Михаил и Ирина Брагины

«Сверхвозможности бойца» (книга-сенсация)

Аннотация:

Для миллионов читателей, занимающихся единоборствами, новая книга Ирины и Михаила Брагиных станет настоящей сенсацией!

Вашему вниманию предлагаются разработанные авторами уникальные методики, техники и упражнения, используя которые любой человек сможет достичь высочайшего уровня Мастерства в овладении искусством реального рукопашного боя. Сверхсила, сверхскорость, сверхточность, сверхреакция и многие другие боевые качества помогут вам уверенно побеждать не только на ринге, татами или ковре, но и в любых экстремальных ситуациях.

Вы откроете для себя удивительный сверхвозможностей, овладеть которыми мечтает каждый. Все, что вам нужно сделать, это открыть книгу и начать по ней заниматься!

Содержание:

Введение. Наши Идеи, методики и открытия
Глава 1 Сверхскорость
Глава 2 Сверхточность
Глава 3 Сверхреакция
Глава 4 Сверхсила
Глава 5 Сверхрезкость
Глава 6 Сверхвыносливость
Глава 7 Сверхчувствительность
Глава 8 Сверхустойчивость
Глава 9 Сверхкоординация
Глава 10 Неуязвимость бойца
Приложение:
1) О признании наших Открытий;
2) О расшифровке слова «Традиция»;
3) Программа обучения детей;
4) О расчете древнего биоритма человека;
5) О возможности победы над любым противником
6) Создатель «ШАР» – Самандар?!

ВВЕДЕНИЕ

НАШИ ИДЕИ, МЕТОДИКИ И ОТКРЫТИЯ

Что необходимо для уверенной победы в реальном бою! Волшебная приставка «СВЕРХ» и способы развития сверхвозможностей. Решение сверхзадачи – ключ к сверхспособностям! Соревнуйтесь только с самим собой!!! Этимология слова «соревноваться». «Награда» за победы. Кто основал священную Традицию Олимпийских Игр?! Соревновались ли Боги между собой?! Что значит имя «Аврора»?! «Нет пророка в своем Отечестве!» Как мы регистрировали ШАР. Почему в России нет филиалов нашей Школы. Россия или – Русское зарубежье?! Кто правит балом в Мире боевых искусств?! Откуда берется мания величия у чиновников (Цитата: «Я – Папа Римский!»). «Желтая» пресса: «Немецкие ученые бьют тревогу!..» Программа обучения детей. Этимология слова «рукопашный». Что значит имя «Ева»?! Неужели Адам был… жадиной?! Тестирование должно быть адекватным!!! Что предлагают другие Школы и что предлагаем мы?! Дискуссии в интернете о наших книгах и Открытиях. «Касание смерти», «бесконтактные энергетические воздействия», «телепортация» и «полтергейст». «Разоблачение» Вольфа Мессинга?! Принцип «внешнего толчка». Секреты мысленного внушения во сне (и наяву). Что такое «адекватность»?! Прямой Путь к развитию любых сверхвозможностей! «Ярусы» – ступени Мастерства в ШАР!!! Техники духовной и физической левитации. От простого – к сложному! Супермен – это сверхчеловек! О нашей «борьбе» с редакторами. Что такое «удар рылом»?! Заимствование названий и подмена аннотаций. Несостоявшаяся сенсация, снятая «Студией-17». О чем свидетельствует сам факт проведения семинара с В. Быковым (или Знал ли А. Кочергин о сути нашего Открытия)?! Кто ворует «жемчужины» Шарведы! Защита наших Идей и Открытий от плагиата. «Парадоксальные» техники ШАР. О «приключениях» русских матрешек в китайском городе. Кто не любит финнов, шведов, немцев и другие европейские народы?! RUSSIA – европейская страна, а европейцы – это Русы (или их прямые потомки)! Славяне или… славАны?! Почему в азиатских и американских мультфильмах злодеи изображены… голубоглазыми и русоволосыми??? Метаморфозы физиогномики. Этимология слова «маг»!!! Принцип здравого смысла и дозирование физических нагрузок в ШАР. Напутствие для читателей.

Для людей, по-настоящему увлеченных боевыми искусствами, наша книга представляет исключительный интерес! Вы узнаете, какие бойцовские качества необходимо развивать в первую очередь, и, самое главное, познакомитесь с разработанными нами методиками развития этих качеств. Причем нас не будут интересовать так называемые «*обычные*» *способности* человека, ведь речь пойдет о развитии **боевых качеств** с приставкой «**сверх**»: *сверхскорости*, *сверхточности*, *сверхсилы*, *сверхреакции*, *сверхвыносливости* и т.д.

Мы утверждаем, что для победы в реальном бою

необходимы именно эти качества!!!

Но тогда возникает вопрос: «А что такое "сверх"?.. Сверх чего?!» В наших предыдущих книгах мы уже рассказывали, что состязаться необходимо, прежде всего, **с самим собой**, и, хотя это кажется парадоксальным, на самом деле, здесь заключен очень глубокий смысл. Недаром народная мудрость гласит: «На любую силу всегда найдется еще большая сила!»

Если вы будете состязаться с кем-либо и даже сумеете победить, то это вовсе не значит, что потом не найдется такой человек, который все равно превзойдет вас.

Всегда найдется тот, кто окажется быстрее,
сильнее и подготовленнее вас!!!

Если же вы соревнуетесь только *с самим собой*, то ситуация в корне меняется, ведь у вас уже нет *явного* соперника, а Мастерство достигается *непрерывным* духовным и физическим ***само*совершенствованием**.

Тренируясь регулярно и целенаправленно, вы добьетесь необыкновенных успехов, например если вы развиваете *скоростные возможности*, то станете намного более *быстрым*; если развиваете *физическую силу*, то намного более *сильным*, а если *ловкость* – еще более *ловким*, и т.д.

Вопреки общераспространенному мнению, вам не нужен соперник, а результат, который достигается путем таких самостоятельных тренировок, оказывается поистине удивительным. Вспомните нашу методику развития *сверхскорости* с использованием принципа «**быстрей-быстрей**», когда всего за *четыре-пять ударов* (или *движений*), выполняемых со «ступенчатым» возрастанием скорости, вы достигаете **наивысшей** для себя скорости, т.е. *сверхскорости*. При этом вы ни с кем не соревнуетесь, и **вам не нужен никакой соперник**!

С точки зрения **«некорректной» этимологии ШАР** (или, что то же самое, **Шар-этимологии**!), слово «со**ревноват**ься» теснейшим образом связано со словом «**ревновать**»!

Соревнуйтесь только с самим собой!!!

Те, кто соревнуются друг с другом, «ревнуют» свои достижения по отношению к успехам других людей: *кто* и *как* выступит на состязаниях? *чей* результат будет лучшим? *кто* победит? и т.д. Кроме того, слово «соревноваться» содержит корень «**рев**» (или «**рёв**», «**реветь**»), что нередко отражает сопутствующие *психофизические* реакции человека. Он *ревет* от напряжения во время соревнования, ведь все участники состязания напрягают свои силы до предела, поэтому есть приставка «со», указывающая на одновременный «*рёв*» соперников. Слово «*ревновать*» можно трактовать и как «**рев нов**(-ый)» («**рев-нов**-ать), что означает «**реветь снова**»!!! «*Реветь*» – это не плакать (хотя бывает и такое), а – кричать от физического перенапряжения. Рёв в данном случае выступает в роли особого *звукодыхательного* упражнения, практически *мгновенно* мобилизующего человека на достижение *сверхцели*.

Обратное прочтение слова «соревноваться» дает глубинное понимание всего происходящего – тот, кто соревнуется, скорее всего, не верит в себя, не верит в свои силы («**та-вон-верос**», или – «**вон веру**»!). Кроме того, **ревно-**

вать – это еще и… **не верить** (!) своей «второй половине», не доверять родному человеку, что отражает *глубинную* суть поведения тех людей, которые *ревнуют* друг друга. Исходя из этимологии слова «соревноваться», можно сделать вывод, что те, **кто соревнуются**, **не верят в свои силы**, и хотят доказать всем и, прежде всего, самим себе, что они… **лучшие**! Однако доказывают ли это результаты соревнований, в которых они участвуют? Не является ли победа на этих соревнованиях *самообманом*?..

Мы утверждаем, что соревнования действительно не являются истинным критерием для определения **уровня мастерства** (особенно в Мире боевых искусств!). Известно немало случаев, когда люди, обладавшие даже самыми **высокими титулами** и **званиями**, не смогли защитить себя (и своих близких) в реальных ситуациях, и о том, *почему* такое становится возможным, мы уже рассказывали в наших первых книгах.

Если анализировать итоги соревнований, то *прозрение* наступает, когда на **пьедестал почета** восходит очередной победитель, который оказывается лучше своих предшественников (сильнее, быстрее, выносливее), и уже *ему* рукоплескают зрители и болельщики, уже *ему* достаются все награды и слава! Однако мало кто задумывается, что пройдет совсем немного времени и победитель на очередных соревнованиях будет точно также «**сброшен**» с *пьедестала*.

Наградой за победы на соревнованиях и чемпионатах будут не только признание, медали, кубки, призы, дипломы, но и **память**, которая, безусловно, останется в веках, ведь информация о победах записывается в историю того или иного вида спорта. Казалось бы, что еще нужно?!. Всенародное признание, слава, титулы… Но какова же *плата*?..

Какова плата за победу?!

Не секрет, что любые спортивные победы достигаются исключительно за счет **сверхнагрузок**, т.е. за счет работы организма на *пределе* своих *возможностей* (или *сверхнапряжения*, в том числе, нервного!), а это, естественно, не проходит бесследно. Перечисленные нами факторы гарантированно разрушают здоровье спортсменов, **порт**ят его (вспомните наше «некорректное» толкование слова «спорт», указывающее на последствия профессиональных занятий спортом). Это слово мы расшифровываем также как «**порт**», или *пристанище* для спортсмена, ведь зачастую ему больше некуда (!) пойти, и он остается тренировать тех, кто идет той же **тропой** (обратное прочтение слова «спорт» дает «троп (-с)», т.е. *тропа*, или *Путь*!).

«*Платой*» за любые спортивные победы и достижения становится невосполнимая утрата здоровья!

Что же касается «**славы**» и «**признания**», то мы не сомневаемся, что пройдут годы, и люди **забудут** нынешних кумиров и победителей. Забудут!!! Записи о *победах*, конечно, останутся, но практически никто уже не будет вспоминать о сегодняшних *героях*! Да, и зачем?.. Так, стоят ли все эти поистине героические усилия подобного «признания» спортивных заслуг и достижений?.. Мы считаем, что **недопустимо губить здоровье** ради *сиюминутных* рекордов, *призрачной* славы и удовлетворения чьих-либо амбиций. Мы убе-

ждены, что занятия спортом (и боевыми искусствами!) должны **укреплять здоровье**, а не разрушать его!

Вспомните всемирно известные *Олимпийские Игры*, значимость которых в античном Мире была настолько велика, что на время их проведения даже прекращались войны. Откуда, по-вашему, возникла *Традиция* спортивных состязаний?.. Неужели эту *Традицию* состязаний принесли и культивировали сами *Боги*?

Соревновались ли Боги между собой, или это была уже более поздняя («языческая») Традиция?!

Древнегреческие *Легенды* утверждают, что основателем *Олимпийских Игр* был сам **Зевс – Царь Богов**, который на горе *Олимп* устроил в честь победы над своим отцом *Кроносом* состязания между *Богами*. Первым победителем **в беге** и **в кулачном бою** стал *Аполлон*, который опередил *Гермеса* и одолел в рукопашной схватке самого *Ареса* (*Бога Войны*). Имя «**Арес**» мы расшифровываем, в том числе как «**Ар**(ий) **ес**(ть), и действительно, *Арес* – это древнеримский М**арс**, воинственность которого не уступает воинственности его прямых потомков – **арийских** этносов, которые выжили после глобальной Катастрофы. Судя по всему, *Зевсу* эти состязания понравились, и он поручил своему сыну *Гераклу* устраивать такие же состязания и среди людей.

К сожалению, в период *Средневековья* христианская *Церковь* ввела ЗАПРЕТ на проведение, казалось бы, вновь возрождающихся *Олимпийских Игр*, считая их **языческим пережитком**, но это было уже после Катастрофы, т.е. спустя много тысяч лет. Кстати, в обратном прочтении имя «**Арес**» означает ни что иное как «**Се Ра**» (или «**Это – Ра**!»), и здесь будет уместно вспомнить нашу расшифровку самоназвания «**арья**», означающее буквально «**Я – Ра**». Арийские этносы являются *прямыми* потомками **колонистов** с *Марса* и Венеры, где в те времена находились космические *Базы* наших *Великих Предков* (*Пришельцев* из глубин *Вселенной*). Причем на *Венере* (или *Нибиру*) располагалась одна из крупнейших *Баз*; именно там жил *Бог Ану*, дочерью которого была всем известная *Афродита* (шумерская *Инанна*).

В качестве интересного примера, отражающего открытые нами *Реалии* ужасной общепланетарной Катастрофы, произошедшей много тысяч лет назад (вследствие «*Небесной Битвы*»), приведем нашу расшифровку имени **Богини Утренней Зари** «**Авроры**».

Что значит имя «Аврора»?!

Ученые переводят ее так: «**Утренняя Заря**»!!! Мы же утверждаем (и у нас есть все основания для этого!), что слово «**Аврора**» означало на *Праязыке* наших *Предков* буквально: «**А-вру-Ра**!», т.е. «**Не вру! (Это) – Ра**!». Речь идет о радостно-удивленном возгласе человека, который кричит, завидев долгожданный рассвет: «**А-вру – Ра**!» Этот крик можно сравнить с криком мореплавателей, потерпевших крушение и завидевших землю: «*Земля*! *Земля*! Вижу *Землю*!!!» Ведь крик «*Земля*!» с тем же успехом можно было перевести как… «*Спасение*». Однако всем хорошо известно, что это значит на самом деле. Представьте, с какой надеждой после непроглядной многолетней тьмы всматривались люди, выжившие после Катастрофы, в темное небо!!!

Поэтому тот, кто видел свет зари, кричал: «**Не вру! Это – Ра!!! А-вру – Ра!!!**» То были крики радости, ликования и счастья! Мы утверждаем, что именно с тех «незапамятных» времен появилось название «**Аврора**», которым стали называть «**Богиню Утренней Зари**».

Чтобы вам было понятно, о *чем* идет речь, приведем также нашу расшифровку русского слова «**заря**», которое, мы считаем, означает буквально «**Зар(ь) Я!**», или «**Я вижу!**» Так кричал человек, увидев свечение неба перед долгожданным восходом *Солнца*.

«Заря» – это «Зар(ь) Я!»

Сравните *нашу* расшифровку с гипотезами ученых или других исследователей, и вы поймете, что мы не просто нашли **Первичный (!) смысл** данного слова, но и объясняем «**исторические корни**» возникновения слов в русском языке. Произошла Катастрофа, в результате которой *Солнце* на много лет (!) скрылось за непроницаемой толщей из пыли и пепла, именно поэтому у многих народов Мира существуют *Легенды* о том, что когда-то, в «незапамятные» времена «**Дракон проглотил Солнце**», и наступила «*Долгая Ночь*» (или, как мы показываем, «**ядерная Зима**»).

Это было глобальное и необратимое
изменение климата на *всей* Земле!!!

Если вы **сомневаетесь** в правильности наших расшифровок и их связи с открытыми нами историческими *Реалиями*, тогда попробуйте с помощью Шар-этимологии расшифровать европейское слово «**террибл**», которое обычно переводится как… «**ужасный**»!

В одной из наших следующих книг мы приведем также расшифровки слов, имен и названий, дошедших до наших дней благодаря *Древним Мифам* и *Легендам*! Вы убедитесь, что **все слова**, **имена** и **названия** (*Богов*, *Правителей*, *Героев* и т.д.) содержат корни **Праязыка Богов** (или **языка Русов**), и это также является нашим сенсационным историческим *Открытием*, переворачивающим традиционные представления о ходе *Мировой Истории*. Вы даже не представляете, какие удивительные *Открытия* нам удалось сделать, и обо всем этом мы подробно расскажем в наших следующих книгах, посвященных *Учению Шарведы*!

Марс и **Арес**, **Венера** и **Афродита**… – подобные «**разночтения**» в их именах объясняются тем обстоятельством, что *Мифы* и *Легенды* были сохранены в местах, где произношение имен и названий значительно отличалось (в том числе, из-за диалектов!). То же самое относится и к содержанию (или достоверности) *Мифов*, которые отражали **степень «близости к первоисточнику»**. Все указанные обстоятельства, а также **запутанность** в **хронологии** описываемых событий привели к тому, что дошедшие до нас свидетельства *Древней Истории* оказались *противоречивыми* и *непонятными*. Поэтому, чтобы восстановить *Истину* и одновременно найти ответы на «**сложные**» **вопросы**, мы используем **метод научного сопоставления**, благодаря которому можно с определенной степенью точности воссоздать ход исторических событий, имевших место в действительности.

Суть предлагаемого нами *метода* состоит в том, чтобы **на основе** имеющихся научных данных провести всесторонний (включая этимологический!)

анализ так называемых «мифологических источников» и разобраться, *каким образом* научные сведения связаны не только между собой, но и с *Мифологией*. Так, если в древних *Мифах* рассказывается о *Войне Богов*, то, без сомнения, на *Земле* должны сохраниться **материальные** «**следы**» этой грандиозной *Битвы*, и ранее мы уже показывали, что многочисленные «**метеоритные кратеры**», найденные в разных частях нашей *Планеты*, **раскол Праматерика** (*Пангеи*) на *Евроафриканскую* и *Американскую* части (включая «оторванность» *Австралии* от *Евразии*), наличие огромных **ледовых** «**шапок**» на полюсах *Земли* и мн. др. являются ничем иным, как **следами** той ужасной **ракетно-ядерной бомбардировки**. Об этом же свидетельствуют и найденные в разных районах *Земли* **тектитовые поля**, а также **оплавленные** и **разрушенные ударной волной** стены древних городов и крепостей!

Когда мы впервые *обнародовали* свое сенсационное *Открытие* в Мире боевых искусств, то не остановились на достигнутом и продолжали исследования во многих других областях (история, мифология, лингвистика, психология и т.д.), а ведь **значимость** одного только нашего *Открытия* в Мире единоборств **настолько высока**, что любой другой человек, сделав подобное *Открытие*, уже давно, как говорится, «**почивал бы на лаврах**».

Нужно ли теперь к чему-то стремиться и что-либо изучать?!

Разве не достаточно открыть *то*, что полностью переворачивает общепринятые представления о Мире боевых искусств?! Тем более, что **практическое значение** нашего *Открытия* еще долго будет изучаться и переосмысливаться нашими современниками и потомками! Кстати, в ближайшее время мы планируем создание ряда **учебных видеофильмов**, целиком посвященных нашим сенсационным *Открытиям*. Мы уверены, что эти фильмы вызовут глубочайший интерес к *Учению Шарведы* и желание заниматься по разработанным нами методикам (тем более, что эти методики прекрасно «вписываются» в любую систему *духовного* и *физического самосовершенствования*). Однако недаром говорится:

«Нет пророка в своем Отечестве!»

У нас не любят и не признают тех, кто *опровергает* устоявшиеся «каноны» и «авторитеты». В сфере боевых искусств «общепризнанными экспертами» являются Учителя и Мастера **восточных** Школ, поэтому если кто-либо из **русских** (читай – **европейцев**!) станет утверждать, что на Востоке сохранилась *искаженная* и практически *утерянная Традиция* наших *Предков*, то его не воспримут всерьез, а постараются выставить «круглым дураком». Над ним посмеются и, конечно же, постараются сделать все, чтобы мешать работать. Именно с таким отношением мы и столкнулись в нашей стране, о чем расскажем чуть позже.

Мы не случайно говорим о **возрождении** *Древних Знаний* наших *Великих Предков* (или *Богов*!), – тех, кто принес на *Землю* космические *Традиции*, кто подарил Миру *Высшие духовные ценности*! **Новизна** наших *Идей* состоит также в том, что, в отличие от представителей других Школ и *Учений*, мы не призываем **к возврату в** «**язычество**»! Мы уже показывали, что это был **пе-**

риод упадка высокоразвитой арийской Цивилизации, и «возвращаться» нужно, прежде всего, к *Культуре* и *Традициям Працивилизации Богов*.

Теперь представьте, что не у нас, в *России*, которую **ошибочно** относят к *Азии* (или *Асии*), а в какой-либо однозначно **европейской стране** (например, в *Германии*, *Швеции*, *Дании*, *Австрии*, *Норвегии*, *Великобритании*, *Франции* и т.д.) были бы сделаны подобные *Открытия* и создана такая Школа («**Школа Адекватного Реагирования**»)! Мы уверены, что методики и техники ШАР (не говоря уже о наших многочисленных *Открытиях* в других областях!) непременно заинтересовали бы всех европейских специалистов. Подчеркнем, что ШАР – не языческая Школа, ведь наше *Учение* основано, прежде всего, на **научных знаниях** и **достижениях европейской Цивилизации**!

Как результат, в этих странах *Знания Шарведы* стали бы широко внедряться (в сфере образования и науки, в физкультуре и спорте, среди силовых структур и пр.). Ведь ШАР – это **Европейская Школа**, вооружающая *Знаниями*, которые были утрачены много тысяч лет назад из-за Катастрофы, и лишь в наши дни, благодаря усилиям **энтузиастов-одиночек** (в данном случае – **семьи Брагиных**!), возрождающаяся среди *прямых* потомков *Богов*.

А что же у нас, в России?!

Прежде всего, нам запретили вести занятия!!!

Кому-то это может показаться неинтересным: «Ну, мало ли у нас тех, кого запрещают!» Если вы придерживаетесь такой же точки зрения, можете смело перелистнуть эти страницы, они вам будут неинтересны. Однако данная «история» затрагивает, прежде всего, нас – авторов и создателей ШАР. Именно поэтому мы считаем необходимым рассказать о том, как все происходило. Для нас это не просто «очередная занятная история» – это *История* ШАР в *России*, и мы уверены, что она будет интересна всем последователям и ученикам нашей Школы!!! Нам пишут и звонят люди из разных регионов и спрашивают, нет ли в их городах *филиалов* ШАР, так как им очень хотелось бы заниматься по методикам нашей Школы. Мы отвечаем, что, к сожалению, **филиалов ШАР нет нигде** (**кроме Москвы**)! Заметьте, что и в Москве есть только «*филиал*» нашей Школы, и вы сейчас сами поймете *почему*:

Мы вели занятия у детей на протяжении **двенадцати лет** (обратите внимание на эту *магическую* цифру!!!) и вдруг нам запрещают это делать, отказывая в регистрации! Чиновники от *Госкомспорта* не пожелали разобраться в том, *что* представляет собой наша Школа. Они были изначально уверены, что ничего ценного и полезного *Учение* ШАР (**по сравнению с восточными Школами**!) представлять не может, ведь мы, в отличие от других, не занимались **саморекламой** (не участвовали в каких-либо показательных соревнованиях или на фестивалях боевых искусств и т.д.). Нам это совершенно не нужно, да и времени на подобные мероприятия просто не было. Кстати, чиновники намекали, что если бы наша Школа являлась, например, «**Школой каратэ**», тогда и проблем бы, скорее всего, не было.

Теперь мы расскажем о том, как все начиналось, а точнее – заканчивалось.

Чтобы продолжать обучение детей и подростков на базе одной из общеобразовательных школ города Москвы, нам необходимо было пройти процедуру «*регистрации*», и мы уверены, что нашим читателям будет интересно узнать, что же это такое!

Закон об обязательной регистрации всех спортивных и оздоровительных секций, который был принят в 2001 году, в первую очередь, был направлен против многочисленных сект, наводнивших учебные заведения столицы (и других городов России) в «смутный» переходный период существования нашего государства. Не секрет, что именно в «**смутные времена**» увеличилось число **сектантских организаций**, активизировались всякие сомнительные течения и учения. *Новый Закон* должен был навести порядок, и он, безусловно, выполнил свою задачу: *секты* были выведены за пределы учебных заведений!

К настоящему времени мы уже свыше 12-ти лет вели занятия на базе **Центра внешкольной работы** (**ЦВР**) «**Синегория**», но случилось так, что помещение детского *Центра* власти города решили снести, чтобы построить на его месте детский сад, а «*Синегорию*» переселили в другое место. Новое место оказалось для нашей многодетной семьи и для наших учеников не слишком удобным территориально, поэтому мы договорились с директором ближайшей общеобразовательной школы о ведении тренировок по ШАР на базе школьного спортзала. Примечательно, что несколько лет назад на базе именно этой школы мы уже вели занятия по ШАР (причем на протяжении целых семи лет!). Однако раньше, для того чтобы вести занятия в школе, нам требовалось только получить **письмо от администрации** «**Синегории**» с просьбой предоставить в безарендное (!) использование спортивный зал школы. За эти годы ситуация кардинально изменилась, и теперь, чтобы продолжать ведение занятий, требовалось пройти регистрацию в **Центре организационно-методического обеспечения физического воспитания**.

Когда мы поехали сдавать документы на регистрацию, то случайно перепутали адрес Центра, занимающегося «регистрацией». Адрес этого Центра был такой: N-ая улица, д. 12, ком. 22. Листочек с указанным адресом мы положили между стеклами книжной полки у себя дома, и так получилось, что цифра «12» превратилась в цифру «2». Домом под номером «2» на этой улице была организация, которая называлась… «**Русское зарубежье**»!!!

Странное совпадение! И совпадение ли?! Удивительно, как в нашем Мире **всё взаимосвязано**, если, отправляясь на регистрацию в *Государственный Центр*, мы попадаем в совершенно другое место!

Просто мистика?!

Мы попадаем в «Русское зарубежье»!!!

Как оказалось, и в *прямом*, и в *переносном* смыслах, ведь тогда мы еще не могли знать, *чем* завершиться наша регистрация! Волею «случая», приехав регистрироваться, мы сначала пришли туда, куда, в общем-то, не собирались. Выяснив, что ошиблись адресом, мы отыскали на этой же улице нужный *Центр*, где сдали необходимые для регистрации документы.

Чиновница, принимавшая документы, даже не удосужилась предупредить, что у нас изначально (!!!) не было **никаких шансов** получить регистрацию, так как при заполнении анкеты мы сразу же указали на **отсутствие у нас какого-либо спортивного образования**!!! У нас, к сожалению (или **к счастью**?!) не было спортивного образования! Таким образом, **заранее** было известно, что нас **не зарегистрируют**, и чиновники прекрасно об этом знали! Тем не менее, они тянули с ответом целых **четыре месяца**, из-за чего у некоторых наших знакомых появилось подозрение, что чиновники, наверное, на-

мекают на **взятку**, ведь было хорошо известно, что решение о регистрации принимается в течение всего лишь **двух недель**. Однако *интуиция* подсказывала нам, что **истинная причина** была совсем иная, и оказались правы!!!

«Растягивая» время, чиновники прежде всего хотели, чтобы мы уволились по собственному желанию из **ЦВР** «**Синегория**», так как по действующему трудовому законодательству нельзя брать **отпуск за свой счет** (а мы были вынуждены это сделать на время оформления «регистрации») свыше трех месяцев. В результате, мы действительно уволились по «**собственному желанию**», но это было уже позже, а сейчас, когда мы пишем эту книгу, нам приходиться одновременно заниматься оформлением упомянутой регистрации, потребовавшейся (обратите на это внимание!!!) **после 12-ти лет** ведения детских занятий по нашей Школе на базе **государственного Центра внешкольной работы** (**ЦВР**) «**Синегория**».

Итак, мы собрали все необходимые для регистрации документы и отвезли их по указанному адресу. Войдя в здание *Центра* и отыскав нужную нам комнату с символическим **номером** «**22**» (почему-то располагавшуюся чуть ли не в подвале), мы столкнулись с очень странными, на наш взгляд, обстоятельствами. Прежде всего, нас удивило, что комната, где принимались документы и готовились материалы на регистрацию, была **проходной** (!!!) для… «**Федерации каратэ**»!

Вот это был «сюрприз»!!!

На базе **Государственного (!) Центра**, дающего разрешения на право ведения тренировок по рукопашному бою или оздоровительным системам, находилась организация, представляющая даже не **отечественную** систему боевого искусства (например, «**Федерация самбо**» или «**Русского рукопашного боя**»), а по сути «**резиденция**» (т.е. «**представительство**»!!!) иностранного государства, ведь деятельность подобных *Федераций*, вне всякого сомнения, курируется из-за рубежа!

Кроме того, можете ли вы себе представить, чтобы, например, **на территории Китая** на Государственном (**!**) уровне внедрялась бы Национальная Программа развития **Русского рукопашного боя**, а разрешения на право ведения занятий по у-шу или другим видам восточных единоборств выдавались бы с учетом рекомендаций **Федерации самбо России**?! Конечно же, нет!

Ни одно из азиатских государств не позволило бы представителям другой страны (или их ярым сторонникам) быть полноправными хозяевами в какой-либо сфере деятельности на своей территории! И только у нас, в России, почему-то в качестве **Национальной Программы** внедряется программа изучения **восточных (!!!) единоборств**!!! Причем об этом, не смущаясь, заявляют российские чиновники с самых высоких трибун!

Кто же правит балом в Мире единоборств на территории нашей Родины?!

Почему восточные Школы и *Учения* имеют Государственную (!!!) поддержку в России на самом высоком уровне и чувствуют себя «всесильными хозяевами» там, где они – всего лишь ***гости***?! Примечательно, что когда мы поинтересовались, сколько времени займет регистрация, то услышали сначала нежно-щебечущее: «Ничего обещать не могу, так как **руководство Цен-**

тра сейчас в Китае, и приедет оно только N-го числа. В общем, позвоните недельки через две!»

Мы всерьез задумались: «Если руководство Центра ездит с официальным визитом в Китай, то о какой *объективной* оценке **отечественных Школ** и **систем** может идти речь?!» Неудивительно, что через две недели – «воз оставался и ныне там»! Оказалось, что человек, который изучает и утверждает программы, появляется у них всего **один день в неделю** – по пятницам (причем на пару часов), да и то – не всегда!!! Он даже **не числится у них в штате**, так как работает в другой организации.

Когда нам все-таки удалось «связаться» по телефону с упомянутым чиновником, то мы услышали его «авторитетное» мнение о нашей *Программе*:

«Я, вообще, не понимаю, что такое "Школа адекватного реагирования"! Вы не относитесь ни к какой Федерации, и у вас нет рекомендации. Я не знаю, куда вас отнести, так как ни к рукопашному бою, ни к оздоровительной системе вы не имеете никакого отношения!»

Таково было мнение «специалиста», который должен познакомиться с нашей *Программой* обучения. Представляете?! А ведь у него были две наши книги («Мастер рукопашного боя» и «Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств»), которые мы предусмотрительно оставили в *Центре* еще в первый день нашего знакомства с его сотрудниками. Мы подарили эти книги чиновникам, прекрасно понимая, что знакомство с ними поможет им разобраться в том, что такое «ШАР» (или «Школа адекватного реагирования»)!

Тем не менее, чиновник «искренне» удивился:

«Я не понимаю, что такое
"Школа адекватного реагирования"?!»

Мы спрашиваем: «Но ведь это же **русские слова**!!! Неужели, они могут быть непонятны?! ШАР – это Школа, в которой учат *адекватно реагировать*!!!» Кроме того, нам интересно: знают ли российские чиновники, что *на самом деле* означают слова «косики каратэ», «сёриндзи-рю-кэмпо-кан», «годзюрю», «ашихара», «кёккусин», «дзёсинмон», «саньхуан паочуй», «бабу танланцюань», «краби-крабонг» и мн. др. названия восточных Школ и *Учений*?! Сомневаемся!.. Этого не знают даже *дипломированные* специалисты по восточным видам боевых искусств, и причина здесь вовсе не в том, что «азиаты скрывают свои тайны», просто они и сами не представляют себе, *чьи* же *Традиции* и *Культуру* они заимствовали.

Мы предлагаем вам познакомиться с примерами **наших** этимологических расшифровок, наглядно **доказывающих**, что терминология, которую используют многочисленные восточные Школы и Учения, в своей ОСНОВЕ имеет иное (не восточное, а именно – **Праевропейское**!) происхождение.

Одно из наших сенсационных *Открытий* состоит в том, что **все (без исключения!) языки Мира произошли от Праязыка – языка Русов**!!! И об этом мы уже писали в нашей книге «**Откуда прилетели Боги**» (издательство «Рипол классик», Москва, 2008 год), причем свое *Открытие* мы иллюстрируем конкретными примерами, значимость которых поистине невозможно переоценить.

Неужели российскому чиновнику китайские, корейские и японские названия Школ и стилей ближе и понятнее, чем название **нашей** Школы?! Мо-

жет быть, наши чиновники являются *дипломированными* специалистами по восточной *Культуре* и *Традициям*?! Может быть, они имеют *Высшее филологическое* и *востоковедческое образование*?! Да, ничего подобного! Просто они, как бы это сказать, … *верят на слово* представителям восточных Школ, которые заявляют о «древности» своих *Учений* и о том, какой «тайный» смысл несут названия их Школ, тогда как на самом деле они понятия не имеют о глубинном смысле и *Истоках Древних Традиций*, которые сохранились на Востоке.

Мы спрашиваем: «Кто может гарантировать, что "непонятные" названия множества восточных Школ и *Учений*, официально зарегистрированных у нас в России, соответствуют тому, что о них заявлено?!» Никто!!! Мы не случайно доказываем, что древнейшая *Традиция*, унаследованная народами Востока от наших *Предков*, во многом **не понята ими**, поэтому совершенно неизвестно, что же *на самом деле* скрывается за какой-нибудь восточной Школой типа «Хунь сунь чуй». А ведь «подобных» Школ в нашей стране предостаточно, и (заметьте!!!) у всех имеются **официальные разрешения и регистрации**! Кроме того, всем хорошо известна так называемая «*Традиция Востока*», когда они говорят одно, а думают и делают – совершенно другое! Некоторые даже ссылаются на известное крылатое выражение: «Восток – дело тонкое!» Но недаром говорится: «Где тонко, там и рвется!»

У нас в почете **арийская честность**, и мы пишем *так*, как есть, и учим *тому*, что действительно необходимо для достижения Вершин мастерства. Чтобы убедиться в этом, достаточно изучить наши техники и упражнения. Добавим также, что некоторые наши знакомые предлагали: «Вы зарегистрируйтесь как-нибудь по-другому, а занятия ведите по своей Школе! Так многие сейчас делают!» Естественно, подобные предложения для нас были совершенно неприемлемы, и не для того мы заявляем о нашей авторской системе, которую назвали «Школой адекватного реагирования», чтобы обманывать людей!

Чиновник искренне недоумевал:

«Вы не относитесь ни к какой Федерации!»

И это – *чистая правда*!!! ШАР является **новой**, **авторской Школой**!!! Мы не создавали никаких *Федераций* (или *Ассоциаций*), так как, по своей глубинной сути, «**ШАР**» – это «**Школа вне школы**, **стиль – вне стиля**!» Можно заниматься *чем* угодно и *где* угодно, одновременно совершенствуясь в *искусстве адекватного реагирования*. Более того, «парадокс» состоит даже в том, что для освоения нашего *Учения*, включая многие практические аспекты, достаточно лишь внимательно почитать наши книги. Мы не случайно **подробно** описываем все наши техники и упражнения, а также разнообразные принципы, чтобы любой человек смог самостоятельно в них разобраться и впоследствии успешно применять их в реальной жизни.

Чиновник откровенно врал:

«У вас нет рекомендательного письма!»

Разве?! Неужели мы забыли приложить к перечню необходимых для регистрации документов столь важную бумагу?! Конечно же, нет! *Рекомендация* у нас имеется, но чиновник, почему-то (???), **не обратил на нее** ника-

кого внимания, и причина состояла в том, что наша *рекомендация* не выдавалась нам от какой-либо «**Федерации восточных боевых искусств**», как это делалось у многих кандидатов на регистрацию. У нас такой возможности не было, так как мы не относимся ни к какой из *Федераций*. Единственное, что мы смогли тогда сделать, – получить **рекомендацию от Общества** «**Динамо**». Руководство этой организации *благосклонно* отнеслось к нашей просьбе, потому что на базе одной из силовых структур (сотрудники которой являются членами этой общественно-государственной организации) велись уже более 12-ти лет занятия по рукопашному бою ШАР.

По нашему мнению, *рекомендация* от «Динамо» намного более **значима**, чем от любой из *негосударственных* структур (или «**ООО**» – «**обществ с ограниченной ответственностью**»), занимающихся пропагандой и развитием различных Школ и стилей боевых искусств, т.е. так называемых «федераций», «ассоциаций» и т.п. Нашу первую книгу («**Мастер рукопашного боя**»), увидевшую свет в 2004 году, мы **не случайно** посвятили действующему офицеру, командиру спецподразделения одной из российских силовых структур, **полковнику К. Олегу Ивановичу**, фамилию которого мы пока не имеем права называть.

Вспоминается, как отдельные критики наивно предположили, будто наше *посвящение* являлось особым **тактическим** (а то и – **стратегическим**?!) **ходом** для поднятия престижа ШАР, ведь книги, которые тем или иным образом связаны с **силовыми структурами**, будут гораздо лучше раскупаться.

Обратите внимание, *какое* бесчисленное (!!!) множество книг и видеофильмов выпущено под названиями «**Рукопашный бой КГБ**» (**ГРУ**, **МВД**, **СМЕРШ** и т.д.) и *каким* спросом они пользуются у читателей! Конечно же, по мнению наших критиков, мы использовали подобный «прием». На самом деле, все было совершенно по-другому, и Олег Иванович поначалу даже не соглашался, чтобы мы посвящали книгу ему лично. «Да, что вы?! Ну, кто я такой?!» – говорил он. Как настоящий *патриот*, Олег Иванович предложил такие слова:

«Российским спецслужбам посвящается!!!»

Вот уж была бы **суперреклама**, о которой могли только мечтать многочисленные авторы «от спецслужб»!!! Однако *спецслужбы России* не имели и не имеют никакого отношения к созданию и разработке ШАР, а наше посвящение «полковнику К. Олегу Ивановичу» было знаком **личной (!) благодарности**. Мы были признательны Олегу Ивановичу, ведь он был *первым*, кто по достоинству сумел оценить наши *Знания* и помог организовать занятия по рукопашному бою ШАР для сотрудников своего подразделения. Таким образом, этот человек сыграл чрезвычайно важную роль в *Истории* нашей Школы (особенно на этапе её становления!). Олег Иванович всегда оказывал всяческое содействие и помощь, именно поэтому мы сочли своим долгом посвятить ему нашу первую книгу.

Впоследствии нас возмутило, когда один из популярных авторов современных фантастических боевиков В. Головачёв в своем романе «**Смерч**» (издательство «Эксмо», Москва, 2005 год) упомянул ШАР как о… «**разработке КГБ**» и приписал создание **нашей** Школы совершенно другому человеку, одному из героев своей новой книги, некоему *Самандару*. Скорее всего, писа-

теля-фантаста натолкнуло на подобную «версию» наше посвящение «командиру спецподразделения». А ведь **ШАР** является **нашей авторской системой**, и к *силовым* структурам она имеет лишь *то* отношение, что в некоторых из них ведутся занятия по методикам нашей Школы.

Имя же «**Самандар**», с точки зрения **Шар-этимологии**, означает… «**Сам-Ан-дар**», т.е. «**Дар самого Ана**», что чрезвычайно точно отражает глубинную суть предлагаемых нами техник. Заметьте, как с помощью корней *Праязыка* мы легко расшифровываем любое «восточное» имя! Совершенно очевидно, что писатель В. Головачев не представлял себе, кто же на самом деле является автором и создателем Школы адекватного реагирования, и, естественно, не вкладывал столь глубокий смысл в **русское (!) имя** одного из своих «героев», которого к тому же он назвал… Вахидом Тожиевичем!!!

Мы официально заявляем:

«Ни спецслужбы, ни какие-либо иные организации
или люди к разработке и созданию ШАР не имели
и не имеют отношения!

Школа адекватного реагирования –
это наша авторская система!»

Подробно обо всем этом мы еще будем рассказывать, а сейчас подчеркнем, что, в отличие от многочисленных Школ и стилей единоборств (например, «**Школы Кадочникова**», «**Унибоса**», «**Смерша**» и т.д.), рукопашный бой ШАР, прежде всего, рассчитан на *обычных людей*, а вовсе не для спецназа, милиции или военных. Интересно, что автор фантастического боевика даже не смог толком разобраться в сути техник, которыми пользуются его главные герои, а ведь в наших книгах они подробнейшим образом описаны.

Причину заблуждений писателя-фантаста, который далек от Мира боевых искусств, понять совсем нетрудно, ведь одна из наших первых публикаций по рукопашному бою ШАР (статья в журнале «Боевое искусство Планеты» №1, 2003 год) имела название «**Школа Адекватного Реагирования (информация к размышлению)**». В ней мы писали: «В настоящее время система рукопашного боя ШАР распространяется, в первую очередь, среди военнослужащих российских силовых структур, их элитных спецподразделений» (стр. 65). А если вспомнить замечательный художественный фильм «**Семнадцать мгновений весны**», где фраза «**информация к размышлению**» стала поистине **крылатым выражением**, то выводы напрашиваются сами собой: система ШАР так или иначе связана с КГБ (ФСБ).

Встречаются и другие ошибочные точки зрения, поэтому в качестве примера приведем небольшой отрывок из *Гостевой книги* нашего сайта (**www.shkola-shar.narod.ru**):

«**Никита:**

Эксперт по УНИБОСУ, которому, я дал почитать вашу книгу, бьет себя в грудь и утверждает, что ШАР и есть УНИБОС.

Михаил и Ирина Брагины:

Это всего лишь значит, что ваш "эксперт по УНИБОСУ" не знает ни что такое ШАР, ни что такое УНИБОС!!! Поэтому мы предлагаем вам по-

интересоваться у него, на основании чего он делает столь нелепые выводы?!

Никита:

У нас в Екатеринбурге, нет секций ШАР, а есть только УНИБОС. А эксперты по Унибосу, толком прочесть ваши книги не хотят, говоря, что все слизано, отовсюду.

Михаил и Ирина Брагины:

Это однозначно свидетельствует об их НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ!!!

А. Н. Медведев, создатель УНИБОСА, заявляет о том, что ЕГО СИСТЕМА включает в себя "ВСЕ ЛУЧШЕЕ" из других Школ, поэтому возникает вопрос: "Кто же на самом деле любит "полакомиться" чужими техниками???" Мы уже не раз писали о восточной Традиции, в которой не признают авторские права, а "воровство жемчужин" для них – обычное дело. Мы же представляем ЕВРОПЕЙСКУЮ ТРАДИЦИЮ! Так что выводы делайте сами! Напомним, что ВСЕ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ШАР – НАШИ, АВТОРСКИЕ!!!

Никита:

Просто в ваших книгах описана схожесть вашей системы с УНИБОСОМ!

Мы ответили:

Никакого сходства с УНИБОСОМ наша система не имеет!!! "Сходство" возможно лишь в том случае, если ученики А. Н. Медведева стали использовать НАШИ техники и упражнения на СВОИХ занятиях! Но даже в этом случае подобное "сходство" будет ИЛЛЮЗОРНЫМ, так как они НЕ ПОНИМАЮТ ВСЕЙ ГЛУБИНЫ предлагаемых нами техник и упражнений! Что касается самого Александра Николаевича, то он уже заявлял о том, что наша система ему совершенна неизвестна. Поясним, что около десяти лет назад, нам нужна была экспертная оценка ШАР для чиновников от Комитета образования, и мы предложили А. Н. Медведеву провести такой анализ. Тем более, что на протяжении нескольких лет мы регулярно знакомили его с видеозаписями наших детских тренировок по ШАР. Нам стало совершенно ясно, что наши методики и Открытия, техники и упражнения не могут оценить люди, даже имеющие огромный опыт и познания в Мире боевых искусств. Впрочем, вы самостоятельно можете сравнить наши публикации с материалами по Шоу Дао и УНИБОС!»

А. Н. Медведев, создатель **Унибос** (или, как было первоначально, **УБС** – Универсальной Боевой Системы), уже давно высказал свое мнение: «Как же я могу дать экспертную оценку Вашей Школы, если я совершенно ее не знаю!»

Проблема состояла только в том, **кто** же мог в данном случае дать *квалифицированную* оценку нашим методикам и программам?! Такого специалиста нам, к сожалению (или к счастью?!), найти не удалось.

Почему мы снова возвращаемся к этим вопросам?!

Дело в том, что в Мире боевых (и не только!) искусств является общепринятой практикой – **заимствование чужих техник**, **методик** и **упражнений**. Считается, что *ничего нового* открыть или придумать нельзя, так как все

уже давно открыто и изобретено. Именно поэтому наши публикации вызывают такую *неоднозначную* реакцию читателей и последователей других Школ и *Учений*, а представители других Школ и стилей пытаются *заимствовать* **наши** *Знания* и *Открытия*! Кстати, в ближайшее время мы планируем опубликовать наиболее важные дискуссии, которые возникли на нашем сайте. Мы уверены, что эти материалы, безусловно, будут интересны всем читателям!

Как мы уже рассказывали, на время оформления регистрации мы были вынуждены **прекратить у детей тренировки**, так как директор школы, на базе которой мы планировали вести занятия от **ЦВР** «**Синегория**», не решилась дать на это разрешения, вполне обоснованно опасаясь проверки со стороны вышестоящих организаций. Когда мы поинтересовались у чиновников *Центра*, можно ли на время оформления регистрации продолжать занятия, то услышали в ответ: «**Временных регистраций мы не делаем**!» Нам оставалось только ждать, пока наш вопрос будет рассмотрен. Ждать, естественно, пришлось и всем нашим ученикам, ведь чиновникам было абсолютно все равно, что дети уже занимались несколько лет.

Обратите внимание:

Мы не свалились с Неба!!!

Занятия по ШАР мы вели уже много лет, причем от **Государственного детского Центра** и **по той же самой Программе**, которая была разработана нами в самом начале обучения и утверждалась чиновниками от *Комитета образования*. На наш взгляд, было бы вполне логичным **разрешить** проведение тренировок на новой базе, и уже параллельно заниматься организационными вопросами; но это – *то*, что подсказывает **здравый (!) смысл**, у сотрудников же *Центра*, занимающегося регистрацией, – **своя**, **чиновничья (!) логика**.

Сколько времени рассматриваются подобные вопросы?!

Ну, недели две, максимум – месяц! Мы же столкнулись с **намеренным** (иначе не назовешь!!!) **растягиванием** решения нашего вопроса. Впрочем, судите сами! Человек, который определяет соответствие программ обучения «государственным стандартам» занимается этим всего лишь несколько часов (!) в неделю, и, естественно, не успевает толком в них разобраться, поэтому всё, что выпадает из так называемых «шаблонов», вызывает у него откровенное непонимание. Кроме того, сотрудники *Центра* удивили нас *тем*, что в приемные дни (а это всего лишь пару раз в неделю, причем в строго ограниченное время «**от и до**»!) **никого из сотрудников** не оказывается на месте (или никто не берет трубку телефона).

Интересный у них график работы!

Чем же заняты чиновники Государственного Центра в течение всего рабочего дня, если связаться с ними практически было невозможно?! Естественно, что впоследствии на всё у них оказываются «уважительные» причины: то – «неожиданное совещание», то – еще какое-либо «внеплановое мероприятие», но время-то идет, и получается, что если чиновник не согласовал

какой-либо «пункт программы» на следующей неделе, то связь с ним возможна только через… две недели! К счастью, мы не стали **терять драгоценное время на нерадивых чиновников** и продолжали работать над своими книгами, одновременно проводя тренировки у учеников взрослой группы. Однако дети, ради которых мы столько лет вели занятия, практически «выпали» из процесса обучения, и лишь избранные ученики старшей группы смогли посещать тренировки у взрослых – там, где тренируются их родители. Согласитесь, это прекрасно, когда в одной Школе занимаются и дети, и их родители, а чтобы вам было понятно, о чем идет речь, напомним, как мы относимся к *Семье*. Подумайте, кстати:

Что означает слово «семья»?!

Только не цитируйте ложную идею о том, что «семья – это "**семь-Я**"»!!! Правильный ответ этимологически прост: мы утверждаем, что «**Семья – это семя**», что легко доказывается с помощью «некорректной» этимологии ШАР, а «**семя**» этимологически означает «**сем-йа**», или, в обратном прочтении, «**а-мес**», т.е. «**не смешанное**», «**чистое**»!

Мы убеждены, что никакое *Учение* (пусть даже с *Большой* буквы!) не может и не должно заменять *Семью* в жизни человека! Более того, мы говорим, что если какое-либо *Учение* мешает человеку жить, нужно бросить это «*Учение*». И наоборот: *то*, как вы относитесь к своим близким и родным (которые вовсе не случайно «оказались» рядом с вами!), является наиболее важным, ведь именно *Семья* для человека является тем *Истоком*, который в дальнейшем и предопределяет всю его жизнь. Нужно любить и беречь своих близких, заботиться о них, помогать во всем, и в этом состоит ваш *Долг* перед родными. Если же вы бросаете *Семью* ради какого-либо «*Учения*», то вы **предаете** (!) **своих** близких.

Вы должны понимать, что **в нашем Мире всё взаимосвязано**, поэтому когда-нибудь вас бросят точно также, и тогда вы, возможно, поймете, какую непоправимую ошибку совершили. Отметим, что совершенно негативное отношение к *Семье* культивируется в большинстве **сект**, а если учесть тот факт, что практически любая «эзотерическая» Школа восточных единоборств является **воинским кланом** (т.е. той же *сектой*!), то остается только удивляться, каким образом у нас на государственном (!) уровне были зарегистрированы подобные **асоциальные** организации. Причем этим *сектам* дано право преподавания и обучения в *России*, в то время как отечественным системам, не имеющим к *сектантству* вообще никакого отношения, ставятся всяческие препоны!

Наш рассказ будет далеко не полным, если здесь мы не упомянем некую секту, о которой нам однажды сообщили родители детей, которые учатся у нас. По их словам, где-то в Москве (а если точнее, то – не «где-то», а буквально в том же округе Москвы, где мы ведем занятия!) действует секта, организаторы которой называют себя… «Школой адекватного реагирования» (???). В этой секте изучают рукопашный бой, причем занятия проходят на территории какой-то автомойки в бетонном помещении, где дети занимаются прямо на каменном полу, а в «свободное» от тренировок время их водят в Церковь, где они молятся. По выходным члены этой секты выезжают куда-то за пределы МКАД и в лесу для них устраиваются «чаепи-

тия», во время которых детей поят какими-то отварами, после которых они не помнят, где были и что делали!!!

Мы считаем, что *сектами* должны заниматься в первую очередь **правоохранительные органы**, которые обязаны выявлять любые подобные случаи и принимать соответствующие меры. Тем более что деятельность *сектантов* не происходит в абсолютной *изоляции* от общества, и всегда есть люди (родители, знакомые или даже просто случайные свидетели!), которые что-либо слышали, видели или догадываются о происходящем. Впрочем, вполне вероятно, что информация об упомянутой «**секте ШАР**» является всего лишь **намеренным слухом**, распускаемым *злопыхателями* для **компрометации** именно нашей Школы, которая к *сектам* не имеет никакого отношения!!!

Общаясь с чиновниками разного ранга, мы «наивно» предполагали, что сам факт ведения нами тренировок по ШАР в течение **12-ти** (**!!!**) **лет** может служить гарантией положительного решения нашего вопроса, однако буквально в эти же дни по телевизору в хронике новостей мы увидели, как в Москве был закрыт **Клуб самбо** «**Спектр**», существовавший в полуподвальном помещении более 20-ти (!) лет. В этом клубе занималось около **300 (!) детей**, и все они были, по сути, выброшены на улицу, а их тренера «скрутили» сотрудники милиции и отвезли в отделение за… неповиновение местным властям, которые просто решили передать «**лакомый кусочек**» своей территории какой-то коммерческой фирме. Похоже, российским чиновникам на детей просто *наплевать*, если они допускают подобные вопиющие беззакония, ведь не может быть, чтобы человек более двадцати лет вёл работу своего клуба и делал бы это, не согласовав своей деятельности с местными властями, вопреки действующему законодательству!

Что касается **утвержденных**, **одобренных и рекомендованных программ**, к которым, безусловно, относятся все программы, соответствующие так называемым *государственным стандартам* и *нормам*, то в качестве курьезного примера можно привести поистине анекдотичную историю, опубликованную в газете «**Московский комсомолец**» от 04.12.2006.

Известному российскому журналисту Александру Минкину удалось остроумно и предельно точно дать характеристику нового учебника «**Введение в обществознание. Граждановедение**», выпущенного Министерством образования для учащихся пятых классов общеобразовательных школ. Приводим небольшой отрывок из вышеупомянутой статьи, так как ее содержание теснейшим образом связано с теми вопросами, которые мы рассматриваем в наших книгах, где речь идет об «**Истоках возникновения Человечества**».

Читайте внимательно и… **удивляйтесь** (**!**):

«Научная версия происхождения человека в учебнике для 5-го класса выглядит так (цитирую полностью): "Примерно 10—12 миллионов лет назад, в условиях жесточайшей засухи, часть крупных обезьян вынуждены были освоить прибрежную зону. Сначала они собирали моллюсков, рыбу и другие "дары моря". Со временем эти обезьяны стали заходить в воду все дальше от берега, плавать, нырять с целью добычи пищи. Так у них стала вырабатываться прямая походка. (от ныряния! — А.М.) Поскольку в воде глаза видели плохо, то у обезьян стала развиваться чувствительность кончиков пальцев. Спустя огромное количество лет от длительного пребывания в соленой воде эти обезьяны потеряли большую часть густого волосяного покрова».

И далее:

«В силу каких-то, пока неизвестных, причин некоторые обезьяны вернулись к сухопутному образу жизни. Другие же настолько приспособились к жизни в море, что остались там навсегда и превратились в дельфинов". Про этот абзац можно было бы написать диссертацию. Открыты: секрет облысения, происхождение осязания — и все это, видимо, от плавающего образа жизни. О дельфинах и не говорю» (**Александр Минкин**).

Мы рекомендуем всем нашим читателям познакомиться с полным текстом статьи про «**Облысевших обезьян**»; лишь тогда вы сможете понять, какие зачастую нелепые *программы* и *методические рекомендации* предлагают нашим детям российские чиновники!!!

Неужели современные ученые всерьез считают,
что мы произошли от «облысевших обезьян»???

Неужели нашими *Предками* были… обезьяны???

Добавим, что аналогичных нелепых примеров (речь идет о гипотезах некоторых ученых) мы нашли превеликое множество, и об этом можно написать отдельную книгу, а ведь в адрес «**Московского комсомольца**» («**МК**») некоторые *злопыхатели* пренебрежительно высказываются: «Ну, это **жёлтая пресса**! Мало ли чего они напишут. **Вранье**!»

Однако давайте задумаемся: «А что на самом деле означает ярлык "**жёлтая пресса**"?! Может быть, это журналы и газеты, издаваемые в *Китае* или *Монголии*?! Конечно же, нет! С точки зрения «некорректной» этимологии, слово «**жёлтая**» – это трансформировавшееся, а точнее – *перевернутое* значение слова «**золотая**» (т.е. *Высшая*, *Царская*, *Правдивая*).

«Жёлтая» – это «зол(о)тая»!!! З***о***лтая!

«Жёлтый цвет» –
это синоним «Золотого цвета»!!!

А «**Золотой**» – это «**Царский**»!!! Кстати, именно газета «Московский комсомолец», которую некоторые обыватели считают «*жёлтой прессой*», опубликовала в свое время информацию о том, что «**немецкие ученые уже сейчас бьют тревогу о том, что через 200 лет полностью исчезнет белая раса**»!!! Ни одна из других газет не опубликовала подобной «**ереси**», а ведь эта информация – **Правда**!!! Сейчас исчезают не просто отдельные виды животных или растений, занесенные в «Красную книгу», а – БЕЛАЯ РАСА (раса, подарившая *Человечеству Высшие Знания*, самую древнюю *Культуру*).

Мы уверены, что необходимо предпринимать **срочные меры** для решения этой глобальной демографической *Проблемы*, затрагивающей судьбы всего *Человечества*!

Возвращаясь к *Программе* обучения по ШАР, заметим, что если бы с самого начала мы столкнулись с нынешними «проблемами», то, скорее всего, не смогли бы разработать столь *уникальную* и *эффективную* систему обучения. Изначально нас вынудили бы написать некую «стандартную» программу, относящуюся либо к ОФП, либо к рукопашному бою.

Нашу «**Программу обучения детей школьного возраста**» мы приводим в *Приложении* к данной книге, чтобы любой желающий мог самостоятельно и непредвзято оценить ее достоинства и недостатки. Добавим, что обучение

именно по этой *Программе* позволило нашим ученикам достичь желаемого уровня Мастерства!

Одна из «законных» претензий чиновников состояла в том, что мы **не расписали** *тематический План* своей *Программы* **по часам на 12 лет** (**!**) **вперед**, а лишь указали, что по мере роста мастерства занимающихся и в зависимости от их возраста изучаемые детьми упражнения и техники постепенно усложняется. Поясним, что число «**12 лет**» – это **длительность полного курса обучения**. Например, если ребенок начинает изучать ШАР с 6-ти лет, то к восемнадцати годам он проходит все необходимые этапы обучения: от «начального» до «продвинутого».

Что касается **учебного цикла**, который равен **одному году**, то почасовое время, указанное для каждой темы, является *ориентировочным*, так как уровень и способности детей могут значительно отличаться. Кто-то схватывает всё на лету, а другому, наоборот, требуется очень длительное время, чтобы усвоить даже простейшие техники. Кроме того, мы не проводим специального **отбора учеников** по их уровню физического развития и способностям, как это делают многие спортивные Школы, где считается нецелесообразным тратить время на тех, кто не сможет в дальнейшем принести **славу** и **награды**.

Какие-либо *соревнования* (или *турниры*) нас не интересуют, ведь у нас система не спортивная, не состязательная! Поэтому чиновники были весьма «озадачены», не зная, к чему отнести нашу систему, так как она, по их мнению, «не имеет никакого отношения ни к рукопашному бою, ни к оздоровительным техникам»! Таковы были слова «эксперта» по программам обучения!!! Но разве **по названию книги** («**Мастер рукопашного боя**»!), которую мы специально оставили для знакомства с нашей системой, нельзя было понять, *какие* техники изучают в ШАР?! А текст нашей *Программы*, где *черным по белому* написано, что одной из важнейших задач является обучение детей **эффективному рукопашному бою**?!

Кстати, как вы думаете:

«Что означает слово "рукопашный"?!»

Не правда ли, странное слово?! «**Рука-пах**»??? Или – «**рука пашет**»??? Или – «**рука пахаря**», где корень «арь» будто бы означает… «землю». А ведь именно такую расшифровку корня «арь» предлагает известный артист российской эстрады сатирик и журналист Михаил Задорнов. Мы же утверждаем, что корень «арь» (или «арья», «арий») не имел и не имеет к земле никакого отношения, а слово «**пахарь**» – это «**пах-арь**», т.е. «**арий-земледелец**» («**пашущий арий**»). Специалисты-филологи ошибочно считают, что «арь» – это некий суффикс, однако мы уже наглядно показывали, что они до сих пор путают корни *Праязыка* с какими-то *частицами*, *суффиксами* и *окончаниями*! Кроме того, всем известно, что такое «пахать», ведь **пашут землю** («**ил**»). Таким образом, слово «**рукопашный**» буквально означает **работу рукой** (**руками**) **для** «**вспахивания** (**земли**, **ила**)». Может быть, *рукопашный бой* изначально означал *борьбу* между «**илотами**» (где «**ил-оты**» – те, кто «**от ила**»)?! Данное предположение могло быть отчасти верным, если принять во внимание тот неоспоримый факт, что тело любого (!) человека состоит из «*земли*» («*ила*»), и здесь уместно сделать небольшой мифологический экскурс:

Из «**глины**» (т.е. из «**земли**», «**ила**») **был сотворен** «**первый человек**», о чем подробно рассказывают древнешумерские, древнееврейские, мезоамериканские и мн. др. *Мифы* и *Легенды* народов Мира. Например, если рассматривать «**сотворение Адама** и **Евы**», то, согласно библейским текстам, они являлись одними из первых людей на *Земле*. Причем имя «**Ева**» мы расшифровываем как… «**Ево** (т.е. "женщина Адама")»! В русском языке «**его**» произносится как «**ево**», и мы уже рассказывали о нашем *Открытии* в области **фонетики Праязыка**, согласно которому **русское произношение** является **ключом** к правильному написанию слов и названий, а следовательно, и к пониманию их **истинного (первоначального) смысла**!!!

Нетрудно теперь догадаться, *почему* «**Ево женщина**» (т.е. «**Ева**») переводится с древнееврейского (?!) как «**дающая жизнь**», ведь именно от *Адама* и *Евы*, как принято считать, началась *История Человечества*. Кроме того, как мы уже показали в книге «Откуда прилетели Боги», **Адам был… жадиной** (☺**!**).

По нашему мнению, основная ошибка подавляющего большинства исследователей состоит в том, что они считают, будто все *европейские народы* (включая *славАн*!) являются потомками *Адама* и *Евы*. Мы утверждаем, что европейские народы являются прямыми потомками *Богов*, прилетевших в *Солнечную систему* **не ранее 15 тысяч лет назад**, и это легко доказывается не только с помощью *Мифологии*, но и с помощью *генетики*, *антропологии*, *археологии*, *лингвистики* и других наук! Подчеркнем, что **тела Богов** (**Пришельцев**) также состояли из «**земли**», или «**ила**» (только – **инопланетного**!!!), а это однозначно указывало на то, что они, вопреки представлениям некоторых исследователей, не были **физически бессмертными существами**! Они были людьми – представителями высокоразвитой космической Цивилизации, *Прародиной* которой изначально являлась другая планетная система. Впрочем, данную тему мы еще будем подробно рассматривать, а сейчас вернемся к нашей занимательной истории с регистрацией.

Согласно действующему российскому законодательству, у нас **запрещено** (**!!!**) **обучать** рукопашному бою детей, не достигших 10-ти летнего возраста. Однако если вы посмотрите вокруг, то, возможно, сделаете для себя «невероятное открытие»: в Школах **восточных** (**!**) **единоборств** дети дерутся друг с другом **в полный контакт** (пусть даже в защитном снаряжении). Причем это выдается за «особые достижения» учеников этих Школ и чрезвычайную «эффективность» именно восточных методик!!! Видимо, чиновники не считают «*это*» рукопашным боем???

Таким образом, когда ученики отечественных систем, согласно **требованиям** российских чиновников, занимаются *оздоровительными гимнастиками* и *общеразвивающими упражнениями*, их ровесники из каратэ, таэквондо и других Школ и стилей Востока приобретают совершенно реальные навыки **жесткого контактного боя**!!! Причем на улице мы видим тех же самых подростков, которые при любом удобном случае «демонстрируют» ударную технику на своих ровесниках или младших детях. Естественно, что в таких «условиях» престиж восточных Школ боевых искусств будет намного выше, чем у каких-либо отечественных систем.

Представьте разговор двух школьников:

Один спрашивает: «Ты чем занимаешься? Я – каратэ!»

Другой отвечает ему: «А я – Школой адекватного реагирования, ШАР!»

Первый – с гордостью: «Мы учимся драться! А вы?!»

Другой: «А мы изучаем… гимнастики, оздоровительные упражнения, игры!»

Первый: «У нас круто! Спарринги, соревнования!..»

А второму – даже и сказать-то будет нечего…

Основная причина запрета на изучение детьми, не достигшими определенного возраста, техник рукопашного боя объясняется их *возрастными особенностями*, и, конечно же, *травматичностью* подобного вида единоборств. Таким образом, мы сталкиваемся с совершенно «неразрешимой» дилеммой: либо у нас должна быть оздоровительная система, либо – рукопашный бой! Третьего, по мнению чиновников, не дано!

Исходя из вышесказанного, мы делаем **однозначный вывод**, что занятия рукопашным боем и здоровье – вещи несовместимые! А это значит, что чиновники *одобряют* и *регистрируют* системы, о которых априорно известно, что они **причиняют вред здоровью детей**!!! Но неужели восточные Школы и стили столь «безупречны» с этой точки зрения?! Разве у них отсутствуют удары и броски?! Чем же не угодил чиновникам именно «рукопашный бой»??? Вспоминается реклама по телевидению одной из восточных Школ, где **дети 6-7-летнего (!) возраста**, облаченные в защитное снаряжение, молотили друг друга в полную силу руками и ногами, пытаясь при этом еще и повалить своего соперника. Неужели на улице, в детском саду или в начальной школе эти дети не будут применять подобный арсенал техник рукопашного (иначе не назовешь!) боя?! Разве восточным Школам боевых искусств закон не писан???

Кроме того, как вы думаете: «Если бы родители знали, какой вред здоровью их ребенка могут принести занятия в той или иной Школе единоборств, отдали ли бы они туда своего ребенка?!» Мы уверены, что они тысячу раз подумали бы, стоит ли отдавать своего ребенка в подобные секции! Таким образом, мы видим: разрешены и одобрены программы, которые ведут к причинению вреда здоровью и травматизму детей!!! Можно удивляться этому, но **факты – упрямая вещь**, и люди, которые серьезно занимаются рукопашным боем, в буквальном смысле *гробят* свое здоровье и *калечатся*.

Приведем соответствующую цитату из *Гостевой книги* нашего сайта (**www.shkola-shar.narod.ru**):

Вопрос:

«Почему гибнут молодые парни на уроках физкультуры и на соревнованиях по кудо и таэквондо???»

Наш ответ:

«Это вопросы необходимо в первую очередь задать чиновникам, занимающимся регистрацией Школ и стилей единоборств на территории России и стран СНГ, так как именно они запрещают уникальные отечественные системы и всячески поощряют внедрение восточных единоборств.

Мы не сомневаемся, что трагическая смерть подростка на недавнем чемпионате по кудо (от пропущенного удара в область сердца) целиком и полностью лежит на совести и юридической ответственности чиновников! Родители ни в коем случае не должны отдавать детей в секции, где наплевательски относятся к жизни и здоровью учеников, и об этом мы уже подробно писали в наших книгах».

Принципиальное отличие **нашей** Школы от большинства других состоит в том, что рукопашный бой ШАР укрепляет здоровье, а это явно противоречит *представлениям* чиновников об этом.

Рукопашный бой ШАР – это Путь
к Здоровью и Долголетию!!!

Это убедительно доказано нашими многолетними тренировками, ведь мы разработали **специальные методики** обучения, благодаря которым на занятиях по рукопашному бою ШАР за 12 лет обучения (и у детей, и у взрослых) не было **ни одной серьезной травмы**! Естественно, что предлагаемый нами практический подход в обучении (познакомьтесь в *Приложении* с «**Программой обучения детей**») противоречит «укоренившимся» представлениям об искусстве рукопашного боя. И действительно, разве рукопашный бой укрепляет здоровье, ведь там же – одни бесчисленные травмы?! Поэтому как может объективно оценить наши методики чиновник от ГоскомСПОРТА, если его представления о физическом развитии и совершенствовании **принципиально** отличаются от наших представлений?!

Спорт (во всяком случае, в том виде, как его пропагандируют) вредит здоровью занимающихся, а мы считаем, что **здоровье** должно быть **основной целью** таких занятий (тем более, с детьми!). Кроме того, «нечеткая», с точки зрения временн***ы***х рамок, структура *тематического Плана* нашей *Программы* обучения не может удовлетворять «государственным стандартам». То ли дело программы, которые написаны специалистами-профессионалами! Одна из таких программ по рукопашному бою, например, расписана по часам **на три года вперед**.

Как вы думаете, что представляет этот документ?!

Если внимательно изучить его, то можно увидеть однообразную (и, в общем-то, скучную!) последовательность уроков по «классическому» рукопашному бою с подробным перечислением таких составных частей как «**Разминка**», «**Повторение пройденного материала**», «**Изучение новых техник**» и т.д. Это очередное практическое пособие типа «**100 уроков борьбы самбо** (**бокса**, **каратэ** и пр.)». Подобные книги, безусловно, будут полезны для тренеров, ведущих обучение по **данным** системам, а также для их учеников, но мы высказываем точку зрения, которая принципиально отличается от подобных взглядов на утвержденные и рекомендованные специалистами методики.

По нашему мнению, такие «**программы**» изначально являются *ущербными* (а то и вовсе – *нежизнеспособными*!), ведь если ученик по какой-либо причине пропустит несколько занятий, то, естественно, не сможет наработать техники, время на изучение которых прошло. Кроме того, далеко не все способны усвоить курс обучения, составленный для **среднестатистического ученика**. Каждый человек **индивидуален**, тогда как **тесты**, которые предлагается выполнить людям, претендующим на определенные ступени мастерства, одинаковы!

Мы считаем, что обучение должно быть **адаптивным** к *возможностям* и *способностям* учеников, и здесь не должно быть каких-либо *жестких* догм или канонов, которые на самом деле мешают развитию занимающихся,

превращают их в «запрограммированных роботов», не способных к принятию собственных решений и творческому развитию, а такой подход в обучении *негативно* влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

В качестве другого примера можно привести **утвержденные**, **одобренные и рекомендованные программы** обучения по физической культуре в общеобразовательных школах. Нормативы, которые предлагается сдавать школьникам, являются **общими** для всех, но **где** (**?!**) вы видели совершенно одинаковых детей?! Один – толстый, другой – худой, третий – высокий, четвертый – низкий и т.д., и с этим **неравенством** ничего не поделаешь!

Нельзя всех мерить по одной мерке!!!

Все дети отличаются друг от друга, а ведь им предлагается выполнять упражнения, рассчитанные на некоего «**среднестатистического школьника**» (определенного возраста и развития). Ну, скажите, разве может ребенок, который на голову ниже своего сверстника, с одинаковым успехом перепрыгнуть установленную высоту, или поднять заданный вес?! Все подобные формы *тестирования*, без сомнения, ведут к **моральному** и **физическому травмированию**! Кроме того, над ребенком, который просто физически не в силах «одолеть» утвержденный чиновниками норматив, смеются и издеваются его же ровесники. А травмы, которые также неизбежны в подобных случаях?! Вспомните кроссы, которые как «снег на голову» сваливаются на школьников! Их заставляют бегать на время, тогда как многие из них ведут малоподвижный образ жизни и не имеют возможности тренироваться где-нибудь в спортивных или оздоровительных секциях. Как вы понимаете, любая большая и, тем более, неожиданная для организма нагрузка чрезвычайно **вредна для здоровья**!!! Именно поэтому мы учим своих учеников сознательно «сходить с дистанции», если они вдруг почувствовали какие-либо тревожные симптомы (например, боли в области сердца, головокружение, тошноту, сильную одышку и т.п.).

Мы объясняем своим ученикам, что **ни в коем случае нельзя рисковать здоровьем** ради сиюминутных рекордов и достижений, а при возникновении любых опасных признаков необходимо немедленно прекратить выполнение тех действий, которые привели к их возникновению.

Учитесь «**сходить с дистанции**», если чувствуете, что с вами происходит что-то неладное! Не бойтесь выглядеть «слабаком» или «неудачником»! Всегда помните, что потерять здоровье очень легко, а восстановить его зачастую практически невозможно.

Берегите свое здоровье смолоду!!!

Возвращаясь к системе *тестирования*, как детей, так и взрослых, подчеркнем, что *тестирование* должно быть *адекватным*! Если рассматривать, например, Мир боевых искусств, то и здесь мы видим явные *перекосы* в установленных «нормативах». Так, при разбивании предметов, как вы думаете, *кто* с легкостью сможет раскалывать кирпичи или деревянные бруски?! Тот, кто от природы имеет более *крепкое* телосложение, или же – *субтильный* «интеллигент в очках»?! Совершенно очевидно, что одинаковые условия при испытаниях абсолютно не соответствуют возможностям спортсменов, ведь это то же самое, как испытывать силу взрослого мужчины и ребенка-под-

ростка. Крепкий и сильный мужчина с легкостью сделает то, что окажется не по силам ребенку. Именно поэтому мы вводим новое понятие – «**адекватность тестирования**»!

Тестирование должно быть адекватным!!!

Мы утверждаем, что тесты должны быть *индивидуальными*, с учетом всех *психофизиологических* особенностей человека. По своей глубинной сути, речь идет о «соревновании человека с самим собой». Именно об этом мы рассказывали в начале главы: соревнуйтесь только с самим собой! Естественно, что такой подход выбивает опору у всех любителей померяться силой и доказать, что именно они – «*лучшие из лучших*»!

Уникальность наших методик обучения состоит также в том, что любой человек, независимо от уровня своего развития и времени начала занятий (по отношению к остальным занимающимся), способен успешно и полноценно тренироваться в нашей Школе и добиться Высоких результатов, тогда как в других Школах подобное немыслимо!

Разве может новичок, пришедший в каратэ или в у-шу, на равных тренироваться с Мастерами?!

Его не допустят к таким тренировкам! Тогда как в ШАР это – *Реальность*, и основана она на глубоком понимании того, что же представляет собой истинное мастерство и каким образом оно достигается. Занимаясь именно с Мастерами Шар-боя, вы намного *быстрее* достигнете того уровня, к которому стремитесь, причем одновременно и ваши маститые напарники смогут также значительно повысить свой уровень. Мы уверены, что теперь вы самостоятельно сможете ответить на вопрос, *почему* такое возможно, и подсказкой для вас станет понимание сути **состояния** «**новичка**» – как одной из *Высших форм* **восприятия** окружающего нас Мира.

Очевидно, что наша *Программа* абсолютно **не вписывается** в какие-либо «стандартные» формы, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации. Действительно, ШАР отличается от любых других Школ и стилей, и эти *отличия* делают нас «**белыми воронами**» на фоне большинства из них. Наши упражнения и техники кажутся «специалистам» непонятными и бессмысленными, ведущими в **никуда**, и такое ложное впечатление возникает от кажущейся «нечеткости» техник и упражнений, методик и принципов, которые лежат в **основе** нашего *Учения*. А сейчас мы предлагаем вам угадать: «Отказали нам в регистрации, или – нет?!»

Чем закончилась наша эпопея с так называемой «регистрацией»?!

Нетрудно догадаться, что нас так и **не зарегистрировали**, причем *устная* мотивировка отказа (*письменное* «обоснование» они никак не захотели нам предоставить) была следующей:

1) **«у вас нет спортивного образования»;**

2) **«ваша программа непонятна, так как вы используете неизвестную нам терминологию (кроме того, ваша программа не расписана на двенадцать лет вперед)»;**
3) **«у вас неспортивная (и/или не оздоровительная) система»;**
4) **«вы учите детей бить карандашом (или ручкой) в глаз»!!!**

Резюме чиновников, на первый взгляд, выглядело грамотным и безупречным, однако мы сейчас кратко рассмотрим перечисленные «претензии», чтобы показать их **абсолютную несостоятельность**! Причем вам должно быть понятно, *почему* эти вопросы актуальны для нас, ведь речь идет не только о том, что наша многодетная семья была лишена работы в детском Центре «Синегория». Российские чиновники, *прикрываясь* известными законодательными актами, проводят политику, которая способствует **продвижению** на территории *России* именно **восточных** Школ (напомним, что регистрацией занимаются «**отделы восточных единоборств**»!).

Разве у многочисленных тренеров по каратэ, ушу, таэквондо и прочих имеется **спортивное образование**?! Или – **педагогическое**?! Примечательно другое: чиновники предложили нам получить так называемое «**второе** (**платное**!) **образование**». Но ведь у нас – **неспортивная система**, и вы уже знаете, что мы категорически выступаем против состязательности и спортивных методов тренинга при обучении по нашей *Системе*.

Мы не против спорта, но:

Наша система не имеет к спорту
никакого отношения!!!

Кстати, удивительным для всех остается тот факт, что дети у нас занимались помногу лет без участия в каких-либо соревнованиях или чемпионатах, а это противоречило всеобщим представлениям о том, что дети не могут тренироваться, если для них не проводятся подобные мероприятия. Ведь детям свойственно самоутверждаться, а также доказывать всем и, прежде всего, самим себе, что они – «**лучшие из лучших**». В чем же тут дело?! Непонятно, как дети вообще могут заниматься столько времени и не состязаться с кем-либо?! Напомним, что в книге «Ключи силы для супермена» мы уже подробно рассматривали эти вопросы, когда показывали, что **ШАР – это не секта**!!! Кстати, вам будет интересно узнать, что же порекомендовали нам чиновники в завершение собеседования: «Вы можете вести свои занятия, **где угодно**, но только не… в подведомственных нам заведениях!»

Когда мы спросили, какие заведения им подведомственны, то в ответ услышали, что к ним относятся **все** (!) учебно-образовательные и спортивные учреждения. А это означало, что нам было рекомендовано стать **сектой**, перейти на «нелегальное положение», вести занятия для детей где-нибудь в лесу, или в подвалах. Представляете?! После **двенадцати** (**!!!**) **лет** ведения занятий на **Базе Государственного Центра** (**ЦВР** «**Синегория**») по утвержденной чиновниками от Комитета образования нашей авторской *Программе* нам вдруг отказывают в регистрации, т.е., по сути, **запрещают** ведение занятий.

Не желают российские чиновники, чтобы дети
учились адекватному реагированию!!!

И это, на наш взгляд, далеко не единственная причина запрета! Как мы уже говорили, в нашей стране Миром боевых искусств правят *те*, кто пропагандирует в первую очередь восточные (!) виды единоборств. Поэтому такая **европейская Школа** как **ШАР**, которая предлагает, в том числе, *Знания* об *Истоках Культуры* и *Традиций*, сохранившихся на Востоке, не может быть поддержана на ***Государственном*** *уровне*.

Вспоминается, как во время трансляции по телевидению «**боев без правил**» известный российский чиновник открыто провозгласил: «Мы надеемся, что такие мероприятия помогут нашим детям выбрать свой жизненный путь. Дети увидят, к чему надо стремиться и с кого брать пример!» В это время показывали очередного избитого до крови бойца, который еле-еле приходил в себя после схватки. Мы были в недоумении: неужели этот высокопоставленный чиновник хочет, чтобы его собственные дети занимались **кровавым мордобоем**?! Ничего подобного! Своих детей он и близко не подпустил бы к подобным «занятиям». Так, значит, он призывает **чужих детей**!!!

С высоких трибун, на весь Мир, известный российский чиновник пропагандирует *то*, что ни в коем случае не должно служить примером для подражания!!! За подобные призывы его бы надо… наказать должным образом!!! А ведь именно эти чиновники решают вопросы государственной регистрации Школ и секций единоборств. Если мы, авторы и создатели Школы адекватного реагирования, говорим о том, что НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ **нельзя калечить здоровье людей** (а уж детей – в особенности!!!), то наши заявления остаются «гласом вопиющего в пустыне»!

Если бы у нас было *спортивное образование*, то, скорее всего, мы не смогли бы создать такую уникальную систему, потому что «груз спортивного образования» давил бы на нас непосильной тяжестью, в чем нетрудно убедиться, если познакомиться с представлениями дипломированных специалистов в области спорта об *эффективных* методах тренинга! Не нужно далеко ходить: вспомните приводимые нами цифры о скоростях ударов и реакций, которые давным-давно были известны специалистам, но помешали им **увидеть за деревьями лес**, и подобные примеры – далеко не единичны! Мы уже не говорим о том вреде для здоровья, который неизбежен в случае профессиональных занятий спортом.

Нашу Программу российские чиновники не смогли (а точнее – не захотели) понять!!!

А ведь мы предоставили не только текст *Программы*, где простым и доступным языком все описано, но и *учебно-методические материалы* в виде наших книг («**Мастер рукопашного боя**» и «**Как побеждать любого противника**»). Вся терминология и методики там подробно изложены и объяснены, причем *исчерпывающим* образом. В качестве примера можно привести историю, когда наш знакомый (методист по физической культуре и спорту одной из силовых структур) продемонстрировал нам движения, которых он никогда ранее не видел, и сделал это настолько безупречно, что удивил нас. Причем упражнения ШАР он освоил исключительно по описанию в наших книгах!

Истинная причина «непонимания» специалистов из **Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания**, на наш взгляд,

такова: они просто не удосужились изучить то, что мы им предоставили, и об этом наглядно свидетельствуют слова одной из чиновниц: «Ваше "открытие" состоит в том, что в опасной ситуации необходимо бить первым, поэтому вы учите детей сразу же **бить в глаз противника** карандашом или ручкой!»

Неужели?! Это где же у нас в *Программе* (или в наших книгах) они нашли «**такие рекомендации**»??? Ничего подобного там нет и не было!!! Естественно, дети должны знать, что в экстремальной ситуации (когда их жизни угрожает реальная опасность!), необходимо использовать любые **подручные средства**. Вспомните ставший уже классическим пример из криминальной хроники о том, как девочка отбилась от насильника в лифте ударом дверного ключа в лицо нападающего! Этот случай произошел несколько лет назад в Москве, и мы часто приводим его в качестве яркого примера находчивости *девочки-подростка* в опасной ситуации. Нетрудно догадаться, *чем* могла бы закончиться эта «история», если бы не смелость и решительность школьницы.

Что касается «обвинения», будто наша *Программа* **не расписана по часам на двенадцать лет вперед**, то подобное «требование», по меньшей мере, нелепо! Мы уже приводили пример Школы рукопашного боя, в которой программа обучения расписана по часам на три года вперед, причем эту программу составил не кто-нибудь, а **светило отечественной науки**, крупный специалист в области спорта. Его программа, безусловно, была бы госчиновниками принята за **образец для подражания**, тогда как у нас она вызвала серьезные претензии не только по своей сути, но и по содержанию. Впрочем, это – отдельная тема, которую мы еще рассмотрим в дальнейшем.

Что касается *наших* методик обучения, то детям, которые начинают заниматься у нас, мы сразу же говорим, что если они начнут изучать ШАР, то им уже в дальнейшем будет неинтересно заниматься в других Школах, и нетрудно догадаться *почему*.

В разделе «*Приложения*» мы приводим нашу **Программу детского обучения**, которая так не понравилась российским чиновникам **Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания**. У вас теперь имеется возможность самостоятельно оценить ее достоинства и недостатки. Мы уверены, что эта *Программа* поможет энтузиастам-педагогам и тренерам по физическому воспитанию и обучению. Добавим, что занятия именно по данной *Программе* позволили нашим младшим ученикам достичь желаемого Мастерства!

А теперь – об «оценке» нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств. Начальник отдела **восточных единоборств** (того самого отдела, который *почему-то* занимается вопросами государственной регистрации **отечественных Школ и систем**!) демонстративно поднялся со стула, вышел из помещения, после чего зашел обратно и произнес весьма странную (если не сказать больше!) фразу:

«Если вы сделали "открытие",
то я – Папа Римский!»

Что ж, серьезное заявление!!! Неужели это – *мания величия*?! Или ему просто *обидно* за своих «восточников» (с их многотысячелетним «опытом»), так и не сумевших сделать ни одного *Открытия*?! Они создавали новые Школы и стили, собирая из уже известных систем единоборств «лучшие»

приемы и техники, но сделать такого сенсационного *Открытия* так и не смогли! Теперь ясно, *какую* «оценку» нашему *Открытию* дали чиновники (и специалисты) от отдела Восточных единоборств, но главное – даже не это. Упомянутый чиновник стал настойчиво предлагать нам провести «дружескую» встречу с представителями знакомой ему секции, где тренируются… дагестанцы! «Хоть по правилам, хоть без правил! – раздраженно говорил он, теребя в руках сотовый телефон. – Я прямо сейчас позвоню, и мы устроим вам "встречу"!»

Как вы думаете: это было **прямой угрозой**?! Или мы ошибаемся?!

По странному совпадению, на следующий день под окнами нашей квартиры некоторое время крутился молодой человек «кавказской наружности» (с перебинтованными (!) пальцами) и демонстративно махал ногами и руками, нанося удары по… воздуху. Поведение этого парня было столь странным, что мы решили сфотографировать его «на память», причем вспышка фотоаппарата явно напугала незнакомца; он тотчас присел на корточки спиной к окнам и начал обеспокоено звонить кому-то по мобильному телефону, после чего, получив указания, скрылся.

Конечно, мы уверены, что это – **совпадение**, и никакой связи между «собеседованием» в государственном Центре и странным кавказцем нет, однако (и до этого случая, и после!!!) мы не раз сталкивались с обстоятельствами, свидетельствующими о том, что мы живем в очень криминализированном обществе. Кстати, мы намеренно не приводим *конкретных* имен и фамилий этих «героев», так как не хотим, чтобы они таким образом **вошли в Историю**. Это было бы слишком высокой для них честью, которой они не заслуживают! Наши знакомые искренне опасались за нас и даже высказывали мнение, что в нашей стране лучше вообще не писать на подобные темы. Может быть, они правы?! Впрочем, тогда никто не узнал бы о **Школе адекватного реагирования** и не имел бы ни малейшего представления о **Шарведе**!!!

А сейчас рассмотрим следующий вопрос: «Не являются ли наши упражнения, техники и методики по развитию желаемых боевых качеств лишь **пересказом** уже давно известных способов, получивших широкое распространение в других Школах и стилях?!» В Мире боевых искусств подобная **практика** «**заимствования**» распространена весьма широко. Если познакомиться с имеющимися на сегодняшний день публикациями на эту тему, то легко убедиться, что для развития боевых качеств в других Школах используется некий «стандартный набор» упражнений и техник, кочующих из одного учебного пособия в другое:

Методики развития силы, скорости, точности, похожи друг на друга как… близнецы-братья!!!

Достаточно взять пару книг по единоборствам и сравнить; вы увидите описание «классических» способов развития силы, скорости, точности, координации, причем все эти способы окажутся на удивление одинаковыми!!! Как же такое становится возможным?!. Нам попадались даже такие образцы «**творчества**» (может быть, действительно слово «творчество» происходит от словосочетания «**т(ы) вор**»?!), в которых авторы не утруждают себя изменить порядок слов в предложениях, повествующих о развитии боевых качеств, и *копируют* чужие тексты почти целиком, т.е. **воруют** их!

Естественно, «ценность» подобных руководств становится весьма и весьма сомнительной, так как **ничего нового** (т.е. **своего**!) эти «авторы» не вносят, а лишь повторяют известные всем «истины»! Нередко встречается и такое, когда авторы пособий по самозащите советуют своим читателям обратиться к современной литературе на эту тему, считая, что там уже давно все подробно описано, и поэтому **нет смысла повторяться**. Обратите внимание на это слово «**повторяться**»! Зачем повторяться, если у всех всё одно и то же?!

В этой книге мы рассмотрим основные **способы развития сверхвозможностей**, которые были нами разработаны для наших учеников и последователей, причем мы намеренно будем обращать ваше внимание на **огромное разнообразие** техник и упражнений ШАР по сравнению с другими Школами. Сразу оговоримся, что рассмотреть все способы развития *сверхвозможностей* мы не сможем в силу чрезвычайно огромного объема практического материала, который нами затрагивается. Эта задача слишком сложная, поэтому ограничимся описанием лишь наиболее важных способов.

Для самостоятельного контроля уровня достижений мы рекомендуем вам использовать **Систему универсальных тестов** (**СУТ**), разработанных нами для учеников и последователей ШАР. Обратите внимание, что аббревиатура «**СУТ**» созвучна со словами «**суд**» и «**суть**», что прямо указывает на ее истинное предназначение. Упражнения и техники, с помощью которых вы сможете определить свой уровень Мастерства (т.е. СУДить о нем!!!), подробно описаны в наших книгах, однако добавим, что *ключом* к одновременному развитию всех боевых качеств, безусловно, является **реальный уличный бой**.

Бой по-настоящему без правил – ключ
к развитию всех боевых качеств!!!

Тем не менее, и здесь всё не так однозначно. К примеру, всем известные «**бои без правил**», казалось бы, могли служить объективным и наглядным тестом на эффективность подготовки представителя любой Школы или стиля единоборств, однако совершенно очевидно, что в подобных состязаниях слишком велик риск травмирования. Если же рассматривать **реальный уличный бой** (где в ход могут пойти не только подручные предметы, но и различные виды оружия), то последствия могут оказаться куда более серьезными. Так стоит ли прибегать к столь жестоким способам испытания боевого мастерства?! Мы убеждены, что – нет, и вот *почему*: **техники превосходства ШАР** (или **техники Шар-боя**!) позволяют одержать уверенную победу над противником, который намного превосходит вас по всем показателям (рост, сила, вес, уровень подготовки и пр.), а это становится возможным в бою *по-настоящему* **без правил**, о чем мы уже рассказывали ранее.

Мы не случайно рекомендуем читателям *неоднократно* перечитывать наши книги, так как опыт показывает, что *первое* чтение (особенно «скорочтение»!) не позволяет усвоить тот огромный объем важной практической информации, который содержат наши книги. Теперь вы *самостоятельно* можете оценить свой реальный уровень с помощью предлагаемых в данной книге техник и упражнений.

Все техники и упражнения ШАР являются

развивающими и тестирующими одновременно!!!

Выполняя упражнения для развития какой-либо *сверхспособности*, вы в то же время проверяете и возможности своего организма (скорость реакции, быстроту движений, силу и т.д.), т.е. *тестируете* себя. Напомним, что одним из важнейших принципов тренировок в ШАР является **принцип «перебирания сокровищ»**, который мы подробно описывали в нашей первой книге («Мастер рукопашного боя»). Изучая нашу новую книгу, постарайтесь взять на вооружение те упражнения и техники, которые более всего заинтересуют вас, причем свой выбор делайте *интуитивно*, руководствуясь *внутренними* ощущениями; именно они подскажут вам, *какие* качества и способности следует развивать в первую очередь.

Как *объективно* оценить свой реальный уровень?!

Если бы наши ученики соревновались друг с другом (или с кем-либо), то все было бы ясно, но в данном случае подобный критерий оценки отсутствует, ведь **мы ни с кем не соревнуемся**. Более того, нас это совершенно не интересует. Как же тут быть?!

Если вы внимательно читали наши книги, то ответ на этот вопрос вам уже известен. Наши боевые техники рассчитаны на применение исключительно в **боях без правил**, поэтому любые *условности* или *ограничения*, принятые в соревновательных схватках, полностью *перечеркивают* те преимущества, которыми изначально обладает любой человек, даже не слишком развитый физически. Техники превосходства ШАР позволяют одолеть любого противника!!! И для этого вовсе не требуется с кем-либо состязаться, ведь, овладев **принципом «абсолютного превосходства»**, вы сможете победить более сильного и подготовленного противника **со 100%-ной гарантией**. Напомним лишь, что **не нужно (!) бороться с борцом**, **боксировать с боксером**, **спарринговаться с каратистом** и т.д.

Если человек посвятил **несколько лет** изучению какого-либо боевого искусства и достиг в этом каких-либо успехов, то совершенно **бессмысленно** и **глупо** состязаться с ним в **его (!) искусстве**. Это могут успешно делать те бойцы, которые сами долгое время занимались подобными единоборствами и решили убедиться в реальной эффективности наших боевых техник применительно к спортивным или прикладным системам. В этом случае последователь ШАР сможет в полной мере реализовать свои возможности, не травмируя соперника. Естественно, речь идет о состязании в том защитном снаряжении и по тем правилам, которые приняты в соответствующем виде единоборств!

Для *тестирования* личного уровня мастерства используйте, в том числе, описанные в этой книге способы развития *сверхвозможностей*. Выполняя предлагаемые нами упражнения и техники, вы постепенно приблизитесь к своим *психофизическим пределам*, которые со временем будут расширяться, и этот путь ведет к **Сверхмастерству**!!!

Учитесь сами экзаменовать себя!!!

Перечитайте «*шапку*» любой из глав! Если вы сможете затем подробно рассказать, о чем «говорит» тот или иной тезис, то считайте, что так называемую «теорию» вы усвоили. Конечно же, не забывайте при этом сверять свои ответы с нашим текстом. Необходимо учитывать любые «мелочи» и подробности, которые касаются описания наших техник и упражнений, ведь зачастую именно в этих «мелочах» скрывается самое главное.

Обратите внимание, что во многих Школах единоборств ученики занимаются развитием силы, выносливости, растяжки и т.п., однако на это нередко тратится чуть ли не **половина (!) времени тренировки**, а то и гораздо больше. В Школах *каратэ* и *таэквондо*, где особую роль играют высокие удары ногами, львиная доля времени занятия уходит на *растяжку ног* (разнообразные шпагаты, гимнастические упражнения и пр.), в *у-шу* большая часть тренировочного времени расходуется на «боевую акробатику», заучивание формальных комплексов (*тао*) и т.д.

В ШАР тренировки проходят **по-другому**, и наши ученики не тратят время на развитие тех качеств, которые можно (и нужно) нарабатывать **самостоятельно**. Силу, ловкость, точность и скорость движений наши ученики совершенствуют в «домашних» условиях, тогда как на занятиях оттачивают в первую очередь *те* навыки и способности, которые невозможно освоить в одиночку.

Для всех изучающих боевые искусства необыкновенный интерес представляют особые *сверхвозможности*: достижение «**невидимости**», овладение «**левитацией**», «**телепортацией**», «**телекинезом**», приемами «**бесконтактного**» **воздействия** на противника и мн.др.

Невозможно представить Мир боевых искусств без Мифов и Легенд!

Некоторые Школы обещают своим последователям поистине *фантастические* способности и возможности! Кто не слышал о Мастерах, которые **одним касанием** могли *парализовать* нападающих, или с помощью невидимых энергетических воздействий разбрасывали их во все стороны?! Особенно *зрелищно* это выглядит на телеэкранах. Однако действительно ли, подобные *феномены* существуют, или все это является просто выдумкой?!

Можно ли парализовать человека легким касанием или ударом в соответствующую точку?!

Наш ответ покажется вам *парадоксальным*, ведь мы говорим: «**И да и нет**!» Если рассматривать **реальные боевые техники**, то совершенно очевидно, что с помощью заранее приготовленной *отравленной иглы* (спрятанной между пальцами) можно уколоть противника в любую открытую зону, и результат будет «фантастическим» для того, кто… не знает, что произошло на самом деле. Подобные «трюки», если верить сообщениям *средств массовой информации* (СМИ), нередко используются некоторыми **спецслужбами** для устранения неугодных лиц. Если игла будет предварительно **отравлена** каким-либо *парализующим* веществом, то со стороны все будет выглядеть *именно так*, как описывают древние *Легенды*: Мастер боевых искусств едва заметным касанием пальцев *парализует* своего соперника!!! Для нас нет ни-

каких сомнений, что Мастера прошлого нередко использовали подобные «уловки».

На самом деле, чтобы **парализовать** противника ударом или касанием (без применения *психотропных* веществ), требуются совершенно **иные** техники! Рассмотрением этих техник мы займемся в дальнейшем, хотя некоторые практические рекомендации вы можете найти, если внимательно перечитаете главы: «Наработка и применение неотбиваемых ударов» (в книге «**Как побеждать любого противника. Сенсационное открытие в мире боевых искусств**») и «Готовый результат» (в книге «**Мастер рукопашного боя**»).

Еще один «феномен» можно увидеть на экранах телевизоров. На Мастера единоборств нападают несколько мордоворотов, а он разбрасывает их, даже **не прикасаясь к ним**. Возможно ли такое?! Мы утверждаем, что это – *откровенный* обман! **Фальсификация**!!! Но почему же народ верит во все эти «сказки»?! Ответ прост! Многие люди находятся буквально **под гипнозом** средств массовой информации, которые в течение долгих лет формировали общественное мнение следующим образом: именно восточные Мастера и Учителя обладают *Высшими Знаниями*, в том числе, о **бесконтактных приемах энергетического воздействия**!

В одной из телепередач показывали Мастера боевых искусств, который сидел в позе лотоса, а его ученики безуспешно пытались приблизиться к нему. Мастер выполнял на воздухе удары в направлении своих учеников, и они корчились от боли и падали наземь под воздействием его «магических пассов».

Мы уже приводили этот пример в нашей второй книге, но сейчас обратим внимание на одну чрезвычайно важную деталь:

*Когда журналист-телекомментатор поинтересовался, можно ли ему попробовать испытать на себе чудодейственную силу бесконтактных энергетических ударов, то ему было строго отказано: «Вот, если вы прозанимаетесь у нас года два-три, тогда, возможно, вам покажут, что такое энергетические удары». Любопытной, на наш взгляд, была **мотивировка отказа** – «чтобы не повредить здоровью неофита»!!!*

Однако если вы позанимаетесь несколько лет в подобной Школе, то будете реагировать не только на «**бесконтактные удары**» Учителя, но и на его мысли и желания, и это вовсе не шутка! Во многих восточных Школах (а также в **сектах**!) обучение предполагает настолько *тесное* общение, что ученики живут в доме своего Наставника, выполняют любую грязную работу по хозяйству и т.д. Вся жизнь учеников находится под *абсолютным контролем* Учителя (работа, отдых, питание, сон, тренировки и пр.). Естественно, что в подобных условиях становятся возможны даже не такие «чудеса». Учитель может запросто «исчезнуть в воздухе» («*дематериализация*»), «воспарить над землей» («*левитация*»), «убить словом (или жестом)» и т.п. О таких невероятных историях часто можно услышать от последователей этих Школ (или *сект*).

Другим забавным примером может служить демонстрация последователями одной из современных Школ единоборств видеозаписи действий Учителя, который, защищаясь от нападавших учеников, «телепортировался» в безопасное местечко (т.е. оказался за их спинами!). Во всяком случае, этот невероятный «факт» можно увидеть на видеопленке, запечатлевшей показательное выступление Мастера. До сих пор никто толком не знает, является ли это «случайной» поломкой видеокамеры, или же – настоящим чудом?! Надеемся,

для вас не составит труда определить степень достоверности любых подобных «случаев». Для тех же, кто не знает, как относиться к таким «чудесам», рекомендуем посмотреть, какие удивительные трюки демонстрируют на телеэкранах герои многочисленных фильмов-боевиков («**левитацию**», «**телекинез**», «**невидимость**», «**прохождение сквозь стены**» и мн.др.). Вспомните также широко разрекламированный средствами массовой информации *трюк-иллюзию* с «**исчезновением американской статуи Свободы**» прямо на глазах у миллионов телезрителей, показанный выдающимся фокусником-иллюзионистом Дэвидом Копперфилдом!

Нередки случаи, когда человек, искренне верящий в саму возможность какого-либо Чуда, входит в *измененные состояния сознания* (ИСС), при которых он **собственными глазами** видит «Реальность», которая на самом деле является всего лишь **плодом его воображения**. Приходя в себя, человек искренне удивляется тому, что в комнате, куда он заглянул, оказываются разбросанными все вещи, разбиты какие-либо стеклянные предметы (вазы, люстры, тарелки и пр.).

Чтобы вы смогли разобраться, каким образом это могло произойти, расскажем о так называемых «**неконтролируемых аутодвижениях**», с помощью которых легко объясняются многие подобные «чудеса». Когда ученые исследовали явления **полтергейста**, то с помощью скрытой видеокамеры им удалось зафиксировать, что же происходит в присутствии человека, который не *осознает* своих действий. Оказалось, что человек сам производил все те действия, которые в дальнейшем приписываются «шумному духу». Нечто подобное относится и к утверждениям о том, будто кому-то удается «**телепортироваться**» на разные расстояния (причем они сами искренне верят в реальность происходящего!). Тем не менее, все объясняется довольно просто: **иллюзиями собственных ощущений**! Однако говорит ли это о том, что подобных явлений в природе не существует?! Мы убеждены, что **нет дыма без огня**, и в дальнейшем достаточно подробно рассмотрим эту интереснейшую тему.

