учению*. Ученикам иногда даются *ложные Знания*, например, чтобы испытать их мастерство. В то же время, с помощью *обмана* и даже *самообмана* можно быстрее достичь желаемого, раскрыть *сверхспособности* и многое другое. Вы, наверное, слышали об использовании эффекта *плацебо* (или "*пустышки*") в медицине! Его применяют для лечения самых разных заболеваний, в том числе "*неизлечимых*". Пациентам даётся "*суперэффективное*", стопроцентно излечивающее "*лекарство*", являющееся, на самом деле, безвредным веществом. Принимая его, больной верит, что оно поможет. Вера начинает лечить и – излечивает, причём без побочных эффектов, присущих обычным лекарствам!

Вы сами будете учиться, вводя в заблуждение свой "*критический ум*", входить в такие *состояния сознания*, при которых для вас не будет ничего невозможного. Если вспомнить "*сверхспособности*" *йогов*, то вам станет ясно, как можно стать "*сверхтяжёлым*", "*огромным*", "*невидимым*", "*парящим в воздухе*" и т.д.

Во многих случаях, "*сиддхи*" – не более чем *изменённые состояния сознания*, сопровождающиеся *иллюзиями*, "*положительными*" или "*отрицательными*" галлюцинациями. Так в наши дни называют *состояния*, при которых человек воспринимает то, чего нет в действительности ("*положительные*" галлюцинации), или – наоборот, не воспринимает того, что находится прямо перед ним ("*отрицательные*" галлюцинации). Эти явления были из-

вестны с глубокой древности. *Жрецы* некоторых *Учений* использовали их для достижения *могущества* и *власти* над обычными людьми.

В нашей Школе вы будете учиться использовать подобные *иллюзии* восприятия. Некоторые из упражнений такого класса вам уже известны. Например, представление в *просоночном состоянии* выбранного *объекта* является на начальном уровне не чем иным, как умением создать "*положительную*" галлюцинацию.

Рассмотрим, можно ли *проходить сквозь стены, становиться невидимым, летать по воздуху*? Вопрос о *чудесах* – очень важен, и мы не обманем вас, если скажем, что это возможно и невозможно одновременно!

Например, о "*прохождении сквозь стены*" можно сказать следующее. Вы, наверное, видели этот *трюк* в исполнении одного известнейшего *иллюзиониста* наших дней. Он демонстрировал "*прохождение сквозь стену*", и происходило это следующим образом. Ассистенты "*мага*" сооружали возле стены нечто вроде шатра. Он входил туда... и, когда шатёр убрали, обнаруживалось, что его там нет! Он исчезал?! Ассистенты тем временем переносили шатёр по другую сторону стены и устанавливали его там, а, когда открывали, иллюзионист оказывался в нём! Восторженное отношение зрителей, аплодисменты, видеосъёмка скрывали тот факт, что среди суесящихся вокруг ассистентов появляется ещё один. Когда шатёр переносили, переодетый *иллюзионист* снова представал в своём обычном облачении.

Другой способ "*прохождения*" сквозь стену очевиден, если заранее в стене сделано приспособление для этого. Например, в детстве вы, наверняка, пользовались такими *лазейками* в заборах, когда одна из досок могла быть отодвинута, и через щель можно было пробраться на другую сторону. Чем вам не "*прохождение сквозь преграды*"? Но если рассматривать "*прохождение*" или "*проникновение сквозь стены*" без *трюков*, то и это – возможно! Реальность данных феноменов связана с тем, что человек не "*оканчивается*" границами своего физического тела. *Энергетически* он значительно больше! Если человек подойдёт к стене, то *часть его поля проникает* сквозь неё, и он может чувствовать, *что находится за стеной*!

Другим примером "*прохождения*" может служить использование определённых упражнений по *выделению* своего *энергетического тела* уже целиком. Знакомство с этими упражнениями является обязательным этапом обучения в нашей *Школе*, но практическое освоение их станет возможным при достижении вами определённого уровня. Дело в том, что это – не *игра воображения*! Это – очень серьёзные вещи, и они требуют специальной подготовки, чтобы психика человека адекватно воспринимала происходящее.

"*Стать невидимым*" также возможно! Всё искусство *ниндзютсу* основано на этой *идее*! Вы уже знаете, что исторически *Знания воинов-теней* пришло в Японию из Китая, а в Китай эти *Учения* попали из Индии. Естественно, что в местах своего пребывания, будь то Япония или Китай, *Учение* получило развитие, но в то же время – многое было утрачено или искажено. Это произошло в силу ряда причин, в том числе, из-за *национальных Традиций*. Если не рассматривать "*невидимость*", как искусство *маскировки* (или *обмана*), то современным психологам и врачам известны *психотехники* введения человека в *состояния*, при которых ему можно *внушить*, например, что он не будет *видеть* кого-либо из присутствующих, и тот человек будет "*невидимым*" для него!

Другой формой "*невидимости*" является использование *энергетического тела*, присутствие которого для нетренированного соответствующим образом человека останется полностью незамеченным. "*Невидимым*" можно стать, если отвлечь внимание человека настолько, что он буквально не заметит вашего присутствия и не сможет даже вспомнить, что вы были рядом с ним.

### **Можно ли стать невесомым и парить в воздухе?!**

На уровне ощущений – да!!! Вы можете почувствовать себя очень *лёгким*, даже оторваться от земли и парить в воздухе. И здесь возможны два варианта: это может быть *иллюзия* или *самообман*, а может быть – реальность, при которой ваше *энергетическое тело* может "*летать*" или "*плавать*" в воздухе, перемещаться по вашему желанию в любое место и даже... время!

В этой главе мы кратко затронули тему, интересную для многих. Речь идёт о разнообразных чудесах и тайнах нашего Мира. Об этом сейчас много пишут и рассказывают. Каким же образом всё-таки отличить правду от вымысла? Вы можете услышать о самых невероятных чудесах, которые будто бы произошли с кем-то. Не принимайте ничего на веру! Учитесь "**слушать сердцем**" и доверяйте своей интуиции, тогда никто не сможет вас обмануть. Естественно, что сомнения должны быть основаны на *Знаниях*, накопленных вами в течение жизненного пути. Перечитывая нашу книгу, вы будете открывать для себя всё новые и новые грани Реального Мира, приобретая *Знания* которые, действительно, помогут вам правильно оценивать любую информацию, а теперь вернёмся к нашим техникам.

"**Огненная земля**" – ещё один мыслеобраз, который вы попробуете использовать. Представьте, что земля под вашими ногами *раскалена*, а вы стоите на ней босиком! Чтобы не *обжечься*, вы должны прыгать. Старайтесь делать это быстро, приземляйтесь на различные участки стопы! Перейдите на соответствующий тип дыхания ("*противоожоговый*"). Не останавливайтесь и помогайте себе руками, делая ими *махи* и *рывки*!..

Вы обратили внимание на большую нагрузку и не только для ног? Видите, вы быстро разогрелись и устали!.. Но то, как вы сейчас двигались, превратило вас в бойца, ноги которого очень трудно атаковать, их *нельзя* захватить или ударить, потому что они находились в непрерывном движении.

Попробуем теперь наносить удары в этом состоянии – **удары с "огненной земли"**. Ваша задача – двигаясь на "*огненной земле*", одновременно наносить удары ногами во все стороны. Будьте осторожны и не упадите, выполняя эти движения! Заметьте, что удары получаются чрезвычайно быстрые и непредсказуемые. Если в схватке вы станете использовать их, то противник будет ошеломлён, так как не сможет защититься: ему останется либо убежать, либо использовать аналогичную манеру передвижений, но мало кто из ваших противников может владеть ею, ведь для этого нужно тренироваться особым образом. Попытка же противника выполнять *подставки* (или *блоки*) приведёт к тому, что град ударов обрушится на всё, что будет подставляться, а ведь речь идёт об ударах в обуви. Когда нога босая, то из-за риска сломать пальцы (или повредить стопу) многие удары ногами исключены, в *обуви* же можно смело наносить любые удары, не травмируясь.

Как видите, *боевых медитативных практик* в ШАР множество, и все они являются настоящими *сокровищами* для **Мастеров боя**!

## ГЛАВА 28

### СЛУШАТЬ "ЗВУКИ МОРЯ"

*"Внутренний Голос". Знакомство с Высшими Истинами. Техники "родом из детства". Восприятие Мира у детей и взрослых. Личное Бессмертие. Осознание своего нового тела. "Одежда" для Бессмертного. "Звуки моря". Упражнения с морскими раковинами. Как услышать "чужие" мысли. Атавистические способности. Повышение защитных сил организма и лечение звуком. Энергетическая подпитка окружающими звуками. "Внутренние" и "внешние" звуки.*

Мы познакомим вас с очень древними техниками развития слуха, освоив которые, вы сможете воспринимать *то*, что обычно остаётся неслышанным, так как находится за *пределами* обыденного восприятия. Мы научим вас простейшим приёмам и способам активизации некоторых важнейших сверхспособностей – умению *слышать "Внутренний Голос"*, *ориентироваться* на звук, энергетически *подпитываться* звуками и многому другому.

Вспомните, как иногда вы принимаете неожиданное, не поддающееся элементарной логике решение, и оно оказывается наиболее оптимальным! Вы будто *"слышите"* *голос*, который *подсказывает* вам, как вести себя в сложной ситуации и, *прислушиваясь* к нему, принимаете зачастую единственно верное и безошибочное решение.

Но, бывает, и по-другому – человек *слышит голос* (или даже *голоса!*), которые *навязчиво* советуют ему сделать что-то, и он... следует этим *"советам"*, совершая порой необдуманные поступки. *Грань* между здоровьем и отклонением от него – очень *призрачная*, поэтому освоение техник и *медитаций* высокого уровня должно происходить непременно при *совершенном* владении собой, тем более в психической сфере! В нашей *Традиции "Внутренний Голос"* – не только звуковое восприятие чего-либо, – это, прежде всего, *интегральная* (или *целостная*) характеристика *интуиции*.

**"Внутренний голос"** – это чувство, как правильно поступать в той или иной ситуации, именно чувство, ощущение безошибочности принятого решения и уверенности в правильности своих действий.

Вы будете учиться, в том числе, и *слышать* свой *"Внутренний Голос"*.

Очень многие техники, о которых мы говорим, вы уже выполняли ещё в детстве. Среди детей, будто намеренно, кто-то распространяет техники высочайшего уровня и *Знания*, знакомство с которыми готовит их к пониманию *Высших Истин*. Многие такие примеры **"родом из детства"** вам, безусловно, хорошо знакомы.

Вспомните, как вы пробовали поднимать всего лишь одними мизинцами своего тяжёлого ровесника, который ложился на спину, и удивлялись невероятной лёгкости внешне неподъёмного тела!..

Вспомните, как, оттягивая у себя на уровне бёдер штаны в сторону, вы испытывали после этого удивительное чувство *всплытия* ваших рук и таким образом осваивали простейшие *аутодвижения*!..

В детстве вы *слушали звуки* в морских раковинах, с интересом и страхом смотрели в *глубину* зеркал, пытаясь увидеть *нечто*, и множество других особых упражнений испытываемых вами из любопытства. Нам известны примеры знакомства детей даже с такими (!) техниками, которые относятся к специальным приёмам вхождения в необычайно глубокие *изменённые состояния сознания*, но об этом у нас будет ещё разговор впереди. Причём сами дети прекрасно владеют многими удивительными для взрослых способностями.

Ребёнок *интуитивно* чувствует, что *Мир*, в котором он живёт, – *Мир необычный, Мир волшебный!* Этот *Мир* полон *тайн* и *загадок!* Сам ребёнок испытывает необыкновенный восторг от соприкосновения с ним! У взрослых же – всё иначе! *Мир* для них – *обыденность*, а *Жизнь* – *рутина*. Семья и дети – *обуза* для них, или же – объект постоянной тревоги. Естественно, не все взрослые, но большинство из них живёт именно *так*, и ко всему прочему добавляется страх перед приближающейся старостью, а затем и... смертью!

"*Выходом*" из сложившейся ситуации (для того чтобы забыть об этом хотя бы на короткое время) может быть – или увлечённость своей *работой*, или различные *хобби*, или стремление к бесконечному повышению уровня своей жизни ("*крутая*" иномарка, сверхобустроенный коттедж и другое). Но даже обладание всем этим будет тяготить человека, так как подсознательно он *чувствует*, что **это – не главное в его Жизни!** Есть *что-то*, к чему, действительно, следует стремиться. Но вот – *что?*..

### **В чем смысл жизни?!**

Даже очень богатый человек понимает, что после своей смерти всё своё богатство он оставит здесь и не сможет взять его с собой! Для чего же тогда он живёт? В чём *смысл* его *Жизни*, его устремлений?..

До тех пор, пока человек не осознал своего "**Личного Бессмертия**", никакие ответы не удовлетворят его!

Обратите внимание на самых маленьких детей! Они делают движения руками и ногами, ещё не *осознавая* себя в своём теле. Постепенно ребёнок начинает понимать, что это **его** ручка случайно коснулась игрушки, и со временем он научится управлять ею. Он уже *осознанно* берёт игрушки и играет ими, а по мере своего взросления он всё больше начинает **осознавать** себя в своём теле. Мы хотим показать вам, что это – не случайно, что ваше тело – лишь **одно** из многих тел, в которых вы начинаете себя *осознавать!* Изучая ШАР, вы познакомитесь с техниками, которые повышают уровень *осознания себя* как в своём теле, так и... без него.

В нашей древней *Традиции* отношение к физическому телу подобно отношению человека к своей одежде, которая может изнашиваться, портиться и, конечно же, не является *вечной*. Естественно, своё тело нужно беречь и заботиться о нём, но вы должны прекрасно понимать, что рано или поздно вы *освободитесь* от своего тела, как от износившейся "*одежды*".