Описывая *неконтролируемые аутодвижения*, нельзя не привести еще один пример, который наглядно покажет вам опасность их использования в практике боевых искусств. Некоторые бойцы, хвастаясь своими успехами и достижениями, сообщают, как перед боем входят в состояние, при котором **полностью теряют контроль над собой**, и лишь после схватки они словно «прозревают», когда видят, чего наворотили (в *бессознательном* состоянии). Результаты подобных схваток непредсказуемы и ужасны по своим последствиям! Мы убеждены, что это – чрезвычайно опасный и пагубный путь, поэтому никому не советуем использовать *неконтролируемые аутодвижения* в учебных и состязательных боях. Наши ученики, в первую очередь, развивают ОСОЗНАННОСТЬ (и уж тем более – **в бою**!). Причем дело здесь не только в юридической стороне вопроса, когда последствия «*неконтролируемых аутодвижений*» могут поставить вас вне закона.

Мы говорим о принципиальной недопустимости причинения тяжкого (!) вреда здоровью любого человека. Не случайно одной из **ключевых Идей** нашего *Учения* является **адекватность**! Заметим, что, обладая *сверхвозможностями*, вы сможете реагировать (и действовать) *адекватно* угрозе, с которой столкнетесь. Подумайте, *почему* такое становится возможным! Мы уверены, что вы самостоятельно сможете понять суть нашего тезиса об *адекватности* человека, развившего *сверхспособности*.

Но что такое «адекватность»?!

Значение этого слова можно определить, если «услышать» в нем следующее: «**а** (**г**)**де хват**(ность)?! Когда человек что-либо **схватывает** (на лету), т.е. успевает правильно среагировать, «поймать» ситуацию (и речь идет не только о каких-либо «пролетающих мимо» предметах, но и об умственных способностях; вспомните нашу расшифровку слова «**голова**» – «то, что **ло**вит **Го**»!). Заметьте, что глагол «поймать» созвучен слову «понимать»!

Таким образом, **адекватность** – это способность человека не пропускать ничего важного и, как результат, соответствующим (т.е. *правильным*!) образом реагировать на происходящее! Как мы уже показывали, *Искусство Жизни* в том и состоит, чтобы научиться реагировать АДЕКВАТНО, и речь идет не только о техниках рукопашного боя, но и обо всех других сферах жизни человека. Завершая разговор о **чудесных способностях**, нельзя не упомянуть историю выдающегося артиста оригинального жанра и настоящего *телепата* – **Вольфа Мессинга**:

*В своей автобиографии (см. книгу Вольфа Мессинга «**Я – телепат**» в лит. записи Мих. Васильева, СП «Интеркиноцентр», РИА «ЮГО-ЗАПАД», Москва, 1990) он рассказывал, как, будучи подростком, ехал в поезде без билета. Когда появился контролер, маленький Вольф спрятался под скамейкой в надежде, что его не заметят, но контролер все-таки увидел его. «Молодой человек! – произнес он. – Ваш билет?!» Тогда будущий телепат поднял с пола какой-то клочок бумажки и протянул его контролеру, изо всех сил представив, будто это не клочок бумаги, а – самый настоящий билет. И… произошло чудо! Контролер взял протянутую ему бумажку и, повертев ее в руках, прокомпостировал. «Зачем же вы с билетом под лавкой едете?!» – спросил контролер, отдавая «билет» (стр. 27-28).*

Этот необыкновенный случай сыграл в жизни Вольфа Мессинга *исключительную* роль в *пробуждении* у него скрытых **телепатических способностей**, однако мы сейчас предлагаем вам *свою* интерпретацию описанных событий; тогда вы сами решите, как же все происходило на самом деле.

По нашему мнению, контролер просто пожалел несчастного мальчишку, прятавшегося под скамейкой, и… **сделал вид**, будто у того имеется билет. Маленький Мессинг не знал об этом! Ему показалось, будто произошло *Чудо*, и, как результат, он **поверил** (**!**) **в себя**. В результате, достаточно было одного «*внешнего толчка*», чтобы способность *мысленного внушения* активизировалась! На указанном нами принципе «**внешнего толчка**» в ШАР построено множество техник. Вспомните, как в детстве многие мечтали научиться особым **техникам мысленного внушения**! Кто из вас не пробовал в школе мысленно воздействовать на учителя, чтобы тот вызывал к доске кого-нибудь другого, но только не вас?! Техника *мысленного внушения* была предельно проста: когда учитель скользил взглядом по журналу, то вы представляли себе, что некоторые фамилии словно выделены **ярким красным цветом**, который, естественно, *привлекает внимание*. Если у вас начинали получаться подобные «трюки», то вы пробовали делать так, чтобы спрашивали уже *конкретного* одноклассника или одноклассницу.

Также можно испытывать техники *мысленного внушения* на домашних или диких животных, например на собаках. Заметим, что лучше всего начинать с воздействия **на спящих животных**, которым можно внушить какой-

либо сон. Например, представьте, что на вашу собаку нападает другая собака или что ваша собака есть мясо. Понаблюдайте за тем, что будет происходить! Вы увидите, как ваша собака во сне начнет дергать лапами, словно собирается куда-то бежать, рычать или поскуливать, облизываться и т.п.

В дальнейшем эксперименты по *мысленному внушению* проводите уже **наяву**! Вообразите, как ваша вдруг собака побежала в выбранную вами сторону, или легла на пол (ковер, землю), села, встала, завиляла хвостом, начала лаять. Постарайтесь добиться максимальной **яркости ощущений**, которые должны **материализоваться** в окружающем вас пространстве.

Помните, что все внушения должны происходить в настоящее время («**готовый результат**»)!!! Вы убедитесь в том, что подобные эксперименты постепенно будут удаваться. Обо всем этом мы еще будем подробно рассказывать, и вы поймете, что каждый человек обладает поистине удивительными способностями, которые можно (и нужно!) целенаправленно развивать.

Для большинства вопрос «**Как развить сверхспособности**?» вызывает лишь чисто *теоретическое* любопытство, так как многим не верится, что ничего сложного здесь нет, и на эту тему известна древняя **притча о Радже**:

Раджа, выбирая Главного советника, пригласил Мудрецов со всей страны. Перед ними была поставлена необычная задача: открыть запертый на замок сундук. Причем этот замок был с секретом, и никто не представлял себе, как он устроен! Одни Мудрецы тотчас бросились изучать древние книги, в которых описывалось устройство и принцип действия замков. Другие принялись измерять замок, чтобы понять, как же можно открыть его. Третьи отказались от попытки разгадать тайну сверхсложного замка. В результате, никто не смог справиться с поставленной задачей. И вдруг появился человек, который просто подошел к сундуку и… открыл его. Оказалось, что сундук не был заперт на замок!!!

Притча наглядно иллюстрирует исключительную важность **практического** *Знания*. Именно поэтому, в отличие от других *Учений*, в ШАР нет «теории»!

Ключами к Мастерству являются любые упражнения и техники ШАР!!!

Развивая те или иные качества и способности, вы приобретаете Высшее Мастерство, в чем нетрудно убедиться, если применять их в своей жизни. Тем не менее, познакомившись с нашими техниками и упражнениями, многие невольно задают вопрос: «Неужели все предлагаемые в ШАР техники работают?! Верить в это или не верить?!» Мы отвечаем: «**Не нужно верить нам на слово**! Попробуйте выполнять любые предлагаемые нами упражнения, а результаты не заставят себя ждать». Таким образом, не *Вера*, а практическое *Знание* будет ответом на любые подобные вопросы; именно поэтому мы говорим о том, что в основе нашего *Учения* лежат, прежде всего, *Знания*.

Наша книга является прекрасным пособием, содержащим краткое описание **системы универсальных боевых тестов ШАР**, однако, к сожалению, далеко не все способы *тестирования* включены нами в настоящую работу. Эта тема слишком обширна, чтобы охватить ее полностью, и в дальнейшем мы планируем подготовить отдельную публикацию, которая будут посвящена только этой теме.

Нас спрашивают:

«Как по Вашей системе тренироваться самостоятельно?!»

Это особенно важно, если учесть чрезвычайно высокую насыщенность занятий в ШАР разнообразными упражнениями, техниками и медитациями! Для того чтобы вы смогли самостоятельно разобраться во всех вопросах нашего *Учения*, рекомендуем начинать с изучения книги «**Мастер рукопашного боя**», уникальность которой состоит в том, что в ней подробно описаны методики с самых *азов*. Причем последовательность изучения ШАР была **закодирована** нами в последовательности глав первой книги, и теперь у вас есть **ключи** к нашим методикам! Мы надеемся, что вы сможете достойно воспользоваться открывшимися перед вами поистине *неограниченными* возможностями!

В ШАР используются **невидимые ступени** Мастерства, которые мы назвали «**ярусами**». Причем это слово означает в том числе «**Я – Рус**!», однако речь не идет о принадлежности человека к какому-либо *этносу* (или *народу*). Высоких уровней Мастерства может достичь **любой** человек независимо (!) от своего происхождения, ведь *Учение* ШАР, как вы знаете, **вненационально** (в отличие от многих других Школ и *Учений*!!!).

«Ярус» – это невидимая ступень Мастерства!!!

Вы уже знаете, что в древнеарийской *Традиции*, которую мы представляем, не используются традиционные (или общепринятые) атрибуты, по которым можно судить о мастерстве учеников. В восточных Школах, например, для определения ступеней мастерства используются **цветные пояса**, которым на самом деле соответствуют **русские** (**!**) **слова** «**д*а*ны**» (или «**то, что дано**»!). Однако **кодировка** этих *цветов*, по нашему мнению, изначально является ошибочной, ведь наивысшему уровню, конечно же, должен соответствовать **белый цвет**, а не *черный*, о чем мы подробно рассказывали в нашей третьей книге.

Мы уже показывали, что причиной этого «недоразумения» явилась **инверсия ценностей**, которая затронула практически ВСЕ СФЕРЫ человеческой жизни. Забавно, что эта «путаница» наблюдается и в отечественных Школах единоборств. Так в одной из них в качестве **начала** (!) какого-либо действия служит слово… «**кон**» (т.е. «**конец**»!). А ведь даже выражение «*ставить на кон*» также означает ни что иное как «ставить последнее», что осталось у человека. Вспомните также классическое выражение «**перейти Рубикон**» (где «латинское» название реки «**Рубикон**» **по-русски** означает ни что иное как «**Руби кон**(цы)»!).

Подобные примеры убедительно свидетельствуют о поверхностном понимании специалистами глубинного смысла многих слов русского языка (особенно тех, которые сохранились в других языках Мира).

Что касается «**ярусов**» (как «**невидимых ступеней**» Мастерства), то в ШАР используется следующая условная классификация:

1) «**лунные** (или **земные**) **ярусы**»;
2) «**солнечные ярусы**»;
3) «**небесные ярусы**».

Поначалу данная классификация может показаться вам **парадоксальной**, однако если вы вспомните, какой глубинный смысл мы вкладываем в понятия «*лунный*», «*солнечный*» и «*небесный*», то поймете, насколько точно они отражают **суть**!!! Предлагаем вам сейчас самостоятельно расшифровать символику предлагаемой нами классификации УРОВНЕЙ МАСТЕРСТВА в ШАР, и сделать это совсем нетрудно! Подскажем только, что «**лунные ярусы**» тождественны «**земным**», так как *Луна* «образовалась» из *Земли* во время Общепланетарной Катастрофы, произошедшей около 12 тысяч лет назад. Кроме того, применительно к нашей условной классификации: «**земной ярус**» находится *ниже* «**лунного**», и нетрудно понять *почему*.

Для достижения **Высших ступеней** Мастерства в ШАР (или «**небесных ярусов**»!) мы также рекомендуем использовать *принцип*, который мы называем – «**достижение вершин**». Любые упражнения (или *техники превосходства*) ШАР необходимо выполнять, постепенно приближаясь к их **пределам**. Например, если вы работаете с техниками «*охота за кулаком*», то захват бьющей руки должен выполняться и на **боевых скоростях**. Если выполняете движения «*быстрей-быстрей*», то скорость ваших движений должна стать **предельной** для вас. Если используете медитацию «*золотая горошина*», то в***и***дение должно быть настолько **реальным**, чтобы оно совершенно не отличалось видения того *скрытого* от вас места, как если бы вы сейчас там находились, и т.д.

Принцип «достижения вершин» – Прямой Путь
к развитию *любых* сверхвозможностей!!!

Поэтому мы не случайно рекомендуем использовать **принцип** «**достижения вершин**», с помощью которого вы сможете приблизиться к Высшим ступеням мастерства намного быстрее, чем это происходит при обычном (или «*стандартном*») тренинге во многих современных Школах рукопашного боя, и мы называем это – «**взлетом** (или **прыжком**) **на Вершину**». Но как можно «взлететь»?! Что это означает в действительности?! Может быть, речь идет о левитации?!

Мы утверждаем, что *Высшие Знания* подобны настоящим *Крыльям* («**Крылья Знаний**»!), с помощью которых можно достичь необыкновенных Высот Мастерства, и в качестве наглядного примера можно привести нашу методику изучения рукопашного боя ШАР, которую мы начинаем с демонстрации своим ученикам **принципа «абсолютного превосходства»**. Указанный принцип позволяет сразу же, не теряя времени, достичь наивысшего Мастерства, ведь мы учим тому, как побеждать любого противника независимо от уровня его (и вашей!) подготовки.

Ни одна из Школ боевых искусств не обладала подобными *Знаниями* до тех пор, пока мы не обнародовали свое *Открытие* в наших публикациях. Овладев (или даже лишь теоретически познакомившись!) с **принципом** «**быстрого касания**», любой человек, оказавшись в экстремальной ситуации, легко справится с более подготовленным и сильным противником. Нет нужды повторять, что такой «поворот» событий действительно равнозначен практически мгновенному «взлету» на *Вершину Мастерства* в искусстве рукопашного боя, и об этом мы уже достаточно подробно рассказывали в наших первых книгах.

Для развития, например, *сверхкоординации* (как и любой другой *сверхспособности*) также необходимо идти **от простого – к сложному**! В этом случае вы незаметно для самого себя сможете достичь чрезвычайно высокого уровня. Что касается других людей, то ваши достижения покажутся им совершенно фантастическими, ведь процесс самосовершенствования будет скрыт от посторонних глаз, и здесь будет уместно напомнить о техниках *невидимой тренировки*, которые мы подробно описывали в книге «**Ключи силы для супермена. От Войн Богов к современным техникам рукопашного боя**».

К сожалению, слово «**супермен**» в нашей стране приобрело незаслуженно *негативное* значение (или оттенок), тогда как на самом деле «**супермен**» – это… **сверхчеловек**!!! Это – **Герой**, **Защитник**, **Спаситель**!!! Опора и надежда для слабых и обездоленных!!! Для тех, кто не в состоянии помочь себе и своим близким!!!

Супермен – это сверхчеловек!!!

Именно такое значение имеет английское слово «**супермен**», ведь только он владеет **сверхвозможностями** и активно использует их, чтобы помогать людям. Кстати, слово «*супермен*» – это то же самое, что и **супер… Ман**! Таким образом, с точки зрения «некорректной» этимологии ШАР, слово «**суперман**» мы расшифровываем как «**с(у) пер(вым) ман(ом)**», и действительно именно «**первый ман**» (или «**первые маны**») обладал (обладали) настоящими **сверхспособностями**.

Мы, конечно же, никакие не *супермены*, а всего лишь **обычные люди**, и даже – **дилетАнты** (в самом хорошем смысле этого… «нерусского» слова)! Может быть, именно поэтому в издательстве отношение к нам, как к **авторам** и **создателям** «**Школы адекватного реагирования**», со стороны некоторых сотрудников, мягко скажем, «своеобразное», и мы сейчас поясним, *почему* у нас сложилось такое впечатление. Когда мы увидели обложку нашей книги «Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств», то были крайне удивлены тем, что на «четвертой странице» сообщалось о нас как **об авторах**.

Цитируем:

«Новая книга Ирины и Михаила Брагиных – настоящая сенсация в мире боевых единоборств! Михаил Брагин, один из основателей уникальной отечественной системы боевых искусств – Школы Адекватного Реагирования, – открывает секреты победы над любым противником, как бы хорошо он подготовлен не был. С помощью советов опытного Мастера вы не только овладеете ... и т.д.».

Данная аннотация однозначно указывала читателям на то, что Ирина Брагина никакого отношения ни к книге, ни к Школе адекватного реагирования вообще не имеет, а Михаил Брагин является всего лишь… «**одним из основателей**»!!! То есть имеются и «другие авторы и создатели ШАР»! Это значит, что спустя год-два (или даже завтра-послезавтра!) может объявиться некий «**Вася Пупкин**», который скажет:

«Вы знаете, уважаемые,
а я – тоже автор и создатель ШАР!»

И таких *охотников до чужого* найдется немало, поэтому не случайно мы рассказываем о попытках присвоить **наши Идеи**, **Методики** и **Открытия**.

В качестве убедительного примера рассмотрим историю, которая произошла практически сразу после того, как мы обнародовали свои уникальные материалы в одном из специализированных журналов по боевым искусствам.

Но сначала ответьте на вопрос:

«Слышали вы хоть что-нибудь
о "Школе рациональной самообороны"?!»

Мы – не слышали… до тех пор, пока один из наших учеников не показал нам видеозапись, снятую «**Студией-17**» (обратите внимание на это поистине магическое число!!!) на одном из семинаров А. Кочергина, создателя авторской Школы каратэ «Кои-но-такинобори-ру».

На семинар А. Кочергина был приглашен некий **В. Быков**, уже пожилой человек, представленный инструктором (с многолетним стажем!!!), преподающим рукопашный бой для спецназа. Примечательно, что В. Быков и А. Кочергин, «крутой» нрав которого хорошо известен в своих кругах, по-семейному доброжелательно общались между собой; а, учитывая внешнее сходство В. Быкова и А. Кочергина, зрители невольно ловили себя на мысли, что перед ними – родной отец с почтительным сыном. Почему же А. Кочергин с таким демонстративно предупредительным видом помогал В. Быкову и комментировал его выступление перед телевизионными камерами?!

Если внимательно посмотреть семинар, то нетрудно заметить, что он проводился **явно наспех**, так как его главный «герой», В. Быков, неоднократно путался и сбивался с мысли. Так, вкратце рассказав о себе и сообщив, что боевая стойка должна быть естественной и удобной (ниже вы увидите, что его слова *почему-то* расходятся с делом!!!), он поведал о том, что «**придумал прием**», с помощью которого можно нанести… «неотбиваемый удар»!!! Причем, чувствуя, что его слова не выглядят особенно убедительными, он, не задумываясь (!!!), добавил:

«Я почему не вру, потому что… в камеру говорю!»

Почувствовав, что сморозил откровенную глупость, В. Быков тотчас поправляется: «**Я вообще никогда не вру**!» Эти «оговорки» наглядно свидетельствуют о том, что он что-то скрывает, или недоговаривает. Одним словом – *вритра*! Для демонстрации «*придуманного им приема*» В. Быков просит одного из участников семинара выйти перед всеми, после чего сбивчиво поясняет, что любой человек не может защитить свою ладонь от неожиданного улара, а раз так, что же тогда говорить о других частях тела, которые еще более «медленные». После этих слов он пытается нанести удары кулаком по выставленной перед ним ладони напарника, причем из десятка ударов цели достигает лишь половина!!! На остальные его удары ассистент, **вопреки** «**сенсационному**» **заявлению**, успевает среагировать, и похоже, В. Быков так и не понимает, *почему же* у него не получились данные атаки. Он вызывает другого участника семинара – высокого молодого человека в кимоно и просит его стать в боевую стойку. После чего, не говоря уже ни слова, неожиданно ударяет его ногой в область печени. Естественно, тот не ожидал подобной каверзы от «старичка» и потому не успел защититься. В. Быков как

бы упрекает его: «Ну, что же ты не ставишь блок?!» После чего… снова неожиданно бьет ногой туда же! В ответ высокий «каратист» лишь недоуменно улыбается, но В. Быков *почему-то* уже не повторяет свои атаки, видя, что его оппонент теперь, похоже, сообразил, что от него требовалось, и готов по-настоящему защищаться.

Затем В. Быков вызывает другого напарника, мужчину небольшого роста, и предлагает ему защищаться от ударов «ножом». При этом сам он принимает весьма странную стойку с сильно согнутыми коленями, из-за чего оказывается «на две головы» ниже напарника, а руки почему-то держит опущенными чуть не до пола. Из этой совершенно неестественной (!) позиции он пытается ударить «ножом» своего соперника, но тому удается благополучно парировать его атаки. Тогда В. Быков пробует атаковать уже только руки, и несколько ударов достигают цели. При этом В. Быков высказывает искреннее недоумение, что почему-то раньше он легко «резал» накачанных бойцов из ОМОНа и спецназа, а сейчас у него не получается. В завершение семинара В. Быков, наконец, проговаривается:

«Я вам принцип показал!!!»

Как вы думаете: о *каком* «**принципе**» вдруг заявил В. Быков, а также, *почему* у него не получились многие техники, которые он демонстрировал??? Что за «прием» придумал В. Быков?! Кроме того, со слов В. Быкова было ясно, что он, оказывается, хорошо знаком со многими публикациями по боевым искусствам (и в частности, с УНИБОС, автором и создателем которой является А. Н. Медведев!). Правда, весьма странно прозвучали его слова о том, что «на Востоке все уже давным-давно придумано», и он сам, лично, ничего не открыл! Но как же так?! Разве этот семинар не преследовал целью **познакомить широкую общественность** с «придуманным им приемом»?! Вроде бы, не к месту здесь подобные ссылки на Восток?!

Когда мы посмотрели видеозапись, то убедились, что на самом деле В. Быков демонстрировал **наши техники и упражнения**, глубинного смысла которых он просто не сумел понять, и чуть позже мы поясним *почему*. Кстати, удар по ладони напарника представляет собой простейшее упражнение, которое мы называем «**улары по "живой лапе" на реакцию**»! Наши ученики еще несколько лет назад рассказывали, что видели чьи-то видеозаписи, где демонстрировались техники и упражнения ШАР, и нам теперь стало ясно, о *каких* записях шла тогда речь. Однако дело даже не в этом! Нас поразило, насколько оперативно (!) попытались действовать некоторые «умельцы», чтобы украсть наше *Открытие*. Ведь этот наспех проведенный семинар убедительно свидетельствовал о том, что в лице В. Быкова кто-то попытался присвоить себе «**жемчужины**» **ШАР**.

Но *как же* это произошло?!

Откуда В. Быков мог узнать о наших Открытиях???

Поясним, что приблизительно за год до описываемых событий мы начали публиковать свои материалы в журнале «**Боевое искусство планеты**» (сокращенно – «**БИП**»), куда передали туда ряд наших статей, включая статью «**Принцип "быстрого касания", или Как побеждать любого противника**». В упомянутой статье («БИП №2, 2003 год) мы ВПЕРВЫЕ для широ-

кого круга читателей обнародовали суть нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств. Однако мы уже говорили, что нами используются специальные методы защиты нашего авторства от возможных попыток «заимствования», и, как видим, не напрасно!!!

Одной из простейших мер защиты было «скрытое» указание о том, какова же на самом деле **дистанция** «**быстрого касания**». Именно это ввело В. Быкова (и тех, кто был с ним!) в заблуждение! В результате, они не смогли разобраться, что эта *дистанция* на самом деле является **дистанцией** «**дотягивания**», хотя это однозначно следовало из материалов нашей статьи. Таким образом, начиная свою атаку **за пределами** указанной дистанции, В. Быков не имел никаких шансов успешно поразить атакуемую цель, с чем он и столкнулся, когда пытался атаковать своих партнеров. Впоследствии мы выяснили, что семинар с участием В. Быкова проходил в Санкт-Петербурге **01 июля 2003 года**, причем данный семинар, как мы уже показывали, проводился явно наспех!

Почему торопились его организаторы?!

Выскажем предположение (а на самом деле – **уверенность**!!!), что они хотели быть первыми, кто заявит на весь Мир о… **нашем** *Открытии*, «приписав» его некоему В. Быкову! Представляете?! Тем не менее, они «опоздали» лишь на несколько дней, так как журнал «**Боевое искусство планеты**» №2 за 2003 год, в котором мы впервые опубликовали свое сенсационное *Открытие* в Мире боевых искусств, был подписан в печать **25.06.2003 г.** (т.е. всего за несколько дней до начала проведения этого поистине «исторического» семинара!!!). Естественно, что рукопись нашей статьи была передана в редакцию журнала намного раньше, а само *Открытие* мы сделали еще задолго до этого! Обратите внимание, что в дальнейшем уже никто и **не вспоминал** об этой *провалившейся* попытке присвоить себе наше *Открытие*, так как было совершенно очевидно, что *плагиаторам* не удалось тогда разобраться в сути сделанных нами *Открытий* и разработанных методик, и только благодаря тому, что мы защитили свои *Знания* от **несанкционированного использования**.

Убедительным свидетельством **непонимания** В. Быковым тех *Реалий*, которые мы описываем, может служить его «веселый» рассказ о том, как однажды в *Германии* он проводил семинар по рукопашному бою для представителей местных спецслужб.

На семинаре в Германии была запланирована демонстрация техник противодействия ножу. Когда местные «рэмбо» достали ***резиновые ножи****, инструктор из России (Быков при этом засиял от предвкушения вполне ожидаемой реакции зала) вынул СВОЙ НОЖ…* ***из металла****. Реакция представителей германских спецслужб была, на наш взгляд,* ***абсолютно адекватной****: они отказались (!!!) от дальнейшего проведения семинара с подобными макетами ножей.*

Этот рассказ изрядно *повеселил* всех участников семинара А. Кочергина. Еще бы! Ведь здесь-то, в *России*, они вообще **дерутся на металлических ножах** (причем в полную силу и на боевых скоростях!). Однако о чем *на самом деле* свидетельствует столь диаметрально противоположная реакция *наших* «профессионалов» по сравнению с *немецкими* специалистами??? По нашему

мнению, **немецкие специалисты** прекрасно понимали, *чем* могут закончиться подобные «**игры**»!!!

Таким образом, приведенный Быковым «анекдотичный» эпизод убедительно свидетельствует **о профессионализме представителей немецких спецслужб**, а вовсе не об их трусости (как это хотел представить В. Быков для российских зрителей)!!! Это у нас, к сожалению, практикуется абсолютное пренебрежение к здоровью и жизни человека, но это уже отдельная тема, и мы **не случайно** предлагаем:

БЕЗОПАСНЫЕ МЕТОДЫ НАРАБОТКИ ОПАСНЫХ ДВИЖЕНИЙ!!!

С учетом сделанного нами сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств, вы теперь знаете, что **скоростной бой на ножах гарантирует травмы и повреждения для любого из участников** таких учебных схваток, и ничего «забавного» здесь нет! Например, в Школе А. Кочергина проводятся жесточайшие боя на ножах, вследствие которых их участники нередко получают тяжелые травмы, последствия которых неизбежно сказываются на их здоровье. Нам доводилось видеть бои на ножах, проводимые в Школе А. Кочергина. Схватки действительно выглядят реалистично и жестоко! Во время одной из них ее участнику рассекли макетом ножа область виска, и кровь обильно «раскрасила» белоснежное кимоно. Для любителей «**реалити шоу**» такие кровавые сцены, безусловно, понравились бы! Однако мы утверждаем, что в этих жестоких боях есть **существенный недостаток**, который полностью *перечеркивает* успехи и достижения их участников.

Мы увидели, что ни один из бойцов не использует **тычковые (!) удары ножом в лицо соперника**!!! Судя по всему, эти атаки просто запрещены правилами! Как результат, бойцы достаточно решительно бросаются навстречу друг другу, так как в их арсенале отсутствует один из важнейших и эффективнейших ударов в уличной схватке – тычковый удар ножом в лицо противника! Чтобы вы могли осознать, насколько резко это меняет ход поединка, подскажем, что один такой пропущенный удар способен тотчас **выбить глаз** или **проткнуть горло**. Если разрешить тычковые удары, то «рисунок» боя на ножах стал бы совершенно иным, и бойцы двигались бы так, что… **ШАРахались** (**!**) бы друг от друга при любых *встречных* выбросах в лицо вооруженной руки. В лучшем случае они кидались бы вперед, но при этом **закрывали глаза** рукой (или руками), однако последствия таких «**слепых**» **атак** – отдельная тема, которую мы еще будем рассматривать! Таким образом, мы снова видим наглядный пример, когда внешняя зрелищность скрывает ИСТИННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, которая отличает любые спортивно-состязательные поединки от настоящих **боев без правил**!

Кроме того, подумайте: имеет ли А. Кочергин (как и другие авторы и создатели полноконтактных Школ и стилей) представление о тех *Реалиях* рукопашного боя, которые мы обнародовали для самого широкого круга читателей?!

Может быть, наше сенсационное Открытие
в Мире боевых искусств
давным-давно всем известно?!

И никакое это вовсе не *Открытие*???

А ведь именно ***это*** хотят показать маститые представители Мира боевых искусств, ведь никому не хочется признаться в своей некомпетентности, и данное «обстоятельство» подтверждается самим фактом **замалчивания** нашего *Открытия* в средствах массовой информации и в Мире единоборств.

Поэтому мы спрашиваем:

«Как вы думаете, А. Кочергин
(как и любые другие специалисты)
знал о сути нашего Открытия?!»

По нашему мнению, **сам факт (!!!) проведения** упомянутого семинара убедительно свидетельствует о том, что **ни Кочергин** (**ни кто-либо другой) понятия не имел (не имели) об открытых нами Реалиях**: о неспособности любого человека защитить себя на дистанции «*быстрого касания*», или дистанции досягаемости рук и ног!!! В противном случае А. Кочергин не стал бы проводить семинар с В. Быковым, или же сразу (!!!) высказал *свои* комментарии: дескать, всё, что тот продемонстрировал на семинаре, ему (и всем остальным в Мире единоборств) уже давно известно. Кому как не представителям полноконтактных Школ и стилей *это* должно быть известно прежде всего?! Но ничего подобного не произошло, а это значит, что организаторы семинара хотели представить выступление В. Быкова как… **сенсацию** в Мире боевых искусств. Разве не так?! Семинар, проведенный с В. Быковым, доказывает **незнание** специалистами об открытых нами *Реалиях*!!!

Более того, мы видим, что **до сих пор** информация о нашем сенсационном *Открытии* **замалчивается** так называемыми «*экспертами*» и «*специалистами*», а ведь подобное «*замалчивание*» ведет к тому, что люди не знакомы с одним из самых **фундаментальных** *Мировых Открытий*, значимость которого невозможно переоценить. Как вы понимаете, последствия от этого – самые трагические!

В качестве другого примера рассмотрим эпизод из рейтинговой российской телепередачи, в которой известный «дипломированный специалист по единоборствам», анализируя очередной случай хулиганского нападения в подъезде, рекомендовал широкому кругу телезрителей способ противодействия удару «**розочкой**» (от разбитой бутылки). Этот «специалист» заявил, что удары «розочкой» выполняют **только одним (!) способом** и показал, что удары «розочкой» выполняются **наотмашь по дуге**. То, что было показано, как всегда, выглядело очень убедительно, но… для обычных телезрителей, далеких от Мира единоборств. Прием самообороны, который он продемонстрировал, был построен на остановке предплечья вооруженной руки, движущейся по дуге. Для нас его фраза о том, что удары «розочкой» выполняются «только таким способом», прозвучала, как откровенная **дезинформация**, или же – проявление явного **непрофессионализма**.

Почему «специалист по единоборствам» считает, что «розочкой» бьют так, чтобы поцарапать открытые части тела?! На самом деле никто *так* не бьет!!! «**Розочку**» используют в основном **для тычковых (!) ударов**, а защита от подобных ударов – абсолютно другая! Мы спрашиваем: «Почему так называемые "дипломированные специалисты" несут откровенную чушь?» А ведь советы, которые они предлагают для массового телезрителя, просто **убийственны** и ничем не отличаются от *пресловутого* совета «**бить в пра-**

вую почку» (при угрозе ножом)! Отметим, что подобных **глупых** и **опасных** для жизни примеров рекомендаций профессионалов (?!) мы видим множество, что **свидетельствует о крайнем непрофессионализме** «**профессионалов**».

Или, вы *считаете*, мы ошибаемся?!

Вам будет интересно также узнать, *почему* наши книги выходят в **авторской редакции**, ведь будучи начинающими писателями, мы столкнулись с общепринятой во всем Мире практикой, когда рукописи авторов *редактируются* профессионалами. Так было и с нашей первой книгой, и со второй, и с третьей! Тем не менее, здесь не обошлось без **курьезов**, о которых мы хотим рассказать, чтобы вы увидели, какие трудности нам удалось преодолеть для того, чтобы *Знания* ШАР не были искажены! Например, когда мы увидели так называемую «редакцию» нашей первой книги («**Мастер рукопашного боя**»), то в буквальном смысле *схватились за голову*: наш текст был «переработан» настолько, что стал практически *неузнаваем*! Однако впоследствии наша книга почему-то была *задержана* в печати, а когда (через несколько месяцев!!!) она вышла, то, оказалось, что она… *осталась* в нашей же редакции, и в ней лишь появились *незначительные* поправки. Мы узнали, что главный редактор издательства (в то время!) **Нина Владимировна Комарова** отвергла практически готовую верстку книги.

Она категорически заявила:

«Не трогайте текст Брагиных!!!»

А перед нами даже извинилась за того человека, который «отредактировал» наш текст до неузнаваемости. Мы были приятно удивлены, потому что она извинилась даже за *то*, что в нашем тексте остались незначительные поправки, которые все-таки были внесены без ее ведома. Отметим, что часть этих «поправок» мы впоследствии устранили (при переиздании), но некоторые все же остались. Например, мы писали, что «энергетическое тело человека имеет большие размеры, чем физическое», но редакторам не понравилось *наше* выражение, и была внесена следующая правка: «**энергетическое тело человека масштабнее**»!!! Представляете: «энергетическое тело»… МАСШТАБНЕЕ!!!

Мы не считаем, что данный термин (синоним?!) уместен при описании энергетических полей человека. Кстати, также как и замена словосочетания «**небесная колесница**» – на «**небесный экипаж**»!!! Как вы полагаете: уместно ли понятие «*небесный экипаж*» при описании древнегреческой *Легенды о Фаэтоне*?! Вроде бы незначительная поправка, но разве она не *режет слух*?!

Наша первая книга вышла **в авторской редакции**, однако и тогда произошел поистине анекдотичный случай. Когда при переиздании нашей первой книги мы делали замену фотографий на рисунки, то подпись к одному из них гласила: «**удар рылом**»!!! «Чем, чем?!» – спросите вы. Отвечаем: «Да, именно "*рылом*"!» Нас потом уверяли, что это всего лишь «корректорская ошибка», которую не заметили, однако нам было совершенно ясно, что «кто-то» хотел выставить наше *Учение* в виде посмешища:

«Смотрите-ка, какая "уникальная" школа ШАР!
Ха-ха-ха!!! У них есть даже удары… рылом!»

Мы отчасти сожалеем, что, обнаружив данную «**опечатку**», убрали ее, а не сохранили для *Истории*. На самом деле речь шла об ударе, который мы называем «**удар крылом**»! Чтобы вам было понятно, о чем идет речь, можно привести аналогичный случай, произошедший с одним из писателей советской эпохи, когда его книга вышла не с «**Предисловием**», а с… «**Пердисловием**». Нетрудно догадаться, каково было отношение читателей к данной книге. Или другой наглядный пример – история с редакцией нашей второй книги («Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств»). Редактор убрала кавычки в словах, которые использовались в *переносном* смысле. В результате смысл сказанного поменялся на противоположный!!! Но как же так можно?! Одновременно она заменила слова «некоторые» на… «многие», и вот что из этого получилось:

Фраза о том, что «**некоторые** не понимают нас» выглядела после «редактирования» следующим образом: «**многие** не понимают нас». Представляете, авторы пишут о том, что их не понимают!

Многие не понимают!!!

Редактор также убрала все наши *выделения* в тексте, которые мы сделали *полужирным шрифтом* и *курсивом*. В результате, научно-популярный текст превратился в **серую писанину**, понять которую можно лишь в том случае, если изрядно потрудиться, так как он содержит огромное количество информации. После «редактирования» эта *ключевая* информация уже ничем не выделялась, а ведь даже устный рассказ сопровождается **изменениями интонации**, чтобы лучше донести до слушателей наиболее важные мысли и идеи!

Приведем сейчас небольшой отрывок, чтобы вы смогли понять, *почему* мы рассказываем о таких проблемах: «Несомненно, вам будет интересно узнать, почему мы в своих книгах так эмоциональны? Почему мы буквально «кричим» о том, *чем* наше *Учение* отличается от всех остальных? В чем причина нашего желания показать *уникальность* и *эффективность* предлагаемых вам *Знаний*?..» А теперь взгляните, что получилось после редактирования: «Несомненно, вам будет интересно узнать, почему мы в своих книгах так эмоциональны? Почему мы кричим о том, чем наше учение отличается от всех остальных?» Видите, что получилось! «**Мы кричим**»!!! Авторы КРИЧАТ!!! Может быть, мы просто ненормальные?! Истерики какие-то?!

Когда мы указали редактору на недопустимость подобных «правок», то в ответ услышали:

«Ваша школа называется
"Школой адекватного реагирования".
Так будьте же… адекватными!»

Это как же понимать??? Получается, что если мы, как авторы, *защищаем* свой (!!!) текст от искажений, то мы *неадекватны*??? Неужели «**быть адекватным**» – это ни с кем не спорить и соглашаться на любые исправления, внесенные «профессиональным редактором»?! Таких авторов мы называем «**пластилиновыми**»! Заметьте, что словосочетание «мы буквально "кричим"» переделано абсолютно грамотно, ведь буквально, значит – без кавычек, поэтому и наречие «буквально» также не требуется, ведь **авторы… кричат**! Однако если вы внимательно перечитаете наш текст, то поймете, что он

несет более *утонченную* информацию, и аналогичных примеров редакторской правки мы нашли **множество**, о чем еще будет отдельный рассказ.

Вспоминается странный (если не сказать больше!) эпизод: когда в разговоре с редактором нашей второй книги мы хотели подчеркнуть, что перед нами, авторами, и перед редактором стоит одна и та же **цель** – «**сделать книгу лучше»**, то в ответ услышали совершенно неожиданное: «У меня нет такой задачи, чтобы улучшить **ваш** текст!» Представляете?! И мы до сих пор гадаем, что это было: случайная «оговорка» или же – откровенное нежелание редактора сделать нашу книгу действительно лучше?!

Зачем же тогда нужен *такой* редактор???

В дальнейшем, когда мы познакомим вас с проблемами, которые возникали чуть ли не на *пустом* месте, вы поймете, какое отношение это имеет к *Знаниям Шарведы*. «Непредвиденные» трудности *подсказывали* нам, что мы находимся на **Верном Пути**, и это добавляло нам *Сил* и *Настойчивости*!

Вы, наверное, будете удивлены, но **мы благодарны** нашим неудавшимся редакторам за то, что они сделали для нас, так как они помогли нам осознать, насколько значимые и правильные тексты мы написали. Представляете, наши книги даже **нельзя редактировать**, так как для этого нужно понимать всю глубину *Знаний*, которые мы открываем! А самое главное, что редакторы почему-то уверены, что авторы не способны редактировать собственные книги. Неужели мы не видим, как можно *улучшить* свой текст?! Да, у нас нет литературного образования (кстати, как спортивного, исторического и т.д.), но мы прекрасно видим все *достоинства* и *недостатки* своей работы.

Однако приведенные выше примеры оказались всего лишь «цветочками», а настоящие «ягодки» были впереди. Как оказалось, вмешательство «многоопытного» редактора этим не ограничилось: она **вычеркнула** (!!!) из текста и из названия книги слова **«Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств»**, а чтобы мы не заподозрили какого-либо *подвоха*, на обложке эти **ключевые слова** были… оставлены! Таким образом, в полном названии книги этих слов уже не было, и наша книга стала называться: «**Как побеждать любого противника**».

На наш (заметьте, вполне резонный) вопрос редактор неожиданно заявила с раздражением: «Но ведь на обложке есть эти слова! Чего же вы еще хотите?!» Возмущение редактора нас уже не могло «зацепить», так как мы знали, что далеко не всё, что пишется на обложке, включается в **полное название книги**. Поэтому если бы тогда мы не потребовали вернуть наше полное название, то книга о НАШЕМ ОТКРЫТИИ (**Сенсационном Открытии в Мире боевых искусств**!!!) превратилась бы в одну из многочисленных книг о том, как что-либо сделать («**Как солить огурцы и квасить капусту**», «**Как заработать миллион**», «**Как устроиться на работу**» и т.п.).

В книжные каталоги наша книга вошла бы с этим «усеченным» названием, словно наша книга – не об *Открытии*, а всего лишь о том, как справиться с хулиганом (или хулиганами). Заметим, что подобных книг по единоборствам – великое множество и на любой вкус! В результате, на нашу книгу никто даже не обратил бы внимания!

Кроме того, редактор заявила:

«Возможно, вы сделали открытие в Мире боевых искусств,

но НЕ СМЕЙТЕ ДЕЛАТЬ "открытий" в русском языке!!!»

Это прозвучало как **прямой запрет**, о чем мы уже рассказывали ранее. Мы ответили: «Это – **наше право**, *что* и *как* "делать" в своем родном русском языке!» Мы не случайно уже *тогда* разрабатывали **методы** «**некорректной**» **этимологии ШАР** (или **Шар-этимологии**), с помощью которых нам удалось сделать множество поистине сенсационных *Открытий* (как в русском, так и во многих других языках)! Эти *Открытия* мы намеренно включаем в наши публикации, чтобы помочь читателям увидеть настоящий *Волшебный Мир*. Наш язык хранит глубочайшие *Тайны*, и эти *Тайны* легко открываются с помощью **этимологических ключей**!!!

Последняя попытка несостоявшегося редактора «насолить» нам была обнаружена нами уже на завершающем этапе, когда книгу они отдали в производство. Мы заподозрили *неладное* и попросили показать нам обложку второй книги целиком (нас интересовала «**четвертая полоса**»!). В ответ услышали, что все это уже находиться в производстве и волноваться нечего. Тем не менее, мы все-таки добились, чтобы нам показали отправленный материал. Каково же было наше удивление, когда на «четвертой полосе» мы прочитали **то**, о чем уже рассказывали выше (см. про «**Васю Пупкина как одного из авторов и создателей**»!!!). Неудивительно, что в издательстве о нас распространилась «**слава**» как о скандалистах, которые все пытаются сделать… **по-своему**!

Как вы думаете: наверное, было бы лучше, если бы мы не мешали профессионалам?! Конечно же, такие «**пластилиновые авторы**» были бы удобны для всех. Однако мы не случайно «боролись» с редакторами!!! Нетрудно понять, что в наших текстах чрезвычайно высока **значимость каждого слова**, и замена его на какой-либо «синоним» может полностью исказить первоначальный смысл, поэтому, когда специалисты редактировали нашу третью книгу, то снова мы столкнулись с «непредвиденными» трудностями. Например, фраза «**Цивилизация, которая была уничтожена**…» удивительным образом *превратилась* в нейтральное словосочетание «**погибшая Цивилизация**»! Редактор не увидела (?!) в этом никакой принципиальной разницы, но, согласитесь, «**уничтоженный**» и «**погибший**» – это далеко **не синонимы**! Представьте, что в реке найден утопленник. Как вы думаете, так ли это важно: он сам утонул или – его утопили?! А ведь мы знаем, *кто* уничтожил Цивилизацию наших *Предков* и *как* это произошло!!! И подобных примеров редакторских «правок» мы обнаружили множество, именно поэтому руководством издательства было принято окончательное решение о том, чтобы наши книги выходили только в авторской редакции.

Еще мы расскажем, как появилось столь яркое (или, как говорят, коммерчески удачное!) название у нашей третьей книги, ведь первоначально мы дали ей рабочее название – «**Ключи Силы**». В издательствах, куда мы предложили свою новую книгу, наше «рабочее название» вызвало неприятие и даже… *отторжение*, хотя, казалось бы, совершенно очевидно, что название для новой книги по известной уже читателям серии наших публикаций может быть любым (тем более, если оно полностью соответствует содержанию книги). Взгляните, *какие* названия дают известные авторы своим книгам и фильмам, и вы убедитесь, что название нашей книги ничуть не противоречит ее содержанию! Единственное, что могло вызвать *недопонимание*, – *тематика* новой книги.

О чем может быть книга «Ключи Силы»?!

О магии, мистике, колдовстве?!. Чтобы разобраться в этом, достаточно было бы просто взглянуть на аннотацию или полистать книгу, и стало бы ясно, что название «Ключи Силы» абсолютно точно указывает на то, *какие Знания* мы предлагаем. Это – действительно *Ключи Силы*, к которым мы относим **Знания** о важнейших событиях *Мировой Истории*, способах пробуждения древней генетической *Памяти*, приемах достижения физического и духовного *Бессмертия*, а также многочисленные упражнения и техники ШАР, включая методики *невидимой* (или *скрытой*) тренировки, приемы управления дыханием, психикой, *измененными состояниями сознания* (ИСС) и мн. др., причем это далеко не полный перечень вопросов, подробно рассмотренных в нашей третьей книге.

Напомним, что наши книги следует читать внимательно, ничего не пропуская, и при этом замечать любые «**мелочи**» (или подробности в описании наших техник и упражнений), так как именно они позволяют понять и освоить наши техники *правильно*.

Чтобы разобраться, о чем «рассказывает» наша новая книга, достаточно было бы познакомиться с аннотацией к ней, но и здесь мы столкнулись с поистине удивительными вещами. Наша книга вышла с ДВУМЯ (!!!) АННОТАЦИЯМИ! Представляете?! Нет, конечно же, в самой книге была только **одна аннотация**, но эта аннотация была **не наша** (но – ЧЬЯ?!):

«Перед вами новая книга от авторов бестселлеров «Мастер рукопашного боя» и «Как побеждать любого противника»! Руководство Михаила и Ирины Брагиных, создателей уникальной системы боевых искусств и психотренинга ШАР, в буквальном смысле переворачивает общепринятые представления о реалиях рукопашного боя. Уникальные комплексы практических упражнений и специальные медитативные практики являются ноу-хау авторов и позволяют научиться побеждать практически любого соперника независимо от начального уровня вашей подготовки. Вы сможете овладеть сверхэффективными приемами защиты и нападения, освоите искусство нанесения неотразимых ударов и техникой постановки блоков, которая сделает вас совершенно неуязвимым».

Не правда ли, **чудесная аннотация**, и любой автор, который пишет о единоборствах, был бы просто рад, если бы **его** книга вышла с подобными «вступительными словами»!

Теперь угадайте, как *отреагировали* мы??? АДЕКВАТНО!!!

Данная аннотация *однозначно* указывала, что в нашей **новой** (!) книге нет **ничего нового** (по сравнению с двумя первыми книгами серии «ШАР»)! Обратите внимание: это же надо было так составить аннотацию к **новой** книге, чтобы ее не купили даже *те* читатели, которые уже знакомы с нашими первыми двумя публикациями! Действительно, зачем покупать очередную книгу серии «ШАР», если она «**состоит из двух первых книг**, **вместе взятых**»?! Видимо, кто-то очень сильно хотел, чтобы наша третья книга лежала бы на полках книжных магазинов и не пользовалась спросом. Таким образом,

это подтвердило бы «**предварительную** (а на самом деле – **окончательную**!) **оценку**» одного из высокопоставленных сотрудников издательства, который отказал нам в публикации, будто бы из-за того, что наша новая книга не содержит **ничего нового** и будет просто **неинтересна читателям**.

Мы на всякий случай поинтересовались, что, может быть, все дело в том, **о чем** мы пишем, но «эксперт» проговорился: «Нет, в ***этом*** смысле ваша книга – **гениальна**!» Заметим, что нам польстила столь «высокая» (!) оценка содержания нашей книги. Но неужели книга «Ключи Силы» является *симбиозом* (или *гибридом*) двух предыдущих?! Конечно же, нет! И теперь, после ее выхода в свет, вы можете самостоятельно убедиться в том, что она содержит **такие** *Открытия*, которые, к сожалению, еще не скоро будут признаны, так как намного *опережают* современный уровень познания современной науки, причем в самых различных областях (истории, культуры, психологии, боевых искусств, философии, естествознания и т.д.).

Заметьте, что приведенная выше аннотация включает также термины, которые совершенно не соответствуют нашим представлениям. О каких **блоках** (?!) может идти речь, если мы вообще не используем это понятие, и наглядно показываем, что попытки *блокирования* ударов неэффективны в реальных условиях. А что такое «**неотразимые удары**»?! Ведь мы обучаем *неотбиваемым ударам*! Да, атака может быть «*неотразимой*», но удары мы используем НЕОТБИВАЕМЫЕ!!! Подчеркнем, что понятие «**неотразимый**», с точки зрения «некорректной» этимологии, несет откровенно **негативный** оттенок, так как «**не-от-ра-зимый**» значит – «**Не от Ра**!»

Мы опять видим «следы» перевернутого (или *инверсного*!) значения многих слов, которыми люди пользуются, не задумываясь. Теоретически можно было бы предположить, что данная аннотация преследовала вполне прозаическую цель: заинтересовать читателей предыдущими книгами, и в первую очередь – книгой «Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств», ведь эта книга на удивление плохо продвигалась на книжном рынке.

В чем же тут дело?! Представляете, книга, которая описывает **сенсационное Открытие в Мире боевых искусств**, почему-то совершенно не заинтересовала читателей?! Однако мы смогли понять, *почему* это произошло. Наша первая книга имела уникальное название «**Мастер боя: как побеждать любого противника**», однако она была выпущена с известным вам названием «Мастер рукопашного боя». В то же время на книжном рынке появилась книга с украденным у нас названием, которое было лишь слегка переработано: «**Как победить любого противника в экстремальной ситуации. Секреты уличных единоборств**». Неудивительно, что именно эта книга в течение полутора лет допечатывалась большими тиражами, причем иногда даже дважды в месяц. Представляете, *какой* на нее был спрос?!

Наше (!) название было дано *чужой* книге, которая по своему содержанию *вообще* не соответствовала этому названию!!!

В той книге вообще не было **ничего**, что позволяло бы читателям научиться побеждать любого противника! Читатели, купившую такую книгу, долго плевались и ругались из-за того, что «попались» на подобный обман. Естественно, что когда после этого вышла в свет наша книга «**Как побе-**

ждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств», то на нее «смотрели» как на очередную *фальшивку*; именно поэтому наша вторая книга уже не пользовалась спросом. Как можно верить издателям, которые незадолго до выпуска нашей новой книги откровенно обманули читателей?! Самое удивительное, что сотрудники издательства так и не смогли понять, искренне удивляясь, *почему* наша новая книга (с таким, казалось бы, сенсационным названием!) лежит на полках книжных магазинов совершенно невостребованная. Это же надо было так **разочаровать читателей**, которые после выхода нашей первой книге, где мы уже заявили о техниках, с помощью которых можно побеждать любого противника, с нетерпением ждали продолжения этой темы! Кроме того, оформление нашей книги также оставляло желать лучшего, ведь книга была об *Открытии* в Мире боевых искусств.

Да, именно об **Открытии**!!! Но на обложке слова о том, что книга посвящена *Открытию*, были выполнены *мелким шрифтом* и голубым цветом на синем (!) фоне, из-за чего текст об *Открытии* просто «**сливался**» **с синим фоном обложки**. Глядя на обложку, оформленную подобным образом, **поневоле засомневаешься**, что в такой книге может быть что-либо *значимое*, а уж тем более – *Открытие*! Согласитесь, что настоящие *Открытия* не так часто делаются в Мире, и особенно – в Мире единоборств. Если книга содержала бы *Открытие*, то, безусловно, издатели постарались бы оформить ее максимально **эффектно**!!!

Тем не менее, *наша* аннотация была приведена в каталоге на сайте издательства, а также в некоторых *Интернет-магазинах*. Удивительным было также и то, что даже название нашей книги первоначально кем-то (?!) планировалось другое. Когда мы узнали, *какое* название предлагалось для нашей книги, то схватились за голову, ведь такое название абсолютно не соответствовало тому, о чем мы писали, но дело даже не в этом. Это *чужое* название являлось настолько **неуместным**, что могло вызвать только сильное раздражение у потенциальных читателей. Впрочем, судите сами!

Название нашей книги выглядело так: «**Победа над любым противником независимо от уровня его подготовки. Ключи силы**»??? Нетрудно убедиться, что *такое* «название» было, по меньшей мере, странным и абсолютно не соответствовало содержанию нашей новой книги!!! Это был, скорее, ТЕЗИС, но – никак не название, тем более – для книги! Заметим, что словосочетание «Ключи силы» оказалось здесь лишь потому, что мы изначально настаивали на том, чтобы наша книга так и называлась – «Ключи Силы». Для читателей, которые уже знакомы с нашими книгами «Мастер рукопашного боя» и «Как побеждать любого противника», появление *третьей* книги со столь *странным* названием «**Победа над любым противником независимо от уровня его подготовки. Ключи силы**» вызвало бы откровенное *недоумение*:

«Наверное, авторам больше не о чем писать,
вот они и пишут об одном и том же!»

Почему же у нашей книги вдруг оказалось столь **нелепое название**?! Кто дал такое название **нашей** книге?! И разве «это» может быть названием?! Мы предлагаем читателям разгадать нашу «головоломку», но лишь подскажем некоторые факты, с помощью которых у вас появится возможность самостоя-

тельно выстроить «цепочку событий», как это делал знаменитый *Шерлок Холмс*, используя *метод дедукции*. Вы удивитесь, но сначала (!) нашу третью книгу просто не хотели печатать, причем основание для отказа было следующим: «Вы пишете об одном и том же, поэтому ваша третья книга – точно такая же, как и предыдущие. В ней нет ничего нового! Она не будет интересна читателям, а мы не собираемся печатать книгу, которая состоит из двух предыдущих».

Кстати, похожее мнение этот же «эксперт» высказал и в отношении первых двух книг: «Они у вас совершенно одинаковые! Именно поэтому ваша вторая книга не пользуется у читателей спросом». Однако выше мы уже знаем, *почему* наша книга об *Открытии* в Мире боевых искусств не переиздавалась долгое время. Ведь мы также сначала были удивлены столь неожиданной *реакцией* книжного рынка на появление нашей второй книги, пока не разобрались в чем же тут дело.

«Ничего нового?!»

Так можно говорить, если вообще не читать нашу книгу, или… откровенно лгать!!! В третьей книге мы предлагаем **множество (!) наших новых Открытий**, причем не только в области боевых искусств, но и в истории, психологии, этимологии, палеогеологии и мн. др. Наши *Открытия* удивительны, ведь они переворачивают представления о *Мировой Истории*, объясняют *Истоки* возникновения важнейших языческих ритуалов, помогают расшифровать имена *Богов* и *Правителей*, понять истинный смыл древних *Мифов* и *Легенд* и т.д. Мы абсолютно точно знаем, что наша третья книга является настоящей **сенсацией**, и в этом нетрудно убедиться, если непредвзято проанализировать ее содержание, а по *насыщенности* информацией эта книга даже превосходит наши первые книги серии «ШАР».

Ниже мы приводим **нашу** аннотацию к книге «**Ключи силы для супермена**»:

«Могла ли наша Планета изменить направление своего вращения? Почему произошел Всемирный Потоп? Откуда Боги прилетели на землю? Был ли Ледниковый период? Откуда появились неандертальцы и кроманьонцы? Какой истинный смысл языческих ритуалов, дошедших до нас с незапамятных времен? О чем на самом деле повествуют древние тексты и как расшифровать их истинный смысл? Об этом и многом другом вы узнаете в новой книге Ирины и Михаила Брагиных, из которой вы почерпнете знания, которые помогут разобраться вам во всех тайнах и загадках Мировой истории и открыть способности, о которых вы даже не подозреваете. Вас ждет дальнейшее знакомство с уникальными и сверхэффективными техниками ШАР, используя которые вы сможете подняться на следующую ступень Мастерства в овладении Искусством жизни древнейшей космической Традиции».

Представляете, о чем на самом деле эта книга?!

Многим читателям захотелось бы ее открыть и прочитать, а лежать на полках в книжных магазинах она могла бы не только в разделе «**Боевые искусства**», но и во многих других: «**Эзотерика**», «**История**», «**Философия**», «**Психология**», «**Культура**», «**Мифология**» и т.д.?! Сравните теперь *нашу*

аннотацию с *той*, которая была *реально* напечатана! Вы убедитесь, что *чужая* аннотация совершенно не затрагивала вопросов, связанных с нашими сенсационными *Открытиями* и исследованиями в области *Мировой Истории* (как и многих других областях), а это значит, что «*кто-то*», видимо, **очень не хотел**, чтобы читатели могли узнать больше, чем просто о «боевых техниках и медитациях ШАР».

Кроме того, если взглянуть на *корешок* нашей третьей книги, то легко убедиться, что **формат надписей** был рассчитан на книгу, которая по толщине была бы приблизительно на четверть (!) меньше. Если «выбросить» из нашей книги «Введение. Тайны генетической памяти» и первую главу «История Великой арийской Цивилизации», то толщина книги *идеально* соответствовала бы ширине такого *корешка*, а аннотация не противоречила бы реальному содержанию книги! Не случайно в чужой аннотации к нашей книге не было **ни слова (!!!) об Истории**, что целиком и полностью подтверждает наши выводы о провалившейся попытке изъятия этих *Знаний* из книги. Можете сравнить обе аннотации, чтобы убедиться в истинности наших слов!

Добавим также «чью-то» *нелепую* попытку назвать нашу книгу столь странным (и, по нашему мнению, отталкивающим!!!) образом:

«Победа над любым противником независимо от уровня его подготовки. Ключи силы»!!!

Ну, разве можно давать книге *такое* «название»?! С какой целью это было сделано, ведь данное «название» **вообще не соответствовало** содержанию нашей новой книги?! Точнее, оно, может быть, и «соответствовало», если бы в книге не было… *Истории*!!! А когда дизайнеры издательства стали нас уверять, что *эмблема* нашей Школы (**золотой медальон** «**ШАР**»!) *почему-то* не поместится на корешке книги и потому, мол, ее лучше **убрать** вовсе, мы забили тревогу, и только благодаря этому нам удалось предотвратить очередную «диверсию». К сожалению, мы тогда не смогли (а точнее, уже не успели!) «восстановить» *нашу* аннотацию, и книга вышла с *чужой*.

Мы не случайно показываем вам трудности, с которыми столкнулись при публикации нашей книги «**Ключи силы для супермена: от Войн Богов к современным техникам рукопашного боя**», ведь «кто-то» планировал издать ее в сильно «урезанном» виде, и для нас до сих пор остается непостижимой загадкой, *кто* и *почему* хотел это сделать!

Обратите внимание, что нам удалось в названии третьей книги совместить вещи, казалось бы, **несовместимые**: техники рукопашного боя и *Знания Шарведы* об *Истории Цивилизации Богов*! Вам будет интересно узнать, как у нас возникла **Идея** написания книги «**Откуда прилетели Боги**» и как вообще наша четвертая книга появилась на свет, а ведь когда мы уже завершали работу над третьей книгой («**Ключи Силы**»), то решили дополнить ее всего лишь *парой абзацев*, посвященных **Космическим Истокам** нашей Цивилизации. Однако уже скоро нам стало ясно, что «парой абзацев» здесь не обойтись, и даже целой главы (чтобы кратко рассказать о наших новых *Открытиях*) будет мало!

Мы проработали *море литературы*, чтобы понять, какие же в настоящее время имеются представления по данному вопросу. Нас поразило, что большинство авторов просто пересказывали *чужие идеи*, даже не понимая сути *противоречий* в этих теориях. Кстати, точно такая же «картина» наблю-

дается и во многих других областях (например, в боевых искусствах). В результате, мы написали книгу, целиком посвященную исторической тематике, и теперь эта захватывающая работа представлена на ваш суд. Заметьте, что название нашей четвертой книги не содержит вопроса «**Откуда прилетели Боги?**». Это – **утверждение**, так как мы рассказываем об **открытии Истоков Цивилизации** наших *Предков* (или **Цивилизации Богов**!).

Пятая книга (которую вы сейчас читаете) также «родилась» из нашей третьей книги, в которой была отдельная **глава** «**Сверхвозможности бойца**», однако мы увидели, что объем текста получается слишком большим, и решили разделить его. Что касается первоначального названия третьей книги, то совершенно очевидно, что издатели были правы! Название «**Ключи Силы**» не слишком убедительно «звучит» для читателей (особенно не знакомых с нашими первыми публикациями), ведь слишком много в последнее время появилось книг по эзотерике и фантастике, где герои этих произведений направо и налево используют «*ключи магической силы*», «*волшебные ключи*» и т.п. Кроме того, нам необходимо было **соединить практически** «**несоединимое**», ведь наша третья книга состояла как бы из двух частей: «исторической» и «практической»!

Заметим, что НАША ИСТОРИЯ принципиально отличается от представлений и описаний исторических событий других исследователей. Нас не интересует «обычная» история (тем более каких-либо видов боевых искусств)!

Слово «**История**» мы расшифровываем как… «**из Тора**» (где **Тор** – известный **германо-скандинавский Бог**, **сын Одина**), причем имя «**Тор**», согласно нашей расшифровке, означает ни что иное как… «**то Ра**!» (где «**Ра**» – «**Бог Солнца**»), а **О**дин – это Од**и**н (из *Верховных Богов*). Кстати, знаменитая древнееврейская **Тора** есть не что иное, как «**То Ра**» («**Учение Истины**», или «**Учение Бога "Ра"**»!). Согласно древнееврейским *Легендам*, когда-то **Тора была забыта людьми**, и лишь спустя много лет **Учение Торы** вновь возродилось, поэтому некоторые исследователи и «переводят» название *Торы* как «ложь», «обман», считая, что *История* (как созданная «**из Торы**») была выдумана и потому является «**Лженаукой**».

Мы описываем **глобальные события**, происходившие в *Мировой Истории Человечества* много тысяч лет назад, а выводы, которые мы делаем на основе своих исторических *Открытий*, теснейшим образом связаны со всем, о чем мы рассказываем.

Мы передаем Знания Шарведы!!!

Когда нам отказали в регистрации, наши знакомые и особенно родители тех детей, которые непосредственно учились у нас, сильно переживали о том, как же теперь мы будем передавать свои *Знания*, ведь для этого необходимо в первую очередь **восстановить тренировки в детских группах**. Однако мы видели, что для того, чтобы добиться разрешения у чиновников продолжать занятия, нам потребовалось бы **немало времени**. Неужели мы имеем право тратить время на бесполезную борьбу с теми, для кого *Знания* ШАР как *кость в горле*?! Разве может «**отдел восточных единоборств**» дать добро на ведение занятий по Школе, которая во всем противоречит их методикам и представлениям?! А ведь проблема эта гораздо шире, чем это может показаться на первый взгляд.

Находятся «умники», которые сегодня пытаются **вбить клин между Россией и Европой**, утверждая, что русские и европейцы – это совершенно разные (и даже *чуждые* друг другу!) этносы. Заявляется, будто **Россия – это азиатская страна**! Подобная ложь чрезвычайно вредит восстановлению добрососедских отношений между нашими странами, а ведь *Европа* – это не только «территория», но и *образ Жизни*, *Культура*, *Традиции* и мн. др.

РУССИЯ – ЕВРОПЕЙСКАЯ СТРАНА!!!

Данный исторический факт раздражает многочисленных **лже-историков** и «**патриотов**»! Финны, шведы, германцы, славаны и многие другие европейские народы являются **Русами** (или их **прямыми потомками**)!!! Мы утверждаем, что **европейцы – это Русы**, и наши *Открытия* отражают историческую *Реальность*, которую нельзя отбрасывать или не замечать. Подчеркнем также, что название «**славяне**» является *искаженным* и происходит, как мы уже доказали, от «**славАны**»!!! Именно так должны называть себя **потомки Русов** (или **Ванов**)!!!

Нация, которая называет себя «**слаВянами**», обречена на **увядание** (и даже **вымирание**!), поэтому мы утверждаем, что этимологически правильно говорить:

Не «славяне», а – «славАны»!!!

Если у вас есть сомнения в *достоверности* наших этимологических расшифровок, то предложите другое толкование глубинного смысла многих слов, которые мы рассматриваем, или обратитесь к исследованиям филологов, тогда вы убедитесь, что наши расшифровки намного ближе к *Истине*, чем те, которые предлагают специалисты-профессионалы или любители. Кроме того, внимательно изучите предлагаемые нами в *Приложении* наши расшифровки наиболее интересных слов и названий из разных языков Мира. Вы убедитесь, что эти расшифровки являются **настоящими этимологическими Открытиями**!

Что касается взаимоотношений *Русов* с неевропейскими народами, то сравнительно недавно по одному из российских телеканалов показали репортаж из одного приграничного с *Китаем* города. Этот репортаж наглядно продемонстрировал весьма «своеобразное» отношение представителей некоторых азиатских стран к нашей *Культуре*:

На улицах китайского города появилось **множество мусорных урн в виде… русских матрешек**!!! Можете представить, чтобы красивые и нарядные **русские** (**!!!**) **матрешки** в **китайском городе** использовались в качестве **мусоросборников**?! На глазах российских телезрителей китайцы бросали в них мусор!!! Естественно, это вызвало искреннее возмущение со стороны русских, однако в ответ представители китайских властей, мило улыбаясь, заявили: «А разве это не знак уважения к вашей великой культуре и традициям?! Смотрите, какие красивые матрешки и как они украшают наш город. Опять же, на улицах теперь чисто!»

Ну, что тут сказать в ответ?!

Наверное, в знак «признательности» российским властям следовало бы разместить на улицах наших городов мусорные баки в виде **статуэток Будды**, причем с этим предложением, безусловно, согласились бы многочисленные последователи китайского (праевропейского!) **Учения Чань**, которые еще сотни лет назад предлагали выбросить *Учение Будды* как «*привязь для ослов*», а священные книги сжечь за ненадобностью, но это – лирика!

Нас интересует другое: неужели можно быть такими циничными и настолько не уважать *Культуру* и *Традиции* **русского** народа??? А ведь *Россия* считает *Китай* своим чуть ли не ближайшим партнером и союзником! Как же можно **так** относиться в *Культуре* и *Традициям* нашей *Великой Страны*?!

А чуть ранее по одному из каналов российского телевидения **мелькала реклама**, где в «завуалированной» (а на самом деле **неприкрытой**!) форме высказывается мысль о том, что «кто-то» у нас в стране недолюбливает европейцев. Представляете, с экрана телевизора мы слышим: «Не люблю шведов, финнов… (далее следует перечисление других европейских народов!), а люблю азиатов! Они – хорошо заводятся! Зимой!!!»

Угадайте, о чем (или о ком!) идет речь?!

Оказывается, об… автомобилях! Удивительно, но эта *безобразная* реклама достаточно долго «крутилась» на экранах российского телевидения, после чего также неожиданно исчезла, словно ее и не было! Видимо, в *России* есть **некие силы**, которые пытаются внушить обществу идею об «избранности» нашей страны и ее «особом пути». Кто-то настойчиво пытается **вбить клин** между *Руссией* и *Европой*, «забывая» о том, что *европейцы* и *русы* – это народы *кровнородственные*, *братские*, единые в *Культуре* и *Традициях*, о чем мы уже рассказывали выше!

Обратите внимание, что во многих зарубежных (в основном азиатских!) мультфильмах **отрицательные герои** (или **злодеи**) изображаются **голубоглазыми** и **светловолосыми**! А ведь эти мультфильмы «крутятся» на экранах телевизоров для НАШИХ ДЕТЕЙ!!! Как же можно показывать **злодеями** представителей белой расы?! Это наглая ложь!!!

Некоторые ошибочно полагают, будто люди просто «так договорились», чтобы считать «**черное – белым, а белое – черным**!» Но на самом деле истоки этой «традиции» кроются совсем в другом! Например, в азиатских странах «черный пояс» символизирует Высшее мастерство, тогда как для европейцев подобная «договоренность» противоречит **здравому смыслу**!!! И ранее мы уже показывали, что не *черный* пояс, а – *белый* на самом деле символизирует **Высшие ступени Мастерства**. Чтобы убедиться в истинности подобных утверждений, познакомьтесь, к примеру, с нашей расшифровкой слова «**каратэ**»! Мы утверждаем, что *ключом* к *правильной* расшифровке этого древнего «нерусского» названия является *обратное* прочтение.

Подумайте: что означает «**эт(о)-а-рак**»?!

А что такое «**кумитэ**»?! Или, может быть, правильней говорить… «**хумитэ**»?! Учтите также открытую нами замену «**у**» на «**а**»!

В качестве еще одного примера «**инверсии ценностей**» можно привести **физиогномику**! Ее «метаморфозы» поистине удивляют! Неужели кто-то решил, что наши *Предки* ошибались, когда создавали эту *Науку*?! Мы предлагаем нашим читателям внимательно отнестись к тому *Наследию*, которое ныне считается **лженаучным** (*астрология*, *физиогномика*, *хиромантия*, *алхимия* и

др.)! Впрочем, обо всем этом мы еще будем подробно рассказывать, а сейчас лишь напомним, что слово «**магия**» происходит от слова «**маг**», которое является производным от русского «**магу**». Слово «**магия**» означает буквально «**маг**(у) **я**», или (с учетом открытого нами *закона перестановки*) «**Я – магу**», а это – **ключ** к достижению и развитию **любых сверхвозможностей** и **сверхспособностей**!

Не случайно «**Чудесный ребенок**» заявляет: «**Я – Маг и магу летать**!» А теперь замените слово «**летать**» любыми другими – «**становиться невидимым**», «**управлять погодой**», «**читать мысли**» и т.д. Вы поймете, что *суть* от этого не измениться! Каждый *Человек* является *Магом*, и только от вас зависит, *какие* способности вы пожелаете и сумеете развить! Кроме того, в обратном прочтении, слово «**маг**» означает «**гам**», что символизирует «**речь**», «**слово**», «**заклинание**» и, таким образом, указывает на **Путь овладения и использования магических способностей**. Таким образом, в слове «**маг**» содержится **ключ** к обретению магической *Силы* и *Могущества*.

Наша расшифровка слова «маг» – ключ
к овладению
Магическими Силами!!!

Подумайте также, что означает слово «**гамак**»?! Правильная расшифровка подскажет вам, что это слово означает… «**Путь Мага**», а также – «**хамак**», т.е. «**как Великий**», причем из данной расшифровки следует, что, используя гамак, можно активизировать **особые** *Силы* и *Возможности*.

Приступая к изучению наших методик и упражнений, всегда помните, что одной из *важнейших целей* ваших самостоятельных занятий должно быть **сохранение** и **укрепление здоровья**! Поэтому не стремитесь к «мгновенным» *сверхрезультатам* и всегда прислушивайтесь к своим ощущениям! Подчеркнем, что принцип **здравого смысла** точно также применим к **дозированию** (и, главное, **целесообразности**!!!) **любых нагрузок**.

Кстати, многих поначалу удивляет тот факт, что тренировки по рукопашному бою ШАР у взрослых проводятся **один раз в неделю**!!! Как же можно за какие-то полтора часа (в неделю!!!) достичь высокого уровня??? Не может быть, чтобы столь *редкие* и *непродолжительные* занятия позволили ученикам чему-то научиться или приобрести нужные навыки?! Тем не менее, мы утверждаем, что на самом деле этого времени более чем достаточно!

Естественно, кроме этих тренировок необходимо еще тренироваться и **самостоятельно**, тогда это будет уже **образ жизни**!!! Именно к этому мы призываем учеников и последователей *Шарведы*.

*Заниматься ради «мордобоя» – это значит терять драгоценное время, а уж калечиться ради этого, мы считаем, вообще недопустимо!!! Кстати, этимологически слово «**мордобой**» мы расшифровываем как «**мор-да-бой**», т.е. «**бой до смерти**». Обратите внимание, что слово «**морда**» является ругательством и однозначно указывает на «**смертность**» («**мор-да**», т.е. «да, (это) смертный»)), тогда как в древнеевропейской Традиции используется понятие «**лицо**» (или «**лик**»), происходящее, как мы утверждаем, от слова «**блик**», что означает «**б(е)л-ик**», или «**бел(ый) ик**», т.е. «**как белый**» (**светлый**, **ясный**), где «**ик**» – это «**ак**» («**как**»). Что касается корня «**мор**», то не случайно слово «**море**» связывалось с **Мором** (или **смертью**), так в языках народов Мира сохранилась «память» о Всемирном потопе. Кстати, поду-*

*майте, что с точки зрения «некорректной» этимологии означает ягодный напиток под названием «**морс**»?! Сравните полученную расшифровку с гипотезами филологов!*

Наши методики во всем расходятся с «традиционными», и одной из **основных причин** является сделанное нами сенсационное *Открытие* в Мире боевых искусств. *Знание* о *Сути* нашего *Открытия* убедительно показывает, что **победить в реальном бою можно**, не имея за своими плечами многолетнего опыта занятий единоборствами! Открытая нами *Реальность* **перечеркивает** традиционные представления о необходимости любых жестоких (и, конечно же, неоправданных с точки зрения здоровья!) методов и форм тренинга. Они становятся *бессмысленными*, так как **победа в реальном бою** может быть достигнута **одним** *быстрым* и *точным* ударом в **любую** (**!**) **уязвимую** зону противника. Именно поэтому мы предлагаем своим ученикам и последователям **техники превосходства**, а также многочисленные наши *Открытия*, зная о которых вы сможете достичь настоящих **Вершин Мастерства**, сохраняя и укрепляя свое здоровье.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ!!!

Глава 1

СВЕРХСКОРОСТЬ

Сверхмедленное рождает сверхбыстрое?! Когда ошибаются плагиаторы. Система должна быть целостной! Опыт уличных бойцов: что важнее – сила или скорость?! «Настоящие» и «ненастоящие» удары. Условия, гарантирующие победу. Способы достижения сверхскорости («ветер в руке» и «рука-ветер», удары «быстрей-быстрей» и «удары ярости», «невидимые круги» и «лучи», «небесные стрелы» и серии скоростных ударов, в том числе, в прыжке, ведение боя с «невидимым супербойцом», максимально быстрое «напряжение-расслабление» мышц, удары в «вязком пространстве» и др.). Раскрываем секреты восточной рефлексотерапии! (об Истоках возникновения «иглоукалывания»). Энергетические удары и «стрелы Перуна». Этимология имени «Перун». Когда пространство становиться «вязким»?! Наработка боевых движений из «холодного» состояния. «Парадоксальные» техники развития сверхскорости. «Выдергивание» кулака после удара. «Птица и стрела». «Первобытные» техники ШАР («каменные стрелы», «копья» и др.). Расслабленность – ключ к достижению сверхскорости! О лечении естественными движениями. Управление терморегуляцией организма (напряжение-расслабление «застывших форм», медитации «осязать воздух», «купание в водопаде», «греться в лучах солнца» и др.). Использование «вибрирующих» движений. Скоростная проработка «осевых» движений. «Стробоскопические» формы восприятия. Приемы «исчезновения» из поля зрения противника. Удары и движения, синхронные с морганием. Понятие «боевой скорости» и использование иллюзий зрительного восприятия (встречные движения, сложнотраекторные атаки и пр.). Способы «замедления» противника. Удары «быстрого касания» и принцип «быстрей-быстрей». Наглядная демонстрация сути нашего Открытия. Реакция «специалистов» на наше сенсационное Открытие: «Всё это чушь! Этого не может быть!» «Призрачный воин». Невидимость «ударов в воде». Иллюзии зрительного восприятия (на примере «гибкого карандаша»). Принцип «готового результата». Основы построения «невидимых движений»: «невидимые» пальцы, кулак, локоть, колено, стопа… Сверхскорость перемещений («невидимый» шаг, «полет невидимки», шаги в «вязком пространстве», «человек-молния» и др.). Школа «невидимого воина». «Быстрее мысли»!!!

Мы уже показывали, что **сверхмедленное рождает сверхбыстрое**, и подробно описали применение данного принципа для развития *сверхскорости* и *сверхреакции* (книга «Мастер рукопашного боя»). Каково же было наше удивление, когда спустя несколько лет (!) наш тезис был «озвучен» в публикации, описывающей некую отечественную *систему*. Причем для нас нет никаких сомнений, что этот тезис оказался «заимствованным» из нашей первой книги! Впрочем, судите сами. Не разобравшись в сути даваемых нами комментариев, некто утверждал, будто для развития *сверхскорости* необходимо выполнять… *сверхмедленные* удары??? Плагиаторы просто искаженно поня-

ли суть нашего тезиса о «сверхмедленном», так как ошибочно восприняли его буквально!

Для тех, кто не понимает, что подобные «методики» могут дать совершенно **обратный эффект** (а именно – «**торможение**» скорости боевых движений!), предлагаем самостоятельно провести несложный эксперимент. Сначала выполните несколько *сверхмедленных* ударов, а затем попробуйте повторить эти же удары максимально быстро! Вы почувствуете, что ваше тело начнет словно «мешать» вам; оно не позволит вам стать более быстрым, так как «*вязкость*» мышц будет оказывать физическое сопротивление «*сверхмедленно проработанному*» движению. Примечательно, что те же авторы рекомендовали использовать *сверхмедленные* движения и для развития **сверхскорости перемещений**. Можете точно также проверить *ошибочность* подобных заявлений! Чтобы вам было ясно, как все-таки правильно и с какой же целью нарабатываются *сверхмедленные* движения, мы отсылаем вас к нашей первой книге, где достаточно подробно об этом рассказано.

Познакомившись с упомянутой отечественной *системой*, мы увидели, что она представляет собой «**сборную солянку**» из упражнений и приемов совершенно разных Школ и культурных *Традиций*, а ведь само понятие «система» предполагает её *целостность*! И уже совсем в недавней публикации, посвященной этой системе, мы встретили описание медитации «**красный туман**», что полностью подтвердило наши предположения.

В другой известной Школе ложно был понят **принцип** «**расслабленности**». Когда мы рассказывали об **ударах-шлепках** как разновидности *неотбиваемых ударов*, то показывали, что именно такие удары (благодаря полной расслабленности мышц!) получаются чрезвычайно быстрыми и сокрушительными. В результате, интерпретаторы ошибочно распространили «это» на все удары, включая **удары** «**лицом**» **кулака**. Но ведь совершенно очевидно, что при *расслабленности* кулака во время столкновения неизбежно произойдет перелом запястья!!! Отметим, что аналогичных примеров мы нашли огромное множество; так постепенно начинают «перекочевывать» упражнения и техники ШАР в другие Школы и стили. Важно только, чтобы заимствуемые у нас практические *Знания* были правильно поняты! Кроме того, известно, что *первоисточник* всегда будет содержательнее и ценнее, чем любые его «пересказы» (или интерпретации).

Приведем еще один любопытный пример, который также поможет вам осознать некоторые важные моменты. Однажды на тренировку юношеской группы по рукопашному бою пришли *подростки-хулиганы*, которым было крайне любопытно узнать, чем же здесь занимаются их ровесники. Они подсмотрели через окна спортзала, расположенного на первом этаже, как наши ученики нарабатывали *размашистые удары* и *универсальные защитные движения*. Скорость их работы была близка к *боевой*, и именно это обстоятельство привлекло ребят, крутившихся около школы. Они резво перебегали от окна к окну, прикладывая ладони к стеклам, чтобы только разглядеть, *как* наши ученики бьются друг с другом, настолько **зрелищным** выглядело то, что они демонстрировали, а некоторые даже пытались заснять эти схватки с помощью видеокамер мобильных телефонов. Местным хулиганам захотелось узнать: используем ли мы в своей Школе упражнения с отягощениями или нет?! Когда они услышали наше мнение по этому поводу, то одобрительно закивали: «Да-да, это верно, мы тоже **не качаемся**! Например, те, с кем мы деремся, каждый день ходят в качалку, но мы легко побеждаем их, так

как со своими накачанными мышцами они – "медленные". Мы двигаемся быстрее, поэтому даже впятером справляемся с десятью и более нападающими!»

Заметьте, что начинающие **уличные бойцы** прекрасно осведомлены о том, *какие* боевые качества предпочтительней в реальной драке, ведь они на практике усвоили эти уроки! Посмотрев немного нашу тренировку, один из них спросил: «А почему вы работаете без защитного снаряжения?! У вас, что, удары – **ненастоящие**?!»

Тогда мы попросили одного из наших учеников продемонстрировать, *настоящие* у нас удары или – нет! Наш ученик, подойдя ближе, поинтересовался:

«С какой скоростью их бить?!»

Надо заметить, что этот вопрос привел в легкое замешательство наших незваных гостей; их удивила уверенность нашего ученика и готовность немедленно продемонстрировать свое мастерство! Вопрос нашего ученика был вполне закономерен. В ШАР удары выполняются в *широчайшем* диапазоне скоростей: от *сверхмедленных* до – *боевых*!!! Естественно, на высоких скоростях подобные удары становятся *неотбиваемыми* и чрезвычайно опасными, тогда как на медленных скоростях можно проверить *адекватность реагирования* любого бойца.

Мы предложили ему атаковать любого из «гостей» на **средней** скорости, и наш ученик выполнил связку ударов (в живот и в голову), причем оба удара достигли своих целей, несмотря на попытки отбить их. Оказалось, что «гость» не сумел *адекватно* защититься даже на невысокой скорости, и причина была в том, что он никак не ожидал, что против него будут выполнены «**правильные**» **удары**, т.е. удары, которые ничем, кроме пониженной скорости, не отличаются от настоящих! Отброшенный сильным (но не быстрым!) толчком к стене, начинающий хулиган крайне удивился тому, что произошло, ведь он не смог защититься даже от таких медленных ударов, но на этом его «приключения» не закончились, так как теперь мы попросили нашего ученика выполнить какой-нибудь удар с постепенным увеличением силы (принцип «*сильней-сильней*»). Наш ученик сначала обозначил (т.е. показал) медленный удар в живот, после чего начал проводить его со ступенчатым увеличением силы, и уже на третьем по счету ударе стало очевидно, что гость с улицы не сумеет отбить следующий удар. Таким образом, подростки наглядно убедились, что удары, которые используют наши ученики, – **настоящие**! Никто из них не захотел бы на своей шкуре испытать силу этих ударов в уличной стычке. Кроме того, выяснилось, что хулиганы занимаются в одной из секции бокса. Теперь вы понимаете, что такое **настоящие удары** и **защиты**, а сейчас вернемся снова к основной теме.

В наших первых публикациях мы уже описывали способы развития *сверхскорости* боевых движений. В первую очередь, это были **разнообразные гимнастики**, которые можно выполнять на пределе своих скоростных возможностей (например, «**движения в воде**», «**круги в воздухе**», «**огненный стержень**», «**лучевые**» **движения** и др.), а также **многочисленные виды ударов**, при выполнении которых вы также стремились к предельным скоростям (**серии ударов в прыжке** и **удары** «**быстрей-быстрей**», «**небесные удары**» и «**удары ветра**», **удары с** «**огненной земли**» и «**удары яро-**

сти», **ведение боя с** «**невидимым супербойцом**») и мн. мн. др. Напомним, что все перечисленные техники выполняются также и с оружием.

Развитие сверхскорости – самый легкий путь
к достижению гарантированной победы!!!

Ваш противник не успеет среагировать на чрезвычайно быстрые движения и окажется совершенно беспомощным, поэтому приобретение навыка выполнения именно *сверхскоростных* ударов подарит вам поистине фантастические возможности! Представьте, каким *явным превосходством* вы будете обладать, если скорость ваших движений станет намного выше, чем у противника. Поначалу вы даже удивитесь, насколько «медленно» он двигается, словно в замедленной видеосъемке! Важно только, чтобы это «удивление» не помешало вам продолжать бой. Некоторые ученики рассказывали, как впоследствии, оказавшись в экстремальной ситуации, они также обнаружили странную «медлительность» своих соперников, и, как результат, нашим ученикам удалось достаточно быстро одолеть их.

Техники и упражнения ШАР, с которыми мы познакомим вас, желательно выполнять в той одежде и с тем защитным снаряжением, которое будет на вас во время учебных или состязательных схваток. Именно поэтому у нас нет какой-либо **униформы** (в виде кимоно, борцовских курток, военного камуфляжа или др.), столь распространенной во всех Школах единоборств. Кстати, если вы занимаетесь боксом, то упражнения по развитию *сверхскорости* ударов необходимо выполнять именно в боксерских перчатках, лишь в этом случае ваши навыки окажутся применимыми в тех искусственных условиях, в которых вы окажетесь на ринге.

В качестве важнейших способов развития *сверхскорости* используйте «**удары ветра**» (например, «**ветер в руке**» и «**рука-ветер**»). Основным критерием правильности выполнения «*ударов ветра*» является достижение такой скорости удара, при которой вы слышите **свист рассекаемого воздуха**. Как только у вас это будет получаться, ваши удары станут по-настоящему *неотбиваемыми*, так как скорости подобных движений окажутся намного выше скорости реакции любого человека, который попытается их парировать. Не менее любопытен и такой эффект:

При выполнении сверхскоростных движений
окружающее пространство становится…
«вязким»!!!

Подчеркнем, что появление «*внешней вязкости*» является одним из **основных признаков** достижения требуемых скоростей! Наличие специфической «*вязкости*» окружающего пространства служит *внутренним* (основанных на собственных ощущениях!) **боевым тестом**, с помощью которого сравнительно безопасно можно **оценить** реальный уровень своего мастерства. Другим специфическим ощущением при выполнении «*ударов ветра*» являются чувство «отрыва» (**!**) бьющей конечности (например, пальцев при ударе кистью, или стопы при ударах ногами) за счет вытягивания их под воздействием *центробежной* силы. Речь идет об ощущениях, возникающих в бьющей части тела во время прохождения *завершающей фазы* удара!

При выполнении любых «*ударов ветра*» оказывается огромная нагрузка на весь организм, который одновременно и тренируется (приобретая желаемые качества), и укрепляется. Обратите внимание на возникновения чувства **покалывания** в бьющей части тела уже **после** выполнения *сверхскоростных* движений! Эти ощущения чрезвычайно важны для овладения внутренней энергетикой организма, и чуть позже мы расскажем о том, как эти ощущения послужили толчком к развитию одного из **древнейших методов лечения**, который до сих пор известен и популярен на Востоке (а теперь уже и во всем Мире).

Все «*удары ветра*» сначала выполняйте на воздухе, словно атакуете «*невидимого противника*». Меняйте *траектории*, делайте *связки* ударов и правой, и левой руками (с переменой направления атаки!). Старайтесь чаще атаковать **внутренней**, т.е. ладонной, зоной пальцев, чем наружной, что связано с большой разрушительной силой таких ударов и их повышенной точностью, обусловленной наработанными *рефлексами* в быту. Если у вас есть возможность тренироваться с напарником, то в дальнейшем нарабатывайте «*удары ветра*» уже по реальным целям, и в первую очередь выполняйте атаки кистью и пальцами по направлению к его лицу. Вы уже знаете, что глаза, горло и нос являются одними из важнейших целей, так как атака именно этих целей практически сразу выводит из строя любого человека!

После выполнения любых *сверхбыстрых* движений **прислушивайтесь** к возникающим в теле *энергетическим* ощущениям. Эти ощущения могут быть как приятными, так и, наоборот, весьма болезненными. Как правило, болезненные ощущения однозначно указывают на проблемы со здоровьем, энергетическую ослабленность организма и одновременно – на недостаточную степень подготовки бойца, его более низкий уровень по отношению к требуемому. Примечательно, что, выполняя любые наши упражнения, вы одновременно не только выявляете свои слабости, но и устраняете их. Вы становитесь более подготовленным к высочайшим скоростным нагрузкам, которые могут возникнуть уже во время боя.

Рукопашный бой ШАР отличается от большинства спортивных или прикладных состязательных систем, где обязательным «атрибутом» является времяёмкая и тяжелая физическая разминка, предшествующая изучению собственно боевых техник. Наши ученики, которым ранее довелось заниматься каратэ или рукопашным боем, рассказывали, что после тренировок по ШАР они обычно чувствуют себя полными сил и здоровья, тогда как в тех Школах, где они занимались ранее, наблюдалась совершенно иная картина! Ученики чувствовали себя **выжатыми как лимон**, и честно признавались, что если бы после тренировки им вдруг пришлось участвовать в уличной драке, то сил для этого у них могло бы просто не хватить. Наработка боевых движений из «холодного» состояния оказывает *благотворное* воздействие на весь организм человека, активизируя его *скрытые* резервы, подготавливая к реальным *сверхнагрузкам*.

Для развития *силы* и *резкости* высокоскоростных боевых движений мы рекомендуем выполнять удары по крупным и защищенным мышцами или одеждой целям (например, в плечо, грудь, живот). Естественно, что при этом необходимо учитывать состояние здоровья напарника, иначе ваши удары могут привести к самым нежелательным последствиям. Не забывайте, что здоровье потерять очень легко, тогда как восстановиться после этого бывает практически невозможно.

Одним из эффективных способов значительного повышения скорости ударов является техника «**выдергивания**» **кулака** из зоны поражения. Эту несложную технику мы уже описывали в нашей третьей книге (см. главу «Сверхбыстрые удары»), когда показывали способы **захвата** «**энергетики**» **противника** с целью лишения его силы, здоровья, уверенности. Напомним, что удар условно можно представить состоящим из **двух фаз** – «**прямой**» и «**обратной**»: «*прямая*» *фаза* – это движение бьющей части тела (или оружия) к цели, а «*обратная*» – возврат в исходную позицию (если, конечно, вы пожелаете это сделать). Когда вы настраиваетесь на максимально быстрое отдергивание кулака после удара, то само *прямое* движение получается намного быстрее, чем при обычном ударе! Это объясняется выполнением небольшого «реверса» туловищем, которое *скручивается* подобно стальной пружине. Тогда импульс, который приобретается бьющей рукой, становиться намного разрушительнее! Заметим, что «выдергивание» кулака осуществляется по той же самой траектории, что и «прямое» движение к цели.

При выполнении подобных ударов психологическое состояние, в которое вы входите, можно охарактеризовать как… *жадность*. Вы ничего не оставляете противнику: выбросив руку вперед, вы тотчас «забираете» ее, чтобы она не была захвачена, и одновременно «отнимаете» у противника то, чем обладает он (его энергию, силу, здоровье). Только не путайте наши боевые техники с так называемым «*вампиризмом*»! В ШАР вы учитесь действовать *адекватно*, а ведь тот, кто нападает на вас, хочет отнять у вас не только здоровье, но, может быть, даже саму жизнь. Так, стоит ли жалеть его?!

Наработка таких ударов сначала выполняется **на воздухе**, а затем – по боксерским снарядам и, наконец, с напарником.

К числу других интересных техник ШАР, развивающих *сверхскорость*, относятся «**небесные стрелы**». Технику их выполнения мы описывали ранее, поэтому сейчас остановимся лишь на тех вопросах, которые остались нераскрытыми. При выполнении «*небесных стрел*» вы учились резко выбрасывать *расслабленные* части тела (кисть руки, стопу) в любом направлении. Например, кисть руки *максимально резко* выбрасывается вперед на уровне лица противника, а сам удар наносится тыльной частью кисти или даже пальцами (если противник успевает отпрянуть от вашего удара). Напомним, что многие техники и упражнения ШАР (как атакующие, так и защитные) выполняются из «*холодного*» *состояния*, что подготавливает организм к тем реальным условиям, когда времени для разминки не будет. Учитесь бить из «*холодного*» *состояния*!

В качестве эффективного (и сравнительно безопасного!) способа наработки «*небесных стрел*» можете использовать **удары по** «**живой лапе**», в том числе на реакцию.

Подобные техники называются «птица и стрела»!

Напарник пусть перемещает раскрытую и направленную к вам ладонь («*птица*»), а вы учитесь неожиданно атаковать ее, например, кончиками пальцев («*стрелами*»). **Скорость** «**полета птицы**» желательно выбрать достаточно высокой. Важно только, чтобы вы не промахивались! Отметим, что при выполнении данного комплекса вы нарабатываете еще и необыкновенную точность (*сверхточность*!) атакующих движений, а ведь именно это ка-

чество необходимо для *гарантированного* попадания в выбранную цель, и особенно – в подвижную.

Поработав немного с ударами по «парящей» ладони, переходите к атакам живота. Для этого станьте оба в боевые позиции, и пусть один из вас атакует «*небесными стрелами*» живот напарника. Сначала тот не должен защищаться, чтобы вы могли убедиться в относительной безопасности выполняемых *ударов-касаний*. Когда у вас будут получаться атаки «*небесными стрелами*», пусть напарник уже попытается парировать их! Даже непродолжительная работа указанным образом приведет к желаемой цели: *удары-касания* легко будут достигать живота. Обратите внимание, как быстро разогрелись кисти рук и пальцы, а кожа их слегка покраснела, словно вы обожглись огнем или ошпарились кипятком.

Энергетизация кистей рук сопровождается ощущениями болезненного **покалывания** (и **распирания**), словно «**маленькие иголочки**» (**!**) **впиваются** в вашу кожу, раздражая ее. Именно эти специфические ощущения-«покалывания», возникающие в различных частях тела, подсказали нашим *Предкам* метод, которым до сих пор пользуются на Востоке для эффективного лечения разнообразных недугов. Мы говорим об **иглорефлексотерапии**! Информация о **Праевропейских Истоках** её возникновения была «забыта», поэтому уже в ближайшее время мы планируем подготовить к публикации сенсационные материалы, которые покажут вам, каким образом *Знания* наших *Великих Предков* оказались в восточной *Традиции*.

Однако вернемся снова к «*небесным стрелам*».

Если бы наша Школа была *древнеславянской*, то подобные техники, возможно, получили бы название «**стрелы Перуна**» (по имени одного из Верховных языческих *Богов*). Напомним, что, по представлениям современных ученых, *стрелами Перуна* наши языческие *Предки* считали *молнии*?! Кто знаком с элементарной физикой, знает, что воздушный электрический разряд (или молния) проходит по пути наименьшего сопротивления, и, в этом смысле, электрический разряд подобен… потоку воды. Разряд молнии действительно распространяется не по кратчайшей, а по некоей *ломаной* траектории!

Мы утверждаем, что за *Мифологией* славАн, как и многих других европейских народов, стоит иная *Реальность*, нежели та, которую предлагают современные ученые. Представление о *молниях* как о «*стрелах Перуна*» относиться к тем языческим временам, когда уже было утрачено («забыто»?) *Знание* об **Оружии Богов** (или «**Небесном Оружии**»), применение которого подробно описывается в древнеарийских *Ведах*. Кстати, специалисты переводят имя «**Перун**» как… «**молния**», ведь *Перун* считался «**Богом Грозы**» (или «**Громовержцем**»), оружием которого были «**перуны**» («**молнии**»), и об этом, например, рассказывает А. И. Асов в своей книге «Боги славян и рождение Руси» (ООО «Издательский дом "Вече"», Москва, 2008 год).

Наша расшифровка имени «*Перун*» поможет вам понять, кем были наши *Великие Предки*. Мы утверждаем, что имя «**Перун**» – это «**Пер(вый) Ан**!», т.е. «**Небесный Правитель**» (как и в *Шумере*, и в других *Древних Государствах*)!

«Перун» – это «Пер(вый) Ан»!!!

В то же время специалисты предлагают, на наш взгляд, искаженную версию языческой *Истории Русов*. Например, А. Белов в своей книге «**ВЕЛЕС –**

БОГ РУСОВ. Неизвестная история русского народа» (издательство «Амрита-Русь», Москва, 2007 год) пишет о том, будто бы *Русы* поклонялись «*Богу Велесу*» («*Валу*», «*Волосу*», «*Власию*» и т.п.). Подобные утверждения, мы считаем, абсолютно не соответствуют *Реальности*, так как именно *Велес* (он же «*Вал*(*ес*)») являлся врагом небесного *Перуна*, который подобно *Индре* обрушил всю свою мощь на того, кто «сковал воды» и вызвал бедствия по всей *Земле*. Известно, что врагом *Индры* был «**змей Вритра**», и врагом *Перуна* был «**змей Валес**» (или «**Велес**»), поэтому говорить о том, что наши *Предки* могли поклоняться тому, кто был врагом **Небесного Правителя** («**Первого Ана**»!), является откровенной **фальсификацией**, о чем мы подробно расскажем в дальнейшем, а сейчас вернемся к нашим техникам.

Основным секретом правильного выполнения «*небесных стрел*» является **абсолютная расслабленность** (или «**небесность**»!) бьющих частей тела. Благодаря этой расслабленности достигается чрезвычайно высокая скорость и неожиданность ударов, что обеспечивает их *неотбиваемость*. Другой особенностью «*небесных стрел*» является **прямолинейность** атаки, т.е. удары выполняются по *кратчайшим* («*лучевым*»!) траекториям. С ростом мастерства учитесь выполнять удары «*небесными стрелами*» одновременно с обманными движениями («**ложные стрелы**»).

«*Небесные стрелы*» могут поражать не только уязвимые цели (глаза, горло, пах), но и зоны, которые защищены крупными мышцами и одеждой (живот, грудь, спина). При нанесении удара «выплескивается» мощный *разрушающий* поток энергии, и этот поток оказывает сильное повреждающее воздействие на организм противника. Таким образом, вы разрушаете не только «внешнее»! Энергия, *выплескиваемая* в направлении атаки, поражает противника **изнутри**, а если учесть, что атака выполняется неожиданно (причем из «*холодного*» состояния), то эффективность применения таких ударов возрастает многократно!!!

Энергетические удары оказывают
мощное поражающее воздействие
на любые внутренние органы!!!

Обратными по своему принципу действия являются «*каменные стрелы*». Как вы понимаете, речь идет о «первобытных» (☺!) техниках ШАР. Вспомните так называемый «**каменный век**» *Человечества*, когда наши *Предки* вынуждены были использовать каменные орудия. Напомним, что жизнь в пещерах и пользование каменными орудиями не являлись естественным эволюционным этапом развития человечества, а были следствием общепланетарной ядерной Катастрофы.

«**Каменные стрелы**» обладают особым *разрушительным* эффектом, поэтому в целях безопасности их наработка должна проводиться сначала на воздухе. Учитесь резко выбрасывать в любую сторону напряженную кисть с выпрямленными в направлении удара пальцами. Далее учитесь атаковать уже *мягкие* объекты (подушки, диванные валики, боксерские мешки и пр.) После выполнения жестких ударов обязательно массируйте пальцы и кисть, чтобы устранить последствия *компрессионного эффекта* (или *эффекта сжатия*). Ни в коем случае не атакуйте пальцами жесткие поверхности! Кроме того, совершенно недопустимо тренироваться так, как обычно рекомендуют некоторые специалисты по боевым искусствам: они предлагают **втыкать** (**!**)

пальцы рук в ящик или ведро с гравием (или металлическими шариками). Ведь пальцы рук тесно связаны не только со зрением и головным мозгом, но и со всеми внутренними органами, поэтому вред, который наносится здоровью подобными методами тренинга, невосполним.

Мы категорически против любых методик,
которые разрушают здоровье!!!

При работе с напарником атакуйте напряженными пальцами только защищенные и укрепленные зоны, чтобы случайно не травмировать друг друга. Атакуйте плечо, спину, живот и обязательно массируйте и разминайте места нанесения ударов. Удары «*каменными стрелами*» используйте также для ударной *закалки* тела. Если ваши пальцы еще недостаточно крепкие, то сначала выполняйте не ударные а толкающие воздействия, словно хотите вывести напарника из равновесия. Даже непродолжительная тренировка указанным образом значительно укрепит ваши пальцы, подготавливая их к последующим ударам. Далее нарабатывайте защиту от «каменных стрел», «выпускаемых» сначала на медленной или средней скоростях, и постепенно переходите на высокие скорости работы. Помните, что если атака неизвестна, то лучше использовать техники *универсальной защиты*!

Интересными способами достижения *сверхскорости* являются также многочисленные «**парадоксальные**» **техники ШАР**. К их числу относятся, например, **удары с «инверсией» скорости**, подробно описанные в книге «Как побеждать любого противника». Выполнение быстрых и резких ударов с неожиданным «замедлением» (!) скорости в *завершающей* фазе является техникой чрезвычайно высокого уровня! Это – Мастерские техники, и с их помощью вы легко сможете контролировать движения и действия противника во время боя. Добавим также, что к «парадоксальной» можно отнести практически любую нашу технику, о чем у нас еще будет разговор в отдельной публикации, посвященной «"Парадоксальным" техникам ШАР».

Сверхскорость в ШАР нарабатывается также за счет… **медленных движений**!!! Однако разве можно научиться *сверхбыстрым* движениям с помощью движений медленных?!. В этом и состоит кажущийся *парадокс*, ведь техники, которые мы вам предлагаем, действительно необычны! Попробуйте выполнять «*движения в воде*» с *предельным* отклонением пальцев и кистей рук в направлении, противоположном движению. Как вы думаете, что скрывается за этими движениями?.. Чтобы понять это, вспомните, какой глубинный смысл «зашифрован» нами в «*движениях в воде*»! Эти движения являются *сверхскоростными* и одновременно *расслабленными*:

В полной расслабленности частей тела, выполняющих
максимально быстрые движения, – ключ
к достижению сверхскорости!!!

Чем выше скорость движения расслабленной части тела, тем больше отклоняется кисть или стопа; а если вы бьете оружием, то степень отклонения вашего оружия (или «отставания») также указывает на скорость выполнения удара. Таким образом, работая с медленными движениями, вы учитесь на самом деле выполнять чрезвычайно скоростные атаки, но и это еще не все. Последователи и ученики ШАР, которые в силу каких-либо причин (напри-

мер, по состоянию здоровья) не могут выполнять быстрые и резкие движения, совершенно безопасно для себя могут научиться выполнять *сверхбыстрые* удары и движения, если будут тренироваться по описываемым нами методикам, и ничего сложного и *сверхъестественного* здесь нет!

Система обучения в ШАР – гибкая (и **адаптивная**), так как в зависимости от условий, где вы тренируетесь, можно выбрать *то*, что более всего вам подходит именно в данный момент. Отметим, что даже человек с *ослабленным здоровьем* может совершенствоваться в искусстве рукопашного боя и при этом не только *восстановить*, но и значительно *укрепить* свое здоровье. Иногда нас спрашивают:

«Что делать, если какие-либо упражнения вызывают болезненные или неприятные ощущения?»

Например, у одного из наших учеников при выполнении *скоростных* ударов руками возникала головная боль, у другого, при выполнении упражнений «*на краю пропасти*», начинали «хрустеть» и побаливать суставы и т.д.

Конечно же, причины «недомоганий» могут быть самыми разными, но вы уже знаете, что все наши техники одновременно являются и **развивающими**, и **тестирующими**, и **оздоравливающими**, а это значит, что при их выполнении вы не только достигаете более высокого уровня развития и испытываете свой организм на прочность, но и оказываете мощное лечебное воздействие. Болезненные ощущения возникают, если у вас имеются какие-либо отклонения здоровья, тогда эти реакции являются отражением вашего состояния, однако если здоровье у вас хорошее, то никаких отрицательных ощущений не будет.

Если же у вас имеются какие-либо серьезные нарушения здоровья, то наблюдение врача необходимо!!!

Чрезвычайно важна *постепенность* увеличения любых нагрузок, однако все движения, которые мы рекомендуем, являются **естественными**, и именно эти движения оказывают на организм человека особое целительное воздействие. Эту тему мы подробно рассмотрим в нашей будущей книге под названием «**Гимнастики арийских Богов**».

Примечательно, что в жару или в холод вы точно также можете продолжать тренироваться с огромной пользой для себя, так как многие техники и упражнения ШАР позволят вам быстро согреться в холодную погоду или, наоборот, почувствовать прохладу, когда вам жарко. Эффект «разогрева» связан с активизацией внутренней энергии и перераспределением ее в соответствии с нуждами вашего организма. Описываемые техники ШАР основаны на умении **управлять терморегуляцией** своего организма, и эту способность невозможно переоценить!

Простейшими упражнениями по развитию указанной способности являются техники **напряжения-расслабления** «**застывших форм**», медитации «**осязать воздух**», «**купание в водопаде**» и пр. Механизм их действия прост, и вы легко сможете понять его, если попробуете выполнить данные упражнения, когда вам будет жарко или, наоборот, холодно.

Другим способом достижения *сверхскорости* является техника ведения боя с «*невидимым противником*», обладающим заведомо более высокой скоростью реакции и движений. Такого противника мы называем «**супербойцом**», и если в качестве «*невидимого противника*» вы будете использовать мыслеобраз бойца, который намного превосходит по скорости реакции и движений любого человека, то у вас появляется *реальный* шанс овладеть поистине удивительными возможностями! Представьте, что вы атакуете противника, который способен двигаться гораздо быстрее, чем вы. Естественно, вам нелегко будет одновременно и атаковать, и защищаться. Однако, тренируясь указанным образом, вы обнаружите, что скорость ваших движений значительно возрастет. Вы приобретете совершенно фантастические способности, которые будут превосходить возможности обычного человека, тренирующегося по другим методикам.

Вы сами потом удивитесь, насколько «медленным»
будет ваш реальный противник!

Для достижения *сверхскорости* боевых движений необходимо в совершенстве владеть мышцами своего тела, и речь идет об умении напрягать и расслаблять их по своему желанию, причем не просто **напрягать** или **расслаблять**, а делать это – **максимально быстро**!!! Ваше тело станет способным к выполнению поистине *сверхскоростных* движений. Добавим, что предлагаемое упражнение оказывает также прямое влияние на *терморегуляцию* организма. Энергия, которая *высвобождается* при выполнении *напряжений-расслаблений* мышц, не расходуется на совершение какой-либо работы, поэтому она автоматически направляется на нужды самого организма (для **самовосстановления** и **лечения**).

В качестве подготовительного упражнения учитесь управлять напряжением мышц рук. Сначала напрягите любую из них достаточно сильно, а затем – быстро расслабьте, после этого снова быстро напрягите мышцы и далее – также быстро расслабьте. Очень важно, чтобы напряжение было достаточно сильным, а расслабление – полным! Вы убедитесь, что добиться этого весьма непросто, так как ваши мышцы не привыкли к подобным «фокусам».

Скорость «переключения» напряжения-расслабления будет поначалу невелика, однако если вы будете тренироваться указанным образом, то со временем обнаружите, насколько быстрее и легче у вас будет получаться данное упражнение. Постарайтесь напрягать и расслаблять мышцы рук в самых *разных* положениях, включая боевые позиции! Аналогичным образом развивайте мышцы ног и туловища, причем рассматривайте данное упражнение как самостоятельную воинскую *гимнастику*, причем те же упражнения выполняйте и с оружием в руках.

Другим способом достижения *сверхскорости* является использование «**вибрирующих**» **движений**. Входя в состояние «мелкой вибрации», вы также значительно повысите свои скоростные возможности, в чем легко убедиться, если после «*вибрирующих*» *движений* наносить разнообразные удары. Особенно эффективными для достижения этой цели будут «вибрации», выполняемые всем телом из **боевой позиции**!!! Заметим, что «*вибрирующие*» *движения* также чрезвычайно быстро активизируют энергетику всего организма, и о сознательном применении *высвобождаемой* энергии мы расскажем чуть позже.

Порекомендуем теперь еще одно упражнение для развития *сверхскорости* – **скоростная проработка «осевых» движений**. Смысл предлагаемого нами упражнения состоит в том, чтобы научиться выполнять *предельно быстрые* скручивания кулака (или кисти) вдоль оси предплечья по- или против часовой стрелки. Для этого выпрямите руку со сжатым кулаком и как можно быстрее пробуйте поворачивать кулак то в одну, то в другую сторону. Обратите внимание, как поначалу неудобно это делать, и ваше тело не будет слушаться вас! Однако, немного потренировавшись, вы убедитесь, что быстрые развороты кулака в «обе стороны» будут получаться намного быстрее, причем то же самое делайте и при слегка согнутом локте. Данное упражнение позволяет научиться **сверхбыстрым прямым ударам**, в чем легко убедиться, если теперь наносить удары сразу на *предельной* скорости!

Описанные выше техники способствуют развитию необыкновенной скорости боевых движений, а сейчас мы рассмотрим некоторые другие упражнения и принципы. Речь пойдет о создании *иллюзорных форм* восприятия у противника, обусловленных «**стробоскопическим эффектом**» зрительного восприятия. Мы уже показывали, что человек, вопреки распространенному мнению, далеко не всегда видит, слышит и чувствует то, что происходит вокруг него. Есть «**мгновения**», когда он совершенно **слеп**, **глух** и **нечувствителен** к окружающему, поэтому если в эти моменты вы будете выполнять какие-либо движения или действия, то они останутся для противника *незамеченными*. Такие формы восприятия мы называем «*стробоскопическими*».

К числу уже известных вам форм «*стробоскопического*» *восприятия* можно отнести и «обычный» **процесс моргания**. В ШАР ученики специально нарабатывают техники *внезапных* атак с учетом моргания. Представляете, ваш противник только моргнул, а вы уже успели нанести сокрушительный удар!

Никто не сможет отбить атаку,
которую не видит!!!

Такие удары изначально являются **неотбиваемыми**, о чем мы уже рассказывали. Кроме того, скорость ваших движений должна быть настолько высока, чтобы противник, всего лишь на доли секунды закрывший глаза (во время моргания), не успел сообразить, что произошло.

В качестве *невидимой* (или *скрытой*) тренировки в быту мы рекомендуем наблюдать за непроизвольными морганиями окружающих вас людей. Обязательно нарабатывайте *двигательный* (или *моторный*) рефлекс, реагируя на замеченное внешнее движение. Подобные упражнения, не требующие специального времени для тренировки, способствуют развитию не только особой наблюдательности, но и *сверхреакции*, ведь процесс моргания чрезвычайно быстр и неожиданен. Используйте наши упражнения в учебных, а затем и в реальных скоростных боях.

Мы рассмотрели лишь одну из форм «прерывистого» восприятия, поэтому сейчас нас будут интересовать техники более высокого уровня. Вспомните, как при наработке принципа «*быстрого касания*» вы учились почти физически чувствовать моменты, когда ваш соперник абсолютно не готов к защите, и указанное состояние было весьма похоже на **чтение мыслей**, каковым оно и являлось на самом деле. Улавливание этих *скрытых* моментов времени

является одной из важнейших задач, стоящих перед всеми, кто осваивает рукопашный бой ШАР.

Скорость атаки, при которой вы успеваете *гарантированно* поразить выбранную цель, вовсе необязательно должна быть предельно высокой; именно поэтому мы вводим такое понятие, как «**боевая скорость**». Многое здесь зависит от *психофизического* состояния противника, его возраста и уровня развития. Например, когда вы учились вести бой на пониженных скоростях, то могли заметить, что не всегда успевали среагировать даже на медленные удары. Вы просто не замечали их! Но как же такое может происходить в действительности?! Ответ как всегда находится на поверхности: сознание человека перегружается необыкновенной *вариативностью* атакующих движений, и, как результат, он становится неспособным к *адекватному реагированию*.

Мы уже показывали, каким образом можно создать настоящие *иллюзии восприятия*, и некоторые из них описывали в нашей второй книге (в главе «Ключи к сверхреакции»). Точно также можно создавать **иллюзии сверхскоростных движений**. На практике это означает, что ваша скорость будет относительно невысока, тогда как для противника ваши атакующие движения покажутся чрезвычайно быстрыми, из-за чего он не успеет среагировать на них. Простейшими способами создания *иллюзий сверхскорости* являются **встречные движения**, **сложнотраекторные атаки** и мн. др.

Эффект *встречных движений* основан на «*сложении скоростей*», что приводит к значительному возрастанию воспринимаемой противником «*суммарной*» скорости удара. Он перестает воспринимать ваши действия, так как его сознание перегружается.

Встречные движения – это не только удары, но и любые другие движения, которые выполняются **навстречу** (**!**) **противнику**. Даже когда вы просто сближаетесь друг с другом, начинают работать те же законы. Поэтому, нарабатывая боевые техники с напарником, учитесь делать их **в движении** относительно друг друга; такая работа значительно расширит ваши возможности применительно к реальной ситуации.

Эффект «**сложения скоростей**» можно и нужно использовать в самых различных ситуациях. Это подарит вам явное преимущество над противником, который сильнее и подготовленней вас, но тренировался по другим методикам.

Точно также можно и «**замедлить**» противника. Если вы будете перемещаться *синхронно* с ним (т.е. в направлении его ударов и движений, причем с той же скоростью!), то обнаружите, что вам намного легче будет парировать его атаки. Если же скорости ваших движений окажутся равными, то для вас он станет вообще «**неподвижен**». Таким образом, ваша задача – научиться атаковать и защищаться при выполнении *синхронных движений*. Напомним, что известные вам техники «*небесного воина*», по своей сути, являются **идеальными синхронными движениями**. «*Небесный воин*» должен уметь *подстраиваться* к любым движениям и действиям противника, отслеживая каждое изменение его скорости и направления движения, тогда перед человеком открываются невероятные возможности!

Другим способом создания *иллюзий сверхскорости* является использование *сложнотраекторных* и «*нечетких*» *движений* («**змеевидные** и **спиралевидные удары**», **удары с** «**разрывом реальности**» и др.). Настоящей причиной искаженного восприятия действительности является неспособность подсознания «просчитать» видимое движение. Противник, столкнувшись с

подобными техниками, перестает понимать, что происходит на самом деле, ведь реальность, которую он ожидал, оказывается совершенно другой. Он начинает «ускоряться», тогда как физически это уже невозможно, а ваши атаки будут восприниматься им как *сверхскоростные*, иногда даже с «выпадением» из реального Мира. В результате, вы начинаете управлять мировосприятием противника, погружая его в глубокие *измененные состояния сознания* (ИСС), и здесь становятся возможны настоящие *Чудеса*!

Для того чтобы вы наглядно смогли убедиться в возможности победы над любым противником с помощью сравнительно «медленных» ударов, предлагаем следующее упражнение. Попробуйте выполнять удары «*быстрого касания*» кулаком (или кистью) в живот с постепенным увеличением скорости (принцип «*быстрей-быстрей*»). Для этого станьте в боевые позиции, например, боксерские. Важно, чтобы цель, которую вы будете атаковать, была изначально открыта, и это совершенно обоснованное требование, ведь никто не будет атаковать закрытые зоны.

Все удары выполняйте на дистанции
«быстрого касания» – когда вы
дотягиваетесь до своего напарника!!!

Вы легко обнаружите, что он не сможет отбивать ваши удары даже на сравнительно невысоких скоростях, и это будет казаться невероятным!

Удары «*быстрого касания*» по принципу «*быстрей-быстрей*» позволяют практически сразу (всего за несколько секунд!) убедиться в беспомощности любого противника на указанной дистанции, что, собственно, и составляет **суть** нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств. Вам могут возразить, что противник не подпустит вас на эту дистанцию, но в этом возражении и заключается принципиальная ошибка, а точнее, абсолютное непонимание смысла происходящего, ведь **все удары**, которые используются в бою, выполняются даже на более близких дистанциях!!!

Вам понятно, о чем идет речь?!. Вряд ли!.. Мы уверены, что мало кто сейчас способен в полной мере осмыслить идею нашего *Открытия*, а ведь об этом мы подробно рассказывали и рассказываем в наших книгах, показываем на занятиях и семинарах. Если вы все-таки сумели проникнуться идеей нашего *Открытия*, то, в первую очередь, должны были удивиться, почему же тренированные люди успевают отбивать удары, ведь, согласно нашему *Открытию*, эти физически невозможно?!

Ответ находится на поверхности. Просто люди **не знают** о нашем *Открытии* и потому не верят, что такое возможно. Как результат, они наносят удары, но не используют **боевых скоростей**, при которых противник гарантированно не способен среагировать. Кроме того, сказывается мощное *гипнотическое* воздействие средств массовой информации, которые **внушают** невозможность победы над сильным противником при отсутствии оружия или многолетних упорных занятий восточными единоборствами.

Немаловажен и **психологический фактор**, когда потенциальная жертва боится нападающего и не решается активно защищать себя.

Изучающие боевые искусства точно также не могут представить, что изначально способны наносить **неотбиваемые удары** – удары, которые никто не сможет отбить! Причем для их освоения не требуется даже сколько-нибудь времени! Вы уже изначально обладаете всеми необходимыми способ-

ностями для их выполнения. Именно **от незнания (!) сути** нашего *Открытия* большинство людей не «успевает» ударить своего противника в опасной ситуации и становятся жертвами. Кроме того, люди боятся столкновения, не представляя себе, что **нападающий точно также беззащитен** на дистанции «*быстрого касания*».

Нападающий беззащитен
на дистанции «быстрого касания»!!!

Причем этот тезис (основанный на нашем сенсационном *Открытии*!) относиться не только к «статике», или «статичным» позициям, но и к ведению боя на высоких скоростях, когда бойцы двигаются и пытаются ударить друг друга. Подробно эту тему мы рассмотрим в нашей будущей книге «**Формула победы. Искусство реального боя**».

Человек, осознавший суть нашего *Открытия*, не будет испытывать страха даже в критической ситуации, и это будет **Бесстрашие**, основанное на *Знании*. Наше *Открытие* полностью переворачивает представления о *Реалиях* рукопашного боя! Отметим, что первоначальная реакция Мастеров и Учителей боевых искусств была такой: «Этого просто **не может быть**! Всё это – **полная чушь**!» Однако, спустя некоторое время наши техники и упражнения (почему-то?!) стали появляться в арсенале других Школ под весьма похожими названиями. Примечательно, что эти «новые» техники совершенно не вписываются в *то*, чему они учили (и что показывали!) на протяжении многих лет, и об этом у нас еще будет подробный разговор в дальнейшем, а сейчас вернемся к основной теме.

Иллюзии сверхскорости порождаются также с помощью **техник** «**прозрачности**». Некоторые упражнения данной группы мы уже описывали ранее (см. главу «Психоэнергетические техники работы со взглядом» в книге «Мастер рукопашного боя»). Начинайте с достижения «*прозрачности*» рук и ног, постепенно переходя к «исчезновению» (!) всего тела.

Работая с напарником, учитесь атаковать «*прозрачными руками*» и «*прозрачными ногами*». Вы сразу же обнаружите, что происходит нечто необычное! Напомним, что описываемые техники можно прекрасно использовать как *невидимую* тренировку во время учебных спаррингов (или при наработке других боевых техник).

Еще один вид ударов и движений, которые способствуют достижению «*невидимости*», – «**движения в воде**». При их выполнении, благодаря *расслабленности* частей тела, происходит естественное «отставание» стопы, кулака, пальцев или головы от движений всего тела. Если же удары выполняются оружием (нож, дубинка), то оружие также словно «прячется» от глаз противника, скрываясь за кистью и предплечьем атакующей руки. Эта «**невидимость**» – **физическая**, но есть и другая «**невидимость**» – «**невидимость психофизическая**», которая обусловлена особенностями восприятия движущихся объектов. Вспомните простейшую зрительную *иллюзию*, которая хорошо всем известна с детства: если двумя пальцами взять карандаш чуть дальше от центра тяжести и начать раскачивать им в воздухе, то возникает удивительная *иллюзия*, что карандаш в вашей руке становится **гибким**! На ваших глазах происходит настоящее *Чудо*, но мало кто задумывается, что скрывается за этим. Таким образом, мы видим то, чего нет на самом деле. Вы видите карандаш там, где его нет в данный (конкретный) момент времени.

Расслабленное скоростное движение (или «*движение в воде*») точно также позволяет создавать *психофизические иллюзии*, использование которых является одной из задач обучения. Наработку подобных техник мы рекомендуем начинать с использованием зеркала, где вы можете видеть себя хотя бы в половину роста.

Возвращаясь к теме *сверхскоростных* ударов, нельзя обойти стороной **удары «готового результата»**. Вы уже знаете, что речь идет о выполнении атакующих движений таким образом, чтобы и для вас, и для вашего противника не было «промежуточной» фазы – фазы движения из *исходного* положения к *конечному*, когда удар поражает выбранную цель. Подобное **слияние начальной** и **конечной фаз удара** становится возможным при чрезвычайно высоких скоростях движений, к чему вы и должны стремиться. Решая подобную *сверхзадачу*, вы развиваете соответствующую *сверхспособность*! Наработку этих движений выполняйте в том числе на боксерских снарядах. Помните, что *сверхбыстрые* удары не обязательно должны быть сильными!

Для освоения *сверхскоростных* движений мы рекомендуем выполнять упражнения, при которых вы будете «хаотично» двигаться выбранной частью тела с предельной скоростью (например, кистью, стопой, локтем, коленом). Некоторые начальные упражнения из курса ШАР под названием «**Школа невидимого воина**» вам уже известны: «*невидимый шаг и шаги*», «*невидимые круги и лучи*» и т.д. Обратите внимание, какая огромная физическая нагрузка оказывается на ваш организм, поэтому обязательно отдыхайте после выполнения интенсивных скоростных движений, а восстановив дыхание, снова пытайтесь двигаться на *сверхскоростях*. Регулярно тренируясь таким образом, вы значительно расширите пределы своих способностей!

Одно из прекрасных упражнений, развивающих *сверхскорость* перемещений, – **шаги в «вязком пространстве»**. Вы должны научиться перемещаться таким образом, чтобы напрягать мышцы, препятствующие основному движению («**внутренняя вязкость**»). Использование **мышц-антагонистов** приводит к весьма любопытному эффекту: значительному ускорению движений в любом направлении при последующих расслабленных перемещениях; одновременно возрастает и *сила* движений, и их *координация*.

В качестве «**внешней вязкости**» можете использовать **пояс** (или **веревку**). Обвязывая свои ноги на уровне голеней или бедер, вы научитесь выполнять движения, которых никогда не делали ранее, поэтому постарайтесь быть предельно *внимательными* к своим ощущениям, а их *новизна* подарит вам необыкновенно яркие впечатления. Шаги делайте в любом направлении и обязательно снимайте массажем болезненные ощущения! Эти упражнения оказывают также чрезвычайно благотворное воздействие на здоровье (особенно на работу *желудка*, *печени*, *почек* и *мочевого пузыря*).

Теперь затронем еще один вопрос: можно ли перемещаться не просто очень быстро (или даже *сверхбыстро*!), а – практически **мгновенно**?!

Возможно ли такое?! Ученые до сих пор спорят о том, есть ли в *Природе* «нечто», что способно двигаться со скоростью, превышающей *скорость света*, однако наши *Предки* еще тысячи лет назад знали ответ на этот вопрос.

Нет ничего быстрее мысли!!!

Чтобы вы лучше смогли понять данный тезис, приведем один пример. Представьте, что вы сейчас оказались где-нибудь в другом месте, например, в

противоположной точке Земного шара, или, вообще, на *Марсе*, *Юпитере* или другой планете. С помощью **силы мысли** (или **воображения**) вы легко можете представить все, что угодно, и, как результат, практически мгновенно «оказаться в любой точке Земного шара (или *Вселенной*)». Точно также легко можно перенестись и во *Времени*!!! Вот, где становятся возможны настоящие *сверхскорости*!

Вы можете возразить, что всё это – не более чем **иллюзия**, ведь совершенно очевидно, что никакого реального перемещения не происходит, но в этом и состоит принципиальная *ошибка*. Большинство людей **ошибочно** считают, что сознание – это всего лишь «продукт» работы мозга, тогда как на самом деле все обстоит гораздо сложнее.

Наши мысли и чувства – это Реальность!!!

Силой мысли можно создавать даже целые Миры, и наши *Предки* владели этим удивительным *Даром*; не случайно их называли «**Повелителями Вселенных**»! Чтобы понять, о чем идет речь, вспомните «*Игры Волшебника*» – медитацию, которую мы описывали в нашей третьей книге («**Ключи силы для супермена**») в главе «Основы невидимой тренировки». Используя предлагаемую нами медитацию, вы постепенно научитесь «материализовывать» в окружающем *Пространстве* **любые предметы**, **объекты** или **явления**, и это уже не будет какой-либо *галлюцинацией*, или всего лишь *плодом* вашего воображения! Это будет **Реальность**, с которой вам еще предстоит научиться работать!!!

Глава 2

СВЕРХТОЧНОСТЬ

*Упражнения для развития сверхточности боевых движений. Сверхточность ударов, захватов и перемещений! Принцип «наведения мостов». Активизация энергетических «центров», управляющих сверхточностью боевых движений. Рекомендуемые упражнения («волшебные листья», «липкие руки», техники «киборга», работа с «невидимыми предметами и объектами», «видеть в воздухе», «совершенные круги и лучи», «охота за кулаком», «взять добычу», «птица и стрела», «канатоходец» и т.д.). Расслабленность – ключ к сверхточности! Удары по боксерской лапе, которая меняет положение («фиксированная» и «плавающая» цели). Развитие адекватности удара. «Готовый результат» (удары и медитации). «Выбор целей и их поражение». Использование бытовых движений для развития сверхточности («пройти, не касаясь!» «избежать столкновения!» и др.). Наработка сверхточных движений по принципу «быстрей-быстрей». Сверхточное попадание в цель (при метании или стрельбе). Использование идеомоторных методов тренинга (осознанное «перемещение» по «нити жизни»). «Врата Времени и Пространства»! Достижение сверхточности через многократное повторение движений. Этимология слов «ката» и «тао». Управление Будущим (с помощью «нити жизни» и медитаций «готового результата»). Этимология слова «точность». Развитие «четкости» боевых движений. «**Точ**ность» и «**точ**ка» (что означает «попасть в точку»?!). «Парадоксальные» техники ШАР («медленней-медленней», сверхточность «вибрирующих» движений, удары «вблизи» или «мимо» и т.д.). Риск травмирования и сверхточность. Использование энергетических «фантомов». Способность ориентироваться в пространстве. Техники «оглаживания» окружающих объектов. Работа с ощущениями. «Энергетический двойник». Использование чувства «слепка». «Невидимая рука» и ее необыкновенные возможности. Упражнения в просоночном состоянии, комплексы «Воин в ночном лесу», «Воин и дерево» и т.д. Секреты ежедневного тренинга.*

Чтобы уверенно побеждать любого противника, умения наносить только *сверхбыстрые* удары мало; ваши атакующие действия должны быть еще и достаточно точными, а, если говорить правильнее, то **сверхточными**! В противном случае во время выполнения ударов (или захватов) вы рискуете промахнуться, особенно если ваш противник не стоит на одном месте, а непрерывно перемещается, как это всегда происходит в реальном бою.

Таким образом, недостаточно лишь теоретически знать о сути нашего *Открытия*, требуется еще овладеть и необходимой точностью защитно-атакующих движений. Причем следует различать точность ударов по *неподвижным* целям и по *движущимся*. Необходимо учитывать и ваше состояние, ведь вы точно также можете находиться либо *в покое*, либо – *в движении*.

Если вы рассмотрите различные комбинации, то обнаружите, что число вариантов, с которыми вы можете столкнуться, равно четырем. Например, вы оба находитесь в движении, или вы оба неподвижны, или вы двигаетесь, а

противник замер на месте, или – наоборот. Кроме того, возможны комбинации, когда движущийся противник вдруг неожиданно останавливается (или меняет скорость и направление своего движения), или, наоборот, из неподвижного состояния он быстро переходит к активным действиям. Как видите, число возможных вариантов резко возрастает, и, конечно же, все эти вещи необходимо учитывать.

Многие упражнения для развития *сверхточности* вам уже хорошо знакомы: **работа с «волшебными листьями»**, **удары «мимо»**, **«охота за кулаком»**, **удары и медитации «готового результата»**, **движения «киборга»** и мн.др. Описание этих интереснейших техник и упражнений вы можете найти в наших первых книгах. Мы рекомендуем использовать их как при самостоятельных занятиях, так и в тех секциях, где вы занимаетесь в настоящее время; тогда у вас появится реальная возможность проверить их эффективность на практике. Вы убедитесь, что все, о чем мы пишем, «работает»! Только обязательно учитывайте все наши рекомендации (особенно касающиеся «мелочей») и приспосабливайте их к тем условиям, в которых вы тренируетесь!

В качестве примера можно рассмотреть ложно понятую некоторыми «специалистами» методику наработки «*быстрого касания*». Один из наших критиков в интернете на полном серьезе поведал, как он осваивал «*быстрое касание*» (при атаке живота) на тренировке в той секции, где он занимался:

Сначала, по его словам, у него получалось из 10-ти атак – 7 или 8 раз успешно попадать в цель, но затем напарник начал убирать живот на расстояние, чтобы тот не мог дотянуться до него. При этом число удачных атак сократилось до 3-х или 4-х, а затем и вообще ему не удавалось атаковать «быстрым касанием» живот напарника. Причина состояла в том, что напарник попросту убирал живот на дистанцию, превышающую длину его руки. Из этих «самодеятельных экспериментов» им был сделан вывод о ложности нашего сенсационного *Открытия*. Мы посоветовали ему либо посетить нашу тренировку (чтобы лично увидеть, как нарабатываются техники «*быстрого касания*»), либо еще раз внимательно перечитать текст книги. Было очевидно, что наш «критик» не удосужился внимательно ознакомиться с описанием принципа «*абсолютного превосходства*» и поэтому выполнял удары-касания совершенно неправильно! Подчеркнем, что в ШАР имеют важнейшее значение мельчайшие «детали» описания любой из наших техник, поэтому мы рекомендуем читать (и перечитывать!) их описание, обращая особое внимание на любые подробности, или тонкости.

Мы различаем *сверхточные* движения, связанные с *ударами*, *захватами* и *перемещениями*. Каждый класс подобных техник в ШАР сначала нарабатывается отдельно, однако впоследствии вы должны научиться **объединять** их. К примеру, нанося быстрый удар одной рукой, пробуйте другой рукой захватить противника и одновременно двигаться так, чтобы избежать ответных ударов. Вы убедитесь, что все эти действия требуют особой *точности* и *согласованности* действий.

Сверхточность ударов достигается **всеми** (!) известными вам упражнениями ШАР, которые выполняются, в том числе, и на разных скоростях.

Любые боевые техники ШАР способствуют развитию сверхточности!!!

Мы рекомендуем использовать также удары по *отметинам* на стене, коре дерева, боксерском снаряде и пр. Эти *метки* могут быть либо нанесены мелом, либо царапанием острым предметом, либо выбираться, исходя из уже имеющихся неровностей или отличий в окраске, форме поверхности и др.

Высоких результатов можно достичь, если удары выполнять по «*волшебным листьям*», по «*живой* (или боксерской) *лапе*», по раскачивающимся подвесным целям и пр.

Сверхточность захватов нарабатывается с помощью техник «*охота за кулаком*», «*волшебные листья*», «*взять добычу*», «*борьба за захват*», «*липкие руки*», «*боевые захваты*» и др. Даже непродолжительная работа с этими упражнениями дает поистине удивительные результаты! Со временем для вас не составит особого труда захватить любую выбранную часть тела противника (палец, ухо, нос и пр.). Например, работая «*волшебными листьями*», вы приобретете настолько высокую точность захватов (и ударов), что непосвященный человек будет искренне удивлен вашими необыкновенными способностями (особенно если он не будет знать о вашей предварительной подготовке). Обратим ваше внимание, что при выполнении захватов *падающего листа* (комплекс «**волшебные листья**») используйте форму кисти «**ладонью вниз**» (а **не вверх**, как это обычно делают новички!), тогда навыки, которые вы сможете приобрести с помощью предлагаемых нами упражнений, окажутся наиболее близкими к требуемым в реальной ситуации.

Для развития особой точности **захватов за пальцы** противника мы рекомендуем использовать работу с различными **подвешенными** (на прочной нити или резинке) **предметами**, используя для этой цели карандаши, шариковые ручки, детские игрушки и т.п. Перехватить раскачивающийся предмет весьма и весьма непросто, ведь траектория его движений совершенно непредсказуема! Кроме того, захватив предмет, вы можете без опасения… отпустить (!) его, и он при этом не упадет на землю, а останется «висеть» в воздухе, что позволит вам снова и снова перехватывать его. Постепенно точность ваших захватов значительно возрастет, тогда даже в быту вы обнаружите заметное повышение уровня своей подготовленности.

В одном из фильмов, посвященных восточным боевым искусствам, показывалось, как главный герой случайно задевает стопку тарелок, стоящую на самом краю кухонного стола, и тарелки начинают падать на пол; однако Мастеру удается точным движением руки перехватить их практически у самого пола, не давая им разбиться. Этим сверхточным (!) движением герой полностью «разоблачает» себя, и окружающие вдруг понимают, что он вовсе не тот, за кого себя выдавал, ведь обычный человек не способен на подобные «фокусы».

Замечательный способ развития *сверхточности* хватательных движений состоит в том, чтобы ловить теннисный мячик, бросаемый в стену или в ствол дерева (причем в последнем случае задача оказывается намного сложнее из-за непредсказуемости траектории *отскока*). Точно также можно работать и с напарником, перебрасываясь друг с другом различными *небьющимися* предметами. Меняйте дистанцию броска и уровни атаки! Вы убедитесь, что подобные упражнения, выполняемые в игровой форме, многому вас научат.

Великолепным упражнением, развивающим одновременно (!) и *сверхреакцию*, и *сверхточность* **боевых захватов**, является следующее. Работая с напарником, станьте оба в боевые позиции с поднятыми на уровень лица со-

гнутыми в локтях руками («стойка боксера»). Пусть один из вас теперь неожиданно пытается ударить тыльной частью кисти по запястью (или, хотя бы, по предплечью) выставленной вперед руки напарника. Задача последнего – постараться вовремя среагировать на атаку и… перехватить бьющую руку! Для захвата бьющей руки используйте форму «крюк», образованный согнутой кистью. Тренируясь указанным образом, вы сможете не только развить *сверхреакцию*, но и научиться выполнять «**вязкие защиты**» против ударов рук в голову или туловище на *боевых* скоростях. Не забывайте меняться ролями, чтобы каждый из вас приобрел нужные навыки! Отметим, что подобных упражнений в ШАР множество, и при творческом подходе к обучению вы самостоятельно сможете «найти» их.

Сверхточность перемещений достигается с помощью шагов (или прыжков) по *заданным* ориентирам, или меткам, нарисованным (или даже всего лишь воображаемым) на земле или на полу. В качестве простейшего упражнения можете использовать шаги по разбросанным в *произвольном* порядке *резиновым хоккейным шайбам* (подобно «*кочкам*» на болоте), наступание на которые потребует от вас особой точности перемещений. Предлагаемые нами упражнения желательно выполнять и с ударами рук (и ног) по воздуху, стараясь при этом не потерять *устойчивости*.

Прекрасным способом развития нужных качеств являются также упражнения с деревьями. Лазание по ветвям деревьев развивает необыкновенную *точность* и *ориентацию* в пространстве; пробуйте выполнять эти действия, в том числе, как можно быстрее!

Отметим, что в ШАР имеется множество техник и упражнений, которые, на первый взгляд, кажутся нелепыми или, по крайней мере, странными. Достаточно упомянуть работу с «**волшебными листьями**», приемы «**материализации невидимых предметов и объектов**» и др. В связи с этим подчеркнем, что каждое наше упражнение будет лишено того *глубинного* смысла, который в нем заложен, если вы не станете чередовать их выполнение с другими техниками, которые формируют требуемые *рефлексы* и *навыки*, и мы называем это – «**Наведением мостов**»! Используя данный принцип, вы связываете в единое целое все методики *саморазвития* и *совершенствования*, которые мы вам предлагаем, и лишь в этом случае у вас появляется возможность достичь не просто *мастерства*, а – **Сверхмастерства**!!!

Остановимся теперь еще на одной возможности, даруемой предлагаемыми нами упражнениями. Вспомните технику «*взять окаменевший лист*», подробно описанную в нашей первой книге; тогда вы учились максимально быстро «брать» в воздухе падающий лист на любом (!) участке траектории его падения. Заметим, что данное упражнение практически мгновенно активизирует *сверхточность*, причем не каких-либо движений вообще, а прежде всего – *сверхскоростных*!!! Именно это и потребуется от вас в реальной ситуации, где *сверхскорость* и *сверхточность* боевых движений должны быть неразрывно связаны.

Сверхбыстрые движения должны быть сверхточными!!!

Одно из простейших упражнений данной группы мы уже описывали в предыдущей главе (**комплекс «птица и стрела»**). Естественно, такие же техники желательно нарабатывать и на боксерских лапах. В качестве великолеп-

ного обучающего упражнения используйте удары по лапе, положение которой в пространстве меняется либо **непрерывно** («**плавающая**» **лапа**), либо **рывками** (с кратковременной **фиксацией** в выбранной позиции). Точность ваших ударов будет тесно связана и с **адекватностью**, т.е. вы научитесь бить с учетом реального положения или перемещения атакуемой цели.

При выполнении любых упражнений ШАР, развивающих *сверхвозможности*, обращайте внимание на свои ощущения! Как мы уже показывали, в каждом человеке есть «*центры*», которые отвечают за те или иные способности, причем эти «*центры*» тотчас активизируются при использовании соответствующих упражнений. Вы сможете их почувствовать, если будете внимательны к своим ощущениям! Например, выполняя упражнения по развитию силы, вы научитесь чувствовать «**центры силы**»; при выполнении движений, требующих повышенной точности, – «**центры точности**; выполняя упражнения для развития скорости, почувствуете «**центры скорости**» и т.д. Как результат, в дальнейшем вы сможете осознанно использовать эти «*центры*» для активизации желаемой *сверхспособности*. .

В ШАР имеется много способов развития *сверхточности*, которые могут использоваться и в быту. Например, какие-либо движения или действия можно делать даже с невысокой скоростью, но при этом отрабатывать и необыкновенную точность; для этого достаточно лишь **чуть быстрее** делать **обычные** (или **бытовые**!) **движения**. Когда вы одеваетесь, попробуйте сделать это как можно быстрее. Если собираете вещи, пробуйте также сделать это быстрее, чем обычно, и т.д. При творческом подходе вы сможете обнаружить немало упражнений, для работы с которыми вам не потребуется выделять специального времени, так как тренироваться вы будете в повседневной жизни.

Упражнение «**взять добычу**» можно нарабатывать не только с напарником, но и самостоятельно. Для этого выберите любой предмет (мягкую игрушку, пульт управления бытовой техникой или что-нибудь другое) и пробуйте максимально быстро подхватывать его с любой поверхности. Кладите предмет на разных расстояниях от себя и на различной высоте (на полу, на столе или на диване), после чего пробуйте очень быстро брать его в руки. Заметим, что при этом вы одновременно осваиваете и *сверхточность*, и *сверхскорость*, причем необходимо хорошо знать, каким образом связаны между собой все эти качества, тогда ваши тренировки будут осмысленными и принесут намного больше пользы.

Если вы тренируетесь на улице (или в общественном транспорте), то учитесь не задевать никого и ничего, когда проходите мимо. Это не так просто сделать, как может показаться, особенно когда вы идете в толпе людей, которые торопятся по своим делам. Из-за невнимательности люди сталкиваются друг с другом или натыкаются на различные окружающие предметы и объекты. Простейшие упражнения по развитию *сверхточности* движений в таких ситуациях – «**пройти**, **не касаясь**!», «**избежать столкновения**!» и др. Для развития *сверхточности* пробуйте постепенно всё ближе и ближе выполнять быстрые движения по отношению к окружающим вас объектам или предметам (едва не задевая их). Вы поразитесь, какие необыкновенные возможности откроются перед вами!

Одна из *Высших* техник, позволяющая избежать столкновения с кем-либо (или с чем-либо), вам уже хорошо известна, – это техники «**небесного воина**». Двигаясь так, чтобы «*сливаться*» с окружающим Миром, вы практи-

чески сразу становитесь *неуязвимым* к любым внешним воздействиям. Кроме того, «*небесный воин*» дарит **энергоинформационную защиту**, о чем мы уже рассказывали ранее.

К числу упражнений, развивающих *сверхточность*, относятся также **техники метания**, или **стрельбы в цель** (в том числе, подвижную). В главе «Готовый результат» нашей первой книги мы уже описывали технику попадания камнем в ствол дерева или какую-нибудь другую мишень. В быту вы можете оттачивать точность попадания скомканной бумаги в мусорную корзину.

*Многим, наверняка, знаком замечательный художественный фильм (комедия) под названием «**Крокодил Данди**». Там есть забавный эпизод, в котором главный герой не стал преследовать в толпе вора, укравшего женскую сумочку, а всего лишь одним сверхточным броском жестяной банки «вырубил» убегающего, попав ему точно в голову. Обратите внимание, что действия происходили в людном месте, где «цель» мелькала среди множества людей!!! Как же главному герою удалось это сделать?! Ответ прост: Данди всю жизнь прожил в местности, где от приобретенных умений зависела его жизнь, таким образом, он постоянно совершенствовал свои природные навыки, и именно это принципиально отличало его от городских жителей.*

На самом деле **никто не знает**, какие навыки и способности могут пригодиться в тот или иной момент жизни, поэтому если вы будете всесторонне подготовлены, то, вряд ли, попадете в ситуацию, из которой не сможете найти выход. Тем не менее, мы не предлагаем вам свободное время тратить на отработку нужных боевых качеств. Отчасти будьте как *дети* и воспринимайте *Жизнь* как «*Великую Игру*»! Наслаждайтесь упражнениями ШАР, уделяя им ровно столько времени, сколько считаете необходимым! Кстати, дети обожают подобные занятия:

Однажды во время прогулки по лесу наши мальчишки придумали, как использовать пустую пластиковую бутылку из-под газированной воды: они наполнили ее на треть песком и начали соревноваться друг с другом в том, кто дальше кинет ее, а затем учились бросать на точность, стараясь попадать в стволы деревьев. Вы даже не представляете, сколько удовольствия они получили, «развлекаясь» таким образом!!!

Однако вернемся к нашим рекомендациям, касающимся развития *сверхточности*. Вы обнаружите, что сможете добиться высоких результатов, не затрачивая на это чересчур много сил или времени. Это – «**Путь наименьших усилий**» (а следовательно, и «*наименьшего сопротивления*»)! Следуя этому *Пути*, вы следуете *Законам Природы*! Не забывайте о глубинной символике, заключенной в форме под названием «ШАР», и название нашей Школы мы не случайно ассоциируем с самой совершенной в *Природе* формой.

Мы не будем сейчас подробно останавливаться на описании таких техник и медитаций как «**киборг**», «**готовый результат**», «**птица и стрела**», «**липкие руки**» и т.д. Все эти способы вам уже хорошо известны, и ваша задача – использовать для развития, прежде всего, *сверхточности*.

Техники «**киборга**» представляют собой специальную *психофизическую* настройку организма на **запрограммированное** выполнение любых *сверхточных* движений. Пробуйте двигаться *так*, словно вы *изначально* (!) обладаете необыкновенной точностью движений, причем начинайте с простейших (и обыденных) движений. Если вы обнаружите, что не получаются быстрые движения, то делайте их на пониженных скоростях, как бы корректируя

«ошибку» в движениях. Даже непродолжительная тренировка указанным образом научит вас многому! У вас будут получаться удивительно точные действия. Кроме того, чувство отрешенности и уверенности в себе позволит вам *насладиться* новым для себя состоянием. Добавим, что изначальное обладание нужной *сверхспособностью* не является вашей фантазией. Это – реальность, которая заложена в вас с самого рождения.

Что касается «**готового результата**», то для развития **сверхточности** (как и любой другой *сверхспособности*!) мы предлагаем вам **осознать** следующее: во-первых, вы уже обладаете желаемым качеством, и вам не требуется ничего, чтобы его «приобретать»; и, во-вторых, почувствуйте неизбежность желаемого конечного результата (при соответствующей психофизической настройке). Воспринимайте «попадание в цель» как уже «нечто свершившиеся»!

К числу важнейших способов развития *сверхточности* можно отнести **идеомоторные техники**, причем если пользоваться терминологией ШАР, то речь идет о сознательных «перемещениях» по «**нити жизни**». Напомним, что работа с «*нитью жизни*» – это **воспроизведение** (во всех подробностях или деталях, включая ваши ощущения, мысли и действия) каких-либо событий своей жизни. Подчеркнем, что **осознание** «**нити жизни**» заложено в каждом человеке изначально, в чем нетрудно убедиться, если вспомнить, как любой человек осознанно (или нет) пытается либо заново «переживать» события минувшего дня (например, перед сном), либо «заглянуть» в *Будущее*, чтобы разобраться в том, *как* вести себя там. Подобное **моделирование** будущих событий помогает человеку настроиться на предстоящие действия, проверить свою готовность к чему-либо и (что не менее важно!) оказать *энергоинформационное* воздействие на само *Будущее*. Такое *неосознанное* воздействие, по своей сути, является одним из способов **управления Будущим**!!!

По своей глубинной сути техники и медитации «**нити жизни**» являются ничем иным, как «**Вратами Времени и Пространства**», и вам предлагается использовать открываемые с их помощью необыкновенными возможностями.

Медитация «нить жизни» открывает Врата Времени и Пространства!!!

В качестве другого способа пробуйте использовать техники «*готового результата*», когда желаемая *Картина Будущего* воспринимается вами, как уже свершившееся действие.

Суть идеомоторной тренировки состоит в том, чтобы человек научился **мысленно**, используя все свои ощущения, воспроизводить те или иные действия (особенно требующие высокой точности и координации). Если вы будете на уровне ощущений выполнять какие-либо *сверхточные* движения, то в дальнейшем ваше тело точно также сможет воспроизвести их и в действительности. Вы сами поразитесь достигнутым результатам! Напомним, что *идеомоторные* методы тренинга активно используются при подготовке гимнастов, акробатов, последователей некоторых Школ у-шу и каратэ (при заучивании ими комплексов тао, или ката), а также везде, где требуется необыкновенно высокая точность и координация движений.

С точки зрения «некорректной» этимологии, звучание иероглифа «**дао**» фонетически соответствует русскому слову «дорога», а японский иероглиф

«**ката**», который специалисты переводят как «**форма**» (?!), на самом деле происходит от русского **ката**(ть), или **ката**ться, на**кат**ывать, т.е. повторять вновь и вновь движение по одному и тому же пути (по «на**ката**нной»!). Кстати, именно от этого корня *Праязыка* наших *Предков* происходит английское слово «**скейт**», что означает «**скат**», «**скат**ываться». Таким образом, **многократное повторение** одних и тех же движений прекрасно развивает *сверхточность*!

Что касается техник «**птица и стрела**», то они подробно рассматривались нами в предыдущей главе при описании специальных упражнений для развития *сверхскорости*. Людям, занимающимся боевыми искусствами, предлагаемые техники особенно важны, так как они позволяют научиться поражать движущиеся (!) цели, ведь противник, с которым вы столкнетесь, не будет стоять на месте, ожидая вашего удара, он будет непрерывно двигаться и перемещаться, стараясь помешать вам. Точно также нарабатываются и удары оружием: напарник перемещает какую-либо мишень, а вы учитесь поражать ее неожиданными ударами.

Наконец, еще одной техникой, обучающей *сверхточным* движениям, являются «**липкие руки**». Поясним, что здесь мы имеем дело с огромным пластом боевых техник, обучающих искусству «*прилипать*» выбранной частью тела (а не только кулаком!) к любой зоне тела противника. Кроме того, техники «прилипания» способствуют развитию особой чувствительности (*сверхчувствительности*!) к любым *микродвижениям* человека, что теснейшим образом связано с **идеомоторным** «**чтением мыслей**».

При работе с напарником коснитесь ладонью, пальцами или кулаком любой зоны его тела (щека, лоб, плечо, живот и т.д.), после чего пусть он сначала медленно перемещается, стараясь разорвать контакт между вами. Ваша задача – сохранить, во что бы то ни стало, физический контакт! Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Тем более, что ваш напарник будет двигаться, постепенно увеличивая скорость, и по совершенно непредсказуемым траекториям. Если вам удастся сохранить контроль над выбранной для «*прилипания*» частью его тела, то впоследствии вам удастся с необыкновенной точностью попадать туда же ударом или захватом. Например, «*прилипая*» расслабленным **кулаком** к щеке напарника и удерживая контакт при любых его передвижениях, вы приобретаете навык *сверхточного* нанесения ударов кулаком в голову. Обратите внимание, что ваш кулак должен быть **расслаблен**, в противном случае с возрастанием скорости движений вы уже не сможете сохранить контакт с выбранной целью. Напряженные части тела не обладают способностью быстро *подстраиваться* к меняющимся положениям цели, как это и происходит в реальной ситуации. Именно поэтому мы бьем *расслабленными* (!) частями тела, чтобы удары были не только *сверхбыстрыми*, но и *сверхточными*.

Расслабленность – ключ к сверхточности!!!

Кроме того, расслабленность будет *естественной*, если вы одновременно используете медитацию «**готового результата**», что снимет напряжение и неуверенность, так как у вас уже не будет каких-либо сомнений в успешном выполнении любых движений или действий.

Прекрасным упражнением для развития способности «*прилипания*» является **работа с** «**живой лапой**». Пусть ваш напарник выставит вперед верти-

кальную ладонь и начнет произвольно перемещать ее, а ваша задача – успевать отслеживать эти перемещения, «**прилипая**» к его ладони кулаком. Постепенно увеличивайте скорость, используйте также «рваные» ритмы и траектории движений, тогда вы убедитесь в значительном возрастании точности своих боевых атакующих движений, и не забывайте при этом меняться ролями. Кроме того, «*прилипать*» можно также ладонью к предплечью, к плечу или к волосистой части головы. В этом случае нарабатываются особая точность захвата именно этих целей. Одновременно напарник учится техникам «*небесного воина*», благодаря которым он легко сможет уйти от подобного захвата уже в реальной ситуации. Выполнение подобных движений прекрасно развивает все тело и может использоваться как отдельная гимнастика.

Если вы успешно «*прилипаете*» расслабленным кулаком к животу или к области ребер, то именно эти зоны вы легко сможете атаковать, несмотря на любые *контрдействия* противника. Те же самые упражнения желательно выполнять **пальцем (**или **пальцами**), «*прилипая*» к лобной зоне напарника, что позволит вам в дальнейшем успешно атаковать глаза вооруженного и опасного противника. Наработка проводится и с помощью оружия или его макетов (дубинка, нож). Например, «*прилипая*» дубинкой к запястью противника, вы приобретаете навык *сверхточного* поражения именно этой зоны. Аналогичным образом комбинируйте техники «**дубинка против ножа**»: «*прилипание*» дубинки выполняйте к запястью вооруженной ножом руки напарника, и – наоборот!

С точки зрения «некорректной» этимологии, **слово** «**точность**» мы расшифровываем следующим образом: если прочитать его наоборот, то мы увидим корень «чёт» (где «ё» эквивалентно по звучанию «о»). Нетрудно понять, что **точность** движений тесно связана с **четкостью**! «*Четкие*» движения – это чрезвычайно *точные* движения, поэтому для достижения *сверхточности* научитесь быть «*четким*». Некоторые упражнения, развивающие «*четкость*» движений вам известны (например, «**совершенные круги и лучи**», где понятие «*совершенный*» означает «*идеальный*»). Если у вас сначала не будут получаться «*четкие*» *движения* на воздухе, то попробуйте использовать «**лучевые**» и «**круговые**» **движения**, *оглаживая* руками реальные объекты вокруг. Делайте это, в том числе, на повышенных скоростях и бесконтактно! Благодаря таким тренировкам вы научитесь «рисовать» в воздухе идеально правильные фигуры (*плоские* и *объемные*).

Примечательно, что слова «**точ**ность» и «**точ**ка» содержат один и тот же корень «**точ**», что прямо указывает на их тесную взаимосвязь. Вспомните выражение «**попасть в точку**» – выполнить очень точное действие (не путайте с выражением «попасть в яблочко»!). Таким образом, «точка» является объектом чрезвычайно малым, а следовательно, трудноуловимым и требующим *сверхточности* движений.

В качестве замечательного упражнения, также развивающего *сверхточность*, рекомендуем использовать «**быстрое касание**» выбранной *точки* пальцем, карандашом, веткой или другим острым предметом, **бросание** в нарисованную (или воображаемую) *точку* мелких монет, камушков, шариков для настольного тенниса, дротиков от игры «*Дартс*» и пр. Постепенно вы научитесь чрезвычайно точным движениям, и для вас уже не составит труда попасть ударом (или броском) в любую выбранную цель.

Рассмотрим теперь некоторые «**парадоксальные**» **техники** ШАР. Они позволяют достичь поистине фантастических результатов, используя, каза-

лось бы, несовместимые вещи. Например, мы утверждаем, что **сверхточности** можно достичь, если работать с… «**вибрирующими**» **движениями**. Но неужели такое возможно?! Чтобы разобраться в этом, попробуйте выполнять удары по любой выбранной цели из состояния, при котором ваш кулак (или стопа) начинает мелко-мелко вибрировать. Таким образом, исходное положение вашего тела становиться «*нечетким*», оно как бы «размазывается» в окружающем пространстве.

Мы утверждаем, что благодаря «**вибрации**» точность ваших движений станет намного выше! Естественно, поначалу необходимо атаковать боксерские снаряды (груши, лапы). Механизм *повышенной* точности основан на «коррекции» начальной позиции бьющей части тела с учетом «прицеливания». В реальной ситуации ваш противник будет непрерывно двигаться, и с помощью «*вибрирующих*» *ударов* вы сможете *отслеживать* любые его перемещения. Таким образом, вы можете научиться *сверхточным* движениям и ударам, используя весьма оригинальные способы!

Мы рекомендуем нарабатывать «*вибрирующие*» *движения* непосредственно **перед (!) выполнением**, к примеру, упражнений с «*Волшебными листьями*», тогда вы удивитесь, насколько *точными* станут ваши захваты и удары. Точно также можете предварять «*вибрирующими*» *движениями* любые другие техники и упражнения ШАР, требующие повышенной точности. Например, вы решили освоить защиту от любых *неожиданных* ударов или научиться наносить *неотбиваемые* удары! Попробуйте сначала выполнять «*вибрирующие*» *движения* (естественно, это нужно делать в боевых позициях). После чего приступайте к работе с напарником, и результаты также не заставят себя ждать.

В этом – ключ к овладению сверхвозможностями!!!

Предлагаем теперь другой «парадоксальный» способ. Как вы думаете, что развивают у человека методики наработки ударов, которые выполняются по принципу «**медленней-медленней**»?! Ответ очевиден: если сначала вы сделаете удар, как можно быстрей, то его точность, скорее всего, окажется недостаточной, но далее, если вы повторите этот же удар со «ступенчатым» уменьшением скорости, то это приведет к «коррекции» начального движения по точности. Таким образом, у вас появляется прекрасная возможность научится **изначально скоростным** *сверхточным* движениям, и в дальнейшем вам уже не потребуется работа на пониженных (или *небоевых*!) скоростях.

Для развития *сверхточности* мы рекомендуем выполнение быстрых и сильных ударов **вблизи** каких-либо предметов или объектов (причем эти же удары можно выполнять и «**мимо**» них). Представьте, что вы атакуете *невидимого противника*, спрятавшегося за дверью или за спинкой дивана. Удары выполняйте как руками, так и ногами, но будьте осторожны, чтобы случайно не травмироваться! Такие упражнения обучают ведению боя в стесненных условиях, например, когда вокруг вас люди, и вы ни в коем случае не должны задеть тех, кто не участвует в драке.

Если вы тренируетесь на природе, то учитесь выполнять удары и движения *вблизи* (или *мимо*) стволов деревьев или ветвей. Вы почувствуете, что с ростом скорости и силы ударов возрастает также и риск травмирования, именно поэтому точность ваших движений значительно возрастет. Подобные

тренировки проводятся и с оружием (нож или дубинка). В этом случае (если вы, конечно, не атакуете что-нибудь бьющееся, например, вазу с цветами, люстру или др.) сила и скорость ваших ударов могут быть близки к *боевым*.

Интересной формой развития *сверхточности* движений является использование **энергетических** «**фантомов**». Вспомните упражнения с «*кистевыми шарами*», когда вы учились формировать в воздухе эти объекты и запоминали их пространственное расположение. Так и сейчас, если вы создадите в окружающем пространстве какие-либо объекты (на свой вкус!), то можете работать с ними сразу же на повышенных скоростях, причем без риска травмирования. Одновременно вы развиваете и необыкновенную ориентацию в пространстве, что поможет вам в дальнейшем при ведении боя с несколькими нападающими или в стесненных условиях. Подскажем, что для приобретения навыков «*фантомной*» *работы* можно использовать **техники** «**оглаживания**» любых объектов или предметов вокруг (стена, стол, шкаф и т.п.). Эти несложные упражнения позволяют, в первую очередь, развить те ощущения, которые играют важнейшую роль в формировании нужных боевых качеств. Например, с помощью «оглаживания» можно научиться чувствовать и использовать свою «*энергетическую руку*», причем не только «*руку*»! С ростом мастерства вы сможете целиком выделять своего «**энергетического двойника**» и работать с ним.

«**Энергетическую руку**» необходимо **чувствовать**, а не только «видеть»; именно физическое ощущение «**третьей руки**» является залогом успешного выполнения упражнения. Учитесь касаться «*невидимой рукой*» различных объектов и предметов вокруг, а затем сверяйте свои «дистанционные» ощущения с ощущениями от «*физической руки*». Старайтесь различать «теплое» и «холодное», «влажное» и «сухое», «шероховатое» и «гладкое» и т.д. Одновременно вы развиваете и **глазомер**, когда пробуете дотягиваться «*физической рукой*» до каких-либо предметов. Чередуйте **работу на точность** выполнения ударов или касаний «*энергетической*» и «*физической*» *руками*, развивая таким образом *сверхточность*. Тем, у кого не получается сразу активизировать свою «*энергетическую руку*», предлагаем использовать **чувство** «**слепка**». Подробное описание этой медитации вы можете найти в нашей первой книге «Мастер рукопашного боя» (в главе «Боевые медитации»).

Если вы тренируетесь с напарником, то **для быстрой активизации** осязательных ощущений вытяните перед собой руку. Теперь ваш напарник будет касаться ее своими ладонями, словно оглаживая, и ваша задача – полностью сосредоточиться на возникающих ощущениях. Затем опустите руку и постарайтесь воспроизвести ощущения от оставленного «*слепка руки*». Вы почувствуете свою «руку» в прежнем положении (особенно если закроете глаза), причем интенсивность или яркость ощущений будет зависеть от уровня вашей тренированности. Как вы понимаете, такие же упражнения необходимо выполнять и для других частей тела.

В дальнейшем пробуйте делать простейшие движения «*энергетической рукой*», чтобы убедиться в реальности происходящего. Вы увидите, что «*энергетической рукой*» можно выполнять любые движения и действия, как и физической рукой, но в отличие от нее «**невидимая рука**» позволяет намного большее, и это определяется ее абсолютной *невидимостью*. Например, зарвавшегося наглеца вы можете «**щелкнуть по лбу**» или «**ткнуть кулаком в нос**», и наоборот, хорошего человека – **пожалеть**, или **погладить по голо-**

ве «**невидимой рукой**». Кроме того, «*энергетическая рука*» может свободно «**проникать**» **сквозь стены**, «**вытягиваться**» **на любое расстояние**, **менять** «**очертания**» (или **форму**) и т.д., а о том, как можно использовать «*невидимую руку*» (или «*третью*» *руку*) для активизации *сверхреакции*, мы расскажем в следующей главе.

Другим способом активизации желаемых энергетических ощущений является работа в **просоночном состоянии**; напомним, что в этом состоянии резко возрастает чувствительность к любым энергетическим воздействиям.

Для активизации своего «**энергетического тела**» (или «**двойника**») можете использовать медитации «**живой волчок**», «**лодка на волнах**» и т.п. (с ними можно работать непосредственно при засыпании), а также «**вибрацию-потряхивание**», «**волновые**» **движения** и др. техники, которые желательно выполнять ещё до того, как вы ляжете спать. Выполняя упражнения в *просоночном состоянии*, сравните их с упражнениями *Карлоса Кастанеды*, который учил «**видеть свои руки**» **во сне**. Поясним, что в *Учении Дона Хуана* в***и***дение рук во время сна являлось той *привязкой*, которая служила достижению осознанности в «*теле сновидения*». Мы же говорим о других реалиях, и *просоночное состояние* для вас является особым *измененным состоянием сознания* (ИСС), при котором вы оказываетесь в **абсолютно реальном Мире**, и чтобы убедиться в этом, достаточно выполнить какие-либо действия и затем (уже после выхода из *просоночного состояния*!) убедиться в их реальности.

Другим способом развития *сверхточности* движений и перемещений является использование комплекса «**Воин в ночном лесу**» (например, упражнение «**Воин и дерево**»). Смысл упражнений данной группы состоит в развитии способности *ориентироваться* в пространстве с закрытыми (или завязанными) глазами. Эти упражнения мы подробно описывали в нашей первой книге (в главе «Упражнения с деревьями»). Естественно, вы должны понимать, что точно также можно тренироваться в любых других условиях (например, у себя дома), и в этом, кстати, состоит один из **секретов ежедневного тренинга**!!!

Глава 3

СВЕРХРЕАКЦИЯ

*Секреты подготовки в ШАР. Волшебный принцип: «Минимум усилий – максимум результата!» Приемы пробуждения сверхреакции. Противодействие «быстрому касанию». Использование сверхмедленных движений. Активизация сверхреакции с помощью боли (или как включать рефлексы защиты!). Техники «вибрирующих» защит. «Готовый результат» и сверхреакция. Использование «небесного» дыхания. Медитация «лунный свет». Духовная природа сверхвосприятия. Волшебные свойства формы «полумесяца». «Внутренний Наблюдатель». «Концентрация на периферии» («небесная паутина», «Большой энергетический Шар», использование «третьей» руки и др.). Принцип «многорукости». Состояние «киборга». Техники «ступенчатого» программирования. Сверхреакция и… близорукость?! Принцип «компенсации». Энергетические медитации для активизации сверхреакции («чувствование ветерка», управление «кольцами энергии», «**сверх**быстрое переключение внимания», «внешняя вязкость» и др.). От сверхчувствительности – к сверхреакции! Реагирование на моргание человека и формирование моторного рефлекса. Предугадывание намерение противника с помощью «чтения» микродвижений. Техники «слияния» и синхронность. «Заглядывание в Будущее» (просчитыванием движений и действий противника в подсознании). «Наблюдение за внешними движениями» – ключ к предвидению будущих событий! Цветовое кодирование восприятия (медитации «красный туман», «черно-белый мир» и др.). «Летучая мышь». Скорость звука и скорость ударов. Медитации «визга», или пронзительного крика. «Небесный воин на краю пропасти». Состояние «пустоты» (или «НЕдумания»). Страх и сверхреакция. «Слепец с поводырем» и работа с закрытыми глазами. Эффект «сжатия» энергетики. «Осязать воздух». Чувствование потоков. «Разделение» и «перенос» сознания. Способы «расширения» сферы восприятия. Техника быстрых «взмахов крыльями» (для активизации сверхреакции), или «тайны» комнатной мухи. «Коридоры времени» и их «границы». Как связаны между собой слова английского и русского языков (этимологические ключи). Работа со «спиралями» и «кругами» – Путь к управлению личным временем! Принцип «игры скоростью». Сверхреакция и Учение о Всеобщей взаимосвязи. Сверхреакция зрительного, осязательного, слухового и вкусового восприятия. Сохранение осознанности – ключ к овладению сверхреакцией! Управление «вспышками реальности». Этот удивительный Волшебный Мир (или Как «зрячему» выжить в «стране слепых»!). «Жизнь во сне». Все техники и упражнения ШАР способствуют Пробуждению!!!*

В главе «Ключи к сверхреакции» (см. книгу «Как побеждать любого противника») мы уже познакомили вас с некоторыми основными техниками и упражнениями ШАР, развивающими чрезвычайно высокую скорость реакции, поэтому обязательно перечитайте все наши рекомендации на эту тему.

Кроме того, вы уже знаете, что если какой-либо нашей технике ежедневно уделить хотя бы немного времени, то результат будет просто *ошеломляю-*

щий, и в этом состоит один из важнейших **секретов** обучения в *нашей* Школе! Например, если вы будете *ежедневно* **перед сном** (даже всего лишь **несколько минут**!) заниматься нашими техниками, то уже сможете многократно повысить свое мастерство. Именно поэтому своим ученикам мы рекомендуем перед сном нарабатывать, например, техники противодействия «*быстрому касанию*», вращение «*невидимых обручей*», состояние «*камня*», «*танец небесного воина*», «*игру листьев*» и др. Тогда ваш организм намного быстрее научится разнообразным движениям и приобретет желаемые способности. Происходит это потому, что во время сна *подсознание* активизируется, чтобы устранить «обнаруженные» недостатки (в уровне координации, скорости реакции, точности движений и пр.). При этом происходит *перестройка психофизиологии*, и вы как бы **перепрограммируете** свой организм, причем делаете это естественным образом, не затрачивая много времени и сил, а используя только **время сна** (или **отдыха**).

Вы затрачиваете минимум усилий,
достигая при этом
максимальных результатов!!!

И это должно стать для вас **главным** *принципом*!

Перечислим теперь основные способы ШАР, используемые для развития (или активизации) *сверхреакции*, и познакомим вас с нашими комментариями к ним. Речь пойдет о нюансах выполнения предлагаемых нами техник. Кроме того, мы расскажем о некоторых других способах, которые по тем или иным причинам не вошли в наши предыдущие публикации.

Из наших книг вам уже известны следующие способы развития *сверхреакции*:

– противодействие «быстрому касанию»;
– использование сверхмедленных движений;
– вибрирующие» защиты;
– рефлекторные защиты;
– медитации «лунного света» и «красного тумана»;
– концентрация на «периферии»;
– сверхреакция «киборга»;
– техники «окраски» (или цветового кодирования);
– небесное» дыхание;
– медитации «готового результата»;
– летучая мышь»;
– техники «слияния», или синхронных движений, и мн. др.

Если даже кратко охарактеризовать вышеперечисленные способы, то нетрудно понять, какие удивительные возможности таятся за каждым из них. Любое упражнение ШАР является *многоуровневым*, и это позволяет достичь поистине необыкновенных результатов; от вас лишь потребуется искреннее желание освоить предлагаемые нами упражнения.

Чтобы среагировать на *внезапные* удары или атаки, необходимо обладать настоящей *сверхреакцией*, но даже в этом случае нельзя забывать о *Реалиях* рукопашного боя, которые мы подробно описывали в своих первых книгах, когда рассказывали о нашем сенсационном *Открытии*, переворачивающем общепринятые представления о Мире боевых искусств.

Прежде чем мы продолжим рассказ о способах развития *сверхреакции*, приведем забавный пример:

*Один из наших учеников решил познакомить своего друга с принципом «абсолютного превосходства». Когда наш ученик предложил показать, как наносятся неотбиваемые удары, тот искренне заинтересовался, после чего они встретились на природе, чтобы вместе потренироваться. Сначала наш ученик предложил другу выбрать любую боевую позицию и после этого начал объяснять условия нанесения неотбиваемых ударов. Совершенно неожиданно его приятель… **отказался** от дальнейшей демонстрации сути нашего принципа и каких-либо объяснений, твердо заявив: «**Я в такие "игры" не играю**!» Наш ученик был чрезвычайно удивлен столь неадекватной реакции и едва не обиделся на него. Тогда его друг рассказал, что там, где он тренируется, их тренер однажды показывал эту технику (технику «быстрого касания»), но утверждал, что это – **ложная техника** и что нечего этим заниматься. Наш ученик попытался объяснить, что, похоже, их Учитель, сам до конца не разобрался в этом, но натолкнулся на глухую стену непонимания и даже отчуждения, словно его другу **внушили запрет** на знакомство с нашими техниками, а это было очень похоже на зомбирование.*

Данный пример наглядно показывает, как некоторые «учителя» **дезинформируют** своих учеников относительно **реальных боевых техник**, причем делают это сознательно, ведь иначе им придется признать, что все их приемы и способы тренировок, мягко говоря, ошибочные, так как они совершенно не учитывают нашего *Открытия*. Другие же Учителя, наоборот, сами не способны понять *Высших Истин* и пребывают в невежестве, полагая, что все, чего можно узнать и постичь в Мире боевых искусств, им давно уже известно, и ничего принципиально нового здесь быть не может. Подобная позиция делает человека «закрытым» для всего *нового*, а это неизбежно приводит к остановке в развитии и, в конечном счете, к отставанию от уровня достижений других Мастеров.

Примечательно, что история нашего ученика получила неожиданное продолжение: наш ученик рассказал, как спустя некоторое время его друг сам неожиданно попросил его показать и другие техники ШАР. Оказывается, он потом на практике убедился, что *принцип* «*быстрого касания*» (вопреки утверждениям его Учителя!) работает, и это чрезвычайно поразило его! Важнейший вывод, который следует из нашего *Открытия*, состоит в том, что любой человек (независимо от уровня своей подготовки!) на дистанции «*быстрого касания*» абсолютно беззащитен. Только движение дает ему некоторые шансы на спасение, но если же он будет *неподвижен*, то удары противника неизбежно его настигнут!

Вспомните, как при наработке способов **противодействия** «**быстрому касанию**» вы уже учились защищать различные части своего тела (живот, голову, грудь) от неожиданных и быстрых касаний кончиками пальцев или кистью. На более высоких ступенях освоения данной техники пробуйте защищаться от «*быстрого касания*», выполняемого не только другими ударными формами в виде кулака, локтя, колена или стопы, но и оружием (дубинка, «нож»). Вы увидите, что подобная наработка подарит вам навыки *сверхскоростного* реагирования на любые атаки, с которыми вы можете встретиться в реальной ситуации. Одновременно вы приобретете бесценные навыки выполнения *сверхбыстрых* ударов, называемых в ШАР **ударами** «**быстрого каса-**

ния», и ранее мы уже описывали, каким образом эти удары следует нарабатывать как самостоятельно, так и с напарником.

Для достижения *сверхреакции* используйте также **сверхмедленные движения**, подробно описанные в книге «Мастер рукопашного боя» (глава «Секреты сверхмедленных движений»). Чтобы успеть среагировать на какое-либо воздействие, начинайте… очень медленное движение – настолько медленное, чтобы никто не смог его увидеть (даже если будет специально наблюдать за вами). В этом случае противник еще не начал атаку, а вы… уже защищаетесь! Вы *опережаете* его, и это дает вам огромное преимущество. Кроме того, *сверхмедленные* движения способствуют развитию особой *чувствительности* (и даже **сверхчувствительности**!) к любым внешним воздействиям. В результате, *внезапная* атака будет *замечена* вами задолго до того, как она реализуется, и вы сможете ее успешно парировать.

Прекрасным способом пробуждения *сверхреакции* являются «**вибрирующие**» **движения**. Механизм, лежащий в основе достижения выбранной цели, состоит в том, что «*вибрация*» позволяет максимально быстро и глубоко расслабиться. Вспомните, почему напряженные части тела являются более «медленными» по сравнению с расслабленными?! Именно это обстоятельство способствует повышенной скорости реагирования.

Великолепных результатов можно достичь, если использовать техники **рефлекторных защит**. Механизм их действия основан на активизации **болевых ощущений**, которые способствуют практически *мгновенному* «включению» защитных рефлексов организма, и это значительно сокращает время, требуемое для овладения данной *сверхспособностью*. Мы рекомендуем нарабатывать эти техники с напарником, который будет выполнять безопасные, но резкие и болезненные удары (или захваты) различных частей тела. Испытав боль, ваше тело не захочет повторения, а следовательно, постарается всячески избежать пропущенных ударов. Это является **ключом** к пробуждению *сверхреакции*!

Что касается техник и медитаций «**готового результата**», то мы уже показывали, что в каждом человеке уже от *Природы* заложены многие удивительные способности, а если быть точнее, – настоящие *сверхспособности*, и в этом легко убедиться, если познакомиться с научными исследованиями, касающимися развития необычных возможностей человека с помощью **гипноза**. Тем не менее, использование *гипноза* для развития *сверхспособностей*, по нашему мнению, крайне нежелательно, так как делает человека слишком зависимым от гипнотизера, а следовательно, уязвимым. *Гипноз* подавляет волю, лишает его *свободы выбора*, а ведь **свобода** – одна из важнейших потребностей и Высших целей жизни любого человека. Не случайно свой *Путь* мы назвали – «**Путь Освобождения**»!

Свобода является одним из важнейших условий развития любых сверхспособностей!!!

Сверхреакции можно достичь, если использовать техники «**небесного**» **дыхания**. Причем данный вид дыхания вы уже использовали, когда осваивали «*танец небесного воина*» и «*небесные*» *движения*. Напомним, что «*небесное*» *дыхание* – это, прежде всего, **естественное** (или **свободное**) **дыхание**! Стремитесь к тому, чтобы оно было легким и практически незаметным. Используя «*небесное*» *дыхание*, вы автоматически входите в состояние *сверхре-*

акции, и в дальнейшем вам не потребуется физически выполнять «*небесные*» *движения*, чтобы активизировать нужное дыхание.

Другим известным вам способом активизации *сверхреакции* является медитация «**лунный свет**». Ее механизм основан на *пассивности* восприятия, что является необходимым условием достижения *сверхчувствительности*. Отметим, что основой данной медитативной техники является **осознание** духовной природы *Человека*. «**Дух подобен Луне**!» – эта *Истина* выражена в *Ведических* текстах наших *Предков*, и мы уже показывали, как, используя *универсальную стойку* «**полумесяца**», можно быстро войти в состояние *сверхреакции*. Обратите внимание: «*Дух* подобен *Луне*», но он не является самой «*Луной*»! Естественно, что представление о «лунной» природе *Духа* теснейшим образом связано с *Учением* ШАР о «**Внутреннем Наблюдателе**» – той **Бессмертной сущности**, которая пребывает в каждом человеке *изначально*, т.е. с момента его рождения.

Некоторые спрашивают нас:

«Можете ли вы подробнее рассказать о "Внутреннем Наблюдателе"?!»

Если человек сам **не чувствует** этих *Реалий*, то есть ли **смысл** объяснять ему вещи, которые он не воспринимает?! И наоборот, человек, который имеет высокий уровень развития, увидит намного больше того, что может быть выражено словами. Именно поэтому *Знание* о «*Внутреннем Наблюдателе*» в ШАРВЕДЕ является одной из самых «**закрытых**» **тем** (особенно для новичков!). На самом же деле ничего тайного здесь нет! Поясним, что понятие «*Внутреннего Наблюдателя*» в ШАР является «синонимом» *Атмана* (см. древнеарийские *Веды*). Интересующихся мы отсылаем к текстам **Вед** и **Упанишад**, где наши *Предки* оставили совершенно недвусмысленные (!!!) указания на пути и способы достижения настоящего **Духовного Бессмертия**, и мы не случайно рекомендуем нашим читателям внимательно изучать то *Наследие*, которое было сохранено в *Индии*!

Эффективными способами развития *сверхреакции* являются техники «**концентрации на периферии**», причем речь идет о таких упражнениях, как «**небесная паутина**», **сосредоточение на** «**Большом энергетическом Шаре**», **использование «третьей» руки** и т.д. Так, благодаря «*небесной паутине*» у вас появляется прекрасная возможность реагировать задолго (!) до возникновения угрожающей ситуации, что позволяет объективно оценить ее и принять *адекватное* решение. Если же опасность все-таки застала вас врасплох, то, используя *сосредоточение* на стенках «**сферы абсолютного превосходства**», вы также сможете успешно противостоять *внезапному* нападению, которое уже не будет для вас *внезапным*.

Прекрасным способом активизации *сверхреакции* является использование известной вам «**третьей**» **руки**, а если быть точнее, то – «**невидимых рук**», которыми вы можете удерживать (и потому контролировать) своего противника на расстоянии. Активизация *сверхреакции* происходит здесь за счет «**бесконтактного**» **прикосновения** к атакующим частям его тела. Это равнозначно тому, что вы физически касаетесь рук и ног противника, что гарантирует вам улавливание любых *микродвижений* его тела. В результате, вы мгновенно сможете реагировать на любые его атакующие действия, что полностью исключает их *внезапность*.

В качестве подготовительного упражнения мы предлагаем вам поработать следующим образом. Пусть один из вас пытается на средней скорости (а затем и на более высоких скоростях!) атаковать своего напарника ударами рук, а тот, вытянув вперед руки и касаясь ими частей тела напарника, пытается защищаться. Таким образом, вы будете имитировать работу «*невидимых рук*», однако если у вас не будет получаться защита одновременно двумя руками, то попробуйте сначала делать то же самое одной рукой. Учитесь также парировать **удары** «**быстрого касания**» при *физическом контакте* с атакующей рукой. Вы убедитесь, что шансы на успешное проведение против вас быстрой атаки резко снизятся, так как вы начнете *предчувствовать* начало удара. Неожиданным для вас он уже не будет, и в этом – **ключ к достижению сверхреакции**!

Используя «*невидимую руку*» или даже «*несколько рук*» (в ШАР это получило название «*многорукости*»!), вы научитесь весьма необычным техникам. Заметим, что **принцип** «**многорукости**» основан на способности одновременно выполнять несколько «независимых» действий или движений, и в качестве примера «*многорукого*» *человека* можно привести профессионального *руководителя*, который одновременно управляет работой многих людей, т.е. целым коллективом. Однако сейчас нас будет интересовать «*энергетическая многорукость*».

Вы уже знаете, что с помощью специальных медитативных техник, которые мы описывали ранее, можно создавать и использовать самые разнообразные *предметы*, *объекты* и *явления*. Мы называем это «**материализацией**». Точно также на уровне ощущений вы будете работать с «энергетическими» частями тела, возможности которых практически неограниченны, причем подробно эти интереснейшие техники мы рассмотрим в отдельных публикациях.

Сверхреакцию можно активизировать, если использовать **техники** «**киборга**», ведь «*киборг*» изначально обладает возможностями, которые намного превосходят уровень обычного (и даже тренированного!) человека. В этом состоянии вы можете «**ступенчато**» **запрограммировать** свой организм на желаемую скорость реакции и движений (чтобы реагировать *адекватно* и не расходовать лишней энергии). «*Ступенчатое*» *программирование* выполняется с помощью упражнений «**быстрей-быстрей**», «**сильней-сильней**», «**точней-точней**» и т.д., подробно описанных ранее, поэтому вам будет нетрудно понять, за счет чего происходит существенное возрастание скорости реакции человека, тренирующегося указанным способом.

Чтобы использовать **сверхвозможности** «**киборга**», вам необходимо научиться входить в это состояние по своему желанию, и для этого мы рекомендуем использовать техники «**лучевых**» **движений**, «**застывшие формы**» и **их** «**перемены**», «**взгляд киборга**» и т.д. Вы убедитесь, что все эти техники (и медитации) просты в исполнении и не потребуют от вас чего-либо невозможного.

Замечательными способами развития *сверхреакции* являются «**энергетические медитации**», и вам уже знакомы некоторые техники, с помощью которых достигается чрезвычайно высокая чувствительность к любым внешним воздействиям: «**чувствование ветерка**», **управление** «**кольцами энергии**», «**сверхбыстрое переключение внимания**» и др. Все эти техники подробно описаны в книге «Как побеждать любого противника» (в главе «Ключи к сверхреакции»). Добавим, что, обладая *сверхчувствительностью*, вы

становитесь способными практически к *молниеносному* реагированию на любую внешнюю угрозу.

Скорость реакции бойца может быть значительно увеличена, если использовать **иллюзию** «**близорукости**». Ключевая идея предлагаемой нами медитации состоит в том, что вы учитесь намеренно воспринимать окружающий Мир *так*, словно у вас «плохое» зрение (а именно – *близорукость*!). В результате, вы не «видите», что происходит чуть дальше некоторой дистанции, поэтому будете практически мгновенно реагировать на все, что «неожиданно» появляется **перед вашим носом**. Предлагаемый способ активизации *сверхреакции* основан на искусственном «сужении» поля сознания с целью обострения восприятия. Именно *близорукие* люди (в силу имеющегося у них недостатка зрения) вынуждены *компенсировать* его повышенной скоростью реакции и чувствительностью слуха и осязания; этот принцип мы называем **принципом** «**компенсации**»!

Интересной формой «включения» *сверхреакции* является работа с «**вязким пространством**», в которое вы намеренно «погружаете» своего противника, обманывая свою психику. Никто не может двигаться быстро, если вокруг «вязкость»! Попробуйте вести «**бой в воде**», и вы тотчас обнаружите невозможность выполнения каких-либо быстрых движений. Таким образом, движения противника в «*вязком пространстве*» станут «**медленными**», и вы легко сможете реагировать на них, проявляя настоящую *сверхреакцию*.

Другим способом развития *сверхреакции* является **реагирование на самое быстрое движение человека – на моргание**. Очень важно при этом сформировать *двигательный рефлекс*, который необходимо «*привязать*» к этому неожиданному и *сверхбыстрому* движению. Способы привязки мы описывали в главе «Развитие и использование периферийного зрения» в книге «Мастер рукопашного боя». Наблюдая не только за *морганием*, но и за любыми другими движениями противника (в том числе, **микродвижениями**), вы развиваете необыкновенную способность *предугадывать* его действия, что равнозначно «**чтению мыслей**» вашего противника.

Еще одним прекрасным способом развития *сверхреакции* может служить **техника** «**слияния**» с движениями противника; иногда мы называем ее техникой **синхронных движений**. Если противник атакует вас, а вы *синхронно* с ним двигаетесь в направлении атаки (принцип «*небесности*»), то это равнозначно «замедлению» его движений относительно вас. Подобное «замедление» позволяет вовремя среагировать на опасность, так как вы уже успеете *осознать*, что происходит, и проявите настоящую *сверхреакцию*.

В нашей первой книге мы описывали работу с «*Волшебными листьями*», и одно из упражнений называлось «**наблюдение за падающим листом**»; тогда мы обращали ваше внимание, что если вы будете **непрерывно** наблюдать за движениями или действиями кого-либо (или чего-либо), то благодаря соответствующей настройке *подсознания* сможете просчитать будущие движения объекта наблюдения. Вы словно «заглядываете» в *Будущее*, предвосхищая события на мгновения (и даже больше!) вперед. Так и здесь, наблюдением за действиями противника вы сможете «опередить» его, предчувствуя, что он сделает в следующий миг.

Развить *сверхреакцию* можно также, если использовать **цветовое кодирование** зрительного восприятия, причем о влиянии цвета на скорость реакции мы подробно рассказывали в наших книгах «Как побеждать любого противника» и «Ключи силы для супермена». Вы уже знаете, что *сверхреакцию*

зрительного восприятия легко активизировать с помощью медитаций «**красный туман**», «**черно-белый Мир**» и др. В качестве подготовительных упражнений используйте *фиксацию взгляда* на цветных листах бумаги (или кусках ткани, *окрашенных* в нужные цвета); можете также использовать *смотрение сквозь цветные стекла*. Все это позволит вам сознательно выбирать желаемый *психофизический* фон зрительного восприятия.

Сверхреакция достигается также соответствующей настройкой слухового восприятия, например, с помощью техник «**летучая мышь**», причем речь идет о достижении *осознанности* восприятия любых звуков вокруг, различая их по степени опасности или угрозы. Отметим, что **скорость звука намного выше скорости самых быстрых ударов**, а это позволяет получить информацию об опасности «заранее», еще до физического столкновения. На практике это выглядит следующим образом: имея более развитый слух, вы сможете *уловить* звуки от любых движений противника (шорох его одежды, звуки шагов, свист рассекаемого ударом воздуха) и правильно *сориентироваться* на их источник, что позволит вам избежать опасности, упреждая ее заранее.

Другой способ активизации *сверхреакции* состоит в использовании звуков более высоких частот (**визг**, **пронзительный крик**, **свист** и т.п.). Причем для вхождения в нужное состояние достаточно мысленно услышать (или вызвать) их, и этого будет достаточно, чтобы тотчас войти в нужное состояние. Звуки повышенных частот оказывают **мобилизующее** воздействие, если вы полностью контролируете их, и наоборот, **парализующее**, если звук оказывается для вас *неожиданным* и по уровню интенсивности *перегружает* вашу психику; именно поэтому очень важно привыкнуть к резким и неожиданным звукам. Например, при работе с напарником можно пытаться «**перекричать**» (или «**переорать**») друг друга. Заметим, что подобные упражнения развивают ценнейшие качества у бойцов: способность *подавлять* психику противника криком (или руганью), и одновременно – *противостоять* мощному давлению со стороны.

Рассмотрим теперь технику «**небесный воин на краю пропасти**», которая прекрасно может использоваться для развития *сверхреакции*. Идея упражнения состоит в том, чтобы вы реагировали на удары напарника (как это ни парадоксально!) **в последний момент**, т.е. едва ли не перед самым столкновением. Естественно, что скорость атак не должна быть слишком высокой, иначе вы просто не успеете защититься. Однако в чем смысл подобной наработки?! Разве это не глупость – реагировать *в последний момент*?! Ведь в реальной ситуации невозможно отбивать удары таким странным образом!

Мы утверждаем, что реагирование именно *в последний момент* более всего соответствует тому, с чем вы столкнетесь на улице. Объяснение здесь простое: удары выполняются настолько быстро, что удается увидеть лишь *начальную* фазу и – *конечную* (вблизи своего тела). Однако если вы тренируетесь так, как мы предлагаем, то скорость вашей реакции и боевые рефлексы будут подготовлены с учетом этого *эффекта* «*исчезновения промежуточной фазы удара*».

К сожалению, далеко не у всех получается реагировать в *последний момент*, и они стараются увернуться от удара заранее, нарушая условия правильного выполнения упражнения. Чтобы этого не происходило, мы рекомендуем тренироваться **с закрытыми глазами**: тогда вы не видите саму атаку и реагируете действительно в последний момент. В дальнейшем (при наработке защит уже с открытыми глазами) вы обнаружите, что скорость вашей

реакции значительно возросла. Отметим, что техники «*небесного воина на краю пропасти*» в первую очередь желательно нарабатывать **против ударов оружием** (дубинки или ножа) и лишь после этого – против «голых» рук и ног. Если же, наоборот, сначала защищаться от безоружных ударов, то вы будете реагировать прежде всего на *биополевые* воздействия от частей тела напарника; но это не способствует развитию требуемой *сверхреакции*, так как вы заранее почувствуете приближение его частей тела и, конечно же, среагируете именно на эти поля (чувство тепла, потоки воздуха и пр.). В реальной же ситуации никаких **ощущений-«подсказок»** может не быть (из-за чрезвычайно высокой скорости атак!), и вы окажетесь совершенно беспомощны. Таким образом, защищаясь сначала от вооруженного напарника, вы намеренно усложняете выполнение упражнения, но в этом и заключен глубокий смысл – принцип «**усложнить**, **чтобы упростить**»!!!

Кроме того, в ШАР используются специальные упражнения для развития особой чувствительности к любым внешним воздействиям, например, к потокам воздуха («**осязать воздух**», «**чувствовать ветерок**» и др.). Благодаря этим упражнениям человек приобретает способность улавливать чрезвычайно слабые информационные сигналы о происходящем вокруг. Эти упражнения мы подробно описывали в книге «Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств» (глава «Ключи к сверхреакции»).

Для достижения *сверхреакции* можно использовать и **чувство страха**. Не секрет, что в минуту опасности любой человек в той или иной мере пугается, а его энергетика рефлекторно *сжимается* и, как результат, *уплотняется*! Происходит естественное возрастание чувствительности *энергополя* человека, и это – одно из условий, активизирующих *сверхреакцию*. Недостатком здесь является лишь то, что при этом *уменьшается* дистанция, на которой человек способен почувствовать приближение противника и контролировать его действия. Однако указанный недостаток вполне устраним, если повысить чувствительность с помощью известных вам несложных упражнений («*слепец с поводырем*», «*небесный массаж*», «*осязать воздух*» и др.). Другим способом «**уплотнения**» **энергополя** (с целью повышения его *чувствительности*!) может служить техника **понижения** «**центра тяжести**», которую мы описывали в книге «Мастер рукопашного боя» (глава «Тайны боевых передвижений»).

Значительно повысить скорость реакции можно с помощью специальных **манипуляций с сознанием** как с «*объектом*», который можно «разделять» на отдельные (и вполне самостоятельные, или независимые) «**центры**» **восприятия**. Эти «*центры*» можно «помещать» в любых точках окружающего пространства, включая части тела противника, благодаря чему у вас появляется возможность полного (или хотя бы частичного) контроля над его движениями и действиями. К примеру, если он наносит удар рукой или ногой, то вы можете *один* свой «*центр*» «поместить» в его кулаке (или в стопе), а *другой*… «оставить» там, где он находится обычно. Ваш противник постарается *неожиданно* нанести удар, но это будет уже невозможно, так как его части тела окажутся под вашим *невидимым* контролем.

«*Центры восприятия* можно «помещать» и в оружие противника, однако если он совершает с ним какие-либо сложные манипуляции, то постарайтесь **не отождествлять** себя с этими движениями, будьте свободны от

«*иллюзии слияния*», ведь ваше *сознание*, на самом деле, *неподвижно*, так как оно пронизывает всё окружающее и находится практически везде!!!

«*Механизм*», позволяющий «разделять сознание на части», на самом деле прост: **энергоинформационное биополе**, которое у всех ассоциируется с «сознанием», *пронизывает* все вокруг, и когда вы сосредотачиваетесь на выбранных его «точках», то начинаете получать информацию прежде всего оттуда. Кроме того, «*сознание*» обладает удивительной способностью «*расширяться*» (или, наоборот, «*сжиматься*») до нужных размеров. Благодаря этой удивительной способности вы также можете значительно повысить скорость своей реакции. Напомним, что одно из упражнений по управлению размерами своей «*сферы восприятия*» должно быть хорошо известно вам: это – «**небесная паутина**», которую мы подробно описывали в нашей первой книге (в главах, посвященных описанию техник «*небесного воина*», а также способам вхождения в *просоночное* состояние).

Еще одним способом повышения скорости реакции могут служить специальные техники, связанные с **быстрыми взмахами рук-«крыльев**». Когда мы приводили в книге «Как побеждать любого противника» иллюстрирующий пример, что даже обычная **комнатная муха** обладает *сверхспособностями* и является носителем некой «тайны», то подразумевали следующее. Если очень быстро выполнять взмахи руками, имитируя движения крыльев (птиц или насекомых), то благодаря прямому воздействию на *тимус* (или, как ее называют, «***ви**лочковую*» *железу*) человек активизирует необыкновенную скорость реакции – настоящую *сверхреакцию*, и происходит это за счет выработки организмом особых **гормонов**, управляющих скоростью биохимических *обменных* процессов в организме. При этом одновременно происходит *резкое* повышение проводимости нервных путей для биоэлектрических сигналов, что определяет значительное возрастание скорости реакции на любые внешние воздействия, и это обусловлено *психофизиологией* человеческого организма. На практике желательно тренироваться таким образом, чтобы после *быстрых взмахов* «*крыльев*»-*рук* попробовать реагировать на какие-либо неожиданные атакующие действия. Если у вас нет возможности тренироваться с напарником, то обязательно используйте предлагаемое нами упражнение для последующей **невидимой тренировки** в быту, когда никто вокруг не будет знать о том, что вы находитесь в состоянии повышенной реакции. Именно это обстоятельство позволит вам *адекватно* и *успешно* реагировать на какие-либо опасные внешние воздействия!

Теперь мы рассмотрим такое понятие в ШАР как «**коридоры времени**» (или *зоны* «измененного» течения *Времени*). Что это значит?!

В зависимости от того, *что* вы делаете и *где* оказываетесь, ваше «**личное**» **время** может *резко* менять скорость своего «течения». И действительно, в экстремальной ситуации (дорожно-транспортное происшествие, стихийное бедствие, нападение преступника или др.) *времявосприятие* человека скачкообразно меняется от «**фонового**» (т.е. **нейтрального**) до «**взвинченного**», или «**раскрученного**». Кстати, этимология слова «время» прямо указывает на «вращение», или «вращательное» движение, и не случайно вращение вокруг своей оси (подобно **веретену**!) вызывает яркое изменение *времяощущения*. Таким образом, скорость вращения теснейшим образом связана с «растягиванием» или, наоборот, со «сжатием» *личного времени*.

В ШАР используются также **особые техники по управлению личным временем** (например, **круговые** и **спиралевидные движения**), причем **клю-**

чом к **управлению личным временем** является *привязка* физического движения к скорости *психофизиологических* процессов, протекающих в самом организме.

Если выполнять *круговое* движение какой-либо частью тела, то совершенно очевидно, что чем быстрее «замыкается» круг, тем выше оказывается скорость движений, а следовательно, и скорость нервных процессов в организме. Так, «**круги в воздухе**», которые вы делали в разных плоскостях и различными частями тела, позволяют научиться многим необычным вещам, и речь идет не только о боевых техниках высокого уровня или лечебно-оздоровительных гимнастиках (для проработки суставов и связок), но и об удивительной способности управлять **скоростью нервных процессов** в своем организме.

Мы рекомендуем нашим читателям обратить внимание на то, что происходит при *резком* изменении скорости *кругового* движения **от чрезвычайно высокой до крайне медленной**. Когда вы меняете скорость *кругового* движения именно таким образом, ваше *психоэнергетическое* состояние окажется «**взвинченным**» (или «**раскрученным**»!), и, в результате, внешнее физическое действие будет восприниматься, как «замедленное». Подобный эффект повышенного скоростного восприятия (или реагирования) можно и нужно использовать для сознательного управления скоростью своей реакции в бою или иной критической ситуации, и такие *круговые* движения мы называем «**кругами времени**».

Кроме того, мы используем и другую разновидность *круговых* движений, а именно – *спиралевидные* движения. Как вы уже знаете, «*спираль*» рождается при перемещениях (или «переменах») «*круга*», поэтому если вы будете точно также менять скорость *спиралевидного* движения, то результат будет не менее впечатляющим. Благодаря предлагаемым нами техникам вы сможете управлять своим *времявосприятием* даже в ходе самой схватки (например, при выполнении *круговых* защит или *спиралевидных* ударов).

Все эти техники необходимо нарабатывать как самостоятельно, так и с напарником, однако укажем, что в действительности речь идет об использовании техник «**игры скоростью**», с помощью которых **любые** свои движения можно превратить в **ключи** для вхождения в особые *измененные состояния сознания* (ИСС) и использовать их для управления *времявосприятием* как у самого себя, так и у противника. Вспомните, как вы учились делать «*движения в воде*» практически перед самым носом у противника. «*Играя скоростью*» своих движений, вы воздействовали непосредственно на его *подсознание* и *программировали* его на желаемую вам скорость реакции и ответных движений. **Вы были ведущим**, **а он – ведомым**! Причем особенно важными являлись моменты резкого *ускорения* (или, наоборот, *замедления*) ваших движений, так как именно тогда происходило нечто необычное. Психика человека при восприятии *резких* внешних воздействий (или, как мы их называем, «*разрывов реальности*») обладает значительной **инерционностью** (обусловленной *психофизиологией*), что и позволяет «творить настоящие чудеса», которые и проявляются в виде *сверхскорости*, *сверхреакции* и других необычных возможностей.

Теперь выполняйте «**невидимые** (или **энергетические**) **круги**». Заметьте, что никаких *внешних* движений вы не делаете, и все происходит только на уровне ваших *внутренних* ощущений. Пробуйте выполнять *круги в воздухе* «*невидимой рукой*» и добивайтесь яркого ощущения реальности происходя-

щего; затем точно также учитесь произвольно менять скорость *невидимого* движения. В результате, вы сможете **управлять времяощущением**, внешне ничего не делая, причем подобные формы *невидимого* тренинга будут особенно эффективны в реальных условиях, когда необходимо скрыть от противника (или от окружающих) вашу предварительную подготовку к бою.

Рассмотрим теперь другой способ вхождения в состояние *сверхреакции*. В английском языке «**time**» («**время**») звучит как «**тайм**», что в обратном прочтении на русском языке означает «**маят**ник». Не секрет, что *маятники* всегда служили основным инструментом для измерения времени, а для человека выполнение *маятниковых движений* равнозначно управлению скоростью *времявосприятия*, т.е. **личным временем**. Поэтому, используя *ритмичные* раскачивания выбранной частью тела, вы легко и быстро сможете управлять скоростью биоэнергетических процессов своего организма, и одну из таких техник («**маятник времени**») мы описывали в нашей третьей книге.

Ключом к этимологической расшифровке английского языка является его «обращенность» по отношению ко многим словам и *корням* русского языка. Помните, что английское «**I**» (или «**Я**») звучит как «**Ай**», что в обратном прочтении означает «**йа**», т.е. «**Я**». Или, например, слово «**End**» («конец»): «**энд**» в обратном прочтении звучит как «**дно**», т.е. «до **дна**» (или «до конца»). Подобных интересных и практически значимых примеров можно привести еще множество, поэтому вопросы «некорректной» этимологии мы рассмотрим в отдельной публикации.

Возвращаясь к теме «*коридоров времени*», поясним, что условно можно говорить о вхождении в некую зону пространства (или «*коридор*») «измененного времени», т.е. в иной «**временной поток**». На занятиях ученики ШАР пробуют выполнять боевые движения в *замедленном* или в *ускоренном темпе* при пересечении ими (выбранной и заранее обозначенной!) границы. Благодаря подобным упражнениям ученики приобретают замечательную способность практически мгновенно активизировать у себя состояние *сверхреакции*.

При самостоятельных тренировках заранее обозначьте «**коридор измененного времени**» и, пересекая его, резко *увеличивайте* или, наоборот, *замедляйте* скорость боевых движений. Тогда произойдет то, о чем мы говорим. Увеличив *темп* своих движений, вы сможете легко среагировать на какие-либо неожиданные атаки противника, который *биоэнергетически* представляет собой «объект» в виде *сферы*, внутри которой, согласно нашей терминологии, «время течет ускоренно». Таким образом, сближение с противником на определенную дистанцию равнозначно пересечению определенной границы, за которой «**время резко меняет свой ход**». Не задумываясь, вы войдете в состояние *сверхреакции* и сможете *адекватно* реагировать на *внезапные* атаки.

Практический интерес представляют также *эффекты*, возникающие при пересечении границы «**время-раздела**», когда одна часть тела уже пересекла ее, а другая – нет! Тогда ваше тело оказывается в поле действия двух **разных** «*временных потоков*». По своей глубинной сути, это «*независимые*» *движения*! Представьте, что ваши руки *проникли* в зону «**ускоренного времени**», а ноги еще находятся за ее пределами. В этом случае вы начинаете выполнять быстрые движения именно руками, в то время как ваши ноги продолжают двигаться с прежней скоростью. И только когда все тело целиком оказывается в зоне «*измененного времени*», тогда в полной мере вы сможете использо-

вать открывшиеся перед вами новые возможности. Не менее важен и процесс **выхода** из зоны «*измененного времени*», поэтому ваша задача – научиться *осознавать* все, что с вами происходит при этом! Хорошие бойцы *интуитивно* чувствуют эти «**невидимые границы**» и учитывают их во время боя. В дальнейшем пробуйте (уже не входя в «*коридор времени*») помещать туда свою вытянутую руку или ногу, причем будьте предельно внимательны к своим ощущениям, и они подскажут вам, какие необыкновенные *Тайны* скрываются за этими несложными техниками.

Подобные упражнения могут выполняться и в качестве **невидимой тренировки**. Как мы уже показывали, если вы заранее определите для себя местоположение «*коридоров времени*», то сможете «ускорять» или, наоборот, «замедлять» свое восприятие (когда будете входить в них). Не забывайте отдыхать и восстанавливаться после выполнения подобных упражнений! Это достигается с помощью известных вам *боевых гимнастик воинов*, техник *расслабления* и *сна*, *активных занятий на свежем воздухе* (т.е. на *природе*), *полноценного питания*, различных видов *массажа*, *спортивных игр* и пр. Подчеркнем, что все, описываемые нами упражнения, **абсолютно безопасны**, так как они выполняются под полным контролем вашего сознания и основаны на *естественных* движениях и реакциях.