### **Наше физическое тело – это лишь "одежда" для Бессмертного!!!**

Возвращаясь к нашей теме, отметим, что *морские звуки* – древнейшие из звуков, воспринимаемых человеком на протяжении всей его эволюции, и

даже солевой состав крови близок к составу морской воды! В нашей *Традиции* используется целый ряд упражнений, развивающих умение воспринимать *необычное*, и с одним из них мы познакомим вас в этой главе. Мы называем его – **слушать "звуки моря"**.

Это упражнение очень древнее! Оно активизирует *сверхтонкое* слуховое восприятие, и традиционно его выполняли с *морскими раковинами*. Прикладывая к уху *раковину*, учились слушать раздающиеся в ней еле слышимые звуки, напоминающие *завывание ветра*, *плеск волн* и многое другое. За неимением *раковины* использовали чашки, глубокие блюда и прочее. Также использовали сложенные *ковшиком* кисти рук. Попробуйте сейчас поднести к своему уху *ковшик* ладони. Не прижимайте его сильно, прислушайтесь к звукам ...

Вы можете удалять или приближать *ковшик* (или *раковину*) относительно своего уха. Наблюдайте за *изменениями* в восприятии! Учитесь управлять ими! Обратите внимание, что на фоне *морских звуков* могут появиться слабые голоса, мелодии или другие звуки. Тогда при наблюдении за *звуками* вы можете вдруг (совершенно неожиданно для себя) *услышать* чей-то *голос* или даже – *мысль*. Причём то, что воспримется вами, действительно, может оказаться чей-то *мыслью*.

В прошлом веке способностью "*слушать чужие мысли*" пользовался один из редчайших Мастеров этого необычного искусства – Вольф Мессинг. В своих воспоминаниях он подробно описывал, как, проходя по рынку, *настраивался* на мысли людей вокруг и с интересом слушал, о чём они думают.

В этом и состоит **ключ к слышанию "чужих" мыслей!** Вы как будто *настраиваетесь* с помощью "*радиоприёмника*" на "*умственные волны*". Такие тренировки развивают *сверхвосприятие*, способность *услышать Неслышимое...*

Обостряется слух и, как результат, улучшается работа почек, которые тесно связаны с ним. Подобные *взаимосвязи* наши далёкие предки очень хорошо чувствовали и использовали, но современный человек многое утратил. Эти возможности стали для него *атавистическими!* В дальнейшем мы познакомим вас с техниками, которые развивают чувство потоков и энергетических взаимосвязей внутри вашего тела.

Заметим, что полезно слушать не только *спокойные* и *приятные* звуки, (включая природные, например, шум дождя, раскаты грома, журчание ручья, пение птиц и т.д.), но и звуки *раздражающие*, чтобы повысить *защитные силы* своего организма (скрежет камня о стекло, пронзительный визг и другие!)

Очень важно научиться энергетически "**подпитываться**" окружающими **звуками!** Указанной (интуитивно) способностью пользуются артисты на сцене и спортсмены, воспринимая шум зрительских аплодисментов или подбадривающие крики болельщиков.

Также вам необходимо научиться слышать и "**внутренние**" звуки (биение сердца, звуки дыхания, пищеварения и т.д.). Они несут очень важную информацию о состоянии вашего здоровья. Не случайно хорошие целители всегда тщательно **выслушивали** своих пациентов, чтобы поставить правильный диагноз и подобрать соответствующее лечение.

Слушая "*звуки моря*", обратите внимание на вхождение в *изменённое состояние сознания*, на затаивание дыхания, на полную концентрацию ощущение

ний вокруг звуков. Вы откроете целый *Мир* вокруг и внутри себя! Изучайте его и не бойтесь соприкоснуться с *Неведомым!!!*

## ГЛАВА 29

### "ПАРЯЩАЯ ПТИЦА"

*Манера передвижения или... заветная мечта человека? Начальные упражнения (проба "крыльев", взмахи руками и "свободный полёт"). Активизация аутодвижений. Лечебный и успокаивающий эффекты. Ощущения полёта. Отрыв от земли с помощью резких взмахов рук. Прыжки с зависанием (наработка с места и в движении). Бесшумное запрыгивание на высокие объекты. Преодоление больших расстояний. Использование утяжелителей. Прыжки в воду и на батуте. Удары в прыжке. Изменение времяоощущения. Управление высотой прыжка и "гравитацией". Образ "парящей птицы" (важнейшие медитации). Работа в просоночном состоянии. Птица удачи и счастья. Достижение Свободы. "Крылья Знаний".*

В этой главе мы познакомим вас с удивительной техникой. Она представляет собой не только одну из многочисленных манер передвижения, осваиваемых учениками нашей Школы, но и целый комплекс *психофизических* и *медитативных* практик, связанных с использованием древнего мыслеобраза *парящей птицы*.

Первое (*подготовительное*) упражнение, – **проба "крыльев"**. Сядьте на колени и, выпрямив спину, посмотрите прямо перед собой. Теперь закройте глаза и взмахните руками-"*крыльями*". Движения рук должны быть словно в *воде*, кисти и пальцы расслаблены, локти чуть согнуты. Пробуйте, расправив свои руки широко в стороны, плавно поворачиваться вправо и влево, наклоняться в любую сторону, удерживая руки на весу. Наблюдайте за своими ощущениями! Вы как бы *пробуете* (или изучаете) весь возможный диапазон движений для рук-"*крыльев*", осознаёте их *границы*. Старайтесь достигать *крайних* положений и учитесь выполнять развороты рук под разными углами. В некоторых позициях *застывайте*, прислушиваясь к себе!

Затем выполняйте медленные **взмахи** расслабленными руками. Поднимайте и опускайте их, делая движения *так*, будто ваши руки находятся в *воде* (комплексы "*движений в воде*" подробно описаны в главе "Секретные гимнастики воинов"). У вас возникнет ощущение *полёта... полёта* над землёй, высоко в небе! Это – необычное чувство! Наслаждайтесь им!..

Чувство *парения* в воздухе и *лёгкость* движений связаны с тем, что вы погружаетесь в *волшебный Мир аутодвижений*.

#### **Вы погружаетесь в волшебный Мир аутодвижений!**

Почувствуйте состояние *свободного полёта*! Будьте расслаблены и спокойны! Парящая в небе птица далека от земных тревог и забот, она *свободна* и *счастлива*! Если бы человек обладал *крыльями* и умел летать, то исполнилось бы одно из его *заветных* желаний. Это желание – **Мечта**, а может быть – **воспоминание**... о том, кем, в действительности, является человек, *что* он умеет, и *чем* владеет в этом Мире.

Упражнения "*парящей птицы*" оказывают, кроме того, *целительное* воздействие на *лёгкие* и *сердце*, *нормализуя* их функции. Энергетические ощу-

щения (при движениях рук-"крыльев"), в первую очередь, *активизируются* в области груди, и вы сразу это почувствуете!

Прекрасно, если вы будете заниматься на природе! *Природные* запахи, звуки и вся окружающая обстановка помогут вам укрепить и восстановить здоровье значительно быстрее!

Теперь поднитесь с колен и разомните суставы ног. Восстановив в ногах нормальное кровообращение, *резко* вскиньте обе руки вверх и, словно оттолкнувшись ими от чего-то невидимого, также *резко* опустите их вниз. Ваше тело при этом чуть-чуть подпрыгнет вверх, *отрываясь* от земли. Другой вариант упражнения выполняется так: плавно поднимите руки вверх и резко (с силой) опустите их вниз. Не помогайте себе ногами. Необходимо "*подбросить*" своё тело в воздух только за счёт взмаха рук. Запоминайте свои ощущения!

Далее учитесь **прыжкам с "зависанием"** в воздухе! Поначалу выполняйте их с места. Взмахните резко руками вверх и одновременно подпрыгните, оттолкнувшись ногами от земли. Тело должно быть расслаблено, в этом случае вы сможете почувствовать *то*, что очень важно для вас! Ваше тело слегка *зависнет* в полёте, всего лишь на доли секунды, не более. Постарайтесь заметить это! Выполняйте прыжки снова и снова: с одной и с другой ноги... с двух ног одновременно. Помогайте себе руками. Пробуйте вращаться во время прыжка и постепенно увеличивайте высоту и продолжительность *зависания* в воздухе. Вы увидите, что это возможно. Обратите внимание на то, *какую* хорошую нагрузку получает всё тело, *как* укрепляются и развиваются мышцы ног.

Следующие прыжки выполняйте с шагом и даже с разбегу. Учитесь перепрыгивать как можно большие расстояния! Этот навык необходимо использовать и в обычной жизни, преодолевая какие-либо препятствия (лужи, ямы и т.п.) на пути. Попробуйте также запрыгивать на любые объекты, например, поваленный ствол дерева, строительную трубу, скамейку и т.д. Заметьте, что прыжок с "*зависанием*" позволяет выполнить запрыгивание легко и совершенно бесшумно!

Позже вы будете учиться использовать различные *утяжелители*, чтобы потом, отказавшись от них, значительно увеличить предельную высоту.

Для развития ощущений полёта необходимо использовать также *прыжки в воду* (или прыжки на *батуте*). Попробуйте летом с разбегу прыгать в реку. Естественно, место для ваших тренировок должно быть проверено и безопасно! Зимой можно нырять в бассейне. В гимнастическом зале желательно использовать *батут*. Прыжки на нём развивают особо яркое ощущение полёта.

Теперь – **удары в прыжке**. Выполнив прыжок, постарайтесь нанести один или два удара по воздуху. Используйте и руки, и ноги. Комбинируйте свои удары. Постепенно увеличивайте их количество, *зависнув* в воздухе. В дальнейшем наработку *ударов в прыжке* необходимо проводить по каким-либо целям (боксёрским лапам, снарядам, листьям на ветвях деревьев и т.д.), а затем и по напарнику. Обратите внимание на продолжительность времени, в течение которого вы *зависаете* в воздухе! Оно станет более продолжительным, чем обычно. Время как бы "*растягивается*" (или "*замедляет*" свой ход), и вы успеваете сделать гораздо больше действий за один и тот же временной интервал.

Учитесь **изменять высоту прыжка с зависанием**. Постарайтесь прыгнуть как можно выше. Помните, что при этом нужно *правильно* расслабиться, на-

строившись на *уменьшение* своего веса. Вы словно начинаете управлять "*гравитацией*", изменяя по своему желанию силу *притяжения*.

Последующие прыжки выполняйте уже с постепенным уменьшением высоты, вплоть до минимальной. Здесь важно, что, настраиваясь на максимально продолжительное *зависание* в воздухе, вы сокращаете само время полёта. Однако совершенно очевидно, что, подпрыгивая на меньшую высоту, вы не можете долго удерживаться над землёй. Тогда происходит *необычное* - при минимальной высоте прыжка (или даже при его видимом отсутствии) ваши ощущения силы *притяжения* также становятся минимальными! Это не значит, что ваш вес изменился! Если вы встанете на весы, они, по-прежнему, покажут ваш обычный вес, но все ваши ощущения будут говорить об обратном – вы почти ничего не весите, вы легки и *невесомы*...

Пробуйте, по своему желанию, изменять интенсивность этих ощущений, как бы **управляя "гравитацией"**, или силой *притяжения*! В дальнейшем, изучая ШАР, вы познакомитесь ещё со многими другими техниками развития *биогравитационных* ощущений, научитесь работать с ними и использовать их.

А сейчас вернёмся к мыслеобразу "**парящей птицы**". Вспомните, как, широко расправив крылья, высоко в небе *парят* птицы, *купаются* в воздушных потоках! С высоты их полёта земля кажется маленькой, не говоря уже о том, *что* находится на ней. Леса, реки, дороги, дома – всё выглядит крошечным и незначительным.

Представьте себя *парящей птицей*! Высоко в небе – **Вы!!!** Почувствуйте лёгкость и свободу! Расслабьтесь всем своим *существом*. Вам нечего бояться! У вас есть *крылья*! У вас есть *то*, что наполняет вашу жизнь глубочайшим *смыслом*, делает её *прекрасной, удивительной*!

В ШАР используются многообразные приёмы работы в *просоночном состоянии* (см. главу "Осваиваем просоночное состояние"). Пока же мы рекомендуем следующее. Ложась спать, постарайтесь найти удобное положение. Хорошо, если это окажется поза лёжа на спине с раскинутыми в стороны руками! Дышите свободно, глубоко!.. С вами может случиться *это* (!) – яркое ощущение *реальности* происходящего, незабываемое чувство *парения* в воздухе, *невесомость* тела...

Раньше вы уже испытывали подобное. Все дети прекрасно помнят об этом! Ведь человек – не только физическое тело, он – *нечто* большее! Наши сны часто напоминают нам о возможностях таких *свободных полётов*.

Описываемые техники "**парящей птицы**" являются *подготовительными*, и в следующей книге вас ждёт знакомство со *Знаниями*, дарующими человеку настоящие "*крылья*"! Владение "**парящей птицей**" делает человека *свободным*, а *свобода* – это удивительный *дар*!

### **Свободный человек – по-настоящему счастлив!!!**

А счастливый человек всегда *притягивает* удачу. Не случайно, образ "**птицы**" связывается (на языке символов) со *свободой* и *счастьем*!