Достичь чрезвычайно высокой скорости реакции можно, если использовать знание о том, что в нашем Мире всё взаимосвязано. Мы называем это **Учением о Всеобщей взаимосвязи**! На практике это означает, что любые действия и движения противника тотчас *проявляются* в окружающем Мире (т.е. о них мгновенно становится «известно» в любой точке пространства). Даже обычный взмах руки сразу оказывает мощное *энергетическое* влияние, и мы называем это «**магией движений**». Некоторые упражнения из этой группы техник вам хорошо известны. Вспомните «*движения в воде*», «*брызги энергии*», приемы «*активизации энергетических потоков через остановку движения*» и многие другие техники, которые мы описывали в наших первых книгах. Таким образом, всё, что ваш противник делает (или даже только собирается сделать!) *немедленно* находит отражение в любой точке пространства, поэтому если вы будете чувствовать эти «невидимые» взаимосвязи, то для вас любые происходящие вокруг события **не будут неожиданными**, а это равнозначно обладанию самой настоящей *сверхреакции*.

Возможны также явления и более высокого порядка, связанные с улавливанием **предсигналов**, что будет ничем иным как **предвидением**, или способностью *опережать* восприятие происходящих событий, т.е. упреждать их, принимая вовремя соответствующие меры.

Занимаясь развитием *сверхреакции*, необходимо понимать, что *сверхреакция* бывает не только **интегральная** (или **целостная**), но и **специализированная** по органам чувств, поэтому мы различаем **сверхреакцию вкуса**, **зрения**, **осязания**, **обоняния** и **слуха**. Вы должны максимально быстро реагировать на любые возникающие ощущения, поступающие по одному из выбранных каналов восприятия. Отметим, что органы чувств условно можно разделить на «*медленные*» и «*быстрые*».

«**Медленным**» **органам чувств** (*обоняние*, *вкус*) достаточно реагировать лишь на появление новых «источников раздражения», или и на изменения в оттенках «старых», тогда как «*быстрые*» органы чувств (*слух*, *зрение*, *осязание*) должны практически в **реальном режиме времени** успевать за всеми *переменами*, которые происходят вокруг.

Наши упражнения мы предлагаем использовать в качестве *невидимой* (или *скрытой*) тренировки в быту, а это значит, что в обыденной жизни вы будете учиться реагировать на любые источники вкуса, запаха, зрения, слуха и осязания. Как вы понимаете, для этого вовсе не требуется намеренно готовить что-либо или создавать специальные условия для выполнения упражнений, так как обычная жизнь будет «полигоном» для развития и испытания ваших необыкновенных способностей. Вы можете тренироваться **везде** и **всегда** (*что* бы вы ни делали и *где* бы ни находились)!

Завершая главу о *сверхреакции*, еще раз подчеркнем роль ОСОЗНАННОСТИ в достижении любых *сверхспособностей*, ведь только благодаря **осознанности**, особенно при выполнении **сверхскоростных (!) движений**, у вас появляется реальная возможность управлять своим *психоэмоциональным* состоянием. Чтобы вам было понятно, о чем идет речь, вспомните, сколь *кратковременны* были ощущения при выполнении любых *сверхбыстрых* ударов. Если вы начинаете двигаться максимально быстро, то времени для *осознания* происходящего у вас практически не остается. Это время слишком неуловимо, чтобы успеть понять происходящее. Мы называем данное явление – «**вспышки реальности**». Заметьте, что это именно «*вспышки*», т.е. чрезвычайно *кратковременные* проблески той *Реальности*, которая нас окружает!

Осознанность – ключ к овладению сверхреакцией!!!

В ШАР работа с ощущениями является **основой** для достижения любого уровня мастерства, поэтому, сосредотачиваясь на возникающих «*вспышках реальности*», вы сможете **управлять их** «**продолжительностью**», «*растягивая*» (или «*сжимая*») во времени происходящие события. Это равнозначно **просмотру** быстро меняющихся событий (или скоростных движений) с помощью *замедленной видеосъемки*. В нашем случае речь идет о тех ощущениях, которые возникают при выполнении *сверхбыстрых* ударов. Согласитесь, что обычный человек далеко не всегда успевает почувствовать, что происходит с ним во время скоростного боя, поэтому если он будет внимателен к своим ощущениям, то сможет управлять продолжительностью этих «*мгновений*».

Со временем, когда у вас будут получаться описываемые нами техники и появятся первые *проблески* новых для вас ИСС, вы почувствуете, что Мир вокруг вас словно изменится. Обладая повышенной скоростью реакции (или *сверхреакцией*!), а также многими другими *сверхспособностями*, вы сможете удивительным образом преодолевать любые возникающие на вашем *Пути* трудности и препятствия. Вы неожиданно осознаете себя **зрячим**, который оказался в «**Стране слепых**». Удивительный *Волшебный Мир*, который *откроется* перед вашими глазами, не имеет ничего общего с теми представлениями, которыми руководствуется большинство живущих вокруг вас.

Представьте, что в «*Стране слепых*» вдруг появился *зрячий* человек! Он рассказывает всем об удивительных вещах, которые **он видит**, но никто, естественно, не понимает его!!! Все назовут его *сумасшедшим* и посчитают, что он тяжело болен, но главное – другое. Они захотят **ослепить его**, сделать таким же, **как все**! На эту тему когда-то был снят *фильм-сказка*, в котором за прозревшим человеком устраивают охоту с рогатинами для выкалывания глаз. Символика данной «истории» проста и одновременно чрезвычайно глу-

бока, ведь в нашем Мире очень немногие хотят по-настоящему прозреть, так как большинство людей вполне устраивает «**жизнь во сне**».

Не случайно *Великий Будда* учил ПРОБУЖДЕНИЮ!!! Вы сами делаете свой **выбор**: продолжать «*жить во сне*» или – *пробудиться*! Однако помните:

Все техники и упражнения ШАР
ведут к Пробуждению!!!

Глава 4

СВЕРХСИЛА

*Упражнения для развития сверхсилы. Движения в «вязком пространстве» и работа с отягощениями. Об уникальности техник и упражнений ШАР. Древнеарийское Учение о «Циклах Вселенной» (или «Махаюгах»). Этимология слова «цикл». «КАЛАчакра» или «КОЛОчакра»?! («Колесо Смерти» или «Колесо Жизни»). Утраченный и «перевернутый» смысл многих слов. «Мистическое» значение числа «13»! Начало нового «круга». Человек – микрокосмос?! Ключ к развитию сверхсилы. «Маятник силы» и повторяющиеся силовые нагрузки. Сверхмедленные силовые упражнения. Напряжение мышц до предела возможного. Упражнения со стволом дерева и стеной. Создание сверхусилий. Психоэнергетические и медитативные упражнения. Искусство «брать силу» (или «наполнять) силой». Как привести в действие «оружие Брахмы»?! Символ божественной власти – «ваджра». «Раскачивать и вращать Землю!!!». Управление «гравитацией». Стремитесь к минимизации энергетических затрат и усилий! Путь наименьшего сопротивления как один из Высших Законов Природы. Сверхсила и Спокойствие. Развитие сверхвозможностей и здоровье. Этимология слова «Сила». Что значит «**ли**» по-китайски?! Осил**и**ть, усил**ие**, **ли**ть… Расшифровка имени шумерского Бога Энлиля. Древний Шумер и Китай. Как связаны иероглиф «**пэн**» (или «толкать») и русское «**пин**ать» («пнуть»). Наполнение силой и упражнения с водой. Глубинный смысл «движений в воде». Возникновение «левитационного» эффекта. Что такое «х**о**жу ун-д**о** ми-г**и**ри»?! Почему слово «р**о**ши» означает «сэнсэй»?! Тайны ударного слога. Что такое «таэквондо», «хапкидо», «додзе», «сюрикен», «ниндзя»? Борьба «сумо» – это… борьба «с умом». На каком языке говорили Предки японцев, китайцев и корейцев. Ярость и активизация сверхсилы. Секреты былинных богатырей («брать силу у Матери – Сырой Земли», «ничего не делая, копить силу» и др.). Совсем нериторический вопрос: «А был ли Иван… дураком?!» Этимология слова «вундеркинд». Достижение выбранной цели минимальными усилиями. Как научиться поднимать и носить на руках огромного быка?! Понятие «боевой силы» (как поднять «брыкающуюся штангу»?!). Что означает японское название «суши»?! Сверхсила и объем мышц. Упражнения перед зеркалом. ЛюбоВАНие. «Явь» и «Навь» в философии ШАР. Стоит ли человеку менять телосложение, данное от природы?! Европейское представление о красоте. «Бесформенные формы». О разрывании предметов, сгибании металлических прутьев (или монет), поднимании сверхтяжестей и пр. Притча-анекдот об отце-наставнике и его сыновьях. Верна ли поговорка «Сила есть, ума не надо»?! Работа с мыслеобразами и рождение сверхусилий. О ложных медитациях. «Представьте себя экскаватором!» («трактором», «бульдозером», «тягачом», «грузоподъемником», «роботом» и т.д.). «Будьте зверем!» («драконом», «тигром», «львом», «слоном», «носорогом» и т.п.). Медитации и здоровье. Основы правильного силового тренинга. Защита «черепахи». Откуда на Земле животные с Венеры?! Достижение здоровья – основная цель!!!*

В книге «Мастер рукопашного боя» (см. главу «Развитие сверхсилы») мы уже познакомили наших читателей с основными техниками для развития необыкновенной физической силы; это были многочисленные *психофизические* и *медитативные* упражнения, значительно расширяющие возможности человека. Однако, занимаясь силовой подготовкой, не забывайте о необходимости постоянного контроля за своим здоровьем и самочувствием. Ни в коем случае нельзя перегружать свой организм чрезмерными нагрузками!

Напомним сейчас некоторые приемы и способы развития *сверхсилы*, используемые в ШАР:

– движения в «вязком пространстве»;
– циклические силовые упражнения;
– напряжение мышц до предела возможного;
– сверхмедленные силовые упражнения;
– «мериться силой»;
– «брать силу» и «наполнить силой»;
– «раскачивать землю»;
– управление «гравитацией» и мн. др.

Если рассматривать движения в «*вязком пространстве*», то в зависимости от выбранной степени «*вязкости*» вы можете дозировать силовую нагрузку на свой организм от очень легкой до сверхтяжелой. В последнем случае развивается настоящая *сверхсила*!

Развитию *сверхсилы* способствуют **многократные повторения** движений в «*вязком пространстве*». Попробуйте десятки (или даже сотни!) раз выполнить одно и то же движение рукой. Вы обнаружите, насколько это нелегко, и ваша рука быстро устанет уже после нескольких десятков движений. Однако отметим, что все наши упражнения, если они выполняются **правильно**, практически не расходуют вашу энергию, а скорее, наоборот, помогают ее накапливать. После занятий по нашим методикам вы будете чувствовать себя свежим, отдохнувшим и полным сил! Разве это не удивительно?!

Для развития *сверхсилы* мы рекомендуем также работу с **отягощениями**, в качестве которых прекрасно использовать любые тяжелые предметы (гири, гантели, камни, сосуды, наполненные водой или песком, и т.д.).

При этом всегда следует помнить:

Силовые упражнения и нагрузки
должны быть
максимально разнообразны!!!

Не следует выполнять одни и те же движения изо дня в день. В противном случае вы рискуете *закрепостить* мышцы своего тела и утратить такие важные для здоровья качества как *гибкость* и *растяжку*. После любых силовых упражнений необходимо снимать **остаточные напряжения** в мышцах с помощью «*вибрирующих*» *движений*, техник «*сбрасывания оков*», *массажа* и др. Прежде чем мы рассмотрим следующую группу техник для развития *сверхсилы*, ответим на вопрос некоторых скептиков: «Вы утверждаете, что все упражнения ШАР уникальны, но разве принцип "цикличности" не был известен до ваших публикаций?!»

Ответ на этот вопрос чрезвычайно важен для понимания того, откуда вообще появились *Знания* о *Циклах*. Напомним, что **Учение о** «**Циклах Все-**

ленной» (иди «**Махаюгах**») было изложено в древнеарийских *Ведических* текстах, оставленных нашими *Предками*. Слово «**Махаюга**» мы расшифровываем как «**Маха (ю)Га**», что означает «**Великий Путь**»!!! Если же быть еще точнее, то слово «**юга**» – это «**йу-га**», или «**у-га**», т.е. «**Не земной (Путь)**», а «*Неземной*» является синонимом слова «*Небесный*». Таким образом, название «*Махаюга*» мы расшифровываем как «*Великий Неземной* (*Путь*)», или «*Великий Небесный Путь*»! А *Земное* является отражением *Небесного*. Достаточно вспомнить представления древних египтян: «То, что вверху, подобно тому, что – внизу!» (Гермес Трисмегист)

Наша жизнь подчинена «Законам Циклов»!!!

Смена дня и ночи, времен года, внутренние ритмы человека (биение сердца, процессы дыхания, пищеварения, чередования сна и бодрствования и пр.) являются наиболее яркими примерами действующих в нашем Мире «*Законов Цикличности*». Кроме того, как вы думаете, *почему* **число** «**13**» получило в общественном сознании совершенно негативную окраску?! Многие знают, что это число называется «чертовой дюжиной», но так ли это?! Действительно ли *число* «*13*» приносит людям несчастье?!.

Мы утверждаем, что **истинный** смысл многих слов и выражений русского языка (равно как и других!) оказался **искажен до неузнаваемости**. Возьмите, например, такие русские слова: «**ведьма**» («***вед**ающая **ма**ть*»), «**колдовать**» (фонетическое звучание – «кол-дАвать», т.е. давать «*Коло*», которое является символом *Солнца*, *Света*, *Знания*, и т.д.). Ничего негативного в этих словах изначально нет и не было! Добавим также, что слово «**Школа**» (где «**ш**» есть, на самом деле, «**с**»; сравните с английским «**school**», которое читается как «**с-**куул»), по-нашему мнению, означает ничто иное как «**с Коло**», т.е. «**с Солнцем**», которое символизирует *Свет*, *Знания*, *Истину*, *Силу*… Именно поэтому *Знания* являются символом *Света*. Недаром говорится, что «*Знания* – это *Свет*!», «*Знание – Сила*!» и т.д. Кстати, русское слово «**цикл**» мы расшифровываем, как «ци-к(**о**)л», т.е. «се Коло» («**это Коло**»), где гласная «**о**» оказалась непроизносимой (подобно именам «Герак(**о**)л», «Софок(**о**)л и др.). Понятие «*Коло*» (или «*Солнце*») тесно связано, в том числе, с **повторяемостью** (или **цикличностью**) событий во времени: **смена дня и ночи**, **времен года** и т.д.

Для вас теперь будет ясным *глубинный* смысл любых слов, содержащих те или иные корни *Праязыка* наших *Предков*. Так, древнеарийское *Учение* «**Калачакра**» (или «**Колесо Времени**») должно звучать как «**Колочакра**», что в буквальном смысле означает «**Колесо Солнца**» («**Колесо Света**», «**Колесо Жизни**»), т.е. *Учение* о *Циклах Времени* и *Законах* развития всего живого на *Земле*. В древнеарийской *Традиции*, которую мы описываем, слово «**Кал(а)**» (или «**Ка-ла**») буквально означает «смерть», «смертный» или «разрушение», так как связано с именем древнеиндийской *Богини Смерти* – «**Кали**»! Вспомните, например, значение слова «**кал**». Что касается названия «**чак-ра**», то его обычно переводят как «**колесо энергии**», и «некорректная» этимология подтверждает правильность данного утверждения: «**чак**» (в обратном прочтении, «**кач**(аться)») символизирует «**колесо**», а «**ра**» – «энергию». Следовательно, «*чак-ра*» – это «*колесо энергии*»!

Если переводить название «**Кала**чакра» правильно, то получается «**Колесо Смерти**», а не «**Колесо Времени**»! Если, конечно, не рассматривать «*Вре-*

мя» как символ «*Смерти*». На самом деле, ни смерти, ни рождения не существует, а происходит лишь непрерывная смена **циклов** «**рождения-смерти**». Этот **круг перерождений** никогда не начинался и поэтому не имеет конца! Тем не менее, *Идея Освобождения* является **основной темой** во многих эзотерических *Учениях*.

Рассмотрим теперь еще несколько интересных этимологических примеров, связанных с темой данной главы. Как вы думаете, что означает **слово** «**буйвол**»?! Конечно же, «**буй**ный **вол**»! Подчеркнем, что **буйство** (как состояние психоэмоционального **бешенства**) способствует пробуждению **сверхсилы**!!! Возьмите это на вооружение!

А сейчас мы предлагаем вам очередной этимологический коАн.

Что, по-вашему, означает слово «дьявол»?!

Считается, что название «**дьявол**» происходит от греческого «**diabolos**» («**клеветник**»), однако если анализировать это слово, исходя из его греческого написания, где «**ди**» означает «**да**», то можно увидеть, что «**ди-а-бол-ос**» означает буквально «**да, а-бел(ый)**», т.е. «**не белый**». Вспомните наши представления о «**черных**» и «**белых**» *Душах*! Только **не путайте** эти древние понятия с **цветом кожи** человека!!! Кроме того, не случайно **слугами дьявола были черти**! Согласно «некорректной» этимологии: «**черт**» – это «**чер-т(о)**», или «**то чер(ный)**», что также подтверждает *правильность* нашей расшифровки, ведь «**дьявол**», согласно религиозным представлениям, является воплощением «**Темных (или злых) Сил**». Однако если исходить из *русской* фонетики, то слово «**дья-вол**» означает буквально «**дея**(тельный) **вол**» (где «**дья**» происходит от русского слова «**дея**(ние), или, по-другому, слово «**дьявол**» можно расшифровать как… «**божественный вол**» (корень «**деус**» – «божественный!). Кстати, есть специалисты, которые считают, что имя «**Зевс**» также происходит от этого корня. Возвращаясь к расшифровке названия «*дьявол*» как «*деятельный вол*» становится понятным, что речь идет о «**деятельном животном**», ведь **вол** – это **животное**. Может быть, в такой *символической* форме сохранилось «воспоминание» **о двойственной природе** человека, в котором одновременной уживается «*Божественное*» и «*животное*» начала?! Причем этот вопрос теснейшим образом связан с историческими *Реалиями*, касающимися «сотворения человека "**по образу и подобию Божьему**"». Впрочем, эта тема заслуживает отдельного исследования.

Вспомните теперь, как арьи обращались к своим героям в поэме «**Махабхарата**»: «О, **бык** среди людей!» Или наше русское выражение: «**Здоров как бык**!» Не нужно даже объяснять, что это значит!

Почему названия и образы священных арийских животных (быка, коровы, собаки, свиньи, петуха и др.!) превратились у нас в оскорбительные клички?! Не менее обидная участь досталась и **словам-приветствиям**! Например, слово «**хаять**» (или «**хай**») также извращено до неузнаваемости. Оно стало символом «ругательства», тогда как, на самом деле, это – одна из форм древнейшего арийского приветствия. Даже в наши дни в англоязычных странах люди, приветствуя друг друга, говорят: «**Хай**!» (или «**Хей**!»).

Вспомните также, что означает название китайского (!) города «Шанхай»?! Мы утверждаем, что:

«Шанхай» – это «Сан хай!»

Древнеарийское приветствие *Солнца* – «**Здравствуй**, **Солнце**!» (или «**Хай, Сан!**») Именно *так* мы расшифровываем название города «**Шанхай**», и подобных примеров можно привести множество, и это убедительно подтверждает наше историческое *Открытие* относительно *Истоков* всех древних Цивилизаций *Земли*, ведь «**Сан**» означает буквально «**с Ан(ом)**»!

Число «**13**» имеет в наши дни прямо *противоположное* значение, ведь на самом деле, оно символизирует **начало *нового* цикла**, а *несчастья* оно приносит лишь тем людям, которые искренне верят в его «дьявольский» смысл и, таким образом, сами *программируют* себя на неудачи. Именно поэтому, как только эти люди встречают в своей жизни *число* «*13*», с ними неизменно происходит что-то ужасное. Однако *Знания Шарведы* разрушают подобные ложные представления и защищают человека от негативного влияния подобных «примет».

Подумайте также, почему год называется «круглым»?!

Двенадцать месяцев (или *двенадцать* знаков *Зодиака*) разделяют круг (или год) на *двенадцать* частей. После завершения очередного *круга* наступает новый виток развития. Таким образом, годы сменяют друг друга, и через каждые **двенадцать лет** все начинается как бы заново! Эти *циклы* нашли отражение в древнеарийских **Учениях о знаках Зодиака**, положенных в основу всех (!) «восточных» гороскопов, ведь наши *Предки* еще тысячи лет назад обладали удивительными *Знаниями* о *Человеке* и *Вселенной*, которые они использовали во всех сферах своей жизни (в том числе, и для тренировки тела и *Духа*). Они знали, что *Человек* является **микрокосмосом**, который подчинен тем же *Законам*, что и вся *Вселенная* (**макрокосмос**); именно поэтому мы считаем **циклические тренировки** частью *Учения* наших *Предков*. Люди, живущие по **Законам Вселенной** (и использующие эти *Высшие Законы* для достижения *сверхвозможностей*), способны привести в действие огромные *Силы*, и *Знание* об этом является настоящим **ключом** к развитию **Сверхсилы**!

Сверхсилу можно также развить, используя **сверхмедленные силовые упражнения** (например, **отжимания** или **подтягивания**), **напряжение мышц до предела возможного**, **работу со стволами деревьев** (или **со стеной**). В последнем случае вам необходимо научиться выполнять сильные толкающие воздействия на объекты, которые заведомо превосходят любого человека по своей прочности и устойчивости. Вы пытаетесь сделать практически невозможное и, как результат, порождаете настоящие **сверхусилия**!

Прекрасными способами развития *сверхсилы* являются различные **психоэнергетические** и **медитативные упражнения**, основанные на использовании *мыслеобразов*, с помощью которых активизируются внутренние *резервы* человека. Речь идет об упражнениях «**брать силу**», «**наполнить силой**», «**раскачивать** (или **вращать**) **землю**», «**управлять гравитацией**» и т.д. Эти способы развития *сверхсилы* достаточно подробно описаны в наших первых публикациях, поэтому, чтобы не повторяться, мы рекомендуем вам внимательно изучить их и на практике убедится в том, что все они «работают». Например, техники ШАР «**брать силу**» и «**наполнить силой**» основаны на *осознании* научно доказанного факта, что вокруг нас, в любом предмете,

объекте или явлении сосредоточена огромная и практически **неисчерпаемая энергия**.

Эту энергию можно брать
буквально из «воздуха»!!!

Именно эта энергия является **основой** для существования всего нашего Мира. Для сравнения укажем, что при **ядерных взрывах** выделяется лишь *часть* этой колоссальной *Силы*. Если вы настроитесь на ощущение *скрытой* в каком-либо предмете (или объекте) *энергии*, то сможете физически почувствовать её, а это, как вам известно, является **ключом к управлению**.

В древнеарийских текстах сохранились описания того, что происходило при использовании этого поистине **смертоносного оружия** и как оно управлялось. «**Божественное Оружие**» приводилось в действие **силой мысли** или с помощью **мантры** (т.е. слов). Как вы, наверное, догадываетесь, что даже современные военные *супертехнологии* весьма далеки от тех возможностей, которыми владели наши *Предки* много тысяч лет назад, и не случайно ученые «под микроскопом» изучают древние тексты и *Сказания*!

Применение «**Оружия Брахмы**» сопровождалось выделением колоссальной энергии, а если напомнить, как мы расшифровываем слово «**energy**» («**энеджи**» – «**она живая**»), то нетрудно догадаться, *почему* это *Оружие* было послушным воле *Богов*. Другой этимологической *подсказкой*, позволяющей понять принцип и устройство космических видов оружия наших *Великих Предков*, является «некорректная» расшифровка термина «**ваджра**». Так называлось «**оружие огня**» (или символ *Божественной власти*).

«**Ва-дж-ра**» – это «**Живой огонь**» (т.е. «**Живой Ра**»!), или «**Вад(а) ж(е) Ра**» («**Вода Ра**»), т.е. действие «**ваджры**» было подобно оружию, ныне известному как… **огнемет**, однако принцип работы *ваджры* был совершенно иной), а «**живая энергия**», как вы уже знаете, абсолютно *подвластна* воле специально обученного и тренированного человека. А если быть точнее, «**ваджра**» – это «**в-а-дж-ра**», т.е. «**в а-джи Ра**», что означает буквально следующее: «**в неживое (все превращает,) Ра**», или «**огонь Ра, уничтожающий все живое**», а «**ваджра**» – **источник испепеляющего огня**!

«Ваджра» – источник испепеляющего огня!!!

Всегда стремитесь к *минимизации* энергетических затрат (и усилий) при достижении той или иной цели, что является отражением уже известного вам космического *Закона*, согласно которому вода всегда течет *вниз* (огибая любые препятствия на своем пути), космические тела стремятся к *шарообразной* форме и т.д. **Аббревиатура нашей Школы** («**ШАР**»!) целиком и полностью отражает эти глубокие представления!!! Кроме того, *Сила* теснейшим образом связана с таким качеством как «**Спокойствие**», ведь человек, обладающий *сверхсилой*, не нуждается в том, чтобы с кем-либо состязаться или спорить; он абсолютно спокоен и уверен в себе, поэтому людей, которые достигли этого *божественного* состояния, называют «*Спокойными*»**.**

Обладание Силой – ключ
к внутреннему Спокойствию!!!

К сожалению, в наши дни «*спокойствие*» является довольно редким качеством. Всем нам не хватает в жизни выдержки, хладнокровия, невозмутимости, а это мешает воспринимать Мир таким, какой он есть на самом деле.

Кроме того, развивая *сверхсилу*, помните, что, *переутомляя* организм, вы можете нанести вред здоровью, поэтому будьте осторожны и всегда прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям! Если вы устали или испытываете какие-либо неприятные (или болезненные) ощущения, вам следует немедленно прекратить занятия и вернуться к ним лишь тогда, когда восстановитесь! Лучше двигаться к выбранной цели медленно и постепенно, чем надорваться в самом начале пути!

Каждая тренировка должна приносить вам исключительно положительные эмоции и способствовать постоянному росту вашего мастерства! Правильные методики развития помогут вам *наполнить свое тело силой*, а это в свою очередь приведет к *вытеснению* из организма болезней и слабости.

«Наполнение Силой» вытесняет из организма
любые болезни!!!

Если вы будете регулярно выполнять упражнения по укреплению организма и развитию силы, то болезни немедленно отступят под натиском обновленной жизненной энергии. Напомним вам простейшее упражнение ШАР по *наполнению силой*. Как-то вы учились **с силой напрягать** выбранные группы мышц и затем **полностью расслаблять** их. Чередование *напряжения-расслабления* приводит к улучшению кровоснабжения и общего состояния той части тела, с которой вы выработаете. В результате происходит *естественное* укрепление и оздоровление организма.

Нечто подобное имеет место и при выполнении **асан** (или, как мы называем, «**застывших форм**») в *древнеарийской йоге*. Когда человек принимает ту или иную позу, то определенные части его тела оказываются под *давлением*, т.е. слегка напряжены, а другие, наоборот, расслаблены. Когда поза видоизменяется, напряженность преобразуется в расслабление, а расслабленность – в мышечное напряжение. При этом оказывается особое воздействие на внутренние органы и «*энергетические центры*», включая *железы внутренней секреции*, что и обеспечивает необходимый лечебный эффект.

В ШАР, как вы знаете, используется множество специальных гимнастик, позволяющих **наполнять силой** не только выбранные части тела, но и весь организм, и чуть позже мы расскажем вам об этих удивительных техниках.

Рассмотрим теперь, *что* означает **слово** «**сила**» и *какова* его этимология?! Знаете ли вы, как звучит китайский иероглиф, обозначающий «силу»? Специалисты скажут вам: «"**Сила**" по-китайски звучит как "**Ли**"!» Вам ничего не напоминает этот слог?! Есть замечательные русские слова «оси**ли**ть», «уси**ли**е», «**ли**ть», «на**ли**ваться» (**сил**ой) и мн.др. Нетрудно догадаться, что в их основе лежит один и тот же корень *Праязыка* «**ли**». Поэтому имя «**Ли**» можно расшифровать как… «**Сильный**». Однако здесь не все так однозначно, так как слог «**Ли**» в обратном прочтении звучит как «**Ил**», что означает «**земля**», «**почва**», «**глина**». В данном случае имя «**Ли**» означает буквально «**Земной**», что, конечно же, ближе к *Истине*.

«Ли» означает «Земной»!!!

Для сравнения, имя «**Али**» означает «**А-ли**», т.е. «**Неземной**»!

Кому-то наш пример может показаться не слишком неубедительным, поэтому мы приведем еще несколько этимологических расшифровок.

В китайском языке есть иероглиф «**пэн**», который обозначает «**толкать**» (или «**толкание**», «**отражение**»). Слово «пэн», на первый взгляд, не вызывает у русского человека никаких ассоциаций, однако мы утверждаем, что это слово теснейшим образом связано с такими русскими словами как «**пнуть**», «**пинать**», «**пинание**», т.е. по смыслу эти слова и означает «толкать», или «толкание». Таким образом, «**пэн**» – это **пин**ание! Иероглиф «**жэ**» («**тепло**») – это «**жечь**» (произноситься как «жэчь»); иероглиф «**и**» («один», «одно», «единый») – «**одИн**», «**едИный**»; иероглиф «**сядунь**» («приседать», «присед») – «**сяду**»; иероглиф «**вэй**» («защитная энергия») – «**веять**», «**веяние**»; иероглиф «**вэнь**» («выслушивание» больного) – «**в**(**э**)**н**имать», «**в**(**э**)**н**имательность» (где «**э**» – непроизносимая гласная), «**чжан**» («ладонь») – «**сжал**» («**сж**им**ан**ие» ладонью!) и т.д. Приведенные выше примеры (не путайте их с нашей «параллельной» этимологической расшифровкой!) вы можете найти в книге М.М. Богачихина «**Краткий китайско-русский и русско-китайский толковый ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ**» (Москва, 1994 год).

Еще ряд интересных примеров мы нашли в книге А.А. Маслова «**Тайный код китайского кунфу**» (издательство «Феникс», Ростов-на-Дону, 2006 год). Он пишет, что **жена** Мастера именовалась «**шинян**», а старший **сын** (или старший ученик) – «ши-**сюн**» (стр. 94). Для нас совершенно очевидно, что «*шинян*» и «*шисюн*» – трансформировавшиеся корни *Праязыка*, означавшие соответственно «*жену*» и «*сына*», однако специалисты-китаеведы, естественно, этого не видят. Подобная ересь им даже в голову придти не могла, ведь, по представлениям маститых ученых, русского народа в те времена, когда появились Древние Цивилизации Востока, вообще не существовало. Наши *Открытия* развенчивают подобные **псевдонаучные гипотезы**!!!

Нелепо утверждать, будто **основу** китайского языка составляет русский язык, однако подобные «параллели» убедительно доказывают верность наших утверждений об *Истоках* Древних Цивилизаций. Многие ученые признают, что между *Шумером* и *Китаем* существовала теснейшая связь, и наши этимологические *Открытия* наглядно доказывают, что это соответствует действительности.

В качестве другого примера рассмотрим «некорректную» этимологическую расшифровку имени шумерского **Бога Энлиля**. Специалисты обычно переводят его как «**Владыка воздуха**», и об этом пишет известный специалист по *древнешумерским* текстам *Захария Ситчин* в своей книге «**Двенадцатая планета**» (издательство «Эксмо», Москва, 2006 год). Мы утверждаем, что «**Энлиль**» – это «**Ан-лил(ь)**», т.е. «**Ан лил**». Кто такой «Ан», вы уже знаете, а корень «**лил(ь)**» происходит от русского «**лить**» → «**лил**», «**осилил**». Поэтому имя «**Энлиль**» мы переводим буквально как «**Ан Сильный**». А также – «Тот, кто **лил** Воды Потопа», т.е. устроил *Всемирный Потоп*, что подтверждается древнешумерской *Мифологией*.

Таким образом:

«Энлиль» – тот, кто вызвал
Всемирный Потоп!!!

По представлениям древних шумеров, *Энлиль* прибыл на *Землю* с планеты *Богов* еще **до** (**!**) **сотворения людей**, причем он являлся *старшим сыном* главного *Бога* шумеров **Ану** (Ио**анна**, Ив**ана**, В**ана**, где «**Ван**(а)» – это «**в Ана**», т.е. «**тот, кто похож на Ана**»). Кстати, имя «**Иоанн**» можно также расшифровать как «**Ио Ан**», т.е. буквально «**её Ан**»! Только не путайте с «**и. о. (Ан)**», где аббревиатура «**и. о.**» в современном толковании означает «**И**сполняющий **О**бязанности (Ану)». Заметим, что *Ану*, возглавляя *Совет Богов*, никогда не вмешивался в дела людей, но всегда давал своим детям **советы**. Наверное, не случайно, на территории **Руссии** возникло *Государство* под названием «***Совет**ский Союз*», или «*страна **Советов***»?!

В *Китае* говорят:

«Высший Правитель – это Правитель,
о котором народ знает только то,
что он существует!»

Данная поговорка отражает древнюю *Память Человечества* о тех *Временах*, когда на *Земле* правили **справедливые** и **мудрые Боги**. В *Мифах* и *Легендах* народов всего Мира сохранились языческие «воспоминания» об их удивительной жизни и похождениях. Например, в *Шумере* их называли «**Аннунаки**». Ученые считают, что слово «**Аннунаки**» переводится как «**Сошедшие с Небес**», тогда как мы знаем, что подобная расшифровка вторична, и на самом деле имя «*Аннунаки*» означает буквально следующее:

Известно, что *Высшим Божеством* у шумеров был *Ану*, поэтому мы утверждаем, что те, кого называли «**аннунаками**», были «**Ан(н)у(н) аки**», т.е. «**как Ану**» (или «**подобные Ану**»). Предлагаемая нами расшифровка также является этимологическим *Открытием*, полностью подтверждающим наши **сенсационные заявления** об *Истоках* всех *Древних Цивилизаций Земли*.

Возвращаясь к этимологии слова «**сила**» и его связи с глаголом «**лить**», поясним, что вам уже знакома техника развития *сверхсилы* с помощью *потока* (или *струи*) *воды*. Речь идет об упражнении «*наполнить силой*», когда вы учились, удерживая в руках большую емкость (посуду), наполнять ее *струей воды* до тех пор, пока еще способны удерживать посуду на весу. При этом происходило не *ступенчатое*, а **плавное увеличение веса**, который вы удерживали. Благодаря этой ***слит**ной* непрерывности изменения *силовой* нагрузки возникает специфическое напряжение мышц, равноценное *наполнению* их *силой*. Обратите внимание, что слово «с**лит**ность» связано с *корнем* «**лить**», и не случайно *наполнение силой* происходит с использованием разнообразнейших *упражнений с водой*. Кстати, выполнение «**движений в воде**» также способствует **наполнению силой** любой части тела, и в этом состоит еще один из *глубинных* (или *скрытых*) смыслов предлагаемой нами гимнастики.

Поясним также, *почему* греческое слово «**лит**ос» означало «**камень**». Совершенно очевидно, что таково было «*воспоминание*» о тех катастрофических событиях, которые происходили на нашей *Земле*. В местах, где извергались **огненные потоки лавы**, где действовали чрезвычайно высокие температуры, образовывались (и **застывали**!) *каменные* образования *причудливой формы*, которые получили соответствующее название. «**Литос**» в обратном прочтении звучит как «(с)**отил**», т.е. «**от ил(а)**», «**от земли**» (которая под воздействием высоких температур **оплавилась** и затем превратилась в…

твердые камни. Видите, как с помощью «некорректной» этимологии ШАР объясняются многие филологические *Загадки*!

Состояние «**камня**» достигается с помощью «*наполнения силой*», техник «*застывания*», *сверхмедленного напряжения мышц до предела возможного*, *движений в* «*сверхвязком пространстве*» и мн. др., о чем мы подробно рассказывали в нашей книге «Мастер рукопашного боя».

Среди многочисленных техник и упражнений ШАР по «*наполнению силой*» не меньший интерес представляет собой «**инверсная**» **техника**, когда через небольшое *отверстие* в дне наполненной до краев какой-нибудь емкой посуды вода постепенно выливается. При этом происходит *плавное* уменьшение *нагрузки* (или *веса*), что вызывает у занимающегося яркое ощущение **левитационного эффекта**. Отметим, что данная техника точно также способствует развитию *сверхсилы*! Взрослым можно порекомендовать *пластиковые канистры* или что-либо подобное (естественно, объем выбирается исходя из уровня вашей физической подготовленности). Дети для развития *сверхсилы* могут использовать обычную *садовую лейку* для поливания цветов, наклоняя которую они будут обеспечивать плавное уменьшение веса удерживаемого в руках тяжелого груза.

Возвращаясь к вопросам «некорректной» этимологии, приведем еще несколько интересных примеров, которые можно найти в японском языке. Как-то по телевизору показывали передачу, посвященную боевым искусствам Востока. На фоне красивых экзотических пейзажей восточные Мастера, тренирующиеся как на природе, так и в просторных специально оборудованных залах, называемых **додзе** (или **додже**), показывают своим европейским ученикам, *как* правильно тренироваться и *какие* техники использовать. Любопытно, что эту видеозапись впоследствии крутили по телевидению много раз, видимо, телевизионщики преследовали вполне определенную цель, которая им, похоже, удалась, так как многие потом рассказывали об этой передаче, восхищаясь тем, что они увидели:

Некая Жозет (блондинка то ли из *Нового*, то ли из *Старого Света*?!) специально приехала на *Окинаву*, чтобы постичь боевое искусство, которое там практикуется и по сей день. Особое впечатление на нее (как и на всех телезрителей) произвело **древнее упражнение**, название которого по-японски звучит так:

«Х*о*жу унд*о* миг*и*ри»!

Суть упражнения состоит в том, чтобы занимающийся шел «*дугообразным*» шагом по… *прямой* (?!) линии, одновременно удерживая обеими руками тяжелейшие кувшины. Показывалось, как Жозет с невероятным трудом несет эти кувшины, сжимая их пальцами, и с гримасой на лице от «нечеловеческих» усилий произносит: «Я, наверное, никогда еще не выполняла более тяжелого упражнения! Вот они, оказывается, какие **настоящие секреты** древних Мастеров Востока!» Причем в ее голосе сквозит искреннее восхищение происходящим, и это восхищение непременно должно передаться телезрителям. Обратим ваше внимание на вскользь брошенную фразу о том, что она уже более двадцати (!) лет изучает восточные боевые искусства, но подобных упражнений еще ни разу не встречала, а настоящие секреты ей так и не были открыты.

Это как же надо было учить, чтобы человек на протяжении стольких лет осваивал какую-то **лабуду**?! А ведь учили-то за деньги, и, безусловно, немалые!

Сколько европейцев было облапошено за многие годы?!

Некоторые российские востоковеды **сейчас** открыто заявляют, будто это делалось намеренно, чтобы… **скрыть истинную Традицию**! Из этого можно сделать вполне логичный вывод, что всё это время европейцам *вешали лапшу на уши*, а они-то наивно полагали, что приобщаются к *Высшим Истинам*. Неужели это правда!? Неужели азиаты намеренно обманывали нас?!

Мы убеждены, что на самом деле все происходило (да, и происходит!) по-другому. Восточные Мастера и Учителя **сами искренне полагают**, что *Традиция*, которая досталась им от «**неизвестных**» *Предков*, является именно такой, какой они её представляют. Жозет обращается к Учителю, именуя его «**сэнсэй**», и, похоже, совершенно не понимает, что значит сей «титул».

Что означает слово «сэнсей»?!

Мы видим, что японское слово «**сэнсэй**» можно перевести как «**сан сэй**» (или «**говорящее Солнце**»), причем значение подобного *созвучного* перевода будет очевидно любому, кто знаком с английским языком. Слово «**sun**» (т.е. «**солнце**») символизирует «**Учителя**», а глагол «**say**» означает «**говорить**», или «**рассказывать**». И действительно, предназначение Учителя – не только в том, чтобы **показывать**, но и **рассказывать** о том, *чему* он учит. Основная «функция» Учителя изначально заложена в слове «*сэнсэй*», ведь «**сэнсэй**» – «**тот**, **кто рассказывает**». В результате, «**молчание**» восточных Мастеров создает лишь **видимость** *Знаний*, которые на самом деле им неизвестны!

Если же использовать Шар-этимологию, то название «**сэнсей**» следует расшифровывать как «**с-эн-сей**», что означает «**с Аном сей**», или «**сей (т.е. этот) с Аном**». Именно так, мы считаем, называли Учителя боевых (и не только) искусств в глубокой древности.

Слово «сэнсей» мы расшифровываем как «с Аном сей»!

Или «**этот** (или *сей*) **с Аном** (с *Богом*)»!

На Востоке тот, кто должен учить и объяснять, практически никогда этого не делает; наоборот, любые вопросы учеников тотчас пресекаются физическими наказаниями или грубым обращением. Совершенно очевидно, что *это* произошло от непонимания истинной *Традиции* и глубинной сути древних *Учений*.

А что же такое «х*о*жу ун-до ми-гири»?!

Мы уверены, что название древнего окинавского упражнения расшифровывается с помощью корней *Праязыка*, сохранившихся в русском и других европейских языках. Оно означает именно то, что вы слышите: «**х*о*жу**» – это русское слово «**хожу**», «**ун**» означает «**уан**» (т.е. «**one**» – **один**), «**до**», как вы

уже знаете, – «**до**(рога), или *Путь*, а «**ми-гири**» есть не что иное как «**мои гири**» (или «**тяжести**»). Кстати, слово «**гиря**» мы расшифровываем как искаженное «**ге(о) Ра**» (или «**гео-ря**»), т.е. «**земное**», «**тяжелое**», «**неподъемное**». Получаем следующий перевод древнего восточного упражнения:

«Хожу один по дороге с моими тяжестями»!

Вы еще можете сомневаться в достоверности нашей расшифровки, но, оказывается, **сэнсэя** на *Окинаве* называют «**роши**», и здесь мы снова совершенно четко слышим русское слово «хо**РОШИ**й». Кстати, как и в *Древнем Шумере*, слова «**мамми**» и «**уммиа**» означали то же самое, что и русские слова «**мама**» и «**умный**». Тем не менее, специалисты-шумерологи слово «*уммиа*» переводят как… «**преподаватель**». Мы видим, что **никто** из ученых не может понять, чьи же *Культура* и *Традиции* были у истоков этой древнейшей Цивилизации.

Кстати, название зала для тренировок по каратэ «**додзе**» читается также как «**до-дже**» и расшифровывается нами как «**Путь жизни**» (или «**Живой Путь**»)! Нетрудно догадаться, что это значит на самом деле! В качестве еще одного убедительного примера приведем нашу расшифровку слова «**сюрикен**».

Что означает слово «сюрикен»?!

Звучит загадочно и ласкает слух любого восточника. «*Сюрикенами*» называются круглые металлические пластины для метания в цель. Мы утверждаем, что японское слово «**сюрикен**» состоит из двух корней *Праязыка* наших *Предков*: «**Сюр**» (или «**Сур**», что значит «**Солнце**») и «**Кен**» (или «**кин**» – «**кин**уть»). И, действительно, *сюрикены* представляют собой *круглые* метательные пластины с *прямыми* или *изогнутыми* «*лучами*». Таким образом, слово «**сюрикен**» означает «**кинутое** (или **кидаемое**) **Солнце**», что чрезвычайно точно соответствует **внешней форме** и **предназначению** данного вида метательного оружия *ниндзя* (или «*воинов-невидимок*»).

Попробуйте теперь, используя уже известные вам корни *Праязыка*, самостоятельно расшифровать слово «**ниндзя**», и вы убедитесь, что переводы, которые предлагают специалисты, являются, мягко говоря, неточными. Мы утверждаем, что японское слово «**ниндзя**» происходит от **русского**… «**нельзя**» (или «**низзя**»), и действительно, в арсенал боевых техник *ниндзя* входят, прежде всего, **запрещенные** и **нечестные** приемы боя (взорвать, отравить, напасть из-за угла и т.п.), одним словом – «грязные» приемы! Таким образом, *ниндзя* делали то, что «**нехорошо было делать**», или «**нельзя делать**»! Короче: «**Низзя**!!!» Естественно, все подобные действия скрывались от посторонних глаз, именно поэтому *ниндзя* стали называть также «**воинами-невидимками**»!

«Ниндзя» – это современные *диверсанты*!!!

В японской *Традиции* занимающиеся боевыми искусствами надевают специальную одежду – **кимоно**. В *каратэ* **традиционно** использовалось *белое* кимоно, а это теснейшим образом связано с *правильной* расшифровкой древнего названия «**каратэ**», которое мы уже приводили ранее. При этом

обратите внимание, что кимоно у *ниндзя – черного* цвета! Но что такое «**кимоно**»? Как вы думаете: что значит это слово с точки зрения «некорректной» этимологии?! Мы предлагаем следующую расшифровку: «**кимоно**» по-русски произноситься как «**кимано**», или «**хи-мано**». Таким образом, данное слово состоит из двух корней *Праязыка* – «**хи**» («**си**») и «**ман**(о)». Зная, что речь идет об одежде, мы понимаем истинный смысл слова «**кимоно**»: **штаны и куртка** – это «**одежда Мана**»!!! *Маны* одевались в одежды, поэтому одежда *Мана* получила название «**кимоно**». Кроме того, возможна и другая расшифровка: «**кимоно**» – это «**химоно**», что в обратном прочтении означает «**оно-мих**», или, с учетом открытой нами замены согласных, «**Оно – Мах**», т.е. «**Оно – Великое**», что означает: «**Это одежда Великих (воинов)**».

А как вы расшифруете название **корейского** (!) боевого искусства «**хапкидо**»?! Обычно его переводят на русский язык как «**путь контроля жизненной энергии**» (или «**путь слияния своей энергии с энергией Вселенной**»). Примечательно, что корейские иероглифы, обозначающие «*хапкидо*» точно такие же, как и в *айкидо*! Получается, что *айкидо* и *хапкидо* – **близнецы-братья**?! Тем не менее, легко понять, что, с точки зрения «некорректной» этимологии, истинный смысл боевого искусства «**хапкидо**» состоит он в том, чтобы… «**хап**ать (хватать!) **ки** (энергию)», где «**до**», как вы уже знаете, означает сокращенное от слова «**до**рога», т.е. «*Путь*».

Теперь попробуйте самостоятельно расшифровать название другого *корейского* боевого искусства – «**таэквондо**». Что это за «**до**»?! Чей это *Путь*?! Чья **ДО**рога?! Чтобы разобраться в этом, нужно вспомнить, *кто* такие **Ван**ы в восточной *Традиции* и *какую* роль они сыграли в возникновении древнейших *Государств* на Востоке. Кстати, корейские имена «К**ван**», или «Х**ван**» – есть ничто иное как «**Ван**», или «И**ван**», и это не просто совпадения, как могут подумать некоторые специалисты!

Название корейского искусства **таэквондо** («таэк-**ВАН**-до») востоковеды переводят как «**Путь корейской руки**», тогда как на самом деле это слово означает буквально следующее: «**брать Путь Вана**», т.е. «**идти (следовать) по Пути Вана**!», где корейское «**таэк**» (по-японски, «**тэ**») означает «**кисть**, **рука**» – то, чем берут (сравните английское «**take**» – «**брать**»). Корень «тейк» происходит от русского слова «**тык**ать» (т.е. указывать рукой!).

Можно привести ещё множество подобных примеров, которые убедительно покажут вам, что жители Востока унаследовали *Культуру* и *Традиции* от людей, которые говорили на **Праязыке**, самом древнем языке во *Вселенной*, и были **Прародителями** всех (!) народов *Земли*, однако вернемся к основной теме.

Сверхсилу можно активизировать также с помощью эмоции **ярости** (а точнее – *сверхярости*!), и некоторые подготовительные упражнения мы уже описывали ранее. Этимологически «**ярость**» связана с резким воз**раст**анием (ведь «**ярость**» это – «**Я**-**рост**(ь)»!) энергополя организма, благодаря чему пробуждаются **огромные силы**. При выполнении силовых упражнений (*подъем гири* или *штанги*, *толкание ствола дерева* или *бетонной стены*, при *отжиманиях* или *подтягиваниях*, при попытках *разорвать* что-либо на части или *согнуть в дугу*) намеренно вызывайте в себе *чувство ярости*, и вы удивитесь тому, что произойдет. Кроме того, обязательно нарабатывайте **ярость при ударах**, **толканиях**, **силовой борьбе** и др., но будьте осторожны, чтобы случайно не травмировать себя или своего напарника! Например, *удары ярости* желательно нарабатывать на боксерских снарядах (лапах, грушах и т.п.).

Подобные упражнения помогут вам научиться управлять своими эмоциями в реальной схватке, а следовательно, одновременно – активизировать желаемые способности (в данном случае *сверхсилу*).

Немало **секретов**, связанных с развитием **сверхсилы**, сохранилось и в народных *Сказаниях* о **былинных** *Богатырях*! Само название «**Былина**» мы расшифровываем как «**Быль – она**!» (т.е. «**То, что было**»)!

Каждый, кто внимательно читал или слушал *Былины*, знает, что **Русские Богатыри** умели (оказавшись на *Сырой Земле*) **брать у Земли Силу** и затем уверенно побеждать в неравном бою. Или, проведя много лет в бездеятельности (т.е. буквально сидя дома в затворничестве), *Герои* народных *Сказаний накапливали* такую огромную *Мощь*, что впоследствии с легкостью расправлялись с любыми соперниками. Как же такое возможно?! Может быть, это сказки? Чтобы разобраться в этих загадках, предлагаем вернуться к этимологии **слова «сила»**.

Мы сейчас расшифруем чрезвычайно популярное на *Руси* имя «**Илья**». Филологи утверждают, что имя «**Илья**» по-*древнееврейски* означает… «**Верующий**» (или «**Крепость Господня**»). Представляете, насколько *странные* расшифровки предлагают специалисты, ведь *правильная* расшифровка получается лишь в *том* случае, если использовать корни *Праязыка*.

Что означает имя «Илья»?!

Мы предложим вам две (казалось бы, взаимоисключающие!) расшифровки. Попробуйте разобраться, какая из них **ближе** к *Истине*. Мы уверены, что вы успешно справитесь с нашим этимологическим коАном.

Итак, предлагаем варианты расшифровки:

1) «**Илья**» – это «**Ил(ь) Я**», что в обратном прочтении означает «**Я – ли**» (где корень «**ил**» («**ли**») – это «**земля**», или «**земной**», а «**Я**» – это «**Йа**»). Таким образом, имя «**Илья**» можно перевести как «**Я – Земной**!» Кроме того, имя «*Илья*» теснейшим образом связано с темой настоящей главы, ведь слово «**Сила**» можно расшифровать как «**с ила**» (т.е. «**с земли**»).

2) «**Илья**» – это «**Ил(ь)-(й)а**», что означает «**Ил-а**», т.е. «**Не ил**», или «**Неземной**», а следовательно – «**Небесный**». Слово «**Сила**» точно также может означать «**с ил-а**», т.е. «**Не с ли**», «**Не с землей**», где «**ил**» («**ли**») символизирует «**болезни**», «**слабость**», **немощность**».

Сравните, кстати, с нашей расшифровкой древнеарийского имени «**Дарума**» (так звали *Бодхидхарму*), которую мы приводим в главе «Сверхкоординация». Как же правильно: «**Дар-ума**» или «**Дар-ум-а**»?!

«**Дар ума**» или, наоборот, «**Дар не ум(а)**»???

Таким образом, получаем, что имя «**Илья**» означает «**А-ил**», т.е. «**Небесный (Правитель)**»! Заметим, что данная расшифровка подтверждается **христианской** *Православной Традицией*, согласно которой языческий *Бог-громовержец* **Перун** был отождествлен с **небесным (!) Ильей-пророком**.

Так что же означает имя «**Илья**»?! «*Земной*» или, наоборот, «*Небесный*»?! Уже в ближайшее время мы планируем опубликовать **наши расшифровки** имен и фамилий народов Мира, тогда вы узнаете, *что* они означают на самом деле. Мы уверены, что наши расшифровки являются настоящими этимологическими *Открытиями*, и утверждаем:

«Имя человека – ключ

к его Внутренней Силе!!!»

Поэтому чрезвычайно важно, *как* родители называют своих детей. Ведь, давая имя ребенку, вы оказываете огромное влияние на его *Будущее*! Мы знаем, что народная *Мудрость* хранит поистине удивительные *Тайны*. Например, далеко не все читатели смогут правильно ответить на такой, казалось бы, риторический вопрос:

«А был ли Иван дураком?!»

Если непредвзято проанализировать *Сказки* про русского «*Иванушку-дурачка*», то нетрудно заметить, что в действительности *Иван* добивается *всего*, чего хочет, кроме того, он оказывается *самым* умным, находчивым и сообразительным среди остальных сказочных героев. Затрачивая *минимум* усилий, он первым приходит к желанной цели! В общем, настоящий **вундеркинд**! Мы рекомендуем читателям познакомиться с книгой известного русского ученого и писателя А.Д. Синявского «**Иван-дурак: Очерк русской народной веры**» (издательство «Аграф», Москва, 2001 год).

Подумайте, кстати, что, с точки зрения «некорректной» этимологии, может означать слово «**Дур-ак**» (или «**(к)ак Дур**»)?! Сравните также слова и названия, которые содержат этот загадочный корень (например, «труба**дур**», «Баба**дур**» и др.), это поможет вам найти правильный ответ. Нам попадалась даже фамилия «**Дурда**», которую мы расшифровываем как «**Да, дур**». Вы удивитесь, но корень «**дур**» не имеет **ничего общего** с тем значением, которое ему приписывают! Что касается ругательства «**дурак**», то, возможно, и другое толкоВАНие, происходящее от «**ду-рак**», где «**ду**», с учетом мутации согласной, означает «**да**». Так кто же «**дурак**»: «**дур-ак**» или… «**ду-рак**»?!

Предлагаем вам разобраться, что может означать, с точки зрения «некорректной» этимологии ШАР (или **Шар-этимологии**), слово «**вундеркинд**», причем мы уверены, что вы легко теперь сможете ответить на наш вопрос, ведь «**вундеркинд**» – это «**Ван дер кинд**», или «**ребенок Вана**»!!!

«Вундеркинд» – это «ребенок Вана»!!!

И действительно, дети *Богов* отличались *выдающимися способностями*, что и получило прямое отражение в языке наших *Великих Предков*. Отметим также, что приведенный выше пример со словом «вундеркинд» наглядно иллюстрирует «механизм» замены некоторых гласных в языках разных народов. Мы видим уже известный вам пример **замены** «**у**» на «**а**» подобно тому, как это произошло при переводе названия шумерской *Планеты Богов* «**Нибиру**», которой на самом деле является планета «**Венера**»!!!

Или – другой пример, подтверждающий открытую нами замену согласных «**у**» и «**а**»: вспомните известное выражение, приписываемое императору Юлию Цезарю «**И ты, Брут!**». Согласно нашей расшифровке, оно означает буквально «**И ты, Брат!**», ведь *Брут* был *братом* Цезаря, т.е. его **родственником**.

«Брут» – это «брат»!!!

.

Добавим, что в последнее время кто-то настойчиво пытается внедрить в массовое сознание слово «**брутальный**».

Но что это такое?!

Что такое «брутальный»?!

Неужели *это* является комплиментом?!

С экранов телевизоров мы постоянно слышим восхищенные высказывания: «**брутальный мужчина**», «**брутальность**» и т.п., причем это качество непременно подчеркивается как нечто «привлекательное»! Например: «Он – очень брутальный!», или – «Ей нравятся брутальные мужчины!» и пр.

На самом деле, слово «**брутальный**» расшифровывается нами как «**брут-аль-ный**». Это «новомодный» эпитет, которому в наши дни зачем-то (?!) пытаются придать положительную окраску, тогда как **истинное значение** данного слова откровенно негативное и означает оно… «**брат ал(а)**», или «**родственник ала**» («**такой же, как ал**»!).

Мы показываем, что эпитет «**брутальный**» не может служить комплиментом, ведь совершенно очевидно, что брутальный – это грубый, дикий, жестокий, необузданный, агрессивный, животный, низменный и т.п. Поэтому правильнее говорить об эпитете «**брутальный**» как о разновидности грязного ругательства, чем о «достоинстве»!

Однако вернемся к основной теме.

Интересными примерами развития *сверхсилы* могут служить *Сказания* о том, как *Богатыри* могли с легкостью поднимать и носить на руках быков, коров или лошадей. Многие удивляются этим проявлениям *сверхсилы*, тогда как объяснение этого «феномена» оказывается простым: с раннего детства герой *Былины* пробовал поднимать и носил на руках недавно родившегося теленка. Шли годы, и они постепенно вырастали: теленок превращался в быка, а подросток – в физически крепкого и статного **Богатыря**.

Таким образом, **секрет развития сверхсилы заключался в постепенном увеличении силовой нагрузки**, которая, кроме всего прочего, растягивалась на многие годы. Однако результат оправдывал эти «затраты», ведь рождался *Богатырь* – настоящий *Защитник Земли Русской*.

Рассматривая способы развития *сверхсилы*, нельзя обойти стороной вопрос, касающийся того, какую же силу необходимо развивать в первую очередь?! Например, *тяжелоатлеты* развивают силу, работая исключительно с **отягощениями** (штангами, гирями и т.д.), тогда как нас интересует **боевая сила**, и мы поясним, что это значит. Умение поднимать тяжести – это, конечно, хорошо, но такая ли сила требуется в реальном бою?! Если штангист попробует поднять «штангу» даже более легкого веса, но которая будет брыкаться, царапаться и кусаться, то вряд ли у него это получится.

Нас интересует, прежде всего, та сила, которая поможет вам одолеть противника, использующего весь арсенал уличных техник, и такую силу мы называем *боевой*! В ШАР используются специальные упражнения: «**борьба ветвей**» («**вершин**», «**стволов**», «**корней**», «**листьев**»), «**мериться силой**», «**состязание каменных воинов**», **работа с** «**внешней вязкостью**», «**борьба за оружие**» и мн. др. Все подобные упражнения, как правило, выполняются с напарником, который оказывает сопротивление любым вашим действиям.

Боевая сила в подобных упражнениях формируется благодаря изначальной нацеленности наших комплексов на их применение в реальной ситуации,

ведь именно такие *силовые* (и даже *сверхсиловые*!) движения вам понадобятся в бою. Речь идет об умении силой отбирать оружие, выкручивать части тела противника, валить его на землю или перемещать в нужном вам направлении и, конечно же, препятствовать любым *силовым контрвоздействиям*.

Развивая *сверхсилу* по методикам ШАР, вы обнаружите, что объем мышечной массы вашего тела будет увеличиваться постепенно, однако, в отличие от последователей культуризма (или бодибилдинга), у вас не произойдет резкой перестройки **врожденной конституции** (если, конечно, такую цель вы перед собой не ставите!). Кого-то может разочаровать это «открытие», но на самом деле в этом заключен очень глубокий смысл, ведь, меняя свое *природное телосложение* в сторону наращивания мышечной массы, вы одновременно увеличиваете функциональную нагрузку на все внутренние органы (печень, почки, сердце, легкие и т.д.). Их **энергетический ресурс**, рассчитанный на вполне определенный срок жизни, **ограничен**, поэтому возникает риск *преждевременного* их истощения, что, безусловно, негативно отразиться на здоровье. Организм быстрее *изнашивается*, если вы неправильно тренируетесь, поэтому подчеркнем, что любые **перегрузки вредны для здоровья**, и лишь постепенным «привыканием» к ним можно уменьшить их отрицательные последствия.

Чрезмерное развитие мышц зачастую **деформирует** (а нередко и **уродует**) *естественную* природную **красоту человека**. Для сравнения можете взглянуть на скульптурные изображения древнегреческих атлетов, фигуры которых воплощают собой античные представления **о гармонии духовного и физического развития**. Старайтесь использовать наши упражнения и техники, в первую очередь, для такого развития, чтобы пропорции вашего тела не нарушались за счет *переразвития* какой-либо его части.

Известный рисунок **Леонардо да Винчи**, где изображен **человек внутри окружности** (или **сферы**!!!) с вытянутыми в стороны руками и широко расставленными ногами, наглядно демонстрирует пропорции *гармонично* развитого тела. Обратите внимание, что **европейское представление** о красоте человеческого тела *разительно* отличается от понятия «красоты» в странах Востока, и в качестве примера можно привести внешний облик борцов японского *сумо* или последователей китайского *даосизма*. В *Китае* и *Японии* их вид является, как ни странно, «эталоном» мужской красоты, а некоторые приверженцы восточных систем духовного и физического развития настолько восторженно отзываются о них, что не замечают, как иногда даже явное *уродство* выдается за «красоту».

На Востоке, действительно, существует *своя* философия, адепты которой утверждают, что нужно стремиться именно к таким «**бесформенным формам**» и даже предлагают европейцам особые рационы питания и образ жизни, чтобы те могли стать… такими же!

Нужно ли это нам, европейцам?!

Полезны ли для здоровья все эти восточные методики и диеты?! В первую очередь, об этом должны высказать свое мнение европейские врачи! Не думаем, что они одобрительно отнесутся к подобным «экспериментам» над своим здоровьем. Например, всем известна знаменитая японская кухня под названием «**суши**». У нас есть все основания утверждать, что слово «**суши**» произошло от древнего «японского» слова «**суш*и***» (с ударением на послед-

ний слог!), т.е. те, кто стоял и истоков японской *Культуры*, говорили: «Нельзя есть **сырую** рыбу, ее надо суш***и***ть. Суш***и*** рыбу, прежде чем подавать ее на стол!» Однако в дальнейшем в силу каких-то «непонятных» причин, вместо того чтобы питаться сушеной рыбой, японцы начали употреблять в **сыром** виде! И эта Традиция стала слепо копироваться в среде европейцев. Мы сильно сомневаемся, что сырая рыба **полезна для здоровья** человека, но последнее слово, конечно же, остается за врачами; именно они должны вынести свой окончательный вердикт.

Для контроля *гармоничного* развития мускулатуры (или «**строительства тела**») мы рекомендуем, в первую очередь, использовать обычное **настенное зеркало**. Обнажившись до пояса, пробуйте выполнять **движения в** «**вязком пространстве**» (или **напряжение** «**застывших форм**» **и их** «**перемены**»). Напрягая различные группы мышц, вы уже скоро обнаружите, что мускулатура вашего тела прямо на глазах будет *крепнуть*, и вы будете *любоваться* красотой своего тела. Одновременно приятное чувство тепла и легкой усталости наполнит вас. Заметим, что слово «**любоВАНие**», с точки зрения «некорректной» этимологии ШАР, содержит известный вам корень «**ВАН**», что прямо указывает на умение видеть во всем (в том, числе, и в самом себе!) тот ***Перво****источник Жизни*, скрытый от физических глаз. Вспомните, что английское слово «**one**» (звучит по-русски как «**ван**», или «**уан**») означает «**первый**». Кстати, в обратном прочтении «**ван**» значит «**нав**(ь)», а это то, что, согласно **древнерусской Мифологии**, *скрыто* от глаз, в противоположность Миру «*Яви*», который воспринимается нами («**Навь**» и «**Явь**»).

Таким образом, «*ВАН*» – это то, что **скрыто** в человеке изначально, и «любоВАНие» позволяет обнаружить в себе *Высшее Первоначало*.

«Ван» – это скрытая «Природа Вещей»!!!

Обратите также внимание на корень «**любо**»: вы не просто смотрите на самого себя, а делаете это с **Любо**вью. «Любимый *ВАН*» – вот, кого вы должны увидеть в себе! Точно также в других людях нужно уметь видеть их скрытую *Природу*, т.е. «*Вана*». Известное слово «**вундеркинд**» на самом деле означает – «**ВАН-дер-кинд**», т.е. **ребенок Вана**! Не случайно дети *Богов* отличались выдающимися способностями и были *Героями* народных *Сказаний* у всех народов Мира. Подумайте, что с точки зрения нашей этимологии означает слово-корень «**кинд**», обозначающее *ребенка*. Мы уверены, что вы легко решите эту несложную *этимологическую* задачу. Теперь после небольшого отступления вернемся к теме развития *сверхсилы*:

Традиционное представление о *сверхсиле* связывается с огромным ростом и большой мышечной массой, однако, на самом деле, физическая сила определяется совершенно иными показателями. Более важную роль играют такие свойства мышц как их способность *сокращаться* и *расслабляться*, а эта способность целиком определяется скоростью *электробиохимических* процессов в мышечных тканях, а также их предварительной специальной подготовкой.

Нас часто спрашивают:

«Как научиться разрывать на части прочные предметы, сгибать массивные металлические прутья (или монеты), поднимать большие тяжести?! Есть ли в ШАР такие техники?!»

Людям хочется похвастаться своими «достижениями» перед окружающими, однако если вы действительно хотите удивить кого-либо подобными трюками, то мы рекомендуем начинать со следующих упражнений, но прежде расскажем **притчу (анекдот) об отце-наставнике и сыновьях**:

Однажды пришло время отцу прощаться со своими сыновьями: «Эх, дети мои! Скоро я покину этот Мир, но хочу, чтобы вы навсегда усвоили мой последний урок. Возьмите в руки по одной хворостине и теперь сломайте». Сыновья послушно взяли в руки хворостины и с легкостью их переломили. Отец, удовлетворенный результатом, продолжил урок: «А теперь попробуйте сломать несколько хворостин». Сыновья вновь сломали их. Отец был явно озадачен, но продолжал: «Возьмите теперь в два раза больше хворостин и попробуйте еще раз сломать». К его удивлению, сыновья справились и с этой задачей! Почесав затылок, отец разочарованно промолвил: «М-да, дети… Как вы были дураками, так, похоже, дураками и помрете!»

Нетрудно догадаться, *чему* все-таки хотел научить отец своих детей, однако глубинный смысл анекдота состоит в другом. Мы предлагаем вам поразмышлять, о *чем* же на самом деле повествует эта *трагикомичная* история. Каждая притча имеет на самом деле несколько толкоВАНий, и ваша задача научиться самостоятельно находить их.

На самом деле, чтобы научиться разрывать предметы, сгибать прутья, поднимать сверхтяжести, необходимо овладеть навыком создания *сверхусилий*!!!

Для рождения сверхусилий мы предлагаем вам использовать особые мыслеобразы!!!

Важно только, чтобы эти мыслеобразы не были *противоестественны* для психофизиологии человека. Например, вам должны быть совершенно чужды такие фантазии: «**Представьте себя экскаватором**!» (или «**трактором**», «**грузоподъемником**», «**тягачом**», «**роботом**» и т.п.)! Также чрезвычайно вредны для здоровья «медитации» о своем теле как о «**теле животного**» (**слона**, **тигра**, **льва**, **носорога** и пр.). «**Звериные**» **мыслеобразы** получили весьма широкое распространение в странах Востока, и восточные Учителя нередко предлагают своим ученикам: «**Станьте зверем**!» («**тигром**», «**драконом**», «**слоном**», «**носорогом**» и т.п.). Именно с этой целью происходит разучивание *подражательных комплексов* (или *тао*), в которых человек пытается делать **несвойственные** и **чуждые** ему движения, а ведь на этих движениях построен арсенал многих Школ и стилей Востока.

У нас же речь идет только о **естественных** для человека *мыслеобразах* и *состояниях*! Возьмите **любую** технику ШАР, и вы убедитесь, что мы предлагаем вам упражнения, выполнение которых не противоречит вашей духовной и физической *Природе*. Более того, медитативные техники ШАР оказывают глубокое **целительное** воздействие, пробуждают *сверхспособности* и помогают достичь *Высших ступеней* Мастерства.

Некоторые способы активизации *сверхусилий* мы уже описывали в нашей первой книге, когда вы учились толкать бетонную стену, разрывать резиновую хоккейную шайбу или сгибать деревянную дубинку. Мы уже предлагали вам представить на уровне ощущений, что у вас получается *то*, к чему вы стремитесь («**готовый результат**»!): бетонная стена начинает слегка… **сдви-**

гаться, шайба… **разрывается** пополам, а дубинка… **сгибается**, и все это вы видите своими глазами. В результате ощущение необыкновенной силы наполнит ваше тело! Вы почувствуете, что способны на большее, однако постарайтесь *сдерживать* свою силу, *накапливать* ее, а накопление *внутренней сверхсилы* позволит вам *высвобождать* ее в нужное время, причем без какого-либо вреда для здоровья.

Далее пробуйте работать с усилиями, которые поначалу не будут слишком велики. Речь идет о **постепенном увеличении нагрузки**: например, обучаясь разрыванию каких-либо предметов, начинайте с разрывания небольшой стопки листов бумаги и постепенно увеличивайте количество листов в стопке, точно также можно разрывать сложенные в несколько раз газеты, ненужные журналы и т.п. Сгибание и ломка деревянных дубинок (а также металлических прутьев) должна начинаться с более тонких и «слабых» веток, прутьев, карандашей. Таким образом, используя постепенное возрастание нагрузки, вы неожиданно для себя (и особенно для окружающих) сможете делать такие вещи, которые окажутся совершенно недоступны обычному человеку.

Развивая **сверхсилу**, всегда помните о *принципе*, который мы называем «**защитой "черепахи"**», а это значит, что никогда не следует торопиться, особенно при достижении *сверхрезультатов*. Как черепаха *медленно*, но *неуклонно* движется к своей цели, так и вам необходимо внимательно следить за своими ощущениями, шаг за шагом продвигаясь к выбранной цели.

Выскажем сейчас предположение, которое сначала покажется вам чем-то из области научной фантастики. Например, можете ли вы допустить мысль о том, что некоторые обитатели **земного** животного Мира на самом деле являются представителями Мира животных, например, с *Венеры*?! И действительно, разве не могли наши *Предки* привезти на *Землю* животных с других планет *Солнечной системы*?! Обратите внимание на то, какие черепахи **медлительные**, словно «не от Мира сего», а это прямо наводит на мысль о том, что ранее их предки, возможно, жили в условиях, где суточный ритм был совершенно иным, т.е. очень продолжительным. Мы знаем, что такие условия были характерны для обитателей *Венеры*. Так, может быть, черепахи родом с *Венеры*?! Конечно же, исчерпывающий ответ на этот непростой вопрос могут дать только фундаментальные исследования ученых. Однако в отличие от чрезвычайно замедленных реакций «**венерианской**» **черепахи**, ваше тело должно успевать *подстраиваться* к меняющимся условиям и требованиям. В противном случае вы «добьетесь» совершенно *обратного эффекта*, а ваш организм будет пребывать в состоянии непрерывного *стресса* от бессилия сделать задуманное вами, и такой путь ведет к болезням и нервным расстройствам.

Если вы будете **тренироваться правильно**, то одновременно с приобретением *сверхсилы* сможете восстановить и значительно *укрепить* свое *здоровье*, а это является одной из важнейших целей обучения.

Главная цель – укрепление здоровья!!!

Глава 5

СВЕРХРЕЗКОСТЬ

От чего зависит разрушающая мощь ударов. «Взрывная» сила. Мыслеобраз «расплющивания» цели и принцип «внутренней наковальни». Упражнения, развивающие сверхрезкость («разорвать лист», «небесные стрелы», «движения в пространстве с "переменной" вязкостью», «удары ярости», «проработка фаз ударов», силовые рывки «мешка с грузом», использование «вибрирующих» движений и др.). Активизация потоков разрушения через остановку движения («разрыв реальности»). Управление «глубиной» удара. Минимизация времени контакта с зоной поражения и резкость. «Разбить наковальню» (вдребезги)!!! Соотношение цифр, характеризующих временные параметры ударов. Использование «лучевых» движений. «Живой колокол» и рождение «неслышимых звуков» (что такое «звон удара»?!). Древняя духовная Традиция. Многократные переотражения энергии удара. «Разорвать невидимые путы» (или техники «сбрасывания оков»). Учение об Освобождении и ложных «привязях». Лечебные и боевые свойства «обвязок». Работа с поясом-веревкой. Активизация каналов и управление потоками внутренней энергии. «Затягивание пояса» как средство от… голода (☺!). Наработка резкости с помощью рывков (за пояс или веревку, намотанную вокруг ствола дерева). Удары в «свободной одежде» (щелчки, свисты и пр. звуки, характерные для сверхрезких движений). Рукава и полы верхней одежды. Эффект «кавитации» и его применение. «Движения в воде» и «вакуумные» удары. Использование специальных звукодыхательных упражнений и боевых криков. Расшифровка японского «Киай!» и русского» Ура!» Медитация «Я – Рус!» и пробуждение сверхвозможностей. Фальсификации ученых-генетиков о «мутациях» цвета синих глаз. Воздействие криком «Шар!» Что такое «ШАРВЕДА». Солнечные звуки «Ра!». Резкость боевых криков и страх. Этимология слова «трус». «Воины Солнца». Как «погасить» агрессию противника и «остановить быка». Наработка ударов по боксерским снарядам. Останавливающие удары в «щит». Работа с бетонной стеной и стволами деревьев. Удары «на краю пропасти» и резкость. Секреты разбивания предметов (кирпичи, доски и пр.). Фокусы, трюки и уловки Мастеров. Где останутся отпечатки пальцев при раскалывании доски… основанием ладони и – почему?! Как разбить камень-окатыш ударом… пальца! Эффект «воздушной прослойки». Возможно ли «срезание» горлышка бутылки бумажной купюрой. «Безобидное трюкачество» или… наглый обман?! Резкость движений и черты характера (импульсивность, задиристость, вспыльчивость, нетерпимость и пр.). Управление эмоциями. «Вспышки ярости» и закалка психики. Психофизические контрасты («ярость-спокойствие», «сила-слабость», «бесстрашие-ужас» и пр.). Испытание мастерства с помощью боевых тестов.

Важнейшим свойством любого удара является **резкость**, и чем выше *резкость*, тем больше его *разрушительная* мощь! Представьте себе *разрушительную* силу ВЗРЫВА, который глубоко поражает психику любого живого

существа, оказавшегося свидетелем столь жуткого явления. Известно, что мощность воздействия определяется *резкостью* возникновения перепада температур и давления при взрыве. Таким образом, взрыв является наиболее ярким примером *сверхрезкого* движения.

Мы утверждаем, что каждый человек от природы обладает **огромной взрывной силой**, но большинство даже не подозревает о том, какая сила *дремлет* внутри, и потому не знает, как ее использовать. Тем не менее, основные упражнения по развитию *сверхрезкости* боевых движений вам уже известны из наших первых книг. Надеемся, что вы активно используете их в своей практике:

– «разорвать (или пробить) лист»;
– «небесные стрелы»;
– удары по «внутренней наковальне»;
– проработка фаз ударов»;
– «удары ярости»;
– «лучевые» удары и движения
– «живой колокол» и т.д.

В этой главе мы рассмотрим, в том числе, и некоторые другие упражнения, которые также способствуют развитию *сверхрезкости*. Вы откроете **новые грани** уже знакомых вам движений и поймете, что наши утверждения о **неисчерпаемости** *Знаний* ШАР – вовсе не пустые слова! Вспомните, например, движения в «*вязком пространстве*». Вряд ли кто-нибудь мог предположить, что данная гимнастика может быть использована для развития *сверхрезкости*?! Сейчас мы предлагаем вам научиться выполнять движения не просто в «*вязком пространстве*», а в пространстве, «*вязкость*» которого произвольно меняется. Мы называем эту технику – «**движения в пространстве с "переменной" вязкостью**». Но что это значит?..

Если вы будете выполнять движения в пространстве с постоянной «*вязкостью*», это будет способствовать развитию физической силы и даже – *сверхсилы*. В случае же, если «*вязкость*» меняется, например, от большей к меньшей, вы обнаружите, что после тяжелых усилий вы можете двигаться легко и быстро, а это значит, **резкость ваших движений значительно возрастет**. Чем больше будет разница в «*вязкости*», тем более резкие движения вы сможете освоить!

Вы уже знаете также, что *потоки разрушения* активизируются через **остановку ударов** (или «**разрыв реальности**»). Когда вы прорабатываете «**фазы ударов**», то *резкая* остановка бьющей части тела мгновенно вызывает в окружающем пространстве мощные энергетические *потоки*, которые оказывают *разрушительное* воздействие на тело и психику противника. Чтобы потоки были максимально *разрушительными*, вы должны уметь останавливать бьющую часть тела, как можно резче!

Резкость остановки атакующего движения
прямо пропорциональна
разрушительной мощи удара!

Подчеркнем, что сама по себе остановка удара не принесет желаемого результата без учета такого важнейшего свойства удара как его «*глубина*»! И действительно удар, который наносится по зонам, расположенным лишь на поверхности тела, не причинит особого вреда, а только разозлит вашего про-

тивника. Удар, который выполняется слишком глубоко, превращается в *толкающее* движение, что тоже не принесет вам победы. Как же правильно бить?! Какова должна быть оптимальная **глубина удара**?! Ответ на этот вопрос вам уже известен.

Необходимо любые свои атаки выполнять с учетом **принципа** «**внутренней наковальни**», тогда *глубина* удара будет соответствовать требуемой *разрушительной* мощи. Вы можете даже использовать *мыслеобраз* «**расплющивания**» атакуемой цели о «*внутреннюю наковальню*». Предлагаем вам также другой интересный мыслеобраз – «**разбить наковальню**»! В этом случае удар по «*внутренней наковальне*» столь резок, что она разбивается **вдребезги**!!! Эти примеры помогут вам понять механизм создания *сверхрезких* ударов. Кроме того, совершенно очевидно, что чем *резче* удар, тем *меньше* время контакта бьющей части тела с целью. Если сравнивать это время со скоростями ударов и реакций, то **время реакции** на атакующие действия превышает *сотню миллисекунд* (т.е. больше одной десятой секунды!), **быстрота удара** составляет десятки миллисекунд, а **время контакта с целью** – *единицы миллисекунд*!!! Теперь вы можете представить себе, что происходит во время удара. *Знание* этих явлений позволяет оценить свои возможности в реальной ситуации.

Другим способом развития *сверхрезкости* является использование «**лучевых**» **движений**. Эти техники мы уже подробно описывали в главах, посвященных движениям «*киборга*». Если вы попробуете выполнять эти движения максимально быстро, то сразу обнаружите, что именно «*лучевые*» *удары* обладают наивысшей *резкостью*, особенно по сравнению с *дугообразными* (или *круговыми*) движениями, а в качестве примера *сверхрезких* «*лучевых*» *движений* можно привести известные вам техники «*выпускания стрел*».

Рассмотрим еще одну важную технику ШАР, которую мы называем «**бить в колокол**» (или **удары в** «**живой колокол**»). Хорошо известно, что сама идея изготовления и использования *колоколов* является **древнерусской духовной Традицией**, которая до сих пор не оценена и не расшифрована в полной мере. Кстати, этимология **слова** «**колокол**» позволяет понять *глубинный* смысл и скрытые возможности его практического применения. *Колокольный звон* возникает за счет многократного *резонансного* переотражения энергии звука, возникающего после удара, и излучении его вовне, причем *резкость* удара о колокол определяет основные параметры рождаемого звука. Сама конструкция и форма *колокола* обладает ярко выраженными **резонансными свойствами**, и о чем подробнее мы еще расскажем в наших следующих публикациях.

Идея *сверхрезких* движений, построенных с учетом ударов по телу противника, словно в *колокол*, состоит в том, чтобы нанести удар так, будто вы хотите услышать звук, похожий на **колокольный звон**. Этот звук по своей природе является **неслышимым**, так как человеческое тело устроено совсем иначе, чем **литой металлический колокол**, поэтому удары должны быть такими, чтобы превратить зону поражения в «**колоколозвучащую**»! Отметим, что поначалу вам может показаться, что такое невозможно в принципе. Тем не менее, когда вы начнете тренироваться, то вскоре убедитесь в реальности «невозможного». Вы даже сможете услышать слабый «**звон**» (или «**звон удара**»), который будет *порождаться* телом противника при пропуске им *сверхрезких* ударов. Естественно, что самостоятельная наработка ударов по «*живому колоколу*» должна начинаться с ударов по боксерским снарядам и раз-

личным окружающим объектам в виде стволов деревьев (в парке или лесу), бетонных стен (в спортзале или в домашней квартире) и пр. Помните, что удары в «*живой колокол*» обладают повышенным разрушающим эффектом, поэтому всегда будьте осторожными при их применении!

В реальном бою такие удары оказывают чрезвычайно мощное *шокирующее* действие на тело и психику противника. Они причиняют максимальный повреждающий эффект и практически мгновенно выводят противника из строя. Одновременно окружающие не смогут понять, почему ваш удар, вроде бы несильный на первый взгляд, заставляет противника буквально валится с ног. Еще раз повторим, что **основной секрет** таких ударов – в их *резкости*, а если говорить точнее – в *сверхрезкости*!

Еще одной из важнейших техник ШАР для повышения *резкости* и *силы* боевых движений является **специальная гимнастика**, которую мы называем «**разорвать невидимые путы**» (или «**сбрасывание оков**»). В самом общем смысле эта техника собой воплощение фундаментального **принципа**, с помощью которого человек достигает **Освобождения** от *уз* материального Мира. Речь идет о достижении **абсолютной свободы** путем избавления от ложных «привязей». Эту важнейшую тему мы будем рассматривать подробно в отдельных публикациях, а сейчас вернемся к нашему упражнению.

Представьте, что ваше тело **опутано** множеством прочных *невидимых* веревок, и ваша задача – быстрыми и сильными движениями *разорвать* их (чтобы *освободиться*). Естественно, что *разорвать невидимые путы* можно лишь *резкими* движениями. Людям, которым трудно вообразить, как можно *освобождаться* от **невидимых пут**, мы предлагаем *обвязать* себя настоящей веревкой (или поясом от борцовской куртки) и бороться с этой «**внешней вязкостью**». Сначала можете намотать часть прочной веревки на кисть и пальцы, а затем с силой пытаться резко изменить их положение (например, сжать или разжать кулак, попытаться повернуть кисть в любую сторону и т.п.). Вы тотчас убедитесь, что это весьма непростая задача, однако благодаря подобным упражнениям значительно возрастет сила ваших рук. Далее работайте уже с другими частями тела, *обвязывая* ноги и туловище.

Предлагаемые нами несложные упражнения помогут вам сформировать хорошую мускулатуру, а со временем вы обнаружите, что способны развивать чрезвычайно большие усилия (и даже – **сверхусилия**!). Однако помимо этого вы еще и укрепите свое здоровье, так как вы не просто работаете с мышцами, но оказываете одновременно глубокое воздействие на всю *энергетику* организма. Это происходит за счет специфических напряжений, которые возникают в мышцах во время борьбы с поясом-веревкой. Как результат, **обвязывание веревкой** (или **поясом**) различных частей тела оказывает прекрасный *лечебный* эффект!

В **европейской Традиции** различные виды «*обвязки*» применялись, кроме того, в ритуалах *пеленания* египетских *мумий* специальными бинтами, в техниках связывания плененного противника, для перевязывания различных частей тела при *ранениях* и *переломах*, а также для *укрепления* суставов и связок при *сверхнагрузках*, которые неизбежно возникали во время спортивных состязаний (например, при проведении *Олимпийских Игр* в *Древней Греции*).

В качестве курьезного примера можно привести даже «затягивание поясного ремня» в качестве **средства от голода** (☺!). Механизм действия этой своеобразной техники очевиден. Стягивание поясом низа живота оказывает *сжимающее* воздействие на внутренние органы и, прежде всего, на желудок.

В результате, его объём как бы уменьшается, а это *рефлекторно* снижает чувство голода. Естественно, необходимо учитывать, что сильное напряжение живота может отрицательно повлиять на здоровье.

Когда в нашей третьей книге («Ключи силы для супермена») мы рассказывали о *боевых* и *лечебных свойствах* обычной одежды, то имели в виду также тот факт, что *вязаная* одежда способна оказывать очень глубокое энергетическое воздействие. Подумайте, *почему* некоторые виды одежды изготавливают с помощью **вязания** (кофты, свитера, шарфы, варежки, носки и т.д.)?! Заметьте, что ношение **шарфов** в европейской *Традиции* также является ничем иным, как *обвязыванием* шеи для защиты этой важнейшей части тела от воздействия холода и ветра, а вот ношение **галстука** является уже частью *масонского* ритуала, связанного с **напоминанием о «смерти»**, которую символически проходит *неофит*, посвящаемый в члены *Тайного Общества*.

Мы видим, что *обвязывание* различных частей тела с целью их защиты, укрепления и развития до сих пор широко используется в европейской *Традиции* (в медицине, в спорте, в конструировании одежды и т.д.). Подчеркнем, что тренировки с *обвязками* должны быть, прежде всего, **интуитивными**! Для этого вам необходимо научиться чувствовать, каким образом и насколько плотно *обвязывать* ту или иную часть тела, причем начинайте с простейших *обвязываний* пальцев и кисти (а затем и целиком всей руки). Петли *обвязки* могут располагаться на разных расстояниях друг от друга или даже пересекаться между собой, образуя как бы прочную «паутину» из веревок.

Если вы будете внимательны к своим ощущениям, то сможете обнаружить, какое необыкновенное целительное воздействие на здоровье оказывают те или иные варианты обвязки. Добавим, что в Мире боевых искусств *обвязка* кистей рук и пальцев веревками или жгутами (для повышения защищенности суставов) традиционно использовалась еще во времена проведения ранних *Олимпийских Игр*. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на скульптуры и фрески, изображающие кулачных бойцов *Древней Греции*, а также *Древнего Египта* и др.

Эффективной формой развития *сверхрезкости* боевых движений является использование **рывков за пояс** (или **веревку**), которые обвязываются **вокруг ствола дерева**. Захватывая за свободно свисающие «части» *обвязки* вы должны быстро и неожиданно пытаться срывать их. Механизм развития *резкости* в данном случае очевиден: скорость (или быстрота!) рывка приводит к *резкой* остановке силового воздействия, а это, в свою очередь, порождает необычайную резкость ваших движений, т.е *сверхрезкость*.

Рассмотрим теперь другие способы. Ранее мы уже показывали, что в «**движениях в воде**» зашифровано расслабленное *сверхскоростное* движение (подробно об этом вы можете прочитать в нашей первой книге – в главе «Секретные гимнастики воинов»). Сейчас мы хотим вам открыть еще один из *глубинных* смыслов этих движений. Многие, кто изучали физику, должны помнить о существовании такого эффекта как «**кавитация**». Данное явление возникает при *сверхрезких* движениях каких-либо механических предметов внутри жидкостей. *Кавитационный эффект* связан с возникновением **воздушных полостей** (или **вакуумных пустот**) в жидкостях, например, в воде. Точно такой же эффект возникает при *сверхрезких* движениях в воздухе. Таким образом, если вы постараетесь как бы «разорвать» воздух своими движениями, то обнаружите, что ваши удары стали намного *резче*. Отметим, что

двигаться следует именно **всем телом**, и этот навык вам пригодиться также для *молниеносного* освобождения от любых, даже очень крепких захватов.

Сверхрезкие движения, выполняемые на воздухе, мы называем «вакуумными (или кавитационными) ударами»!

В других Школах в понятие «*вакуумные удары*» вкладывается совершенно иной смысл. Удары, которые наносятся ладонью, сложенной в форме «лодочки», почему-то называют «вакуумными» (???), тогда как они, наоборот, способствуют *уплотнению* воздуха в зоне атаки. Их, скорее, можно назвать ударами «воздушной подушкой»!

Для повышения *резкости* боевых движений используйте также простейшие **звукодыхательные упражнения** и **боевые крики**, которые помогут мобилизовать ваш организм на выполнение *сверхрезких* движений. Наверное, каждому приходилось в своей жизни, чуть ли не надрываясь, поднимать какой-нибудь совершенно *непосильный* груз. Вспомните, *что* происходило при этом с вашим дыханием! Это явление мы называем «**запиранием выдоха**». Вы пытаетесь выдохнуть, но… не в силах этого сделать, так как мышцы тела вдруг становятся настолько *напряженными*, что препятствуют любым движениям, которые вы хотели бы сделать. Однако именно в этот момент и происходит, казалось бы, невозможное! Ваш организм становится способным к тому, чтобы выдерживать значительные силовые нагрузки, причем с минимальными для себя потерями, а это чрезвычайно важно, ведь, развивая *сверхвозможности*, совершенно недопустимо терять при этом здоровье. В ШАР любые силовые нагрузки, связанные с подъемом больших тяжестей или с преодолением физического сопротивления противника, нарабатываются с учетом этого **рефлекторного** «**запирания**» **выдоха**. Результаты, достигаемые таким образом, намного превосходят достижения бойцов, не тренировавшихся указанным образом!

Рассмотрим теперь некоторые специальные *звукодыхательные* способы развития *сверхрезкости* боевых движений. Многим, безусловно, известен японский боевой клич «**Ки-я!**» (или «**Ки-ай**!»), услышать который довелось, наверное, каждому, кто хотя бы однажды смотрел фильм о каратэ, или же сам занимался этим видом единоборств. Тем не менее, мало кто задумывался о его происхождении. Что это за возглас?! Почему он звучит именно так, а не иначе?!. Например, в китайских Школах боевых искусств нет такого крика (разве что, крик «**Пай**!»), хотя разнообразие практикуемых ими *боевых* возгласов, похоже, намного шире, поскольку они используют приемы подражания миру животных и, естественно, весьма старательно *копируют* звуки, издаваемые его многочисленными представителями. Таким образом, рычание, свист, шипение, гудение… – далеко **не полный перечень** звуков, осваиваемых ими при изучении того или иного стиля.

Если расшифровать крик «**Киай**» с помощью «некорректной» этимологии ШАР, то мы увидим, что **истинный смысл** этого выражения буквально означает «**Ки(л)-Я!**», или «**Убью!**» («**Я убью!**»).

Японский боевой крик «Ки-я!» – это древнее «Кил-Я!»

Наша расшифровка подтверждается также тем фактом, что в японском языке отсутствует согласная «**л**». Вспомните, например, нашу расшифровку слова «**иппон**», которое специалисты переводят с японского языка как… «**чистая победа**», тогда как мы утверждаем, что это слово означает «**полную** (**победу**)»!

Что касается боевого крика *русов*, известного как «**Ура!**», то приведем небольшой отрывок из нашей книги «**Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств**» (издание переработанное и дополненное):

«Боевой русский крик "**Ура**" мы расшифровываем (с учетом открытой нами замены "**у**" на "**а**") как "**у-Ра**!", т.е. "**не Ра**!" Напомним, что "**а**" на *Праязыке* народов Европы означает частицу отрицания.

"Ура!" – это "Не Ра!"

Наша сенсационная расшифровка позволяет понять, почему *русы* (или *Воины Солнца*), бросаясь в атаку, кричали: "**Ура**!", ведь этот крик означал буквально "**Там – не Ра**!", или "**Там – враг**!" Так, *Воины Солнца* с криком "Ура!" бросались в атаку на своих врагов, на *Воинов Тьмы*. Наша расшифровка отражает открытую нами **историческую реальность**, касающуюся непримиримой борьбы между "*Силами Света*" и "*Силами Тьмы*", причем эта реальность относится уже к **языческим** (т.е. **послекатастрофным**!) временам».

Противник, услышав **солнечный крик** «**Ра**», испытывал глубокий **страх** и **трепет**, причем *Клич Богов* оказывал *парализующее* воздействие, в первую очередь, на представителей «*лунной Традиции*», т.е. на тех, кто поклонялся «*змею Вритре*». Под воздействием боевых криков они в ужасе бежали с поля боя, преследуемые бесстрашными *русами*. Интересным здесь является также тот факт, что наши *Предки* уже в те незапамятные времена применяли *опьяняющие* напитки, и эта древняя *Традиция*, сохранилась до наших дней, когда *перед боем* солдаты употребляют «**сто грамм**» для вхождения в особые *измененные состояния сознания* (ИСС). «**Вода Ра**» (**водка**, «**вод(а)–ка(к)**!», или «**огненная вода**») превращает русских солдат в бойцов, которым неведомы страх и поражения. Добавим также, что этимология слова «**солдат**» прямо указывает на принадлежность к «*Солнечному культу*», ведь оно содержит корни «**сол**(нце)» и «**дат**(ь)». Таким образом, «**солдаты**» – это «**Воины Солнца**» (или «**Воины Ра**»), а их боевой крик – «**Ура**!»

Мы уже показывали, что значение многих слов русского языка удивительным образом оказалось «**перевернутым**», и приводили немало примеров искаженного их толкования. Так, с точки зрения «некорректной» этимологии, **слово** «**трус**» является убедительным примером такого ложного толкования. Слово «**трус**» произносится как «**т(о)-рус**», т.е. «**то рус**!», а утверждение «**Это – Рус**!» в действительности является **Высшей похвалой**, ведь *Русы* – это *Предки* **Великого русского народа**, название которого и происходит от корня «РУС». На самом же деле слово «**трус**» – это мутировавшее «**т(о)-(а)рус**», или «**то – не рус**». Произнесите выражение «**то-а-рус**», и вы убедитесь в *том*, что наша расшифровка абсолютно правильная.

«Трус» – это «то а-рус»!

Правильность предлагаемой нами расшифровки полностью подтверждают наши *Открытия*, касающиеся установления **Первичного (!) смысла и фонетики** многих иностранных слов (например в европейских языках), о чем мы подробно расскажем в нашей книге «**Запрещенная (или Сенсационная) этимология**»). Вы убедитесь, что такие качества как «*трусость*», «*жадность*», «*жестокость*», «*подлость*», «*лживость*», «*скупость*», «*скрытность*» и т.п. связаны с корнями *Праязыка*, означающими «земной», «смертный», «не Ра» и т.д. («ил», «ли», «ла», «ал», «лу», «лю», «бур», «ге(о)», «ром», «чер», «ран», «вар» и т.д.). Подробно мы рассмотрим эти вопросы в отдельной публикации, посвященной Шар-этимологии.

Каждый русский должен *гордиться* (корень «**Гор**»!!!) своим божественным происхождением!!! Однако *что* мы видим в наши дни?! Из-за открытой нами мутации корней *Праязыка* обращение «*Ты – рус*!» стало ругательным. Представляете, насколько глубоко все оказались запрограммированы этими ложными представлениями, а ведь **Русы – это смелые и мужественные люди**, которые всегда отличались исключительной храбростью и отвагой, и тому немало примеров в нашей *Великой Истории*!

Мы не случайно предлагаем своим ученикам медитацию «**Я – Рус**!», так как данное *психофизическое* упражнение позволяет пробудить в человеке удивительные силы и возможности.

Боги были Русами!!!

Именно поэтому медитация «*Я – Рус*!» оказывает необычайно сильное воздействие на любого человека. Добавим, что активизация *сверхвозможностей* с помощью указанной медитации выполняется подобно медитации «**Я – Ра**!», которую мы подробно описывали в нашей книге «**Ключи силы для супермена**». Только в данном случае эта медитация выполняется следующим образом: «**Я – Рус!**», «**Я – Рус!!**», «**Я – Рус!!!**» и т.д. Кроме того, интересной медитативной техникой для вас будет использование медитации, которую мы называем «**Небесный Взгляд**».

У наших *Великих Предков* (**Русов**, **Ванов**) глаза были **небесно-голубого цвета**, поэтому у североевропейских народов (включая славАн!) глаза отличались именно таким, необыкновенно красивым цветом. **Сине-голубые глаза** были только у **Богов** (или космических *Пришельцев* с планеты *Белсар*) и их **прямых потомков**!!! К сожалению, в наши дни уже редко можно встретить подобного удивительного цвета глаз, а ведь еще сравнительно недавно людей с **небесно-голубыми** (или **васильковыми**!) **глазами** было немало, особенно у нас в *Руссии*!

Сравнительно недавно в средствах массовой информации появилось «научное» сообщение о том, будто бы **синий цвет глаз** у европейцев является результатом… **мутаций карих глаз**. Представляете??? По-нашему мнению, такие сообщения являются откровенной **фальшивкой**, а ведь подобные «открытия» делают ученые-генетики, нелепые фантазии которых выдаются за «истину в последней инстанции»! Впрочем, о подобных «научных» фальсификациях мы еще будем подробно рассказывать.

Мы предлагаем своим ученикам и последователям особую психоэнергетическую медитацию, которая связана с активизацией цветового восприятия окружающего Мира так, как его видели *Боги*, наши *Великие Предки*! Есте-

ственно, предлагаемая нами медитация не является корректной, но, тем не менее, вы убедитесь в ее необыкновенной эффективности!

Медитация «синих глаз» подарит вам удивительные силы и возможности!!!

Попробуйте, глядя вокруг, почувствовать, что ваши глаза излучают нежное **небесно-голубое сияние**, и это поистине *волшебное сияние* озаряет весь окружающий Мир. Научитесь использовать предлагаемую медитацию для **пробуждения сверхспособностей**, которыми обладали наши *Великие Предки*! Наша медитация будет особенно близка тем людям, у которых от рождения цвет глаз – небесно-голубой. Однако вернемся к боевым крикам.

Крики «*Ра*» используются так же, как для выражения **радости** и **ликования**. Люди кричат «Ура!», когда испытывают неописуемую радость и хотят таким образом выразить ее. Заметьте, что при этом возникает непроизвольное желание **подбрасывать к небу** шапку (или другой головной убор), причем подобное *рефлекторное* действие глубоко заложено на *подсознательном* уровне, и чуть позже мы подробно рассмотрим **практическое** применение этих непроизвольных жестов и движений. Тогда вы научитесь осознанно использовать их в своей жизни!

Боевое воздействие *криков* «*Ра*» подобно **солнечному свету**, который освещает все, что было скрыто тьмой и казалось таким страшным и таинственным. Как *Солнце* уничтожает тьму и страх, так и **солнечные боевые крики** наполняют сердца *Воинов Солнца* чрезвычайной храбростью и дарят им необыкновенную силу. При этом совершенно противоположная картина наблюдается в *стане* врага, который растерян и напуган мощью набегающего на них звука, ведь *крики* «*Ра*» создают **иллюзию приближения** (хотя источник звука может находиться достаточно далеко). Звуки словно окружают противника и наполняют собой все окружающее пространство, причем в ШАР **эффект** «**набегающего звука**» используется в особых случаях, о чем мы еще подробно будем рассказывать.

Сильное *психофизическое* воздействие на противника оказывают также **сверхрезкие крики**, которые глубоко *проникают* в противника и *парализуют* его психику, вызывая *эффект*, который мы называем «**застыванием**». Необходимо научиться, как можно *резче*, выкрикивать разные звуки и, в первую очередь, те, которые содержат «*Ра*». Мускулатура вашего тела будет *рефлекторно* напрягаться, что обеспечит необходимые условия для выполнения *сверхрезких* движений. Отметим, что *резкость* боевых криков определяется способностью мускулатуры, управляющей движениями легких, быстро напрягаться и расслабляться. Поэтому если вы научитесь это делать, то сможете управлять энергетикой своего организма, что является **ключом** к управлению вашими внутренними резервами.

В качестве боевого *мобилизующего* крика можно использовать также **крик** «**Шар**!»: «**Ш-а-р**!», «**Ш-а-а-р**!» «**Ш-а-а-а-р**!» и т.д. (или «**Сар**!»). Этот крик составляет известную вам аббревиатуру, которая сама по себе обладает огромным энергетическим и биоинформационным потенциалом. Не случайно мы говорим, что *Учение* ШАР представляет собой целостную систему *Высших Знаний*, которую мы назвали «**Шарведа**» (или «**Царская Веда**»).

Осознанное использование крика «*Шар*!» позволяет практически мгновенно достичь нужного состояния, и позже мы подробно рассмотрим основ-

ные способы применения данного звука, а сейчас коснемся следующей важной темы:

Как «погасить» агрессию противника?!

Этот вопрос также является чрезвычайно важным, ведь от того, как вы поведете себя в критической ситуации и как будете воздействовать на своего противника, зависит дальнейший *сценарий* развития событий. В книге «Мастер рукопашного боя (см. главы «Противодействие задире» и «Лобовые атаки») мы уже познакомили вас с некоторыми простейшими **способами управления агрессивным противником**, и вы знаете, что *резкость* и *неожиданность* ваших действий во многом определяет исход уличного столкновения. Поэтому мы рекомендуем внимательно изучить предложенные ранее упражнения и техники, а сейчас рассмотрим, как еще можно подавить противника, бросающегося в *лобовую атаку*.

Агрессивный противник подобен разъяренному быку, который кидается на людей!!!

Чтобы «**остановить быка**», мы используем специальные техники, основанные на неожиданном и сильном ударе в голову («**в лоб**»), например **основанием ладони**. Удары выполняются с *вложением* всего тела, что позволяет любому человеку «оглушить» даже более крупного нападающего. Наработка техник «*остановки быка*» выполняется как самостоятельно, так и с напарником. Сначала учитесь атаковать **подвесной боксерский снаряд**. Здесь очень важна *точность* удара, ведь если вы промахнетесь в реальной ситуации, то это еще больше *разъярит* нападающего. Учитесь яростно бросаться навстречу груше и с силой бить ее. Пусть она «отлетает» далеко в сторону, а когда, качнувшись, будет возвращаться обратно, то снова встречайте ее мощными и резкими ударами. Удары по тяжелой раскачивающейся груше способствуют развитию требуемой силы и точности, особенно если вы будете бить по заранее выбранным участкам на ее поверхности. Их вы можете пометить мелом.

При отсутствии боксерских снарядов тренируйтесь с **бетонной стеной** или со **стволами деревьев**, однако если у вас слабые кисти и пальцы, то поначалу обматывайте ствол дерева куском мягкой (но прочной) ткани, или используйте защитные накладки, чтобы избежать травмирования.

С напарником выполняйте удары **по боксерской лапе**, которую он должен перемещать навстречу вам, имитируя *лобовое* столкновение. В дальнейшем учитесь наносить мощные удары основанием ладони или любой частью кулака в «**щит**» (так мы называем *напряженное* плечо с согнутой в локтевом суставе рукой, прижатой к туловищу). Подобные тренировки научат вас чувствовать силу *останавливающих ударов*, ведь даже удары в плечо могут вызвать сильную боль.

Естественно, что **удары в голову** также необходимо нарабатывать, но только на пониженных скоростях. Вы должны осознавать, что произойдет, если резко и сильно ударить противника в голову. Для наработки соответствующих ощущений мы предлагаем особый вид ударов – **удары «на краю пропасти»**. Благодаря этим ударам вы будете совершенно четко представлять, как ваш противник отреагирует на мощные удары в уязвимые зоны.

Напомним, что *удары* «*на краю пропасти*» вы уже выполняли, когда учились «**сильней-сильней рубить ветви-корни**». Эти техники убедительно показывают, что даже несильный удар по рукам или ногам способен причинить нестерпимую боль, однако сейчас вы будете учиться атаковать уже голову и туловище, а эти части тела гораздо более уязвимы, чем руки и ноги.

Уличные бойцы и последователи жестких контактных Школ прекрасно знают, к каким последствиям способны привести такие удары, ведь они прочувствовали это на своем личном опыте. Ценность их опыта весьма высока, но плата за него – еще выше! Тяжелейшие *травмы* и даже *увечья*, которые неизбежны в таких случаях, остаются на всю жизнь, а здоровье, увы, не вернешь, и медицина здесь бессильна.

В ШАР наработка травмирующих ударов
выполняется так,
чтобы никаких травм при этом не было!!!

Вы еще не раз оцените необычность и продуманность наших методик, особенно когда убедитесь в их абсолютной эффективности. Сейчас начинайте с **ударов-толканий** кулаком в живот, используя хорошо известный вам **принцип** «**быстрей-быстрей**». Напарник не должен защищаться от ваших атак. Его задача – «принимать» ваши удары и оставаться при этом расслабленным. Обратите внимание, как безопасные *удары-толкания*, которые выполняются на медленной скорости, превращаются в мощные и разрушительные на высоких скоростях. На третьей или четвертой скоростной «ступеньке» ваши удары становятся уже по-настоящему опасными, поэтому будьте предельно внимательными при подходе к **опасному** «**порогу**».

Напарник должен *вовремя* почувствовать, когда следует **прекратить** выполнение данного упражнения! При этом запоминайте ощущения от ударов по *незащищенным* целям, ведь в реальной ситуации они будут точно такими же. Отличие будет состоять только в меньшей их продолжительности по времени (из-за повышенных скоростей), а это является уже **ключом к управлению времяощущением**! Если вы сможете по своему желанию «растягивать» или «сжимать» длительность подобных «*вспышек реальности*», то получите доступ к *резервам* своего организма. Точно также выполняйте удары кулаком (или ладонью) в голову, запоминая специфические ощущения от контакта с зоной поражения. В дальнейшем используйте удары локтем, коленом и даже головой. Естественно, что голову нужно предварительно укрепить с помощью особых упражнений, которые мы описывали ранее.

При наработке «**ударов на краю пропасти**» чрезвычайно важно соблюдать меры безопасности!!! Если вы будете предельно осторожны, то сможете наработать **удары пальцами по глазам**, **ногой в пах**, **тычки в горло** и мн. др. травмирующие техники. Подобные тренировки подарят вам совершенно реальные навыки достижения победы над любым противником в уличном бою. Однако если вы готовитесь к ведению поединков по правилам той или иной Школы, то наработка травмирующих воздействий должна проводиться в том защитном снаряжении и при тех ограничениях, которые там приняты.

Изучая разнообразные способы и техники развития *сверхрезкости* ударов нельзя обойти такую важную тему в Мире боевых искусств как **искусство разбивания предметов**. Представители Школ каратэ, таэквондо или ушу прямо на глазах у изумленной публики раскалывают одним ударом ледя-

ные глыбы, деревянные бруски, кирпичи и пр. Причем подобные испытания мастерства являются в Школах Востока *неотъемлемой* частью их подготовки, а успешное прохождение *тестов* на *разбивание* служит основанием для присвоения ученикам этих Школ следующих ступеней мастерства и поясов, указывающих на уровень их мастерства.

Однажды наш ученик наблюдал, как перед показательным выступлением представители одной из восточных Школ разбивали деревянные бруски. Сначала они выбирали из груды брусков наиболее подходящие и затем пробовали их раскалывать ударом руки. Наш ученик увидел, что едва ли не половина деревяшек оказалась им «не по зубам», а еще больше он удивился, когда сам попробовал разбить то, что не удалось специально тренировавшимся людям. Он убедился, что это не такая уж сложная задача. Показательное выступление прошло на ура, однако наш ученик понял, что скрывается за этой внешней показухой.

В многочисленных книгах и пособиях по восточным боевым искусствам подробно описываются **упражнения по разбиванию досок и кирпичей**. Авторы книг предлагают накрывать место удара тканью, чтобы смягчить воздействие на кисть или кулак, а кирпичи они рекомендуют устанавливать на опоры (например, из таких же кирпичей). Однако что происходит при выполнении удара по такой «конструкции»?!.

Из-за неровностей на поверхности опор (или «кривизны» самих кирпичей) возникает эффект, который можно назвать «**ударом через "воздушную прослойку"**». В результате, кирпич ударяется о жесткую опору, а это намного разрушительней, так как равнозначно удару камня о камень. Здесь будет уместен следующий рассказ:

*Китайский Мастер цигун демонстрировал чудеса разбивания камней-окатышей **двумя пальцами**. Европейцы никак не могли понять, как у него это получается, ведь камни-окатыши чрезвычайно прочные, и никому ранее не удавалось совершить подобное чудо. Исследователи сделали множество видеозаписей, на которых можно было увидеть, как китаец разбивает камни ударом сложенных вместе двух пальцев. И лишь при очень тщательном изучении видеозаписей стало понятно, в чем состоял «фокус». В момент разбивания камня китайский Мастер чуть-чуть приподнимал его над опорой (всего на какие-то доли миллиметра), а когда бил по камню пальцами, то удар происходил **камня о камень**. Естественно, пальцы должны быть в достаточной мере укреплены, чтобы не повредить их, но никакого разбивания камней не произойдет, если удар выполняется без этой уловки.*

Или другой пример:

В одной из телевизионных передач известный специалист по восточным единоборствам демонстрировал разбивание толстого деревянного бруска пальцами!!! Выглядело это следующим образом: ассистенты удерживали деревянный брусок на уровне лица Мастера, а тот, в свою очередь, несколько раз сначала примерялся подушечками пальцев к месту удара, после чего быстро наносил удар рукой, и толстый брусок раскалывался пополам. Когда его части сложили вместе, то Мастер указал телеведущему на совершенно удивительную вещь – брусок раскололся не там, где были отпечатки пальцев, а совершенно в другом месте! Вот уж, действительно, чудо! Мастер «скромно» объяснил это действием «таинственной силы Ци», которая испускается его рукой.

По нашему мнению, все объясняется предельно просто и без каких-либо «чудес». Мастер нанес удар не пальцами, а основанием ладони, так как именно там произошло раскалывание бруска. Кстати, это можно увидеть, если внимательно посмотреть видеозапись: Мастер примеряется пальцами, уже оставляя несколько «**грязных отпечатков**», а бьет основанием ладони. Как вы понимаете, эта ударная форма – даже более разрушительная, чем кулак, поэтому ничего удивительного здесь нет.

А как вы думаете, можно ли «срезать» горлышко стеклянной бутылки **бумажной купюрой**?! Нередко этот трюк показывается в пьяной мужской компании на спор, однако секрет данного «*чуда*» также прост. При быстром ударе купюрой по бутылке исполнитель трюка незаметно выставляет вперед напряженные пальцы, сложенные вместе для усиления удара. Именно они «срезают» горлышко бутылки, что и выглядит непостижимым чудом. Кроме того, горлышко бутылки заранее подготавливают с помощью подрезания каленой проволокой или предварительной обработки кислотой, и подобных уловок существует огромное множество.

Дипломированные специалисты по восточным единоборствам **только сейчас** (**!**) **начинают признавать** факты откровенного **трюкачества**, причем это делается в телепрограммах или публикациях, посвященных… **популяризации** боевых искусств Востока. На наш взгляд, истинная причина подобной «откровенности» совершенно иная. Просто очевидные **факты мошенничества** невозможно стало скрывать, ведь люди у нас все-таки образованные и смекалистые!

Мы спрашиваем:

«С какой целью мастера восточных единоборств занимались (и занимаются) очковтирательством?!»

Правильный ответ находится на поверхности, и вы легко можете догадаться об истинных причинах подобных **фальсификаций**.

Рассмотрим теперь еще один важный вопрос: «Каким образом черты характера связаны со *сверхспособностями* человека?!» Мы хотим, чтобы вы увидели, *как* на психику человека влияет, например, *природная* (или *приобретенная*) способность *резко* двигаться. Нетрудно догадаться, что такие черты характера как **импульсивность**, **задиристость**, **вспыльчивость**, **нетерпимость** и т.п., являются всего лишь «довеском» к обладанию указанного боевого качества, т.е. **сверхрезкости**. Однако по мере обретения Высшего Мастерства владения своим телом все перечисленные черты характера не будут проявляться без вашего желания. Овладевая *сверхспособностями*, вы научитесь управлять своим *психоэмоциональным* состоянием, а, вызывая «**вспышки ярости**», сможете двигаться соответствующим образом. Так, если вам вдруг потребуется стать *резким* и *спонтанным*, вы автоматически войдете в желаемое состояние, когда вызовете в себе чувство *дикой ярости*, и – наоборот, если вам необходимо испытать состояние *ярости*, начинайте двигаться резко и спонтанно. Вы тотчас почувствуете, что происходит с вашей психикой.

Работа с разнообразными **психофизическими контрастами** (такими, как «**спокойствие-ярость**», «**сила-слабость**», «**уверенность-растерянность**», «**доброжелательность-злость**» и пр.) позволит по-настоящему **закалить**

свой Дух и подготовить себя к любым жизненным испытаниям. Ваше истинное «*Я*» обладает удивительными способностями, но большинство людей ошибочно *отождествляет* себя лишь с физическим телом. Не случайно мы говорим о необходимости **осознания себя**. Это поможет вам избежать многочисленных ошибок и падений на *Пути Освобождения*, по которому вы идете, чтобы достичь *Высшей Цели* своего пребывания на *Земле*!

Вы уже знаете, что у нас практически не используются упражнения по разбиванию каких-либо твердых предметов (или объектов), так как **реальный противник** представляет собой совершенно **иную** «**мишень**», нежели кирпичи, доски, камни и т.д. Человек, который «привыкает» разрушать перечисленные объекты, на самом деле, приобретает ложные боевые навыки. Кроме того, разбивая *сверхтвердые* предметы, вы причиняете значительный вред своему здоровью, а это совершенно недопустимо!

Побеждать нужно минимальными усилиями, однако если у вас, действительно, есть желание попробовать свои силы в разбивании различных предметов, то начинайте, прежде всего, с «хрупких» объектов. Причем обязательно «снимайте» *остаточные ощущения* с помощью *самомассажа* и специальных *восстанавливающих* гимнастик ШАР («*движений в воде*», «*вибрации-потряхивания*», «*кругов в воздухе*» и т.д.).

Отметим, что в арсенале ШАР имеется еще **множество** других интереснейших способов развития *сверхрезкости* ударов и движений, и все они будут подробно рассмотрены в дальнейшем, но даже те способы, которые мы предложили вашему вниманию в этой главе, позволят вам достичь **Высшего Мастерства**!!!

Глава 6

СВЕРХВЫНОСЛИВОСТЬ

Притча о «колодезном колесе». Выносливость штангиста, боксера и борца. Различные виды выносливости и их взаимосвязь. Состояние «киборга» и простейшие приемы самопрограммирования. Осознание «автоматичности» естественных движений и психофизиологических функций организма – ключ к вхождению в состояние «киборга»! Техники «перевоплощения» (или «отождествления»). Концентрация на достижении выбранной цели. Философия Шарведы. Какова «плата» за Свободу?! Упражнения «до предела возможного» (свободные, силовые, скоростные и пр.). Тренировки на задержке дыхания. Эффект «кислородного голодания». «Лучше гор могут быть только горы...»?! Специальные тренировки в воде (бассейн, ванна, пруд, озеро, река, море). Танец «небесного воина» и «рваные» ритмы движений. Особенности циклических тренировок на выносливость. Силовая и скоростная выносливость. «Спринтеры» и «стайеры». Управление «глубинным ритмом жизни». «Бег киборга» и техники «перевоплощения». Об опасности бега на сверхдлинные дистанции. Получение удовольствия – ключ к сверхвыносливости! Чувство ритма и секреты «второго дыхания». «Сапоги-скороходы». Роль невидимой тренировки. Медитация «в первый раз». Чувство «новизны» и активизация сверхвозможностей. Техники «отчуждения». Понятие «духовной Свободы» и медитации «Внутреннего Наблюдателя». Удары по напряженным и расслабленным мышцам для вызывания чувства «усталости». Медитация «пустоты-отсутствия». «Борьба без борьбы». Приемы и способы восстановления после сверхнагрузок. Секреты правильного питания. Классификация пищи по её качествам. Этимология слова «калорийность»! «Волновое» дыхание и быстрый набор энергии. Звукодыхательные упражнения и выносливость. Тайны выдоха «Ху!» Рефлекторные приемы самореанимации. «Брать силу из…» (доступ к безграничным ресурсам энергии). Управление «гравитацией». О «нисходящих» и «восходящих» потоках и ложных мыслеобразах. «Левитация на восходящих потоках». Учение ШАР о Всеобщей взаимосвязи и Единство Мироздания.

Прежде чем мы рассмотрим способы развития *сверхвыносливости*, расскажем поучительную **притчу-анекдот о колодезном колесе**. Эта забавная история иллюстрирует возможности физической выносливости людей, которые занимаются в разных Школах единоборств:

Однажды поспорили штангист, борец и боксер: «Кто самый сильный и выносливый?!» В качестве испытания выбрали вращение колодезного колеса, поднимающего тяжелое ведро. Первым начал вытягивать наполненное до краев ведро с водой боксер. Он долго крутил колесо, но, наконец, силы его истощились, и ему пришлось сдаться. Следующим был штангист. Колесо он вращал гораздо дольше боксера, но, в итоге, и он не смог вытащить ведро из глубокого колодца. Тогда за дело взялся борец! Он вращал колодезное колесо дольше всех и, наконец, вытащил ведро. Так борец стал абсолютным победителем.

Это всего лишь *анекдот*, но в нем заключен очень глубокий смысл. Борьба, действительно, развивает у человека необыкновенную силу и выносливость; естественно, если методики обучения – **правильные**. Необходимо знать, что результаты и достижения спортсменов целиком определяются теми задачами, которые стоят перед ними. Для **штангиста** выполнение продолжительных силовых нагрузок совершенно не требуется, ведь его задача – «*взять вес*». **Боксер** не развивает грубую физическую силу, так как большой объем мышц будет сковывать его подвижность на ринге, и только **борец** приобретает требуемую *силовую выносливость*, особенно при продолжительной нагрузке.

Любые упражнения, так или иначе связанные с силовой борьбой, способствуют развитию *сверхвыносливости*. Отметим, что некоторые упражнения ШАР для развития *сверхвыносливости* вам уже известны:

– упражнения «до предела возможного»;
– борьба без борьбы;
– циклические тренировки;
– танец небесного воина»;
– борьба за оружие;
– медитация «в первый раз»;
– состояние «киборга»;
– техники «отчуждения» и мн.др.

Мы рекомендуем использовать эти упражнения, как при самостоятельных тренировках, так и во время занятий в группе (или с напарником). Отметим, что выносливость организма **условно** можно *классифицировать* следующим образом: *скоростная*, *силовая*, *дыхательная*, *психофизиологическая* (как способность переносить голод, жажду, боль, холод, жару и т.д.), а также *ритмическая*, *аритмическая* и др. Естественно, практический интерес для нас представляют, в первую очередь, **смешанные виды выносливости** (**скоростно-силовая**, **дыхательно-ритмическая**, **ударно-болевая** и т.д.), которые в большей мере отвечают требованиям реальной схватки.

Для активизации *сверхвыносливости* мы рекомендуем использовать **техники** «**киборга**». Вам известно, что «*киборг*» обладает практически неограниченной выносливостью, он не знает усталости и слабости, способен длительное время выполнять самые тяжелые физические упражнения. Поэтому если вы хотите войти в состояние *сверхвыносливости*, то *состояние* «*киборга*» идеально подходит для этой цели. Основная проблема только состоит в том, как *самостоятельно* научиться входить в указанное состояние.

Мы предлагаем вам простые и безопасные для здоровья способы *самопрограммирования* организма. В качестве одного из способов *самопрограммирования* рекомендуем использовать **медитацию** «**отождествления**» (или «**перевоплощения**»). Речь идет об умении представлять себя любым, выбранным по своему усмотрению **сверхсуществом**, например «**терминатором**» из одноименного художественного фильма. Для этого нужно лишь почувствовать, что «**Вы есть "Он"**». Осознать это! Тогда все качества, которыми обладает ваш *Прообраз*, автоматически переносятся на вас: вы становитесь таким же *неуязвимым*, *сверхсильным*, *сверхвыносливым*, *сверхбыстрым*, *сверхрасчетливым* и т.д.!

Начинайте с вхождения в желаемый *мыслеобраз* в спокойной обстановке, чтобы никто не помешал вашей *психофизической* настройке, а далее пробуйте использовать «новое» для своего организма состояние уже в различных

ситуациях. Если вам необходимо пробежать **многокилометровый кросс**, то, войдя в *состояние* «*киборга*, бегите столько, сколько необходимо, и вы не почувствуете привычной для вас усталости. Ваш бег будет *легким* и *автоматичным*, словно бежите вовсе не вы, а кто-то другой. Подобное «**отчуждение**» всегда является результатом **успешного** (**!**) **вхождения** в *состояние* «*киборга*». Наслаждайтесь тем, что обычно приносило вам мучения и усталость! Вы поймете, насколько **здорово** ощущать себя *сверхвыносливым* и, как результат, *неутомимым*.

Обратите внимание на **автоматизм** ваших *естественных* движений! Практически все движения человека выполняются на *подсознательном* уровне, т.е. они практически не *контролируется* сознанием. Возьмите какие-либо функции своего организма, и вы увидите, что все они практически не управляются вашим сознанием. Ваше сердце бьется всегда *ровно*, легкие дышат *ритмично*, желудок переваривает пищу, органы чувств *автоматически* (т.е. без вашего вмешательства) «обрабатывают» поступающие через них потоки информации и т.п. Даже процесс нашего мышления предельно *автоматичен*, и реагируем мы также *бессознательно*. Вся наша жизнь проходит *так*, будто мы являемся «винтиками» в непостижимом (?!) человеческому разуму «*механизме*» под названием «**Жизнь**».

Так ли это?! Соответствует ли подобное представление *Реальности*?! Похоже, что – да! Но неужели нет способа «вырваться» их этого «заколдованного круга»?! И какова будет ПЛАТА ЗА СВОБОДУ?! Все эти важнейшие **философские** вопросы нашего *Учения* мы еще будем подробно рассматривать в книгах, посвященных **Шар-философии**, а сейчас отметим следующее:

Осознание «автоматичности» всех функций
и движений человека – это ключ к вхождению
в состояние «киборга»!!!

Это – **Прямой Путь** к *осознанному* вхождению в желаемое состояние. Кроме того, отличительной особенностью *состояния* «*киборга*» является предельная **концентрация на достижении выбранной цели**, и благодаря этому «отступают» любые трудности, а человек становится способен к проявлению *сверхвыносливости*, *сверхсилы*, *сверхреакции*, *сверхскорости* и т.д. Необходимо только учитывать, что активизация *состояния* «*киборга*» вызывает **интенсивный расход** энергоресурсы вашего организма, поэтому обязательно *компенсируйте* «непредвиденные» затраты энергии и сил полноценным *калорийным* питанием и отдыхом. Все эти вопросы мы рассмотрим чуть позже, а сейчас подумайте, что может означать слово «калорийность» с точки зрения этимологии ШАР?!

Подробно техники «*киборга*» мы рассмотрим в отдельной книге под названием «**Кибервоин**», поэтому сейчас пойдем дальше. Замечательными способами, развивающими *сверхвыносливость*, являются упражнения, выполняемые «**до предела возможного**»! Если речь идет о развитии *силовой* выносливости, то *до предела возможного* необходимо выполнять именно *силовые* упражнения. Если *скоростная* выносливость, то – *скоростные* упражнения и т.д. Выполнение силовых упражнений на высокой скорости развивает уже **комбинированные** *формы* выносливости, которые на самом деле более важны в нашей жизни, чем «специализированные».

Рассмотрим теперь способы развития *сверхвыносливости*, основанные на использовании **управляемой задержки дыхания**. Основная *Идея* подобных упражнений основана на способности организма *мобилизовать* свои энергетические ресурсы при возникновении **кислородного голодания**, т.е. при возрастании в крови **концентрации углекислоты**, которая образуется за счет *жизнедеятельности* организма. Если вы будете постепенно увеличивать *время задержки* дыхания при выполнении *силовых* (или иных) упражнений, то уже скоро обнаружите поразительные вещи. Ваш организм станет намного выносливее, чем раньше! «Побочным» эффектом от данных упражнений является их *лечебное* воздействие на организм. Задержка дыхания оказывает *сосудорасширяющее* и *общеукрепляющее* действие.

Другим способом, позволяющим активизировать способности организма к «экономному» расходованию энергии, является **проживание в высокогорных районах**. К таким способам нередко прибегают профессиональные спортсмены, участвующие в продолжительных состязательных боях или в беге на очень большие дистанции. Пониженная концентрация кислорода в горном воздухе, а также необыкновенно красивые пейзажи оказывают на человека удивительное «экстатическое» и притягательное воздействие.

Прекрасной формой тренировок с управляемой *задержкой дыхания* могут служить также **упражнения**, **выполняемые в воде** (бассейн, ванна, пруд, озеро, река, море). Тренируясь так, вы уже скоро обнаружите не только значительное возрастание *выносливости* своего организма, но и *укрепление* здоровья и явное *улучшение* настроения. Оптимизм и чувство бодрости, уверенность в себе и в своих силах теперь будут верными помощниками в вашей повседневной жизни – при условии, что вы регулярно будете заниматься своим здоровьем и саморазвитием. Рассмотрим теперь другие способы:

Сверхвыносливость развивается также с помощью **танца** «**небесного воина**», и мы уже описывали данную технику в нашей первой книге. Сейчас обратим ваше внимание лишь на следующее: используя «*рваные*» *ритмы сверхскоростных* (!) движений, вы практически **сразу** подготовите свой организм к *сверхнагрузкам*, требующим исключительной выносливости. Не забывайте, что скорость движений «*небесного воина*» следует увеличивать постепенно («*защита черепахи*»), тогда помимо приобретения желаемой *сверхспособности* произойдет укрепление вашего здоровья. Мы уже показывали, что даже *непродолжительное* выполнение этих упражнений «включает» *резервы* организма, позволяющие в дальнейшем выдерживать чрезвычайно большие нагрузки в реальной схватке.

Прекрасно развивают *сверхвыносливость* и так называемые «**циклические тренировки**». Если вы будете чередовать (через определенное количество движений или времени) какие-либо *силовые* или *скоростные* упражнения, то спустя даже непродолжительное время обнаружите необыкновенные результаты. *Циклические* методы тренировок развивают особую скоростную и силовую выносливость, не достижимую никакими иными способами.

Всех людей условно можно разделить на «**спринтеров**» и «**стайеров**». Первые всегда *торопятся*, они стараются везде успеть и нередко «*сжигают*» свою жизнь чрезмерной активностью. Другие же, наоборот, живут *размеренной* жизнью и достигают выбранной цели без всякой спешки. Как вы понимаете, что *выносливость* также бывает «*спринтерская*» и «*стайерская*». Наверное, не нужно говорить, что человек, который *равномерно* распределя-

ет жизненные силы на весь «период» своей жизни, имеет больше шансов прожить как можно дольше.

«**Спринт**» – это всегда «**взрыв**», или практически мгновенное *высвобождение* огромного количества внутренней энергии, чтобы немедленно справиться с возникшей задачей. «*Стайер*» не умеет так быстро перестраиваться, поэтому в критической (или опасной) ситуации, требующей *молниеносного* выполнения *адекватных* действий, он чувствует себя весьма дискомфортно и рискует здоровьем (и даже жизнью!), если не сумеет *мобилизовать* свой организм.

Чтобы вы научились управлять своими «*спринтерскими*» или «*стайерскими*» способностями, мы предлагаем техники, с помощью которых вы сможете **программировать** себя. *Глубинная* перестройка психики достигается, как ни странно, с помощью несложных упражнений, простейшими из которых являются **техники бега на длинную или короткую дистанции**. Такой способ требует, как минимум, места и времени для подобных пробежек.

Конечно, далеко не у всех есть такая возможность, и подавляющее большинство людей, вообще, вынуждено довольствоваться гораздо более скромными условиями (например, небольшой комнаткой в квартире или даже всего лишь тесным коридором). Как же быть в такой ситуации?!

Мы предлагаем вам специальные упражнения ШАР, которые позволяют развивать *сверхвыносливость* как для «*стайеров*», так и для «*спринтеров*», причем для этого вам не потребуются особые условия (в виде спортплощадки, стадиона или парка). Если же у вас все-таки есть возможность тренироваться на открытых и просторных площадках, то можете использовать «**бег киборга**», а «*киборгу*», заметьте, абсолютно **всё равно**, на какую дистанцию бежать – на *короткую* или на *длинную*. При этом обратите внимание, какие необычные упражнения вы делаете, ведь если со стороны понаблюдать за вами, то при всем желании невозможно понять, чем же вы занимаетесь.

Пусть кто-нибудь попробует догадаться, чем вы заняты на самом деле, когда просто бегаете по дорожке в парке или на стадионе, причем подобной «закрытостью» от посторонних обладают **все** (!) упражнения и техники ШАР, и это у нас получило название «**невидимой** (или **скрытой**) **тренировки**». Напомним, что данной теме мы посвятили отдельную главу в нашей книге «Ключи силы для супермена».

Основная идея упражнений, обучающих **управлению глубинным ритмом жизни**, состоит в использовании «**малых**» и «**больших**» **циклов** выполнения **интенсивных** движений. Например, если вы хотите развить «*спринтерскую*» *выносливость*, то время, в течение которого совершаете интенсивные движения, должно быть сравнительно коротким, тогда как при развитии «*стайерской*» *выносливости*, наоборот, нагрузки на ваш организм должны быть *растянуты* по времени.

Если вы **отжимаетесь**, то «*спринтерская*» *выносливость* достигается максимально быстрыми, но непродолжительными во времени сериями движений (например, по пять отжиманий за пять секунд). При «*стайерской*» *выносливости* отжимания выполняются «длинными» сериями, растянутыми на больший интервал времени (т.е. по пять отжиманий, но уже за больший промежуток времени – десять, двадцать или более секунд), и то же самое относится к любому другому упражнению (бегу на месте, прыжкам, приседаниям, подтягиваниям и пр.).

Для развития *сверхвыносливости* можно использовать и **бег**, и **прыжки**, и **любые другие физические упражнения**. Необходимо только понимать, что это значит – «**до предела возможного**»?! Ведь у каждого человека *свои* пределы, и даже эти пределы сильно варьируются в зависимости от множества факторов. Чтобы не причинить вреда здоровью, необходимо научиться **чувствовать**, *что* происходит с вами при выполнении тех или иных упражнений, а при возникновении *любых* неприятных (или болезненных) ощущений в организме следует тотчас прекратить их выполнение! Со временем вы научитесь различать как опасные болевые симптомы, так и нормальные, или естественные. Это поможет вам *дозировать* физическую нагрузку.

Если же у вас имеются какие-либо
серьезные нарушения здоровья,
то необходимо обязательно
проконсультироваться с врачами!!!

И не забывайте об **опасности бега на сверхдлинные дистанции**! Гораздо полезнее бег на сравнительно небольшие дистанции, например, по пересеченной местности, с ускорениями и замедлениями, с вращениями в обе стороны, а также спиной вперед, с прыжками или нырками под невидимыми (или вполне реальными) препятствиями и т.д. Вы убедитесь, что подобные техники развития *сверхвыносливости* гораздо более эффективны и полезны для здоровья и саморазвития. Если же вы участвуете в каком-либо кроссе, то не бойтесь «**сойти с дистанции**», если вдруг почувствовали какие-либо неприятные или болезненные ощущения в области сердца, легких, печени и т.д.

Вы должны понимать, что **ваше** здоровье гораздо важнее любых рекордов или осуждающих взглядов со стороны. Мы утверждаем, что заниматься физическими упражнениями нужно исключительно **с удовольствием**, а не через насилие над собой! Именно такой подход является основой для *пробуждения* мощных защитных сил и энергий.

Принцип «**получения удовольствия**» от выполнения физических упражнений (как часть праевропейского *Учения* о *Вкусе жизни*!) является древнейшим *принципом*, на котором строились все физические упражнения наших *Предков*. Этот принцип использовался в древнеарийских системах физического воспитания много тысяч лет назад и был беззастенчиво заимствован некоторыми современными восточными **псевдоучителями**, которые пытаются создать «свои» методики развития и укрепления здоровья. Вспоминается как один из таких «умельцев» демонстрировал простейшие гимнастические **упражнения европейцев** (т.е. обычную «производственную» гимнастику), связанные с *круговыми* движениями в суставах, как чрезвычайно лечебные. Вытянув вперед руки и вращая кулачками в лучезапястных суставах, он с напускной важностью заявлял: «Так! Делаем это упражнение с **удовольствием**!» И при этом **артистично** изображал почти *экстатическое* удовлетворение, буквально *сияя* от неземного счастья. Далее он показывал вращение головой, тазобедренным суставом и пр. Выступление этого человека мы видели на видеозаписи одного из многочисленных семинаров, которые он проводил для наших соотечественников в больших арендуемых залах.

Множество людей, которые посещают подобные мероприятия, искренне верят, что им открываются «древние восточные тайны», тогда как мы видим, что все эти техники являются **украденным праевропейским Наследием**.

Если бы многочисленные последователи восточных Школ и *Учений* понимали, *чьи* (!) *Знания* и *Культуру* на самом деле они изучают, то ситуация в корне бы изменилась. **Генетическая память** помогла бы им осознать, *как* правильно выполняются те или иные упражнения, предлагаемые восточными Учителями.

Бегать, как и выполнять любые другие физические упражнения, необходимо **с удовольствием** («**бег в свое удовольствие**»!), именно при таком *психоэмоциональном* настрое вы сможете укрепить здоровье и одновременно пробудить желаемые *сверхспособности* (например, *сверхвыносливость*).

Таким образом, **получение удовольствия** от продолжительного выполнения какого-либо тяжелого (!) физического упражнения поможет вам удивительным образом «трансформировать» его в приятную для вас физическую нагрузку.

Получение удовольствия –
ключ к сверхвыносливости!!!

Причем этот *принцип* является **универсальным**, и он успешно распространяется на любую сферу человеческой деятельности. Так, если вы будете получать удовольствие от участия в схватке, то она не принесет вам утомления, и вы сможете длительное время продолжать бой, практически не уставая! Ваш противник не сможет понять: *откуда* вы вычерпаете свою энергию?! *почему*, несмотря на высокие скорости движений, вы не утомляетесь?! в *чем* же секрет вашей удивительной выносливости?!

Рассказ о беге на *длинные* дистанции (как способе развития «*стайерской» выносливости*) будет далеко не полным, если мы не упомянем об известном всем *явлении*, получившим название – «**второе дыхание**». С этим *явлением*, наверняка, сталкивались многие. Во время долгого и утомительного бега, когда силы, казалось бы, уже на исходе, вдруг происходило нечто удивительное. Ваш организм будто заново *восстанавливался*, и вы начинали (а точнее, продолжали!) бежать, словно у вас появились новые силы. Еще минуту назад вы чуть ли не задыхались от усталости, а сейчас вас несет, как **на крыльях**, у вас словно открылось второе дыхание. Но что же произошло?! И как научиться по своему желанию «включать» эту поистине волшебную способность?!

Ключом к открытию «второго дыхания»
является ритмичность ваших движений!!!

Если вы с самого начала настроитесь на правильное выполнение бега, то ваш организм не будет испытывать дискомфорта от «неожиданной» нагрузки. Напомним, что, используя *ритмичные* (или «**маятниковые**») движения, вы сможете даже «запасать» жизненную энергию в своем организме, а не расходовать ее. *Ритм* является основой для преодоления тяжелых «стайерских» нагрузок. Отметим также, что и в «спринте» (если удается установить *ритм* интенсивных движений) это также способствует преодолению усталости и пробуждению новых сил.

Механизм, лежащий в основе «включения» так называемого «*второго дыхания*» (особенно во время продолжительного бега), состоит в **автоматизме** перехода на «*ритм*». Ведь когда организм утомляется, то в какой-то мо-

мент срабатывают *естественные* рефлексы, исключающие любой «внешний» (т.е. в данном случае ваш сознательный) контроль движений, мешающий правильному их выполнению; именно тогда и происходит открывание «*второго дыхания*». Ваше «сознание» перестает мешать включению *природных* механизмов преодоления больших нагрузок, и это **Освобождение** от «умственного» контроля (с вашей стороны) тотчас «включает» **Сверхрезервы**! Таким образом, вы предоставляете своему организму самостоятельно решать, *как* и *когда* задействовать внутренние запасы энергии. Что касается «неритмичных» видов спорта (включая единоборства), то «*второе дыхание*» открывается по той же самой причине – из-за перехода на *рефлекторное* использование энергетического потенциала вашего организма.

Рассмотрим теперь некоторые другие способы активизации *сверхвыносливости*. Так, в народных *Сказках* сохранились «воспоминания» наших послекатастрофных *Предков* об удивительных средствах передвижения, названных «*сапогами-скороходами*». Вы уже знаете, что фольклор содержит, помимо откровенного вымысла, немало достоверной информации, расшифровкой которой занимаются многие современные исследователи и ученые.

Мы не сомневаемся, что за такими *сказочными* объектами как «**ступа бабы-яги**», «**ковер-самолет**», «**шапка-невидимка**», «**летающий корабль**», «**скатерть-самобранка**» и мн.др. стояли совершенно *реальные* технические средства, которыми пользовались наши *Предки* много тысяч лет назад. Примечательно, что в наши дни люди вновь пытаются изобрести *то*, что было уже известно в незапамятные времена – те же «*сапоги-скороходы*», «*невидимое покрывало*», «*рюкзак-самолет*» и пр. По телевизору можно увидеть эти удивительные достижения: современные «*сапоги-скороходы*» позволяют развить скорость передвижений человека до десятков км/час, а с помощью специальной «*невидимой ткани*» можно значительно снизить видимость накрываемых объектов.

Тем не менее, все подобные изобретения являются **техническими средствами**, тогда как мы предлагаем вам нечто другое. Речь идет об использовании специальных медитативных практик, с помощью которых вы сможете открывать в себе соответствующие *сверхвозможности*. Например, «*ботинки-скороходы*» или «*кроссовки-скороходы*» помогут вам быстро (и практически не утомляясь!) преодолевать значительные расстояния, а с помощью «*бейсболки-невидимки*» сможете «исчезнуть» прямо на глазах у случайных прохожих, если вы вдруг оденете её на улице (только сначала потренируйтесь перед настенным зеркалом у себя дома!).

Секрет пробуждения желаемой *сверхспособности* состоит в следующем: если вы *ярко* вообразите, что обувь, которую вы обычно одеваете, чтобы принять участие в *спринтерской* (или *стайерской*) гонке, наделена желаемыми *волшебными* свойствами, то результат будет просто потрясающим! Во время бега у вас возникнет чувство, будто сами кроссовки (или кеды) сами несут вас по дороге, и ваша задача – только переставлять ноги, подстраиваясь к ритму необычного для себя бега. Естественно, начинайте подобные упражнения во время самостоятельных пробежек или при обычной ходьбе, тогда даже продолжительная и утомительная ходьба (или бег) неожиданно доставит вам удовольствие. Опять же, никто не будет знать, *какие* техники и медитации вы используете (*принцип* «**невидимой тренировки**»), что позволит вам научиться многим необычным вещам без вмешательства с чьей-либо стороны. Заметим, что это не будет игрой вашего воображения; вы начнете дей-

ствительно чувствовать и использовать *скрытые* возможности своего организма. Именно эти возможности мы предлагаем развивать в первую очередь!

Возвращаясь к теме развития *сверхвыносливости*, напомним также о прекрасной медитации, которую мы называем – «**в первый раз**» (кратко мы описывали ее в книге «Как побеждать любого противника»). Идея предлагаемой нами медитации построена на умении **почувствовать**, будто *то*, чем вы заняты в данный момент, вы лишь *сейчас* начинаете делать. Таким образом, если до этого вы чувствовали усталость, то она должна «исчезнуть», ведь для вашего организма никакой предварительной нагрузки не было. Если вам удастся таким образом обмануть свой «ум», то ваш организм будет вынужден использовать *сверхрезервы* для **компенсации** «прежних» энергозатрат. Отметим, что медитация «*в первый раз*» тесно связана с **новизной** ваших ощущений, ведь *то*, что с вами происходит, вы начинаете воспринимать с необыкновенной яркостью! Живость восприятия тотчас активизирует энергетические *резервы* организма и поможет вам справиться со *сверхнагрузками*.

Еще одним способом активизации *сверхвыносливости* являются **техники** «**отчуждения**». Их суть состоит в том, чтобы при выполнении любой тяжелой физической нагрузки вы научились не *отождествлять* себя со своим телом. Эти необычные техники, на самом деле, отражают **глубинную Природу** вашего «*Я*», ведь *Вы*, действительно, не есть это тело! Отметим, что техники и медитации «**Внутреннего Наблюдателя**» позволяют осознать **Реальность** вашей **Духовной Свободы**, и именно эта *Свобода* является **ключом** к развитию любых *сверхвозможностей*!!!

Духовная Свобода – ключ к развитию любых сверхспособностей!!!

Интересным способом развития *сверхвыносливости* является использование эффекта, с которым вы, наверняка, должны были столкнуться при выполнении **ударной закалки** своего тела. При сильных ударах по *напряженным* (или, наоборот, *расслабленным*) мышцам в них возникает **чувство** «**усталости**», причем эта «*усталость*» – точно такая же, как от реальной физической нагрузки. В зависимости от **силы ударов** чувство «*усталости*» также варьируется в широких пределах, поэтому, тренируясь указанным образом, вы подготовите свой организм к воздействию длительных нагрузок, требующих уже настоящей *сверхвыносливости*.

Замечательным способом развития *сверхвыносливости* является **медитация** «**пустоты-отсутствия**». Данная медитация, по своей глубинной сути, похожа на медитации «*Внутреннего Наблюдателя*», техники «*отчуждения*» и «*киборга*», но в то же время отличается от них тем, что вы учитесь «покидать» свое тело. Тогда исчезают любые *негативные* ощущения, и ваше тело вынуждено **самостоятельно** (!) решать вопросы *энерговосстановления*. Медитация «*пустоты-отсутствия*» может использоваться также для отключения боли, снятия стресса, достижения психофизического спокойствия и т.д. Причем на уровне ощущений вы будете испытывать **чувство** «**растворения**», когда вы *исчезаете* из своего тела. Ваше физическое тело становиться словно «*пустым*», и в нем уже никого нет, как в **жилище**, **покинутом хозяином**. Естественно, нельзя «*покидать*» свое тело надолго, так как это слишком опасно! Мир вокруг постоянно меняется, и всегда есть *риск*, что кто-нибудь (или что-нибудь) может нарушить ваш покой. Именно поэтому любые подоб-

ные упражнения желательно выполнять под контролем и защитой со стороны Учителя или подготовленных единомышленником, знающих, *что* и *как* делать в случае возникновения экстренных ситуаций.

Однако в данном случае вам боятся нечего, ведь медитация «*пустоты-отсутствия*» **абсолютно безопасна**! Более того, она как раз и подготавливает ваш организм к подобным «уходам» из тела, поэтому в дальнейшем вы не будете испытывать страха или тревоги при выполнении специальных упражнений ШАР, развивающих навыки сознательного «**выхода из тела**», но об этом у нас будет подробный рассказ в отдельных публикациях.

К числу чисто физических (или двигательных) способов развития *сверхвыносливости* можно отнести любые формы *борьбы*, о чем мы уже рассказывали в начале главы (см. притчу о «колодезном колесе»). Здесь прекрасной развивающей техникой может служить «**борьба без борьбы**», ведь даже непродолжительное выполнение данного упражнения способствует возникновению сильной усталости. Еще бы! Бороться с напарником *на силу* весьма нелегко, особенно если он имеет более крупное телосложение и лучше подготовлен, но именно такие формы тренинга прекрасно развивают *сверхвыносливость* и *сверхсилу*!

Рассмотрим теперь вопросы, связанные с тем, **как восстанавливаться после больших нагрузок**. Если вы много и долго двигались, то, в первую очередь, необходимо *расслабиться* и посидеть (или полежать) в *покое*. В это время ваш организм начинает *приводить себя в порядок*, и ваша задача – **не мешать** ему! Отметим, что если нагрузка была связана с очень *быстрыми* и *интенсивными* движениями, то нежелательно сразу же прекращать выполнение таких движений, и лучше постепенно выходить из этого состояния.

Ни в коем случае нельзя садиться (и, тем более, ложиться!) сразу после выполнения быстрого и долгого бега, изнурительной борьбы или других подобных испытаний! Это слишком опасно для здоровья, так как любое неожиданное изменение ритма работы вашего организма может привести к самым негативным последствиям. Например, после длительного или интенсивного бега не случайно рекомендуется немного пройтись пешком и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов с одновременным подъемом-опусканием рук, чтобы организм смог быстрее перейти на спокойный ритм работы. Кстати, скорость самовосстановления *напрямую* связана с вашей тренированностью: чем меньше времени вам требуется для перехода в спокойное состояние, тем большей выносливостью вы обладаете! Для развития способности быстро восстанавливаться после тяжелых нагрузок мы рекомендуем использовать уже известные вам *циклические упражнения*, а точнее – их серии!

Для достижения *сверхвыносливости* необходимо также **правильно** питаться, ведь пища, которую вы едите, служит одним из основных источников энергии, которую вы расходуете в своей жизни. От правильности питания зависит очень многое, и недаром существует поговорка: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу – кто ты!» Питание человека определяет его способности и, уж тем более, *сверхспособности*!

В *Древней Индии*, где сохранились *Высшие Знания* наших *Предков* о *Человеке* и *Вселенной*, широко используется *Учение* о том, что вся пища может быть условно разделена три вида: «**саттва**», «**раджас**» и «**тамас**». Наши *Предки* прекрасно знали об энергетических свойствах пищи, и, зная «некорректную» этимологию ШАР, вы легко сможете расшифровать значение и смысл этих слов. Например, пища «*тамас*» – это «*темная*» пища (слово

«*тамас*» происходит от корня «*тьма*», или «*темень*»), «*раджас*» – это пища, насыщенная «*живой энергией*» (сравните со словами «*ра-джа*» или «*раджив*», т.е. «*живой Ра*»). Подумайте, от какого корня произошло слово «*саттва*» (или «*чистая*»)! Все вопросы «некорректной» этимологии мы еще будем подробно рассматривать, а сейчас обратим ваше внимание на следующее.

Вы должны научиться **чувствовать** ту пищу, которая вам необходима в данный момент, и это *чувство* можно сравнить с ощущениями беременной женщины, которая подсознательно «знает», *какие* продукты и в *каком* количестве ей нужно поесть. Добавим лишь, что продукты, относящиеся к «темной» категории крайне вредны не только для здоровья, но и для развития любых *сверхспособностей*. Как правило, «темные» продукты вызывают в организме *замедление* всех обменных процессов, оставляют *тяжесть* в желудке, *загрязняют* энергетику организма и вызывают *ухудшение* самочувствия.

Фрукты, овощи, мед, орехи, молоко (включая кисломолочные продукты), мясо рыбы и птиц – вот далеко неполный перечень продуктов питания, полезных для здоровья! В идеале необходимо научиться чувствовать *качества* еды и употреблять только те продукты, которые действительно полезны для вашего организма и способствуют развитию желаемых способностей.

Одним из показателей энергетической ценности продуктов питания служит понятие «калорийности», но как вы думаете:

Что означает слово «калорийность»?!

Мы утверждаем, что корень этого слова не «**кАло**», а – «**кОло**»! Именно «солнечная» основа пищи дает возможность человеку приобрести живительной энергией. Понятие «калорийности» служит важнейшим критерием энергетической ценности пищи. Само слово происходит от слова «**калория**», в котором присутствует еще один корень *Праязыка* «**рия**». По нашему мнению, «**рия**» – это «**рья**», или уже знакомое вам «**рья**ный» («**яр**ый»). Таким образом, слово «**калория**» должно звучать как «**колорья**», и что это значит, вы теперь уже хорошо представляете. *Калорийное* питание позволяет человеку быстро восстановить утраченные силы, так как именно «калорийность» определяет ее энергетическую ценность. Добавим, что ученые еще в прошлом веке научились измерять *калорийность* любых продуктов и даже составили специальные таблицы, используя которые, вы можете рассчитать соответствие своего повседневного питания тому образу жизни, который ведете. Таблицы *калорийности* пищи, в первую очередь, используются при составлении разнообразных диет.

Для *быстрого* восстановления сил после *сверхнагрузок* можно также использовать «**волновое**» **дыхание**. Его суть состоит в том, чтобы дышать не только *ритмично*, но и *волнообразно* (т.е. с использованием **принципа** «**волны**»). Вы уже учились так дышать, когда осваивали техники «*волновых*» *движений* при изучении *секретных гимнастик воинов* (книга «Мастер рукопашного боя»). Вдохи и выдохи совершаются так, чтобы происходило **последовательное** наполнение легких при вдохе, начиная с подключичных зон и кончая *расширением* брюшной стенки живота, с последующим в обратном порядке *сжатием* этих областей при выдохе. Внешне это движение похоже на волну, которая перемещается внутри вашего тела синхронно с процессом дыхания. Даже непродолжительное выполнение «*волнового*» *дыхания* позво-

ляет любому человеку достаточно быстро восстановить свои силы! Если проводить аналогии, то «*волновое*» *дыхание* похоже на так называемое «*полное дыхание*» йогов.

Для устранения *психофизиологических* расстройств, возникающих при больших физических нагрузках, весьма эффективным способом является выполнение специальных *звукодыхательных* упражнений, и одной из простейших техник является **энергичный выдох через рот**. Отметим, что данный вид дыхания не является *придуманным* (или «*искусственным*»), т.е. чуждым психофизиологии человека. Он уже использовался вами, например, во время продолжительного бега или в ходе рукопашной схватки, когда от больших нагрузок дыхание непроизвольно сбивалось с привычного для него ритма, и в этом случае вы **рефлекторно** делали выдох через рот со звуком, напоминающим «*Ху*!», или даже производили *серию* таких выдохов: «*Ху… ху… ху…*!» Причем продолжительность выдохов могла меняться в зависимости от целого ряда факторов (вашего психофизического состояния, внешней физической нагрузки и мн.др.). Мы предлагаем вам сейчас самостоятельно разобраться, какое же воздействие на ваш организм оказывают «*короткие*» и «*длинные*» выдохи, и основным критерием оценки пусть являются ваши ощущения!

Организм человека **наделен** поистине удивительными способностями к *самовосстановлению*, причем эти способности являются **врожденными**. Ранее мы уже рассказывали о техниках и медитациях, которым дали название «**чудесный ребенок**». Например, дети от рождения обладают всеми необходимыми навыками **самореанимации**, причем проявления этих способностей не могут не удивлять и не восхищать любого взрослого человека! Знаете ли вы, что методики оздоровления и укрепления организма «списаны» восточными Учителями и *Наставниками* с техник «*чудесного ребенка*»?!

Все методики достижения *Здоровья*, *Счастья*, *Долголетия* (и даже *Бессмертия*!), столь популярные в *Учениях* Востока, являются лишь *отголосками* техник и медитаций, которые мы называем «*чудесным ребенком*». *Волшебные Знания* о «*чудесном ребенке*» на Востоке оказались утраченными, именно поэтому все восточные Мастера гораздо больше времени посвящают изучению движений, основанных на *подражании* представителям животного Мира, а не *Человеку*! Мы утверждаем, что каждый человек *изначально* обладает возможностями, которые ни в какое сравнение не идут со способностями животных. Поэтому человеку нет смысла уподобляться кому-либо другому, нужно быть самим собой и развивать, прежде всего, *свои* возможности!

В качестве примера можно привести способность маленьких детей к **самореанимации**, которую можно увидеть, если внимательно понаблюдать за их поведением в ситуациях, требующих незамедлительных и решительных действий. Ребенок сильно ударился головой обо что-то твердое (стенка шкафа, дверь и т.п.) и вдруг начинает с силой топать пяткой о пол с одновременным громким криком «А-а-а!..» Удары пяткой о жесткую поверхность практически сразу приводит к желаемому эффекту! Ребенок вместо того, чтобы потерять сознание от удара головой, быстро приходит в себя и со слезами на глазах жалуется родителям на то, как он больно ударился. Или другой яркий пример: ударившись коленкой или локтем, ребенок *рефлекторно* задерживает дыхание и одновременно с силой **растирает** ладошкой ушибленное место. Боль при этом стихает, а эффект от интуитивного самомассажа наступает практически сразу! Заметьте, что детей никто не учил подобным способам

самовосстановления, но от рождения они обладают этими ценнейшими навыками.

К числу эффективнейших *техник восстановления* после больших нагрузок можно отнести медитации «**брать силу из**…», причем *Идея* подобных упражнений основана на практическом *Знании* о том, что любой предмет (или объект) окружающего Мира обладает **огромной внутренней энергией**, и именно эта колоссальная энергия «мгновенно» выделяется при *ядерном взрыве*. Однако, в отличие от *сверхрезкого* высвобождения внутренней энергии во время взрыва, при медитации «*брать силу из*…» передача энергетических запасов происходит гораздо медленней и, самое главное, *безопасно* для вашего организма. В книге «Мастер рукопашного боя» мы уже описывали медитативную технику ШАР, позволяющую «*брать силу*» **из любого предмета**, **объекта или явления** (см. главу «Развитие сверхсилы»), причем если данное упражнение выполняется правильно, то вы почувствуете, как с каждым вдохом, действительно, происходит постепенное наполнение энергией и силой любой выбранной вами части тела, а это способствует быстрой активизации любых *сверхспособностей*.

Наш рассказ о способах достижения *сверхвыносливости* будет далеко не полным, если мы не рассмотрим еще некоторые техники ШАР, и одна из таких интересных техник связана с умением **управлять** «**гравитацией**». Отдельные *психофизические* упражнения данной группы мы уже рассматривали, когда вы учились *Тайнам боевых передвижений* и способам *укоренения* во время борьбы. Причем этимология слова «**гравитация**» очень точно отражает *глубинный* смысл данного явления, где слово «*гравитация*» означает «**Ра витает**», или – «**к Ра витает**». На уровне ощущений, «**летать**» – **это быть легким**, **почти невесомым** и, конечно же, не чувствовать никакой усталости.

Сравните выражение «**витать в облаках**», где «**витать**» – значит «**летать**». В этом состоянии человек уже не испытывает каких-либо *негативных* ощущений, обычно сопровождающих выполнение тяжелых физических упражнений. Если вы будете использовать техники *управления* «*гравитацией*», то обнаружите, что станете менее зависимыми от любых видов нагрузки.

Некоторые упражнения по *управлению* «*гравитацией*» мы уже описывали в наших первых книгах и надеемся, что вы успешно используете их в своей практике. Методики и упражнения по развитию *чувства* «*гравитации*» мы подробно опишем в отдельной книге, а сейчас расскажем о ложных, на наш взгляд, медитативных практиках некоторых известных ныне Школ, касающихся так называемых «**восходящих**» и «**нисходящих**» **потоков**. Обычно такие «потоки» представляют в виде вертикально поднимающихся или, наоборот, спадающих вниз силовых линий «**космической энергии**». Причем эти мыслеобразы бездумно *копируются* создателями многочисленных современных Школ и *Учений* для придания «весомости» своим красивым рассуждениям, ведь их ученики должны понимать, какие необыкновенно «глубокие эзотерические Школы» они представляют.

Иногда дело доходит до совершенно диких (иначе не назовешь!) случаев, когда ученикам предлагается вообразить внутри головы «**механический переключатель**», с помощью которого можно было бы переключать потоки, проходящие через тело с *Земли* к *Небу*, и – обратно!.. Представляете?! Это какой же **больной фантазией** надо обладать, чтобы предлагать подобное?! Совершенно очевидно, что все эти «изобретения» – из того же самого «мутного

источника», что и «*резиновый мяч в животе*», «*канат, привязанный к макушке головы*», «*триграммы в животе*», «*ершики для прочистки энергетических каналов*» и т.п. Вообще же, на тему ложных медитаций можно написать отдельную книгу, но вы уже и сами должны критически относиться к любым подобным техникам и медитациям.

Учитесь слушать сердцем!!!

Кроме того, всегда руководствуйтесь **принципом здравого смысла**, тогда никто и ничто не уведет вас в сторону от познания *Истины*! Если рассматривать вопросы, связанные с «*гравитацией*», то для большинства из вас привлекательными (и, без сомнения, интригующими!) будут такие многообещающие заявления как, например, возможность «**левитации на восходящем потоке**». Не правда ли, красиво звучит?! И главное – убедительно! На самом же деле, за всеми этими внешне красивыми словами нет ничего, что соответствовало бы той *Реальности*, которую хотят увидеть последователи этих эзотерических *Учений*. Мы говорим о том, что никаких «восходящих» или «нисходящих» потоков в том виде, как это представляют себе многочисленные последователи современных эзотерических *Учений* и их адепты, не существует, и наше утверждение не *голословно*!

Потоки космической энергии, которые **пронизывают** «**всё и вся**», не имеют строго определенных направлений в виде четких **параллельных** или **перпендикулярных** линий! Такое возможно лишь в «голой теории», которая к жизни имеет мало отношения. Представления о неких исходящих с *Земли* потоках энергии или, наоборот, спускающихся с *Небес*, являются ложными, и это легко доказывается с помощью методов, которые мы предлагаем для изучения **энергетических взаимосвязей**. Мы знаем, что все предметы и объекты во *Вселенной* связаны друг с другом, и не случайно используем понятие «*гравитация*» в кавычках, так как прекрасно понимаем, что речь идет о более сложных формах взаимодействия.

Если вы полагаете, будто современная наука имеет ясные представления о том, что такое «**поля и энергии**», которые нас окружают, то вы глубоко ошибаетесь! Для ученых эти вопросы точно также являются «**тайной за семью печатями**». Ученые до сих пор не знают, что же на самом деле скрывается за такими явлениями как *электромагнитное*, *гравитационное*, *внутриядерное*, *хрональное*, *торсионное* и другие поля, несмотря на то, что все они подробно описаны математическими формулами, которые, в свою очередь, подтверждены многочисленными научными экспериментами.

Наука постепенно приближается к правильному пониманию **Идеи о Единстве Мироздания**, однако никто не может достоверно объяснить, как *связаны* между собой все эти поля и за счет чего, вообще, существует наш Мир. Ответы на все эти важнейшие вопросы дает **Учение ШАР о Всеобщей взаимосвязи**, и подробно мы расскажем об этом чуть позже, а сейчас лишь добавим, что **теория (!) универсального поля** разрабатывалась многими учеными разных стран, однако до ее окончательного завершения, похоже, ждать очень долго. Да, и что может предложить «теория»?!

Наши *Предки* действительно обладали *Высшими Знаниями*, но ужасная термоядерная Катастрофа отбросила всех, кому удалось выжить, в «**каменный век**», и, к сожалению, мы до сих пор находимся на примитивном (и «*механистическом*»!) уровне понимания «устройства» *Мироздания*.

Нами разработаны специальные упражнения и техники, обучающие искусству **управления** «**гравитацией**». Все эти практические техники будут подробно описаны в отдельной книге, а пока используйте хорошо известные вам техники *управления* «*весом*» своего тела при ходьбе, беге или т.д. В отдельных случаях применяйте также техники и медитации «**парящей птицы**», а также приемы и способы создания («**материализации**»!) **невидимых** «**опор**» или «**ступеней**», которые мы описывали в книге «Мастер рукопашного боя». Вы убедитесь, что использование этих техник поможет вам успешно справляться с теми трудностями, которые окажутся у вас на *Пути*.

Подводя итоги, напомним, что для развития *сверхвыносливости* требуется, прежде всего, **многократное** и **продолжительное выполнение** именно *тех* движений (или действий), которые вам потребуются в дальнейшем, причем в *высоком темпе*: если это бег, необходимо, прежде всего, бегать; если это борьба, то – бороться; если – бокс, то – боксировать, и т.д. Но это будет **внешняя форма** *тренинга*, тогда как истинная выносливость достигается совокупностью использования всех описанных нами методик развития указанной *сверхспособности*. Нельзя «*зацикливаться*» на использовании какого-либо одного упражнения или техники, и лучше применять **весь** арсенал известных вам способов!

Глава 7

СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Сверхчувствительность и «чувство опасности». Развитие сверхвозможностей с помощью гипноза. Учимся видеть и чувствовать руками! Простейшие приемы самогипноза. Работа с ощущениями – ключ к развитию сверхчувствительности! Упражнения в быту (найти спрятанные механические часы по их тиканью, корку от мандарина или апельсина по запаху и т.п.). Развитие сверхчувствительности путем сосредоточения («центр ладоней», «междубровье», «макушка головы», «копчик» и пр.). Сосредоточение на «энергетических центрах». Секреты пробуждения «Кундалини». Основные критерии правильности тренировок и оценка уровня собственных достижений. Осознанность – ключ к сверхвозможностям! Энергетические медитации для развития сверхчувствительности («осязать воздух», «активизация потоков энергии через остановку движения», «чувствовать ветерок», «горячо-холодно», «распространение энергии ощущений от касания», «небесная паутина», «чувство слепка», «ночное зрение», «щекотание перьями», «шлейф энергии» и др.). Лечение заболеваний кожи. Развитие интуиции и диагностика состояния здоровья. Способы нахождения точек рефлексотерапии. «Видеть воздух» и «видеть в воздухе». «Явь» и «Навь» – Видимый и Невидимый Миры! Ваны – это «Воины Нави»!!! Работа с закрытыми и открытыми глазами. Техники «летучей мыши». «Часы-невидимка». «Слушать звуки моря». Как научиться слушать пение птиц, журчание ручья, шелест листвы, раскаты грома и пр. Учение о Вкусе Жизни. Развитие сверхчувствительности путем удаления от источника (звука, света, запаха и др.). «Голос тишины». Как услышать «внутренние звуки» (биение сердца, звуки дыхания, пищеварения и др.). Развитие сверхобоняния (или техники «чуткий нос»). Лечение простудных заболеваний. «Идти по следу». Массаж органов чувств для развития сверхчувствительности. Концентрация на органах чувств и экстатические ощущения. Состояние «просветления» и способы его достижения. Приемы «материализации» любых объектов и явлений. «Брызги энергии». Управление интенсивностью ощущений. «Малые» и «большие» энергетические шары. «Просветление» – это Осознанность!!! Основные приемы лечебного самовоздействия («небесный» массаж, «невидимый цветок» и др.). Развитие памяти ощущений. Работа с «нитью жизни» (воспоминание об ощущениях «давно забытых дней»). Управление порогами восприятия. Балансирование «на краю пропасти» и сверхчувствительность. Тайны «теплового» зрения. «Глаза совы». Тренировки в просоночном состоянии. Сверхвозможности «киборга» и основные приемы самопрограммирования. Любые техники ШАР развивают сверхчувствительность! «Пассивность тела» (или «телепатия») – ключ к «чтению мыслей»! Этимология и сверхвозможности.

Наверное, нет необходимости объяснять, что **чувство опасности** для любого человека (а уж для бойца – тем более!) является одним из важнейших качеств.

*Один наш знакомый из спецподразделения МВД рассказывал, что не испытывает никакого страха, даже когда на него направляют ствол оружия; он спрашивал нас: «Хорошо это, или – плохо?!» Наш ответ, похоже, обескуражил его. Мы объяснили, что в критической ситуации отсутствие страха может сыграть отрицательную роль, ведь страх – это эмоция, которая помогает заранее почувствовать опасность и вовремя среагировать на нее. Если чувства страха нет, это делает человека «**слепым**» и «**глухим**» ко всему, что происходит вокруг! Отсутствие страха перед угрозой оружия может сыграть положительную роль лишь в том случае, когда у вас имеется возможность воспользоваться сложившейся ситуацией, но даже в этом случае страх желательно имитировать, чтобы ввести противника в заблуждение.*

Для развития *сверхчувствительности* можно использовать различные формы **гипноза**, однако свое мнение об этом мы уже высказывали на страницах книги «Как побеждать любого противника» в главе «Ключи к сверхреакции». Добавим, что если все-таки такая необходимость имеется, то лучше работать с техниками ***само**гипноза*.

Прежде чем мы рассмотрим простейшие формы *самогипноза*, применяемые в ШАР, расскажем, как еще в прошлом веке гипноз использовался для активизации различных **сверхспособностей** (например, **зрительной сверхпамяти**). Подобные эксперименты лишь подтверждают присущую каждому человеку от природы поистине фантастическую возможность запоминать необыкновенно большие объемы информации (в том числе, **скрытой** от обыденного восприятия, т.е. **подпороговой**).

В одном из экспериментов испытуемого вводили в состояние глубокого гипнотического сна и показывали ему карты *крапленой* стороной, после чего делали внушение, что когда он проснется, то на одной из этих карт **увидит крест**. После пробуждения испытуемый, действительно, среди всех показанных ему карт находил именно ту, на которой «*видел*» *крест*. Это кажется невероятным, тогда как на самом деле легко объяснимо, ведь причина столь поразительной чувствительности (или «**сверхпамяти**») таится в способности человека различать мельчайшие отличия в, казалось бы, совершенно одинаковых объектах. Известно, что абсолютно одинаковых вещей не существует, поэтому, находясь в ИСС, человек способен «увидеть» эти отличия, а так как одновременно ему была внушена «**положительная**» **галлюцинация** в виде «*креста*», то он не только увидел нужную карту, но и *обнаружил* на ней указанную *метку*. Кстати, попробуйте расшифровать **слово** «**галлюцинация**» с помощью **Шар-этимологии**. Неужели оно значит буквально «га (или **путь**) л(л)ютси (т.е. **лучше**) **нашего**»??? «**Путь лучше нашего**»??? Но что это значит?! Или, может быть, наша расшифровка *ошибочна*?! Предлагаем вам очередной этимологический «**коАн**»! Как же правильно расшифровать слово «*галлюцинация*»???

В качестве другого интересного примера можно привести способность *талантливых* художников видеть до нескольких сотен оттенков **одного и того же** (**!**) **цвета**, тогда как обычный человек не сможет различать цвета по столь мельчайшим признакам. Тем не менее, если он будет «работать» над этой способностью, то в***и***дение оттенков откроется и ему; именно такая способность позволяет демонстрировать настоящие **чудеса** «**в*и*дения**» **руками**.

Известны простейшие упражнения, с помощью которых можно научиться «*видеть*» *руками*. Сначала берутся какие-либо *двухцветные* предметы (например, набор шашек, шахматных фигур или колода игральных карт), после чего их перемешивают и с закрытыми глазами пытаются на ощупь «увидеть» цвет. Сначала это не удается, но по мере роста тренированности начинает происходить чудо – количество правильно названных цветов возрастает иногда до 100 %!!! Как же такое возможно?!

Неужели вы, действительно, начинаете «видеть руками»?!

Наше объяснение данного феномена теперь вам должно быть абсолютно понятно. Касаясь этих предметов руками, вы начинаете «записывать» в свое *подсознание* **подпороговую информацию** о тех самых (в данном случае тактильных) оттенках, которые и позволяют **увидеть** «**внутренним зрением**» эти объекты. Вы, действительно, начинаете «*видеть руками*», но это в***и***дение имеет совершенно иную природу и определяется на самом деле вашей *сверхчувствительностью*.

Рассмотрим теперь некоторые **техники *самогипноза***. Все они просты в исполнении и не требуют каких-либо специальных условий. Для вхождения в состояние *самогипноза* мы рекомендуем, прежде всего, использовать ИСС, возникающие при работе с ощущениями. Как вы понимаете, это могут быть ощущения, воспринимаемые органами чувств от различных внешних объектов или предметов.

Концентрация на звуках, запахах, касаниях и т.д. позволяет значительно **расширить возможности человека**, подготавливая его к *осознанному* и *управляемому* состоянию *самогипноза*.

Работа с ощущениями – это ключ к овладению самогипнозом!

А следовательно, к развитию не только *сверхчувствительности*, но и любых других *сверхспособностей*! Предлагаем вам самостоятельно выбрать те ощущения, которые помогут вам быстро входить в желаемые *измененные состояния сознания*. Это могут быть ощущения от **касаний**, **запахов**, **звуков**, **вкусов** и т.д.

Мы рекомендуем развивать *сверхчувствительность* в быту с помощью следующих несложных упражнений. Пробуйте, например, найти спрятанные в квартире **механические часы**. Учитесь находить спрятанные предметы и объекты по издаваемым ими звукам, запахам, цвету и т.д. Если была спрятана **корка от мандарина** (или **апельсина**, **долька чеснока** или **лука**), то по *тончайшему* запаху постарайтесь находить ее. Рассматривайте эти упражнения, прежде всего, как увлекательную игру, и **наслаждайтесь** новыми для себя *сверхвозможностями*!

Представляете, какое это *неисчерпаемое* поле для саморазвития?!

Сверхчувствительность можно развивать, если **сосредотачиваться** на определенных зонах (или «*центрах*») тела. Например, если вы сконцентриру-

ете внимание на «**центре**» **ладони**, то ваша осязательная (и *биополевая*!) чувствительность значительно возрастет. Кстати, одновременно вы сможете развить способность к биоэнергетическому целительству. Если же объектом для *сосредоточения* выбрана зона «**междубровья**», то вы сможете «включить» способность к «*Духовному видению*». Если *сосредоточитесь* на **кончике носа**, то обоняние станет намного чувствительнее, в чем легко убедиться, если пытаться одновременно улавливать окружающие запахи (или конкретный интересующий вас запах).

Использование **макушки головы** как объекта для *сосредоточения* позволяет активизировать необыкновенные возможности *Сверхсознания* (а это – *прямая* связь с *Высшими духовными сферами* и мн.др.). Отметим, что активизировать выбранные **зоны** можно **массажем** (или **самомассажем**), а можно с помощью касания какими-либо предметами.

Можете положить на макушку книгу и удерживать ее там некоторое время. Затем, когда вы уберете книгу, то «остаточное ощущение» будет еще долго сохраняться: вы будете чувствовать, будто на вашей голове находиться какой-то предмет. Как вы думаете, о чем свидетельствует продолжительность **памяти ощущений**?! Отметим, что работа с такими *ощущениями* способствует энергетической активизации тех зон, на которые вы оказываете воздействие (в данном случае на верхние энергетические «*центры*» головного мозга).

Следует упомянуть и о возможности непосредственного *сосредоточения* на «**энергетических центрах**». Вы уже знаете, что в теле имеются особые «*центры*», которые в древнеарийской *Традиции* называли «**чакрами**»! Эти «*центры*» управляют многими силами и возможностями человека. Сосредотачиваясь на этих «*центрах*», можно пробудить **огромные силы**! Однако очень важно делать это *постепенно* и руководствоваться *правильными* методиками. Мы уже рассказывали, как некоторые специалисты по йоге рекомендуют «**пробуждать Кундалини**» (или «**Змеиную силу**»?!), однако последствия необдуманных экспериментов над психикой и здоровьем могут оказаться поистине трагическими. Кстати, неужели слово «*Кундалини*» действительно означает «*Змеиную силу*»?! Попробуйте, используя «некорректную» этимологию ШАР, правильно расшифровать его. Мы утверждаем, что это «нерусское» название следует переводить совершенно **по-другому**!

В дальнейшем мы подробно опишем специальные упражнения ШАР для пробуждения **Внутренней Силы**, дремлющей в каждом человеке, а сейчас приведем поучительный пример:

Один весьма известный специалист по йоге предупреждал, что «пробуждение Кундалини» обязательно должно проводиться под контролем со стороны Учителя, который, в свою очередь, уже прошел этот Путь и поможет избежать ошибок. Однако что же испытал сам Учитель?! Оказывается, он занимался по тем же самым методикам, которые теперь предлагает своим многочисленным ученикам. Из его эмоционального рассказа мы узнаём, что, «поднимая "Змеиную силу"», он чуть было не оказался в психушке, когда ***мощный поток*** *внутренней энергии резко поднялся в голову и едва не погубил его. Хотите также попробовать?! Мы уверены, что немного найдется желающих испытать на себе подобную методику! Стоит ли следовать советам и рекомендациям горе-специалистов, которые стучатся в «запертую дверь», вместо того чтобы достичь желаемой цели простыми и безопасными способами?!*

Наши методы развития способности **накапливать** жизненную энергию, а затем **перемещать** ее по *внутренним* и *внешним* каналам, мы подробно описывали в главе «Ключи к сверхреакции» (в книге «Как побеждать любого противника»). Уже тогда вы могли убедиться, что это *абсолютно безопасные методы*, основанные на **естественных рефлексах** и **реакциях** человеческого организма.

В ШАР важнейшим **критерием оценки правильности** используемых методик развития является, прежде всего, их **безопасность**! Если ваше здоровье вдруг начинает ухудшаться, то это однозначно указывает на *ложность* выбранного *Пути*, и такие методики следует немедленно отбросить!

Тем не менее, бывают случаи, когда выполнение упражнений ШАР на *повышенных* скоростях (или при *большей* силовой нагрузке) выявляет какие-либо нарушения в организме. Тогда нужно прекратить выполнение «тяжелого» для себя упражнения и постараться разобраться, в *чем* дело. Например, при выполнении «**вибрирующих**» **движений** вы почувствовали какие-либо неприятные ощущения в области *желудка*. О чем это «говорит»?! Если вы незадолго до этого *плотно поели*, тогда все ясно, однако если «прием пищи» был сравнительно давно, то причины неприятных ощущений могут оказаться совсем иными, в том числе, связанными с какими-либо **нарушениями** в работе *внутренних* органов (в данном случае – *желудка*). Необходимо тотчас снизить интенсивность упражнений или даже вовсе прекратить их выполнение. Если же боли носят *острый* характер, то в этом случае необходимо обязательно обратиться к врачу, чтобы установить их причину.

С помощью «**вибрирующих**» **техник** можно также проверить и состояние своих *суставов* и *связок*. Если данная *гимнастика* вызывает в них какие-либо *болезненные* ощущения, то это прямо свидетельствует о наличии серьезных нарушений, причем это могут быть как *застарелые* травмы, так и органические изменения, которые могли возникнуть сравнительно недавно. Болезненные ощущения могут свидетельствовать и об *ослабленности* вашего организма, тогда подобные упражнения окажут прекрасный **лечебный эффект**, стимулируя **защитные силы**! При этом наши рекомендации просты. Если выполнять *естественные* движения с учетом реального состояния здоровья и уровня развития (т.е. не перегружая себя чрезмерными нагрузками!), то эти движения благотворно влияют на организм, укрепляя и оздоравливая его.

Важнейшим этапом развития *сверхспособностей* является проблема **оценки уровня** собственных достижений.

Как реально оценить достигнутый вами уровень?!

Какие критерии мастерства используются в ШАР?! Ответ на эти вопросы чрезвычайно интересен, и мы не случайно планируем подготовить отдельную книгу по данной теме («**Система боевых тестов ШАР**»), где будут подробно описаны основные приемы и способы *тестирования* уровня мастерства, используемые в ШАР. Эта книга будет настоящим **подарком** для наших учеников и последователей. Не менее полезной она окажется и для представителей других Школ, так наша система **испытания мастерства** является УНИВЕРСАЛЬНОЙ, а это позволяет использовать ее в любых стилях и направлениях единоборств.

Боевые тесты ШАР являются одновременно и **развивающими**, т.е. с их помощью вы сможете приобрести желаемые качества. Если повторять те или иные испытания, то возможности человека будут постепенно приближаться к предельным, а это значит, что ваш уровень мастерства значительно возрастет.

Выполняя упражнения и техники ШАР, **избегайте механистичности** (или **бездумности**). Всегда будьте *осознанными*, так как именно *осознанность* позволяет активизировать *сверхвозможности*.

Осознанность – ключ к сверхвозможностям!

Любые упражнения ШАР развивают способность *осознавать* всё, что с происходит с вами, и это поистине *волшебное* качество необходимо развивать. Заметим, что подобные формы тренинга идеально соотносятся с *невидимой тренировкой* в быту, ведь *осознанность* можно тренировать везде и всегда, и никто не сможет догадаться, чем вы заняты на самом деле. Этот принцип в ШАР получил название – «**невидимая тренировка**»!

Возможности, которые открываются перед любым человеком, который начинает изучать ШАР, поистине безграничны, тем не менее, большинство людей, познакомившись с различными эзотерическими *Учениями*, продолжают жить, словно **во сне**; они действуют *неосознанно* и искренне не понимают, *почему* их жизнь пролетает столь быстро и, как им кажется, совершенно бессмысленно. Люди так и не могут разобраться: в *чем* же смысл их жизни? для *чего* они появились в этом Мире? что их ждет дальше?.. Все эти вопросы так и остаются неразрешимой загадкой для обычного человека! Однако именно поэтому люди обращаются к эзотерическим *Традициям*.

Мы уверены, что *Знания* ШАР помогут вам найти истинный *Смысл* своей *Жизни* и научиться всему, что необходимо для дальнейшего духовного и физического роста. Все указанные вопросы, безусловно, носят глубоко философский характер, поэтому мы не будем сейчас останавливаться на их рассмотрении, а перейдем к основной теме.

Для развития *сверхчувствительности* прекрасно подойдут следующие **энергетические медитации ШАР**:

– «осязать воздух;
– «чувствовать ветерок»;
– «горячо-холодно»;
– «распространение энергии ощущений от касания»;
– «небесная паутина»;
– «чувство слепка»;
– «щекотание перьями»;
– «шлейф энергии»
– «видеть воздух» и «видеть в воздухе» и мн.др.

Мы рассмотрим сейчас эти медитации, чтобы показать вам, какие необыкновенные возможности скрываются за их незамысловатой внешней формой. Например, вы уже знаете, что медитация «**осязать воздух**» способствует быстрому развитию **кожной чувствительности**, т.е. способности реагировать на любые колебания воздуха, на мельчайшие изменения окружающей температуры и направления воздушных потоков, включая их интенсивность. Однако при этом *сосредоточение* на различных участках кожи оказывает прекрасный *лечебный* эффект при наличии **кожных заболеваний**, и дан-

ный эффект легко объясняется тем, что при *сосредоточении* на какой-либо зоне происходит её *естественная* **энергетическая подпитка**, а следовательно, улучшение общего состояния. Приток крови и энергии помогает организму справиться с заболеванием и устранить любые нарушения. Этот же принцип лечения (**сосредоточением**!) используется в ШАР и для лечения многих других болезней.

Прекрасными **энергетическими медитациями**, с помощью которых также развиваются *сверхспособности*, является упражнения с использованием ощущений «**горячо-холодно**». Отметим, что подобные техники нашли широкое применение в русской народной *Традиции*. Вспомните игры для детей по **развитию интуиции**, основанные на этом принципе, когда один из игроков прячет выбранный заранее предмет в помещении, а другой пытается отыскать его, следуя словесным подсказкам напарника наподобие следующих: «Холодно. Холодно. Теплее… Еще теплее… Холодно! Теплее. Горячо!..» и т.д. (в зависимости от того, насколько *успешно* тот ищет спрятанную вещь). Отличие в методе, который предлагаем мы, состоит в том, что вы будете учиться различать «**теплое**» и «**холодное**» без чьих-либо подсказок со стороны.

В этом состоит основной секрет практического применения данных техник!

Вы должны научиться находить нужные объекты и предметы, настраиваясь на чувство «*тепла*», которое ими «излучается». Как вы понимаете, речь идет об особых формах **кодирования восприятия**, благодаря которым поиск предмета или принятие какого-либо *интуитивного* решения происходит по «ответам» из глубин *подсознания*, причем способы *кодирования* могут быть самыми разными (в том числе, **по цвету**, **запаху**, **звуку** и т.д.).

Чтобы освоить простейшие упражнения класса «**горячо-холодно**», попробуйте сначала различать тончайшие оттенки в степени *нагретости* как окружающих предметов, так и частей своего тела. Например, желательно научиться определять, какая рука имеет чуть большую температуру (или щека, или плечо, нога и т.д.). Особенно полезными будут упражнения по изучению таких отличий у близких по отношению друг к другу участков вашего тела. Подобные *навыки* помогут вам в дальнейшем проводить **диагностику** состояния своего здоровья, не прибегая к каким-либо техническим средствам или приборам. Вы сможете с высокой точностью находить зоны **воспалительных** процессов и оказывать на них соответствующее лечебное воздействие. Эти же способности позволят вам со временем находить и так называемые «**биологически активные точки**» – **точки рефлексотерапии** (или **акупунктуры**). Вы убедитесь, что всё будет зависеть исключительно от вашей *чувствительности* к мельчайшим изменениям (*перепадам*!) температуры, и подробно эти уникальные психофизические упражнения мы рассмотрим чуть позже.

Другим способом развития *сверхчувствительности* является использование ощущений, возникающих от *касания* к различным участкам вашего тела. Подобные воздействия вызывают распространение «**энергии касания**» по определенным (!) каналам энергии внутри тела. Если сосредоточиться на «протекании» этих ощущений, то можно почувствовать, *где* и *какие* энергетические процессы происходят в вашем организме. Так можно изучить **вну-**

треннюю энергетическую структуру своего организма. Напомним, что *Знания* о внутренних каналах энергии, которые могут быть обнаружены предлагаемыми нами способами, легли в основу *Учения* о *рефлексотерапии*, и в дальнейшем мы покажем, почему именно на Востоке это *Знание* получило наибольшее распространение и развитие.

В качестве других разработанных нами упражнений, с помощью которых можно также **находить точки рефлексотерапии** и **оказывать на них воздействие**, мы предлагаем использовать следующие: «**вибрацию-потряхивание**», «**обжигающие шлепки**», «**создание теплового контраста**» и мн. др. Причем данные психофизические упражнения основаны на *естественных реакциях* организма, и именно эти *реакции* (**чувство покалывания**, **появление «бледных пятен» на коже** и т.д.) позволяют предельно точно указать *зоны*, нуждающиеся в энергетической подпитке или, наоборот, разрядке, т.е. снятию избытка энергии. Для контроля правильности найденных вами «*точек*» можете использовать электронные приборы для *акупунктуры*, что поможет вам убедиться в реальности *сверхспособностей*, которыми вы обладаете **изначально**! Перейдем теперь к другим способам *психофизических* и *медитативных практик*, одной из которых является уже известная вам «**небесная паутина**».

В книге «**Мастер рукопашного боя**» мы уже описывали основные упражнения и техники для ее *активизации*, а также объясняли «*механизм*» ее действия. Эти упражнения имеют к развитию *сверхчувствительности* самое непосредственное отношение, поэтому мы рекомендуем использовать данную медитацию для **самоконтроля** уровня своего развития. Если у вас будет получаться «в***и***дение» с помощью «*небесной паутины*» и это «в***и***дение» будет **соответствовать Реальности**, то это значит, что вы приобрели достаточно *высокий уровень развития* (т.е. достигли «**небесных ярусов**»). Упомянем также о других возможностях «*небесной паутины*»: психоэнергетическое «*опутывание противника*» с целью контроля над любыми его движениями; активизация «*небесной защиты*» путем создания особого пространства (для энергоинформационного управления развитием событий в зоне действия «паутины») и т.п. Кстати, детям будет особенно близок образ «**человека-паука**» из известного телесериала, хотя «*небесная паутина*» (как и *Учение* о «*Небесном Воине*») не имеет с ним **ничего общего**!

Стоит ли также упоминать о пробуждении *чувства опасности* благодаря использованию «*небесной паутины*»?!

Интересным и практически значимым способом развития *сверхчувствительности* является «**чувство слепка**». Данная *психоэнергетическая* техника непосредственно связана с искусством создания в окружающем пространстве «*энергетических фантомов*» различных частей своего тела, и с их помощью можно получать информацию о происходящем вблизи них. Начинайте с простейших упражнений и **всегда проверяйте** свои ощущения на их соответствие *Реальности*, тогда по мере роста уровня тренированности у вас все чаще будет получаться *то*, о чем мы рассказываем.

Возможности, которые открываются с помощью предлагаемой нами медитации, поистине **необыкновенны**, а их краткое описание вы можете найти в нашей книге «Мастер рукопашного боя» в главе «Боевые медитации». Особый интерес представляют техники **нахождения** (или **обнаружения**) «**чужих слепков**». Освоение данных техник начинайте с помощью близких вам людей или друзей, которые не откажутся помочь вам в столь деликатном деле.

Учитесь также работать со «**слепками**, **оставленными во времени**», тогда вы сможете совершать небольшие «**Путешествия во Времени**», ведь «*слепки*» хранят «**память о событиях**», которые когда-то происходили в том месте, где вы их нашли. Помните, что «*слепки*» оставляются любыми предметами (или объектами), поэтому для развития *сверхчувствительности* пробуйте работать со «*слепками*» каких-либо **бытовых предметов**, которые вы переносите в другое место. Например, если табуретка стояла на кухне или в коридоре, то переместите ее в другое место (например, в комнату) или просто переставьте, после чего постарайтесь внимательно изучить оставшийся энергетический «*слепок*». Вы откроете для себя множество удивительных *Тайн* и *Возможностей*, связанных, в том числе, с **техниками** «**материализации**» и «**дематериализации**»!

Другим способом развития *сверхчувствительности* являются упражнения, которые мы называем «**щекотание перьями**». Безусловно, каждый человек представляет себе, что это такое, а некоторые весьма *чувствительны* к подобным воздействиям. Широко распространено мнение о том, что такие люди особенно *ревнивы*, в отличие от тех, кто менее чувствителен к *щекотке*. Так это или нет, предлагаем вам выяснить самостоятельно, однако подскажем, что **боязнь щекотки** однозначно свидетельствует о более высокой *чувствительности* нервной системы. Тем не менее, благодаря указанным упражнениям человек приобретает способность **полностью контролировать** свои *психофизические* реакции на внешние воздействия.

«**Щекотание перьями**» нарабатывается как самостоятельно, так и с помощью напарника, причем основная *Идея* упражнения состоит в использовании чувства *щекотки*, возникающей от легких *касаний* открытых участков тела (например, поверхности кистей рук, области щек, лба, шеи и т.д.). В качестве «*перьев*», которыми можно выполнять *щекотание*, лучше использовать стебли полевых трав, веточки с деревьев, а также различные бытовые предметы (шариковая ручка, карандаш и т.п.). Еще эффективнее использовать для *щекотания* подушечки пальцев или ногтевые фаланги, которые играют роль «**живых перьев**». Здесь будет уместно напомнить о мыслеобразах «**парящей птицы**» и **рук-«крыльев»**, подробно описанных в книге «Мастер рукопашного боя».

Упражнения со *щекоткой* мы рекомендуем выполнять сидя или лежа в удобной позе. Прекрасное воздействие оказывает *щекотание* области стоп. Заметьте, что воздействие на эти зоны вызывает **яркие экстатические ощущения**, и такие упражнения полезно выполнять непосредственно *перед сном*. Тогда энергетическая активизация стоп окажет благотворное воздействие на весь организм, укрепляя и оздоравливая его. Примечательно, что **чувство щекотки** теснейшим образом связано с техниками и медитациями, направленными на **лечение кожных заболеваний**, о чем мы еще будем подробно рассказывать.

Естественные движения, реакции и ощущения оказывают на организм человека прекрасный лечебный эффект!

Интересной формой тренировки с напарником может служить наработка *щекотания* «**до предела возможного**» (когда человек, которого щекочут, требует прекратить воздействие из-за того, что не в силах сохранять *само-*

обладание). Исследования показали, что контроль над *чувством щекотки* способствует приобретению контроля над *болевыми* ощущениями, что немаловажно для людей, занимающихся боевыми искусствами.

К числу замечательных медитативных практик по развитию *сверхчувствительности* являются **психоэнергетические техники работы со взглядом** – «**видеть воздух**» и «**видеть в воздухе**», достаточно подробно описанных нами в книге «Мастер рукопашного боя». Первая группа техник основана на умении видеть *то*, что обычно никто не замечает, а именно – «*воздух*». Эти техники действительно необычны, ведь вы пытаетесь *увидеть невидимое*, и поначалу кажется, будто это совершенно невозможно, однако со временем убедитесь, что это не так. В воздухе вы сможете увидеть тончайшие энергетические «*облачка*» и «*туманы*». Примечательно, что по мере роста мастерства вы сможете даже управлять их положением в пространстве.

В отдельных случаях это будет «**аура**», окружающая любые объекты или предметы. Кроме *ауры* предметов вы сможете обнаружить и более удивительные вещи. Вам откроется целый Мир, который обычно *скрыт* от физических глаз, так как относится к Миру *Нави*.

«Навь» – это «Невидимый Мир»,
а «Явь» – «Видимый»!

В ШАР эти *Знания* получили отражение в *Учении* о *Видимом* и *Невидимом Мирах*, однако подробно эту важнейшую тему мы рассмотрим позже, а сейчас вернемся к основным техникам и упражнениям, обучающим воспринимать **Мир Нави** и **Мир Яви**. Прекрасной практикой могли бы служить тренировки в старинных (и не очень!) замках, про которые известно, что в них **обитают привидения**. Вот где можно в полной мере *насладиться* предлагаемыми нами техниками! Кстати, исключительно важными объектами для подобной **скрытой** (или **невидимой**) **тренировки** могут служить также храмы, старинные дома, площади, скульптуры и любые другие объекты, которые имеют древнее происхождение; именно поэтому желательно посещать музеи, выставки, места археологических раскопок и т.п.

Интересной техникой развития *сверхчувствительности* является зрительное восприятие «**шлейфа энергии**» (или, как разновидности этой техники, «**шлейфа дыхания**»). В самом общем случае вам необходимо научиться видеть окружающие *энергетические потоки*, и вы удивитесь, какое огромное количество *потоков* нас окружает. Применение указанных техник мы подробно описывали в нашей книге «Ключи силы для супермена», поэтому сейчас останавливаться на них не будем. Отметим только, что часть упражнений желательно выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Такое *чередование* позволяет научиться не только **чувствовать** *энергетические потоки* и *поля*, но и **видеть** их!

Напомним теперь некоторые упражнения для развития *сверхслуха*. Ранее вы уже пробовали выполнять техники под названием «**летучая мышь**», когда учились использовать способность *ориентироваться* на звуки. Совершенно очевидно, что окружающие звуки могут значительно отличаться по интенсивности: от очень громких (и даже *оглушающих*) – до *сверхслабых*, т.е. практически *неслышимых* для обычного человека. Учитесь **различать** в общем *звуковом поле* наиболее слабые звуки и определять их положение в пространстве, тогда *чувствительность* вашего слуха постепенно возрастет.

В качестве простейшего упражнения можете также использовать «**часы-невидимку**». Пусть кто-нибудь из ваших знакомых спрячет механические часы в помещении, а вы на слух попытаетесь отыскать их. Вы убедитесь, что задача эта весьма и весьма непростая, ведь слабое *тиканье* часов может оказаться почти *неразличимым* на фоне других звуков. Тем не менее, с ростом мастерства у вас будет получаться практически *невозможное* – вы сможете «**услышать неслышимое**» (то, что находится далеко за пределами *обыденного* восприятия).

Прекрасным упражнением для развития *сверхслуха* является медитативная техника, которую мы называем «**слушать звуки моря**», и эту технику мы подробно описывали в нашей первой книге. Когда вы использовали **морскую раковину** (или ее **аналоги**), то начинали слышать *сверхслабые* звуки, вызванные переменой скоростей потоков воздуха на ее «границах» (в том числе **ушных раковин**!), где потоки воздуха закручиваются в виде **вихрей**, которые и вызывают специфический эффект «**завывания ветра**», или «**шума моря**». Напомним, что техники развития *сверхслуха* выполняются также и без каких-либо внешних объектов, так как *ушные раковины* прекрасно могут служить для тех же самых целей. Это позволяет тренироваться в любых условиях и незаметно для окружающих!

Для повышения *чувствительности* слуха мы рекомендуем также использовать **естественную способность** человека **прислушиваться к природным звукам**: шуршанию (или *шелесту*) листвы, *журчанию* ручья, *пению* птиц, *раскатам* грома, *шуму* дождя и мн. др. Подобные упражнения **на природе** способствуют расширению диапазона воспринимаемых вами звуков. Кроме того, данные упражнения **пробуждают Вкус Жизни**, наполняя человека прекрасными ощущениями *молодости* и *здоровья*!

Сверхчувствительность к звукам можно также развить путем **удаления от их источника**, и простейшим упражнением в быту (или обыденной жизни) может служить следующее. Услышав где-нибудь на улице музыку, вы постепенно удаляетесь, пытаясь воспринимать *исчезающий* звук. Заметим, что если вы услышали знакомую мелодию, то дальность действия *сверхслуха* окажется намного больше, чем обычно! Более того, эта мелодия может продолжать **звучать в вашем сознании** даже тогда, когда, казалось бы, и услышать ничего невозможно, и в этом **ключ** к развитию способности воспринимать *сверхслабые* (даже «*подпороговые*»!) *сигналы*. В домашних условиях вы можете использовать работающий телевизор или радио, громкость звучания которых установите на пределе слышимости, а сами пытайтесь расслышать, о чем они вещают, находясь в другой комнате (или на кухне)!

Интересной *медитативной* практикой для развития *сверхслуха* является «**слушание тишины**». Учитесь настраиваться на восприятие *тишины* в условиях, когда никакие посторонние звуки вас не отвлекают. Вы обнаружите, что на самом деле *тишины* в природе не существует, и всегда находятся какие-либо даже очень тихие звуки, которые поначалу будут мешать вам «*слушать тишину*». Некоторые люди, чтобы изолировать себя от внешних звуков во время занятий, вставляют в уши ватные тампоны (или **бируши**, которые читаются как «б**Е**р-**У**ши», что этимологически означает, как мы считаем, «**медвежьи уши**», где «**бер**» – это **медведь**; вспомните слово «**берлога**» – **логово медведя**»). Однако даже эти меры не всегда приводят к нужному результату, ведь тогда они начинают слышать «**внутренние звуки**», которые по своей интенсивности, на самом деле, не менее громкие, чем *тихие* внеш-

ние звуки. Примечательно, что таким образом можно услышать даже **биение сердца**, **дыхание легких**, **урчание в животе** (от **пищеварения**) и др.

По мере развития *сверхчувствительности* можно «**слушать**» **работу организма**, не закрывая ушей. Отметим, что при достижении высокого уровня можно также «*слышать*» работу организмов других людей. Кстати, именно это качество позволяет истинным целителям **выслушивать** (и буквально **вынюхивать**) больного, чтобы поставить ему правильный диагноз.

Следующий вопрос, который мы рассмотрим: как развить *сверхобоняние*?! В ШАР эти техники получили название «**чуткий нос**». Конечно же, речь не идет о способности, подобно *собаке*, идти по следу, ориентируясь на *тончайшие* запахи. Мы говорим о значительном улучшении *обоняния* с помощью специальных техник ШАР, и первым упражнением, с которым вы познакомитесь, будет **сосредоточение на кончике носа**.

Ваша задача – все свое внимание переключить на выбранную зону; старайтесь сосредоточиться только на кончике своего носа, никаких других ощущений быть не должно! Если вам удастся добиться этого, то практически сразу вы почувствуете *положительный* эффект, и, прежде всего, – *лечебный*! Если вы страдаете **насморком**, ваш нос быстро освободится от *заложенности*, а дыхание станет *легким* и *свободным*. Обратите внимание, что для достижения *целительного* эффекта вам не требуется что-либо делать, так ка *лечебный* эффект достигается только **сосредоточением** на выбранной зоне.

Вот уж, действительно, Школа для ленивых!

Далее пробуйте с закрытыми глазами перемещать кончик носа в разных направлениях и плоскостях, словно вы рисуете *объемные* и *невидимые* глазу фигуры (естественно, *невидимые* для посторонних, тогда как сами вы сможете совершенно четко видеть их своим *внутренним зрением*). Эти линии, «оставляемые» кончиком носа, действительно выглядят словно *светящийся шлейф*, который *свободно парит* в воздухе.

Замечательным упражнением, оказывающим чрезвычайно благотворное воздействие на здоровье и одновременно развивающим *сверхобоняние*, является «**вибрация**» **кончика носа**. Соедините кончики указательных пальцев и прижмите кисти правой и левой рук друг к другу, после чего ногтевыми фалангами указательных пальцев коснитесь *кончика носа* и начинайте «мелко-мелко» вибрировать в этой зоне. Глаза лучше закрыть и полностью *сосредоточиться* на происходящем. Вы почувствуете, как «*вибрирующие движения*» активизируют носовые пазухи. Более того, вы обнаружите, что ощущения вибрации «проникают» даже в область *междубровья*, оказывая благотворное воздействие на деятельность головного мозга. *Вибрирующие воздействия* на кончик носа можно выполнять и одним пальцем, но энергетически лучше, если «полярность» разных частей тела («правого» и «левого») будет нейтрализована.

На развитие *сверхчувствительности* сильное воздействие оказывает **массаж носа**, **ушей**, **глаз** (а также **других зон тела**). Подобные упражнения необходимо делать **осознанно** и быть предельно внимательными к любым ощущениям. Со временем эти ощущения станут даже **экстатическими**, что, безусловно, будет свидетельствовать о вашем прогрессе в освоении данных практик. Не забывайте после выполнения *массажа* всегда *прислушиваться* к ощущениям!

Многие из вас, безусловно, слышали о таком понятии из области *Духовных практик* как «**просветление**», но кто может точно сказать: что это значит?! Люди, достигшие «*просветления*», не могут словами описать то, что они испытали; именно это обстоятельство вызывает недоверие к их достижениям. Мы утверждаем, что «*Просветление*» – это *Осознанность* ко всему, что происходит с вами!!!

«Просветление» – это Осознанность!!!

В этом нетрудно убедиться, если **Жить в Настоящем**, ведь только *Настоящее* представляет **Высшую Ценность** для *Человека*, так как на самом деле нет ни *Прошлого*, ни *Будущего*, а есть только то, что требует **непрерывной Осознанности**. *Просветление* является результатом всецелого внимания к тому, что происходит с вами! **Природа Человека – это Свет**, поэтому «*просветление*» является **естественным** для нас состоянием, и не случайно мы рассказывали о техниках и медитациях «**лунного света**», использование которых позволяет *свету* вашего внимания «озарять» все вокруг, создавая упомянутый **эффект** «**просветления**». Вспомните также техники и медитации «**Внутреннего Наблюдателя**»!

С развитием *сверхчувствительности* тесно связаны **техники** «**материализации**» и «**дематериализации**», о чем мы уже рассказывали при описании искусства создания «*слепков*», *психоэнергетических техник работы со взглядом*, *магии дыхания* и др. Мы описывали также работу с «**невидимой нитью**», «**брызги энергии**», «**малые и большие энергетические шары**» и т.п.

Вам необходимо научиться управлять **интенсивностью ощущений**, и это поможет вам достичь более высоких ступеней (или ярусов) развития!

Рассмотрим теперь **приемы лечебного воздействия**. В книге «Мастер рукопашного боя» (глава «Учение о "небесном воине"») мы уже описывали техники «**небесного**» **массажа**. Совершенно очевидно, что выполнение *бесконтактного энергетического массажа* требует чрезвычайной высокой чувствительности (а точнее – *сверхчувствительности*), ведь в случае «**небесного**» **самомассажа** вы должны настроиться не только на само энергетическое воздействие, но и на восприятие результатов этого воздействия. Здесь очень важно почувствовать **отклик** вашего организма на движения кистей рук вблизи тела, а для этого необходимо научиться улавливать тончайшие энергетические ощущения, возникающие во время «*небесного*» *массажа*. Отметим, что приемы *бесконтактного* («*небесного*») *энергетического воздействия* нарабатываются, в том числе, и на любых других объектах или предметах.

Прекрасным лечебным упражнением является техника, которую мы называем «**невидимый цветок**». Ранее мы уже знакомили вас с медитациями «**огненного цветка**» и «**цветка жизни**». Тогда речь шла о воздействиях на выбранные зоны тела определенными жестовыми формами. В качестве примера мы тогда рассматривали способ воздействия на **середину грудину** (или область «**вилочковой железы**») наложением ладоней.

Сейчас попробуйте после выполнения техник «*цветка жизни*» (у середины грудины) сосредоточиться на ощущениях, которые остаются **после того**, как жестовая форма разъединяется. Мы предлагаем вам почувствовать энергетическое воздействие от «**невидимого цветка жизни**».

Ощущения, оставленные «цветком жизни», можно (и нужно!) использовать даже после того, как вы убрали жестовую форму!

В результате, вы научитесь оказывать *лечебное воздействие* на свой организм с помощью *невидимых* (или *скрытых*) способов тренировки, а это позволит вам тренироваться в любых условиях.

Интересной формой развития *сверхчувствительности* является работа с «**нитью жизни**», благодаря которой вы сможете вызывать в своей памяти *ощущения* **давно забытых дней**, как бы «*оживляя*» их и переживая заново. Как мы уже показывали, подобные «**путешествия во Времени**» оказывают чрезвычайно благотворное воздействие на тело и психику, ведь благодаря подобным упражнениям вы учитесь **наслаждаться жизнью**, и мы называем это «**Вкусом Жизни**». Путешествуя по «*нити жизни*», вы можете управлять *интенсивностью* своих **ощущений-воспоминаний**, а это напрямую связано с «*порогами восприятия*» (т.е. с активизацией *сверхчувствительности*).