## ГЛАВА 30

### УЧЕНИЕ О "НЕБЕСНОМ ВОИНЕ"

*Танец "Небесного воина" – Высшая техника боя!!! Естественный массаж внутренних органов. Чувствование "потоков" через остановку движения. "Небесное" дыхание и накопление внутренней энергии. Развитие выносливости в схватке. Контролируемые аутодвижения. Рождение "облаков". "Танцующее облако". Версии происхождения "облачных" движений ("небесная", "охотничья", "оружейная" и другие). "Игра скоростью", включая "равные" ритмы движений. Танец "небесного воина" с ударами. "Небесный воин" контратакует. "Небесные" удары и подставки. Введение противника в ИСС. Притча о чувстве опасности. "Небесная паутина" и её влияние на "внутренние" события. Как повысить скорость реакции (чередованием работы с открытыми и закрытыми глазами). "Небесный" кулак. "Небесные" захваты, или "захват без захвата". "Небесные" движения и их наработка. "Липкие" руки и синхронные движения. "Небесные" круги защиты. "Небесный" массаж.*

Мы начинаем знакомить вас с поистине *волшебным Учением о "Небесном воине"*. Оно включает в себя не только *Знания* о космическом происхождении нашей *Жизни* на Земле, о *построении "Небесной Лодки"*, о *Высших формах* энергоинформационной защиты человека, об управлении погодой, но и множество *техник превосходства* над противником, эффективные лечебные техники и многое-многое другое.

На первом этапе вашего знакомства с описываемыми техниками под *"небесным воином"* мы будем понимать человека, в совершенстве владеющего техниками *ускользания* от ударов противника. Также как нельзя ударить (или захватить) воздух, так и *"небесный воин"* остаётся *недостижимым* для любых атак противника!

Забавное мнение высказал инструктор одной из школ каратэ, увидев исполнение техник *"небесного воина"*. Он никак не мог понять, зачем ученики уходят от ударов, а не ставят блоки, как это принято в каратэ! Ниже мы покажем, в чём заключалась его ошибка.

Освоение указанных техник вы начнёте с упражнения, которое мы называем **танец "небесного воина"**.

Встаньте прямо и, опустив руки вниз, расслабьтесь. Теперь начинайте движения ногами, представляя, будто вас атакуют со всех сторон. Пытайтесь, опираясь на различные участки стоп и сгибая колени, уворачиваться, избегая воображаемых ударов! Поначалу можете даже не представлять себе реальных атак, а лишь двигайтесь так, словно эти атаки кто-то выполняет.

Постепенно *"поднимайте"* свои движения до уровня живота, а затем ещё выше. Пусть движения постепенно *"охватывают"* всё туловище, руки и, наконец, голову. Сначала двигайтесь медленно и расслабленно! Далее увеличьте скорость! Обратите внимание на свои руки! Раскачиваемые всем телом, они начинают подниматься вверх, к небу, порождая естественным образом *движения*, которые мы называем *"облачными"*. *"Небесный воин"* как бы *закрывается "облаками"*.

Теперь остановитесь и прислушайтесь к своим ощущениям. *Танец "небесного воина"* оказывает великолепную нагрузку. Не правда ли, возникает необычное ощущение, будто после *тяжёлой и продолжительной* тренировки!

Человеческое тело настолько универсально, что для его развития вовсе не требуются особые тренажёры. Можно использовать самые обычные предметы или объекты, которые вас окружают, например, обыкновенную палку, пояс или верёвку, карандаш, лист бумаги, резиновый мяч и многое другое. Если же под рукой нет даже этого, то, используя описываемые нами **Гимнастики Богов**, можно эффективно тренироваться и без них.

*Танец "небесного воина"* позволяет выполнять естественный **массаж внутренних органов**, наподобие мягкого воздействия, оказываемого брюшным дыханием. Одновременно вы учитесь движениям в **потоках** (как внутренних, так и внешних): их чувствование развивается очень медленным исполнением *танца*. Ваше тело, будто направляемое *невидимой силой*, начинает изменять свои *формы*, порой *застывая* в причудливых позициях. Заметьте, что когда вы останавливаете своё движение, *нечто* продолжает двигаться. Это *нечто* есть **потоки энергии**, которые вы начинаете чувствовать через **остановку** движения.

Попробуйте теперь двигаться как можно быстрее!..

Что вы почувствовали? Вы устали и запыхались. Быстрые движения, как ни странно (при столь малом времени выполнения) оказались достаточно тяжелы, но, обратите внимание, ваша усталость пройдёт уже через пару минут, причём *полностью* – в отличие от обычных физических упражнений, после которых у не слишком тренированного человека могут ещё долго болеть отдельные мышцы или даже всё тело.

Упражнения ШАР, если они выполняются *правильно*, способствуют **накоплению сил и энергии**, активизируют и перераспределяют их в зависимости от потребностей организма, его состояния или от поставленных целей. *Внутренняя энергия* вашего тела не расходуется, а *накапливается* за счёт особой техники движений! *Накопленная энергия* служит для укрепления и развития всего организма. Одновременно *танец "небесного воина"*, выполняемый достаточно *быстро* и *долго*, используется как эффективнейшее упражнение для развития выносливости в реальной схватке, что особенно важно в бою против нескольких нападающих!

Вспоминается один из эпизодов обучения в ШАР. После завершения напряжённого и скоростного учебного боя между двумя нашими учениками один из них (вышедший из схватки сильно запыхавшимся и уставшим), попросил рассказать о том, *какие (?)* в нашей Школе используются упражнения для развития выносливости. Его же напарник при этом выглядел совершенно бодрым и не уставшим.

Мы объяснили ему, что таких упражнений в ШАР чрезвычайно много, и некоторые из них уже знакомы ему, например, *танец "небесного воина"*, выполняемый *"быстро"* и *"долго"*. Здесь следует разъяснить понятие *"долго"*. В нашей практике это означает всего лишь... несколько минут! Но даже за такое короткое время нагрузка может быть чрезвычайно велика – всё зависит от скорости ваших движений. Спустя две недели этот ученик закончил нелёгкий бой с тем же соперником, но уже практически не утомившись. Это был явный прогресс! Удивившись самому себе, он рассказал, *как* каждый день тренировался, используя *танец "небесного воина"*. Мы же, в свою очередь,

поинтересовались у его напарника, *что* делает он! Его ответ был потрясающе прост: "Я делаю всё!" Он, действительно, выполнял самостоятельно все известные ему упражнения, и поэтому его уровень был намного выше тех, кто не использовал наших рекомендаций.

*Танец "небесного воина"* можно выполнять *сколь угодно долго*, если вы будете делать его *медленно и расслабленно*. Обратите также внимание, что данный комплекс великолепно развивает вас! Он основан на **контролируемых аутодвижениях** и выполняется *интуитивно*.

Научитесь выполнять *танец "небесного воина"*, **играя скоростью** своих движений, изменяя её в широких пределах. Используйте также **"рваный" ритм**, или резкие, скачкообразные перемены скорости! Такая подготовка наиболее оптимальна для реального скоростного боя. Движения *танца "небесного воина"* очень похожи на технику *"танцующего облака"*, но в то же время они принципиально различаются. Схожесть движений объясняется их родством. Техники *"танцующего облака"* и *танец "небесного воина"*, действительно, взаимосвязаны, и отсюда возникает вопрос, какой из *танцев* является первичным, а какой произошёл от него? Какая из техник является техникой более высокого уровня?..

Мы объясняем, *почему* в иерархии наших *Знаний танец "небесного воина"* является техникой более высокого уровня. При его выполнении необходимо двигаться *расслабленно*, тогда с увеличением скорости ваши руки, вскидываемые вверх и в стороны, будут естественным образом порождать *"облачные" движения*, характер которых целиком определяется движениями вашего тела. Танцующий *"небесный воин"* может закрываться *"облаками"*, а может и не использовать их! Если проводить аналогии, то именно *небо*, которое само *неуловимо*, позволяет *облакам* закрывать себя.

Что же касается самих *"облачных" движений*, то они могут выполняться для развития координации, проработки суставов, как великолепная боевая техника, как медитативная практика и для многих других целей.

В нашей *Традиции* под *"облачными" движениями* понимаются любые движения, которые *закрывают* их исполнителя *защитно-атакующим "коконом"* с любой стороны, или даже – со всех сторон! Движения могут выполняться не только руками, но и всем телом. В этом случае техника носит название – **"танцующее облако"**. Её можно использовать в качестве прекрасной разминки для всего тела, для эффективного противодействия вооружённому и безоружному нападению, для медитаций высокого уровня, лечения и укрепления здоровья и многого другого.

Работу с *"облачными" движениями* мы рассматривали в предыдущих главах, отметим лишь, что описываемые техники возникли ещё в глубокой древности. Мы предоставим вашему вниманию несколько версий происхождения *"облачных" движений*. С одной из них вы только что познакомились – рождение *"облачных" движений* из *танца "небесного воина"*, поэтому назовём её **"небесной" версией**.

Другая версия о происхождении *"облачных" движений* тесно связана с комплексом *"охота за кулаком"* (см. соответствующую главу). Выполняя указанную технику, исполнитель создаёт вокруг себя именно *"облачные" движения*, надёжно защищающие его от любых ударов рук и ног. Эту версию мы назовём **"охотничьей"**.

И, наконец, ещё одна версия, показывающая происхождение *"облачных" движений* – **"оружейная"**. Её название обусловлено тем, что, работая с раз-

личными видами оружия (мечи, палки и т.д.), *Мастера Древности* увидели, насколько эффективно защищают их соответствующие движения оружия, и задумались: "Что если выполнять те же движения, но... голыми руками?" Результат оказался потрясающим – движениями рук и ног (а также всего тела) можно прекрасно атаковать и защищаться от любых ударов!

Версий о возникновении "*облачных движений*" существует достаточно много, и мы предлагаем вам самим подумать над тем, какая же из них является истинной. Отметим лишь, что сама техника выполнения "*облачных движений*" и возможности, открываемые ими, являются величайшим секретом древних боевых искусств, отголоски которых мы встречаем практически во всех тайных *Традициях*.

Теперь научитесь выполнять **танец "небесного воина" с ударами** в любую сторону. Заметьте, что удары должны получаться естественным образом. Не готовьте их намеренно! Научитесь защищаться, используя техники "*небесного воина*". Напарник будет медленно атаковать, а ваша задача – *ускользнуть* от его ударов, делая нырки, уклоны и прочее. Старайтесь не ускоряться. Подстраивайтесь по скорости к его атакам, учитесь сопровождать их рукой или руками, но без контакта. Теперь он будет атаковать вас ещё быстрее...

Далее пусть **атакует "небесный воин"**. Пробуйте, уходя "*небесным воином*" от его атаки, выполнять *встречный* удар по другому уровню. Например, он бьёт вас в голову, вы уклоняетесь назад и одновременно выбрасываете вперёд ногу, ударяя по нижнему уровню. И, наоборот, *ускользая* от атаки по ногам, бейте рукой в голову. Для нападающего это будет очень неожиданно! Он бьёт и, когда цель, казалось бы, уже атакована, она... исчезает, а противник одновременно *пропускает* удар там, где он его не ожидал.

Другой формой "**небесных**" ударов являются удары, выполняемые *так*, чтобы у противника не возникло и тени сомнения, что вы наносите удар по известной и видимой ему траектории! Например, выполняя *размашистый удар* кулаком снизу и целясь противнику в голову, неожиданно измените траекторию атаки, едва не столкнувшись с его защитой, и, огибая её, ударьте по дуге сверху. Он испытает настоящий шок от того, что "*провалится*" на ваш удар всем телом и пропустит его совершенно в другом месте.

Аналогично выполняются и "**небесные**" защиты, например, *подставки*. Пусть ваш напарник наносит сильные удары, а вы, защищаясь, выставляете на пути удара свою защиту. В тот момент, когда его рука или нога должна столкнуться с вашей *подставкой*, вы... убираете её. Противник, проваливаясь в *пустоту*, испытает массу неприятных ощущений, связанных с потерей контроля над ситуацией.

Теперь попробуйте атаковать "*небесного воина*". Двигайтесь быстро! Удары выполняйте сначала одиночные. Что вы почувствовали? Заметьте, когда вы наносите свой удар, то возникает ощущение, будто вы *проваливаетесь* в *пустоту*! Иногда кажется, что "*небесный воин*" *затягивает* вас...

Противник, столкнувшийся с техниками "*небесного воина*", впадает в *изменённое состояние сознания*. Реальность, к которой он привык и которую он ожидал, внезапно изменяется. Видя цель, он не может поразить её! Это вызывает растерянность. *Время изменения* составляет всего доли секунды, но их вполне достаточно, чтобы победить!

Кроме того, техники "*небесного воина*" идеальны для защиты от вооружённого нападения. В руках противника могут оказаться различные пред-

меты (сложной формы кастеты, заточки, выкидные ножи, разбитые бутылки и прочее).

Попытки **блокировать** вооружённые атаки – очень опасны, потому что движения нападающего могут быть сложными и неожиданными! Их можно не увидеть, особенно если бой происходит при плохом освещении (или даже в темноте). То, что вы изучаете, рассчитано на применение в реальных условиях, а не на ринге или татами! В дальнейшем вы будете развивать у себя *сверхчувствительность* к любым воздействиям, что позволит вам почувствовать угрозу, или "**дыхание смерти**", ещё до того, как ситуация станет действительно опасной.

Мы расскажем одну любопытную притчу – **притчу о чувстве опасности**, и предложим вам свое толкование, а вы уж самостоятельно решите, как всё происходило на самом деле.

*В средневековой Японии жил Великий Мастер! У него были дом, семья, ученики. По утрам Мастер любил медитировать в саду, любясь восходом солнца, красотой гор, запахами и звуками дикой природы. После этого он пил там чай.*

*Однажды, когда Мастер находился в саду, ученик, как обычно, принёс ему чай. Но Мастер не заметил его, он слишком увлёкся красотой дикой природы. Ученик в почтении остановился позади, выжидая, пока Мастер (его Учитель) соблаговолит обратить на него внимание; и вдруг ему пришла мысль, которая поразила его. Он подумал: "Вот – передо мной Величайший Мастер! Ему нет равного во владении мечом, но если я сейчас ударю его сзади, то он не сможет ничего сделать, и будет убит!"*

*Тотчас же, будто почувствовав угрозу, Мастер резко повернулся к нему!*

*Ученик почтительно протянул угощение. Но потом, в этот день, произошло следующее. Все родные и близкие заметили, что Мастер – будто не в себе, словно что-то тревожит его. Когда у него спросили, что случилось, он ответил, что когда он был в саду, то неожиданно почувствовал «дыхание смерти», или реальную угрозу. Интуиция его никогда не подводила, но, обернувшись, он увидел своего ученика, от которого не ожидал никакой опасности! Эта мысль преследовала его весь день. Он подумал, что мастерство покидает его! Когда же родные узнали, что случилось, они попросили ученика рассказать, как всё было, и ученик признался в возникшей у него ужасной мысли.*

*Когда Мастер, услышав рассказ ученика, то сразу успокоился: интуиция его не подвела – он по-прежнему умеет чувствовать опасность!*

В том или ином варианте эта история передаётся в Школах боевых искусств, являясь образцом высочайшего уровня развития настоящего воина. Однако как, по-вашему, *Мастер* всё-таки почувствовал угрозу? Что послужило причиной ощущения "**дыхания смерти**"?

Эта история очень важна! Она показывает, как у человека, тренированно-го специальным образом, работает восприятие. Представьте себе – утро, солнце, горы, поют птицы, вы любуетесь красотами природы, но сзади кто-то подошёл к вам, и вы – не заметили этого! *Некто* подошёл и – молчит, не делает ничего. Но мы скажем так: невозможно, чтобы вы не заметили! Мы обладаем поистине удивительными возможностями! Наши органы чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус и другие восприятия) необычайно развиты, но *обыденное сознание* не способно использовать их в полной мере. Вы по-

стоянно с этим сталкиваетесь: нам часто не хватает памяти, скорости реакции, точности движений и многого другого.

Однако существует *часть* вас (назовём её *подсознанием*, или *сверхсознанием*), которая всё (!) видит, слышит, осознаёт, воспринимает даже мельчайшие и неуловимые *сигналы* (звуки, запахи и прочее). Тренированное восприятие *Мастера* (на уровне *подсознания*) почувствовало чьё-то приближение! Но так как *сознание* было занято восприятием красоты природы, то оно не отреагировало должным образом, хотя *сверхчувствительная* часть его отметила появление кого-то сзади. Может быть, даже определило, *кто* именно приблизился, но далее произошло следующее.

Обычно ученик сразу предлагал *Мастеру* чай, а в то утро – почтительно выжидал за спиной, не сделав этого, то реакция *подсознания* у тренированного человека тотчас же отметило: что-то не так, что-то необычно! А всё необычное вызывает чувство насторожённости, тревоги, угрозы. Почувствовав это, *Мастер* немедленно обернулся. Увидев ученика, который предложил ему чай, он не понял, почему его существо почувствовало реальную угрозу. Ученик же был потрясён умением *Мастера* "*читать мысли*".

Вот такая история. Вы должны научиться использовать всё своё восприятие, настраивая его определённым образом на то, чтобы отмечать вокруг себя мельчайшие изменения. Так как именно они могут предупредить вас об опасности. Всё, что изменилось, должно привлечь ваше внимание...

Существует множество упражнений, развивающие **чувство опасности!** Одно из них мы называем "*небесной паутиной*", и Знания эти являются частью *Учения о "небесном воине"*.

"**Небесная паутина**" – это *чувствующая оболочка* вашего восприятия, которую вы будете учиться *распространять* вокруг себя для создания сигнализирующей об опасности или каких-либо изменениях *сферы* ощущений. Это одна из форм *объёмного восприятия!* Один из способов активизации "*небесной паутины*" мы рассматривали в главе "*Осваиваем просоночное состояние*".

Одна из наших учениц, использовала в качестве "*небесной паутины*" образ маленьких колокольчиков, подвешенных на тончайших нитях. Когда кто-либо прикасался к ним, они начинали *звенеть*, сигнализируя о возможной опасности. Вы можете также применять самые различные мыслеобразы, чтобы войти в нужное состояние. Научитесь пользоваться "*небесной паутиной*" в обычной жизни! Многих опасностей можно избежать с её помощью. Кроме того, "*небесная паутина*" позволяет *незримо влиять на события* в поле своего действия, причём влиять *положительно* для вас образом.

Пробуйте выполнять танец "*небесного воина*" с закрытыми глазами. Поначалу держитесь подальше от любых окружающих предметов, чтобы не задеть их своими движениями. Упражнение развивает прекрасную *ориентацию* в пространстве, *координацию* и многое другое.

Сейчас мы познакомим вас с замечательным упражнением, значительно повышающим **скорость реакции** любого человека. Оно выполняется с напарником, вооружённым макетом ножа или дубинкой. Вы закрываете глаза и, находясь в боевой позиции, пытаетесь защититься, используя техники "*небесного воина*". Напарник должен подносить оружие к различным частям вашего тела и оказывать несильное давление. Ваша задача состоит в том, чтобы как можно быстрее среагировать на касание и *уйти* в направлении давления оружия, убирая атакуемую часть тела. Заметьте, что существует некото-

рый *интервал времени* между касанием оружия к вашему телу и *началом* реагирования на него! У человека с невысокой скоростью реакции этот интервал времени достаточно большой, но по мере роста тренированности *время задержки* реагирования будет уменьшаться, и вы научитесь уходить от неожиданного касания к своему телу практически мгновенно, а иногда даже предчувствовать его.

Потренировавшись немного указанным образом, учитесь далее реагировать на вооружённые атаки уже с открытыми глазами. Вы увидите, что скорость вашей реакции на любые атаки оружием значительно возрастёт. Подумайте *почему!*

Чередуйте работу с открытыми и закрытыми глазами, добиваясь предельно быстрого реагирования! В дальнейшем тренируйтесь, ускользя уже от безоружных атак (от ударов пальцами, кулаками и т.д.).

Другим видом "**небесных движений**", выполняемых с напарником, является "**небесный кулак**". В главе "Охота за кулаком" нами уже описывалась специальная техника, которую мы называем – "*кулак в воде*". Работая с напарником, пытайтесь атаковать его "*кулаком в воде*". Напарник должен находиться в боевой позиции и, практически не сходя с места, *ускользать* от вашего кулака. "*Небесность*" движений состоит во внешней *бесконтактности* вашего взаимодействия. Вы как бы *погружаете* свой кулак в остающиеся *энергетические "слепки"* тела напарника, а тот, в свою очередь, старается избегать контакта с вами. Заметьте, как сложно это сделать, поэтому не торопитесь и давайте ему возможность ускользать. Атаки выполняйте не только в голову и туловище, но и по рукам и ногам, заставляя его *выкручиваться* самым невероятным образом.

Будьте внимательны к своим ощущениям! Ваш кулак словно *проникает* в энергетическую структуру тела "*небесного воина*", диагностируя её. Учитесь чувствовать "*кулаком в воде*" всё вокруг! Исследуйте с его помощью! Помимо необыкновенной *изворотливости* (как тела, так и сознания, ума), данное упражнение дарит удивительные ощущения здоровья, лёгкости и совершенного владения своим телом.

Аналогично нарабатываются многие другие "*небесные*" движения, например, "**небесные захваты**". Следует различать захваты, выполняемые вами, и захваты, которые делает противник. Ваш захват должен быть таким, чтобы противник не чувствовал его. Получается как бы "**захват без захвата**"! Противник не чувствует, что вы его контролируете, и поэтому не может противодействовать вам. Если же, наоборот, вас захватил противник, то, используя "*небесность*", вы лишаете его возможности вами управлять.

Наработка "*небесных*" движений может быть выполнена и таким образом. Ваш напарник берёт вас двумя руками за руку и начинает перемещать её в любых направлениях и плоскостях. Ваша задача – быть "*небесным воином*"! Он не должен чувствовать вашу руку. Вам необходимо успевать следовать за его движениями! В какой-то момент вам обоим может даже показаться, что это не он управляет вами, а, наоборот, "*небесный воин*" **управляет** им. Возникает "иллюзия", что *ведущий* становится *ведомым*.

Далее попробуйте выполнять "*небесные*" движения самостоятельно, уже без напарника. Двигайте своей рукой так, будто ею, как и прежде, кто-то управляет. Это очень необычное состояние, достижение которого было бы невозможно без помощи напарника. Вы почувствуете удивительную лёгкость во всём теле, автоматизм движений и многое другое.

Техники "*небесного воина*" тесно связаны с техниками "**липких рук**" и *синхронными* движениями.

Теперь немного подробнее мы остановимся на "**небесных**" **кругах защиты**! Они представляют собой выполняемые различными частями тела *круговые* движения, которые образуют "*касательные*" линии с траекториями атак.

Начинайте *круговое* движение любой частью тела, *ускользая* от воображаемого удара. Заметьте, что легче всего "*небесные*" *круги* делаются руками, ногами и головой, а сложнее – туловищем. Такая проработка научит ваше тело правильным движениям, после чего приступайте к занятиям уже с напарником.

"*Небесные*" *круги защиты* помогут вам эффективно противодействовать любым атакам и не пропустить ни одного удара, что особенно важно при столкновении с вооружённым противником или группой нападающих.

Сейчас мы рассмотрим ещё одну технику применения "*небесных движений*". Она называется "**небесный**" **массаж** и включает в себя разнообразнейшие приёмы *биополевого* воздействия.

При самостоятельном выполнении начинайте *скользящие* бесконтактные движения кистями рук вблизи различных частей своего тела ("**небесный**" **самомассаж**!). Ваши движения будут похожи на пассы целителей-экстрасенсов. Заметим, что необходимо всегда внимательно прислушиваться к своим внутренним ощущениям! Тогда вы интуитивно сможете находить зоны тела, наиболее нуждающиеся в энергетической подпитке. Затратив всего лишь несколько минут, вы прекрасно поработаете с энергетикой своего организма, активизируете её и настроитесь на выздоровление.

"*Небесный*" *массаж* является прекрасной техникой лечения многих заболеваний. Очень важно, что подобные методы лечения абсолютно безвредны, так как не имеют побочных эффектов! Попробуйте выполнять "*массирующие*" движения на разных скоростях, от очень медленных, когда ваши руки словно "*застывают*" над зоной воздействия, до предельно скоростных. В последнем случае дополнительное воздействие оказывается потоком воздуха и одновременно нарабатывается высочайшая точность движений (ведь вы не должны задевать массируемые зоны).

Ещё одно применение скоростных "*небесных*" *движений* состоит в использовании их сотрудниками правоохранительных органов, в качестве техник *быстрого обыска* задерживаемого преступника. Указанные навыки специально нарабатываются с напарником, который предварительно прячет искомый предмет под верхней одеждой.

Также техники "*небесного воина*" чрезвычайно эффективны для ускользания с линии огня при использовании против вас огнестрельного оружия. Вы должны знать, что нельзя увернуться от пули, но можно уйти с линии выстрела, если отслеживать её направление.

О техниках "*небесного воина*" можно рассказывать ещё очень много, и мы постепенно будем знакомить вас с их возможностями.

## ГЛАВА 31

### "НА КРАЮ ПРОПАСТИ"

*Упражнения с риском для Жизни. Все виды растяжки!!! Комплексы "ветер над пропастью" и "подходя к пропасти". "Ветер меняет направление". Пробуждение детских ощущений. Лечение на "краю пропасти". "Жгуты" боли. "Эхо в пропасти" (как "слушать своё тело"). "Застывание" в предельных положениях. Секретные гимнастики воинов. Вытягивания в суставах (в том числе, из "вязкого пространства"). Ключ к развитию способностей. Сопротивление "на краю пропасти" (для противодействия загибам-заломам). "Небесный воин на краю пропасти" (повышение скорости реакции бойца). Бой "на краю пропасти" – высшее испытание мастерства!!! Осознание ценности Жизни. Дыхание "на краю пропасти". "Достижение вершин" и "достижение глубин". Пределы возможностей. Защита "черепахи". Классификация упражнений. Раскрытие заложенных в человеке возможностей. Жизнь как балансирование "на краю пропасти".*

В ШАР названия комплексов прямо указывают на их смысловое значение! Так, например, все техники, которые *опасны* для здоровья или сопряжены с определённым *риском*, относятся у нас к упражнениям **"на краю пропасти"**, и в настоящей главе мы рассмотрим некоторые из них. Сюда же относятся и упражнения, выполняемые, в буквальном смысле, на краю пропасти, где существует *реальная опасность*, сделав неверный шаг, потерять равновесие и упасть вниз.

Всё это **обостряет восприятие** и подготавливает к высочайшему *самоконтролю*, прежде всего, эмоциональному. С данной группой упражнений вы ещё познакомитесь, но сейчас мы приведём описание ряда других важнейших техник. Прежде всего, вы научитесь выполнять движения, при которых различные части вашего тела будут достигать *предельных*, или *крайних*, положений, когда небольшой дополнительный сдвиг может привести к серьёзной травме (сильному растяжению, вывиху или даже перелому).

Данная группа упражнений чрезвычайно разнообразна. Вы увидите, что она охватывает **все виды растяжки**, какие только могут быть использованы или используются в спортивных и прикладных системах единоборств.

Чтобы избежать *травмирования*, движения необходимо делать осторожно, постепенно приближаясь к *"краю пропасти"*. Описываемые техники обладают великолепным укрепляющим и развивающим воздействием, способствуют повышению *гибкости* и *подвижности* всех суставов и связок, *омолаживают* организм и пробуждают *полузабытые* ощущения из вашего детства, *Вкус Жизни* и многое другое.

*Первый* комплекс движений, с которым вы познакомитесь, – **"ветер над пропастью"**. Он включает в себя разнообразные *махи* расслабленными частями тела, выполняемые в любую сторону. Начните с движений одной руки! Расслабьте её и теперь сделайте резкое скручивающееся движение всем телом, бросая руку от себя в сторону, например, назад. Так как ваша рука расслаблена, она достигнет своего *крайнего* положения в выбранном направлении, зависящего от подвижности плечевого сустава.