К числу техник, развивающих *сверхчувствительность*, относятся также упражнения, которые мы называем «**балансированием на краю пропасти**». Вам уже должно быть известно, что *упражнения* «*на краю пропасти*» всегда связаны с риском и опасностью, а это необычайно **обостряет** восприятие человека, т.е. напрямую влияет на его *сверхчувствительность*. Именно поэтому в «минуту опасности» человек испытывает очень **яркие ощущения** (даже от *слабых* внешних воздействий).

Поясним, что человек оказывается «*на краю пропасти*», когда ему предстоят соревновательные схватки по рукопашному бою, уличные стычки или разборки, а также многие другие ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья, и **умение балансировать** «**на краю пропасти**» (или **Искусство Жизни**) состоит в том, чтобы избежать каких-либо негативных последствий.

Сейчас мы рассмотрим некоторые способы повышения *чувствительности* зрительного восприятия, и речь пойдет в первую очередь о развитии так называемого «**ночного**» (или «**теплового**») **зрения**. В книге «Мастер рукопашного боя» мы уже предлагали вам разнообразные *психоэнергетические техники работы со взглядом* и надеемся, что вы успешно используете их на практике. Тем не менее, нас часто спрашивают:

«Как научиться видеть в темноте?!»

Реально ли это?! Мы отвечаем, что способность видеть при *плохой освещенности* присуща не только некоторым животным, но и человеку; нужно лишь использовать особые техники и упражнения (а иногда и *уловки*), с помощью которых *невозможное* становится *возможным*! Что касается «**теплового зрения**», то оно представляет собой так называемое «**инфракрасное в*и*дение**», зачастую обусловленное даже незначительным расширением диапазона зрительного восприятия. К числу эффективных техник, включающих «*ночное зрение*», относится также техника, которую мы называем «**глаза киборга**», и речь идет об умении программировать свой организм на «включение» выбранной *сверхспособности*.

Вы, без сомнения, знаете, что человеческий организм воспринимает достаточно ограниченный спектр электромагнитного излучения. Помните известную формулу **для запоминания** последовательности цветов в спектре:

**«Каждый Охотник Желает Знать,
Где Сидит Фазан»!**

Данная **мнемоническая формула** означает следующую последовательность цветовой гаммы: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый! Из школьного курса физики известно, что **красный цвет** находится *на краю* того диапазона длин волн, которые уже не воспринимаются (!) человеческим глазом. Наши органы чувств имеют **ограничения** по диапазону воспринимаемых звуков, запахов, света и т.д., благодаря этому наше сознание не перегружается избытком информации. Вспомните так называемые **приборы ночного видения** (или **инфракрасные камеры**), с помощью которых можно видеть практически в абсолютной темноте, так как эти устройства воспринимают тепловые излучения окружающих объектов.

С помощью особых психофизических техник можно значительно расширить диапазон своего восприятия. Если говорить о «**ночном**» **зрении**, то мы предлагаем вам следующее простое упражнение, которое называем «**взгляд на звезды**» (или «**взгляд на звездное небо**»). Предлагаемая нами техника позволяет повысить чувствительность сетчатки глаза к очень слабым световым воздействиям. Если вы оказались в ночном лесу, то для активизации «*ночного*» *зрения* достаточно просто посмотреть на звездное небо. Если после этого вы оглянетесь вокруг, то обнаружите, что начинаете **видеть в темноте**. То, что минуту назад скрывалось в *полумраке*, вдруг начинает «проступать» перед вашими глазами. Люди, незнакомые с «механизмом» данного явления, могут воспринять происходящее как *настоящее Чудо*, хотя в действительности ничего *сверхъестественного* здесь нет! Кстати, совсем необязательно, чтобы небо было звездным (оно может быть и закрыто облачностью), важно, чтобы вверху было *чуть светлее*, чем вокруг.

Тогда происходит как бы «**подзарядка**» **глаз**, обеспечивающая возрастание их *чувствительности к свету*. «Механизм», объясняющий данное явление, несложен. Устройство сетчатки глаза таково, что его «**датчики**» (**светочувствительные** «**палочки**» и «**колбочки**») имеют различную чувствительность к минимальным световым раздражителям. В результате, при плохом освещении в воспринимаемом изображении от окружающего Мира появляются «*слепые области*» (или «*пятна*») – как бы «**энергетические ямы**». Если же человек предварительно смотрит на слабый источник света (например, звездное небо), то эти «*световые ямы*» (или **области пониженной чувствительности**) «*заполняются*» *квантами света* до некоего минимального уровня, позволяющего различать то, что ранее было скрыто в полумраке. Любопытно, что в современной электронно-оптической технике данный **принцип** «**заполнения энергетических ям**» нашел достаточно широкое применение (в области разработки оптических приборов для достижения их предельных характеристик по чувствительности). При отсутствии естественных источников света можно использовать кратковременную подсветку глаз с помощью специального фонарика.

Другим способом активизации «*ночного зрения*» является использование техник «**сужения-расширения**», и речь идет о намеренном управлении размерами «**оптического окна**», через которое человек воспринимает окружающий Мир. Нечто подобное используется в фото- и видеотехнике, когда с помощью диафрагмы обеспечивается настройка камеры на реальную освещен-

ность фотографируемых объектов. Ваша задача состоит в том, чтобы научиться чередовать предельное расширение и, наоборот, сужение «глаз» в условиях разной освещенности. Научившись управлять «**диафрагмой**» **глаз**, вы сможете даже в условиях плохой освещенности добиться значительного улучшения видимости окружающих объектов. Эту технику мы называем «**глаза совы**», если учесть ее способность видеть в темноте.

Удивительным образом данная техника связана с произошедшей в далеком прошлом термоядерной Катастрофой, из-за которой наша *Планета* надолго погрузилась в непроглядную *Тьму* («**ядерная Ночь**») и люди были вынуждены чрезмерно расширять свои глаза, чтобы хоть что-то разглядеть в этой кромешной мгле.

На развитие *сверхчувствительности* прекрасное воздействие оказывают тренировки в **просоночном состоянии**. Данное состояние отличается *пассивностью восприятия*, а это значит, что любые (даже *сверхслабые*!) воздействия будут «*замечены*» вашим сознанием. Вы, наверное, замечали, как в *полусонном состоянии* (**на грани сна и бодрствования!**) любое внешнее воздействие (звуки, запахи, касания и пр.) тотчас «*возвращало*» вас к *Реальности*. Мы утверждаем, что данное состояние также является **ключом** к развитию или активизации **сверхчувствительности**!

В завершение главы еще раз напомним о **техниках** и **медитациях** «**киборга**», которые мы подробно описывали в предыдущих книгах. Для «включения» *сверхчувствительности* «*киборгу*» достаточно «настроить» **пороги органов чувств**, чтобы тотчас приобрести желаемые *сверхспособности* (и то же самое относиться к «ночному» и «тепловому» видам зрительного восприятия). Отметим, что на самом деле:

Все упражнения ШАР развивают
сверхчувствительность!!!

В качестве интересного и практически значимого примера рассмотрим сейчас расшифровку всем известного слова «**телепатия**».

Что такое «**телепатия**»?!

Ученые переводят это слово с греческого как «**далекое чувствование**», считая что «**теле**» означает «**далеко**», а «**патия**» – «**чувствование**». Однако мы утверждаем, что подобная расшифровка является ошибочной и *вот почему*: корень *Праязыка* «**теле**» на самом деле означает… «**тело**», а «**патия**» (или «**пассия**») – «**пассивность**»!!! Таким образом, «**телепатия**» буквально означает «**пассивное тело**»!!! Если вы приведете свое тело в *пассивное состояние*, то вам откроются *сверхспособности*, которые связаны, прежде всего, с пассивностью восприятия. В слове «*телепатия*» (т.е. в «*пассивности тела*») получил отражение принцип, благодаря которому человек приобретает поистине удивительную способность «**читать мысли**», и данный принцип теснейшим образом связан с развитием *сверхчувствительности*. Кроме того, вам теперь должны быть абсолютно понятными многие другие слова, содержащие корень «**теле**» («*телекинез*», «*телепортация*», «*телевидение*», «*телефония*» и т.д.).

А что означает санскритское название «**Сахасрара**»?

Что такое «Сахасрара»?!

Напомним, что название «**Сахасрара**» специалисты переводят с санскрита как… «**Тысячелепестковый лотос**», причем они опираются на языческие изображения этой чакры в древних письменных источниках, где данная чакра представлена в виде «**множества лепестков, ниспадающих с макушки головы человека**». *Наша* расшифровка позволяет понять **истинное предназначение** данной чакры, которую без преувеличения можно назвать *Высшей*. Кроме того, вы поймете, что расшифровка специалистов является **вторичной**!

Мы утверждаем, что название «**сахасрара**» – это «**са-ка-с-Ра-Ра**», или «**ка(к) Ра с Ра**», т.е. это *чакра*, с помощью которой осуществлялась и осуществляется *Духовная связь* «Ра» с «Ра», т.е. *между* «Ра», или между *Богами*, и в нашей расшифровке – **ключ** к практическому использованию упомянутой чакры! Представляете, какие необыкновенные возможности открываются перед человеком, знающим истинный смысл слов и названий **древних** *Учений*!

Изучая Шар-этиологию, вы получаете
доступ к удивительным Тайнам Мироздания!!!

Глава 8

СВЕРХУСТОЙЧИВОСТЬ

Тайны детской игрушки «Ванька-встанька». Понижение «центра тяжести» и достижение сверхустойчивости. Передвижения внутри Сферы «абсолютного превосходства». Что такое «Шар Силы»?! О правильном положении ног (или почему недопустимы «широкие» стойки). Противодействие рывкам и толчкам с любой стороны. Активизация сверхчувствительности и сверхреакции. Рефлекторная адекватность реагирования. Что делать, если вас толкают в спину (о советах «профессионалов»). Нахождение неустойчивых направлений. Техники балансирования («предельный маятник», «ветер над пропастью», медленные «высокие» удары ногами и др.). «Дотянуться до невидимого предмета». Мечта хулиганов: «А мы будем учиться драться?!» «Дерево на ветру» (комплекс). Борьба «стволов», «корней», «вершин» и «ветвей». «Борьба без борьбы». Понятие «укоренения». Способы развития устойчивости в восточных Школах («золотая черепаха», «несгибаемый бамбук», «скала, вросшая в землю» и т.п.). Развивает ли устойчивость стояние столбом?! О ложных мыслеобразах и медитациях. «Выращивание листьев и корней»!!! «Человек-дерево» (в даосизме) и друиды. Борьба за оружие (варианты). «Слепое» укоренение (в том числе с помощью дубинки). «Липкие стопы». Не держитесь за поручни! Упражнение «канатоходец» (или искусство балансирования). Усложнить, чтобы… упростить! Достижение невозмутимости (тренировки с закрытыми и открытыми глазами). Устойчивость на одной ноге («петушиные бои», борьба «третьих рук» и т.д.). Наработка универсальной защиты «земного» и «небесного» уровней. Танец «небесного воина» на высоких (и боевых!) скоростях и развитие сверхустойчивости. Активизация Высших форм энергоинформационной защиты. Кто такие «Ангелы-Хранители»?! Укоренение при ходьбе, беге и в прыжке (работа с напарником). Устойчивость через движения в «вязком пространстве». Наработка «проникающих» ударов. Манеры передвижения и сверхустойчивость. Использование размашистых ударов. Развитие вестибулярного аппарата («живой волчок», «играющий медвежонок», «змеевидные» движения головой и др.). «Невидимые опоры» и их использование. Развитие сверхустойчивости через выполнение сверхскоростных движений. Работа с отягощениями (махи, раскачивания, попытки сдвигать массивные предметы и пр.). Управление «гравитацией» (способы достижения «сверхтяжести» и «сверхлегкости»). Использование «вибрирующих» движений. Медитация «Землетрясение» (или «Вибрирующий Мир»). Достижение психологической устойчивости. Медитация «Я – Центр Вселенной!» Действие рождает противодействие! Как активизировать «Небесную защиту»?!

Многим знакома русская **игрушка-сувенир** под названием «**Ванька-встанька**», однако задумывались ли вы, почему «*Ванька-встанька*» обладает *сверхустойчивостью*?!

Почему «Ванька-встанька» не падает?!

Секрет сверхустойчивости русской игрушки, конечно же, состоит в *смещенном* к низу «центре тяжести», и наши языческие *Предки* зашифровали в этой игрушке удивительные *Тайны*, о которых еще пойдет речь в дальнейшем. Кроме того, «*Ванька-встанька*» имеет *шарообразные* формы, что также препятствует опрокидыванию в случае выведения из равновесия.

В книге «Мастер рукопашного боя» мы уже описывали методику наработки **шагов и передвижений внутри «Сферы "абсолютного превосходства"»**. Как вы могли догадаться, подобная тренировка также развивает *сверхустойчивость*, одновременно пробуждая особые энергетические ощущения («**Шар Силы**»). Мы не случайно рекомендуем использовать данное психофизическое упражнение в качестве *невидимой* (или *скрытой*) *тренировки*.

Для достижения устойчивости в бою (особенно при столкновении с противником, пытающимся провести бросок!) учитесь намеренно **понижать** «**центр тяжести**» тела, тогда, если противник захочет «поднять вес» вашего тела, ему будет чрезвычайно трудно это сделать, и чем ниже окажется «*центр тяжести*», тем устойчивее станет ваша позиция! Однако не забывайте, что понижение «*центра тяжести*» неизбежно ведет к уменьшению вашего «роста», и противнику будет легче атаковать голову. Чтобы избежать подобных «сюрпризов», держите руки на уровне головы, защищая её от возможных ударов или захватов. Более того, не будьте пассивны и старайтесь **опережать** противника, перехватывая у него инициативу боя. Старайтесь быть *ведущим*, а не ведомым!

Не забывайте о том, чтобы кисти рук были *раскрыты*, а не сжаты в кулаки! О преимуществах подобных позиций мы уже рассказывали в наших первых книгах. Бойцы, которые намеренно используют сжатые кулаки, **не знают** и, конечно же, **не понимают** *Сути* нашего *Открытия* (**принципа** «**абсолютного превосходства**»), ведь на дистанции «*быстрого касания*» любые удары становятся *неотбиваемыми*, поэтому если не защищать голову поднятыми на уровень головы кистями рук с **раскрытыми** (**!**) **пальцами**, то шансов защитить наиболее уязвимые зоны (например, глаза, нос, горло) практически не остается! Именно *раскрытые пальцы* (которые, конечно же, должны быть предварительно *укреплены* с помощью специальных упражнений, описываемых нами) не позволят противнику ударить вас напрямую.

Рефлекторно любые «преграды на пути» препятствуют нанесению опасных ударов, и именно это необходимо использовать. Напомним, что наработку удержания рук в *правильной* боевой позиции мы уже описывали, когда знакомили вас с методиками защиты от ударов, выполняемых **только в голову**. Не менее эффективным способом наработки *правильного* положения рук являются **лобовые атаки**, при выполнении которых боец, который опускает руки, тотчас рискует пропустить наиболее опасные удары. Другим способом развития нужных боевых рефлексов является «**охота за кулаком**», подробно описанная в нашей первой книге.

Вы уже знаете, что в реальном бою **недопустимы широкие стойки**, столь распространенные во многих Школах каратэ и ушу, ведь положение ног в значительной степени определяет *устойчивость* позиции и *подвижность* бойца.

В ШАР не случайно используется понятие **универсальной стойки** как **естественной** (**!**) **позиции**, обеспечивающей исключительную защищенность бойца. Благодаря «узкой» позиции ног человек становится способным сохранить равновесие путем быстрого (скоростного!) переступания в направлении толкания или броска, и на занятиях по рукопашному бою подобные навыки специально нарабатываются.

Вам теперь должно быть понятно, что, несмотря на общий принцип (**понижение** «**центра тяжести**»), имеется принципиальное отличие достижения устойчивости в европейской *Традиции* по сравнению с широкими стойками восточных Школ. Как подготовительное, используйте следующее упражнение. Пробуйте сохранить устойчивость боевой позиции при *резких* и *неожиданных* толканиях. Можете работать также с закрытыми глазами, чтобы не видеть, с какой стороны находится ваш напарник. В этом случае вы одновременно активизируете **сверхчувствительность** к любым внешним «сигналам» (звукам, запахам, касаниям и пр.) и **сверхреакцию**, ведь способность сохранить равновесие будет определяться «мгновенной» реакцией на проводимую атаку; в противном случае вы не сможете устоять на ногах!

Точно также выполняются упражнения по развитию *сверхустойчивости*, когда одного человека начинают толкать со всех сторон, не давая ему возможности восстановить равновесие. Указанные формы тренинга позволяют развить не только физическую устойчивость, но и *психофизическую невозмутимость*.

Физическая устойчивость тела неразрывно связана с устойчивостью психики!

Человек, который умеет сохранять физическую устойчивость, точно также будет устойчив и *психофизически*. Более того, при наработке устойчивости с помощью описываемых нами упражнений развивается также и **адекватность реагирования**, причем *адекватность* развивается **рефлекторная**, ведь вы даже не успеваете «подумать головой», как уже реагируете! Мы называем это – «**думать телом**»; именно такое реагирование в опасной ситуации происходит с наивысшей скоростью (или *сверхскоростью*).

В одной из телевизионных передач, посвященных рекламе современных боевых искусств, рассматривали случай из криминальной хроники:

Молодой человек зашел в подъезд и начал подниматься по лестнице. На одном из этажей он повстречал незнакомца, который, пропустив его вверх, неожиданно толкнул сзади и набросился с кулаками. От внезапного толчка в спину «герой» телепередачи упал на лестницу и был избит грабителем до полусмерти. Как нужно было действовать в подобной ситуации?!

Этот вопрос рассматривали представители различных Школ единоборств (как восточных, так и отечественных). Их рекомендации кратко сводились к тому, чтобы во время толкания в спину… **напрячься** и, сделав полуразворот туловищем назад, ударить нападающего локтем в голову, после чего – либо убежать, либо добить нападающего. Мастера боевых искусств наглядно продемонстрировали, как надо было действовать в случае нападения. Как всегда, их демонстрации с подыгрывающими ассистентами выглядели чрезвычайно убедительно! Однако зрители, похоже, не смогут самостоятельно разобраться, в чем же ошибаются профессионалы! Для нас совершенно очевидно, что при неожиданном толчке в спину любой человек не успеет **ничего** (!) сде-

лать, а если толкание будет сильным, то, потеряв равновесие, жертва просто упадет, как это и произошло в реальности.

На тренировке по рукопашному бою ШАР мы предложили ученикам самостоятельно оценить эффективность предложенных специалистами рекомендаций и были рады услышать (и увидеть!) правильный ответ. Наши ученики тотчас продемонстрировали, как, по их мнению, следует действовать. Таким образом, даже дети способны оценить нелепость рекомендаций! Похоже, этих специалистов-профессионалов давно не толкали в спину, если они предлагают столь «оригинальные» техники.

Другой пример оказался не менее примечательным:

Некий мужчина закрыл гараж и направился к дому. В это время к нему неожиданно приблизились двое мордоворотов: один подошел сзади и, крепко схватив его за отворот куртки, приставил нож в бок, а другой вышел навстречу и потребовал деньги, ключи и документы. Жертва нападения не рискнула сопротивляться и безропотно рассталась с имеющимися ценностями. Что же в этом случае предложили профессионалы известных Школ единоборств (к тому же тренирующие ***спецназ****)?!*

Один из специалистов посоветовал «схватить за голову того мордоворота, что находился впереди, и ударить его головой об гараж». Представляете?!

Вы спросите: «А что со *вторым*, который **с ножом**?!» Ответ профессионалов оказался потрясающе прост:

«А второй испугается и убежит!»

Далее «специалист» наглядно продемонстрировал, как это произошло бы в действительности, и подыгрывающие ему ассистенты великолепно разыграли данный сценарий. Стоит ли говорить, что подобная «рекомендация» окажется поистине **смертельной** для любого, кто захочет ею воспользоваться в реальной ситуации!

Следующий совет был не менее «эффективным»: предлагалось одновременно с поворотом вокруг своей оси и подниманием руки увести вооруженную руку в вверх и в сторону, после чего надавить предплечьем на горло противника и повалить его на землю. Как вы понимаете, ничего подобного в реальной ситуации произойти не может, так как любой нападающий с ножом тотчас же (рефлекторно!) напряжет вооруженную руку и, скорее всего, по-настоящему ударит вас ножом. Нечто подобное мы уже описывали в нашей книге «**Ключи силы для супермена**», когда анализировали технику противодействия ударам ножа («*идя по следу*») в одной из современных Школ рукопашного боя, однако вернемся к основной теме.

Для развития *сверхустойчивости* мы рекомендуем использовать упражнение, которое поможет вам почувствовать, каким образом можно с легкостью (!) вывести противника из равновесия, – **поиск направлений неустойчивости**. Это упражнение выполняется с напарником. Попросите его встать в «широкую стойку», а затем постарайтесь найти направления толкания, при которых он не сможет устоять на ногах. Вы убедитесь, что таких направлений (а точнее, **секторов неустойчивости**!) окажется всего **два**!!! Пусть ваш напарник меняет положение ног, чтобы вы смогли обнаружить, как от этого зависит его устойчивость. Не забывайте также меняться ролями!

Подобные формы тренировок быстро научат вас определять направления, в которых ваш противник не сможет устоять на ногах при *резком* и

неожиданном толчке. Тогда вам будет достаточно лишь взглянуть на положение ног противника, чтобы мгновенно оценить, как вывести его из равновесия. Это позволит вам одержать победу едва ли не одним взглядом! Поясним, что для борца-профессионала достаточно одной такой визуальной оценки, чтобы уверенно провести **коронный бросок**. Однако даже если же вы никогда ранее не занимались борьбой, то, используя наши методики наработки, также сможете уверенно повалить соперника благодаря приобретенным навыкам. Кроме того, мы рекомендуем вам познакомиться с главой «Боевые захваты и броски» в книге «Ключи силы для супермена».

Прекрасными упражнениями для развития *сверхустойчивости* являются **техники балансирования**! Одну из таких техник (балансирование на пятках) мы описывали в нашей книге «Мастер рукопашного боя», когда знакомили вас с упражнениями «*давить взглядом*» и «*притягивать взглядом*» (глава «Психоэнергетические техники работы со взглядом»). Как вы понимаете, способов *балансирования* на грани **устойчивости-неустойчивости** чрезвычайно много, и некоторые из них вам должны быть уже хорошо знакомы, если вы внимательно читали наши первые книги.

В качестве наглядного примера рассмотрим интереснейшую технику ШАР, которую мы называем «**предельный маятник**». Если вы попробуете выполнять какие-либо «*маятниковые*» *движения* (руками или ногами) до *предельных положений*, то убедитесь, насколько нелегко сохранять равновесие тела. Если же «*предельный маятник*» выполняется ногой, то удерживать равновесие (или балансировать) на одной ноге станет особенно трудно. Тем не менее, подобные формы тренировок развивают настоящую *сверхустойчивость*.

К числу упражнений, развивающих *сверхустойчивость*, относятся техники «**ветер над пропастью**» («**сильный ветер**»). Речь идет о выполнении энергичных махов руками и ногами с непременным участием всего тела, благодаря чему вы научитесь сохранять необыкновенную устойчивость. Попробуйте раскачивать рукой или руками до *крайних* положений, определяемых *подвижностью* суставов вашего тела. Мы уже описывали подобные формы тренинга, когда знакомили вас с **секретными гимнастиками воинов** ШАР, и теперь вы сможете использовать еще одну удивительную возможность, даруемую этими несложными движениями, – достижение *сверхустойчивости*.

Также *сверхустойчивость* прекрасно развивают **медленные** (а затем и **быстрые**!) «**высокие**» **удары ногами**. Попробуйте выполнять удары ногами в любую сторону, но атакуйте цели, находящиеся выше уровня груди, и делайте это достаточно медленно. Если у вас пока не получаются такие удары, можете выполнять их хотя бы выше уровня пояса. Вы тотчас же убедитесь в том, что эта задача не так проста, как может показаться. Дело в том, что, стоя на одной ноге, очень трудно сохранять равновесие (или балансировать), особенно если ваши движения медленные. Если же при этом вы сможете одновременно выполнять «*облачные*» *движения* руками («**дракон в облаках**»), то намного расширите возможности боевого применения данной техники. Далее те же удары и движения выполняйте уже на повышенных скоростях!

Следующая техника для развития *сверхустойчивости* называется у нас «**дотянуться до невидимого предмета**». Вспоминается, как на одну из тренировок детской группы пришли несколько подростков-хулиганов, которые сразу же поинтересовались: «А мы будем учиться драться?!»

«Конечно! – заверили мы. – Только сначала вам нужно освоить некоторые простейшие упражнения!» На описываемой тренировке мы предлагали своим ученикам следующие техники: «**дотянуться до невидимого предмета**», «**взять добычу**» (упражнения на реакцию), «**движения в воде**» и некоторые другие. Спустя полчаса наши «гости» снова спросили:

«А мы будем учиться драться?!»

Мы пояснили, что *сначала* им необходимо научиться владеть своим телом, и лишь после этого можно приступать к освоению *боевых* техник, иначе неизбежны травмы и несчастные случаи. Прошло еще минут двадцать. Наши ученики с удовольствием выполняли предлагаемые нами разнообразные упражнения на реакцию и точность движений, так как прекрасно знали о том, *какой* смысл и *какие* возможности скрываются за их внешней простотой.

Хулиганы же незаметно «испарились», сделав выводы, что ШАР – это Школа «для лохов», ведь они так и не дождались *того*, за чем приходили. А ведь следующими техниками, которые осваивали наши ученики, были уже исключительно боевые: наработка защитно-атакующих движений, спарринги в перчатках, в том числе – один против нескольких нападающих, и т.п.

Ну, не смогли **подростки-хулиганы** оценить практическую значимость наших упражнений для развития *сверхустойчивости*, *сверхреакции*, *сверхточности* и других. Надеемся, что читатели окажутся более терпеливыми, ответственными и достойными! Некоторые при этом могут упрекнуть нас в том, что мы не стали заниматься перевоспитанием «трудных подростков», но это совершенно не так! Если дети не захотели учиться у нас, то разве мы виноваты в этом?! Недаром существует известная поговорка:

«Каков Учитель, таковы и ученики!»

У агрессивного и неуравновешенного Учителя, скорее всего, будут такие же ученики, и наоборот – вряд ли у спокойного и доброжелательного человека будут учиться те, кто не умеет держать себя в руках и готов даже во время обучения покалечить своих товарищей или друзей. Кроме того, мы не случайно используем *особые* (**наши авторские**!) методики для обучения и развития, так как считаем, что при изучении рукопашного боя абсолютно недопустимы какие-либо травмы или несчастные случаи. Обучение детей школьного возраста мы вели уже двенадцать лет, и за все это время у нас в группах не было ни одной серьезной травмы. Согласитесь, это достаточно **весомый аргумент** в пользу наших принципов воспитания и обучения! Кстати, точно такая же ситуация обстоит и с тренировками у взрослых: **ни одной травмы**! И об этом у нас еще будет подробный разговор.

Заметим, что во многих Школах единоборств Учителя учат всех без разбора. Некоторым совершенно все равно, кого учить, лишь бы платили деньги! В результате их ученики, как дети, так и взрослые, впоследствии ведут себя крайне агрессивно; они при первой возможности (по поводу и без повода!) пускают в ход кулаки и ноги. Чтобы противостоять их агрессии, обычным людям приходится идти в такие же секции, но *кто* и *что* ждет их там, нетрудно догадаться. Однако вернемся теперь к основной теме.

Для развития *сверхустойчивости* можете использовать комплекс «**дерево на сильном ветру**», который мы подробно описывали в нашей первой

книге. Как вы понимаете, «*сильный ветер*» символизирует высокие скорости движений. Не забывайте менять положение ног, прорабатывая устойчивость при различных формах «укоренения». Точно также меняйте и положение рук! Естественно, выполнение подобных упражнений начинается с невысоких скоростей («**медленный ветер**»), это позволяет постепенно подготовить свой организм к *сверхнагрузкам* и укрепить здоровье.

Подробнее о лечебном воздействии этих движений мы расскажем в нашей будущей книге «**Гимнастики арийских Богов**», где вас ждет дальнейшее знакомство с удивительными по своей эффективности упражнениями и техниками ШАР. Если у вас есть возможность поработать с напарником, то используйте известные вам техники **борьбы** «**ветвей**», «**корней**», «**стволов**» **и** «**вершин**». При выполнении этих упражнений развивается *сверхустойчивость* при воздействиях с любой стороны, что невозможно переоценить в реальной ситуации.

Другим упражнением, развивающим *сверхустойчивость*, являются любые формы силовой борьбы и, прежде всего, комплекс «**борьба без борьбы**» (или «**мериться силой**»), который мы также описывали в книге «Мастер рукопашного боя». Помните, что основная цель данных упражнений – не повалить напарника, а управлять его положением, превратить его в «марионетку» в ваших руках и добиться этого исключительно за счет *силовых* воздействий в **направлениях неустойчивости**.

Поиск этих направлений является одной из основных задач данного соперничества! Одновременно развивается необыкновенная сила мышц, ведь вы используете силу всего тела, также как и ваш напарник. Также прекрасно развивают устойчивость **упражнения по противодействию броскам**! Отметим, что даже непродолжительные занятия **борьбой** формируют великолепные навыки *укоренения*, или способность сохранять устойчивость тела при физических силовых воздействиях. Развивается также необыкновенная **выносливость** и **умение** «**думать телом**», но самое главное – вы учитесь **укоренению в движении**, а не в *статичных* позициях (как это практикуется во многих восточных Школах).

Европейская Традиция обучения чрезвычайно проста и эффективна!

Вам не потребуется «**стояние столбом**» на протяжении многих часов, дней и даже лет. Не потребуется также использование упражнений с вычурными названиями («**золотая черепаха**», «**несгибаемый бамбук**», «**скала**, **вросшая в землю**» и т.п.). Суть восточных методик наработки *укоренения* (с использованием перечисленных мыслеобразов) проста до «безобразия»: одному человеку предлагается принять ту или иную «классическую» (или канонизированную) позу, а второму – воздействовать на него. Считается, что подобная наработка способствует формированию навыков укоренения.

Мы убеждены, что любые подобные формы тренинга, безусловно, «что-то» развивают, но заниматься указанным образом вы будете не один десяток лет, прежде чем поймете, что в реальной жизни все происходит по-другому. Ведь противник не будет толкать вас в ту сторону, куда вы хотите, и сами вы вряд ли не окажетесь в позе «черепахи», «бамбука» или «скалы, вросшей в землю».

Некоторые восточные специалисты для развития устойчивости предлагают также медитативное «**выращивание корней**, **уходящих глубоко в землю**». Речь идет о применении мыслеобраза «**человека-дерева**», столь популярного в даосских Школах. Здесь невозможно не упомянуть о совершенно диком (иначе не скажешь!) упражнении, используемом в одной из восточных Школ, когда ученики мысленно пытаются **выращивать на своем теле… листья**!!! Представляете?! Что-то из фильмов ужасов! Как вы понимаете, любые подобные «техники» уводят занимающихся от *Истины* еще дальше, а о пагубном влиянии их на здоровье занимающихся лучше и не говорить.

В качестве замечательного упражнения для развития *сверхустойчивости* можете использовать «**борьбу за оружие**» (дубинка, пояс и т.п.). Вы научитесь *укореняться*, воздействуя на соперника не напрямую, а с помощью какого-либо объекта. Даруемые этими универсальными упражнениями навыки и способности поистине бесценны! Особый интерес представляет наработка «**вслепую**» (т.е. с закрытыми или завязанными глазами). Необходимо работать одной или двумя руками, которыми будете тянуть, толкать, скручивать, вырывать или выдергивать оружие из рук соперника. Можете делать это плавно и осторожно (особенно на первых этапах освоения), а затем резко и неожиданно! Избегайте поначалу движений в направлении уязвимых зон напарника, чтобы случайно не травмировать друг друга.

В быту используйте также технику «**липких стоп**», суть которой состоит в том, чтобы обеспечить *устойчивость* за счет «*прилипания*» к опоре, на которой вы находитесь. Естественно, речь идет о способности чуть сдвигать стопы к себе (или, наоборот, раздвигать в стороны) для развития *укоренения* в различных условиях, например, в общественном транспорте (особенно если вы не держитесь за поручни). Мы рекомендуем по возможности не держаться за *внешние опоры* для сохранения равновесия; постепенно это войдет в привычку, и вы будете пользоваться новыми для себя техниками в качестве **невидимой** (и, главное, **повседневной**!) **тренировки**.

Другим замечательным упражнением, развивающим чрезвычайную устойчивость, является упражнение, которое мы называем «**канатоходец**». Это упражнение учит **балансированию** на ограниченной площадке, или опоре. Сначала пробуйте стоять и перемещаться по тонким линиям (нарисованным или воображаемым). Ширину опоры постепенно уменьшайте вплоть до минимальной возможной! Когда у вас будет получаться это, переходите к перемещениям **на высоте** (бревна и доски, висящие над ямами, оврагами и т.п.). Подобные упражнения прекрасно развивают *вестибулярный* аппарат!

Наиболее продвинутые ученики могут использовать хождение по натянутым на небольшой высоте канатам различной толщины и длины. В этом случае вы научитесь *балансированию*, передвигаясь именно «**катящимся камушком**» (или **естественным шагом**!). Кстати, упомянутая манера передвижения, подробно описанная в нашей первой книге, прекрасно нарабатывается с помощью игровых упражнений, например дети, занимающиеся рукопашным боем ШАР, с огромным удовольствием играют в **салки по нарисованным линиям** (что позволяет научить их не только точности передвижений, но и умению балансировать).

Мы отмечали неразрывную связь между устойчивостью физического тела и психофизическим равновесием, поэтому, тренируя способность тела удерживать равновесие, вы одновременно развиваете и устойчивость психики к различным неблагоприятным воздействиям извне, и – наоборот! Разви-

вая невозмутимость, вы учитесь сохранять **физическую устойчивость**. Таким образом, **упражнение** «**невозмутимость**» способствует достижению СПОКОЙСТВИЯ, которое само по себе уже оказывает исключительно благотворное воздействие на душевное и физическое здоровье человека.

Для развития *сверхустойчивости* желательно также выполнять различные упражнения, стоя **на одной ноге** (в том числе **с закрытыми глазами**!). Вспомните наш принцип «**усложнить**, **чтобы упростить**», с помощью которого развиваются любые *сверхспособности*! Здесь прекрасным упражнением для развития *сверхустойчивости* являются так называемые «**петушиные бои**», когда занимающиеся, стоя и прыгая на одной ноге, пытаются вывести из равновесия друг друга.

Другим замечательным упражнением, развивающим *сверхустойчивость*, является комплекс «**состязание** (или **борьба**) "**третьих рук**"». Цель состоит в том, чтобы попытаться вывести из равновесия своего напарника с помощью поднятой ноги, причем он должен делать то же самое. Если напарника нет, то можно работать со стволами деревьев, дверным косяком или даже каким-либо столбом, вкопанным в землю, на которые вы будете оказывать силовое давление. Со стороны все подобные упражнения выглядят, по меньшей мере, странно, особенно если не представлять себе, для чего они выполняются.

Не менее эффективным упражнением для развития *сверхустойчивости* является выполнение комплекса «**играть хвостом сопротивляющегося дракона**». Подчеркнем, что данное упражнение великолепно развивает навыки *балансирования* на опорной ноге при одновременных попытках выведения вас из равновесия. Не забывайте меняться ролями!

В уличной схватке чрезвычайно важно уметь выполнять **универсальную защиту**, и речь идет об использовании особых форм движений и позиций тела, с помощью которых достигается **реальная неуязвимость бойца**. Устойчивость тела тесно связана с различными вариантами *универсальной защиты*, причем условно можно говорить о **двух разновидностях** *универсальных защит*: «**земной**» и «**небесной**».

«**Земная**» **универсальная защита** вам должна быть уже хорошо известна, так как мы подробно описывали ее в нашей книге «Мастер рукопашного боя» (см. главу «Универсальные защитные движения»), поэтому сейчас мы затронем другую форму *универсальной защиты*, которая на самом деле является **Высшей**. Вы уже знаете, что «*небесный воин*», по определению, должен в совершенстве владеть «*небесной*» *защитой*! Однако техники «*небесного воина*» обеспечивают не только **физическую защищенность** человека, но и связаны с **Высшими формами энергоинформационной** (**и Духовной**!) **защиты**. «*Небесная*» *защита* обеспечивает БЕЗОПАСНОСТЬ в любых жизненных ситуациях. Так, если кто-либо смеет угрожать вашей жизни или жизни ваших близких, то *«небесную защиту*» можно сравнить с **покровительством Высших сил** («**Ангелов-Хранителей**»), которые будут создавать для вас наиболее благоприятные условия и одновременно препятствовать *всем*, кто попытается причинить вам зло. Несчастные случаи, роковое стечение обстоятельств, неизлечимые болезни или тяжелые формы недомогания (а также многое-многое другое!) будут преследовать ваших противников до тех пор, пока они не откажутся от самой мысли о причинении вам вреда!!! Кстати, слово «**ангел**» мы расшифровываем как «**Ан Гел**» (т.е. «**Солнечный Ан**»), причем кто такие «**Аны**» вам должно быть известно из наших предыдущих книг («**Ключи силы для супермена**» и «**Откуда прилетели Боги**»).

Чтобы понять, почему «**небесная**» **защита** несравнимо выше по уровню, чем «*земная*», предлагаем вам оценить последствия от ударов при столкновении с опытным вооруженным противником (или даже несколькими противниками). Как нетрудно убедиться, подставка под удары каких-либо частей тела может привести к их повреждению, особенно если удары наносятся дубинкой или ножом. Естественно, вы будете пытаться парировать удары, перехватывая «*холодные*» *зоны*, но, тем не менее, всегда есть **риск**, что опытный противник неожиданно **перенаправит** свой удар в другую цель или нанесет его в подставляемые вами части тела.

Например, выполняя удар ножом в живот и столкнувшись с «*земной*» *универсальной защитой*, нападающий попытается ударить по вашим рукам или ногам, а защититься вы физически не успеете, ведь действия будут происходить уже на дистанции «*быстрого касания*». Кроме того, обученный боец прекрасно знает как «**холодное**» сделать «**горячим**» и – наоборот! Напомним, что при столкновении с вооруженным или даже безоружным противником необходимо различать опасные («*горячие*») и, наоборот, сравнительно безопасные («*холодные*») зоны. Причем совершенно очевидно, что «*небесный воин*», по определению, способен избежать столкновения с любыми частями тела противника или его оружием, именно поэтому *Высшей формой универсальной защиты* являются **техники** «**небесного воина**»!

Кроме того «*небесный воин*» **изначально** обладает *сверхустойчивостью*, ведь его невозможно повалить или вывести из равновесия, и вам должно быть понятно *почему*!

«Небесный воин» изначально обладает необыкновенной устойчивостью!

Для развития *сверхустойчивости* мы рекомендуем выполнять **танец** «**небесного воина**» на высоких скоростях. Подобная тренировка научит вас сохранять устойчивость во время *скоростной* схватки. Если вы тренируетесь с напарником, то пусть он пытается толкать вас с любой стороны. Ваша задача, не прерывая *танца*, постараться не только устоять на ногах, но и ускользать от внешних воздействий. Данное упражнение особенно эффективно при работе с несколькими напарниками (нападающими), которые одновременно пытаются воздействовать на вас ударами, захватами или толканиями (в произвольной последовательности или даже одновременно!). Даже непродолжительная тренировка поможет вам быстро приобрести желаемые навыки.

Рассмотрим теперь другой способ развития **устойчивости в движении**. Пусть один из вас пробует **ходить**, **бегать** или **выполнять прыжки**, а второй, двигаясь *синхронно* с ним, будет выводить его из равновесия. Необходимо сталкивать напарника в стороны, не давать ему двигаться в выбранном направлении и т.д. Естественно, чем сильнее мешающие воздействия, тем более высокий уровень устойчивости достигается! В качестве примера можно упомянуть такие игры как **гандбол** и **регби**, в которых игроки пытаются прорваться к воротам противника через сопротивление, оказываемое игроками команды противника. **Игровые формы состязаний** прекрасно развивают желаемые качества (в том числе целеустремленность, физическую силу, выносливость, изворотливость и мн. др.).

Сверхустойчивость развивают также **движения в** «**вязком пространстве**», так как они требуют участия всего тела (за счет сильного и адап-

тивного напряжения различных групп мышц). Причем под этими движениями мы понимаем не только «**шаги в вязком пространстве**», но и движения в «*вязком пространстве*» любых других частей тела! О движениях в «*вязком пространстве*» мы подробно рассказывали в нашей книге «Мастер рукопашного боя» в главах «Секретные гимнастики воинов» и «Развитие сверхсилы».

Мы различаем «**внутреннюю** и **внешнюю вязкости**»: при работе с напарником воспринимайте его действия в качестве «*внешней вязкости*». Не забывайте меняться ролями и дозировать усилие сопротивления. Со временем вы сможете приобрести желаемую *сверхустойчивость*. Однако начинать следует, конечно же, с небольших нагрузок и постепенно их увеличивать, вплоть до **сверхусилий**. Если у вас есть возможность тренироваться в воде (в бассейне, в реке, в озере, в море), то вы обнаружите, насколько **степень** «**вязкости**» **внешней среды** зависит от **скорости** ваших движений. Поначалу, чтобы не потерять устойчивость при выполнении **ударов в воде**, придерживайтесь свободной рукой за любой внешний объект. Устойчивость также прекрасно развивается, если вы находитесь в **быстром водном потоке**, например, посреди горной речки. В этом случае, переходя ее вброд, старайтесь разворачиваться к стремительному потоку любой стороной, что позволяет научиться сохранять **устойчивость в потоках**. Стоит ли говорить о том, насколько полезны для здоровья подобные *водные процедуры*!

Если рассматривать **боевые формы устойчивости**, то прекрасным способом может служить **наработка** «**проникающих**» **ударов**, используя которые вы приобретете способность сохранять *устойчивость* во время нанесения ударов. Очень важно, столкнувшись с мощной защитой противника, **не потерять равновесия**, и то же самое относится к защитным движениям от сильных ударов. Подчеркнем, что выполнение «*проникающих*» *ударов* способствует их **постановке** (наряду со многими другими известными вам способами: «**быстрей-быстрей**», «**сильней-сильней**» и т.д.).

Наработка «проникающих» атак позволяет поставить любые удары!

Сверхустойчивость развивают разнообразные упражнения, связанные с освоением **манер передвижения**. Подробно мы описывали их в нашей первой книге (см. главы «Манеры передвижения и их комбинирование в скоростном бою» и «Тайны боевых передвижений»). Рекомендуем вам использовать их для приобретения желаемых навыков! Учитесь двигаться на *повышенных* скоростях и *произвольно* переходить от одной манеры передвижения к другой. Обратите внимание на кратковременную **потерю устойчивости в моменты перехода**! Вы сможете открыть для себя множество практических применений данного «свойства» *биомеханики* движущегося тела. Ваш противник будет беспомощен, если вы научитесь использовать его «*потерю устойчивости*» во время передвижений.

Еще одной замечательной техникой по развитию *сверхустойчивости* в движении является **выполнение размашистых ударов**. Попробуйте наносить удары с постепенным увеличением скорости. Вы увидите, что выполнение атак по **невидимым целям** (когда вы, не останавливаясь, вынуждены «проносить» бьющую часть тела через *пустоту*) потребует от вас особой устойчивости. Ведь в случае если удары выполняются по боксерским снарядам, вы используете их в качестве внешней опоры, и равновесие при этом не

теряется. В реальной же ситуации противник может неожиданно увернуться от вашего удара, и вы «провалитесь» в *пустоту*. Не каждый боец способен правильно отреагировать на исчезновение объекта атаки! Именно поэтому вы должны научиться выполнять удары так, чтобы не зависеть от того, попадете вы в противника или нет.

Благодаря подобным тренировкам вы приобретете НАСТОЯЩУЮ СВОБОДУ и не будете зависеть от действий вашего противника (или противников). Мы уже рассказывали об этом, когда учили вас **не ждать** момента атаки, выполняемой против вас. Если человек начинает ждать каких-либо действий от нападающего, то попадает в **зависимость**, а это недопустимо, так как неизбежно приведет к поражению. Представьте, что вы ждете удара, но, *когда*, *куда* и *чем* он его нанесет, вам неизвестно! В результате вы не сможете правильно среагировать на неожиданную атаку. Чтобы этого не произошло, противником нужно *управлять*, его нужно «*вести*» и *программировать* на выполнение нужных вам действий. Напомним, что некоторые техники управления движениями и действиями противника мы уже описывали в наших первых книгах.

Для сохранения устойчивости во время боя, необходимо иметь **развитый вестибулярный аппарат**, и это особенно важно, если, защищаясь, вам необходимо будет вращаться вокруг своей оси подобно волчку. Кроме того, на устойчивость бойца влияет его способность «**держать**» **пропущенные удары**, ведь даже в боксерских перчатках и шлемах нередко случаются **нокдауны** и **нокауты**. Что же говорить тогда о схватках без защитного снаряжения?! Любой пропущенный удар может значительно повлиять на вашу способность продолжать бой. Естественно, необходимо избегать пропуска ударов (особенно в уязвимые зоны!), но жизнь есть жизнь, и нужно учитывать возможное неблагоприятное для вас развитие событий. Именно поэтому мы предлагаем вам выполнение простейших упражнений, которые *провоцируют* ощущения **головокружения**, **тошноты**, **слабости** и т. п., но при этом абсолютно безопасны для здоровья.

Благодаря подобным упражнениям ваш организм постепенно привыкнет к **дискомфортным** психофизическим состояниям, и в реальной ситуации вы сможете сохранить боеспособность даже при неудачном для вас ходе развития событий, что поможет вам, в конечном счете, добиться победы. Это называется **переломить ход событий**, ведь чтобы добиться ПОБЕДЫ после пропущенных ударов (или при сильной усталости), необходимо обладать поистине необыкновенной **силой воли**. Если вы внимательно читали наши книги, то сможете привести множество упражнений и техник ШАР для ее развития. Что касается работы с ощущениями, то вспомните нашу **методику преодоления страха**, основанную на дозированном увеличении силовых нагрузок на определенные группы мышц. Мы описывали эту методику в книге «Мастер рукопашного боя»:

*Выполняя приседания **до предела возможного**, человек не только укрепляет мышцы ног, развивает выносливость и т.д., но приобретает гораздо большее. По окончании подобных упражнений ваши ноги в буквальном смысле начинают дрожать (и не только в коленках!), а ощущения при этом полностью идентичны тем, которые испытывает человек в опасной ситуации (речь идет о сильной слабости и **неконтролируемой дрожи в ногах**).*

Таким образом, вы намеренно учитесь вызывать в своем теле неприятные ощущения и постепенно **привыкаете** к ним. В дальнейшем они уже не будут

для вас чем-то необычным, или «экстремальным». Естественно, в этом состоянии («**дрожь в ногах**») мы рекомендуем нарабатывать боевые техники, тогда вы убедитесь, что предлагаемая нами методика позволяет брать под контроль любые негативные психофизические состояния, возникающие в опасной ситуации.

Для тренировки вестибулярного аппарата используйте технику «**живого волчка**», как одну из манер передвижения, подробно описанных в нашей первой книге. Используя продолжительное (!) вращение вокруг своей оси, вы убедитесь, что ваша способность сохранять равновесие значительно возрастет. Кроме того, вы сможете в полной мере насладиться **яркими измененными состояниями сознания** (**ИСС**). Напомним, что такие состояния обожают практически все маленькие дети; не случайно они так любят кататься на качелях и каруселях.

Научитесь получать *удовольствие* от этих простых и естественных движений!

На вестибулярный аппарат оказывают прекрасное воздействие различные **кувырки** и **перекаты**. Например, вы можете использовать манеру передвижения, которую мы называем «**играющий медвежонок**». Освоение кувырков желательно начинать на мягкой поверхности и лишь после этого переходите на более жесткую. В дальнейшем выполняйте кувырки и перекаты уже на деревянном полу и даже на асфальте! Это необходимо для преодоления страха перед падением в реальных условиях. Вы убедитесь, что такие падения, если они выполняются правильно, практически безопасны.

Теперь мы предлагаем вам познакомиться со «**змеевидными**» **движениями головой**. Опустите руки и начинайте поворачивать макушку головы в любую сторону, одновременно перемещаясь в выбранном вами направлении. Такие движения имеют *змеевидную* траекторию! Даже непродолжительное выполнение «*змеевидных*» *движений головой* практически сразу нарушает нормальную работу вестибулярного аппарата. Вы почувствуете **потерю ориентации**, **легкое головокружение**, а если *переусердствуете*, то можете **потерять равновесие** и **даже упасть**. Поэтому подобные упражнения следует выполнять крайне осторожно, лишь постепенно увеличивая нагрузку (продолжительность занятий по времени и скорость движений).

В ШАР используются и другие способы достижения *сверхустойчивости*, например, «**невидимые опоры**». Знакомство с подобными техниками представляет особый интерес, так как дарит любому человеку удивительные возможности. Вы уже учились выполнять **удары с «инверсией» скорости** (см. главу «Наработка и применение неотбиваемых ударов» в книге «Как побеждать любого противника»).

Сверхустойчивость развивается также при наработке **сверхскоростных движений и ударов**! Попробуйте двигаться максимально быстро, и вы поймете, о чем идет речь. При выполнении таких ударов и движений происходит «**зависание**» в воздухе всего тела, словно вы опираетесь на «*невидимую опору*». Это удивительное ощущение не является плодом вашего воображения, так как на самом деле речь идет об использовании особых свойств *биомеханики* скоростных движений.

Мы предлагаем вам *поэкспериментировать* с указанными движениями (и ощущениями!), тогда вы научитесь использовать их на практике, в том

числе и для достижения *сверхустойчивости*. Вы физически почувствуете «*невидимые опоры*», которые будут **поддерживать** вас. Заметим, что в качестве «*невидимых опор*» можно использовать и различные *мыслеобразы*. Вы уже учились этому, когда нарабатывали техники *балансирования*.

Вы представляли в окружающем пространстве **нити**, **канаты**, **шнуры** или **тросы**, за которые можно держаться. Благодаря подобным *психофизическим* упражнениям достигается особая устойчивость. Кстати, точно также можно использовать и «**невидимые ступени**» («**плоскости**», «**шары**», «**поручни**» и любые другие объекты).

Интересной и практически значимой техникой является наработка **запрыгивания** на «*невидимую опору*». Попробуйте сделать прыжок так, словно вы хотите оказаться на «*невидимой ступеньки*» и тотчас спрыгнуть с нее, или использовать ее как промежуточную опору для «**удлинения**» **прыжка** (т.е. увеличения его дальности). Сначала у вас может не получаться это, однако со временем вы убедитесь в том, что **материализуемые ступеньки** можно (и нужно!) использовать. Для вас они станут **абсолютно реальными**, что подарит вам поистине необыкновенные возможности (*сверхвозможности*)!

К числу замечательных техник достижения *сверхустойчивости*, также используемых в ШАР, относятся также приемы и способы **управления** «**гравитацией**». С помощью уже известных вам упражнений, подробно описанных в наших первых книгах, можно развивать чувства «**сверхтяжести**» или, наоборот, «**сверхлегкости**». Никто не сможет сдвинуть вас с места и тем более повалить, если вы используете подобные психофизические состояния. Обязательно нарабатывайте данные упражнения с напарником и напарниками, чтобы на практике убедиться в их реальной эффективности. Учитесь в дальнейшем использовать эти *измененные состояния сознания* в различных ситуациях.

Другим великолепным упражнением для активизации *сверхустойчивости* может служить медитация, которую мы называем «**Землетрясение**» (или «**Вибрирующий Мир**»). Вы уже знаете, что в **генетической памяти** человека сохранилась информация о том, что когда-то (около 12-ти тысяч лет назад) на *Земле* произошел страшный Катаклизм. Этот общепланетарный Катаклизм сопровождался невиданными по своей силе *землетрясениями* и *разрушениями*. Медитацию, пробуждающую эти **древние ощущения**, мы описывали в нашей книге «Как побеждать любого противника» (см. главу «Наработка и применение неотбиваемых ударов»), поэтому внимательно перечитайте описание предлагаемых нами упражнений и научитесь использовать их для развития *сверхустойчивости*.

Отметим, что все (!) предлагаемые нами техники и медитации способствуют достижению **психологической устойчивости**, причем именно эта устойчивость чрезвычайно важна для достижения победы в опасной ситуации, ведь *адекватность реагирования* в первую очередь зависит от вашей способности видеть Мир таким, какой он есть на самом деле. В***и***дение реального, а не иллюзорного Мира является ОСНОВОЙ для достижения Высших ступеней (или **Ярусов**!) Мастерства не только в искусстве рукопашного боя, но и в *Искусстве Жизни*.

Мы познакомим вас еще с одной интересной психофизической медитацией ШАР, которая называется «**Я – Центр Вселенной**». Эта медитация связана с техниками «**чудесного ребенка**», который изначально считает себя (и

небезосновательно!) «*Центром*», вокруг которого «*крутится*» весь Мир. Можно соглашаться с этим или отрицать эгоистические ощущения ребенка, но реальность такова, что **каждый** *Человек* является Центром Мира, и маленькие дети прекрасно чувствуют это! Мы связаны *невидимыми* «*энергетическими нитями*» со всем, что существует во *Вселенной*, и *Знания* об этих *связях* отражены в **Учении ШАР о Всеобщей взаимосвязи**. Даже то обстоятельство, что вы сейчас читаете именно нашу книгу, не случайно, и вы можете самостоятельно и осознанно проследить свой **Путь к Учению ШАРВЕДЫ**.

Мы предлагаем вам научиться *чувствовать* и, как результат, *использовать* эти *невидимые* (но реально существующие!) *Взаимосвязи*, которые на самом деле «предопределяют» любые события нашей жизни и ведут к *Вершинам* духовного и физического совершенства.

Человек, который **осознал себя** «**Центром Вселенной**», не будет подвержен каким-либо *внешним* воздействиям, так как само понятие «*внешний*» по отношению к такому человеку становится лишенным всякого смысла. Вспомните нашу расшифровку слова «**нирвана**» («**нирвана**» – это, в том числе, «**не рваная**», т.е. «**целостная**»)! Речь идет об особом восприятии Мира, который с вами представляет ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ, а это значит, что *никто* и *ничто* не сможет угрожать вам (а тем более, причинить вред), так как это немедленно отразиться на **его** состоянии!

Действие рождает противодействие!

Это происходит **мгновенно**: мощная энергоинформационная **разрушительная** «**волна**» ударяет по вашему «*обидчику*», причиняя ему массу жизненных проблем (и больших, и малых, в зависимости от его «*заслуг*»). Мы называем это «**Небесной защитой**», о чем еще подробно будет рассказано в отдельной публикации. Овладевая *Учением Шарведы*, вы получаете прямой доступ к **Высшим формам энергоинформационной Защиты**, которая «работает» независимо от вашего желания. Это основано на *Законах Всеобщей взаимосвязи*, действующих в нашем Мире и помогающих *всем*, кто стремиться восстановить **Законы Добра** и **Справедливости**!!!

Глава 9

СВЕРХКООРДИНАЦИЯ

Принцип здравого смысла. О недопустимости чрезмерного саморазвития. Ускоренное «достижение вершин». Метод «уплотнения тренировки» (на примере отжиманий и подтягиваний). Чередование ладонь-кулак (при ударах). Наблюдение за двумя падающими листами и одновременная «охота» за ними. Решение сверхзадачи – ключ к овладению сверхвозможностями! Главным «экзаменатором» для вас является Жизнь! «Искусство Жизни» – это умение быть адекватным!!! «Волшебные круги» (одиночные, двойные, тройные) и активизация сверхкоординации. «Симметричные круги». «Игра скоростью» движений. Сжимание-разжимание кулаков. Работа с «энергетическими обручами». Этимология слова «зеркало». «Разноскоростные» шаги (и другие движения). Техники и медитации «Властелина Времени». Освоение «независимых» сложнокоординационных движений. Обучающие комплексы («две змеи», «три круга», «дракон в облаках», «игра листьев» и др.). «Игра – мой Путь!» (об этимологической расшифровке английского слова «GAME»). Философия жизни. «Скульптор» и «живая скульптура». Глубинный смысл предлагаемых упражнений. Техники жонглирования и балансирования. «Игра облаком» (комплекс). «Сложный Путь». Искусство комбинирования движений. «Космические танцы». Умение ориентироваться в пространстве и сверхкоординация. Расширение сознания через «многоканальность» восприятия. Сверхвозможности обычных людей (многодетная мать, учитель, руководитель и др.). «Невидимые энергетические круги» и работа с ощущениями. Чувство «свободы» и сверхкоординация. Превращение «четких» движений в «нечеткие». Упражнения для частей тела (работа с «первоэлементами»). Что такое «самадхи»? Расшифровка тибетской мантры «Ом мани падме хум!» Что значит «Пополь-Вух»!!! Расшифровка символики и содержания книги народа киче. Наши сенсационные этимологические Открытия. Техники самопрограммирования и искусство перевоплощения. Наработка боевых техник с двумя, тремя и более нападающими. Использование состояния «пьяного» и овладение контролируемыми аутодвижениями. «Нарушить, чтобы восстановить»!!! Сверхкоординация и независимость. Свобода – ключ к Сверхмастерству! Этимология слов «меткость» и «ловкость». Развитие сверхловкости. «Цветы на обочине». Не останавливайтесь на достигнутом!!!

Читатели, практикующие боевые искусства, прекрасно осознают необходимость развития такого важнейшего качества как **координация**, ведь ни для кого не секрет, что именно благодаря совершенной координации Мастер боя может дезориентировать противника (или противников), а также максимально использовать свой боевой потенциал. Каждый человек в той или иной мере владеет координацией движений, но мы говорим о том, что для уверенной победы в бою этого недостаточно!

Как мы уже показывали, ключом к гарантированной победе является владение **сверхвозможностями**! Поэтому в данной главе мы рассмотрим упраж-

нения ШАР по развитию именно **сверхкоординации**. Напомним, что любое превышение своего (!) уровня развития мы называем *сверхспособностью*. Да-да! Именно своего уровня! И состязаться вы должны прежде всего с самим собой. Никогда не забывайте об этом!

Выполняя предлагаемые нами упражнения и техники, вы постепенно повысите уровень своего мастерства (пределов для которого в действительности не существует). Единственным критерием, которым следует руководствоваться в своей практике, должно быть **чувство здравого смысла** и **целесообразности** тех или иных достижений.

Всегда прислушивайтесь
к своему Внутреннему голосу,
к своей Интуиции!!!

Подчеркнем, что **секрет овладения сверхвозможностями** заключается в постепенном и неуклонном продвижении к выбранной цели. Не нужно спешить, если, конечно, этого не требуют особые обстоятельства, например, предстоящие вам в ближайшее время спортивные поединки или уличные схватки. Если же все-таки вам необходимо форсировать уровень своих достижений, то используйте предлагаемый нами **метод «уплотнения тренировки»**, суть которого состоит в том, чтобы, выполняя те или иные упражнения, делать одновременно несколько их разновидностей:

Например, чтобы развить мускулатуру рук, **вы отжимаетесь от пола**, но делаете это – на *пальцах*, укрепляя их одновременно с *силовой* подготовкой. Делая *одно* упражнение, вы в то же время развиваете и *многие другие* способности! Если же при этом вы будете выполнять *круговые* движения головой, то окажете благотворное воздействие на мышцы шеи и шейные позвонки, а также сможете развить *вестибулярный* аппарат. Добавим, что отжиматься можно *сверхмедленно* или, наоборот, *максимально быстро*, что также будет способствовать развитию желаемых качеств. Как видите, за одно и то же время вы успеваете выполнить несколько разнообразных техник!

То же самое относится и к **подтягиваниям на турнике** из положения виса (как и вообще к любым силовым упражнениям, включая работу с отягощениями!): можно *просто* подтягиваться, а можно делать это силовое упражнение с одновременным удержанием уголка ногами, укрепляя таким образом мышцы брюшного пресса. Точно также, подтягиваясь, можно делать это на пальцах рук. Кроме того, можно варьировать *ширину хвата*, и подтягиваясь вверх, пробовать *наклонять* голову вперед, чтобы коснуться турника не грудью, а затылочной зоной головы. Можно также подтягиваться на *разных* скоростях и чередовать фиксацию положений тела на различных уровнях по высоте (т.е. при различной степени *согнутости* локтей).

Однако вернемся к упражнениям по развитию *сверхкоординации*. Попробуйте сейчас выполнить простейшее упражнение для развития координации – чередование сжатого кулака и раскрытой ладони при кулачных ударах.

Данное упражнение мы предлагали вам, когда показывали необходимость скоростного **чередования «кулак-ладонь»**. Учитесь, находясь в боевой позиции, выполнять удары кулаками в любую сторону таким образом, чтобы после окончания удара кулак разжимался, и обратно вы возвращали уже раскрытую ладонь. Если же удары выполняются одной и той же рукой подряд, то необходимость раскрытия кулака отпадает, иначе резко снизится

скорость нанесения серии ударов. Это несложное упражнение на самом деле трудно выполнять бойцам, которые привыкли использовать кулачные формы (бокс, каратэ, рукопашный бой и т.п.).

Постепенно увеличивайте скорость ударов вплоть до **боевой**! Вы убедитесь, насколько нелегко сохранить «синхронность» используемых вами движений. Однако благодаря только этому **координационному упражнению** вы приобретете один из важнейших *боевых рефлексов*: в скоростной схватке вы сможете, не задумываясь, применять многочисленные возможности, даруемые **раскрытой кистью**.

Для развития *сверхкоординации* используйте также известные вам упражнения с «**волшебными листьями**», которые мы подробно описывали в книге «**Мастер рукопашного боя**» (см. одноименную главу). По мере роста мастерства учитесь сначала наблюдать за *падающими листьями*, а затем и *охотиться* за ними (в том числе, **одновременно за двумя** и **более**!). Вы убедитесь, насколько это сложная задача, даже – *сверхзадача*! Напомним, что решение *сверхзадачи* пробуждает *сверхвозможности*, и в этом – **ключ** к их овладению!

Решение сверхзадачи – ключ к овладению
любыми сверхвозможностями!!!

Например, вы легко можете отжаться на двух руках в положении лежа, но **попробуйте отжаться на одной руке**!!! Для большинства – это **сверхзадача**! Тем не менее, если вы будете пытаться сделать «невозможное» (или «непосильное»), то результаты не заставят себя ждать. Ваше тело приобретет настоящую **сверхсилу**. То же самое произойдет, если вы будете выполнять силовые упражнения с отягощениями (или с грузом). Попробуйте также «уплотнять» тренировку следующим образом: например, делать отжимания и одновременно – координационные упражнения (вращение головой, вращение правой или левой ногой, поднятой назад вверх, и т.п.).

Обратите внимание, какое огромное количество «**ключей**» мы предлагаем вам для саморазвития! Насыщенность наших книг настолько высока, что некоторые наши знакомые советовали нам поступать *так*, как это делает большинство авторов, а именно: не давать слишком много информации в одной книге, а разделить ее на множество отдельных публикаций. Подобные советы изначально предполагают, что авторам больше нечего сказать своим читателям, и поэтому они прибегают к подобным «уловкам».

В нашем случае все обстоит иначе. Мы дарим своим читателям поистине неисчерпаемые **Сокровища Шарведы** и надеемся, что вы сможете воспринять эти *Знания* и открыть для себя Мир, о котором знают **немногие**, но об этом у нас еще будет подробный рассказ.

К числу упражнений, развивающих *сверхкоординацию*, относится также техника (или комплекс) «**круги в воздухе**», которую мы уже описывали в упомянутой выше книге «Мастер рукопашного боя» (см. главу «Секретные гимнастики воинов»). Если вы будете выполнять **одиночные** (т.е. **одной** частью тела) *круговые* движения в разных плоскостях и увеличите скорость своих движений, то данное упражнение сразу же превратится в чрезвычайно сложную задачу. Попробуйте двигаться таким образом, меняйте скорость «*кругов в воздухе*» («**игра скоростью**»). Одно только это упражнение прекрасно развивает *сверхкоординацию* и многое другое.

Если же вы будете выполнять «*круги в воздухе*» двумя (и более!) частями тела (**двойные** или **тройные круги**!), то уже скоро обнаружите, еще большие успехи в освоении наших координационных техник. Выполнение каких-либо движений «независимо» друг от друга (например, с разными скоростями, по разнообразным и меняющимся траекториям) выглядит удивительным и непостижимым. Именно поэтому таким движениям и состояниям мы даем эпитет – «**волшебный**». Данный эпитет прямо указывает на то, что происходит нечто необычное, и действительно любое проявление *сверхвозможностей* уже представляет собой настоящее ЧУДО для стороннего наблюдателя. Добавим, что подобные энергетические упражнения можно выполнять и в качестве **невидимой** (или **скрытой**) **тренировки**, если вы будете делать их без видимого движения частей тела, а только на уровне ощущений.

Интересной формой развития *сверхкоординации* являются «**симметричные** (или **зеркальные**) **круги**», причем речь идет об умении выполнять *круговые* движения **одновременно** двумя выбранными частями тела и *симметрично* относительно какой-либо *невидимой плоскости*. Например, вы можете выполнять *круговые* движения руками фронтально перед собой относительно плоскости, «разделяющей» окружающий вас Мир на «**правое**» и «**левое**». Внимательно следите за *симметрией* своих движений и работайте сначала на пониженных скоростях, а в дальнейшем (уже с ростом мастерства!) выполняйте эти движения максимально быстро. Стоит ли говорить о том, какие **фантастические возможности** даруют эти техники любому человеку, не говоря уже о тех, кто всерьез увлекается единоборствами!

Попробуйте теперь выполнить следующее упражнение. Вытяните перед собой руки и сожмите кулаки. Далее начинайте **сжимать-разжимать кулаки** одновременно, но с разной (**!**) скоростью. Это несложное упражнение практически сразу «включает» особые резервы организма. Играйте скоростью движений, и при этом пусть ваши кулаки «меняются» ролями (то один сжимается быстрей, то – другой). Вы почувствуете, какие необычные способности пробуждают эти простые техники. Ваша задача – **насладиться** новыми для себя состояниями и ощущениями, запомнить их и в дальнейшем научиться использовать эти способности на практике.

Не менее интересной и практически значимой техникой по развитию *сверхкоординации* является работа с «**невидимыми энергетическими обручами**». Координацию прекрасно развивает вращение одного *обруча*, перемещаемого с одной части тела на другую, однако вращение одновременно двух (и более!) *обручей*, особенно если их вращение выполняется **независимо** друг от друга, позволяет достичь еще более удивительных результатов.

Тем, кому трудно выполнять предлагаемые техники самостоятельно, попробуйте использовать **зеркало**, где вы можете видеть себя в полный рост. Тогда, глядя со стороны, вы не только увидите ошибки в движениях, но и сразу же исправите их. Кроме того, с помощью зеркала вы сможете заглянуть в «**Мир теней**» (или так называемый «**Потусторонний Мир**»), ведь, согласно этимологии ШАР, слово «**зеркало**» означает буквально «**зер кало**», т.е. «**видеть** (зреть) **смерть** (Кали)». Еще одна наша расшифровка показывает, что «**зеркало**» – это «**зер-ка-ло**», что означает «**смотреть как в пустоту**» («**зер**» – «**видеть**», «**смотреть**», «**ка**» – «**ка(к)**», а «**ло**» символизирует «**пустоту**», или «**отверстие**», «**дыру**»). В ШАР имеется множество интереснейших упражнений по работе с зеркалами и зеркальными поверхностями, но об этом мы расскажем отдельно.

Следующее упражнение для развития *сверхкоординации* – «**разноскоростные**» **шаги** (или **любые другие движения**, также выполняемые на **разных скоростях**). Попробуйте идти так, чтобы скорость ваших шагов непрерывно менялась. Вы сразу же почувствуете очень необычные вещи! Это будет похоже на прогулку (**плавание**?!) в «**реке времени**», или в «**волнах времени**».

Вы ощутите «*потоки*», которыми сможете **управлять** по своему желанию, ведь чувствование каких-либо объектов или явлений равнозначно «включению» способности *управления* ими. При этом вы испытаете восхитительное чувство ЕДИНСТВА со всем, что вас окружает, и это необыкновенное чувство (вспомните нашу расшифровку слова «*нирвана*»!) поможет вам успешно справиться с любыми трудностями, которые окажутся на вашем *Пути*. Подобные техники и медитации, которые мы относим к «**Властелину Времени**» (или *Человеку*, способному управлять *Временем* и его *потоками*) позволят вам достичь поистине невиданных высот мастерства!

Управление Временем – ключ к Сверхмастерству!!!

Попробуйте сейчас самостоятельно использовать на своих тренировках уже известные вам (по нашим первым книгам) упражнения и медитации, развивающие искусство управления временн***ы***ми потоками. Вы убедитесь, что, оказывается, вам уже известно немало техник, с помощью которых можно эффективно управлять своим (и не только своим!) **времявосприятием**. Впрочем, обо всем этом мы еще будем подробно рассказывать в дальнейшем.

Для освоения *сложнокоординационных* движений мы рекомендуем также следующие обучающие комплексы:

– «**две змеи**»;
– «**три круга**»;
– «**игра листьев**»;
– «**дракон в облаках**»
– «**сложный путь**» и мн. др.

Названия данных комплексов чрезвычайно точно отражают смысл, который в них содержится. На тренировках по рукопашному бою ШАР мы нередко предлагаем *опоздавшим* ученикам задачу: «Определите, **что именно** делают сейчас занимающиеся?!» Мы рекомендуем вам во время самостоятельных тренировок также решать подобные задачи (или тесты). Например, если один из вас выполняет какую-либо гимнастику или любое другое упражнение ШАР, то другой пусть попробует понять, *что именно* делает его напарник. Вы убедитесь, насколько это будет увлекательным и практически значимым занятием. Благодаря подобным тренировкам вы сможете научиться видеть *то*, что кажется *скрытым* от глаз стороннего наблюдателя. Вы не только научитесь прекрасно разбираться в упражнениях и техниках ШАР, но еще и разовьете *проницательность*, *интуицию* и мн. др., а в боевой ситуации сможете безошибочно **распознать** движения и намерения противника.

Своим ученикам мы также предлагаем самостоятельно определять, что может означать предлагаемая им та или иная новая (!) техника (или упражнение), поэтому прежде чем вы прочитаете описание какого-либо нашего упражнения, попробуйте по его названию догадаться, как оно выполняется. В качестве «экзаменационных» вопросов используйте тезисы из шапок к гла-

вам наших книг. Такая работа поможет вам лучше освоить наши учебные материалы.

Не забывайте, что

Главным «экзаменатором» для вас является жизнь!!!

Ваша жизнь является самым беспристрастным и объективным «экзаменатором». Ведь можно долго изучать искусство рукопашного боя, но в реальной ситуации не суметь защитить себя или своих близких. Можно изучать методики оздоровления, но не суметь использовать их тогда, когда это потребуется на самом деле. Поэтому никогда не останавливайтесь на достигнутом! Стремитесь к *Вершинам мастерства* и постоянно углубляйте свои познания в сфере, которую мы называем *Искусством Жизни*. Напомним, что **Искусство Жизни – это умение быть** АДЕКВАТНЫМ, и мы не случайно своей Школе дали название «**Школа адекватного реагирования**»!!!

Комплекс «**две змеи**» выполняется двумя руками, совершающими «*змеевидные*» *движения* одновременно! Поначалу это могут быть движения, направленные в одну сторону и с одинаковой скоростью (синхронные движения), но затем вы обнаружите, что движения рук могут быть «независимы» друг от друга. Вы испытаете удивительные чувства, связанные с **измененными состояниями сознания**. Постарайтесь *насладиться* новыми для себя ощущениями! В дальнейшем вы научитесь использовать подобные формы движений, как для оздоровительных, так и для боевых целей.

Следующий комплекс, с которым мы предлагаем вам поработать, называется «**три круга**». Речь идет о выполнении движений *одновременно* тремя частями тела (например, двумя руками и головой; ногой, рукой и головой; тазобедренным суставом и руками и т.д.). Будет замечательно, если вы сможете делать три круговых движения одновременно и произвольно менять их по скорости, траектории и направлению!

Интересной формой наработки *сверхкоординации* является комплекс, который мы называем «**дракон в облаках**». Суть упражнения состоит в том, чтобы одновременно выполнять следующие техники ШАР: «*дракон играет хвостом*» и «*облачные*» *движения*. Со стороны исполнитель будет напоминать «**дракона**, **летящего в облаках**». Это координационное упражнение не потребует от вас много времени и места, в чем легко убедиться на практике. Помимо боевого применения вы тотчас почувствуете и мощный лечебный эффект. Целебное воздействие при этом оказывается не только на мышцы, суставы и связки вашего тела, но и на внутренние органы (включая железы внутренней секреции, головной и спинной мозг и т.д.).

Вам будет интересно узнать, как данный комплекс осваивали наши ученики, имеющие различный уровень подготовки. Один долгое время занимался кикбоксингом, поэтому ногами владел в совершенстве, а другой не имел такого опыта, но тренировался только по нашим методикам. Результаты, которые они продемонстрировали, оказались весьма показательными: «кикбоксер» с большим трудом смог наносить столь привычные для себя удары ногами (теряя при этом равновесие и прерываясь во время выполнения движений!), тогда как второй наш ученик не владел ударами ног в такой степени, но прекрасно справился с поставленной задачей.

Другой важнейшей системой координационных упражнений, широко используемых в ШАР, являются техники «**игры листьев**». Как вы уже догадались, речь идет о работе с пальцами рук и ног. Простейшие упражнения этого комплекса выполняются следующим образом. Выпрямите пальцы и попробуйте сейчас раздвигать в стороны указательный палец и мизинец, оставляя при этом сомкнутыми вместе средний и безымянный пальцы. Если у вас сначала не будет получаться это, помогайте себе второй рукой. После чего раздвигайте соединенные попарно другие пальцы (указательный со средним и безымянный с мизинцем).

Когда у вас будет получаться и это, чередуйте «**соединение-разъединение**» **пальцев** на одной руке. То же самое выполняйте и второй рукой, а затем – **одновременно** двумя руками. Если вы без труда справитесь с этой задачей, то попробуйте чередовать «соединение-разъединение» пальцев одновременно на двух руках, но – в «противофазе», т.е. когда на одной руке сомкнуты, например, средний и безымянный пальцы, а отогнуты в стороны указательный палец и мизинец, то на другой – попарно соединены указательный палец со средним и мизинец с безымянным. Даже непродолжительная тренировка указанным образом прекрасно развивает *сверхкоординацию*! Кроме того, «*игра листьев*» позволяет быстро активизировать деятельность коры головного мозга и оказывает чрезвычайно благотворное воздействие на здоровье, о чем мы еще подробно расскажем, когда будем знакомить вас с **Тайнами жестовых форм**.

Вспоминается эпизод, когда с этим упражнением знакомился человек, имеющий достаточно высокий (по нынешним меркам) уровень мастерства в искусстве рукопашного боя. Казалось бы, уж для него-то не должно составить особого труда, чтобы выполнить «*игру листьев*». Ведь даже маленькие дети сравнительно легко могут справиться с этими тестами, и делают они это с величайшим удовольствием! Тем не менее, мы обнаружили, что он с большим трудом пытался «справиться» со своими пальцами, которые абсолютно не «слушались» его. Таким образом, это несложное упражнение является одновременно **тестом**, с помощью которого можно осознать многое, и речь идет о внешней видимости достигнутого уровня мастерства. Нечто подобное мы наблюдали и во время демонстрации учениками одной из восточных Школ так называемых «*облачных движений*». Наши новые ученики, имевшие многолетний опыт занятий в восточных Школах, казалось бы, безукоризненно демонстрировали «**облачные движения**», но почему-то не смогли выполнить **простейшие координационные упражнения** (например, технику «**волшебных кругов**»!).

Все это однозначно свидетельствует о «**слепом**» **копировании** техник древнейшей *Традиции*, которая на Востоке оказалась практически утраченной. Ученики восточных Школ зачастую способны лишь **безукоризненно повторять** чужие (!) движения, выучивая их на протяжении *многих* лет, но в действительности они так и не приобретают навыки, которые необходимы в реальной жизни! В этом состоит еще один из *Мифов*, с которыми до сих пор не могут расстаться фанаты восточных Школ и *Учений*.

Рассмотрим еще один вариант «*игры листьев*», который мы называем «**бегущие листья**». Техника выполнения «*бегущих листьев*» достаточно проста, но чрезвычайно эффективна. Соедините попарно указательные пальцы одной руки с большими пальцами другой. Теперь попробуйте разъединять любую пару, и, делая вращение кистями рук *вполоборота*, снова соединяйте

пальцы между собой так, чтобы каждая пара пальцев оказывалась на месте другой пары. Например, если вы разъединили пальцы, которые находились сверху, то при повороте эти пальцы окажутся снизу и – наоборот. Таким образом, ваши пальцы будут совершать как бы «*бегущие движения*» вокруг некоего «*центра*» между вашими ладонями. Далее пробуйте попарно соединять с большими пальцами уже **другие** пальцы, причем в *произвольном* порядке, и постепенно увеличивайте скорость кистевых движений. Прислушивайтесь к тому, что происходит. Вы откроете для себя поистине необыкновенные вещи, ведь данное упражнение прекрасно развивает *координацию* и практически мгновенно *активизирует энергетику* организма, оказывая благотворное воздействие на здоровье.

Кстати, подобных упражнений по «**соединению-разъединению**» **пальцев** чрезвычайно много, и вы можете выбрать для себя наиболее подходящие. Например, упражнения по «*соединению-разъединению*» пальцев можно выполнять и *отдельно* для каждой руки. Соедините большие пальцы с любыми другими пальцами и затем начинайте одновременно менять эти соединения. Если на одной руке были сначала соединены подушечки большого пальца и указательного, а на другой – большого и мизинца, то при выполнении данного упражнения происходит как бы *чередование* соединения пальцев между собой, что также способствует развитию *сверхкоординации*.

Таким образом, даже простейшие упражнения позволяют достичь многого, но мы сейчас не будем затрагивать вопросы, связанные с другими формами «*игры листьев*», так как данной теме у нас будет посвящена отдельная публикация, где мы рассмотрим тайны жестовых форм. С их помощью можно получить доступ к любым *сверхвозможностям*! Не случайно отголоски этой древнейшей *Традиции* сохранились во многих восточных *Учениях*. Вспомните знаменитые «**жесты силы**», которыми активно пользовались (и пользуются!) *воины-невидимки*.

Также интересными упражнениями ШАР по развитию *сверхкоординации* являются комплексы, которые мы называем «**скульптор**» и «**живая скульптура**». Данные упражнения могут выполняться как самостоятельно, так и с напарником. В случае если вы тренируетесь с напарником, упражнение «*скульптор*» выполняется следующим образом:

Пусть один из вас будет играть роль «*скульптуры*», а другой – роль «*скульптора*». Задача «*скульптора*» – придать своей «*скульптуре*» желаемую форму. Вы можете попытаться «изобразить» что-либо. Например: поднимите одну руку «*скульптуры*» вверх, а другую вытяните в сторону; наклоните его голову вбок; одновременно поставьте ноги напарника в положение поперечного или продольного шпагатов, насколько ему позволяет природная гибкость. Далее продолжайте изменять положение частей тела напарника по своему усмотрению. Обратите внимание, что, играя **роль** «**скульптуры**», вы сразу же войдете в глубокое *измененное состояние сознания* (ИСС), причем для «**скульптора**» также будет происходит нечто необычное, ведь он учится создавать некие «*застывшие формы*» и пробуждает в себе качества *Творца*.

Данное упражнение прекрасно развивает *объемно-пространственное воображение* и *чувствование* тела, *осознание* своих реальных физических возможностей, а это поможет вам при овладении техниками рукопашного боя *Высшего уровня*. Не забывайте меняться ролями и всегда относитесь к подобным занятиям как к увлекательной игре.

Принцип «игры» пронизывает всю систему обучения в ШАР, о чем мы уже рассказывали ранее. Более того, саму ЖИЗНЬ можно рассматривать как «**Большую Игру**», в которую вовлекается каждый человек с момента своего рождения. Ваша задача состоит не только в том, чтобы осознать себя участником этой грандиозной игры, но и чтобы выйти **за ее пределы**.

Слово «игра» на *Праязыке Богов* означала «GAME» (по-английски «*гейм*»), т.е. «GA-ME», или как мы расшифровываем: «Мой Путь».

МОЙ ПУТЬ – ИГРА!!!

В действительности, и взрослые, и дети *обожают* играть, только у всех – разные «игрушки»! Наша расшифровка слова «GAME» прямо указывает на ФИЛОСОФИЮ ЖИЗНИ, которой руководствовались наши *Предки* в далеком прошлом. Эта философия отражает **глубинную суть** того, что происходило и происходит вокруг нас в этом Мире. Именно поэтому упражнения и техники ШАР следует выполнять как бы *играя*, т.е. в **игровой манере**, а не состязательной! Это поможет вам избежать досадных ошибок и падений на ПУТИ ОСВОБОЖДЕНИЯ. Причем вы не должны состязаться друг с другом – необходимо именно **играть**!

При выполнении упражнений **без** напарника можете использовать медитации «**невидимый скульптор**» и «**невидимая скульптура**», и о том, что это значит, вам должно быть совершенно ясно. Вы научитесь входить в глубокие ИСС, благодаря которым сможете творить настоящие *Чудеса*. Только представьте, какие удивительные *сверхвозможности* даруют предлагаемые нами упражнения!

Для развития *сверхкоординации* прекрасно могут быть использованы **техники жонглирования** и **балансирования** (в том числе их одновременное выполнение) подобно тому, как это делают на цирковой эстраде. Начинайте с простейших упражнений. Например, учитесь подбрасывать и ловить различные небьющиеся предметы (теннисные мячи, шары и т.п.). Интересной формой тренинга может служить такое упражнение: при подбрасывании предмета (или предметов) в воздух, вы успеваете выполнить какие-либо другие действия. Вспомните об упражнениях с «**волшебными листьями**»: попробуйте, подбрасывая лист, выполнять серии ударов на воздухе, после чего поймайте лист до его падения. В дальнейшем увеличивайте количество подбрасываемых предметов и добивайтесь, чтобы они также не успевали падать на землю. Естественно, это потребует от вас не только *сверхкоординации*, но и необыкновенной *ловкости*, а точнее – **сверхловкости**!

Что касается техник **балансирования**, то они выполняются как с помощью различных предметов (палки, мячи и пр.), которые можно удерживать на различных частях тела (голова, ладонь, плечо, стопа и т.д.), так и без них. Желательно также научиться выполнять эти упражнения, находясь *в движении*. Другой формой *балансирования* являются те, которые выполняются всем телом. К примеру, вы можете стоять, например, на одной ноге или на руках (руке) и одновременно делать какие-либо «независимые» движения другими частями тела. Постепенно увеличивайте **время балансирования**, но всегда следите за своим *самочувствием* и не переутомляйтесь! Подчеркнем, что описываемые упражнения прекрасно развивают *сверхкоординацию*.

Следующий комплекс движений (и он вам должен быть хорошо знаком по нашей первой книге) мы называем «**Сложный путь**». Обратите внимание,

что название комплекса взято в кавычки, а это значит, что на самом деле **ничего сложного** в использовании предлагаемой нами техники нет! Вы попробуете всего лишь *комбинировать* известные вам движения (или комплексы), добиваясь *четкости* их выполнения. В книге «Мастер рукопашного боя» мы уже описывали некоторые простейшие формы построения «*сложных путей*» (*комбинирование манер передвижения*, *чередование гимнастик воинов*, «*игра облаком*» и т.д.).

В качестве примера рассмотрим комплекс, который мы называем «**игра облаком**». Начальные техники «*игры облаком*» могут выполняться одной рукой, но по мере роста уровня мастерства обязательно используйте обе руки одновременно. Выберите любую форму «*облачного*» *движения* и выполните ее несколько раз, затем **внесите** какое-либо «изменение» в свои движения. Если вы рисовали «*облачное*» *движение* во фронтальной плоскости, то попробуйте делать его в другой плоскости (далее – в третьей, четвертой и т.д.). Точно также **меняйте размеры** «**облака**» или **отдельных** «**лепестков**», причем они могут располагаться даже в разных плоскостях.

Подобная тренировка поможет вам быстро освоить разнообразные виды «*облачных*» *движений*. Если же при этом вы будете запоминать последовательность и продолжительность изменений «*облачного*» *движения*, то сможете создавать прекрасные комплексы, развивающие не только координацию, но и пластику, ориентацию в пространстве, мышечную память и мн. др.

Это будет «**сложный путь**», который на самом деле – «**легкий**», ведь для его «прохождения» не требуется чего-то *сверхъестественного*. Однако со стороны все ваши действия будут выглядеть наполненными глубоким тайным смыслом. Если же выполнять эти движения **под музыку**, то одновременно вы сможете насладиться совершенно незабываемыми ощущениями ритма и гармонии. Отметим, что подобные **танцы** выглядят **неземными**, поэтому их можно назвать «**космическими**». Кстати, музыка может «звучать» даже только в вашем воображении.

Для развития *сверхкоординации* учитесь **ориентироваться в пространстве**. Эта способность развивается с помощью несложных упражнений, например таких как «**живой волчок**» (**с закрытыми глазами**), который выполняется сначала с закрытыми глазами и вращением вокруг своей оси. Задача – сохранить «*память ориентации*» в окружающем Мире, т.е. по окончании *вращения* – суметь определить, где находятся те или иные объекты. Естественно, по мере роста мастерства *продолжительность* и *скорость вращения* увеличиваются. Данная подготовка способствует развитию навыков ведения **боя против нескольких нападающих**, ведь именно в таких ситуациях чрезвычайно важно сохранять *равновесие* и *устойчивость*, а также ориентацию в окружающем пространстве. Участвуя в схватках с несколькими соперниками, вы одновременно развиваете *сверхкоординацию* и умение *ориентироваться* в пространстве. Для развития *сверхкоординации* мы рекомендуем также выполнять боевые (и не только!) движения сразу же после окончания вращения вокруг своей оси. Например, после «*живого волчка*» ведите бой с «*невидимым противником* (и *противниками*)» или нарабатывайте удары по боксерскому снаряду.

Способность *ориентироваться* в окружающем пространстве прекрасно развивают также разнообразные **упражнения в быту**. Например, если вы заходите в **здание** «**сложной конфигурации**», постарайтесь не потерять *ориентиры* среди многочисленных коридоров, этажей, лестниц, комнат и т.п. Вы

должны совершенно четко представлять себе, куда «выходят» те или иные окна, балконы, двери и пр. Аналогичным образом выполняются упражнения по *ориентации* **на незнакомых улицах**, или **в местности**, которую вы не знаете. Кроме того, желательно развивать «**чувство компаса**» (т.е. *осознание* того, *где* находятся стороны *Света*). В этом случае вы настраиваетесь на восприятие **геофизического поля** нашей *Планеты*, а если ко всему прочему добавить способность **ориентироваться по звездам** (т.е. **чувствовать** их!), то можете себе представить, какие *необыкновенные возможности* открываются перед обычным человеком, ведь речь идет, на самом деле, о **Законах Всеобщей взаимосвязи**! Практическое использование этих космических *Законов* позволяет научиться удивительным вещам, и все эти вопросы мы подробно рассмотрим в наших будущих книгах «**Основы волшебной Науки**» и «**Наставления для Бессмертных**».

С развитием *сверхкоординации* тесно связана способность человека «**расширять**» **сознание**, используя «**многоканальность**» **восприятия** (*потоков информации*). Здесь можно порекомендовать многочисленные упражнения, при выполнении которых вы будете учиться «**передавать**» и «**принимать**» **информацию** от различных «*источников*» одновременно. Например, вы слушаете чей-либо разговор, наслаждаетесь музыкой и при этом – читаете книгу и т.п. Как вы понимаете, аналогичных упражнений можно придумать множество! Тем не менее, мы покажем вам, что и в повседневной жизни есть немало «поводов» для освоения подобных навыков, не затрачивая на это дополнительного времени. Что вы можете сказать о… **многодетной матери**, **школьном учителе** (или **преподавателе института**), **руководителе какой-либо организации**, **сотруднике фирмы**, **студенте** (или **учащемся**) и мн. др., которым ежедневно необходимо «держать в уме» массу вещей?! Разве им не требуется «**многоканальность**» **восприятия**?! Таким образом, мы видим, что практически в *любой сфере* деятельности человеку требуется способность **воспринимать Мир** таким, какой он есть на самом деле (т.е. **многогранным**, **объемным**, **динамичным**), и данное качество невозможно переоценить!

Для развития *сверхкоординации* мы рекомендуем также работу с «**энергетическими кругами**». Вспомните техники вращения «**невидимых обручей**», выполнение «**невидимых энергетических движений**» (любыми частями тела, например «**энергетической рукой**») и т.д. Если эти упражнения выполнять *одновременно* несколькими частями тела или с несколькими объектами, то у вас появиться прекрасная возможность овладеть *сверхкоординацией*. Естественно, речь идет, прежде всего, о работе с энергетическими ощущениями, возникающими в тех или иных частях вашего тела.

Ключом к развитию *сверхкоординации* (как и любых других *сверхвозможностей*!) является **чувство** «**свободы**»!!! Мы не случайно свой *Путь* назвали «**Путь Освобождения**», так как СВОБОДА является одной из **Высших Целей**, к которой должен стремиться *Человек*.

Свобода – ключ к развитию сверхкоординации!!!

В первую очередь, вам необходимо освободиться от предрассудков и невежества. Запомните: *Вы – Свет*, *Истина*, *Сурья* (или *Солнце*)! В каждом из нас *скрыты* огромные возможности. В ШАР не случайно используется поня-

тие «**внутренней**» и «**внешней**» **свободы**. Предлагаем вам сейчас самостоятельно разобраться в том, что это значит, а также каким образом понятия «*внутренней*» и «*внешней*» *свободы* можно использовать для пробуждения и развития желаемых качеств.

Другим способом развития *сверхкоординации* может служить способ **превращения «четких» движений в «нечеткие»**. На практике это выглядит следующим образом: вы делаете какое-либо «*четкое*» *движение*, например, *круговое* движение рукой в выбранной плоскости, и далее пробуете изменять «*четкость*» *кругового* движения. В результате, «**круг в воздухе**» начинает слегка поворачиваться, наклоняться, менять радиус, скорость и т.п. Нетрудно понять, что дает подобная тренировка, ведь она требует необыкновенной координации движений. Вы достигаете владения *сверхкоординацией* через ее… нарушение, и эта «**парадоксальная**» **техника** ШАР очень похожа на уже известные вам упражнения по преодолению *чувства страха* через овладение состоянием *мышечной* «*дрожи*», которую испытывает человек в опасной ситуации.

Таким образом, «*нечеткость*» *движений*, которую вы намеренно «вносите» в свои движения, способствует достижению исключительной «*четкости*» (или точности) любых ваших движений и действий.

«Нечеткость» движений развивает сверхточность!!!

Следующим способом развития *сверхкоординации* является **работа в «первоэлементами»**, которую мы кратко описывали в нашей книге «Как побеждать любого противника» (см. главу «Программирование противника»). Речь тогда шла о выполнении различными частями тела «**независимых**» **движений**. Условно такие движения можно классифицировать соответственно качествам «**первостихий**» («*земли*», «*воды*», «*огня*», «*воздуха*» и т.д.). Например, одной рукой совершайте *быстрые* и *энергичные* движения, в то время как другой рукой делайте *медленные* и *плавные* движения. Затем, наоборот, одна рука пусть *застывает* как *камень*, а вторая становиться *легкой* и *подвижной* как *воздух*. Те же самые движений выполняйте и другими частями тела (ногой или ногами, туловищем, головой и пр.). Далее **комбинируйте** эти движения, добиваясь *свободного* владения своим телом.

Со стороны все ваши действия выглядят непонятными и странными, но пусть вас это нисколько не *смущает*. Благодаря предлагаемым упражнениям вы легко сможете достичь настоящих *Высот мастерства*, и для этого вам потребуется лишь работа над собой. Без этого никакой *прогресс* невозможен! Кроме того, вам известно, что практически все техники и упражнения ШАР выглядят «**подозрительно**» (вспомните упражнения с «*волшебными листьями*», работу с «*невидимыми предметами*, *объектами* и *явлениями*», «*вибрирующие*» *движения* и мн. др.). Однако это происходит лишь от **незнания Реальности**, которую вы изучаете и осваиваете. В то же время любой человек (даже *поверхностно* познакомившийся с техниками и упражнениями нашей Школы) начинает понимать, какой истинный смысл заключен в той практике, которую мы предлагаем, поэтому в дальнейшем ни у кого не возникает каких-либо нелепых ассоциаций с «**техниками для сумасшедших**».

Впрочем, в современном Мире техники *Высшего уровня* действительно похожи на что-то «**из ряда вон выходящее**», и эта «схожесть» вводит в за-

блуждение *тех*, кто не способен разобраться в сути предлагаемых нами *Знаний*. Разве может нормальный человек *подбрасывать* и *ловить* какие-то листья (а еще *бить* по ним руками и ногами)?!

А «*вибрирующие*» *движения*?! Взгляните на человека, который выполняет столь странные упражнения! Ну, разве он не сумасшедший?! Именно поэтому мы утверждаем, что ФИЛОСОФИЯ «БЕЗУМИЯ» теснейшим образом связана с техниками и упражнениями **Высших ступеней** (или **Ярусов**) **Мастерства**. Обратите внимание на этимологию слова «**Безумие**» – «**без Ума**!» Подумайте, что означает знаменитая мантра «**Аум**»?!

Что такое «Аум»?!

Мы утверждаем, что это – «**а-Ум**», т.е. состояние «**Не Ума**», и данное состояние предельно точно отражает *то*, что происходит с человеком, занимающимся **Высшими формами духовных** и **физических практик**. Не случайно человек, достигающий «*просветления*», зачастую не может описать словами то, что он испытал.

Состояние «Аум» – это состояние «Без-умия»!

Заметьте, что наша расшифровка является **ключом** к достижению Высших уровней Мастерства. Добавим также, что йоговское название «**самадхи**», которое обычно интерпретируют как состояние «**экстаза**», мы расшифровываем буквально как «**сам-а-дхи**», т.е. «**сам а-дхи**», или «**сам не дышит**», где «**дхи**» означает «**дыхание**». Обратите внимание: именно **задержка (!) дыхания** является *отличительной* **чертой** состояния *экстаза*, и наша расшифровка является **ключом** к практическому освоению «*самадхи*».

А что означает имя «**Дарума**» (речь идет о *Бодхидхарме*)?! Согласно нашей расшифровке, имя «**Дарума**» означает буквально следующее: «**Дар Ума**», или «**Дар а-ум**», т.е. «**Дар не ум(а)!**»! Примечательно, что *Дарума* призывал к ОТКАЗУ от **умственного** (т.е. интеллектуального или умозрительного) постижения *Истины*, и наша расшифровка подтверждает этот известный исторический факт: именно *Бодхидхарма* (*Дарума*) принес в *Китай* **Учение о** «**Внезапном просветлении**» («**Чань**»), которое изначально предполагало состояние «*не Ума*!» Неудивительно, что *Природа* состояния «**просветления**» – спонтанна и внезапна **для… ума**!!! По нашему мнению, это обстоятельство объясняет «**механизм**» **внезапности (!) просветления**!

В качестве еще одного чрезвычайно важного примера приведем **нашу расшифровку** известной тибетской мантры «**Ом мани падме хум**», которую обычно переводят как «**О, сокровище в цветке лотоса!**» Мы утверждаем, что данная «*мантра просветления*» на самом деле расшифровывается как… «О, мани! Пад(ай) м(н)е (х)Ум!», или «**О, мани! Подай мне Ума!**» (т.е. «**научи уму-разуму!**»). Именно так обращались к своим *Божественным Учителям* те, унаследовал на Востоке *Высшие Знания* наших *Предков*. Познакомьтесь с толкованиями этой мантры специалистами, и вы поймете, насколько далеко от *Истины* ушли профессионалы! Впрочем, на эту тему у нас будет отдельная публикация. Подчеркнем, что **наша расшифровка** (или **перевод**) данной мантры является **настоящим этимологическим Открытием**, практическое значение которого еще не скоро будет осмыслено учеными.

Приведем еще одно наше этимологическое *Открытие*: как вы думаете, что значит название древней книги одного из народов майя «**Пополь-Вух**»??? Познакомьтесь с расшифровками специалистов, и вы поймете, что **наш перевод** этого, странного на первый взгляд, названия книги народа *киче* является более достоверным!

Мы утверждаем, что название «**Пополь-Вух**» означает буквально «**Попал в ух(о)**»!!! Но что это?! Неведомая боевая техника индейцев? Или медицинский трактат, посвященный приемам извлечения их ушей инородных предметов?! Конечно же, нет! Это выражение означает «**то, что попало в уши**», или «**было услышано**», т.е. «**устная Традиция**»!!! И действительно, если познакомиться с этим замечательным (уже письменным!) памятником *Древности*, то легко убедиться в истинности нашего *Открытия*! Кстати, название народа «**киче**», по нашему мнению, означает не что иное как «**кич(иться)**»! Заметьте, как с помощью корней *Праязыка* наших *Великих Предков* (*Русов*) можно установить *Истину*! Добавим, что нам удалось полностью расшифровать **содержание** и **символику книги** «**Пополь-Вух**», о чем будет подробно рассказано в нашей следующей книге!

Эффективным способом «включения» *сверхкоординации* (и любых других сверхвозможностей!) могут служить **техники перевоплощения** и **самопрограммирования**. Как вы уже догадались, с помощью предлагаемых техник вы можете либо *перевоплощаться* в образ известного вам (или выдуманного) Мастера, который в совершенстве владеет *сверхкоординацией* (и другими *сверхспособностями*), и *программировать* свой организм на изначальное владение желаемыми качествами. По своей глубинной сути, это способы являются техниками и медитациями «**готового результата**», когда вы достигаете выбранной цели без каких-либо *внешних* усилий. Недаром мы показываем, что *Школа адекватного реагирования* (ШАР) была создана нами для **истинных лентяев** (если учесть правильную расшифровку слова «**лень**», которая отражает открытые нами исторические *Реалии* многотысячелетней давности).

Таким образом:

ШАР – это «Школа для ленивых»!!!

Для человека, серьезно занимающегося боевыми искусствами, великолепным способом развития *сверхкоординации* может служить **наработка боевых техник ШАР с двумя**, **тремя** и **более нападающими**. Если такой возможности нет, используйте **бой с** «**невидимыми противниками**», число которых можно произвольно менять! Естественно, начинать следует с числа нападающих, **не более** (!) **двух**, причем любые их перемещения и действия необходимо четко контролировать. Тренируясь указанным образом, вы сможете со временем приблизиться к *боевым скоростям*, причем эти же упражнения желательно выполнять и с оружием (используя дубинки или ножи).

Количество противников (также вооруженных или безоружных) может быть практически неограниченным, а для самостоятельных тренировок мы рекомендуем использовать учебные материалы главы «Один в поле воин!» (книга «Как побеждать любого противника»).

В завершение рассмотрим еще одно важнейшее *психофизическое* упражнение ШАР – **состояние** «**пьяного**». Вы поймете, как данное *состояние* можно использовать, в том числе, для пробуждения и развития *сверхкоординации*.

Ранее мы уже рассказывали об истоках возникновения *Традиции* употребления алкогольных напитков нашими *Предками*, причем здесь необходимо различать **докатастрофный** и **послекатастрофный** «**периоды**»!