Теперь повторите то же движение, бросая руку чуть под *другим* углом, например, также назад, но уже немного вверх, причём рука сама остановится в своём *крайнем* положении. Снова выполните те же движения, но повернув кисть руки ладонью назад или вверх. Вы почувствуете, как при этом уже *по-другому* начнут растягиваться связки, и на суставы будет оказываться совсем иное воздействие. Выполните теперь не отдельные, а *непрерывные махи* одной рукой во все стороны, причём под *разными* углами, в том числе назад и вверх, также назад и вниз. Что вы почувствовали?..

Не правда ли, очень приятное ощущение *тепла* и увеличения *подвижности* в плечевом суставе! То же самое выполните второй рукой, а затем – одновременно двумя, причём направляйте их как в одну, так и в разные стороны. Кроме того, добавьте *махи* не только выпрямленной рукой, но и – согнутой в локте. Подумайте, что означает упражнение – **"ветер меняет направление"**?..

Теперь выполняйте *махи* одной ногой, также – под *разными* углами. Будьте осторожны! Некоторые направления менее развиты, поэтому суставы и связки могут травмироваться при чрезмерной интенсивности движений. Выполняйте *махи*, не сгибая колена! Стопа при этих движениях может быть направлена *произвольно*. В зависимости от её ориентации будет оказываться различное воздействие на связки. Заметьте, что необходимо делать именно *махи*, а не удары!

Далее выполняйте *махи* одновременно двумя руками и ногой. Старайтесь не потерять равновесия! Тренируйте свою координацию! Учитесь использовать *"ветер над пропастью"* в качестве гимнастики, разогревающей суставы и подготавливающей связки к любым нагрузкам.

Описываемые *Знания* накапливались и передавались не одну тысячу лет, они проверены временем и *Жизнью*. Они хранились в тайне от недостойных и доверялись только самым лучшим ученикам!

**"Подходя к пропасти"** – *вторая* группа движений, с которой мы вас познакомим. Выпрямите перед собой руку и, глядя на неё, начните поворачивать (или наклонять) кисть с выпрямленными пальцами в *разные* стороны (относительно *оси* предплечья), стараясь отклонить её в самое *крайнее* положение. Теперь сгибайте локоть и, продолжая работать кистью, как раньше, измените положение предплечья, вращая его относительно локтевого сустава. Пробуйте далее менять положение локтевого сустава, *вытягивая* и *поворачивая* его в различных направлениях.

Видите, какая нагрузка оказывается уже на весь плечевой сустав? Попробуйте делать такие же движения второй рукой. *Наслаждайтесь* новыми ощущениями и *подарите* своему телу редкую возможность почувствовать себя *гибким* и *молодым*, *здоровым* и *сильным*! Вспомните время, когда гибкость вашего тела была наивысшей, и вы без труда могли наклоняться и сгибаться в любую сторону! Подобное состояние присуще любому человеку в *раннем детстве*, поэтому при выполнении упражнений *"на краю пропасти"* активизируются именно детские впечатления!

Ваш организм наполняется *здоровыми* силами и ощущениями. Мы называем это – **пробуждением детских ощущений**, оказывающих *целительное* и *омолаживающее* действие.

Далее движения выполняйте ногой, поворачивая свою стопу в любые *крайние* положения. Вытягивайте носок от себя или приближайте его к себе! Почувствуйте, как напрягаются икроножные мышцы, и активизируется зоны

голеностопа! Затем *работайте* коленом! Сгибайте его и одновременно поворачивайте голень из вертикального положения в горизонтальное. Пробуйте удалять колено как можно дальше от себя, учитесь разворачивать бедро вправо или влево, но не теряйте при этом равновесия! Затем поменяйте ногу и, "*подходите к пропасти*" уже второй ногой!

Чувствуете, как *оживает* ваше тело?! Сначала оно не очень-то слушается вас, но постепенно двигаться вам станет легче, чем поначалу. Также вы заметите, что удаётся всё ближе и ближе "*подойти к краю пропасти*". Достигая *предельных* положений, можете помогать себе второй рукой. При некоторых разворотах своего тела вы можете почувствовать внутри болезненные *натяжения*. Обратите на них внимание! Они много говорят о состоянии вашего здоровья.

Прорабатывая *болезненные* зоны, вы начинаете *лечить* себя – **лечение "на краю пропасти"**. Чтобы вам было понятно, *почему* наличие боли говорит о нарушениях здоровья, напомним следующее. Если у вас травмирован какой-либо сустав, то при воздействии на него возникает **боль**, но если суставы здоровы (не повреждены), то даже при сильных воздействиях, боль отсутствует. Таким образом, "*подходя к пропасти*", вы как бы *проверяете* состояние, в первую очередь, своих суставов и связок. При этом нужно обращать внимание ещё и на внутренние *натяжения*, которые как бы пронизывают ваше тело подобно "*нитям*", или "*жгутам*" **боли**. Такие ощущения вам хорошо знакомы – вы их испытывали, когда тренировались со стволами деревьев в лесу.

Пусть напарник начнёт воздействовать только на ваши пальцы и кисть, приводя их в "крайние" положения. Ваша задача, прислушиваясь к себе, почувствовать, в каких зонах вашего тела возникают одновременно с этим весьма специфические ощущения, которые мы называем "*эхом в пропасти*". Обратите особое внимание на то, *как* ваше тело отзывается на болевые воздействия. "**Эхо в пропасти**" является чрезвычайно мощной техникой не только лечебного воздействия, но и медитативной практикой высокого уровня, способствующей энергетическому познанию многих тайн человеческого организма.

Эти вопросы мы подробно рассмотрим в дальнейшем, а сейчас попробуйте выполнять те же движения, но уже непрерывно, *перетекая* от одного *крайнего* положения к другому. Начинайте работать одной рукой, но двигайтесь всем телом! Оно также должно участвовать в скручиваниях и сгибаниях. Обратите внимание на свои ощущения!..

Продолжайте выполнять упражнение и подключайте постепенно другие части тела! То, что вы сейчас делаете, очень похоже на **йогу с "застыванием" в крайних (или предельных) положениях**. Такую гимнастику можно и нужно делать не только стоя, но также сидя и лёжа! Это упражнение подарит вам настоящее здоровье! Если же добавить ещё и *многообразие* движений, то для вас станет очевидно, что *этим* можно заниматься всю жизнь.

Описываемые *гимнастики* применялись *Мастерами Жизни* для достижения *совершенного* владения своим физическим телом, для укрепления и всестороннего развития, и в дальнейшем мы планируем познакомить вас со многими другими **секретными гимнастками воинов**. Вы соприкоснётесь с древнейшей европейской *Традицией*, сохранённой в глубинах вашего *подсознания*.

К упражнениям "*на краю пропасти*" относятся также различные **вытягивания в суставах**, которые мы уже описывали в главе "Повышение защищённости суставов и связок при больших нагрузках". Добавим только, что упомянутую технику можно выполнять и с напарником, *вытягивая* суставы из "*вязкого пространства*", создаваемого им.

В неисчерпаемом *разнообразии* выполняемых движений заключён особый смысл! Обучающиеся *искусству Жизни* получали и получают истинное удовольствие от этого. В человеке пробуждается *Творец!* Ученику не нужно повторять чьи-то движения, слова или действия! Он начинает *выражать* самого себя, и это прекрасно!

В качестве иллюстрирующего примера мы приведём рассказ одного из наших учеников, который, готовясь к экзаменам и параллельно занимаясь техниками ШАР, обнаружил для себя следующее. Когда он выполнял упражнения, развивающие *силу мышц*, то заметил некоторое *ухудшение* качества восприятия изучаемого материала, *снижение* сообразительности и многое другое. В то же время, занимаясь упражнениями "*на краю пропасти*" (т.е. выполняя разнообразнейшие *сгибания, вытягивания и скручивания* суставов), он почувствовал, что учебный материал усваивается намного лучше, задачи решаются легче. И вы должны понимать, что гибкость и подвижность суставов и связок напрямую связана с гибкостью и подвижностью человеческого ума, или сознания. Точно также как, например, физическая устойчивость тела бойца тесно связана с устойчивостью психоэмоциональной и т.п. В понимании подобных взаимосвязей – **ключ** к развитию способностей человека!

Школу Адекватного Реагирования от других Школ отличает **творчество**, положенное в основу обучения и формирования личности ученика. Вы научитесь создавать *новое*, будете открывать *целые Миры* и постигать самые *сокровенные Тайны!*

Упражнения "*на краю пропасти*" можно выполнять и с напарником, который будет помогать вам достигать *предельных* положений. Все движения необходимо делать плавно и осторожно! Начинайте с проработки суставов рук и ног, и лишь затем постепенно переходите к воздействиям на туловище и голову. Не только лечебный эффект, но и *боевое* применение легко просматриваются в описываемом комплексе. Например, вы научитесь противодействовать любым *загибам-заломам* своих рук и ног, если будете "*на краю пропасти*" **сопротивляться**. Тренируясь так, вы значительно расширите возможности своего тела.

Прекрасным упражнением, повышающим скорость реакции бойца, является наработка техник "**небесного воина на краю пропасти**". Вы уже должны понимать, о чём идёт речь! Работая с напарником, попробуйте защищаться от ударов друг друга, используя техники "*небесного воина*", но реагируйте на удары лишь в самый *последний момент*, почти перед самым контактом! Вы увидите, как это непросто! Затем, по мере роста уровня мастерства, у вас будет получаться это, тогда защищайтесь от ударов уже как обычно, и вы тотчас отметите у себя успехи!

Для людей, серьёзно занимающихся рукопашным боем, высшей формой упражнений данной группы станет **бой "на краю пропасти"**. Подготовка к нему происходит в течение длительного времени. Сам бой чрезвычайно опасен, поэтому к его ведению допускаются только те ученики, которые прошли особую подготовку и достигли соответствующего уровня! Внешне бой "*на краю пропасти*" ничем не отличается от уличной схватки без всяких правил!

Это – скоростной и непредсказуемый по последствиям бой, а человек, вышедший из схватки живым и здоровым, испытывает необыкновенно яркие ощущения!

В подобных **испытаниях мастерства** последователи ШАР начинают лучше осознавать **ценность Жизни** и понимают, что для этого совсем не обязательно рисковать своей жизнью и здоровьем. Необходимо ценить всё, что у вас есть – солнце, воздух, пищу, родной дом, своих близких, свободу и многое другое, не пренебрегая ничем

Выполняя упражнения "*на краю пропасти*", обратите внимание на своё дыхание. В нашей *Традиции*, в зависимости от формы выполняемых движений (или состояний сознания), мы выделяем соответствующие им виды дыхания: "*небесное*", "*каменное*", "*на краю пропасти*", "*вибрирующее*", "*сонное*", "*боевое*" и многие другие. Каждое из них наделяет человека особыми возможностями, которых мы коснёмся в дальнейшем.

Изучая ШАР, стремитесь к "**достижению вершин**" и "**достижению глубин**"! Эти *принципы* указывают пути овладения высшими уровнями мастерства. Таким образом, при выполнении упражнений стремитесь к пределам своих возможностей, достигайте наибольших скоростей движений, высочайшей точности и координации, наивысших усилий и нагрузок. Естественно, будьте осторожны и продвигайтесь к "*вершинам*", не спеша. Как черепаха медленно ползёт к своей цели, так и вы, приближаясь к своим физическим и эмоциональным *пределам*, должны увеличивать интенсивность нагрузок постепенно. В этом заключён один из *принципов*, называемый нами **защитой "черепахи"**. Принцип "*достижения глубин*" означает стремление вникнуть в самую *суть* изучаемых техник и *Знаний*, что рождает особую устойчивость в *Жизни*, и человек, достигший глубин понимания, сохранит самообладание в любых ситуациях.

Подводя итог, приведём обобщённую классификацию описываемых упражнений:

- 1)"*подходя к пропасти*";
- 2)"*эхо в пропасти*";
- 3)"*на краю пропасти*";
- 4)"*над пропастью*".

В дальнейшем мы более подробно познакомим вас с каждой группой перечисленных техник, но отметим, что наиболее *опасными* из них являются упражнения последней группы. Огромное разнообразие выполняемых движений способствует наиболее полному *раскрытию* заложенных в каждом человеке *возможностей* и *способностей*, что является одной из *целей* обучения в ШАР.

Мы уже упомянули о том, что вся наша *Жизнь* есть ни что иное, как **балансирование "на краю пропасти"**. Будьте предельно осторожны и внимательны ко всему, что происходит вокруг вас, и постепенно готовьте себя к различным испытаниям, которые ждут вас в *Жизни*!

Только тренированный и подготовленный человек успешно справится со всеми трудностями на своём *Пути Освобождения* и достигнет своих целей.

## ГЛАВА 32

### КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ИЛИ "ПЕРЕБИРАНИЕ СОКРОВИЩ"

*Ценность Знаний, добытых самостоятельно. Притча о "драгоценности". "Учитель – поводырь, а ученик – слепец". "Перебирание сокровищ" (как принцип самостоятельной тренировки). "Вкус Бессмертия" (интуитивные методы тренировок). Лечение естественными движениями. "Слушать сердцем". "Врата в волшебный Мир". Принципы наработки боевых движений ("быстрее-быстрее", "сильнее-сильнее" и многие другие). Развитие необычных "чувств". Создание боевых комплексов. Контролируемые аутодвижения. "Сложный Путь". Превращение ученика в Мастера. "Азбука боя". Бой с "невидимым противником" (и достижение сверхвозможностей). Имитационные техники. Упражнения с невидимыми предметами и объектами. Скрытая тренировка в быту и развитие боевых качеств. Коррекция образа жизни. Использование подручных предметов (пояс-верёвка, резиновая шайба, лист бумаги, резиновый мяч, теннисный шарик, карандаш или ручка и другие). Секретные гимнастики воинов. "Выжатое кимоно", или как правильно тренироваться. О конечной цели обучения. Как тренироваться – не тренируясь! Великая тайна Мастера боя. "Мастер боя-2".*

#### **Знание, приобретенное самостоятельно, особенно ценно!!!**

Это – ваше *Знание*, вы добыли его сами, и все ваши достижения можно сравнить с *бесценными сокровищами*, ценность которых – вне времени! Для того чтобы помочь вам разобраться в этом, мы расскажем одну древнюю притчу – **притчу о "драгоценности"**.