Мы знаем, что **до** Катастрофы употребление спиртных напитков определенного *состава* и *крепости* «сводилось» к использованию «**Амриты**» (или «**Напитка Бессмертия**»). Однако **после** Катастрофы наши *Предки* начали употреблять более крепкие напитки (например, *водку*), что было вызвано невероятно тяжелыми условиями выживания, в которых они оказались. Именно тогда, мы утверждаем, произошел «**сбой генетической программы**» у *Русов*, а точнее – у части славАнских народов. Впрочем, эту тему мы еще будем подробно рассматривать в отдельной публикации, а сейчас нас будет интересовать способность человека, находящегося в *состоянии* «*опьянения*», использовать **скрытые способности** и **резервы** своего организма.

Особенностью *состояния* «*пьяного*» является активизация *аутодвижений* («руки сами по себе, ноги сами по себе»), при этом ваша задача – научиться выполнять, прежде всего, **контролируемые** (**!**) **аутодвижения**! Внешне вы выглядите человеком, едва стоящим на ногах, вас словно раскачивает *неведомая сила*, однако на самом деле вы способны *полностью управлять* собой. Такое состояние дарит поистине необыкновенные силы и способности, и одной из таких *сверхспособностей* является **сверхкоординация**!!! Заметим, что *сверхкоординация* достигается благодаря сознательному нарушению состояния равновесия («**нарушить, чтобы восстановить**»!), ведь, будучи абсолютно *трезвым*, вы превращаетесь в «*пьяного*» и таким образом выводите себя из состояния **психофизического равновесия**.

Напомним, что, развивая *сверхкоординацию*, вы одновременно приобретаете такое ценное качество как **независимость** (в мыслях, поступках, суждениях). Эта *независимость* позволит вам достичь еще большего уровня Мастерства, ведь Мастерство – это, в том числе, и Свобода!

СВОБОДА – КЛЮЧ К СВЕРХМАСТЕРСТВУ!!!

Естественно, что наше утверждение справедливо для человека, по-настоящему стремящегося к духовному и физическому саморазвитию. Если вы стараетесь пробудить в себе *сверхвозможности*, то в первую очередь «*сбросьте оковы*» (мешающие развивать желаемые качества). Некоторые техники и медитации «**сбрасывания оков**» мы рассматривали в главе «Сверхрезкость», однако в данном случае речь идет об **освобождении** от *внутренних* и *внешних* «*оков*» (включая психологические, например неверие в свои силы, страх и пр.).

Развивая *сверхспособности*, необходимо стремиться к развитию **сверхловкости**, которая является *интегральным качеством*, требующим от человека одновременного (!) проявления различных *сверхспособностей* (например, *сверхскорости* и *сверхточности* и т.п.). Этимологически слово «**ловкость**» происходит буквально от… «**лов(ить) кость**», ведь умение перехватывать бросаемые или падающие предметы действительно требует изрядной ловкости (вспомните наши упражнения с «*волшебными листьями*»!). Кстати, слово «**меткость**», согласно нашей расшифровке, означает также «**мет(ать) кость**». Однако подумайте, при чем здесь какие-то «кости»?! Что это за чушь??? Или речь идет о *дрессировке животных*?! А может быть, люди «*каменного века*» развлекались столь необычным способом?!

Предлагаем вам самостоятельно разобраться в истинном смысле приведенных выше расшифровок! Если у вас есть какие-либо *сомнения* в их правильности, предложите свои или найдите толкования других исследователей и специалистов, тогда у вас появится возможность понять, кто прав, а кто ошибается! Рекомендуем также внимательно познакомиться с *Приложением* к этой книге, где мы рассказываем о наших этимологических *Открытиях*.

Подчеркнем, что знакомство с нашими расшифровками является КЛЮЧОМ к **пробуждению** и **развитию многих сверхспособностей** и **сверхвозможностей человека**! В качестве примера можно привести нашу расшифровку слова «**телепатия**» (см. главу «Сверхчувствительность»).

Вы уже знаете, что на начальных этапах освоения искусства рукопашного боя ШАР мы рекомендуем **состязаться только с самим собой**, а это значит, что если у вас будут получаться упражнения, которые ранее не получались, то это значит, что вы приобретаете настоящие *сверхспособности*. Помните, что «**цветы на обочине**» (так нередко называют **паранормальные способности**) можно и нужно развивать и, конечно же, использовать! Без этого никакой прогресс невозможен, поэтому всегда стремитесь к достижению *Вершин Мастерства*!

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ!!!

Глава 10

НЕУЯЗВИМОСТЬ БОЙЦА

Идея и философия неуязвимости. Заменит ли бронежилет «железную рубашку»?! Экипировка супербойца. «Небесный Воин» как Высшая форма защиты! Что такое «Небесный Щит» и «Небесный Меч»?! Учение о Всеобщей взаимосвязи и неуязвимость. О драках между… суперменами. Обладание сверхспособностями и неуязвимость бойца. Что такое «друг» и «брат»?! Тайны имен и фамилий. Шар-этимология – Высшая этимология! О других разделах Шарведы. Что такое «ложная уверенность»?! Этимология слов «драка» и «толкоВАНие». О жестокости инструкторов по рукопашному бою («Мне наплевать, что и как вы сейчас друг другу сломаете!»). Почему чиновники регистрируют «гладиаторские системы». Что дает знание Сути нашего Открытия?! Ключи к неуязвимости! Гимнастики, питание, здоровый образ жизни. О неуязвимости по отношению к болезням. Что такое «не-га» и ее лечебные свойства?! Наслаждение «бездействием». Путь к Мастерству и развитие сверхвозможностей. Как достичь физической неуязвимости?! О закалке Тела и Духа. Способы набивки. Состояние «камня» и секреты «Небесного Воина». Неуязвимость и сверхспособности «пьяного». Медитация «Я – Ра!» – Прямой Путь избавления от Духовной слепоты! Открытие Высших Знаний и Способностей. Ругательства Шароманов и духовно-энергетическое уничтожение Зла. Знание корней Праязыка – ключ к управлению Миром! Что такое русский мат?! Наша расшифровка древних ругательств. Как произносились слова и названия на Праязыке! Медитация «Мор алу». Учение Йоги и сверхвозможности Богов. О Реальности, получившей отражение в русских сказках (или кем же были на самом деле Баба-яга и Кощей Бессмертный?!). Секреты материализации мыслей и желаний. Об «ученических» техниках в ШАР. Чудеса «скрещенных крыльев». Удары и движения «новичка». Примеры наработки ударов и защит «быстрей-быстрей». Как избежать ошибок и падений на Пути к Мастерству?! Знание Сути наших Открытий – ключ к сверхвозможностям! Учет дистанции «быстрого касания» и неуязвимость!!! «Учет» дистанции «быстрого касания» в других Школах и стилях (примеры). Ложные представления о сфере «абсолютного превосходства» («херачьте руками и ногами во все стороны, представляя себя внутри сферы!»). Как учитывать дистанцию «быстрого касания»?! Осознанность – ключ к неуязвимости! «Внутренний Наблюдатель». Бессмертие и Неуязвимость!!!

В этой главе речь пойдет о том, как достичь **физической** и **духовной неуязвимости**! Если рассматривать Мир единоборств, то ранее считалось, что в первую очередь необходимо укреплять тело *набивкой*; именно поэтому в восточных Школах столь большое значение придавалось методикам **ударной закалки** частей тела (зачастую в **ущерб здоровью** занимающихся!).

Тем не менее, широкое применение в современном криминальном Мире огнестрельного и холодного оружия показало, что любого Мастера можно пристрелить или зарезать, и ему не поможет никакая «**железная рубашка**».

Здесь лучше иметь **бронежилет**, а к ним дополнительно – *бронештаны*, *броненеботинки*, *бронеперчатки* и т.д. В результате, получаем **экипировку супербойца**, однако специалисты прекрасно знают, что даже это вам не поможет, если вас действительно захотят убить!

Набивка частей тела до состояния «*железной* («*стальной*», «*каменной*» или любой другой!) *прочности*» тотчас теряет свою актуальность, если против вас используют какое-либо **оружие** (колюще-режущее, огнестрельное и т.п.). Не верьте *вритрам*, которые уверяют, что можно **ловить пули руками** или **уворачиваться** от них, **выдерживать колющие** и **режущие удары ножом** или **мечом**! *Трюки*, которые нередко можно увидеть, являются не более чем *трюками*, и в реальной ситуации эти «мастера» рискуют быть убитыми или покалеченными с той же *результативностью*, что и обычные, нетренированные люди. Это является фактом, который легко доказывается на практике, так как достаточно провести **чистый эксперимент**, чтобы тотчас увидеть *Истину*.

Нельзя подставлять свое тело под удары оружия или пули. Старайтесь всеми силами избегать этого (**принцип** «**небесности**»)!!! Необходимо знать, что набивка частей тела также имеет весьма ограниченное применение, ведь у человека есть **уязвимые зоны** (глаза, горло, пах и др.), которые невозможно укрепить против сильных и разрушительных ударов. Эти зоны необходимо защищать в первую очередь!!!

Ученик одной из восточных Школ настолько «укрепил» свои глаза (назовем это «железные очки»!), что при зажмуривании был способен выдерживать сильные и глубокие надавливания пальцами. На это он затратил несколько лет упорных и регулярных тренировок, у него ухудшилось зрение и появились головные боли, однако резкие и быстрые воздействия оставались по-прежнему разрушительными для его глаз!

Подчеркнем, что аналогичным образом можно, казалось бы, «*укрепить*» и многие другие *зоны* тела, но даже при такой подготовке никто не гарантирует практически мгновенного повреждения от резкого и сильного удара! Зачем же терять время и разрушать свое здоровье?! Не лучше ли заняться развитием действительно необходимых качеств и способностей?!

Мы уже доказывали, что при известных вам условиях (в пределах **сферы** «**абсолютного превосходства**») ни один человек не успеет среагировать на неожиданную и быструю атаку. А это значит, что он даже не успеет (!) напрячь нужные мышцы или выполнить любые другие защитные движения – ваш удар неотвратимо настигнет его!!! Именно поэтому для победы **в реальном бою** необходимо в совершенстве овладеть техниками «*Небесного Воина*», описание которых мы уже приводили в нашей первой книге («Мастер рукопашного боя»).

«Небесный Воин» использует Высшие формы защиты!!!

В ШАР используется защита агрессивная, атакующая, поэтому при наработке техник «*Небесного Воина*», уходя от неожиданных ударов, учитесь одновременно атаковать противника. Мы называем это – «"**небесный воин**" **контратакует**»! Например, на вас нападают два противника: уворачиваясь от ударов одного из них, вы можете в это же время наносить удары по второму

и т.д. В результате, вы не теряете время (т.е. не делаете «**лишних ходов**»!) и достигаете практически молниеносной победы!

В ШАР наряду с представлениями о «**Небесном Воине**» есть такие понятия как «**Небесный Щит**» и «**Небесный Меч**»!!! Речь идет об особых техниках **энергоинформационного воздействия** на окружающий Мир, благодаря которым человек достигает **Духовно-физической неуязвимости**. Так, «*Небесный Щит*» **укрывает** вас от любых неблагоприятных и опасных воздействий, а «*Небесный Меч*» **карает** любого, кто посмеет посягнуть на вашу жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье ваших близких!

Возмездие неотвратимо!!!

В этом состоит **Высшая Справедливость**, а «*механизм*» *Возмездия* (или «*воздаяния по заслугам*») объясняется **Учением ШАР о Всеобщей взаимосвязи**, и подробно эту важнейшую тему мы рассмотрим в дальнейшем.

Не случайно мы столь много времени уделяем развитию *сверхвозможностей* и *сверхспособностей*, так как обладание ими точно также обеспечивает **неуязвимость человека в бою**!!! Заметим, что речь идет не только о тех людях, которые целиком посвятили жизнь боевым искусствам, но вообще о любом человеке! Мы утверждаем, что обладание *сверхспособностями* теснейшим образом связано с *неуязвимостью*, и нетрудно догадаться каким образом! Если вы обладаете *сверхскоростью*, *сверхсилой*, *сверхреакцией* и т.п., то *кто* сможет противостоять вам?! Разве что такой же *Супермен*?! Но где вы встретите достойного соперника, и будет ли этот **сверхчеловек** выступать против вас?!

Будет ли супермен драться с вами?!

Все зависит от того, является он вашим *другом* или, наоборот, – *братом*, поэтому следует четко различать понятия «**друг**» и «**брат**», ведь это – далеко не одно и то же!!! Вопреки мнению большинства, слово «*друг*» в действительности имеет, в общем-то, негативное значение.

Не верите?!

Давайте обратимся к этимологии: «**друг**» – это «**другой**», т.е. «**не такой, как вы**» (**чужой**!), а «**брат**» – **свой, родной** и **близкий вам по духу человек**! Кстати, слово «**Братан**» совершенно незаслуженно приобрело негативное значение, а ведь оно означает не что иное как «**Брат Ан**»!!! Представляете?! **Брат Ан**!!! Стоит ли напоминать о том, **кто такие Аны** в древнеевропейской *Традиции*?!

Мы призываем учеников и последователей *Шарведы* обращаться к **своим** не иначе как «Бр**а**т!» (а если к представительницам прекрасного пола, то – «Сест**ра**!»). Причем ударение необходимо делать на корень «**Ра**»!!! Слово «**Брат**» мы расшифровываем как «**Б(а)-Ра-т(ы)**», что означает родственную вам **Душу "Ра"** («**ты – Душа Ра**!»)!!!

Вспомните фамилию «**Баратынский**»! Не случайно корень «**Ба**» («**Душа**») получил широкое распространение. Мы уже приводили множество наших этимологических расшифровок, которые позволяют «докопаться» до скрытого их смысла. Например, что значит имя **Батый**?! Познакомьтесь с гипотезами современных ученых и сравните их с нашим толкоВАНием. Подумайте также, что значит слово «толкование»?!

Мы утверждаем, что «**Батый**» (или «**Бату**») – это «**Ба ты**(й)» (или «**Ба ту(т)**», т.е. «**тут Душа**») означает буквально «**Человек-Душа**». А что означает «нерусское» слово «**хан**» (правитель)?! Разве не узнаете имя «(х)**Ан**», где «х» – уже известное вам «южное» придыхание?! Совершенно очевидно, что означают на самом деле такие имена и фамилии как **Башаров** («Царская Душа»), **Бауман** («Душа умного Ана»), **Бабель** («Белая Душа»), **Сарока** («Царское Око»), **Шарон** («Царь Он»), **Горн** («Гор Он»), **Гордон** («Горд(ый) Он», а также – «Гор-дон», т.е. «Гор дна»), **Роман** (читается как «Раман» – «Ра Ман», т.е. «Человек Ра», а также – «Ро Ман», или «Шумный (или ор(ущий)) Ман») и мн. мн. др.!!!

Видите, как, оказывается, все просто!

Тем не менее, если вы считаете, что эти расшифровки были известны до обнародования наших этимологических *Открытий*, то заблуждаетесь. Никто из ученых и исследователей даже **не догадывался** об истинном значении имен и фамилий народов Мира, и чтобы убедиться в этом, достаточно познакомиться с многочисленными публикациями на эту тему. Используя корни *Праязыка* наших *Предков*, можно узнать **скрытый смысл** многих слов и названий, что особенно важно при расшифровке *Древних Мифов* и *Легенд*. Некоторые примеры таких расшифровок мы уже приводили в нашей книге «**Откуда прилетели Боги**».

Владея **Шар-этимологией** (или, что то же самое, **«некорректной» этимологией ШАР**), вы легко сможете самостоятельно расшифровывать и *истолковывать* смысл тех или иных слов, названий или имен.

«Некорректная» этимология ШАР – это Высшая этимология, или Шар-этимология!!!

Кроме **Шар-этимологии**, вам уже известны и многие **другие разделы** *Учения Шарведы*: **Шар-бой**, **Шар-гимнастики**, **Шар-медитации**, **Шар-культура**, **Шар-психология**, **Шар-история**, **Шар-философия** и т.д. Нетрудно понять, что это значит на самом деле, ведь «**Шар**» (или «**Сар**») означает **Царский**, **Высший**, **Истинный**! Именно **это** объединяет все разделы нашего *Учения*, и в дальнейшем мы планируем подготовить **отдельные публикации**, целиком посвященные основным разделам *Шарведы*. Заметим, что наша *первая* книга («**Мастер рукопашного боя**») удивительным образом **отражает** многие разделы *Шарведы*, несмотря на *то*, что наибольшее внимание в ней мы уделили именно **техникам Шар-боя**.

Попробуйте теперь расшифровать слово «**драка**»!

Может быть, это слово *правильно* произносится как «**д(а) Ра ка(к)**», т.е. «**да, как Ра**»?! Подумайте, не поэтому ли между *родными* братьями возникают подобные разборки, ведь слово «**брат**» этимологически означает «**Б(а)-Ра-т(о)**», т.е. «**Душа Ра**»?!

Неужели «драки» – это «разборки» между братьями?!

Мы даем вам **ключ** к постижению скрытого смысла многих слов, и данной теме у нас будет посвящена отдельная публикация. Кстати, слово «**толкоВАНие**», согласно нашим расшифровкам, означает не что иное как «**только Ван**(ие)», потому что **только Ваны** обладали такими *Знаниями*, ко-

торые были недоступны простым смертным, и наша расшифровка полностью подтверждается с помощью «некорректной» этимологии ШАР!

Один из наших учеников, сравнив известные ему системы рукопашного боя, пришел к **неожиданному** (для себя!) выводу. Он вдруг **осознал**, что *эффективность* Школ и стилей, которые так или иначе сформировались в среде *силовых* структур и были изначально ориентированы на решение **прикладных боевых задач**, оказываются *малопригодными* для повседневной жизни! Ведь техники Школ *спецназа* предназначены для ведения боя с вооруженным (и соответствующим образом экипированным!) противником, тогда как в обычной жизни ничего этого не будет, ни у вас, ни у ваших соперников! Попытки **адаптировать техники спецподразделений** для гражданских лиц неизбежно сталкиваются с *непреодолимыми* трудностями, именно поэтому ШАР (как и любые другие «неспециализированные Школы») предпочтительнее для практики на улице; и наоборот – гораздо проще *приспособить* методики обучения «гражданских» Школ и стилей для специальных нужд. Например, в России сейчас весьма популярна авторская система рукопашного боя, создатель которой А. Кочергин недвусмысленно заявляет своим ученикам:

«Мне наплевать,
что и как вы сейчас сломаете друг другу!..»

Представляете?!

И такие «*напутствия*» даются участникам семинара по его Школе перед началом учебных схваток!!! Мы видели видеозапись, как на одном из семинаров интеллигент в очках спрашивал: «**А как вообще защищаться?**» В ответ ему было сказано: «**Вот сейчас сам поймешь!**» Неудивительно, что после учебной схватки у интеллигента оказался разбит (сломан?) нос, а кимоно было в крови.

Мы спрашиваем: «Как вы думаете, *научился* ли этот человек чему-либо?! И *что* дало ему участие в подобном семинаре?!»

Ответ сформулируйте сами!!!

Удивительно, что находятся люди, готовые поучаствовать в таких «**экспериментах**», где на *свой* страх и риск они пытаются осваивать *то*, что изначально предназначалось для военнослужащих *спецподразделений*. Как вы понимаете, участие в подобных «мероприятиях» (организаторы которых, кстати, обезопасили себя с точки зрения закона особыми расписками о снятии с них какой-либо ответственности!) далеко не безопасно для здоровья и даже жизни человека, причем все эти вопросы теснейшим образом связаны с **неуязвимостью бойца**!

Приведем пример из *Гостевой книги* нашего сайта (**www.shkola-shar.narod.ru**):

Денис (Москва):

«Господа, я не понял, что за дела? Я прочитал все книги А. Кочергина. И потом я вышел на улицу. Если раньше я был обычным и серым человеком в толпе, то в этот раз я чувствовал себя сильным и мужественным героем-одиночкой, настоящим мужиком с топором. Я кривил лицо, как Андрей, и чувствовал себя им. Но потом, возле ночного магазина, ко мне подошло двое

ребят и попросили позвонить. Я выдержал паузу, не моргая смотрел в их лица. Потом я достал телефон и знаете что? Я делал всё как в книге – ударил телефоном по голове, желая оглушить, потом прямой ладонью вдарил по шее, надеясь увидеть как противник будет задыхаться с выскочившими из орбит глазами. Но у меня ничего не получилось! Мои противники посмеялись, больно-больно ударили меня и ушли прочь. Что я сделал не так, почему секрет моего любимца не сработал около ночного магазина?»

Совершенно очевидно, что Денис задал вопрос **не по адресу**, ведь на самом деле ему надо было бы обратиться за ответом к А. Кочергину (автору книги «**Мужик с топором**»). Самое любопытное, что **то же самое** кто-нибудь мог написать и про **техники Шар-боя**! Как и про техники любой другой Школы! Но является ли это отражением *Реальности*?! Предлагаем вам поразмышлять над этой непростой проблемой и самостоятельно найти ответ, ведь речь идет о так называемой «**ложной уверенности**»!

Здесь будет уместно привести еще одну цитату из *Гостевой книги* нашего сайта (**www.shkola-shar.narod.ru**):

Антон:

«*Вы сознаете свою ответственность перед людьми, которым вы своими книгами внушаете ложное представление о собственном превосходстве, что в дальнейшем может обернуться для них очень неприятными последствиями?*»

Наш ответ:

«*Мы никому не внушаем идею о собственном превосходстве!!!*

Если бы мы писали, что теперь, зная о нашем Открытии, вы стали крутым и непобедимым, тогда это и была бы ложная уверенность.

Мы же говорим о том, что КАЖДЫЙ человек может нанести неотбиваемый удар.

Поэтому если бы вы читали наши книги внимательно, то поняли бы, что в опасной ситуации нельзя подпускать противника (или противников) на дистанцию "быстрого касания", так как на указанной дистанции все одинаково уязвимы, и победит тот, кто первым нанесет удар.

А теперь ответьте:

"ОСОЗНАЮТ ЛИ УЧИТЕЛЯ И НАСТАВНИКИ ДРУГИХ ШКОЛ, ЧТО ВНУШАЮТ ЛЮДЯМ АБСОЛЮТНО ЛОЖНУЮ УВЕРЕННОСТЬ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО СВОИМ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ???"»

Впрочем, подробно об этом мы рассказывали в нашей книге «**Как побеждать любого противника. Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств**», поэтому рекомендуем внимательно ее изучить.

Узнавая о существовании «спецназовских Школ» (а их в *России* немало!!!), мы невольно задумываемся: ***почему*** (**?!**) **российские чиновники** запретили нам вести занятия по *нашей* системе (одной из **главных целей** которой, кстати, является **укрепление** и **сохранение здоровья** занимающихся!), и одновременно дают разрешения на обучение по «**гладиаторским**» **методикам**. Все это однозначно указывает на истинное отношение государственных чиновников к людям, жизнь и здоровье которых им абсолютно безразличны!!!

Или, вы думаете, мы ошибаемся???

Мы не случайно доказываем, что сделанное нами сенсационное *Открытие* в Мире боевых искусств позволяет любому человеку одержать уверенную победу над любым противником, а это лишает смысла существования, а также развития и популяризации упомянутых выше систем среди обычных граждан. Кстати, в *Приложении* к настоящей книге мы приводим интересную и поучительную дискуссию на эту тему (см. раздел «**О возможности победы над любым противником**»).

Под **неуязвимостью** мы понимаем также способность человека противостоять болезням и другим неблагоприятным факторам. Здесь чрезвычайно важное значение приобретает **здоровый образ жизни**, который включает в себя *рациональное* питание, использование *укрепляющих* гимнастик, правильное *чередование* труда и отдыха, психологические аспекты (отношения в семье и вне дома) и мн. др. Мы рекомендуем внимательно следить за своим здоровьем, беречь и укреплять его. Кроме того, необходимо успевать подстраиваться к меняющимся условиям жизни.

Адекватное реагирование – ключ к неуязвимости!!!

Говоря о необходимости регулярных и настойчивых занятий, нельзя обойти важнейшую тему *Учения* ШАР об особой роли **человеческой лени**!

Мы уже показывали, что ЛЕНЬ является природным «механизмом», защищающим человека от любых перегрузок, и даже слово «**Вселенная**» этимологически связано со словом «**леность**». Вспомните один и фундаментальных *Законов Природы* – «**Закон наименьшего усилия**»! Именно этот закон позволяет объяснить, почему вода течет по *Пути наименьшего сопротивления*, а космические тела имеют ШАРообразную форму. Кстати, аббревиатура нашей Школы не случайно имеет название «**ШАР**»!

Сейчас мы раскроем вам еще одно важное понятие в нашем *Учении*, которое обозначается словом «**нега**» (с ударением на первый слог).

Что же такое «н*е*га»?!

Мы покажем, что в этом (уже вышедшим из употребления) слове содержится чрезвычайно глубокий практический смысл. Этот смысл вытекает из нашей расшифровки данного слова. Мы утверждаем, что «**нега**» – это «**не-Га**», т.е. «**не Путь**»! Более того, этимологически данное **слово-архаизм** теснейшим образом связано со словами «**снег** и «**снега**», в которых нашло отражение тех послекатастрофных *Реалий*, когда наши *Предки* оказались в условиях сильнейших холодов и долгих зим. Слово «**снега**» (множественное число от слова «**снег**») однозначно указывало, что если выпали *снега*, то это значит, что «**нет пути**» и можно оставаться дома, *нежиться* в постели (или на *теплой* печке в деревенском доме). Этимологически слово «**снежный**» (т.е. *мягкий*, *пушистый*) тесно связано с прилагательным «**нежный**».

Кроме того, мы расшифровываем слово «**нега**» как «**не га**», т.е. «**не земное**», а следовательно – «**Небесное**», «**Божественное**», «**Высшее**». Согласно *этой* нашей расшифровке, слово «**нега**» означает состояние **неземного** (**!**) **покоя** и **внутренней удовлетворенности**, когда вы можете *насладиться* отсутствием (пусть даже временно!) каких-либо забот или проблем. Вне всяко-

го сомнения, это **чудесное состояние** «**бездеятельности**», которое пугает так называемых «**трудоголиков**», обладает прекрасными лечебными и психотерапевтическими свойствами! Оно помогает снять любые психические и физические напряжения в теле. Обратите внимание, что слово «**трудоголик**» на самом деле означает… «**бездельник**» («**трудо гол**(ик)»), а слово «**вкалывать**» – «**возиться в кале**», или «**заниматься калом**». Не путайте слово «**работать**» со словом «**вкалывать**»! Это далеко не синонимы!!!

Упражнение «**нега**» (или медитация «**Неземное наслаждение**»!!!) лучше выполнять по утрам, когда вы только что пробудились и не торопитесь куда-либо. Прекрасно, если вы дополните его **зеваниями** и **потягиваниями**; это настроит вас на постепенное пробуждение, т.е. «*плавный*» переход от сна к бодрствованию. Отметим, что в состоянии «*неги*» вы активизируете естественную способность к «**телепатии**»! Таким образом, благодаря психофизической *пассивности* своего тела вы можете успешно развивать многие *сверхспособности*, а с ростом Мастерства **наслаждаться чувством неги** можно практически в любых условиях! Не менее благотворный эффект упражнение «*нега*» дает перед сном, когда вы ложитесь в постель и собираетесь заснуть!

В своих первых публикациях мы уже рассказывали о *целительных* и *защитных* свойствах **человеческой лени**, и вам уже знакома наша расшифровка этого слова (напомним: «**лень**» – это «**ле-н(е)**», т.е. «**не ла**», или «**не лу**», что означает качество, присущее **Богам-создателям**).

Рекомендуем всем нашим читателям познакомиться с замечательной книгой Петера Акста и Михаэлы Акст-Гадерманн «**Ленись и живи долго**» (ООО ТД «Издательство Мир книги»», Москва, 2007 год). Надеемся, что идеи, которые высказывают известные немецкие врачи на страницах своей увлекательной книги, будут близки и понятны вам!

Неуязвимость достигается с помощью закалки Духа и **Тела**, а так как в нашем Мире все взаимосвязано, то, **укрепляя Физическое тело**, вы одновременно *закаляете* и свой **Дух**! Для достижения этой цели вы можете использовать разнообразные **способы набивки**, которые мы кратко описывали ранее. Естественно, ударную нагрузку следует дозировать по ощущениям и ни в коем случае не вредить своему *здоровью*! Укрепление *здоровья* – одна из первостепенных задач, стоящих перед вами!!! В реальной схватке необходимо вообще избегать пропуска каких-либо ударов (особенно в уязвимые или неукрепленные зоны), поэтому:

Высшими техниками неуязвимости
являются техники «Небесного Воина»!!!

Кроме состояния «*Небесного Воина*», которое мы еще будем подробно описывать, можно использовать и многие другие ИСС. Например, в **состоянии** «**камня**» человек приобретает свойства, которые делают его **неуязвимым** ко многим силовым и ударным воздействиям. Однако наряду с чисто физической крепостью, указанное состояние позволяет человеку приобрести необыкновенную отрешенность, которая обеспечивает, кроме всего прочего, идеальную психологическую защиту в различных стрессовых ситуациях. Подробно об этом мы рассказывали в книге «Мастер рукопашного боя» (см. главу «Каменный воин»).

Неуязвимость в бою также дарит **состояние** «**пьяного**», когда человек испытывает *состояние алкогольного опьянения*, но при этом остается совер-

шенно *трезвым* и полностью *контролирует* свои действия и поступки. «*Пьяный*» не испытывает страха, он непредсказуем (*спонтанен*), обладает практически животным чувствованием опасности, у него пониженная чувствительность к боли, рефлекторная (*незаторможенная*) адекватность реагирования! И **это** – далеко не все качества и возможности, которые приобретает человек, входя в *состояние* «*пьяного*»!

Мы уже описывали некоторые простейшие боевые техники по овладению *состоянием* «*пьяного*». Сначала рекомендуем нарабатывать их против «**невидимого противника**». Учитесь нападать и защищаться при различной степени «*опьянения*». Точно также нарабатывайте **удары** «**пьяного**» по боксерским снарядам. При этом учитесь дозировать силу своих ударов! Впоследствии тренируйтесь также с напарником или с напарниками.

Доверьтесь интуиции, которая поможет вам *раскрепоститься* и достичь более высоких уровней Мастерства.

Состояние «пьяного» –
ключ к сверхвозможностям!!!

На самом деле речь идет о древнейшей *Традиции Богов*, употреблявших особые спиртные напитки, которые делали их «**Бессмертными**». О том, что это значит, нетрудно догадаться, если знать об **инопланетном происхождении Богов** (наших *Великих Предков*). Этимологической подсказкой для вас может служить правильная расшифровка слова «**алкоголь**», а более глубокий анализ позволит вам объяснить **потребность** *Богов-Пришельцев* в спиртных напитках определенной крепости и состава.

Согласно древнеарийской *Мифологии*, **Небесная Битва** между *Богами* и *Асурами* началась из-за *Амриты* (или «*Напитка Бессмертия*», которым захотели овладеть асуры). Они обмотали огромного *Змея* «*Васуки*» вокруг *Земной оси* и одновременно тянули его на себя за хвост и голову. В результате, *Земля* начала раскачиваться из стороны в сторону и, в конце концов, поменяла параметры своего вращения, что и привело к общепланетарной Катастрофе.

Мы расшифровываем имя «**Васуки**» как… «**Во(т) суки**!» Такова, по нашему мнению, была **естественная реакция** *Богов* на действия *Асуров*! Кстати, слово «**сука**», мы считаем, происходит от «**сук-а**», что в обратном прочтении означает «**а-кус**», т.е. «**Не кус(айся)!**» Именно *так* обращаются к *диким* животным, которые *злобно* бросаются на всех (и на людей – в особенности!). Данное выражение, являясь ругательством, оказывает мощное психоэнергетическое **поражающее** (и **останавливающее**!) воздействие.

Один знакомый, узнав о нашей версии расшифровки названия «**Васуки**», поинтересовался:

«А как на Праязыке звучало слово "сука"?!»

Мы ответили, что подробно эту тему будем рассматривать в нашей будущей книге «**Назад к Праязыку**», однако подсказали, что слово «**сука**» в древности звучало как… «**а-кус**!», т.е. «**не кус(айся)**».

В нашей подсказке – **ключ** к произнесению слов на *Праязыке* наших *Великих Предков*, и речь идет о *прямом* и *обратном* их «прочтении»! Мы уже рассказывали, в чем была причина подобной **фонетической** «**инверсии**». Эта

причина напрямую связана с произошедшими глобальными Катастрофами на *Земле*, утратой *Высших Знаний*, мутациями речи, созданием письменности и т.д., и обо всем этом мы еще будем подробно рассказывать.

Мы рекомендуем познакомиться с книгой Леона Арбатского «**Ругайтесь правильно! Современный словарь русской брани**» (изд-во «Эксмо», Москва, 2007 год), чтобы вы могли убедиться в том, что современные специалисты не имеют представления, как правильно расшифровываются слова «**русской брани**» и что они означают *на самом деле*.

О **ругательствах** *Шароманов* мы расскажем в отдельной публикации, так как эта тема чрезвычайно важна. Вы узнаете, что на *самом деле* означают следующие слова: «**кукла**», «**урод**», «**идиот**», «**хмырь**», «**черт**», «**чурбан**», «**балбес**», «**челдон**», «**крыса**», «**червь**», «**дурак**», «**обезьяна**», «**лох**» и мн. др.

В качестве убедительного примера приведем нашу расшифровку слова «**урод**». Сравните это также со словом «**убожество**», чтобы разобраться, что это слово означает на самом деле. Мы уверены, что вы успешно справитесь с данной задачей.

Итак, некоторые исследователи **ошибочно** считают, будто слово «**урод**» означает «**у рода**» и, дескать, ничего *плохого* здесь нет. «**Урод**», по их мнению, – «**тот, кто у Рода**»!

«Урод» – «тот, кто у Рода»?!

Чтобы понять, *почему* слово «**урод**» на самом деде является **ругательством**, нужно знать не только об открытых нами **корнях** *Праязыка*, но и **событиях** древнейшей *Мировой Истории*. Эти события мы подробно описываем в своих книгах. Мы считаем, что слово «**урод**» означает буквально «**у-род**», где частица «**у**» символизирует «**отрицание**», а «**род**» означает «**рождение**», или «**родиться**». Таким образом получаем, что «**урод**» – «**тот, кто не был рожден**», т.е. «**искусственно созданный**».

«Урод» – это «искусственно созданный»!!!
«Не рожденный (от матери)»!!!

Наша расшифровка подтверждается тем *мифологическим* фактом, что **сотворение человека** («**по образу и подобию**»!) не было сразу удачным и безупречным, так как *Богам-создателям* (или **космическим** *Пришельцам*, Прародителям нашей земной Цивилизации) сначала пришлось проводить сложные **генетические эксперименты**, о чем, кстати, подробно рассказывают многие древние *Мифы* и *Легенды* (например, древнешумерские, мезоамериканские и др.). Это были *эксперименты* по созданию *полноценного* помощника, и, как мы знаем, они удались. Конечно, в наши дни люди появляются на свет в результате рождения, поэтому ругательство «**урод**» чрезвычайно **оскорбительно** для любого человека.

Используя открытые нами корни *Праязыка*, вы теперь даже сможете **самостоятельно** «**выдумывать**» **ругательства**, обладающие необыкновенной разрушительной силой. Или же, наоборот, научитесь создавать «**мантры**» (кстати, подумайте над этимологией этого слова!), оказывающие мощное *благотворное* воздействие на человека.

Знание корней Праязыка – ключ к управлению Миром!!!

В настоящее же время по «непонятной» причине стали популярными *ругательства*, смысл которых полностью искажен. Европейцы, включая славАн, не должны пользоваться в качестве *ругательств* словами, которые «очерняют» наших *Предков*! В *Приложении* (см. раздел «О признании наших Открытий») мы приводим некоторые примеры слов и названий, которые по своей сути являются настоящими *ругательствами* (или даже *проклятиями*), тогда как всем известные слова **русского мата**, на самом деле, несут совершенно иной смысл, часто *несовместимый* с понятием *ругани*. Само слово «**мат**» происходит от названия «**Мать**»! Как же можно превращать в ругательства *то*, что должно быть **свято** для каждого человека???

МАТЬ ЯВЛЯЕТСЯ СИМВОЛОМ ЖИЗНИ!!!

С помощью **этимологии ШАР** (или **Шар-этимологии**) можно узнать, что происходило много тысяч лет назад, однако чтобы увидеть *Истину*, необходимо избавиться от *Духовной слепоты*!!! Ранее мы уже описывали **медитацию** «**Я – Ра**!» и теперь откроем вам еще один из ее скрытых смыслов. Используя эту медитацию, вы действительно **освобождаетесь от Духовной слепоты**, начинаете видеть *Истину*! Тем не менее, одного *Духовного прозрения* недостаточно. Необходимо также научиться оказывать мощное энергоинформационное воздействие на окружающий Мир. Те, кто занимаются *Йогой*, безусловно, имеют представление о медитации, с помощью которой последователи этого древнего *Учения* направляют во все стороны следующее пожелание: «**Да будут все существа счастливы! Да будут все существа мирны! Да будут все существа здоровы**!» И об этом мы расскажем чуть позже, а сначала воспользуемся **Шар-этимологией**.

«Нерусское» слово «**Йога**» можно расшифровать как «**Я – (а)-Га**!» (т.е. «**Я – Высший (или Неземной) Путь**!», «**Я – Свет**!», «**Я – Истина**!» и т.д.), и теперь вам должно быть понятно, *что* это значит! Вспомните также нашу расшифровку многих известных поз *Йоги*: «*сарвангасана*», «*плавини*», «*халасана*», «*триконасана*» и мн. др., которые чрезвычайно точно истолковываются с помощью корней *Праязыка*.

А что значит титул «свами»?!

Стоит ли продолжать?!

Примечательно, что в русской народной *Традиции* также давно известны *Хранители Учения Йоги*, и речь идет о… **Бабе-яге**! Вспомните, какими удивительными способностями обладала она (а также – ее сестры)!!! Нельзя не упомянуть и знаменитого **Кащея Бессмертного**. Заметьте, *Бессмертного*!!! Вы скажете, что это – «*Сказки*», но разве в *Учении Йоги* достижение *Бессмертия* не является одной из **основных целей** всех духовных и физических практик?!

Мы не случайно утверждаем, что **Учение Йоги возникло задолго (!!!) до Катастрофы**, причем это было **Учение Богов** (наших **Великих Предков**), которые разработали и использовали *особые* техники, в том числе, во время

продолжительных и **небезопасных** *Межзвездных перелетов*. Наша расшифровка слова «**Йога**» позволяет понять, *чье* это было *Учение* изначально.

Мы утверждаем, что **истинный** смысл названия «**Йога**» отражен в обратном прочтении этого слова: «**Йога**» – это «**А-гой**», т.е. «**Не гой**», или «**Не земной**». А «**Неземной**» – это «**Небесный**»!

Таким образом, получаем **нашу** расшифровку:

Учение Йоги – это Неземное Учение
(или Учение бессмертных Богов)!!!

Именно благодаря совершенному владению *Йогой* наши **космические** *Предки* были *Богами*, так как те удивительные возможности, которыми они обладали, были недостижимы без глубокого *Знания* скрытой *Природы Человека*, его *Духовной* и *Физической Сути*.

Владение Йогой делало человека Богом!!!

А точнее – **Сверхчеловеком** (или **Суперменом**)!!!

Подробно все эти интереснейшие вопросы мы рассмотрим в наших будущих книгах («**Наставления для Бессмертных**», «**Гимнастики арийских Богов**» и «**Основы волшебной науки**»). Только не забывайте, что та *Йога*, которая известна в наши дни, является уже **языческим Учением**, т.е. она сохранила лишь отголоски тех *Высших Знаний*, которыми обладали наши *Предки* до Катастрофы!!!

В наши дни Мир изменился, и *Зло* уже значительно перевешивает *Чашу Добра*!!! Кроме того, неужели можно желать *Добра* тем, кто стремиться уничтожить наш Мир, кто попирает *Высшие Законы*, несет смерть и разрушения??? Это недопустимо!!! Необходимо восстановить **Законы Морали**, которая этимологически означает «**Мор ал(у)**» («**Смерть ал(у)**»!).

Вспомните, *какие* поступки называют «*моральными*», а какие – «*аморальными*»?! Предлагаемая нами медитация служит целям духовно-энергетического уничтожения зла (т.е. **мора ала**, или **кала**)!!! Под «**алом**» понимается все черное, негативное, отрицательное, грязное, что накапливается в нашей Жизни и ведет не только к духовному «загрязнению» *Природы Человека*, но и, как результат, к физической *деградации* и *вымиранию* всего *Человечества*. Во время медитации «**Мор ал(у)**» (**как и любых других медитаций ШАР**!) желательно **визуализировать** и, главное, **физически чувствовать происходящее**.

В этом – ключ к материализации
мыслей и желаний!!!

Вы начинаете **создавать Реальность** и **управлять** ею!!! Медитация «**Мор алу**» позволяет **очистить** Мир от *скверны*, а также достичь Высших ступеней познания и развития. Наряду с медитацией «*Мор ал(у)*» необходимо посылать во все стороны **пожелания Добра**, **Счастья**, **Процветания** и **Долголетия** всем **своим Братьям** – тем, кто следует *Высшим Законам*, установленным *Богами*. Тогда на духовно-энергетическом уровне вы сможете оказать мощное влияние на *Судьбы* всего *Человечества*! Если бы каждый человек выполнял **данную медитацию**, то наш Мир быстро очистился бы от

всего негативного, злого, враждебного, что *отравляет* наше *Существование* в буквальном смысле этого слова.

А сейчас мы рассмотрим еще один важный вопрос, который нередко возникает у *тех*, кто изучает рукопашный бой:

«Есть ли в ШАР *ученические* техники?!»

Ответ на него мы уже давали на страницах наших книг, поэтому напомним, что все техники ШАР – Мастерские!!! И в этом легко убедиться, если внимательно проанализировать и сравнить их, а самое главное – использовать на практике. В качестве наглядного примера рассмотрим упражнение «**скрещенные крылья**». Если взглянуть на то, как оно выполняется, то невольно рождается мысль, что это какая-то **детская ученическая техника**, особенно если человек только начинает осваивать подобные движения.

Но так ли это?!

На одной из тренировок ученики, занимающиеся уже по несколько лет рукопашным боем ШАР, учились выполнять данную технику. Методика наработки проста. Сначала движения выполняются без напарника. В этом случае «*скрещенные крылья*» делают достаточно медленно, осваивая разнообразные траектории движений и формы, образуемые скрещенными кистями рук и переходы одной в другую. Затем учатся делать движения на *повышенных скоростях* («**быстрый полет**») и, наконец, с *самосопротивлением* («**полет в вязком пространстве**»). Отметим, что подобная наработка сама по себе оказывает прекрасное *укрепляющее* и *развивающее воздействие* не только на область запястий, но и на весь организм!

После этого наработку «*скрещенных крыльев*» необходимо выполнять **с напарником**. Один пусть атакует, а другой учится использовать «*скрещенные крылья*» для защиты. Здесь очень важно, чтобы защитное движение в виде «*скрещенных крыльев*» не формировалось заранее. Для противника «*скрещенные крылья*» должны появляться **неожиданно** и только в процессе выполнения вами защитного движения. Именно это обстоятельство способствует успешному выполнению защиты. Естественно, что сначала скорости атакующих движений должны быть невысокими, чтобы напарник успевал правильно реагировать, однако по мере роста Мастерства скорости защитно-атакующих движений должны возрастать (**вплоть до боевых**!!!). С этой целью используются, например, защиты от ударов, выполняемых по принципу «**быстрей-быстрей**».

Нарабатывая защиту «*скрещенными крыльями*», вы одновременно осваиваете «**вязкие защиты**» и, когда они будут получаться у вас, учитесь контратаковать, используя «**разъединение крыльев**». Эта техника интересна тем, что она полностью *дезориентирует* противника, который, видя сначала **синхронное движение**, неожиданно сталкивается с тем, что ваши руки начинают двигаться *независимо*. Нетрудно теперь понять, что описываемые нами техники на самом деле являются техниками **Высшего уровня Мастерства**!

Другая интересная техника ШАР, которая вам должна быть известна по нашим первым публикациям, это **удары** и **движения** «**новичка**». Мы не будем касаться **философии состояния** «**новичка**» (это отдельная и чрезвычайно емкая тема!), поэтому рассмотрим сейчас лишь наработку боевых движений. *Новичок* отличается тем, что он еще не представляет себе, как правильно выполняются те или иные движения, более того, он **вообще не знает**, что мо-

жет произойти во время драки. В результате, он реагирует *спонтанно* и действует совершенно *непредсказуемо*!

Сначала используйте данное состояние против «**невидимого противника**». Подскажем, что в *состоянии* «*новичка*» вы можете (и должны!) делать совершенно **нелепые** (с точки зрения профессионала) **действия**. Пытайтесь наносить удары с **нереальных дистанций** (головой, локтем или коленом), или пробуйте захватывать за различные части тела, которые обычно никогда не захватываются в момент столкновения. Сближаясь с противником, хватайте его за… горло, волосы, уши, нос или даже за кулаки, чего, естественно, не будет делать ни один из бойцов в конкретной ситуации, но вы-то этого «не знаете»! Другим способом *дезориентации* могут служить различные **притоптывания** или **резкие хлопки** ладонью по бедру, словно вы хотите… **напугать** соперника, чем изрядно позабавите или удивите его. Можете также *грозить* своему противнику или *дразнить* его на расстоянии. Несите всякую «околесицу», или вздор (типа «Как пройти в Ленинскую библиотеку?!», «А у вас молоко убежало!», «Позвольте мне вас прищучить!» и т.п.). Проявите **буйную фантазию**, или – **помешательство**?! Выбор – на ваш вкус!

Прекрасным способом является техника нанесения ударов **с невероятно большим замахом**, или, наоборот, **без замаха**, но с резкими и быстрыми *тычками* (даже сериями *тычков*) в уязвимые зоны и т.д. Для опытного бойца ваши движения и действия будут выглядеть более чем странными, но самое главное – своими «выходками» вы введете его в состояние *недоумения* и даже *растерянности*. Научившись **импровизировать** «**на воздухе**», далее тренируйтесь уже с напарником, внимательно изучая его реакции на ваши действия. Обязательно меняйтесь ролями, чтобы точно также испытать чувство замешательства при столкновении с «**неадекватным**» **соперником**! Не менее важным здесь является то обстоятельство, что вы полностью *раскрепощаетесь* и, по сути, входите в *волшебное состояние*, при котором вам становятся доступны настоящие *сверхвозможности*! Стоит ли также повторять, что Мастера других Школ и стилей тратят очень много сил и времени, чтобы достичь подобного состояния, тогда как в ШАР мы предлагаем *Высшие техники* с самого начала обучения. Недаром мы утверждаем, что все (без исключения!) техники ШАР – Мастерские!

Все техники ШАР – Мастерские!!!

Тем не менее, находятся ученики, которые еще не достигли должного уровня понимания методик и техник обучения ШАР и поэтому искренне недоумевают, зачем, например, выполнять на тренировках такие упражнения как «**быстрей-быстрей**». Им кажется, что это какая-то «**ученическая техника**», на которую даже не стоит тратить время! Так, один из наших «старых» учеников, нарабатывая удары и защиты «*быстрей-быстрей*», вдруг заявил: «А зачем, вообще, нужны эти ученические техники, ведь в реальной ситуации я буду бить или защищаться совсем по-другому!»

Этот вопрос, видимо, «созрел» у него уже давно, ведь он тренировался у нас **несколько** (**!!!**) **лет** и, наконец, решил высказать свою точку зрения. Казалось бы, этот человек должен иметь чрезвычайно высокий уровень Мастерства в искусстве рукопашного боя ШАР, но на самом деле это далеко не так! Ведь он не учился у нас, как это делают многие, а лишь **посещал тренировки**, не стремясь выполнять наших требований. Заметим, что эти требования

не являются искусственными (или надуманными): они отражают ту *Реальность*, с которой мы знакомим наших учеников. Впрочем, судите сами! Например, при выполнении ударов одной рукой вторую руку он «упрямо» держал… на уровне живота (или, вообще, где-то в стороне), а если бил ногами, то его руки неизменно оказывались опущенными. Наши рекомендации он соблюдал, но **только** когда видел, что **за ним наблюдают** (да и то не всегда!). Как вы понимаете, подобное пренебрежение нашими требованиями было не случайным. Просто этот человек не считал, что нужно тренироваться именно *так*, как мы учим, т.е. не признавал наших методик. Заметим, что в любой другой Школе такого ученика давно бы **уже выгнали**, но мы считаем, человек сам делает **свой выбор**, даже если не *осознает* этого!

При выполнении наших техник и упражнений необходимо выполнять именно такие техники и движения, которые будут на улице, т.е. в реальной ситуации! Если же в зале вы делаете одно, а на улице – другое, то можно сказать, что вы теряете время зря!

Если вы нарабатываете техники «быстрей-быстрей»,
то выполняйте именно те удары или защиты,
которыми будете пользоваться на улице!!!

То же самое относиться и **к любым другим** нашим техникам и упражнениям, поэтому очень важно их делать **правильно**! Например, если речь идет об использовании принципа «*быстрей-быстрей*», то всегда следует возвращаться в исходное положение, а не оставаться там, где вы оказались в завершающей фазе атаки. Кстати, когда мы попросили **нерадивого ученика** показать, как он нарабатывает удары и защиты, то увидели, что, выполнив атаку, он, как всегда, не вернулся в исходное положение, а остался на «новом месте». Причем он даже **не понимал**, *зачем* нужно возвращаться в начальную позицию, хотя все эти вопросы мы подробно объясняли на занятиях и в наших книгах!!! Конечно, при подобном подходе к занятиям ничему научиться он так и не смог! Надеемся, вам понятно, *почему* мы рассказываем вам о подобных случаях?!

Это поможет вам избежать досадных ошибок
и падений на Пути к Мастерству!!!

Вспомните замечательную поговорку: «**Лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих собственных**!» В качестве другого примера можно привести также дискуссии в интернете по поводу нескольких десятков (!) *видеороликов*, которые мы поместили на своем сайте. На *видеороликах* ученики детской старшей (по возрасту, но не по числу лет занятий!) демонстрировали короткие парные комплексы, созданные ими **за несколько минут** до съемки.

Прошло два (!!!) года, прежде чем до нас «добралась» критика: мол, ролики слабенькие, ничего примечательного и т.п. И естественно возник вопрос: «Зачем же такие ролики были помещены в интернете???»

Наш *развернутый* ответ полностью удовлетворил критика, так как он понял, что целью обсуждаемых *роликов* была вовсе **не реклама**, как это обычно делают представители всех Школ и стилей, а – **демонстрация реального уровня мастерства подростков на тот момент времени**!!!

На упомянутых *видеороликах* можно увидеть **типичные ошибки**, которые делают практически все ученики, начинающие изучать ШАР. Справедливости ради отметим, что часть *роликов* (примерно – половина!!!) получилась вполне приемлемой, даже по нашим строгим требованиям, а если бы наши ученики были одеты в одинаковую одежду (например, в кимоно), то и впечатление от их действий было бы совершенно иным!

Не раз можно увидеть, как на показательных выступлениях по восточным Школам единоборств на сцену выбегают их ученики, машут руками и ногами на воздухе, делают **акробатические** «**боевые**» **движения**, после чего под аплодисменты восторженных зрителей исчезают со сцены. Как вы понимаете, подобная «форменная» зрелищность на самом деле весьма обманчива!

Наши ученики тренируются в каких-то «затрапезных» майках да футболках и в спортивных штанах, поэтому их вид (как участников видеосъемки) не добавлял эффектности их действиям.

Прошло два года, и уровень Мастерства тех учеников значительно возрос. Таким образом, все желающие смогут наглядно увидеть **результаты обучения** по нашей системе!!! Не менее весомым аргументом в пользу эффективности наших методик может служить также возможность лично убедиться в Мастерстве наших учеников, посетив занятия по рукопашному бою ШАР. Однако вернемся к техникам «**быстрей-быстрей**»:

При их выполнении чрезвычайно важно двигаться по тем же самым траекториям, стараясь не изменять их, поэтому сначала нарабатывайте правильность и точность движений **без напарника**! Опыт показывает, что когда скорость возрастает, траектория удара меняется, так как нетренированный человек еще не способен в полной мере контролировать движения своего тела (особенно на **боевых скоростях**). Отметим, что удары «*быстрей-быстрей*» необходимо выполнять и по боксерским снарядам! Затем нарабатывайте эти же техники и с напарником. Естественно, от вас потребуется высочайшая *четкость* и *слаженность* движений. Мастерство в том и состоит, чтобы овладеть своим телом и психикой настолько, чтобы любые движения (в том числе скоростные) полностью контролировались вами. В других Школах так называемые «мастерские» техники даются ученикам только на «продвинутых» этапах обучения, тогда как у нас ученики с самого начала осваивают особые **техники превосходства**.

Когда нам задают вопросы о «мастерских» и «ученических» техниках в ШАР, это свидетельствует о степени понимания тех *Реалий* рукопашного боя, которые мы описываем, а ведь одному только принципу «*быстрей-быстрей*» можно посвятить **целую монографию**, в которой будет подробно описано всестороннее его применение! Тем не менее, сейчас мы не будем останавливаться на этих возможностях. Нас будет интересовать применение защитно-атакующих техник применительно к **дистанции «быстрого касания»**. Речь пойдет о том, как учитывать *Суть* нашего сенсационного *Открытия* применительно к учебным (или реальным) наработкам для повышения уровня Мастерства.

Как учитывать Суть нашего сенсационного Открытия в учебных и реальных ситуациях?!

Несмотря на то, что исчерпывающий ответ на этот вопрос дан в наших предыдущих публикациях, мы снова коснемся наиболее важных практических аспектов данной темы. На нашем сайте нередко возникали острые дискуссии о том, что будто бы в Мире боевых искусств давным-давно учитывается дистанция «*быстрого касания*», но просто никто не давал этой дистанции такого «оригинального» названия. Посетители сайта чуть ли не «сейчас» готовы были назвать (или даже процитировать) некие **первоисточники**, где об этом подробно рассказывается.

В качестве наглядного примера приведем отрывки из нашей дискуссии с неким Святославом, который, прочитав книгу «**Ключи силы для супермена**», решил высказать о ней свое мнение. Это мнение он обнародовал на нашем форуме, поэтому мы предлагаем вам оценить сказанное им в адрес нашей книги.

«**Святослав:**

Долго ждал, прочел буквально за день, все искал что-нибудь, что можно было бы принять за вознаграждение за прочтение такого количества околонаучной информации. Буквально - рабочей информации очень мало. Несоизмеримо , по сравнению с 1-й, 2-й...

Радует доступный способ подачи информации - "Сейчас мы вам расскажем, почему же русские пьют водку. Потому , что долго мерзли. Ну а подробнее - немного позже." Затем - две страницы воды, и безапелляционное -"Ну , а подробнее причины употребления русскими мы уже рассматривали раньше..." Просто нет слов. Там более, что с самого начала неясно - какое это имеет отношение это имеет к рукопашному бою???

Далее - остается неясным практическая польза от вашего открытия?

В борьбе есть термин - "дистанция вне захвата", в боксе - "вне боя", в айкидо - "маай". На соревнованиях бойцы проводят на этих дистанциях основную массу времени. Интересно почему? Не потому ли, что прекрасно представляют себе, что только подойди ближе, и...

Причем этот факт остается фактом, и до публикации, и после нее.

В книге "Волшебный меч профессора Уэсибы", кроме понятия маай, освещена еще и история создателя Ушу Дон, который выяснил для себя, что все движения человек совершает внутри некоей сферы, за пределами которой вы находитесь в безопасности. И он успешно этим пользовался.

Далее. Если человек с более длинной конечностью - то и скорость реакции у него ниже. Так? Т.е. на дистанции "быстрого касания" он проигрывает "коротколапому" изначально? Но. Он то уже подошел на дистанцию "быстрого касания", а "коротколапому" еще остаются драгоценные сантиметры. Некоторое противоречие, не правда ли? Тоже о холодном оружии. Вооруженный арматурой человек уже на дистанции "быстрого касания", а вы то еще нет? (Если, конечно, не вооружены чем-нибудь подлиннее)

Очень понравились упражнения, гимнастики (хотя и здесь вы не одиноки, гимнастика кругов описывалась Сенчуковым, "восьмерками" занимаются в некоторых школах Унибос и Системы Кадочникова), работа с природой, со взглядом. Но это полунамеками, со ссылками на первую и вторую книги.

И самое главное - если новичок способен победить мастера без подготовки, так какой смысл существования, в том числе, и вашей школы?

Михаил и Ирина Брагины:

Большое вам СПАСИБО! Благодаря таким "критикам" наши читатели смогут лучше разобраться, какие уникальные Знания содержатся в наших книгах! Странно, что человек по имени "Святослав" (т.е. "славящий Свет"!) читал наши книги и... не увидел в них НИЧЕГО истинного, будто он "слепой". Неудивительно, что, прочитав "за день" (!) нашу книгу "Ключи силы для супермена", насыщенную множеством Открытий в самых разных областях (этимология, палеогеология, археология, мифология, история, психология и мн. др.), вы так и не смогли ни в чем разобраться! Почему огромный пласт исторических Реалий вы восприняли как "околонаучную информацию", запомнив и "выдернув" из текста лишь пару строк?! Такое впечатление, что вы не прочитали нашу книгу, а только пролистали ее. Как вам не стыдно! Ведь то, что вы привели как "цитату", является ВАШЕЙ упрощенной (и искаженной!) трактовкой. Где вы нашли такие слова: "Сейчас мы вам расскажем, почему же русские пьют водку. Потому , что долго мерзли. Ну а подробнее - немного позже"??? С какой целью вы врете?!

Мы рассказываем об ужасной глобальной Катастрофе, произошедшей много тысяч лет назад, когда Человечество оказалось НА ГРАНИ ВЫЖИВАНИЯ!!! Ее прямым следствием была "ядерная Зима"! Чтобы выжить, наши Предки использовали ВСЕ доступные им средства (в том числе и употребление крепких спиртных напитков). Или вы полагаете, что водку изобрел Менделеев?!

Мы раскрываем истинный смысл языческих Традиций ("Баня", "Масленица", "Вальпургиева ночь" и мн. др.), которые возникли уже после Катастрофы. Мы доказываем, что произошла ИНВЕРСИЯ вращения нашей Планеты, рассказываем о причинах Всемирного потопа и наступления так называемого "Ледникового периода", объясняем возникновение многоязычия и письменности и мн. др. Мы обнародовали информацию о том, откуда прилетели Боги, наши Великие Предки. Кстати, уже скоро увидит свет наша книга "Откуда прилетели Боги", в которой мы также приводим массу новых Открытий, которые переворачивают представления современных ученых и исследователей о ходе Мировой Истории.

Чтобы понять описываемые нами Открытия, наши книги следует читать и перечитывать, лишь в этом случае вы будете открывать то, что осталось незамеченным при поверхностном чтении. А то, что вы назвали "водой", это - КЛЮЧИ к достижению ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО БЕССМЕРТИЯ! Вероятно, вы занимаетесь "какой-то" восточной Школой и обиделись на то, что мы критикуем способы достижения "Бессмертия", которые они предлагают. Просто нет слов! Кроме того, почему вы решили, что Знания Школы Адекватного Реагирования ограничиваются только рукопашным боем?! Практическую пользу от нашего Открытия невозможно переоценить, и об этом мы пишем в каждой нашей книге. Стоит ли повторять, что любые упоминания о сфере "абсолютного превосходства" и ее свойствах, которые появились после наших публикаций, являются ничем иным как "воровством жемчужин"!!! Не забывайте также, ОТКУДА на Востоке появились Высшие Знания.

Что касается ваших наивных рассуждений о дистанции "быстрого касания", то они свидетельствуют о крайней невнимательности или вашем нежелании разобраться в сути нашего Открытия. Прочитайте нашу дискуссию с "Clik"ом в "Гостевой книге", и, возможно, вы поймете, в чем заблуждаетесь, говоря об "очевидности" открытого нами принципа "абсолютного превос-

ходства". Вы пишете также, что "гимнастика кругов описывалась Сенчуковым,"восьмерками" занимаются в некоторых школах Унибос и Системы Кадочникова". Но разве мы занимаемся "восьмерками" или "гимнастиками кругов"?! Не уподобляйтесь некоему "RONIN"у с "Десантуры.ру", который пару лет назад сочинил "разгромную" критику нашей первой книге. Мы рекомендуем всем нашим читателям познакомиться с упомянутой "критикой", чтобы разобраться, какие глупости были высказаны тогда в наш адрес.

С уважением, Михаил и Ирина Брагины!

Святослав:

«Выжимки из текста вы называете - перевиранием, а точные цитаты из текста вообще не комментируете».

Михаил и Ирина Брагины:

Вы снова передергиваете!!! Цитируем наш ответ на ваши измышления о сути нашего Открытия: "Что касается ваших наивных рассуждений о дистанции "быстрого касания", то они свидетельствуют о крайней невнимательности или вашем нежелании разобраться в сути нашего Открытия. Прочитайте нашу дискуссию с "Clik"ом в "Гостевой книге", и, возможно, вы поймете, в чем заблуждаетесь, говоря об "очевидности" открытого нами принципа абсолютного превосходства". Так мы отвечали на ваши рассуждения о "коротколапости", о "дистанции вне захвата" (для борцов), "вне боя" (для боксеров), "маай" (для последователей айкидо) и о том, что бойцы других Школ "прекрасно представляют себе, что только подойди ближе, и..."

То есть ВЫ УТВЕРЖДАЕТЕ, что бойцы других Школ прекрасно знают о том, что на дистанции "быстрого касания" они не способны отбивать любые удары или парировать захваты?! Так ли это?! Просто детский лепет! Думайте хоть, что пишете! Мировая новизна нашего Открытия в том и состоит, что НИКТО (!!!) до появления наших публикаций не представлял себе тех РЕАЛИЙ, которые мы описываем. Напоминаем, что мы не случайно приводили пример-анекдот об открытии Ньютоном Закона всемирного тяготения. Неужели вы не читали об этом в нашей книге "Как побеждать любого противника"??? Как же вы вообще читаете?! Мы отвечаем за каждое свое слово, именно поэтому наши книги выходят в авторской редакции.

Святослав:

«По-моему никто не страдает от незнания "вашего принципа"».

Михаил и Ирина Брагины:

«Ошибаетесь! Еще как СТРАДАЮТ, и в первую очередь - обычные люди, которые оказываются абсолютно беспомощными в экстремальной ситуации, и чтобы убедиться в этом, достаточно познакомиться с ежедневной криминальной хроникой. Для профессионалов НЕЗНАНИЕ СУТИ НАШЕГО ОТКРЫТИЯ точно также оборачивается БЕДОЙ! А ведь знание о Сути нашего Открытия коренным образом меняет критическую ситуацию: из "жертвы" человек превращается в "охотника". Но самое главное другое:

Ваше заявление о том, что "никто не страдает от незнания" нашего принципа, свидетельствует о том, что вы СОВЕРШЕННО не поняли сути нашего сенсационного Открытия!!! Мы спрашиваем вас: "Как вы можете рассуждать

о том, что наше Открытие не имеет абсолютной Мировой новизны, если даже не смогли разобраться в его сути???"

Мы рекомендуем вам почитать нашу дискуссию с "Clik"ом. Может быть, это поможет вам хоть что-то понять. Кроме того, ваши сообщения, как и наши, оцениваются всеми (!) посетителями нашего сайта, поэтому ждем ответов на вопросы, которые мы задавали вам и на которые вы "почему-то" избегаете отвечать. И мы догадываемся почему!

Итак, наши вопросы:

1) Как вы можете рассуждать о том, что наше Открытие не имеет абсолютной Мировой новизны, если даже не смогли разобраться в его сути??? В чем суть нашего Открытия???

2) Ждем также ваших цитат о "ТОЖДЕСТВЕННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ"!!!

Приведите свою "доказательную базу". Это будет крайне интересно всем нашим читателям!!!

3) профессионалы точно также не представляют себе тех реалий, которые мы описываем. Но вы утверждаете, что они учитывают наш принцип "абсолютного превосходства"??? Если - да, то - каким образом???

4) В наших книгах нет НИКАКИХ противоречий и несоответствий!!! Приведите конкретные примеры!

5) Процитируйте нам, что именно писали другие авторы о неотбиваемых ударах и о принципе "быстрого касания" (внутри сферы "абсолютного превосходства") "задолго до нас"!!! Естественно, в другой терминологии!

6) Что такое "КЛЮЧИ К АБСОЛЮТНОЙ ПОБЕДЕ"?! Это к вопросу о "парадоксальности" нашего Учения (о "противоречиях" и "несоответствиях")!

Тот факт, что вы настойчиво ИЗБЕГАЕТЕ ответов на наши встречные вопросы, однозначно свидетельствует о том, что все ваши "обвинения" голословны! Мы не видим смысла продолжать с вами дискуссию, пока не получим ваших ответов, причем не по почте, а - на форуме, чтобы с ними могли познакомиться все посетители нашего сайта!!!»

Приводим другой отрывок:

«**Михаил и Ирина Брагины:**

Ваш ответ о Сути нашего Открытия:

"Если удар выполнен быстро, неожиданно и на дистанции досягаемости(в пределах вытянутой руки- если рукой) - противник не успеет среагировать. Такой удар - неотразим"».

НАШ ОТВЕТ: Прекрасно! Ответ можно было бы оценить на "отлично", но... понимаете ли вы хоть, что именно стоит за этими словами??? Очевидно, что вы абсолютно не понимаете этого, а потому несете полную чушь (о "тождественных рекомендациях", "противоречиях" и пр.)!

Мы вас спрашивали: «Ждем также ваших цитат о "ТОЖДЕСТВЕННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ"!!! Приведите свою "доказательную базу". Это будет крайне интересно всем нашим читателям!!!»

Ваш ответ:

"прочитайте самое начало книги Рольфа Бранда - Айкидо(Она переиздается с середины 90-х).

Прочитайте книгу - Волшебный меч профессора Уэсибы.(Автор то ли Матвеев, толи Баранов)

Откройте - Тактика борца- самбиста.

Учебник - Кикбоксинг(1990)"

НАШ ОТВЕТ: «Вы предлагаете НАМ (!!!) найти какие-то книги, в которых, как ВЫ (!!!) утверждаете, даются некие "ТОЖДЕСТВЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ"??? Наверное, вы хотите создать дешевую рекламу книгам, которые не содержат НИЧЕГО, о чем пишем мы??? Вы рассчитываете, что "наивные" посетители нашего сайта тотчас ломанутся в поисках названной вами литературы?! Вдруг именно там отыщется ОПРОВЕРЖЕНИЕ Мировой новизны Открытия Брагиных?! Если следовать ЛОГИКЕ (на которую вы постоянно ссылаетесь, но которой почему-то не следуете!), то именно вы должны привести ДЛЯ ВСЕХ свою "доказательную базу"! Мы уже сталкивались с подобными ситуациями, и здесь достаточно упомянуть некоего Шехова, автора замечательной книги "Тайский бокс в свое удовольствие", а также целый ряд других книг и других авторов (см. перечень на стр.191 нашей третьей книги), где, казалось бы, и должны описываться "тождественные рекомендации". Ничего подобного там нет и не было!!! Но дело даже не в этом. Мы предлагаем вам ПРОЦИТИРОВАТЬ свои"первоисточники", в которых, как вы утверждаете, описываются те Реалии, которые мы выводим на ОСНОВЕ НАШЕГО ОТКРЫТИЯ!!!

ЖДЕМ!!! ПОРАДУЙТЕ НАС СВОИМИ ЦИТАТАМИ!!!»

Далее мы продолжаем:

«Профессионалы точно также не представляют себе тех реалий, которые мы описываем. Но вы утверждаете, что они учитывают наш принцип "абсолютного превосходства"??? Если - да, то - каким образом???»

Ваш ответ:

"В СГБ - точно так же - стратегический расчет - на опережение. На атаку.

Боксеры основную массу времени в своих боях проводят вне досягаемости рук противника(тоже и в кикбоксинге, и в борьбе),

В айкидо - начинается выполнение приема на дистанции большей вытянутой руки".

НАШ ОТВЕТ: «При чем здесь "стратегический расчет - на опережение, на атаку"??? Причем здесь тот факт, что "боксеры основную массу времени в своих боях проводят вне досягаемости рук противника(тоже и в кикбоксинге, и в борьбе)"??? Причем здесь ваши слова о том, что "в айкидо - начинается выполнение приема на дистанции большей вытянутой руки"???

При чем здесь... НАШЕ СЕНСАЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ???

Процитированные нами тезисы, которыми вы "бросаетесь", убедительно свидетельствуют о вашем НЕПОНИМАНИИ нашего Открытия!!!

Вы заявляете, что представители перечисленных вами Школ имеют представление о Сути нашего Открытия?! Но как вы можете делать такой беспочвенный вывод, если САМИ не понимаете Сути нашего Открытия, даже после того, как "слепо" повторили его, основываясь на наших книгах???

ВЫ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НЕ ПОНЯЛИ
СУТИ НАШЕГО ОТКРЫТИЯ!!!

Добавим также, что ПОДОБНОЕ НЕПОНИМАНИЕ касается и большинства других представителей Мира боевых искусств (в том числе, известных Мастеров, Учителей и специалистов-профессионалов).

Поэтому еще раз мы спрашиваем вас:

"Как учитывали Суть нашего Открытия Учителя и Мастера боевых искусств???" Естественно, речь идет о времени до (!) появления наших первых публикаций. Кроме того, учитывают ли они сейчас, по вашему мнению, знание о Сути нашего Открытия?! Если учитывают, то - как???

И не увиливайте от вопросов:

ПОРАДУЙТЕ НАС СВОИМИ ЦИТАТАМИ
О ТОЖДЕСТВЕННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ!!!»

Мы привели всего лишь несколько отрывков из дискуссии, но главное, на наш взгляд, другое – **ответа на наши встречные вопросы мы так и не дождались**!!! Как вы думаете, почему??? Выскажем самое «невероятное» предположение! Наверное, потому, что… **никаких «тождественных рекомендации» нет** и **не было** (**до появления наших первых публикаций**)!!!

Если бы они существовали, то это было бы уже всем известно, так как в Мире боевых искусств издревле принято **воровать «жемчужины»**!!!

Примечательно, что даже появление наших следующих публикаций не позволило Мастерам и Учителям многочисленных Школ боевых искусств разобраться в том, как все-таки надо учитывать наше сенсационное *Открытие*!

Возвращаясь к основной теме, еще раз обратим ваше внимание:

Знание Сути наших Открытий –
ключ к сверхвозможностям!!!

Именно поэтому мы настоятельно рекомендуем всем нашим читателям внимательно изучать наши книги и сравнивать с тем, что предлагают другие авторы. Тогда это поможет вам достичь **настоящих глубин** понимания нашего *Учения*, а следовательно, и **Вершин Мастерства**!

Один из учеников как-то заявил: «Вот, мы на занятиях нарабатываем разнообразные удары и защиты от них, но ведь в ШАР есть удары неотбиваемые. Так, может быть, лучше осваивать именно эти удары?!»

Данный вопрос показывает **абсолютное непонимание** тех *Реалий*, которые мы открываем. Мы не случайно утверждаем, что все удары, которые используются в ШАР, являются НЕОТБИВАЕМЫМИ!!! Это значит, что когда наши ученики нарабатывают защиту от тех или иных ударов на различных скоростях (от медленных – до боевых!), то на самом деле именно эти удары и являются **неотбиваемыми**!!!

Все удары, используемые в ШАР,
являются неотбиваемыми!!!

Если сейчас ваш напарник отбивает какие-либо удары, то это не более чем ИЛЛЮЗИЯ, так как **в реальной (!!!) ситуации** эти же самые удары будут выполняться на *боевых скоростях* и с непременным учетом *Сути* нашего сенсационного *Открытия*. Точно также легко убедиться в **неотбиваемости** любых наших ударов и в учебных ситуациях.

Предлагаем вам простейшее **упражнение-ключ**: попробуйте **на дистанции «быстрого касания»** выполнять защиту от ударов, выполняемых «**быстрей-быстрей**». На высоких скоростях любые ваши удары легко достигнут своей цели!!! Причем абсолютно неважно, кто будет вашим напарником (новичок или Мастер единоборств!!!). Все они на дистанции «*быстрого касания*» будут совершенно беспомощны!!! А если вы начнете **импровизировать**, т.е. на **своей** дистанции «*быстрого касания*» выполнять любые (!) быстрые и неожиданные удары, то сразу же поймете, какие необыкновенные и даже **фантастические возможности** перед вами откроются, ведь беспомощным окажется любой человек независимо от своей подготовки. Основным вопросом здесь, по нашему мнению, должен быть следующий: «Как учитывать дистанцию "*быстрого касания*"???»

Учет дистанции «быстрого касания» – ключ к неуязвимости!!!

Прежде чем изучить **наши рекомендации**, убедитесь в том, правильно ли вы разобрались в *Сути* нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств?! Можете даже записать на листочке свои тезисы о том, как учитывать дистанцию «*быстрого касания*», и сравните свои выводы с нашими предложениями!

В качестве примера, иллюстрирующего абсолютную Мировую новизну нашего *Открытия*, предлагаем рассмотреть широко известную наработку защитно-атакующих движений в Школах классического каратэ:

Многие знают, что они делают это в виде заученных одновременных (!) движений «**шаг с ударом – шаг с блоком**». Мы спрашиваем вас: «А что, разве в *синхронной* и *пошаговой* наработке, практикуемой в каратэ, не учитывается дистанция «*быстрого касания*»?!»

Обратите внимание, что защищающийся **не подпускает** (!) своего напарника на известную вам **дистанцию**, и это, казалось бы, однозначно свидетельствует о том, что создателям каратэ было известно о тех *Реалиях*, которые мы описываем. Так, неужели наше *Открытие* было известно в далеком прошлом?! Неужели кто-то опередил нас?! Попробуйте разобраться в этом самостоятельно! Тем более, что для анализа упомянутой методики достаточно применить *Знание* о *Сути* нашего *Открытия*, и все сразу станет на свои места!

В настоящее время стали появляться многочисленные публикации, в которых на рисунках и фотографиях изображены бойцы, которые в момент **начала** атаки находятся друг от друга на расстоянии… **нескольких (!) шагов**. Представляете?! Эти книги, естественно, имеют соответствующие названия, указывающие на то, что там описываются **системы «реального уличного боя»**. Ну, разве они не учитывают дистанцию, на которой, как мы утверждаем, невозможно отбить удар (или удары)?! Чтобы ответить на этот вопрос правильно, нужно еще раз обратиться к **формуле нашего Открытия**, которую мы приводили в нашей книге «Как побеждать любого противника». Так-

же несколько интересных примеров о том, как «учитывают» (и учитывают ли вообще?!) *Суть* нашего *Открытия* в других Школах и стилях, вы можете найти в *Приложении* к этой книге.

Мы утверждаем, что **до** (!!!) появления наших первых публикаций **никто** не представлял себе тех *Реалий*, которые мы описываем, и соответственно не учитывал их в своей практике; именно поэтому мы говорим об **абсолютной Мировой новизне** сделанных нами *Открытий*!!!

Если рассматривать только боевые искусства, то, конечно же, любой человек интуитивно понимает, что от противника лучше держаться подальше (или, наоборот, как можно ближе к нему – таково «мнение» борцов), но является ли это «ощущение» *Сутью Открытия*?! Конечно же, нет! Не случайно в нашей книге «Как побеждать любого противника» мы **сравнивали** наше *Открытие* с *Открытием* **Закона всемирного тяготения** известным английским физиком Исааком Ньютоном. Заметим, что очевидность действия *сил гравитации* ни у кого не вызывала (и не вызывает!) сомнений, однако **только Ньютон** смог открыть *Законы*, действие которых люди наблюдали задолго до него. Так и в Мире единоборств, никто не сомневается, что подготовленный человек (или Мастер) может нанести удар, который далеко не каждый сможет отбить. Многие также уверены, что Мастера, конечно же, способны отбивать удары других людей (и уж тем более – новичков!). Однако наше *Открытие переворачивает общепринятые представления о Реалиях рукопашного* боя, так как МЫ ДОКАЗЫВАЕМ, что **на дистанции «быстрого касания» беззащитен любой (!!!) человек независимо от уровня своей подготовки**!!!

В связи с чем возникает вполне резонный вопрос:

«Если это – правда, то почему же в опасной ситуации "жертва" не может справиться с "охотником"?!»

Кроме того, *почему* удары, которые наносит человек, попавший в критическую ситуацию, не достигают своей цели?! Что *мешает* человеку воспользоваться своими природными способностями???

Наш ответ будет предельно ясен, если мы воспользуемся поистине классическим примером, который уже приводили ранее, когда описывали эксперимент с **доской**, **лежащей на земле или висящей над пропастью**.

*По доске, которая лежит на земле, с легкостью пройдет **любой (!) человек**, потому что такая ситуация кажется ему абсолютно безопасной. В случае же, если доска расположена на большой высоте, **все меняется** (?!), и по такой доске пройти сможет далеко не каждый, а только смелый или уверенный человек, и, конечно же, это легко сделает тренированный человек.*

Мы уже показывали, что на самом деле **опасность таиться внутри**, так как обычный человек начинает бояться одного от только вида высоты. Если бы человек **осознавал**, что на самом деле ему ничего не угрожает (доска прочная и не раскачивается, ветра нет и т.д.), то он с легкостью прошел бы **над пропастью**. И здесь будет уместно напомнить об упражнениях ШАР, которые выполняются с риском для жизни и здоровья; мы называем их **упражнениями «на краю пропасти»**!

Знание *Сути* нашего *Открытия* позволит **вам** уверенно **пройти над пропастью**, если ВЫ ОСОЗНАЕТЕ, что **никто** не способен защититься от вашей неожиданной атаки в любую уязвимую зону!!!

Осознанность – ключ к неуязвимости!!!

Если вы будете *осознавать* происходящее, то вовремя сможете среагировать на опасность, которая уже не застанет вас врасплох. Кроме того, вам знакомы медитации ШАР, связанные с осознанием себя «**Внутренним Наблюдателем**», который **бессмертен** (по своей *Природе*) и, естественно, **неуязвим**!!! Напомним, что все техники и упражнения ШАР способствуют пробуждению «*Внутреннего Наблюдателя*».

Желаем Вам дальнейших успехов в изучении **древнейшей европейской Традиции**! Не останавливайтесь на достигнутом, ведь впереди Вас ждет множество удивительных *Открытий* и *Достижений*!

ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!!!

Москва, 2007 год

Приложение 1

О признании наших Открытий

Clik:

Я что-то не слышал о том, чтобы ваши открытия кто-то признал!

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Clik, а как вы сами думаете: могут ли нас признать, например, историки или филологи?! Мы доказываем, что все народы Мира унаследовали Знания и Культуру Працивилизации Богов - Русов, Ариев, Ванов и т.п. (которые суть одни и те же люди)! Вам нужны доказательства?!

Пожалуйста:

Мы утверждаем, что в языках ВСЕХ НАРОДОВ МИРА сохранились корни Праязыка, смысл которых оказался практически утрачен, например, французское слово "жюри" происходит от русского "журить", "абажур" есть не что иное как "а-ба-жур", или "а-ба-сур" (т.е. "Солнце без Души"); выражение "дежа вю" означает "(г)де же ви(дел)" ("вю", "вью" - "просматривать", "видеть"); "бульон" - "буль(кающий) он" (т.е кипящий); немецкое "вундеркинд" - "Ван-дер-кинд" ("ребенок Вана", или "ребенок Бога"; кстати, здесь мы видим известную вам уже замену "а" на "у"); греческое "эврика" - "Э, ври-ка" (или "хватит врать"); "прото" ("про то (что было)"); "стар" ("звезда") от русского "старый" (ведь звезды имеют очень древнее происхождение, т.е. "старые"); "космос" - от русского "космы" (т.е. "перепутанные", "скошенные"; и это действительно так, ведь звезды и созвездия на небе расположены хаотично); "бас" - "Ба с" (т.е. "с Ба", или "с Душой"); "Ка" – "двойник человека" (т.е. "ка(к) человек", или "ак человек"); "фараон" - "сара-он" (т.е. "Он - Царь"); "собака" - "со-ба-ка" ("со Ба ка(к)", т.е. "как с Ба", или "как с Душой"); "актер" - "ак Тор" (т.е. "как Бог"); "бильярд" - "бил ядр(о)"; "червонный" – "чер(ное) вон" (например, "червонное золото" - это "чистое золото", или "золото без примесей"); "канонада" - "к Ану надо" (пальба, грохот, выстрелы - для привлечения внимания Бога?!); "кочерга" – "к(о)-чер-га" ("путь к черному"); "чёрт" - "чёр(ный) ты"; "червь" - "чер в(ь)" ("в чер(ном)", т.е. в земле, в иле; кстати, русское слово "чернила" означает "черн(ее) ила"); английское "ойл" ("нефть") - "о, ил"; "саньясин" – "ученик", "последователь древнеиндийской Традиции" ("сан(ь)-я-син" – "Солнца я сын"); "идиот" ("иди от(сюда)", "отойди"); "балбес" (ба-л(а)-бес") - "без Души"; название китайского трактата "Энциклопедия боевых искусств" звучит как "У бэй чжи" (что означает по-русски: "Убей жизнь", а вовсе не то, как переводят специалисты!); "Вотан" - "Вот Ан!"; Бог Один - "одИн"; "Вритра" - "Врит Ра" ("тот, кто врет Ра"); туалет - "ту(т) ал эт(о)"; "сексуал" - "сек-су-ал (т.е. "секс у ал(а), или "секс с алом", где "ал" корень таких слов как "кал", "фекалии" ("се калии", или "это кал"), "ан-аль(ный)", "шакал" - "са кал", т.е. "с калом", и пр.); "фаллос" (ф ал лос", т.е. "в ал лез"; нетрудно догадаться, что это значит!); "Кали" - Богиня Смерти (от слова "кал", или "ка-ли", т.е. "ка(к) ли", "как земная"); титул "свами" - русское "с Вами" (например, "свами Шивананда" означает буквально "с Вами (находится) Шивананда"); "дравид" ("д(а) Ра вид", т.е. "имеющий вид Ра", "похожий на Ра"); японский титул "ронин" (или "самурай, потерявший своего хозяина") происходит от корня "рон" ("ронять",

"теряться"); додзе (или "додже") - зал для занятий боевыми искусствами ("живой Путь", или "Путь жизни"); "дан" (уровень мастерства в японских Школах) - "то, что ДАНО" (у кого есть способности, значит, ему ДАНо, если - нет, то ни о каком "дане" и речи быть не может); "Ван" ("в Ана", т.е "похожий на Ана", где "Ан", или "Аны" - наши Великие Предки); "Шамбала" (легендарная страна Мудрецов и Учителей Человечества) - "Самбала" (или "с Ан была", т.е. "страна, где правили Аны"; поясним, что замена "ш" на "с" и "м" на "н" легко объясняется искажением звуков Праязыка у других народов); "Шаман" - это "сам Ан" (именно так мы расшифровываем это "нерусское" слово); "Хуан" - "ху Ан" (т.е. "который (или кто) Ан"); "Виракоча" - "Вы - Ра коч(ующий)"; Зеп-Тепи (некое "первоначальное время" у древних египтян) - "за Потоп(ом)" (т.е. время "до Потопа", или "за Потопом"); "Тутанхамон" ("тут Ан - Хам Он", где "Хам" - это перевернутое "Мах", т.е. "Великий"); "Ямаха" ("Я - Великий"); "Якитория" - "Як у Тора Я" ("как у Бога"); "сюрикен" - "сурья кин" ("кин(утое) Солнце", ведь даже по форме сюрикены, как метательное оружие воинов-невидимок, напоминают Солнце); "парадокс" - "по Ра до(к-с)" ("Путь по Ра"); "абсурд" - "аб Сур до" ("о Пути Солнца", который, как вы знаете, изменился после Катастрофы на противоположный); "нация" - "nation" (буквально - "наши он(и)", т.е. "свои"); "макияж" - "магия ж(е)"; "этикет" - "а-тик-ет(о)" ("не движение это", т.е. установленные правила поведения в светском обществе); "game" - "игра" ("Га ме" - "мой Путь", т.е. "игра - мой Путь"; вспомните философское "Жизнь - Игра"!); "скейт" - от русского "скатываться" ("кататься"; кстати, этот же корень лежит в основе японского слова "ката"); "baby" - "ребенок" ("Ба быть", т.е. "быть Душой"); "базар" - "Ба зар" ("видит Душа"); "харчо" - "хар(а)чо" ("горячо", т.е "обжигающая" пища); "айкидо" - "ай кидо" (т.е. "я кидаю", и действительно, в айкидо используется в основном бросковая техника); "самурай" - "сам - у-Ра" (т.е. "сам - не Ра"); "асуры" - "не Суры" ("полуБоги"); "демон" - "деМан" ("(г)де Ман?!", ответ: "нет Мана!", следовательно, "демон" - это "не Человек"); "васуки" - "во Суки!" (реакция наших Предков на действия асуров); "Будда" - от "будить" ("пробуждаться"); "суррогат" (представляете, "подделка"???) - "Сур Ра Гат(ь)" ("Солнечный Путь Ра"); "декан" - "дак Ан (же)" ("Это Ан! Не узнаете?!"); "мораль" - "мор ал(ь)" ("смерть ал(а)"); "вассал" - "подданный" ("ваш ал"); "Тиауанако" - "Ты(а) у Ан(а) ако" (т.е. "Ты как у Бога Ана"); "интим" - "в темн(оте)"; "тайга" - "тай(ный) Путь" ("спрятанный Путь"); лучше - "луч же" (т.е. "прямой как луч", где "луч" - символ Солнца, Силы и т.д.); "Аврора" - "Богиня Утренней Зари" ("а-вру-Ра!", т.е. "не вру, (это) - Ра!"); "коан" - "к Ан(у)"; "форум" - "(с)сор ум" ("место, где с**сор**ятся **ум**ы", или "сор(ят) ум(ы)") и пр. пр.!!! Здесь мы привели те расшифровки, которые наглядно демонстрируют открытые нами принципы "некорректной" этимологии ШАР.

Подобных примеров мы нашли неисчислимое (!) множество, о чем будет рассказано в отдельной публикации. Если вы сомневаетесь в достоверности наших расшифровок, попробуйте предложить свои! Добавим также, что часть наших этимологических Открытий мы привели в нашей книге "Откуда прилетели Боги", причем это - именно ОТКРЫТИЯ, в чем нетрудно убедиться, если сравнить НАШИ расшифровки с расшифровками профессионалов-филологов или других исследователей. С помощью предлагаемых нами расшифровок современные ученые смогут, наконец, далеко продвинуться в изучении Тайн и Загадок нашей Истории. Конкретные примеры такого прикладного значения наших расшифровок мы описываем в четвертой книге.

Отметим, что приведенный выше список расшифровок содержит КЛЮЧИ, с помощью которых читатели смогут самостоятельно расшифровать многие слова и названия.

Мы утверждаем:

"Родной язык человека является КЛЮЧОМ к его генетической Памяти!!!" И этот ТЕЗИС также является нашим Открытием, с помощью которого можно достоверно узнать о том, что происходило много тысяч лет назад, и мн. др.!

Уважаемый Clik, разве могут историки, филологи, востоковеды и т.д. признать то, о чем мы пишем??? Конечно же, нет! Ведь тогда им придется признаться в том, что они, мягко говоря, ошибались. Например, некоторые историки считают, что "Прародиной человечества" были некие приполярные зоны (Арктида, Гиперборея и пр.), но мы убедительно доказываем, что этого просто не могло быть, так как... впрочем, об этом вы сможете прочитать в нашей новой книге! Другие специалисты искренне убеждены, что НАШИМИ ПРЕДКАМИ были... обезьяны (т.е. "те, которые без Ана") и даже приводят некие "доказательства" своих измышлений. Однако мы показываем, что наша Цивилизация имеет КОСМИЧЕСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ, о чем однозначно свидетельствуют многочисленные Мифы и Легенды народов Мира, а также находки археологов и исследования других ученых. Могут ли историки признать, что Троянская война, воспетая Гомером, была ДО ПОТОПА??? Конечно же, нет! Могут ли историки признать, что кроманьонцы являются прямыми потомками неандертальцев, а неандертальцы были... голубоглазыми??? Нет! Могут ли историки согласиться с тем, что и Шумер, и Хараппа, и Древний Египет, и др. государства были основаны нашими Великими Предками??? Выводы можете сделать самостоятельно!

Кроме того, вы даже НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, насколько противоречивые (и зачастую нелепые!) гипотезы строят сами специалисты! Познакомьтесь с ними. Прочитайте, что они пишут и чему учат. Надеемся, наша новая книга поможет вам найти Истину!

P.S.: Что касается наших расшифровок слов "фаллос" и "сексуальность", то теперь вы прекрасно понимаете, что данные слова, на самом деле, являются самыми настоящими РУГАТЕЛЬСТВАМИ. Например, выражения "Эй ты, фаллос! Иди сюда" или "Ты выглядишь сексуально!" содержат ТАКИЕ оскорбления, что... Ну, в общем, понятно! И наоборот, РУССКИЙ МАТ, который традиционно (?!) считается "грязным", в действительности - ЭРОТИЧЕН (он несет Силу, Красоту, Мужественность и мн. др.). Кстати, предлагаем вам расшифровать, что может означать слово "ЭРОТИКА"!

Приложение 2

О расшифровке слова «Традиция»

Егор:

Уважаемые авторы, разъясните, пожалуйста.

Вы пишете, что система ШАР - это ваша авторская система и все техники ШАР - авторские. И в тоже время вы пишете, что ШАР - это древнейшие знания, знания древних Ариев, древняя традиция Бессмертных.
Но ведь это - противоречие!!! Не могу понять, ШАР - это авторская система (которую придумали современные авторы), и в тоже время - древняя традиция (которую придумали представители древних цивилизаций)????

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Егор, к сожалению, вы невнимательно читаете наши книги, а ведь ответ на ваш вопрос заключается в следующем. Все мы являемся ПРЯМЫМИ потомками Богов, поэтому Высшие Знания, которыми они обладали, есть в каждом из нас, и мы не случайно предлагаем множество специальных упражнений, позволяющих пробудить эту Древнюю Память, но главное здесь - другое. Мы говорим о Духовном Бессмертии каждого Человека, и в этом - КЛЮЧ к любым Тайнам и Загадкам далекого Прошлого!
Таким образом, мы передаем Знания нашей ШАРВЕДЫ как свою (авторскую!) Традицию.

Егор:

Не понимаю.

Я верю, что в нас дремлют Высшие Знания наших Предков-Богов. Я верю, что человек может достичь бессмертия в том виде, в каком вы говорите (Духовное Бессмертие). Я допускаю что вы, обладая бессмертием, передавали сами себе Знания Богов. Но почему все-таки вы называете эти Знания авторскими? Ведь их до Катастрофы разработали, множество людей (или Богов). Ведь также и Ли (учитель А. Медведева) мог называть Шоу-Дао своей авторской системой, мотивируя это тем, что он является потомком Богов.

Михаил и Ирина Брагины:

Мы даем вам СВОИ ЗНАНИЯ, а не пересказываем чужие, и в этом легко убедиться, если СРАВНИТЬ представления ДРУГИХ исследователей и ученых по данным вопросам, а также познакомиться с древними текстами наших языческих Предков!

Предлагаем вам внимательно изучить:

1) наше сенсационное Открытие в Мире боевых искусств;

2) наше описание исторических Реалий;

3) наши техники неотбиваемых ударов;

4) наши гимнастики воинов, а также многочисленные методики и комплексы упражнений, медитативные практики и мн. др.

Мы назвали свое Учение ШАРВЕДОЙ, и нетрудно догадаться - почему! Поэтому в дальнейшем мы планируем публикацию НАШИХ ЗНАНИЙ

ШАРВЕДЫ - древнейшего Учения, которое сохранилось в генетической памяти каждого европейца!

Что касается Ли, то он передавал Знания именно праевропейской Традиции, знание об истоках которой на Востоке было практически утрачено. Вспомните его искреннее удивление относительно Истоков Шоу Дао - "небольшое племя белых людей, живших где-то на Севере Европы"! Нетрудно догадаться, почему на Востоке слепо следуют древней языческой Традиции. Как мы уже показывали, даже востоковеды начинают постепенно (хотя и с большой неохотой!) признавать, что Знания восточной Традиции являются заимствованными из других Источников, и мы доказываем, что это были ПРАЕВРОПЕЙСКИЕ ИСТОЧНИКИ!!!

Егор:

Уважаемые Авторы, опять ничего не понимаю. Вы отвечаете очень уклончиво. Я понимаю, что вы даете Знания, которые вы не взяли из современных источников, ни из древних языческих послекатастрофных. У вас система и знания действительно уникальные. Но! Вы пишете, например, на стр.270 новой книги (про Супермена):

«Древнеарийская Ведическая Традиция, с которой мы продолжаем знакомить вас…»

И далее - «дальнейшее знакомство с древнейшей космической Традицией».

Это мне понятно. Была Традиция, знания Богов, и вы несете эту Традицию людям в неискаженном виде. Это бы не вызывало никаких вопросов!!!!!!!! Вы – Учителя, передающие знания древней Традиции. Поэтому я и упомянул Шоу-Дао (здесь неважно, откуда она была позаимствована). Шоу-Дао - тоже Традиция, хоть и позаимствованная и искаженная, но неплохая (в сравнении с некоторыми другими эзотерическими школами). И Ли, и Медведев – учителя, передающие знания Традиции Шоу-Дао. Но в других местах повторяете, что Система ШАР авторская и все техники ШАР авторские». Я понимаю слово авторские, как придуманные автором. Например, современные «новоделы» Боевых Искусств - это авторские системы. Так можно назвать авторскими школами БИ Школу РУБ Силлова (о которой вы упоминали в одной из книг), школу СРУБ Попова, Контэн Сенчукова, Унибос Медведева и другие. Авторы или сами придумали кое-что, или скомпилировали из разных источников (других школ). Но они придумали что-то новое, чего не было. Я так понимаю слово «Авторский»!

А как вы могли придумать «Древнейшую космическую Традицию», «Древнеарийскую Ведическую Традицию»??? Даже если принять, что вы пишете о личном Бессмертии и передачу знаний своим будущим реинкарнациям (во что я верю!). Ведь даже слово «Традиция», я так понимаю, это учение, придуманное не одним не двумя, а множеством (и даже иногда поколениями людей).

Вот в чем вопрос! Как понять это противоречие («противоречие»?) на страницах ваших книг??? Объясните для особо «одаренных», поподробнее, пожалуйста!

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Егор, Традиция, которую мы передаем, является древнейшей европейской Традицией, и в этом нетрудно убедиться, если сравнить Учение

ШАР с другими Школами и Учениями (особенно - с восточными!). "Осколки" Знаний этой Традиции, сохранившиеся в разных уголках нашей Планеты, не позволяют современным исследователям и ученым собрать их в Единое Целое, ведь для этого нужно ЗНАТЬ общую Картину, чтобы понять, к чему относятся те или иные "пазлы". К сожалению, космическая Традиция наших Великих Предков после Катастрофы была "забыта", поэтому мы предлагаем особые упражнения и техники, которые пробуждают древнюю генетическую Память, и для этого используем СВОИ (авторские!) методики.

Кстати, слово "автор" мы расшифровываем как:

1) "А-Втор" (т.е. "не вторящий", или "не повторяющий за другими"!); и

2) ав-Тор (где "Тор" - один из германо-скандинавских Богов, хорошо известный всем любителям древнеевропейской Мифологии).

Большинство же "авторов" пересказывают ЧУЖИЕ ИДЕИ и ОТКРЫТИЯ, зачастую не понимая их глубинного смысла. В качестве примера можно привести появившиеся в последнее время многочисленные публикации, в которых "авторы" демонстрируют боевые (?!) техники, защищаясь от ударов, которые начинаются даже далеко (!!!) за пределами дистанции "быстрого касания". Казалось бы, они учитывают наше сенсационное Открытие в Мире боевых искусств, но это - ИЛЛЮЗИЯ! Именно поэтому мы спрашиваем наших "критиков": "Учитывают ли современные Мастера и Учителя боевых искусств Суть нашего Открытия? И если учитывают, то - как???"

Ответ на этот вопрос мы уже давали, поэтому те, кто ВНИМАТЕЛЬНО читал наши книги, знает, что наше Открытие действительно имеет абсолютную Мировую новизну. Отметим, что подобных Открытий мы уже сделали множество, причем в самых разных областях, и все они подробно описываются в наших публикациях.

Теперь подведем основные итоги:

1) мы не придумали "космическую праевропейскую Традицию" (мы утверждаем, что эта Традиция СОХРАНЕНА в генетической Памяти каждого европейца!);

2) мы сделали Открытия и разработали свои (авторские!) методики и упражнения, с помощью которых можно научиться многому.

Теперь вам должно быть понятно, почему "система ШАР авторская и все техники ШАР авторские». Никаких противоречий в наших книгах нет!

Что касается передачи Знаний самим себе, то это - отдельная и чрезвычайно емкая тема, которую мы подробно рассмотрим в наших следующих книгах.

Егор:

Уважаемые авторы спасибо за ответ! Теперь почти все понятно. Мне нравиться структура и названия принципов и техник, разработанной вами системы. Комбинируя эти названия можно самому придумывать разные техники. Мой вопрос возник, потому что я понимал под словом "Традиция" и под словом "Высшие знания" систему упражнений-техник-методик (а также обычаев, ритуалов) для достижения разных целей. А что вы имеете в виду термином "Традиция" (которая зашита в генетической памяти европейцев)?

А также что такое "Высшие Знания"?

Михаил и Ирина Брагины:

Мы рады, что вы смогли разобраться в этих чрезвычайно важных вопросах! Чтобы понять, что такое Традиция, нужно знать, как это слово расшифровывается с помощью "некорректной" этимологии ШАР. Надеемся, вы успешно справитесь с этой задачей, ведь ответ здесь находится на поверхности.

А "Высшие Знания" - это... Знания ШАР! Парадокс?! Абсурд?! Совершенно верно!!! Однако истинный смысл этих слов для многих остается загадкой. Попробуйте расшифровать эти слова! Ждем ответа!

Егор:

Насчет некорректной этимологии слова "Традиция" не знаю. Тут человек пытался расшифровать, и вы сказали, что неправильно.

А я тоже так и подумал:

тРАдиция - имеет слог РА и не имеет отрицающих частиц, значит это что-то хорошее.

Или же это слово имеет корень РАД, повернув наоборот, получается ДАР. А если не переворачивать, то получится РАД, тот же смысл, что и Радость.

А может если взять вместо "Традиция" слово "Тродиция", то оно уже имеет корень РОД, значит это то, что передается с Родом, или является Родителем.

Так что же такое "Традиция" с точки зрения "некорректной этимологии"?

Михаил и Ирина Брагины:

Егор, а вы прочитали наши расшифровки на Форуме?! Рекомендуем познакомиться с нашими этимологическими Открытиями! Надеемся, это поможет вам, наконец-то, ПРАВИЛЬНО расшифровать и понять слово "Традиция".

Егор:

И что же такое, по вашему мнению, Традиция (та, которая зашифрована в генах европейцев)? - уже без "некорректной этимологии".

То есть Система авторских упражнений ШАР, что открывает?

Я уже писал, что всегда понимал под словом Традиция систему упражнений (техник, методик, обычаев, ритуалов).

Михаил и Ирина Брагины:

Ваше представление о "Традиции" принципиально отличается от нашего!

Поэтому еще раз спрашиваем: вы читали наши расшифровки на Форуме?! Если - нет, то рекомендуем познакомиться с нашими этимологическими Открытиями! Надеемся, это поможет вам, наконец-то, ПРАВИЛЬНО расшифровать и понять слово "Традиция".

Что касается "некорректной" этимологии ШАР, то мы утверждаем:

"Родной язык человека является КЛЮЧОМ к его генетической памяти!!!" И этот тезис также является нашим Открытием, значимость которого невозможно переоценить!