*Однажды ученик подверг сомнению ценность даваемых ему Знаний. Он пришёл к Учителю и спросил: "Учитель, мне говорят, что всё, чему Вы учите, бесполезно, что это – ложное Знание! Все смеются надо мной..."*

*Учитель внимательно посмотрел на него, затем достал красивый небольшой камень, переливающийся всеми цветами радуги, и протянул его ученику. "Возьми эту драгоценность, – сказал он, – и отнеси её на базар. Попробуй оценить стоимость, но ни в коем случае не продавай, какую бы цену тебе не предложили!"*

*Ученик взял драгоценность и отправился на базар. Первый же торговец, к которому он подошёл, сказал следующее: "Эта вещь – подделка! Её стоимость – всего пятьдесят мелких монет". Но в то же время он был готов купить её. Ученик пошёл дальше. Другой также оценил его очень низко...*

*Третий предложил чуть больше... и так далее. Ученик вернулся к Учителю и с разочарованием произнёс: "На базаре Ваш камень стоит очень дёшево. Никто не предложил мне за него приличной суммы! Зачем Вы мне дали этот камень?" Учитель улыбнулся и сказал: "Завтра сходи к ювелирам. Попроси их оценить эту драгоценность, но ни в коем случае не продавай!"*

На другой день ученик отправился в первую попавшуюся ювелирную лавку. Владелец её, взяв камень в руки, произнёс: "О! Эта вещь очень дорогая! У меня сейчас нет даже нужной суммы денег, но если вы согласитесь подождать, я соберу её и обязательно куплю у вас этот камень!" Ученик был удивлён, и в другом месте ему также предложили очень большую сумму...

Тогда он вернулся к Учителю в недоумении. "Я ничего не понимаю! – сказал он, – На базаре эту вещь оценили дёшево, а в ювелирных лавках – очень-очень дорого! Какова же её истинная цена?"

Учитель сказал: "Видишь, как по-разному оценивают одну и ту же вещь! То, что я дал тебе, - действительно, драгоценность, и у неё очень высокая цена! Так и Знания, которым я учу тебя, знающие оценят по достоинству, другие же просто не поймут этого. Например, на базаре кое-кто мог и увидеть, что перед ним, действительно, драгоценность, но захотел купить её как можно дешевле!"

Притча говорит о многом. В мире существует огромное число Учений, но ещё больше – Учителей, или наставников, а у них, в свою очередь, – множество учеников. Каждый Учитель убеждён в том, что его Учение является наиболее ценным и значимым. В этом же они убеждают и своих последователей.

Понять истинную ценность Учения способен далеко не каждый!

В некотором роде, процесс обучения можно сравнить с отношениями между слепцом и поводырём:

**Учитель – поводырь, ведущий ученика,  
а ученик – слепец.**

Ученик, начиная обучение, не знает, что ждёт его, он может лишь предполагать, но по мере обучения ученик постепенно *прозревает*. Он уже *видит* и *знает* многое, если, конечно, его действительно обучают, а не создают видимость обучения.

Однако бывает и так, что Учитель сам является *слепцом*, тогда "**слепец ведёт слепца**". Это – очень опасно!!! Вы должны научиться чувствовать, доверяйте своему *сердцу*, своему *Внутреннему Голосу*!

У притчи есть много других смыслов, но мы остановимся лишь на том, что эта притча ещё и о доверии,... **о доверии к ученику**, ведь поняв, какая ценная вещь оказалась у него в руках, ученик мог просто исчезнуть или скрыться с нею, но он не сделал этого. Значит, эта притча ещё и **об испытании ученика**! Учителю важно знать, кого он учит, и стоит ли доверять сокровенные *Тайны Учения* человеку, назвавшемуся его учеником! Вы видите, что отношение к той или иной *Школе* может быть очень разным, даже противоположным: от безоговорочного принятия до полного отрицания.

В настоящее время *Знания ШАР* не могут оценить даже так называемые "*специалисты*", хотя мы всё подробно объясняем и показываем. Вы ещё столкнётесь с ситуациями, когда ваши умения не будут понятны другим, но вам это и не нужно! Важно, чтобы вы сами знали, *что* изучаете, и *что* это вам даёт!

В качестве иллюстрирующего примера мы расскажем о том, как ученики ШАР выполняли на одной из тренировок "*перебирание сокровищ*". К тому времени они занимались уже несколько лет, и, когда им было предложено данное упражнение, они с удовольствием взялись за его выполнение. Кто-то начал выполнять *самостоятельную разминку*, припоминая десятки развива-

ющих и укрепляющих упражнений, кто-то приступил к наработке боевых техник в паре и т.д. Глядя со стороны, можно было поражаться обилию демонстрируемых ими комплексов и техник! Это было впечатляющее зрелище! Ученики самостоятельно выполняли огромное число освоенных ими ранее упражнений.

Тренировка уже подходила к концу, но они непрерывно продолжали вспоминать и вспоминать то, что умеют, а когда их остановили, они были в недоумении - им показалось, что тренировка ещё только началась, и они не могли поверить, что прошло целых два часа! Точно также вы должны научиться тренироваться и самостоятельно.

### **"Перебирание сокровищ" является принципом самостоятельных тренировок!**

К каждому упражнению в ШАР мы относимся как к настоящей *драгоценности*, поэтому самостоятельная тренировка и есть ни что иное, как *"перебирание сокровищ"*! Достаточно вспомнить любое упражнение ШАР: например, *"охота за кулаком"* обучает защите от любых ударов рук, *"танец небесного воина"* обеспечивает реальную неуязвимость в бою против нескольких нападающих и т.д. Таких упражнений и *Знаний* нет в других Школах, даже высокоразвитых! Мы вооружаем своих учеников *Знаниями*, которые изначально заложены в каждом человеке, и не учим ничему, что было бы *чуждо* человеческой природе! Цель обучения в том и состоит, чтобы каждый открыл внутри себя (и вокруг!) целый *Мир*, волшебный и прекрасный, и научился бы использовать эти *Знания* в своей *Жизни*.

Чтобы правильно тренироваться, нужно развивать **интуицию** и чувствование того, *что* вам необходимо в данный момент. Тогда, выполняя *естественные движения*, вы почувствуете их подлинный *"вкус"* – **"вкус Бессмертия"**! Вы почувствуете потребность снова и снова испытать те же ощущения, ведь они по-настоящему необходимы для вашего здоровья!

В дальнейшем мы подробно рассмотрим способы **лечения естественными движениями и ощущениями**. Выше мы уже показывали, *каким образом* можно, например, обычные *зевания-потягивания* использовать для укрепления своего здоровья и поиска лечебных поз тела, наподобие поз йоги, *как* с помощью *естественного дыхания* избавиться от многих недугов и мн. др.

По мере роста мастерства вы научитесь **"слушать сердцем"**, тогда никто и ничто не уведёт вас в сторону, и вы приобретёте уверенность в правильности выбранного *Пути*.

Один из наших начинающих учеников, увидев огромный объём предлагаемых для изучения техник, всерьёз заметил, что не может выделить для своих занятий целых два часа в день, что у него нет свободного времени. Он ещё не осознал, что тренироваться можно и нужно в течение всего дня (и даже ночью), только это будет уже не тренировка в обычном понимании, а – **образ жизни!** Для *самостоятельных тренировок* вы сможете использовать всё, что вас окружает.

В качестве примера рассмотрим работу с зеркалом. Мы уже касались данной темы ранее. Зеркало в нашей *Традиции* – объект необычный! В некотором роде оно является *Учителем*, отражающим (и указывающим!) как ваши ошибки, так и достижения. Глядя на себя в зеркало, вы сможете легко заметить свои недостатки и устранить их.

Научитесь видеть свои движения в отражении зеркала! Не случайно в хороших Школах рукопашного боя используются зеркала, с их помощью ученики могут взглянуть на себя со стороны и увидеть, *что* и *как* они делают. Естественные движения красивы, они стимулируют положительные эмоции! Часто вместо обычного зеркала использовалась работа в парах, где ученики учились *копировать* движения друг друга, обучаясь намного быстрее, чем при обычной парной работе. Кроме того, для человека, который тренируется в одиночку, отражение в зеркале станет имитацией общения с другим человеком, тогда ему будет не скучно заниматься.

### **Зеркало – это Врата в Волшебный Мир!!!**

Во всех древних *Традициях* зеркала использовались для вхождения в глубокие ИСС, для обретения *Силы* и *Знания*. В ШАР любые обычные, на первый взгляд, предметы, объекты и явления могут служить целям достижения высочайших уровней мастерства, и эти вопросы мы подробно будем освещать в наших следующих книгах. Пока же рассмотрим работу с зеркалом для вхождения в ИСС.

Попробуйте перед зеркалом выполнять любые движения, например, наносить удары на воздухе или просто вращать руками, причём внимательно смотрите на своё отражение! Постарайтесь двигаться так, чтобы ваш "двойник" в зеркале не успевал за вами, чтобы он "отставал" от вас, хотя бы на доли секунды! Через некоторое время вы действительно сможете увидеть необычное: ваше отражение не "успевает" за вами! Это состояние сначала будет совсем недолгим, но оно чрезвычайно важно для вас!

Далее попробуйте изменить точку зрения и представьте, что не "двойник" в зеркале *повторяет* ваши движения, а, наоборот, вы *повторяете* за ним его движения! Это очень необычное состояние, вы как бы часть своего сознания переносите в *волшебный* мир (в "*зеркальный*" мир) и оттуда начинаете воспринимать себя. Подобных медитативных упражнений в ШАР – множество, и мы постепенно познакомим вас с ними.

Большую часть описанных упражнений вы можете использовать для самостоятельных тренировок.

### **Учитесь выполнять боевые (и бытовые!) движения на различных скоростях!**

При выполнении ударов по принципу "**быстрее-быстрее**" бейте по воздуху с постепенным увеличением скорости. Число таких скоростных "*ступенек*" должно быть не больше четырёх-пяти. Начиная с медленной, доведите скорость удара до *максимальной* (или *предельной* для себя), пока не почувствуете, что ваше тело уже не в состоянии двигаться быстрее. При указанном способе тренировки вы сможете подойти к *сверхскоростным* и *невидимым* ударам. Тогда никто не сможет защититься от ваших атак. Ваша победа гарантирована, если вы начнёте атаковать первым. Подумайте, *почему* именно такая "*ступенчатая*" наработка скоростных движений выводит вас на совершенно иной уровень мастерства.

Отметим также, что подобные упражнения развивают... "**чувство скорости**". Чтобы вам было понятно, о чём идёт речь, поясним. Помимо важнейших чувств, присущих обычному человеку, в ШАР ученики развивают мно-

жество других "чувств": "чувство времени", "чувство дистанции", "чувство гравитации", "чувство взгляда" и т.д. Способы развития этих необычных, но чрезвычайно важных для человека "чувств" мы рассмотрим в дальнейшем.

По принципу "*быстрей-быстрей*" выполняйте как одиночные, так и двойные (или даже тройные) удары. Это должны быть именно *связки скоростных движений*! Заметьте, как некоторые движения, успешно выполняемые на невысоких скоростях, неожиданно становятся трудно выполнимыми на высоких скоростях! В этом случае ваша задача состоит в том, чтобы исключить в своём арсенале такие ложные *связки ударов*.

Движения, выполняемые на медленных скоростях, должны полностью соответствовать скоростным! Тогда ваши медленные движения будут правильными. Мы называем это – *правильное "медленное"*!

Аналогично выполняйте атакующие движения по принципу "**сильней-сильней**". Такая подготовка научит вас наносить сильные и *сокрушительные* удары. Пробуйте выполнять их как на воздухе, так и по достаточно "мягким" целям (боксерским грушам и лапам).

### **Никогда не занимайтесь "просто так", или – "от нечего делать"!**

Находите время и силы для осознанной работы над собой, тогда в дальнейшем вам не понадобятся какие-либо вспомогательные мыслеобразы и психотехники. Сама *Жизнь* будет вашей "тренировкой", испытанием и одновременно воплощением самых заветных мечтаний!

Познакомившись с нашими техниками, вы увидите, что в ШАР многие вещи изучаются по-другому! В то время как на Востоке Учителя передают из поколения в поколение *заучиваемые* комплексы движений, созданных десять, сто или более лет назад известными (либо, наоборот, неизвестными и "таинственными") *Мастерами*, основателями этих Школ и стилей, у нас ученик может самостоятельно, используя основополагающие принципы, порождать мастерские движения. При желании он может запомнить их и в дальнейшем выполнять на любой скорости.

Подчеркнём, что уровень сложности и эффективности их не уступает, а зачастую и превосходит то, что в других Школах *канонизировано* как лучшее! Ученик нашей Школы – уже *Мастер*, и этот *Мастер* осознаёт богатство и разнообразие тех движений, которые он выполняет. Его движения естественны и красивы, они *перетекают* из одного в другое, и представляют собой не *застывшую* последовательность *форм*, а **живой поток**. Учитесь чувствовать этот *поток* и двигаться так, как хочется вашему телу. В этом случае реализуется принцип "*думать телом*".

### **Все движения выполняйте интуитивно и осознанно!!!**

Сейчас мы предлагаем вам попробовать самостоятельно создать свою последовательность движений (**рождение комплекса**), например, имитируя бой против одного противника.

Встаньте в боевую стойку и выполните любой удар. Теперь вернитесь в исходное положение и повторите выполненный удар, а вслед за этим – добавьте ещё одно движение (это также может быть удар, или же защита, если вы представите, что "*невидимый противник*" атаковал вас). Снова вернитесь

в исходное положение и выполните уже два движения, добавляя следующее. Таким образом, наращивая по одному движению, вы сможете создать последовательность форм, которая в восточных *Традициях* и называется *тао*, или *ката*.

Сначала выполняйте простые движения, а в дальнейшем вы увидите, что при определённых положениях тела становятся возможны очень сложные удары и защиты. Число *форм* может быть от единиц до десятков или даже сотен! Всё зависит от вашей памяти, и она при этом великолепно развивается! Заметим, что цель этой практики не в том, чтобы в дальнейшем пользоваться заученными последовательностями или сериями движений! Этого нельзя делать ни в коем случае, ведь в *Жизни* всё будет совершенно не так! Вам не придётся вспоминать что-то из прошлых наработок, вы должны *импровизировать*, подстраиваясь к тому, что происходит вокруг!

Попытки выполнять заученные движения делают вас *бессознательным*, или *запрограммированным* существом ("киборгом"), а это – очень опасно и, в первую очередь, для вас лично! Мы хотим, чтобы вы научились выполнять именно *контролируемые аутодвижения*. Это звучит немного странно: как *аутодвижение* может быть *контролируемым*? Но в действительности ничего необычного в этом нет! Эти движения хорошо знакомы вам, и вы уже делали их, когда учились выполнять, например, секретные гимнастики воинов ШАР.

Только что вы пробовали создавать *комплекс* движений против одного противника (*рождение одиночного комплекса*). Далее учитесь создавать уже "**объёмные**" комплексы, направленные против нескольких нападающих. Представляйте себе, *как* они двигаются, и комбинируйте защитные и атакующие действия! Если чувствуете, что уже не запоминаете новые движения, то остановитесь на достигнутом! Попробуйте, забыв очередной *комплекс*, создать следующий, и в дальнейшем учитесь выполнять *комплексы* на разных скоростях, проверяя эффективность тех или иных движений. Можете запомнить понравившуюся вам последовательность движений (*комплекс*), чтобы использовать его, например, в качестве *боевой гимнастики*.

### **Всегда прислушивайтесь к своим ощущениям!!!**

Тело иногда не захочет выполнять некоторые движения. В этом случае постарайтесь понять, в чём причина! Комплексы можно создавать и с оружием, пользуясь "*когтем*", дубинкой или чем-то иным, причём огромное число всевозможных техник не должно смущать вас!

"**Импровизированный**" комплекс отличается тем, что вы должны делать движения так, будто вспоминаете ранее заученные действия, а, на самом деле, создаёте их сейчас. Вы можете даже останавливаться в каких-то позициях, как бы припоминая что-то, и со стороны должно казаться, что тот сложный комплекс (из бесконечного числа движений!) был выучен вами когда-то и выполняется сейчас вновь. Вы словно демонстрируете свои движения невидимым зрителям (Учителям и Мастерам), которые незримо присутствуют рядом с вами, и это – не плод вашего воображения!

Это техники высокого уровня! *Мастера древности* специально искали подобные движения, отбирали из них лучшие, чтобы передать своим ученикам, а те, в свою очередь, несли их в *Будущее*. Но многие движения, которые казались эффективными в прошлом, стали бесполезными в наши дни.

Теперь вы познакомитесь с созданием **скоростного комплекса**. Выполните любой удар или защиту сразу же на *высокой скорости*. Затем, вернувшись в прежнюю позицию, повторите первое движение (и также на высокой скорости!), добавляйте к нему следующее, и т.д.

Возвращаясь в исходное положение, начинать и продолжать *комплекс* необходимо сразу же на высоких скоростях! Чувствуете, какая это большая нагрузка для всего тела? Не забывайте отдыхать, чтобы восстановить свои силы.

Другой разновидностью боевых комплексов является **импровизированный скоростной комплекс**. Если вы будете выполнять его с напарником, то скоро поймёте, что он представляет собой *реальный бой*! Со временем вы научитесь работать на повышенных скоростях и почти в полный контакт, приобретая настоящее мастерство в искусстве рукопашного боя.

*Боевые комплексы*, которые вы создавали ранее, являются **одиночными**, но они точно также выполняются и с напарником (**парный комплекс**) или с напарниками. Именно при такой наработке ученики получают прекрасную возможность научиться думать и чувствовать там, где времени на исправление ошибок уже не будет, т.е. в реальной ситуации! Ученики, занимаясь *созданием комплексов*, учатся творить, осознавать правильность своих действий в любых ситуациях и при различных атаках. Число таких комплексов, практически неограниченно! Их нельзя делить на лучшие или худшие, так как в *Жизни* могут пригодиться самые разные техники. Научитесь запоминать свои движения и ощущения!

Добавим, что аналогичным образом создаются "**пути кругов**", "**пути облаков**", "**пути ветров**" и другие. Поработайте над ними самостоятельно! *Путь* – это последовательное выполнение определённых движений или действий, ведущих вас к выбранной цели. Когда же вы соединяете несколько *Путей*, у вас получается "**Сложный Путь**".

Например, вы можете последовательно выполнять такие действия: "*кисть в воде*" → "*круги в воздухе*" → "*облачные*" движения → "*скрещенные крылья*" → "*синхронные*" движения → "*перетекающие*" удары в любую сторону и т.д. Заметьте, что переход от одного вида движений к другому должен быть плавным и осознанным. Со стороны ваши действия выглядят крайне сложными и непонятными. Другим примером "*Сложного Пути*" является комбинирование манер передвижения. Подобных *Путей* существует бесчисленное множество.

Процесс создания разнообразных *комплексов* сам по себе является прекрасной обучающей техникой, ведь ученики становятся *Мастерами*, когда начинают творить!

Сейчас вы научитесь выполнять **связки ударов**. Мы относим их к "**азбуке боя**". Знание "*азбуки боя*" показывает **грамотность** бойца: также как человек, не зная *азбуки*, не может читать, так и воин, не знакомый с *азами* рукопашного боя, будет совершать ошибки и рискует своим здоровьем и жизнью. Под владением "*азбукой боя*" понимается умение правильно передвигаться, наносить удары... и – многое другое! Например, если вы умеете наносить удары, но не владеете техникой передвижений, это обернётся против вас, или, наоборот, вы хорошо двигаетесь и даже владеете эффективными одиночными ударами, но не умеете *связывать* их в короткие последовательности, это также опасно для вас.

Попробуйте сейчас из боевой позиции выполнить *серию* из двух или трёх ударов на воздухе, атакуя "*невидимого противника*". Например, нанесите удар левой рукой в живот, а правой – "*прямой*" в голову...левой – в голову, а затем – в живот...левой – боковой удар в голову, а правой рукой – "*прямой*" в голову и так далее. Учитесь *связывать* удары рук ("*прямые*" и "*боковые*"), целясь в живот или в голову "*невидимого противника*"! Комбинируйте свои удары! Вы увидите, что число *связок* огромно, и среди них есть очень эффективные! Например, одна из таких *связок* широко применяется в боксёрских поединках: *ведущей* (или ближней к противнику) рукой боец бьёт в живот и тотчас ею же – "*боковой*" в голову. Противник, даже зная о существовании такой *связки*, "*покупаётся*" на неё и гарантированно *пропускает* боковой удар.

В каждой Школе (бокса, борьбы, каратэ, у-шу и других) используются *свои*, наиболее эффективные в их практиках *связки движений*, причём это могут быть как удары, так и захваты, и броски. Ученики этих Школ заучивают их до *автоматизма*, чтобы в реальном бою, не задумываясь, применить, но в этом *автоматизме* заученного движения, как вы уже знаете, и заложена опасность! *Жизнь* многообразнее любых возможных наработок! В действительности, хороший боец должен уметь *гибко* подстраиваться и *импровизировать* в реальной обстановке, а такое владение собой достигается совершенно иными тренировками, исключая многократное и бессмысленное повторение одного и того же движения или движений!

Если рассматривать различные *связки ударов*, то их условно можно разделить на две большие группы: **заученные связки** и **связки "гибкие"** (или **адаптивные**), которые учитывают любые движения вашего противника.

Сейчас попробуйте вести бой с "*невидимым противником и противниками*". Обратите внимание, что это – не просто "*бой с тенью*" (столь распространённый в боксе)! Упражнения с "*тенями*" – отдельная и большая группа техник, освоением которых вы займётесь позже. В нашей *Традиции* используется совсем иное представление о бое при отсутствии партнёра.

**"Невидимый противник" – это реально представляемый человек определённого роста, телосложения, вооружённый или безоружный.**

Ведя бой с "*невидимым противником*", вы будете двигаться, наносить удары и уходить от атак так же, как и в реальном бою! Это не просто удары в пустоту, вы атакуете реальные для вас цели и уклоняетесь от реальных атак. Двигайтесь максимально быстро! Обратите внимание, что бой с высоким противником отличается от боя с человеком, который ниже вас ростом, а бой с крупным и массивным – от боя с худым и жилистым бойцом.

Используйте при *самостоятельных занятиях* мыслеобразы разнообразных "*невидимых противников*"! Заметьте, что вы можете работать с противником, обладающим повышенными скоростями реакций и движений, даже такими, которых нет у большинства людей. Подобные тренировки являются **ключом к сверхвозможностям**. Пытаясь сделать "невозможное", вы приближаетесь к своим *пределам*, активизируете свои **сверхспособности**.

Также ведите бой на невысоких скоростях, или "*играя скоростью*"! Используйте разнообразные *манеры передвижений*, применяйте "*облачные*" *движения*, *размашистые удары* и многое другое. В дальнейшем учитесь ра-

ботать с двумя и более "*невидимыми противниками*", представляйте их вооружёнными дубинками или ножами.

Пытаясь "разыгрывать" небольшие сценки, вы увидите, какое существует многообразие упражнений для *самостоятельных* тренировок. Вы научитесь выбирать *то*, что необходимо для вас именно сейчас (в данный момент!), и здесь вам поможет *интуиция*.

Великолепным упражнением для самостоятельной тренировки является **набивка "невидимого"**. Представьте, что перед вами стоит ваш напарник (или противник), которого вы начинаете атаковать несильными ударами. Бейте его по рукам и ногам, атакуйте ударами в живот и в голову. Постепенно увеличивайте скорость и силу своих ударов, и вы увидите, *что* произойдёт при этом. Во-первых, это будет великолепная физическая нагрузка для всего тела. Во-вторых, "*невидимый противник*" становится для вас полностью реальным. Вы можете даже увидеть и почувствовать его.

Для "*материализации невидимого противника*" можно использовать следующий приём.

### **Чередуйте работу с реальным напарником и – с "невидимым"!**

Запоминайте свои ощущения и учитесь использовать их при самостоятельных тренировках, причём все ваши движения должны быть точно такими же, как и с реальным противником!

Для повышения яркости ощущения "*материализации*" мы рекомендуем также ведение боя, используя одну атакующую конечность. Например, наносите удары по "*невидимому противнику*" только правой (или левой) рукой, ногой и т.д. Подобная тренировка значительно расширяет ваши способности *зрительно-пространственного воображения*. Кроме того, вы приобретаете навык ведения боя, если какая-либо часть вашего тела окажется травмированной или захваченной.

Обратите внимание на **различия в "правом" и "левом"**. Используя удары только правой или левой частями тела, вы активизируете противоположные полушария головного мозга, а следовательно, развиваете соответствующие им способности. Одно полушарие отвечает за логику, речь, математические способности и т.д., а другое – за образное мышление, непрерывное восприятие действительности, за интуицию и пр.

Например, активизируя полушарие, отвечающее за *образное мышление*, вы сможете лучше представить себе того противника, с которым ведёте бой. И здесь возникает любопытный психофизический эффект – при переходе к ударам противоположной конечностью вы начинаете активизировать другое полушарие, не имеющее подобных возможностей, но ведь "*невидимый противник*" остался прежним. Поэтому, работая с ним, вы переносите те же способности и силы в другое полушарие, и оно приобретает качества, не присущие ему изначально! Все эти особенности вы должны обязательно учитывать на занятиях!

Ещё мы познакомим вас с **имитационными техниками**. Работа с ними будет особенно близка тем, кто пришёл в ШАР из других Школ. Тогда вы лучше сможете понять то, что изучаете у нас. Многие из вас, безусловно, видели движения бойцов разных Школ – бокса, борьбы, у-шу, каратэ и других, а может быть, и сами занимались в какой-либо из них.

Попробуйте двигаться, используя их манеры передвижения и техники нанесения ударов:

1. **Бокс.** Встаньте в боксёрскую стойку, кулаки держите на уровне подбородка, а локти согните! Позиция должна быть лёгкой и устойчивой. Начинайте двигаться как боксёр, пританцовывая, делая уклоны, нырки. Наносите лёгкие и быстрые удары в голову и туловище "*невидимого противника*". Меняйте стойку и не оставайтесь на одном месте. Не опускайте свои руки! Плечи держите поднятыми, как бы прикрывая ими подбородок. Используйте серии ударов руками, уклоняйтесь от контратак противника!
2. **Кикбоксинг.** К ударам рук добавьте удары ног. Закрывайтесь от атак "*невидимого противника*", больше работайте ногами. Ваши удары должны быть естественными и сильными! Сейчас отдохните немного, а затем переходите к следующей манере.
3. **Борьба.** Вытяните вперёд свои руки, согните колени, встаньте устойчивой. Пытайтесь захватить невидимого борца и повалить его, используя полножки, зацепы, подхваты. Перемещайтесь по кругу! Противодействуйте попыткам повалить вас.
4. **Каратэ.** Встаньте в устойчивую позицию. Кулаки держите либо на уровне бёдер, либо слегка вытянутыми вперёд. Делайте резкие удары кулаками и ногами. Используйте связки из двух или трёх ударов. Старайтесь двигаться предельно чётко, как бы заученно. Меняйте стойки при передвижениях. Будьте решительны и делайте удары на выдохе!
5. **У-шу.** Представьте, что вы – боец любой из Школ у-шу (*Змеи, Тигра, Журавля* или другой)! Манера движений должна напоминать образ используемого животного, или существа. Школа *Змеи* характеризуется извивающимися, *стелющимися* движениями. Кисти рук, словно головы змей, готовы в любой момент к стремительным броскам-атакам. Тело раскачивается и скручивается. Стиль *Журавля* отличается движениями рук, как *крыльев*. Движения как бы *парящие* и т.д. Выберите любую известную вам манеру и используйте её. Будьте красивым, изящным и грациозным, как животное, которое является прообразом ваших движений. Можете менять стили у-шу при ведении поединка. Теперь подумайте: что даёт подобная тренировка?

### Для чего используются имитационные бои?!

Двигаясь так, можно лучше понять и изучить движения противников, занимающихся этими Школами. Кроме того, эти движения представляют собой хорошую гимнастику для всего тела, развивающую гибкость тела, координацию и другие качества. Ещё можно добавить, что это используется, как способ обмана противника, ведь когда вы неожиданно начинаете работать в какой-либо *имитационной* манере, то противник думает, что встретил боксёра, борца или каратиста, и совершенно неожиданно для себя сталкивается с иными движениями и техниками.

Важной особенностью *имитационных боёв* является то, что вы начинаете видеть **несовершенство** всех этих Школ, вместе взятых, и каждой в отдельности, начинаете также понимать, почему в определённых ситуациях один вид единоборства превосходит другой и т.д. Интересным является также то, что бойцы многих современных Школ, используя **наши** методы подготовки,

смогут значительно повысить своё мастерство даже в рамках тех правил, которыми они ограничены, и в дальнейшем мы планируем дать методические рекомендации по использованию наших техник.

Сейчас мы познакомим вас с тем, как работать с **невидимыми предметами и объектами**. Мы рассмотрим лишь небольшую часть данных техник.

Первое упражнение, которое мы предлагаем вам выполнить, – упражнение с **"блюдцами"**. Вы будете учиться вращать удерживаемые на своих ладонях небольшие **"блюдца"** так, чтобы они не переворачивались. Вытяните перед собой руку ладонью, обращённой вверх. Представьте, что на ней находится небольшое **"блюдец"**. Попробуйте теперь выполнять вращение этого **"блюдца"** за счёт поворота ладони и **"спиралевидного"** движения рукой. При таких движениях ваша рука как бы очерчивает в воздухе объёмную форму, наподобие песочных часов или двух конусов, соединённых вершинами.

Старайтесь, чтобы ладонь всегда была в горизонтальном положении (иначе **"блюдец"** упадёт). Поменяйте направление вращения. Далее то же самое выполняйте второй рукой, а затем – двумя руками одновременно, вращая уже два маленьких **"блюдца"**. Чувствуете, как вращательные движения разогрели суставы ваших рук! Всё ваше тело также разогревается. Теперь попробуйте вращать одно, но уже большое невидимое **"блюдо"**, удерживаемое на двух ладонях. Обратите внимание на **спиралевидный** характер движений вашего тела. Меняйте направления вращения. Попробуйте теперь при вращении как бы разделить **"большое блюдо"** на два маленьких, и вращайте их уже по своему усмотрению. Видите, какая сложная координационная работа становится возможной при работе с **невидимыми предметами**.

Ещё одно упражнение – работа с **"невидимой стеной"**, или **"плоскостью"**. Представьте перед собой **"невидимую стену"** и начинайте оглаживать её кистями рук, предплечьями и плечами, стараясь не **"погружаться"** в глубину её, и не разрывайте контакта с ней. Поворачивайтесь к **"стене"** спиной, боком, учитеесь скользить вдоль её поверхности. Далее представьте, что **"плоскость-стена"** расположена под углом или наклоном и также оглаживайте её и надавливайте на неё. В дальнейшем учитеесь работать с любыми **"невидимыми плоскостями"**, располагая их, как вам захочется. Движения выполняйте всем телом! Если не получается, то желательно потренироваться с обычной стеной, или плоскостью (например, стола).

Работая с **"невидимой стеной"**, вы со временем начнёте её чувствовать, и она станет для вас реальностью. У человека, наблюдающего за вами со стороны, также может возникнуть иллюзия, что перед вами – настоящая стена. Пробуйте далее осваивать **"прохождение" через стену!** Вы почувствуете очень необычные вещи! Постарайтесь запомнить свои ощущения, они пригодятся вам в дальнейшем, на более высоких уровнях совершенствования.

Следующее упражнение – работа с **"невидимым шаром"**, или **"шарми"**. В отличие от **энергетического шара**, выполняйте **оглаживания** только по внешней его поверхности. Размеры и расположение шаров могут быть любыми! **"Шар"** можно катить по земле (если он очень большого размера). Можно оставлять **"шар"** в воздухе и удаляться от него, даже отворачиваться, а, возвращаясь, – продолжать с ним работу. Представляете, насколько повышается ваша способность **ориентироваться** в пространстве и видеть **тонкоэнергетические** объекты!

**Все ваши движения (при взгляде со стороны)**

**должны создавать полную иллюзию работы  
с реальным объектом.**

В главе, посвящённой техникам психоэнергетической работы со взглядом, описывается работа с "*невидимой нитью*" и рядом других объектов.

Интересными формами *самостоятельных* тренировок могут быть занятия с использованием "**невидимых преград и препятствий**". Медитативно вы можете создать для себя целый тренажёрный зал, заполненный всевозможными тестовыми (или испытательными) приспособлениями. Это могут быть разнообразнейшие препятствия, которые можно попытаться преодолеть прыжками вверх или в длину. Могут быть раскачивающиеся в произвольном порядке тяжёлые подвесные снаряды, мимо которых нужно уметь проскользнуть и мн.др.

В более широком смысле под "*невидимыми преградами и препятствиями*" у нас понимаются также различные *психологические барьеры*, испытываемые человеком в жизни (например, излишняя стеснительность, страх перед чем-либо и т.д.). Преодолевая их, вы становитесь совершенней!

Наша Школа вооружает своих последователей особыми методами *невидимой* (или *скрытой*) тренировки в быту.

На данную тему можно написать не одну книгу, настолько это ёмкие вопросы. Некоторые способы скрытой подготовки мы уже рассматривали при описании разнообразнейших медитативных практик. Кроме того, мощные пласт техник представляют собой *естественные движения* и *реакции* человека.

Вам не нужно искать **время для занятий**, ведь то, что вы изучаете, является самой *Жизнью*! И она предоставит вам ещё много возможностей для испытания вашего мастерства. Мастер *Жизни* должен быть здоровым, сильным, умным и сообразительным. В первую очередь старайтесь развивать в себе необходимые **боевые качества**. Однако не следует отдавать предпочтении развитию какого-либо одного качества.

**Человек должен быть развит гармонично!**

Стремитесь к совершенству! Боритесь со своими вредными привычками, старайтесь правильно питаться, научитесь полноценно отдыхать, больше общайтесь с людьми, которые вам интересны! **Коррекция образа жизни** необходима любому современному человеку.

Для самостоятельных тренировок в ШАР находят применение любые подручные предметы и объекты. В дальнейшем мы познакомим вас с тем, как можно тренироваться с поясом (или верёвкой), как использовать резиновую шайбу, лист бумаги, мяч, теннисный шарик, карандаш или ручку и т.д. Всё, что нас окружает, может быть использовано вами для самостоятельных тренировок.

**Осваивайте секретные гимнастики воинов!!!**

Регулярное выполнение комплексов "*тело в воде*", "*круги в воздухе*", "*на краю пропасти*" и многих других поможет вам не только научиться реальным боевым техникам *Мастеров*, но и укрепить своё здоровье, повысить

уровень владения своим телом и сознанием в любых ситуациях. Научитесь получать удовольствие от всего, чем вы занимаетесь!

Чтобы понять, как правильно тренироваться, расскажем лишь один эпизод обучения офицеров рукопашному бою ШАР, когда на тренировку пришли двое новых учеников – крепкие и сильные мужчины, занимавшиеся до этого айкидо. В процессе тренировки они любое, даже простейшее упражнение (например, бой на касания, освобождение от захватов, защиту от ударов ножом и другие) превращали в тяжелейшую возню, изматывая друг друга до обильного пота. На все наши рекомендации работать спокойнее и уделять больше внимания технике и освоению новых движений, а не силовому противостоянию, они упорно продолжали мутузить друг друга до изнеможения. В конце тренировки они рассказали, что там, где они занимались раньше, их Учитель говорил: "Если в конце тренировки нельзя выжать кимоно, то тренировка прошла впустую!"

Пришлось им объяснять, что в ШАР, в первую очередь, необходимо приобретать навыки, а силовую подготовку, развитие выносливости и прочее они могут делать самостоятельно, не тратя драгоценное время на самой тренировке. Для этого в ШАР имеется чрезвычайно много упражнений, с которыми они познакомятся чуть позже. *Правильные занятия* предполагают постепенное и осознанное увеличение физических и психических нагрузок, интуитивный выбор соответствующих упражнений.

Ответим также на очень важные вопросы, которые, несомненно, будут интересны для вас: "В чём конечная цель обучения? Для чего мы живём? К чему нужно стремиться?"

Эти вопросы очень сложные и, одновременно, – простые! Каждый человек сам решает, для чего он живёт, и какова его цель в *Жизни*. Такая **свобода выбора** определяется глубинными желаниями человека и его уровнем развития. Часто люди выбирают совершенно ложные цели, достижение которых оказывается для них напрасной тратой времени и сил. Достигая выбранных целей, они разочаровываются и впадают в панику из-за того, что жизнь пролетела зря, а впереди уже маячит пустота, неизвестность, смерть...

Жизнь кажется бессмысленной, и по прошествии многих лет человек чувствует себя обманутым и уставшим.

**Чтобы понять смысл Жизни и свои цели,  
Вы должны стать осознанным.  
Осознание себя – важнейшее условие для этого!!!**

Наш *Путь* мы называем "**Путь Освобождения**", *освобождения* от всего того, что мешает достичь совершенства и познать себя, – освобождение от болезней и смерти, от ошибок и иллюзий, от ложных целей в *Жизни* и многого другого.

Чтобы вам было понятно, о чём идёт речь, мы напомним о техниках "**чудесного ребёнка**". Когда человек рождается, он ещё ничего не умеет, он не осознаёт себя и не владеет своим телом. Понаблюдав за маленькими детьми, вы увидите, как они учатся осознавать себя. Начиная двигаться, они не осознают ещё, что это – их ручки, их ножки, и лишь постепенно они обнаруживают, что тело послушно их желаниям. Это – очень важная идея! Идея осознания себя в своём теле!

Все наши техники и медитации способствуют более высокому уровню осознания и владения тем, что вам доступно. Смерть – это потеря осознанности при Переходе. Сон – также потеря осознания себя, и не случайно *Древние* называли сон "малой смертью"! Мы рождаемся, живём и умираем, не осознавая себя! Мы не знаем: кто мы? зачем мы живём? Это относится к большинству людей на Земле. Но есть Учителя, Мастера, Познавшие или Достигшие, есть *Учения* (в том числе, и современные!), которые учат достижению *осознанности* в любых ситуациях.

Наша Школа накопила *Знания* за много тысячелетий, и эти *Знания* превосходят всё, что могут предложить многие Школы, особенно, более поздние по возникновению. *Учение*, с которым вы знакомитесь, столь же древнее, сколь и существование человека! Мы опираемся на *Знания* и *Силы*, которые являются результатом космической (!) эволюции *Человечества*, поэтому глубина нашего *Учения* неизмерима обычными категориями. Много из того, что вы уже узнали и с чем познакомились, вы будете ещё переосмысливать. Когда вы достигните *осознанности*, разовьёте заложенные в вас способности и научитесь ими пользоваться, когда поймёте, кто вы, вопросы о смысле Жизни и о целях в ней, отпадут сами собой!

В завершение мы коснёмся важнейшего вопроса, связанного с тем, **как тренироваться, не тренируясь**. Возможно ли такое?.. Внимательно прочитав нашу книгу, вы поймёте, *как* следует тренироваться! Неисчерпаемое количество техник и упражнений не должны пугать вас. Уделите каждой технике хотя бы немного внимания, и результат не заставит себя ждать!

Однако не стоит всюду хвастаться своими успехами! Не нужно также выделяться и показывать своим видом, что вы владеете чем-то необычным.

**Тайна Мастера боя** состоит в том, что никто, кроме него самого, не знает того уровня мастерства, которого он достиг, и это даёт ему огромное преимущество!

### **Мы не прощаемся с вами!!!**

Ждите продолжения нашей книги, которая появится уже в ближайшее время!

В ней мы затронем следующие важные темы ШАР:

- секреты управления Временем;
- способы достижения Бессмертия;
- техники оживления оружия;
- работа с невидимыми предметами, объектами и явлениями;
- система боевых тестов;
- противодействие вооружённым атакам и группе нападающих;
- энергетические медитации;
- приёмы влияния на животных;
- использование жестов;
- власть слов и живой язык;
- звукодыхательные упражнения и боевые крики;
- способы материализации объектов и явлений;
- «некорректная» этимология;
- техники гипнотизирования противника;
- развитие биогравитационных ощущений;
- управление погодой;

- тепловое зрение;
- боевые и лечебные свойства одежды;
- методы скрытой тренировки;
- лечение ран и многие другие.

До скорой встречи!!!

Москва, октябрь 2003 год