Егор:

По-моему. Традиция - это то, что идет из веков, несет в себе положительный опыт. В том числе это и система техник ШАР!!!

Михаил и Ирина Брагины:

Странное у вас определение "Традиции" - "идет из веков, несет в себе положительный опыт"!!!

Егор:

«Михаил и Ирина Брагины:

Ваше представление о "Традиции" принципиально отличается от нашего! Поэтому еще раз спрашиваем: вы читали наши расшифровки на Форуме?! Если - нет, то рекомендуем познакомиться с нашими этимологическими Открытиями! Надеемся, это поможет вам, наконец-то, ПРАВИЛЬНО расшифровать и понять слово "Традиция".»

Уважаемые авторы, до того как написать последние свои сообщения, я читал ваши расшифровки на форуме, там про Традицию ничего нет, и ключа к этому слову там не нашел. Увы, я не могу расшифровать это слово с точки зрения "некорректной этимологии". Расшифруйте вы его, пожалуйста.

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Егор, вы не способны расшифровать слово "Традиция" только потому, что НЕПРАВИЛЬНО понимаете нашу "некорректную" этимологию. Вы путаете ее с "некорректной этимологией"!!! Не замечаете РАЗНИЦУ??? Предлагаем вам ответить на этот простой вопрос, и мы тотчас расшифруем для вас слово "Традиция".

Кроме того, как вы думаете: а что такое "этимология" (с точки зрения "некорректной" этимологии)???

Егор:

"Ваше представление о "Традиции" принципиально отличается от нашего".

Так расскажите, пожалуйста, о вашем представлении Традиции, которая скрыта в генах европейцев, и которую открывают авторские техники ШАР????? Что это такое? Повторюсь, что я всегда понимал под словом Традиция систему упражнений (техник, методик, обычаев, ритуалов).

Михаил и Ирина Брагины:

Ответ на ваш вопрос заключается в ПРАВИЛЬНОЙ расшифровке слова "Традиция", причем КЛЮЧИ мы вам уже дали, но вы, к сожалению, еще НЕ УМЕЕТЕ (или не хотите?!) ими пользоваться! Вы сами потом УДИВИТЕСЬ, насколько ЛЕГКО расшифровываются слова из ЛЮБЫХ языков Мира, и поймете, что многие "НЕРУССКИЕ" слова и названия на самом деле имеют РУССКИЕ корни!!!

Другое наше Открытие, практическая значимость которого для многих ученых и исследователей пока еще неочевидна, мы сформулировали следующим образом: "РОДНОЙ ЯЗЫК человека является КЛЮЧОМ к его генетической памяти!" А НАШ родной язык - язык Русов, т.е. ПРАЯЗЫК, на котором говорили Боги!!!

Сейчас ваши представления о том, что такое "Традиция", отличаются от наших представлений: так же, как "некорректная" этимология ШАР отлича-

ется от "некорректной этимологии"! Кстати, одна из наших будущих книг будет целиком посвящена нашим Открытиям в области этимологии Праязыка, и вы даже не представляете, какие удивительные Знания передает наша Традиция ШАРВЕДЫ!!! Естественно, эти Знания в буквальном смысле переворачивают представления современных ученых и исследователей практически во всех областях науки, в чем нетрудно убедиться, если провести сравнительный и объективный анализ.

Егор:

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Егор, вы не способны расшифровать слово "Традиция" только потому, что НЕПРАВИЛЬНО понимаете нашу "некорректную" этимологию. Вы путаете ее с "некорректной этимологией"!!! Не замечаете РАЗНИЦУ??? Предлагаем вам ответить на этот простой вопрос, и мы тотчас расшифруем для вас слово "Традиция". Кроме того, как вы думаете: а что такое "этимология" (с точки зрения "некорректной" этимологии)???

Действительно, поставив по-разному кавычки, разница есть большая... Это я ошибся, неправильно поставил кавычки.

Кавычки, закрывающие эти два слова, полностью отрицают само понятие. А кавычки закрывающие слово "некорректная" показывают, что на самом деле она некорректная с точки зрения современных ученых, а на самом деле вполне корректная, для некоторых целей.

Этимология – ну, не знаю, может быть - слог "мол" – наверное, значит слово (молвить)…

А Ти Мология - Не движение слов что ли...

Или может наоборот движение.

А движение это как бы и Изменение, значит, можно сказать что слово "этимология" расшифровывается как неИзменение Слов?

ГИЯ, может, значит то же самое, что и ГА?

Не силен я в "некорректной" этимологии, расшифруйте, наконец, слово "Традиция", не мучайте.

Михаил и Ирина Брагины:

Нет, будем все-таки "мучить", так как ваша расшифровка пока ещё далека от Истины. Есть древнерусская игра "горячо-холодно": у вас - "очень холодно"!!!

Егор:

Слово "этимология", скорее всего, расшифровывается так:

А Тим Мол (огия) - Не темнота Слов (или Речи), то есть раскрытие (пролитие света) на смысл слов.

Угадал?

Михаил и Ирина Брагины:

Не угадали, но уже делаете УСПЕХИ! Однако разве это слово пишется с двумя согласными "м"?! Следовательно, пока еще - "холодно"!

Не расстраивайтесь, в книге "Откуда прилетели Боги" мы расшифровываем слово "этимология". Предлагаем вам еще пару-тройку "загадок", чтобы вы смогли понять (и самостоятельно расшифровать!) слово "Традиция":

Как вы думаете, от каких корней Праязыка произошли, к примеру, такие слова - "страна", "плеть", "глухота"?! Только не заглядывайте в этимологические словари - там нет правильных ответов на наши вопросы! Мы не случайно заявляем, что этимологические расшифровки специалистов - ОШИБОЧНЫЕ!!! В качестве примера предлагаем проанализировать слово "рассвет", которое не только имеет неправильную орфографию, но и ложное этимологическое толкование!!!

P.S.: Ей, Богу, правильные ответы находятся на поверхности! Кстати, а что, по вашему, значит выражение "Ей, Богу!"???

Предлагаем всем желающим решить наши коАны!

Егор:

Честно, я не знаю…

И не хочу больше гадать.

"Вы путаете ее с "некорректной этимологией"!!! Не замечаете РАЗНИЦУ??? Предлагаем вам ответить на этот простой вопрос, и мы тотчас расшифруем для вас слово "Традиция". "

Я на ваш вопрос ответил.

И вы уже обещали - "тотчас расшифровать слово "Традиция".

Выполните обещание?

Михаил и Ирина Брагины:

"И не хочу больше гадать"!!!

Что ж, оставляем наши великолепные коАны для других, более настойчивых в постижении Учения ШАРВЕДЫ, читателей!

Вот наша расшифровка слова "Традиция", из которой становится абсолютно понятен ее СКРЫТЫЙ смысл:

Мы утверждаем, что слово "Традиция" происходит от глагола... "родить", которое по-русски звучит как "Ра-дить", т.е. "(сделать) Ра дитя" (или "дитя Ра")! Одно из наших Открытий состоит в том, что именно РУССКОЕ ПРОИЗНОШЕНИЕ отражает ПРАВИЛЬНОЕ написание слов (или их орфографию) в русском языке. Например, слово "рассвет" должно записываться как "Ра свет", где "Ра" - один их корней Праязыка (надеемся, не нуждающийся в расшифровке). Тогда смысл слова "расвет" становится предельно ясен: "это - еще не Ра, но уже его свет"! Также как и слово "гадание", которое профессиональные филологи расшифровывают совершенно неверно. Почитайте наши расшифровки! Вообще, специалисты в области языкознания "путают" корни Праязыка с какими-то "частицами", "приставками" и "суффиксами"! Интересно почему?! Для нас совершенно очевидно, что "Ра", "Ар", "Ан", "Го", "Ло", "Га" и мн. др. являются на самом деле КОРНЯМИ ПРАЯЗЫКА!!!

Изначально понятие "родить" означало "произвести на Свет дитя Ра", о чем, кстати, повествуют Мифы и Легенды всех народов Мира! Вспомните, кем были Герои, или полуБоги (не говоря уже о прямых потомках Богов от Богинь)! Кстати, в нашей новой книге ("Откуда прилетели Боги") мы рассказываем также, кем были Ной, Девкалион, Зиусудра, Утнапишти, ведь их "нерусские" имена очень многое "рассказывают" о том, что же произошло много тысяч лет назад на нашей Планете.

Другое наше сенсационное Открытие состоит в том, что в Праязыке наших Великих Предков гласные и согласные ЧЕРЕДОВАЛИСЬ, поэтому речь Богов была подобна "течению реки", где отсутствовали какие-либо "преграды" в виде буквосочетаний из двух или более согласных подряд. В результате, речь Богов была ПЕВУЧЕЙ и ГРОМОГЛАСНОЙ! Однако после Катастрофы, о которой мы уже рассказывали в своих книгах, произошла УТРАТА людьми способности говорить на ЯЗЫКЕ БОГОВ. Именно тогда появилось множество языков и диалектов! Причем фундаментальная ошибка филологов, по нашему мнению, состоит также в том, что они считают, будто языки неевропейских народов Мира имеют совсем другое происхождение.

Мы убедительно доказываем, что ВСЕ ЯЗЫКИ МИРА произошли от ОДНОГО ПРАЯЗЫКА - от ЯЗЫКА РУСОВ!!!

Таким образом, слово "Традиция" звучит как "Т(о) Ра дит(си)я"!

В нашей расшифровке отражается глубинный смысл Традиции - передача Высших Знаний и Культуры древних народов через поколения. Отсюда же становится понятно, почему произошла утрата Знаний Традиции Богов (наших Великих Предков), а также, почему именно европейцы способны полностью расшифровать Наследие, сохранившееся в разных уголках Земного шара, ведь ЕВРОПЕЙСКИЕ НАРОДЫ, включая СЛАВАН, являются их ПРЯМЫМИ потомками!

Егор:

Спасибо.

Но я был близок к ответу и почти угадал. Помните, я писал

"А может если взять вместо "Традиция" слово "Тродиция", то оно уже имеет корень РОД, значит это то, что Передается с Родом, или является Родителем".

Поэтому и не мог угадать дальше, что такое традиция, так как этот ответ вы забраковали.

Михаил и Ирина Брагины:

Егор, к сожалению, вы НЕ БЫЛИ БЛИЗКИ к ответу и НЕ УГАДАЛИ (даже тогда, когда предположили, что "если взять вместо "Традиция" слово Тродиция, то оно уже имеет корень РОД, значит это то, что передается с Родом, или является Родителем"). Не верите?! Поясним:

Слово "Традиция" произносится как "тРАдиция", а не "тРОДиция"! Разумеется, речь идет о РАСШИФРОВКЕ в соответствии с нашей (т.е. "некорректной"!) этимологией! Перечитайте ВНИМАТЕЛЬНО, что (!) мы пишем о нашем Открытии в области этимологии Праязыка:

"Наше Открытие состоит в том, что именно РУССКОЕ ПРОИЗНОШЕНИЕ отражает ПРАВИЛЬНОЕ написание слов (или их орфографию) в русском языке". А следовательно, и ГЛУБИННЫЙ СМЫСЛ всех слов и названий!!!

Неужели вы полагаете, что каждый (!!!) РОД передает ТРАДИЦИЮ (т.е. служит продолжению Рода Богов, или Рода Ра)??? Сформулируем так: "Не каждый рОдитель является РАдителем!" Ведь мы НЕ СЛУЧАЙНО говорим о том, что в Учении ШАР важна каждая "мелочь", и вы уже могли убедиться в этом, когда осознали роль кавычек. Так почему же вы произвольно меняете "РА" на "РО"?!

Чтобы правильно ответить на наш вопрос (с тремя "???"), достаточно непредвзято познакомиться с Мифами и Легендами народов Мира, где ПОДРОБНО рассказывается о ПРОИСХОЖДЕНИИ ЛЮДЕЙ на Земле. Ученые же (в силу известных причин) не желают признавать, что эти Предания на самом деле отражают РЕАЛЬНОСТЬ (которая, кстати, подтверждается и научными исследованиями в области археологии, антропологии, генетики, палеогеологии, лингвистики и мн. др.)!

Именно поэтому мы "забраковали" ваш ответ!

Егор:

Уважаемые авторы, честно говоря, не вижу больших различий между моим пониманием Традиции и вашим.

"----

глубинный смысл Традиции - передача Высших Знаний и Культуры древних народов через поколения"

-------"

А свою ШАР вы называете тоже Традицией, я так понял, потому что создали ее не в этой жизни, а передавали свои исследования через века самим себе?

А авторы ШАР - это только вы (Михаил и Ирина Брагины), или есть еще люди (авторский коллектив)?

Михаил и Ирина Брагины:

1) "Уважаемые авторы, честно говоря, не вижу больших различий между моим понимаем Традиции и вашим".

Сначала напомним ВАШИ ОТВЕТЫ:

"По-моему. Традиция - это то, что идет из веков, несет в себе положительный опыт. В том числе это и система техник ШАР!!!"

"Я уже писал, что всегда понимал под словом Традиция систему упражнений (техник, методик, обычаев, ритуалов)".

Мы отвечали:

"Ваше представление о "Традиции" принципиально отличается от нашего!"

Теперь ВНИМАТЕЛЬНО перечитайте наш предыдущий ответ, и вы поймете, что РАЗНИЦА есть, причем - ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ! Кстати, наше (!) толкоВАНие Сути Традиции позволяет понять ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ ее утраты (или искажения), и об этом мы еще будем подробно рассказывать.

2) "А свою ШАР вы называете тоже Традицией, я так понял, потому что создали ее не в этой жизни, а передавали свои исследования через века самим себе?"

Егор, почему вы "сократили" нашу Традицию до "веков"???

Мы-то ведь говорим о многотысячелетней Традиции!!! Или это - НЕ-ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ?!

Что касается создания нашей Традиции "не в этой жизни", то об этом у нас также будет подробный рассказ; пока же познакомьтесь с Учением ШАР о Всеобщей взаимосвязи (и, возможно, вы самостоятельно сможете найти ответ на подобные вопросы).

3) "А авторы ШАР это только вы (Михаил и Ирина Брагины), или есть еще люди (авторский коллектив)?"

Уважаемый Егор, откроем вам "СЕКРЕТ": мы являемся ЕДИНСТВЕННЫМИ авторами и создателями ШАР (и об этом мы рассказываем в КАЖДОЙ своей книге)!!!

Приложение 3

Программа обучения детей

(школа адекватного реагирования)

1. Пояснительная записка

Программа представляет собой сложную и многоцелевую методику обучения детей школьного возраста по универсальной системе духовного и физического совершенствования **Школы Адекватного Реагирования** (**ШАР**).

Мы живём в сложном политизированном и криминализированном обществе, а жизнь в этих условиях таит опасности не только для взрослых, но и для детей в особенности! Чрезвычайно актуальным явилось внедрение в системе народного образования предмета – «**Основы Безопасности Жизнедеятельности»**, и данная *Программа* в значительной степени перекликается с его целями и задачами.

Дети на занятиях приобретают практические (и теоретические) знания о поведении в экстремальных ситуациях – будь то нападение хулиганов или ссора с близкими людьми, встреча с мошенником или необходимость оказания пострадавшему первой помощи, причем внимательность и наблюдательность, а также умение **адекватно** реагировать в различных жизненных ситуациях развиваются с помощью целого ряда особых упражнений.

Цифры статистики, касающиеся здоровья выпускников школ, показывают крайне неблагополучное (и даже критическое!) положение в этой сфере. Связано это не только с повышенными учебными нагрузками в школе, но в большей мере – со здоровьем их родителей и условиями жизни в целом.

Программа включает в себя, в том числе, оздоровительно-укрепляющие комплексы, упражнения и методики, освоение которых будет полезно не только для детей, но и для их родителей. Занимающиеся должны быть нацелены на долгую (не менее 100 лет!), активную, здоровую и счастливую жизнь.

За время обучения дети смогут овладеть искусством общения, навыками реального рукопашного боя, способами укрепления здоровья и мн.др.

Группа детей занимается два раза в неделю по два часа. Занятия проводятся на базе спортивного зала. Активно используется имеющийся инвентарь: маты, пластмассовые и деревянные палки, мячи, скакалки, боксерские перчатки и пр. Для занятий не требуется какая-либо специальная одежда: используется спортивная форма (тренировочные костюмы, кеды или кроссовки, как на уроках физкультуры), и только при наработке захватов или бросков занимающимся необходимо иметь прочные куртки.

Данная *Программа* является **общей** для всех лет обучения, а даваемый на занятиях учебный материал усложняется по мере роста мастерства занимающихся. Длительность учебного цикла – 1 год.

Обучение показало высокую эффективность предлагаемых методик. Дети, прозанимавшиеся несколько лет, с лёгкостью могут создавать на тренировках комплексы из десятков движений, запоминать их и демонстрировать на достаточно высоких скоростях. Подобные минисценки чрезвычайно зрелищны: они напоминают специально отрабатываемые эпизоды поединков в фильмах о бое-

вых искусствах, но, в отличие от последних, являются результатом творчества самих детей и не уступают по уровню мастерства разработкам профессионалов.

При занятиях с детьми очень важна дисциплина, и в каждой Школе она достигается по-своему. Известно, что секциях единоборств нередко используется наказание тяжёлыми физическими упражнениями и грубым обращением. В ШАР такое недопустимо! Между Учителем и учениками развиваются отношения, основанные на взаимном уважении, а залогом хорошей дисциплины является *живой* интерес детей к *Учению*.

Ученики используют полученные *Знания* в своей жизни и убеждаются в их практической ценности. При этом особое внимание обращается на опасность для здоровья таких вредных привычек как курение, пьянство, наркомания. Ученикам объясняется, что их жизнь может быть яркой и насыщенной без искусственных стимуляторов, пагубно влияющих на их здоровье.

Дети учатся наслаждаться самой жизнью во всех её проявлениях; они понимают, что занимаются не ради каких-либо соревнований или наград, а, в первую очередь, для укрепления здоровья и саморазвития.

2. Цель и задачи.

Главной целью занятий является воспитание духовно и физически здорового, активного и жизнерадостного человека, умеющего адекватно использовать полученные *Знания* в любых жизненных ситуациях.

Задачи:

1.Укрепить здоровье детей и научить их здоровому образу жизни;
2.Помочь ученикам приобрести знания и практические навыки поведения в экстремальных ситуациях;
3.Научить детей эффективному рукопашному бою;
4.Пробудить творческие способности учеников;
5.Научить детей искусству общения;
6.Привить ученикам стремление к постоянному саморазвитию;
7.Научить детей разнообразным техникам медитации;
8.Расширить кругозор учеников и повысить их эрудицию;
9.Сформировать у детей неиллюзорное в**и**дение окружающего Мира.

3. Совместная работа.

Объединение проводит совместную работу с ООО ОНИЦ «*ЗДОРОВЬЕ НАРОДА*», обеспечивающим методическую и консультационную поддержку.

4. Примерный тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов		
		6-9 лет	10-13 лет	14-18 лет
1	Вводная часть	2	2	2
2	Сказки, притчи, легенды	3	3	3
3	Разминка	25	15	6
4	Манеры передвижения	8	6	4
5	Нанесение ударов любой частью тела	6*	8	10
6	Умение защищаться от всевозможных ударов	7*	9	11
7	Приёмы и способы ведения рукопашного боя без оружия	7*	12	14
8	Использование в бою подручных предметов	0	1	2
9	Ведение боя с двумя и более противниками	0	4	8
10	Бой против вооружённых противников	0	0	7
11	Ведение боя в нестандартных условиях	0	2	3
12	Личная безопасность	4	6	8
13	Философия Школы	2	4	5
14	Лечебные упражнения	4	5	6
15	Развитие специальных качеств	0	4	5
16	Искусство общения	3	3	3
17	Медитативные упражнения	4	6	6
18	Занятия на природе	16	16	16
19	Расширение кругозора и ответы на вопросы	2	4	6
20	Игры, эстафеты	34	18	6
21	Проверка знаний учащихся	12	12	10
22	Задания для самостоятельной работы	5	4	3

ИТОГО ЧАСОВ: 144 часа в год

ПРИМЕЧАНИЯ:

– упражнения, выполняемые на воздухе, обозначены *;

– каждое занятие насыщено большим количеством упражнений из многих тем одновременно;

– даваемый учебный материал усложняется соответственно возрасту занимающихся и по мере роста их мастерства;

– методика обучения предполагает большой объём самостоятельной работы учеников.

ПРОГРАММА

1. Вводная часть.

Гармония в отношениях с окружающим миром и собой, отсутствие крайностей, так называемый «срединный путь», – основной девиз Школы! Ученикам рассказывается, *чем* овладеют они за время обучения, в *чём* отличие **Школы адекватного реагирования** от других Школ, стилей, направлений единоборств и систем самосовершенствования.

Подчеркивая многотысячелетнюю историю Школы, необходимо показать связь *Учения* с такими *Традициями* как *йога*, *у-шу*, *ниндзютсу*, *каратэ-до* и рядом других, используя при этом знания о «*застывших формах*» и их «*переменах*», *имитационных стилях*, «*невидимом воине*» и пр.

Школа адекватного реагирования является **вненациональной**, в то время как многие отечественные или восточные системы имеют совершенно чёткую национальную принадлежность, из-за чего они перестают быть *универсальными*, а их освоение «*чужими*» в полном объёме становится практически невозможно и, зачастую, – бессмысленно!

В ШАР нет правил и ограничений на использование боевых техник (в отличие от других Школ!), следовательно, особые требования предъявляются к дисциплине, внимательности, отбору учеников на всех этапах обучения.

Неисчерпаемость техник и *Знаний*, даваемых ученикам, показывает особенности обучения в ШАР, отсутствие так называемых «*секретов*» от учеников, ведь именно то, что зачастую скрывают учителя других Школ от своих учеников, для последних является жизненно необходимым.

Следует обратить внимание на отсутствие *поясов* (указывающих уровень мастерства) и соревнований (якобы выявляющих «*лучших из лучших*»). Наличие определённого *пояса*, звания или *дана*, заслуженного в результате соревнований по каким либо правилам, вовсе не гарантирует его обладателю безопасность на *улице*. Кроме того, проведение соревнований возможно лишь при определённых запретах на множество техник. Следовательно, ученики, имея подобную подготовку, нарабатывают ложные боевые рефлексы. Например, в боксе, где используются перчатки и шлемы, бойцы не придают особого значения пропущенным ударам, учатся *держать* их. В реальной же ситуации, где никакого защитного снаряжения нет, любой, даже несильный, пропущенный удар может серьёзно травмировать бойца. Если рассматривать ещё и запреты на определённые удары (например, в пах, глаза и др.), то бойцы таких Школ или не умеют защищать эти важнейшие зоны, или вообще не владеют ударами, чаще всего используемыми на улице.

Учитывая сложность обучения искусству рукопашного боя Школы, ученикам с первых занятий даются специальные **техники превосходства** (*принцип* «*быстрого касания*», *неотбиваемые удары*, *универсальные защитные движения*, *травмирующие подставки*, *боевые медитации* и др.), владения которыми вполне достаточно для эффективного отпора насилию даже при не очень высоком уровне мастерства. Знакомство с техниками ШАР может оказаться весьма полезным для учеников призывного возраста, готовящихся к службе в Российской Армии.

При занятиях с детьми необходимо учитывать, что для них существуют и запретные разделы *Учения*. В первую очередь, это:

– определённые травмирующие техники, приводящие к непоправимому ущербу здоровья;
– техники владения холодным и огнестрельным оружием;
– техники симуляции болезней;
– сексуальные техники и ряд других.

Каждое упражнение Школы является *многоуровневым*, имеет множество *скрытых* смыслов и применений, которые постепенно раскрываются перед занимающимися, благодаря чему *Знания* надёжно защищены от недостойных!

2. Сказки, притчи, легенды.

Важнейшими составляющими обучения являются народные *сказки*, *притчи* и *легенды*. Можно долго рассказывать об *искусстве жизни*, философствовать и рассуждать о высоких материях, но есть формы передачи практических знаний, когда образное слово, символическая ситуация позволяют ученикам сразу осознать ту или иную идею. Примечательно, что для обучения широко используются значительный арсенал других *Учений*.

Знания, заключённые в сказках и притчах, зачастую отражают реально происходившие события или основаны на них, что подтверждается исследованиями современных учёных в области мифологии и народного творчества. Одна из задач, стоящих перед учениками, – находить глубинный смысл поучительных историй, правильно истолковывать описываемые ситуации.

Тематика притч непременно должна затрагивать следующие вопросы:
– цели обучения;
– пути достижения этих целей;
– особенности взаимоотношений Учителя и ученика;
– испытания ученика;
– этические вопросы применения знаний *Учения*;
– формирования правильного мировоззрения ученика.

Обучение притчей, сказкой не случайно широко распространено у всех народов мира. Притча должна быть именно *рассказана*, а не прочитана по книге. Интонацией рассказчик должен подчеркнуть наиболее важные моменты.

Интересными для учеников будут притчи:
– *о тиграх*, *или вкусе жизни*;
– *о волшебном олене*;
– *об искусстве управления лодкой*;
– *о драгоценности*;
– *о мудреце, знавшем секрет Бессмертия*;
– *о монахе, посохе и башмаках* и мн.др.

Благодаря образности, присущей подобным историям, занимающиеся легко и надолго запоминают их. Желательно, чтобы ученики могли самостоятельно пересказывать эти истории и правильно комментировать их.

3. Разминка.

Целью разминки является всестороннее развитие детей. Разминочные упражнения многообразны, охватывают воздействием весь организм. Предпочтение отдаётся упражнениям, повышающим гибкость и подвижность суставов, координацию движений, скорость реакции и точность выполнения действий.

В отдельных случаях занятия начинаются без разминки, а отработка тех или иных приёмов осуществляется без предварительной подготовки, как в реальной жизни. Часто вместо разминки используются *активные игры*.

В качестве разминки можно эффективно применять любые упражнения, основанные на *естественных движениях*, именно в этом случае нет необходимости в *разогревании* перед началом занятий.

Важнейшим этапом обучения является знакомство детей с *боевыми гимнастиками воинов* (и их различными вариантами). Очень важно, чтобы ученики стремились не к *количеству* выполняемых упражнений или движений, а к *качеству* (или *совершенству*) их исполнения!

Рекомендуются следующие разминочные комплексы:

– «*тело в воде*»;
– «*круги в воздухе*»;
– «*ветер над пропастью*»;
– «*танец небесного воина*»;
– «*повторение за Мастером*»;
– «*волшебные листья*»;
– *движения в* «*вязком пространстве*»;
– «*дракон в облаках*»;
– *гимнастика* «*спиралей*» и т.д.

Ценность каждого упражнения (при их огромном разнообразии!) состоит в том, что именно оно оказывает своё особое, специфическое лечебно-укрепляющее воздействие на исполнителя.

Разминка должна быть интересной для учеников, приносить им удовольствие от выполняемых движений.

4. Манеры передвижения.

Рукопашный бой ШАР относится к пластичным системам, поэтому манеры передвижений с использованием «*облачных*» *движений* естественны и красивы. Они включают в себя различные элементы подшагиваний, разворотов, переступаний, прыжков и мн.др. Ученики должны уметь свободно пользоваться разнообразными способами передвижения в различных условиях (напр., по льду, грязи и пр.), постоянно тренируя точность шага, умение резко менять скорость и направление движения. Трудно переоценить значение указанных навыков, особенно в экстремальной ситуации!

Занимающиеся осваивают такие *формы* перемещений как «*катящийся камушек*», «*играющий медвежонок*», «*живой волчок*», «*лодка на волнах*» и др.

Комбинируя манеры передвижения, ученики овладевают столь необычными способами перемещений, что становятся почти неуязвимыми для атак противника из-за непредсказуемости своих движений, умения контролировать дистанцию, уходить от преследования или настигать нападающего.

Разнообразные техники передвижений позволяют укрепить не только мышцы ног, но и оказать лечебное воздействие на весь организм. Например, передвигаясь «*катящимся камушком*», исполнитель великолепно прорабатывает рефлексогенные зоны стопы (особенно если делает это босиком на траве, речном песке и т.д.).

При наработке передвижений занимающиеся учатся наносить удары, уклоняться от атак, падать, кувыркаться; причём так называемая *акробатика* зани-

мает очень мало места в их тренировке, так как предпочтение отдаётся не *эффектным*, а – *эффективным* техникам!

Важными *видами* передвижений являются:
– «*связанный*» *шаг* (или *подшагивание*);
– «*скользящий*» *шаг*;
– «*круговой*» *шаг*;
– «*танцующий*» *шаг*;
– «*топчущий*» *шаг*;
– «*семеняющий*» *шаг*;
– «*крадущийся*» *шаг*;
– «*плывущий*» *шаг* и мн.др.

5. Нанесение ударов любой частью тела.

Любая часть тела при соответствующей подготовке может быть превращена в грозное оружие. Ученики осваивают, в том числе, нанесение ударов плечами, головой, предплечьями, тазобедренным суставом. Необходимо показывать правильную технику нанесения ударов: например, как бить локтём, не повреждая его; как бить головой, не причиняя вреда своему здоровью, и т.д. Увеличивать нагрузки следует постепенно и осторожно, компенсируя возможные отрицательные последствия с помощью массажа и других специальных восстанавливающих упражнений.

Дети учатся использовать для *набивки* разнообразные ударные формы (ладони, кулаки, предплечья), дозируя степень нагрузки по ощущениям. Очень важно ни в коем случае не стремиться к сверхрезультатам, как этого требуют в некоторых Школах. Для *закалки* тела используются также комплексы работы с различными предметами (в этом случае применяются резиновые шайбы для хоккея, деревянные дубинки и пр.).

Главная цель подобных тренировок – сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных сил организма!

6. Умение защищаться от всевозможных ударов.

На любую атаку ученик Школы должен уметь демонстрировать десятки различных способов противодействия. Такая подготовка обеспечивает свободное владение своим телом и сознанием в экстремальных ситуациях, резко снижает фактор внезапности.

Творческое развитие детьми тех или иных *принципов* является очень важным. Ученики осваивают упражнения, позволяющие приобрести необходимые навыки не через заучивание так называемых *приёмов* или *связок*, как это происходит в других Школах, а с помощью самостоятельного поиска выхода из предлагаемых ситуаций («найти выход»). В случае необходимости, правильные решения подсказываются Учителем.

Благодаря такой подготовке дети легко порождают техники высокого уровня, чувствуют свои силы и умеют правильно применить их.

Можно порекомендовать следующие обучающие комплексы:
– «*охота за кулаком*»;
– «*липкие руки*»;
– «*довести до конца*»;

– «*живой меч*»;
– *создание комплексов* (в том числе, *скоростных*);
– «*проникающие облака*»;
– «*зеркало*» (*запоминающее*, *опережающее* и др.);
– *лобовые атаки*;
– «*шуточный*» *бой* и мн.др.

Необходимо, чтобы дети понимали *смысл* каждого упражнения и его *цели*: осознанная и целенаправленная работа над собой эффективней бездумного, слепого выполнения любых упражнений.

Не следует забывать, что в рукопашной схватке лучше вообще избегать любых пропущенных ударов, применяя для этого, например, техники «*небесного воина*».

Освоение большей части техник на начальном этапе проводится в медленном темпе, чтобы избежать травм и ошибок, но при этом необходимо учитывать, что «*медленное рождает быстрое*» лишь в том случае, если это – «*правильное медленное*»!

С ростом мастерства ученики работают уже на различных скоростях. «*Игра скоростью*», «*быстрей-быстрей*», «*волны времени*», «*зеркало скорости*» и другие техники способствуют развитию нужных навыков.

7. Приёмы и способы ведения рукопашного боя без оружия.

Занимающиеся изучают различные тактики и техники ведения боя, осваивают разнообразные удары, броски и болевые приёмы. Ученик Школы, в случае столкновения с бойцами других стилей, эффективно использует недостатки их систем, знает и учитывает особенности их подготовки.

Дети на занятиях знакомятся с так называемыми *имитационными стилями*, пробуют вести бои с *невидимым противником* или с реальным напарником в задаваемой манере (бокса, кикбоксинга, каратэ, у-шу, борьбы или другой). Подобные упражнения позволяют им лучше прочувствовать особенности других стилей, выявить дополнительные возможности этих Школ, не выходя за ограничения по применяемым ударам и броскам.

Следующие темы обязательны при изучении:
– «*облачные*» *и «небесные» движения*;
– «*вязкая*» *защита*;
– «*выпускание стрел*»;
– «*ветер в руке*»;
– *боевые захваты и броски*;
– *размашистые*, «*множественные*» и «*проникающие*» *удары*;
– *защитные* и *атакующие* «*круги*»;
– «*чёткие*» и «*нечёткие*» *движения*;
– «*змеевидные*» *движения* и *удары*;
– *способы внезапных атак* и *противодействие им*;
– *обманные движения* и *удары*;
– *травмирующие подставки*;
– «*пошаговый*» *бой* и т.д.

Осваивая «*облачные*» *движения*, перекрывающие **все** возможные направления ударов противника (и позволяющие легко и естественно перейти к броскам, *загибам-заломам* конечностей противника и пр.), дети могут эффективно противостоять *любым* атакам. Используя техники «*вязкой*» *защиты*, они учатся

сковывать движения быстрого противника. Техники «*выпускания стрел*» и «*ветер в руке*» эффективны для молниеносного поражения выбранных целей, особенно при внезапных атаках.

Боевые захваты и *броски* позволяют (в отличие от их спортивных аналогов) справиться даже с намного более сильным и крупным противником, а многочисленные *боевые уловки*, учитывающие естественные реакции человека, великолепно нейтрализуют даже хорошо подготовленных нападающих.

Важнейшим видом ударов являются *размашистые удары*, поражающие своей неожиданностью и мощью, создающие вокруг исполнителя *объёмное поле атак*. Ученики осваивают также технику «*множественных*» *ударов*, превращающих *обычные* удары в неотразимые, если противник не сумел учесть их особенностей. «*Проникающие*» *удары* позволяют атаковать противника даже в том случае, если тот хорошо владеет защитой.

Занимающиеся учатся использовать «*чёткие*» и «*нечёткие*» *движения*, являющиеся основой построения таких движений в бою, при которых противник полностью перестаёт контролировать ситуацию, попадая в *ловушки* из-за неопределённости действий по времени, скорости и траекториям и т.д.

8. Использование в бою подручных предметов.

Развивается умение при внезапном нападении использовать любые имеющиеся под рукой предметы – шарф, ремень, шапку, сумку, дверной ключ и т.д. Универсальность приобретаемых навыков заключается в том, что даже обычный, на первый взгляд безобидный, предмет можно превратить в грозное оружие и успешно применить его для защиты.

Комплексы упражнений построены таким образом, чтобы:

– освоив работу с *дубинкой*, ученик свободно владел любым предметом аналогичной формы (зонт, палка, обрезок трубы);

– освоив «*коготь*», умел пользоваться для защиты ручкой, карандашом, веткой, удлинённым ключом;

– научившись работать с *верёвкой*, легко обращался бы с поясом, ремнём, шарфом и т.п.

Именно такая подготовка обеспечивает достаточно высокий уровень мастерства. В реальной же ситуации необходимо уметь пользоваться всем, что оказалось под рукой, и не забывать, что *окружающий Мир – это ваш союзник*!

9. Ведение боя с двумя и более противниками.

В отличие от большинства систем единоборств, готовящих бойцов для показательных выступлений *один на один*, в ШАР практически с первых занятий у обучаемых развивают навыки реагирования на множество независимых факторов.

Проведение усложнённых вариантов игр (с двумя и более мячами, несколькими *водящими*), а также многочисленные упражнения, имитирующие варианты *группового* нападения на ученика Школы, способствуют этим целям. Естественно, что важнейшим условием приобретения навыков рукопашной схватки с несколькими противниками является участие в соответствующих учебно-боевых спаррингах. Великолепным упражнением является наработка противодей-

ствия группе в комплексе, где *один* учится защищаться *одновременно* против 4-х нападающих.

Главной целью учебных боёв с несколькими нападающими являются тактики и техники *объёмного боя*. Занимающиеся должны, прежде всего, избегать таких ошибок, как *ввязывание в борьбу*, *прижимание к любым преградам*, *окружение кольцом*, *ведение боя одновременно с несколькими противниками* и др.

10. Бой против вооружённых противников.

Необходимо понимать, что бой с вооружёнными нападающими представляет особую опасность для любого человека, поэтому ученики изучают на занятиях, в том числе, способы защиты от различных видов оружия (палок, ножей, нунчак).

Важным этапом обучения является обезоруживание нападающего, а по мере роста мастерства занимающиеся приобретают навыки ведения боя с противниками различной степени вооружённости. В таком бою, если не удалось избежать его, необходимо активно применять специальные *техники превосходства*, позволяющие слабому и безоружному победить в неравной схватке сильных и вооружённых противников.

Кроме того, боец высокого уровня особым образом *метит* нападающих с целью их последующей поимки (если они пытаются скрыться с места преступления), или же, наоборот, использует техники устрашения для обращения их в бегство (приемы «*перевоплощения*», состояние «*бешеного воина*» и др.). Менее подготовленный ученик может просто убежать от нападающих, если такая возможность у него имеется, и это не будет считаться трусостью.

Все случаи опасных уличных столкновений тщательно анализируются и подробно обсуждаются на занятиях, чтобы дети смогли приобрести опыт и знали, как правильно вести себя в экстремальных ситуациях.

11. Ведение боя в нестандартных условиях.

При обучении учитывается необходимость подготовки к действиям в реальной обстановке, которая может существенно отличаться от условий освещённого спортзала или ринга: например, ограниченная видимость, замкнутое тесное пространство, гололёд и т.п.

Так, выполняя защиты от ударов ног с грязной и мокрой почвы, ученик сталкивается с необходимостью защиты своих глаз от комьев грязи, брызг, что уже отличает такую схватку от учебной в зале.

Если же бой ведётся в снегу или на льду, то передвижения и удары настолько сильно меняются, что отдельные техники, не приспособленные к реальным условиям, полностью выпадают из применения.

Если ученик столкнулся с нападающими в темноте, то темнота должна помогать ему; если под ногами лёд, это также необходимо обратить в свою пользу.

Изучаются также способы запрыгивания на различные объекты, перепрыгивание через препятствия, прыжки с высоты, техники падения на лестнице и мн.др.

Чтобы максимально приблизить подготовку к реальности, часть занятий следует проводить в естественных условиях (например, *на улице*, в лесу или в

парке), отдельные упражнения выполняются с завязанными глазами, на задержке дыхания и т.д.

12. Личная безопасность.

Дети знакомятся с различными аспектами безопасности в условиях города, причем ключевыми темами являются следующие: поведение при разбойном нападении, при угрозе похищения или избиения, нападении собаки и других стрессовых ситуациях.

Занимающиеся должны чётко представлять, что они будут делать, оказавшись в экстремальной ситуации. Причём очень важно понять, что ситуация действительно опасна, ведь даже взрослые, с имеющимся у них жизненным опытом, не могут иногда оценить этого объективно.

У детей необходимо развивать интуицию и почти животное чувствование опасности по отношению к окружающему миру. В полной мере это относится и к так называемым *опасным находкам* (оружие, взрывчатка, яды). Детское любопытство часто приводит к несчастным случаям и трагедиям, которых можно было бы избежать, если бы дети знали, как поступать в подобных ситуациях.

На тренировках дети учатся правильно действовать при попытках физического и психологического давления на них, отрабатывают ситуации "*пойдём-выйдем*", противодействуют *внезапным атакам* и др.

В настоящее время на книжном рынке появилось множество книг, посвящённых выживанию в городе и других условиях. Учеников необходимо знакомить с этой литературой.

13. Философия Школы.

Философия ШАР – философия *Жизни*! Она даёт реальное представление о человеке и об окружающем мире, учит избегать *крайностей* во всём.

«**Вкус Жизни**» – основная идея философии ШАР. Это *Учение*, которое заново открывают для себя наши современники. Человеку, вступившему на *Путь самосовершенствования*, древние *Знания*, бережно сохраняемые и передаваемые *Традицией*, помогут найти жизненные ориентиры в нашем сложном Мире.

Ученики знакомятся с техниками «*чудесного ребёнка*», используя при этом особые виды медитаций, гимнастик, рациона питания, сна, отдыха и мн.др., оздоравливая себя, восстанавливая полноту и яркость восприятия, постигают *Учение о Всеобщей взаимосвязи*, показывающее *не случайность* происходящего, узнают о *законах* природы, имеющих отношение не только к *материальному миру*, но и *духовному*, учатся ценить то, что имеют, осваивают «*видимый*» и «*невидимый*» *Миры*.

Учение о полярности позволяет ученикам лучше понимать происходящее вокруг, и понятия «*добра*» и «*зла*» не являются абстрактными в их жизни. Стремление же к высоким целям делает детей менее уязвимыми ко всем ударам судьбы.

Жизнь – это счастье, а не страдание (как учат некоторые философские и религиозные Школы).

14. Лечебные упражнения.

В процессе обучения ученики осваивают приёмы и способы укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций организма, повышения иммунитета, используя при этом различные массажные и дыхательно-медитативные техники.

К числу важнейших комплексов относятся следующие:

– *зевания и потягивания*;
– «*застывшие формы*» *и их* «*перемены*»;
– «*воин залечивает раны*»;
– «*строить воздушные замки*»;
– «*вибрация-потряхивание*»;
– *упражнения* «*на краю пропасти*»;
– «*небесный*» *самомассаж*;
– *работа с* «*малыми* (или *кистевыми*) *шарами*»;
– «*игра листьев*» и мн.др.

Детей необходимо познакомить с простейшими способами безлекарственного лечения насморка, воспаления горла, некоторых проблем пищеварения, с техниками коррекции зрения, нарушения осанки и т.п.

Лечебные воздействия выполняются интуитивно, ни в коей мере, не по каким-либо количественным рекомендациям типа «Делать не менее десяти минут!». Иначе, привязываясь к числу или времени выполнения, ученик перестаёт *прислушиваться* к своим ощущениям.

Следует чётко понимать, что *естественные движения* уже сами по себе обладают мощным лечебным воздействием.

15. Развитие специальных качеств.

В ШАР уже на начальных этапах обучения ученики развивают такие специальные качества как «*ночное зрение*», «*контроль над болью*», «*владение эмоциями*», «*способность вовремя почувствовать опасность*» и др.

С этой целью используются специальные медитативные упражнения, активизирующие соответствующие способности. Занимающиеся учатся расширять сферу своего восприятия за счёт иных каналов информации, включая *биогравитационные ощущения*, *тепловые* и т.д.

К числу важнейших упражнений данной группы относятся:

– «*волшебные окна*»;
– «*рождение ветерка*»;
– «*самоцвет в руках*»;
– *видеть* «*чужими*» *глазами*;
– «*чувство слепка*»;
– «*взгляд ведёт движение*»;
– «*золотая горошина*»;
– *медитация* «*в первый раз*»;
– «*волны времени*»;
– «*воин в ночном лесу*»;
– «*наполнить силой*»;
– *техники* «*отчуждения*»;
– «*слепец с поводырём*»;
– «*соки жизни*» и т.д.

Ряд упражнений обучает самообладанию («*невозмутимость*»), спокойствию и мудрому отношению к жизни («*Внутренний Наблюдатель*»), активизирует резервы организма («*готовый результат*») и пр.

Обязательными темами являются:

– *развитие и использование периферийного зрения*;
– *работа с завязанными (или закрытыми) глазами*;
– *движения на задержке дыхания*;
– *управление* «*весом*»;
– «*независимые*» *движения*;
– *напряжение-расслабление мышц* (в том числе, *скоростное*);
– *активизация и использование аутодвижений* и мн.др.

16. Искусство общения.

В ШАР любые отношения между людьми рассматриваются как общение, и даже рукопашный бой, как это ни парадоксально, является всего лишь одной из форм общения (пусть даже – грубой!).

На начальных этапах занимающиеся осваивают владение речью, включая умение улавливать тончайшие эмоциональные оттенки разговора. Понять собеседника и его намерения очень важно, так как в большинстве случаев это позволяет полностью избежать ненужных конфликтов.

Общение с животными, противодействие их агрессивному поведению – также немаловажно для человека. Для развития необходимых качеств используется ряд упражнений, связанных с овладением своим психоэмоциональным состоянием, чувствованием реальной опасности и, самое главное, наработкой специальных боевых навыков.

Искренность, открытость и доброжелательность должны быть далеко не ко всем окружающим, и детям необходимо объяснять *почему*: среди обычных людей могут оказаться не только преступники, от которых им лучше держаться подальше, но и большое число просто психически больных, ненормальных и потенциально опасных людей, общение с которыми может привести к самым нежелательным последствиям. Учитывая вышесказанное, детей необходимо предостеречь от ошибок неправильного поведения при возможной встрече с ними.

Дети учатся также *общению* с деревьями, травами и цветами. Разнообразные энергетические и медитативные упражнения помогают научиться чувствовать окружающий Мир, своё единство с природой.

Ученики осваивают, в том числе, следующие упражнения:

– «*искусный рассказчик*»;
– «*глаза в глаза*»;
– «*слушать сердцем*»;
– «*быть и казаться*»;
– «*разговор жестами*»;
– «*отождествление*» (или «*слияние*») и др.

Выполнение же упражнений с повторением их за напарником («*зеркало*», «*двойник*» и мн.др.) способствует тому, что занимающиеся учатся делать *чужие* движения, настраиваясь на психофизическое состояние другого человека, и начинают понимать и чувствовать то, что невозможно осознать иным способом.

17. Медитативные упражнения.

В основе любых медитативных техник лежит работа с мыслеобразами. В ШАР ученики постепенно осваивают разнообразные приёмы управления своим сознанием. Это позволяет (на более высоких ступенях развития) овладеть так называемыми *изменёнными состояниями*, что является уже *ключом* к достижению превосходства над противниками. Кроме того, элементы медитации активно используются и в лечебных целях.

Занимающиеся учатся применять различные медитативные состояния в своей жизни. Одной из наиболее важных техник является, например, медитация «*нити жизни*», работа с которой открывает перед человеком поистине удивительные возможности. Также дети учатся «*думать телом*», осваивают «*медитацию в движении*» и мн.др.

Некоторые виды медитаций позволяют развивать *особые* способности, например: для развития чувства опасности – «*небесная паутина*»; для повышения скорости реакции – «*лунный свет*»; для активизации аутодвижений – упражнения с *энергетическими потоками*.

Многочисленные медитативные упражнения значительно расширяют мироощущение ученика:

– «*купание в водопаде*» развивает осязательные способности, позволяет восстановиться после больших нагрузок;

– «*слушать звуки моря*» развивает слух, активизирует способность слышать «*внутренний голос*»;

– «*волны времени*» позволяют управлять скоростью жизненных процессов в теле, изменять своё или чужое *времяощущение*;

– «*оживление*» *предметов* и *объектов* активизирует глубинные слои подсознания и т.д.

Работа с *невидимыми предметами*, *объектами* и *явлениями* значительно повышает эффективность таких занятий. Настоящий ВОЛШЕБНЫЙ МИР открывается перед учеником, в котором пробуждается «*Мастер внутри*» или «*Великий Учитель*», а это является одной из высших целей обучения!

Некоторые важные медитативные упражнения приведены также в разделе (**15**), посвящённому развитию специальных качеств.

18. Занятия на природе.

В летний период желательно тренироваться на природе. Комплексы специальных упражнений (с деревьями, камнями, водой и пр.) позволяют значительно повысить эффективность обучения, укрепить здоровье занимающихся.

При работе с *деревьями* достигаются следующие цели:

– воздействуя различными способами на *кору* дерева, ученики укрепляют пальцы и кисти своих рук;

– выполняя удары и захваты *ветвей* дерева, имитируют соответствующие воздействия на руки противника;

– работая со *стволом*, учатся оказывать силовое воздействие на туловище и ноги противника, создавая условия для *валки* (броска) его в любую сторону;

– работая с *листвой*, совершенствуют точность движений, хлёсткость ударов и мн.др.

Занимающиеся также учатся искусству маскировки в лесу, прячась за деревьями, в листве или траве, отрабатывают бесшумность передвижений, умение бегать и прыгать на пересёченной местности, осваивают простейшие навыки энергетической работы с деревьями («*соки жизни*», «*дыхание ладонями*», *активизация* «*энергетических центров*»), учатся восстанавливать свои силы (медитация «*отдых у ствола*»), используют определённые медитации («*видеть вершиной*», «*потоки времени*») и т.д.

Осенью, зимой и весной часть занятий также необходимо проводить на природе, чередуя их с тренировками в зале. Дети приучаются к движениям и действиям в естественных условиях, когда под ногами могут быть снег, лёд, лужи воды, опавшие листья и пр. Всё это активизирует древние ощущения и навыки, которые жизненно важны для любого человека.

Занятия на природе позволяют детям научиться использовать *боевые свойства уличной одежды* (той одежды, в которой они обычно ходят, а не специальной, как *кимоно* или другой) и т.д.

19. Расширение кругозора и ответы на вопросы

В ходе занятий проводятся небольшие беседы познавательного характера. Ученики получают ответы на вопросы в различных областях знаний, по возможности расширяя свой кругозор.

Интересными темами при изучении являются следующие:

а) общие представления о других Школах и стилях единоборств, их сравнение и оценка;

б) смысл жизни человека, его цели и место в мироздании;

в) необычные способности и возможности, способы их развития;

г) искусство иллюзий, фокусы, трюки;

д) приметы и суеверия, их происхождение и влияние на людей;

е) приёмы и способы обмана, используемые мошенниками, и противодействие им;

ж) о «секретах» и «тайнах» от учеников и мн.др.

Основная задача таких бесед состоит в том, чтобы сформировать правильное, *неиллюзорное* представление об окружающем мире, помочь ученикам в выборе жизненного *Пути*.

20. Игры, эстафеты.

На тренировках активно используются многочисленные игры, развивающие необходимые качества: находчивость, ловкость, умение увернуться от бросаемого предмета, убежать от преследования и мн.др. Здесь можно порекомендовать многочисленную литературу по данной теме.

Народная мудрость «*зашифровала*» в играх практически всё необходимое для полноценного обучения и воспитания детей, тем более что в процессе игры дети обучаются требуемым навыкам с гораздо большим интересом.

Используются разнообразные варианты *салок* (*по парам*, *гуськом*, *по нарисованным линиям*, *на одной ноге* и т.д.), игры с мячами («*хрустальный мяч*», «*снайперы*», «*воины в окружении*» и т.д.), прочие игры (*жмурки*, «*волшебный посох*», «*опасный коридор*», «*секретное донесение*», «*ночные воины на охоте*» и

т.д.). Следует лишь учитывать, чтобы дети чересчур не увлеклись игровым аспектом занятий (в ущерб основным целям).

21. Задания для самостоятельной работы.

Многочисленные упражнения для самостоятельного выполнения наглядно показывают, что практика ШАР – это не только занятия два или три раза в неделю, но и ОБРАЗ ЖИЗНИ, позволяющий развиваться человеку как творческой личности, достичь гармонии между собой и окружающим миром. Только такое отношение к занятиям может привести к существенному росту мастерства. Этому способствует, в том числе, освоение комплексов *невидимой* (или *скрытой*) *тренировки*, позволяющей ученикам совершенствовать необходимые им качества в любом месте и любых условиях. Таким образом, тренировка насыщает каждый момент существования ученика и перестаёт быть тренировкой в обычном понимании. Это – сама жизнь во всех её многогранных проявлениях!

Занимающиеся должны понимать, что овладеть изучаемыми движениями только на занятиях невозможно, так как в этом случае пришлось бы потратить огромное количество времени, причём в ущерб остальным ученикам (из-за индивидуальности усвоения). Поэтому им необходимо выработать у себя привычку регулярного выполнения известных им упражнений (как привычку чистить зубы, умываться и др.).

Здоровый образ жизни включает в себя также искусство правильного питания, отдыха, учёбы (или работы), сна и мн.др. Все эти аспекты обязательно рассматриваются на занятиях.

22. Проверка знаний учащихся.

Для контроля приобретённых учениками навыков и знаний в процессе тренировок регулярно проводятся *испытания мастерства*, при которых ученики демонстрируют самостоятельное выполнение тех или иных техник. Кроме того, наблюдение со стороны за работой занимающихся (с последующей оценкой результатов Учителем) позволяет с высокой степенью точности установить их личные достижения и успехи, равно как и отставание от ожидаемого результата.

Ученики должны понимать, что главным *экзаменатором* для них будет сама жизнь, и то, насколько успешно они справятся с её испытаниями, во многом зависит от их сегодняшнего отношения к тренировкам в Школе.

Следует особо подчеркнуть отсутствие состязаний или соревнований между учениками. Это объясняется тем, что рукопашный бой Школы не содержит никаких правил и ограничений на используемые техники, поэтому проведение любых боёв между учениками неизбежно приведёт к травматизму. Если же использовать защитное снаряжение, то нарабатываются ложные боевые рефлексы и теряется обострённое восприятие из-за отсутствия реальной угрозы. Кроме того, используемые удары и атаки выполняются на столь высоких скоростях и по таким траекториям, что защита становится абсолютно невозможной, атакуемый обречён изначально, и состязание теряет смысл, так как победить в схватке может любой, в том числе, «*слабый*».

Поединки с использованием защитного снаряжения проводятся, но их участники должны чётко понимать, что победа в таких боях вовсе не означает победы в реальных условиях. Защитное снаряжение используется исключитель-

но для обеспечения безопасности занимающихся при наработке сверхскоростных и полноконтактных движений.

5. Конечный результат.

Полный курс обучения не ограничивается несколькими годами тренировок, он рассчитан на освоение в течение всей жизни. Пределов для мастерства не существует! Например, освоение только «*облачных*» *движений* (техник и медитаций, связанных с ними) будет реализовываться не один десяток лет, и даже в этом случае человек не сможет сказать: «Да, я полностью овладел "*облачными*" *движениями*!»

Ученики должны быть нацелены на постоянное и упорное совершенствование самих себя. Без этого – никакой прогресс невозможен!

В процессе обучения детям необходимо:

– овладеть всевозможными ударами и защитами;

– научиться падать, перекатываться, выполнять разнообразнейшие броски;

– освоить выполнение «*небесных*» и «*облачных*» *движений*;

– овладеть техникой захватов, загибов-заломов и иных болевых воздействий, а также способами противодействия им;

– овладеть различными видами *естественного оружия*;

– овладеть основными лечебными приёмами в виде массажа, естественной безлекарственной терапии большинства заболеваний;

– освоить разнообразные медитативные техники;

– овладеть контролируемыми аутодвижениями;

– научиться быть эмоционально устойчивыми, любознательными и упорными в учёбе, доброжелательными к людям, особенно к близким;

– научиться любить окружающий мир и уметь наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ

А. Рекомендации по планированию тренировок
Б. Примеры типовых тренировок
В. Обеспечение безопасности на занятиях
Г. Список рекомендуемой литературы

А. Планирование тренировок.

Занятия в ШАР отличаются высокой насыщенностью разнообразными упражнениями. Связано это, в первую очередь, с тем, что дети не могут длительное время удерживать своё внимание на чём-то одном, им необходима частая смена видов деятельности. Тогда время для них проходит незаметно, и они успевают проработать большое количество техник, не утомляясь. Кроме того, высокая насыщенность занятий оправдана необходимостью быстрого роста мастерства одновременно по многим направлениям. Этого требует сама жизнь, ведь человек, изучающий, например, только борьбу или ударную технику, может оказаться в ситуации, где ему потребуются совершенно иные навыки, которыми он не владеет. Естественно, что такое одновременное и многоуровневое обучение даётся нелегко, но именно поэтому на занятиях должна царить атмосфера игры, творческого поиска, взаимопонимания.

Занятия в Школе не содержат разминки как таковой и могут начинаться с любого раздела, приведённого в Тематическом плане (в пункте «Б» Приложения даны примеры тренировок, как для начинающих, так и для хорошо подготовленных учеников). Дальнейший выбор техник целиком зависит от тех задач, которые ставит Учитель перед учениками, но, прежде всего, это – задача укрепления их здоровья, всестороннего физического и психического развития детей.

Обучение идёт от «*простого*» к «*сложному*». Нагрузки чередуются таким образом, чтобы ученики успевали восстанавливать свои силы и к концу тренировки чувствовали себя бодрыми и отдохнувшими, а не «*выжатыми как лимон*», и (самое главное!) были готовыми ко всем неожиданностям, которые готовит *улица* уже сейчас.

Многое зависит от интуиции и уровня подготовки самого Учителя, ведь именно его ошибки могут значительно снизить эффективность любых, даже самых совершенных, методик обучения. Очень важно, чтобы Учитель ясно представлял себе, *чему* и *как* он хочет научить своих учеников.

На начальных этапах желательно показывать ученикам как можно больше пластичных техник и движений, рассказывать о том, *что* они изучают и *как* применяются эти *Знания*, чтобы ученики видели перспективы, открывающиеся перед ними.

Со временем, когда дети будут понимать всю глубину даваемых им *Знаний* и научатся правильно выполнять движения, наработку техник следует проводить более углублённо и подробно. Насыщенность тренировок при этом как бы уменьшается, но, в действительности, ученики переходят на качественно иной уровень развития, превращающий их в настоящих Мастеров.

Например, осваивая технику «*охоты за кулаком*», дети приобретают навыки защиты от **любых** ударов рук, выполняемых по совершенно непредсказуемым траекториям и одновременно учатся наносить такие же удары. Следует от-

метить, что защититься от подобных ударов практически невозможно, тем более если боец не владеет соответствующими техниками, и такие удары мы называем *неотбиваемыми*.

Занятия в ШАР всегда очень индивидуальны и не похожи одно на другое. Благодаря этой неповторимости, ученики испытывают *живой* интерес к *Учению*.

Б. Примеры тренировок.

1. НАЧИНАЮЩИЕ.

Занятие 1

– «*прижать хвост дракона*»;
– «*зеркальные движения*»;
– бой на *касания*;
– *безопасность* на улице (беседа);
– игры: *салки по нарисованным линиям*, *крепкая рука*;
– противодействие *захватам* рук;
– *загибы-заломы* расслабленной руки;
– контроль над *щекоткой* (сидя);
– «*зеркало скорости*»;
– домашнее задание: «*игра скоростью*», «*танцующее облако*».

Занятие 2

– «*топтать змею*»;
– искусство *размашистых ударов*;
– «*кулак на привязи*»;
– «*дерево на ветру*»;
– «*наведение мостов*»;
– *синхронная работа* двух рук;
– «*борьба вершин*, *стволов и ветвей*»;
– «*камень в руке*»;
– о *внутренней* дисциплине;
– домашнее задание: *размашистые удары* на воздухе, «*дерево на ветру*», «*кулак на привязи*», упражнения у стены.

Занятие 3

– общие сведения о *Школе*;
– «*восьмисторонний шаг*»;
– «*тело в воде*»;
– «*перебирание сокровищ*»;
– о *мифологии киноискусства*;
– «*коридоры времени*»;
– «*волшебные листья*»;
– *подстраивание по скорости*;
– *азы* «*шуточного*» *боя*;
– домашнее задание: «*тело в воде*», «*осенний лист*».

Занятие 4

– техники *зеваний-потягиваний*;
– «*дракон играет хвостом*»;
– «*порхающая бабочка*» (удары ногами);
–основы «*облачных*» *движений* (учебные и боевые формы);
– «*волновое*» *дыхание*;
– «*лучевые*» *движения и защиты*;
– игра: «*волшебное касание*» (двое водящих);
– притча *о том, чьё мастерство лучше*;
– управление противником *захватом за волосы*;
– о *безопасности* (на улице и в подъезде);
– домашнее задание: *зевания-потягивания* (по утрам), совершенствование «*облачных*» *движений*, «*дракон играет хвостом*» (медленно, долго).

Занятие 5

– разминка «*облаком*»;
– «*застывшие формы*» *и их* «*перемены*»;
– «*учимся ходить*»;
– «*скульптор*» и «*живая скульптура*»;
– *маятниковые движения*;
– «*парящая птица*» и *удары в прыжке*;
– проработка *фаз ударов*;
– *медитации* «*костра*»;
– *связки ударов и защита от них*;
– противодействие *захватам* рук (в том числе, с помощью ударов);
– *до предела возможного* выбранные удары руками и ногами на воздухе;
– домашнее задание: «*застывшие формы*», бой с *невидимым противником*.

Занятие 6

– «*ветер над пропастью*»;
– притча *о том*, *кто может быть учеником Школы*;
– игра: «*волшебный посох*»;
– напряжение «*застывших форм*»;
– «*танец вокруг застывшей формы*»;
– удары без *замаха*;
– «*катящийся камушек*» (в том числе, в любую сторону);
– оздоровительные упражнения (лечение насморка, воспаления горла, некоторых расстройств пищеварения);
– домашнее задание: «*катящийся камушек*» в любую сторону, «*ветер над пропастью*», лечебные упражнения (повтор).

Занятие 7

– «*прыжок с камня*»;
– «*защита черепахи*»;
– как *слабый* может победить *сильного*?;
– «*круги в воздухе*»;
– «*катящийся камушек*» (в любом направлении);
– «*плыть по реке*» (варианты);
– *боевые уловки*;
– «*скрещенные крылья*»;
– упражнения на *реакцию* (варианты);

– бой с *невидимым противником*;
– домашнее задание: «*круги в воздухе*», «*скрещенные крылья*», «*защита черепахи*» (перед зеркалом) и т.д.

2.ПОДГОТОВЛЕННЫЕ.

Занятие 1
– разминка с бегом, прыжками, вращениями и пр.;
– *прогулки на кулаках* (в парах);
– удары *локтями* и защита от них;
– «*видеть воздух*» (и «*видеть в воздухе*»);
– «*волновые*» *движения и удары*;
– «*наполнить силой*»;
– «*мастер-облако*»;
– «*воин залечивает раны*»;
– «*проникающие облака*»;
– бой в «*волнах времени*»;
– упражнения со стеной;
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 2
– «*круги в воздухе*» с переменой «*центров*» и «*плоскостей*»;
– *защитные* и *атакующие круги*;
– *естественная набивка* (в парах);
– *скользящие защиты*;
– «*небесный кулак*»;
– лёгкий контактный бой (средняя скорость);
– «*найти выход*»;
– притча *о сути Учения*;
– *задира* (в том числе, один – против нескольких);
– яростный бой с *невидимым противником* (и *противниками*);
– *медленный* бой (в парах);
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 3
– *бой на касания* (жёстко);
– медленный бой с «*охотой за пальцами*»;
– *психофизическая* подготовка (варианты);
– движения в «*сверхвязком*» *пространстве*;
– «*каменный воин*»;
– «*путь ветра*»;
– «*довести до конца*»;
– *подстраивание по скорости* в бою;
– *звукодыхательные* упражнения (в том числе, для снятия боли и лечения);
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 4
– комбинирование манер передвижения;
– «*танец небесного воина*» (с ударами);

– *техники превосходства*;
– «*быстрое касание*» (наработка);
– бои в перчатках;
– приёмы самовосстановления (и реанимации);
– «*небесные*» *движения* (в том числе, при захватах);
– активизация *периферийного зрения*;
– «*вязкая*» *защита*;
– способы *внезапных атак* и противодействие им;
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 5

– «*выпускание стрел*»;
– «"*сильней-сильней*" *рубить ветви-корни*»;
– *рождение скоростного комплекса*;
– *ударить* (*защитить*) *заданную зону*;
– *встречные движения*;
– «*плавание рыбы*»;
– способы преодоления *страха*;
– «*плывущий шаг*»;
– защита от «*слепых*» *ударов*;
– *пошаговый бой*;
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 6

– удары с *подшагиванием*;
– «*проникающие*» *удары*;
– способы повышения *скорости реакции*;
– *сверхмедленные* движения (заданные);
– «*прозрачные руки*»;
– «*невидимка*» (в парах);
– медитация «*пустоты-отсутствия*»;
– «*внутренний и внешний круги*» (варианты);
– «*невидимый*» *шаг* и *шаги*;
– защита от *размашистых ударов*;
– «*отбивать стрелы*» (сидя);
– домашнее задание: самостоятельно.

Занятие 7

– *отсекающие защиты*;
– защиты (и удары) «*крылом*»;
– *перетекающие движения*;
– «*кольца энергии*»;
– *невидимые преграды и препятствия*;
– *ловушки встречным прихватыванием*;
– «*мягкий кулак*» (использование в учебных схватках);
– «*вдохнуть жизнь*»;
– «*игра облаком*»;
– «*срывать плоды*»;
– скоростные бои в перчатках;
– домашнее задание: самостоятельно.

В. Обеспечение безопасности на занятиях.

Одной из задач, стоящих перед Учителем, является обеспечение безопасности на занятиях. Ученики должны чётко знать правила поведения на тренировках, быть внимательными и предельно осторожными по отношению друг к другу. Необходимо полностью исключить любые проявления баловства, недисциплинированности, эмоциональной неуравновешенности. Возникающие конфликты между детьми должны решаться исключительно мирными способами.

Учителю необходимо обращать особое внимание на любые проявления агрессивности среди занимающихся и тщательно разбираться в причинах конфликтов. В качестве «*наказания*» рекомендуются следующие способы:

–временное исключение из участия в тренировке (при незначительных нарушениях дисциплины);

–полное исключение из Школы (в случаях систематических или недопустимых нарушений).

Опыт показал, что подобная система «*наказаний*» оказывается эффективнее других методов, так как ученики начинают самостоятельно контролировать своё поведение, и желание заниматься именно в ШАР оказывает на них сильное воспитательное воздействие.

Правила безопасности распространяются на поведение *везде*, а не только на занятиях. Воспитание *внутренней* (не *показной*!) *дисциплины* является важнейшей задачей обучения.

Внимательно выслушав объяснение и посмотрев исполнение упражнения, занимающиеся пробуют самостоятельно повторить его, ни в коем случае не превышая требуемых скоростей и усилий, стремясь подстраховывать как своего напарника, так и самого себя.

На занятиях дети должны *прислушиваться* к своим ощущениям, избегая чрезмерных для себя нагрузок.

Между детьми нельзя провоцировать нездорового соперничества, чувства превосходства над *слабыми* или новичками. Отношения между детьми должны быть добрыми и искренними, а это во многом зависит от самого Учителя. Дети обязаны помогать друг другу в освоении изучаемых техник, так как *неправильная* работа напарника будет мешать взаимному росту их мастерства. Все травмоопасные упражнения должны выполняться плавно, на невысоких скоростях, и, непременно, под контролем Учителя.

Дети должны понимать, что потерять здоровье очень легко и никакие сиюминутные рекорды или «победы» не стоят этого. Путь к мастерству сложен и нелёгок, и любая поспешность здесь недопустима!

Ученики должны знать, что вне стен Школы применение изучаемых *боевых* техник возможно лишь в тех случаях, когда разрешить конфликтную ситуацию иными путями не удаётся.

Г. Список рекомендуемой литературы.

Брагин М., Брагина И. «Мастер рукопашного боя», изд-во «Рипол классик», Москва, 2005г.

Брагин М., Брагина И. «Как побеждать любого противника. Сенсационное открытие в мире боевых искусств», изд-во «Рипол классик», Москва, 2005г.

В настоящее время готовятся к изданию другие книги и материалы (в том числе, видео), посвящённые всем аспектам представленной *Программы*.

Приложение 4
О расчете древнего биоритма человека

Кирилл:

Уважаемые Ирина и Михаил Брагины!

У меня только один вопрос:

"Ключи силы ..." с.140. Почему вы делите число часов в году на Земле(8760) на число земных дней в одном дне на Венере(243)??? По логике предыдущего вычисления 8760:260=33,7 на с.139 вы должны были делить число часов в году на Венере(225*60=5400) на число дней в году на Венере(225/243=0,93). Тогда ваше соотношение равно 5400/0,93=5806. Что это опечатка???

P.S. Особенно нелепо звучит словосочетание "Земной час", как будто на час на Венере не равен часу на Земле или на Плутоне. Буду рад любому конструктивному ответу.

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Кирилл, ваш вопрос показывает, что вы НЕВНИМАТЕЛЬНО читали нашу третью книгу, ведь на стр. 140-141 мы ОБЪЯСНЯЕМ данное "противоречие"!

ЦИТИРУЕМ: "Здесь мы сталкиваемся с еще одним интересным обстоятельством, которое, по нашему мнению, проливает свет на космические Истоки Цивилизации наших Предков, ведь в Солнечной системе (а теперь читайте внимательно!) НЕТ ПЛАНЕТ С ТАКИМ ПЕРИОДОМ ОБРАЩЕНИЯ!!!"

Или вы НЕ ЗАМЕТИЛИ этих строк?! Почему?!

Что же показывают наши расчеты. Известно, что планета Венера вращается ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО (ее сутки, или "день и ночь Богов", равны 243 дням Земли), поэтому ДРЕВНИЙ БИОРИТМ ЧЕЛОВЕКА НЕ МОГ БЫТЬ РАВЕН "венерианским суткам"!!! Это же ОЧЕВИДНО! Поэтому, когда вы спрашиваете, ПОЧЕМУ мы делим число часов в году на Земле (8760) на число земных дней в одном дне на Венере(243), отвечаем:

Наша формула (8760/243) "связывает" земной год (выраженный в земных часах!) с "продолжительностью венерианских суток" (также в земных, но уже - сутках!). Парадокс?! Абсурд?! Это - наш КОАН! Кстати, вы не знаете, что слово "коан" имеет РУССКОЕ происхождение! Впрочем, об этом не догадываются даже профессиональные востоковеды! Видите, какие удивительные Открытия мы предлагаем?!

Мы пишем, что обнаруженное нами "расчетное совпадение" полностью подтверждает наши представления об ИНОПЛАНЕТНОМ (НЕЗЕМНОМ!) происхождении Богов. Венера не могла быть их Прародиной (как и любые другие планеты Солнечной системы, даже ныне не существующие)!!! Однако наши Великие Предки (Боги) не случайно обосновались на этой Планете, а также на Марсе. Жители Шумера называли их "Нибиру" и "Мардук"! Мы пишем, что "День и Ночь у Богов" (на "Венере-Нибиру") были равны году у людей!!! Но это было уже языческое "воспоминание" об этих Реалиях, тогда как многие ученые совершенно ОШИБОЧНО считают, будто данные "указания" свидетельствуют об "арктическом происхождении" Человечества. Проще говоря, некоторые ученые уверены, что земная Цивилизация зародилась где-то

на Северном полюсе. Почитайте замечательную книгу Тилака "Арктическая Родина в Ведах". Мы убедительно опровергаем упомянутую гипотезу и задаем сейчас лично вам (и всем посетителям нашего сайта!) ВСТРЕЧНЫЙ ВОПРОС:

"Почему приполярные зоны Земли (где день и ночь, казалось бы, "длятся по полгода") не могли быть Прародиной Богов???"

Ваш ответ будет СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ о том, насколько ВНИМАТЕЛЬНО вы читали нашу третью книгу!!! Ждем от вас "любых конструктивных ответов"!!!

P.S.: Кроме того, сможете ли вы рассчитать, ОТКУДА ПРИЛЕТЕЛИ БОГИ (в Солнечную систему)!!! Это наше ОТКРЫТИЕ мы уже обнародовали в следующей книге, причем исчерпывающая информация об этом есть также в книге "Ключи силы для супермена"!

Знание древнего биоритма является КЛЮЧОМ к пробуждению и развитию скрытых сверхвозможностей и сверхспособностей человека!!!

Приложение 5
О возможности победы над любым противником

Clik:

Почитал я вашу книгу «Как побеждать любого противника», и вот вопросы у меня возникли. Прошу дочитать до конца.

1 На чем основываются ваши выводы по истории, можно ссылку на материалы, из которых вы сделали ТАКИЕ ВЫВОДЫ.

2 Удары на дистанции быстрого касания это, конечно, хорошо, но в книге написано: вам не потребуется многолетних тренировок для достижения результата, да но одного удара мало, а за минимальное время не подготовить ленивого и психически не способного к бою (имеется в виду, что он не дрался) человека, там же написано, что вы сможете победить любого противника (имеется в виду, после многолетних тренировок или освоив применение ударов на этой дистанции?!). И вот возникает вопрос: как обычный чел сможет, научившись наносить неотразимые удары, победить любого противника, ведь если он не вырубит его, этого противника, то более агрессивно настроенный противник может порвать чела или просто его по стенке размажет. И чел не сможет ничего сделать, конечно, я читал про то, что вы писали про психологическую тренировку, но ведь для этого надо тренироваться и много, в книге же – что как раз этого не надо для победы над любым противником, но ведь, блин, даже нанеся удар или серию на этой дистанции, не остановить по-настоящему тренированного бойца. Как понимать из написанного вами, это не реально, удар можно нанести неотразимый, но в драке ничего не сделать. Хотя есть и психологическая подготовка и др. для боя, НО там написано: ЛЮБОЙ человек, ЛЮБОГО противника!

3 Многие ваши техники есть в шоу-дао! как это понимать?

Хотя я знаю, что автор книги ученик Медведева, но пишется про уникальность, а приводятся иногда шоу-даосские техники.

P.S. жду ответа!

Михаил и Ирина Брагины:

Мы дочитали вашу "критику" и увидели, что вы абсолютно ничего не поняли! Как вы вообще читали нашу книгу, если задаете ПОДОБНЫЕ вопросы??? Откуда берутся такие "челы"?!

Уже вышла наша третья книга "Ключи силы для супермена: от Войн Богов к современным техникам рукопашного боя", в которой мы подробно рассказываем об истории Великой арийской Цивилизации. Там мы даем ссылки на научные материалы, полностью подтверждающие наши представления о ходе Мировой Истории. Рекомендуем вам внимательно (!) изучить нашу новую книгу, хотя, похоже, вам это вряд ли удастся. Наши книги следует читать очень внимательно, чтобы разобраться в предлагаемых нами Открытиях. Конечно, сейчас многие еще не смогут по-достоинству оценить предлагаемые нами Знания, но это дело времени. Отметим, что многие идеи, которые мы описываем в новой книге, поначалу покажутся невероятными и даже фантастическими, но у нас есть совершенно неопровержимые доказа-

тельства их истинности, и следующая наша книга ("Откуда прилетели Боги") поможет читателям разобраться во всех этих непростых вопросах. Наши Знания переворачивают общепринятые представления не только о Мире единоборств, но и об Истории Человечества, поэтому людям трудно поверить, что все это ПРАВДА!

Что касается нашего Открытия в Мире боевых искусств, то, как мы уже говорили, вы совершенно не поняли его сути! Мы не будем повторять то, что подробно изложено в наших книгах. Внимательно перечитайте описание нашего Открытия, и вы поймете, что там есть ответы на все ваши вопросы!!!

Если наши техники вы увидели в ШОУ-ДАО, это говорит лишь о том, что А. Н. Медведев, как истинный последователь восточной Традиции, не стесняясь, берет все, что считает нужным и приписывает это "своей" системе, и об этом мы подробно рассказываем в своей третьей книге. Все наши техники и упражнения уникальны! Они являются результатом наших много(тысяче)летних поисков и Открытий! В отличие от "восточных" систем, которые состоят из техник и упражнений, взятых из других Школ и Учений, наша система является целостной и не имеет аналогов в Мире.

Clik:

А люди, серьезно занимающиеся историей, знакомы с вашими открытиями.

Михаил и Ирина Брагины:

Многие Открытия признанные ученые не воспринимают всерьез и пытаются доказать, что кроме них никто не способен разобраться в той или иной области науки. Но часто именно дилетанты делают настоящие Открытия, которые переворачивают общепринятые представления. Мнения профессиональных историков у нас вызывают массу вопросов. Например, древность русского этноса. Неужели русский народ появился в лишь начале нашей эры или, согласно Гумилеву, всего 700 лет назад?! А ведь эти глупости пишут "маститые ученые"! Мы не согласны с "традиционными" представлениями о возникновении нашей Цивилизации, и у нас есть неоспоримые доказательства нашей правоты. Нет смысла пересказывать наши книги на сайте, так как обо всем этом вы можете прочитать сами.

Clik:

А почему вы ни представите свою систему людям, имеющим известность в боевых искусствах? Таким, как Кочергин (создатель кои) пришли и показали работу в измененных состояниях, управление погодой, техники рукопашного боя. А так можно хоть сотню книг выпустить и толку.

Да, кстати, почему вы мои вопросы восприняли как критику, или все, кто сомневается, уже неправ и вообще неумный и невнимательный человек?

Михаил и Ирина Брагины:

Разве вы не заметили, что мы уже представили свою систему и свои Открытия, когда ВПЕРВЫЕ обнародовали их в открытой печати?! Те, кто хотел, уже связались с нами, а саморекламой мы не занимаемся. Найдите в наших публикациях хоть одно приглашение на занятия в ШАР! Многие даже удивлялись отсутствию какой-либо рекламы, ведь это слишком необычно для Мира боевых искусств. Более того, свои методики, упражнения и техники мы

описываем максимально подробно, чтобы любой желающий мог самостоятельно разобраться в них, однако ни один Мастер или Учитель до сих пор не высказал открыто своего мнения относительно нашего сенсационного Открытия в Мире боевых искусств, и нетрудно догадаться – почему! Наоборот, некоторые начали спешно перерабатывать свои техники и приемы, чтобы учесть наш принцип "абсолютного превосходства", и подобных примеров множество, о чем мы рассказываем в своих книгах. Один семинар Быкова совместно с Кочергиным чего стОит! Провалившаяся попытка своровать наше Открытие?!

Кроме того, мы приглашаем всех сомневающихся на наши тренировки, тогда у вас будет возможность убедиться в том, что все наши техники работают. Кстати, для этого вовсе необязательно учиться у нас лично, а достаточно лишь правильно (т.е. именно ТАК, как мы описываем!) выполнять наши техники и упражнения.

Почему мы ругаемся, когда "челы" невнимательно читают наши книги?! Это же очевидно! Как можно судить о наших Знаниях, если люди не удосуживаются разобраться в том, что критикуют?! Вспомните "критика", который на форуме высмеивал наш принцип "быстрого касания", даже не сумев запомнить его название и потому называл его "скользящим касанием"! Или – другой "умник", который "отбил себе руки", пытаясь наносить удары-касания в живот напарника, который уже находился за пределами дистанции досягаемости (после того как первые удары достигли выбранной цели). Подобных примеров можно привести множество, и все они указывают на НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ некоторых читателей!

Наши книги отличаются тем, что их в буквальном смысле нужно читать "от корки до корки" и затем НЕОДНОКРАТНО перечитывать. Тогда вы сможете открыть то, что осталось незамеченным при первом чтении, ведь в наших текстах содержится чрезвычайно много пластов "скрытой", на первый взгляд, информации. Насыщенность наших текстов необыкновенно высока, и даже одно предложение зачастую может содержать несколько специальных комплексов и упражнений!

Что касается умных вопросов, то они встречаются. Например, один из наших читателей уже рассказывал о том, что прямые удары "быстрого касания" у него получаются, а боковые – нет! Может быть, наше Открытие справедливо только для прямых ударов?! Прекрасный вопрос, и ответ на него также можно найти в наших книгах. Предлагаем вам самостоятельно находить ответы на подобные вопросы (например, см. в Гостевой книге интересные и практически значимые вопросы Андрея и Кирилла от 05.06 и 10.05.2007г.).

Что касается "сотни книг", то, что ж, это было бы неплохо!

Clik:

Ну, по поводу встречи с мастерами, вы ведь можете так разрешить многие проблемы и критическое отношение к своей системе. Можно, например, провести семинар с приглашением на него мастеров.

По поводу книг, первая ваша книга содержит массу информации, но последующие плавно переходят от системы к описанию открытий и отсюда у многих критика и рождается.

История. Но многие исторические выводы сделаны на основе исследований и раскопок. И ваши выводы сделаны на основе исследований, как вы мо-

жете быть уверены, что факты, описанные в источниках, не ошибочные или не правильно сделаны выводы в результате исследований?

Семинар: А что за семинар, кто такой Бычков?

Михаил и Ирина Брагины:

О чем с вами говорить, если даже фамилию "Быков" вы не смогли правильно переписать?! Это – невнимательность, или – что??? Неуважение??? А ведь русский язык – это язык Русов, наших Великих Предков!!! Поэтому следите за своей письменной речью, в противном случае мы будем удалять ваши безграмотные сообщения!!!

Теперь о Мастерах и профессионалах:

Если наших публикаций недостаточно для понимания сути и практического применения наших Знаний, то эти самые Мастера могут лично связаться с нами, ведь это, в первую очередь, нужно им, а не нам! Повторяем: те, кому было надо, уже связывались с нами и убедились в чрезвычайной эффективности наших боевых техник. Как мы уже писали, спустя некоторое время о нашем Открытии в Мире боевых искусств будут знать практически все! Мы планируем проведение публичных мероприятий для популяризации Знаний ШАР. Будут созданы видеофильмы, проведены семинары и конференции, посвященные нашим Открытиям (в том числе, в боевых искусствах). Пока же у наших читателей есть прекрасная возможность дальнейшего совершенствования, изучая наши новые книги, где их ждет множество удивительных Открытий не только в Мире единоборств, но и во многих других областях (история, психология, этимология и др.).

Clik:

Насчет второго вопроса. Вы пишите, что, овладев принципом быстрого касания, можно победить любого противника (этот принцип ни только сама дистанция, но и упражнения, позволяющие выйти на эту дистанцию, нанесение ударов с сопротивляющимся противником и многое другое, включая медитативные техники.) и что, овладев этими техниками, перестаешь бояться и обретаешь уверенность в своих силах. Но также вы пишите, что вам не потребуется годов тренировок, и вот тут возникает сомнение, как тогда победить в длительном изматывающим бою противника, который превосходит тебя психологически и готов драться до конца, ведь, не тренируясь долгие годы, за короткое время нельзя подготовиться психологически к такому (имеется в виду схватка с более подготовленным, физически и психологически превосходящим противником, когда он дерется, не смотря ни на что). И под вторым вопросом я имел в виду, что, даже овладев этим принципом, обычный человек ни сможет победить любого противника.

Михаил и Ирина Брагины:

О каком "длительном изматывающем бое" вы рассуждаете??? Мы говорим о победе практически одним ударом в любую выбранную вами уязвимую цель, и это позволяет закончить схватку, едва начав. Противник будет покалечен и беспомощен: он уже не сможет продолжать бой! Мы показываем, что неотбиваемые удары способен наносить даже человек, совершенно далекий от Мира боевых искусств. Причем мы наглядно объясняем, почему такое становиться возможным! Более того, мы описываем также методики

нанесения неотбиваемых ударов и по противнику, который быстро двигается, а не стоит на месте! На эту тему у нас будет еще отдельная публикация.

Вы не смогли разобраться в сути принципа "быстрого касания", или принципа "абсолютного превосходства", а ведь у нас все подробно описано! В чем же здесь дело??? Или вы читаете наши книги так же, как и прочитали фамилию Быкова?! Если да, то дискутировать с вами не имеет смысла! Мы не собираемся пересказывать то, что подробнейшим образом уже описали в своих книгах.

Ждем вашего ответа на следующие наши вопросы: в чем суть нашего Открытия и как превратить любой удар в неотбиваемый?! Ваш ответ будет подтверждением того, что вы все-таки смогли разобраться в том, чему мы учим. Вам останется лишь проверить на практике эффективность наших боевых техник и убедиться в том, что все они работают.

Ждем ответа!

Clik:

Как превратить любой свой удар в неотбиваемый:
Правильно нанести удар с дистанции быстрого касания.
Нанести удар, когда противник чем-то отвлечен или отвлечь внимание.
Ослепить противника и нанести удар.
По поводу первого вопроса отвечу тоже.
Я понял что вы имели в виду насчет победы над любым противником.
Я же имел в виду что серьезного противника можно не остановить ударом в пах или в глаза.
И что, даже научившись выполнять неотбиваемый удар, можно промахнуться, и противник победит недостаточно подготовленного к бою человека (владеющего неотбиваемыми ударами).
Недопонимание между нами возникло из-за моего неумения задать вопрос.

Михаил и Ирина Брагины:

Браво, Clik! Вы растете прямо на глазах, и это радует.
В ШАР есть специальные техники остановки "серьезного противника" ("остановить быка", "натыкание на ветвь", "выпускание стрел" и мн. др.). Ученики на занятиях нарабатывают СИЛУ, СКОРОСТЬ и ТОЧНОСТЬ подобных травмирующих воздействий. В бою по-настоящему без правил нужно бить, прежде всего, в уязвимые зоны (глаза, горло, пах и ряд др.). Конечно, если вам по какой-либо причине (!) не удалось вывести противника из строя одним ударом, то нельзя останавливаться: необходимо обрушить на противника серию сокрушительных ударов (например, "кулаком в воде", локтями, коленями и пр.) и бить нужно с учетом "внутренней наковальни", поражая любые доступные части тела противника. Если противник выставляет для защиты руки, то удары выполняются и по рукам ("рубить ветви"), а чтобы противник не смог вырваться, используйте боевые захваты (переход к захватам достигается с помощью "вязких атак", которые также нарабатываются на занятиях).

Clik:

Открытие.

Суть вашего открытия в том, что вокруг любого человека существует пространство, ограниченное длиной рук и ног, где любой неожиданный удар

становится неотбиваемым. За счет того, что скорость удара больше, чем скорость реакции почти в два раза, а при неожиданном ударе почти в четыре раза.

Насчет быстрого касания. Многие бои начинаются внезапно, и владение неотбиваемыми ударами не гарантирует абсолютную победу. Хотя в упражнениях по наработке ударов входит и противодействие неожиданным ударам, но обычно после неожиданного удара происходит ближний бой, где выигрывает более выносливый и психологически подготовленный. Вот примерно это я и пытался сказать во втором вопросе.

Насчет открытия: вы вывели принцип из общеизвестных фактов, на которые не обращали внимания.

Теперь я задам вопрос, насчет боевых тестов: как вы оцениваете своих учеников по подготовленности к бою?

Михаил и Ирина Брагины:

Вы ошибаетесь: владение неотбиваемыми ударами гарантирует победу! Если на дистанции "быстрого касания" вы ударите первым, то НИКТО (!) не сможет защититься от вашего удара. Важно только, куда вы нанесете этот удар (если действительно хотите победить), и обо всем этом мы подробно рассказываем в своих книгах. Если у вас есть Учитель (или любой знакомый Мастер единоборств), предложите ему защититься от ударов на дистанции "быстрого касания", и вы убедитесь в его абсолютной беспомощности.

Нас часто спрашивают: "Вы учите бить нужно первым?! Но опыт уличных драк показывает, что тот, кто первым наносит удар, проигрывает схватку, так как противник приходит в ярость и расправляется с ударившим его!" Такие рассуждения свидетельствуют о ложном понимании реалий рукопашного боя. Мы говорим о том, что первый (и последующие!) удары надо наносить так, чтобы ваш противник уже не смог (или не захотел) вести бой. Мы подробно описываем, как (!) наносить такие удары. Никакого"ближнего боя" быть не должно, и противнику будет уже не до вас! Ваши удары шокируют его! Что касается ваших выводов типа "свое открытие вы вывели из общеизвестных фактов, на которые другие не обращали внимания", то здесь вы глубоко ошибаетесь! Вспомните, почему свое ОТКРЫТИЕ мы сравниваем с открытием Закона Всемирного тяготения великим английским физиком Ньютоном?! Перечитайте, что мы пишем об этом! Странно, что вы не смогли разобраться в таких простых вопросах. Подчеркнем, что наше Открытие имеет АБСОЛЮТНУЮ МИРОВУЮ НОВИЗНУ, так как на самом деле представители многочисленных Школ боевых искусств (как Востока, так и Запада) не учитывают тех Реалий, которые мы описываем. Чтобы убедиться в этом, достаточно проанализировать любые их боевые приемы и техники!!! Впрочем, об этом у нас еще будет подробный разговор.

Теперь о боевых тестах. Конечно же, наши ученики имеют различные уровни подготовленности к реальному бою, однако все они знают о наших Открытиях и в той или иной степени владеют уникальными боевыми техниками ШАР. Причем есть ученики достаточно высокого уровня, и мы гордимся их достижениями! Любой, кто хочет изучать рукопашный бой ШАР, может прийти на наши занятия и принять в них участие на общих основаниях, тогда у него будет реальная возможность проверить свой уровень мастерства и сравнить его с мастерством наших учеников.

Clik:

А что с семинаром-то, с Быковым и Кочергиным?

Михаил и Ирина Брагины:

Рекомендуем найти и посмотреть видеозапись упомянутого семинара 2003 года ("Студия-17")! Обратите внимание на следующие реплики Быкова: "Я сейчас не вру, потому что в камеру говорю!" После чего, задумавшись, он добавляет: "Я, вообще, никогда не вру!"; "Я придумал прием...", и в завершение семинара: "Я вам ПРИНЦИП показал!" Предлагаем догадаться: о каком принципе вдруг заявил Быков?! И почему демонстрация им ударов (и кулаком, и "ножом") были с половинчатым успехом (50 на 50)?! В чем не смог разобраться Быков и почему?!

Чтобы правильно ответить на эти вопросы, рекомендуем прочитать нашу статью в журнале "Боевое искусство планеты" №2, 2003 года. Обратите также внимание, что семинар проводился явно наспех и практически без подготовки! Организаторы семинара словно торопились его провести. Почему?!

Clik:

Кстати, нашел на сайте об одном русском единоборстве, что там тренируют бойцов защищаться от ударов на расстоянии вытянутой руки. Так что, не все школы учат защищаться на дистанции, с которой не защититься. И что самое интересное: от ног тоже также учат защищаться, и блокировать удары ногами и руками на определенной дистанции. Это я к тому, что есть школы, которые учат на реальных дистанциях защите от ударов.

Михаил и Ирина Брагины:

Вы нас огорчили, Clik! Оказывается, вы так ничего и не усвоили. Поэтому сейчас мы предлагаем вам вопросы на сообразительность, которые покажут, правильно ли вы все-таки поняли СУТЬ нашего Открытия (кстати, эти же вопросы мы адресуем ВСЕМ посетителям нашего сайта!).

Предлагаем высказать свое мнение:
"Действительно ли существуют Школы, которые УЧАТ защищаться в пределах дистанции "быстрого касания"?!" Если – "Да!", то: "Учитывают ли они то, что мы назвали принципом "абсолютного превосходства"?" И далее: "Если учитывают, то – КАК?!"

Поинтересуйтесь также у своих Учителей или Мастеров боевых искусств: "Можно ли защититься в пределах указанной нами дистанции от быстрого и неожиданного удара, даже если противник будет знать, ЧЕМ и КУДА вы будете бить?!"

Просим вас прислать ответы-подсказки ваших Наставников, с их согласия, на наш сайт, чтобы все могли познакомиться с ними!

ЖДЕМ ОТВЕТА!!!

Clik:

Ну, в указанной школе я не учился. А написал, чтобы поделится информацией, так как там защита строится на не допуске противника на дистанцию, схожую с той, что вы описали.

Как я понял, у них учат блокировать удары с дистанции вытянутой руки и не допускать противника на более близкую дистанцию, причем для рук одна дистанция, а для ног – естественно другая, получается что-то вроде ку-

пола, если мысленно представить. И притом там учат всю защиту строить именно с поправкой на эти расстояния. Например, изучение блоков проводится на дистанции вытянутой руки и никак ни ближе.

На данный момент, увы, уже не занимаюсь, но могу ответить на вопрос.

Михаил и Ирина Брагины:

Вы полагаете, что возможно отбивать (или блокировать) удары в пределах дистанции "быстрого касания"?! Неужели??? В чем же тогда СУТЬ нашего Открытия? Похоже, вы не хотите ни в чем разобраться и, как попугай, повторяете одно и тоже, абсолютно не воспринимая наших объяснений.

Сможете ли вы объяснить, почему защита от ударов за (!) пределами указанной нами дистанции вообще не нужна. Объясните почему? И о каком "куполе" может идти речь?! Вспомните наш пример о "людях в яйцах" (по материалам одной славянской Школы)! Кто-то учит о "яйцах", другие о "куполах" и т.д. Мы же говорим именно о СФЕРЕ (!) "абсолютного превосходства", ведь это элементарно! Найдите описание формулы нашего Открытия, тогда, возможно, вы поймете, в чем ошибаются адепты других Школ.

Clik:

Как-то раз, решив проверить удары на дистанции быстрого касания на своем друге, у которого большой стаж занятий, я нанес ему удар с этой дистанции, и в ответ получил серию уларов в грудь. На мой вопрос, что он не смог защититься, он ответил, что я тоже не смог. Причем его ни удивило то, что он, имея больше опыта и несколько лет тренировок, не смог защититься от удара. Причем этот эксперимент я проводил и на других друзьях, и все они били сразу в ответ серию и не удивлялись, что не смогли защититься.

Михаил и Ирина Брагины:

Свое Открытие мы опубликовали в научно-популярных изданиях еще несколько лет назад, поэтому информация о нем, естественно, стала известна многим! После появления наших публикаций, на форумах боевых искусств некоторые "критики" в резкой форме высказывались:

"Этого просто НЕ МОЖЕТ БЫТЬ! Это – ПОЛНАЯ ЧУШЬ!!!"

Однако через некоторое время эти отзывы бесследно исчезли, и сейчас вы даже не найдете ссылок на них. Не потому ли, что этим горе-критикам стало стыдно за свою "писанину". Теперь НИКТО не пытается доказать, что мы не правы!!! Сейчас все Мастера в один голос заявляют: "Ну, кто же этого не знал! Любой человек, имеющий отношение к боевым искусствам, прекрасно представляет себе, что на близком расстоянии никто не может защититься от неожиданного удара". Кстати, подобный "сценарий" развития событий мы предсказывали в наших книгах.

Теперь о ВАШЕМ опыте изучения ударов "быстрого касания":
КУДА вы нанесли свой первый удар, если после этого "противник" смог легко ударить в ответ? В глаз, в горло, в пах?!

Неужели ваш приятель продолжил бы схватку, если бы вы серьезно ТРАВМИРОВАЛИ его своим НЕОТБИВАЕМЫМ УДАРОМ???

Похоже, весь "опыт" ваших знакомых сводится к тому, что ничего страшного не произойдет, если они в драке пропустят первый удар. Ведь потом они смогут нанести "серию сокрушительных ударов", т. к. противник тоже не защитится на указанной дистанции, и победа будет им обеспечена.

Очевидно, вы никогда не принимали участия в уличных драках, если задаете такие идиотские вопросы!!! Нам пишут многие люди, которые имеют за плечами огромный опыт реальных схваток. Именно они смогли по-достоинству оценить наши Знания. Они точно знают, что после ПЕРВОГО пропущенного удара противник уже не сможет продолжить схватку.

В следующий раз, прежде чем задавать какие-либо вопросы, ИЗУЧИТЕ предлагаемые нами техники! Вы даже не подозреваете, что в наших книгах есть ответы практически на все вопросы, которые у вас могут возникнуть, и при внимательном прочтении вы сами сможете во всем разобраться!

Clik:

Ну, многие уличные драки не заканчиваются с одного удара, и как раз обычно люди стоят и метелят друг друга. Закончить драку в самом начале как раз могут опытные бойцы. А мой друг просто бьет и прёт, как танк, причем у него большой опыт уличный драк, и то он редко заканчивал их с первого удара.

Кстати, насчет защиты на дистанции быстрого касания, да, я думаю, что на ней можно защитится от удара, например сковать руки противника и ударить самому, и вы сами писали о защите на этой дистанции. Про друга: а что я должен был в глаз ему пальцы воткнуть, чтобы убедить в реальности этой дистанции, ударил в солнышко.

Да, кстати повторяю, я решил поделиться информацией и ничего ни имел в виду, когда писал об этой школе. И она ни имеет работы с энергией, а купол получается, если представить дистанцию, за которую нельзя подпускать противника и получается нечто вроде купола. Я написал это, потому что увидел, что там нарабатывают защиту на безопасной дистанции.

Михаил и Ирина Брагины:

Вы просто сами не понимаете, что пишете!!! Что это за "безопасная дистанция", на которой нарабатывают защиту??? Сформулируйте!!!

Ни один человек не может отбить удар на дистанции "быстрого касания", что подтверждено нашими многочисленными экспериментами, а также приведенными в книге научными данными. Как вы можете "сковать руки противника", если прежде, чем вы успеете что-то сделать, удар достигнет цели? В реальной ситуации, где нет никаких правил, удар будет нанесен в УЯЗВИМУЮ ЗОНУ! Мы постоянно отвечаем на ваши вопросы, но вы почему-то игнорируете наши вопросы, задавая "новые" и уклоняясь от ответа!
Ответьте на НАШИ вопросы!

Clik:

Вы тоже отвечайте! И вы писали в своих книгах про защиту на дистанции быстрого касания.

Михаил и Ирина Брагины:

Мы отвечали на все (!!!) ваши вопросы, но больше этого делать не будем, так как видим, что вы все равно ничего не поймете: это не ваша вина, это ваша беда! Есть небольшой процент людей, которым бесполезно что-либо объяснять, они просто не понимают логики и не способны ни в чем разобраться.

Наш вам совет: прежде чем рассуждать о "высоких материях", вам необходимо повысить уровень своего образования; без этого вы не разберетесь ни в одной науке и большинство книг по любой тематике вам будет непонятно.

Безграмотные же сообщения будут удаляться!!!

Нам неприятно общаться с человеком, который не может не только сформулировать свою мысль, но и пишет настолько безграмотно, что нам приходится прилагать усилия, чтобы понять, о чем идет речь.

Добавим, что вы так и НЕ СМОГЛИ понять суть нашего Открытия (как и все остальное), а повторять то, о чем мы уже ПОДРОБНО писали в своих книгах, не хватит времени, да и смысла никакого не имеет.

Что касается Нобелевской премии, о которой вы писали в удаленных нами сообщениях, то одно только наше Открытие в Мире боевых искусств достойно самой высокой награды, и мы уверены, что в европейских (!!!) странах наши Знания будут оценены по-достоинству, не говоря уже о множестве исторических, этимологических и других Открытиях, сделанных нами.

Приложение 6
Создатель «ШАР» – Самандар?!

Сергей:

Уважаемые Михаил и Ирина! Сейчас читаю Вашу новую книгу (**примечание авторов:** Сергей пишет о *первом* издании книги «Сверхвозможности бойца») и по прочтённому хотелось бы высказать некоторые вещи. Одного из главных героев произведения "Смерч" В. Головачёва звали ВаХид (не ВаГит). И, интересная штука, одно время назад увидел Вашу первую книгу (переизданную) в книжном магазине, взял, полистал, обратил внимание на название. Уже не захотелось брать, т.к. слишком "кричащее" название. Увидел приписку к рисунку "удар крылом", вспомнилась школа "каменной птицы" А.Медведева. Тогда ещё ничего о ШАРе не знал и не слышал, на обложке внимания на это не обратил. В том же магазине купил тот самый "Смерч", прочёл и вернулся обратно, чтобы взять уже Ваши книги. (тогда уже и вторая там появилась). А весь интерес возник из описания применения техник Вахидом Тожиевичем. К Головачёву отношусь с уважением и то, что в своём произведении он указал создателями данных техник не вас, думаю, в рамках романа он поступил правильно, "присвоив" ваши техники своим героям. Какое дело читателю до настоящих авторов методики, когда они читают о вымышленных людях?!

Были бы интересны Ваше комментарии.

Заранее благодарю!

Михаил и Ирина Брагины:

Уважаемый Сергей, "Вагит" действительно оказался... "Вахидом", и это - наша опечатка! К сожалению, такое случается. Мы исправим обнаруженную опечатку при переиздании книги.

Вы пишете: "Какое дело читателю до настоящих авторов методики, когда они читают о вымышленных людях?!"

Если бы автор в своих романах приписывал создание реально существующих Школ и стилей, техник и методик вымышленным героям, то нас бы это не волновало!

Однако Школу А. Н. Медведева, а также многих других, он не приписал вымышленным героям!!! И только НАША Школа оказалась "приписана" некоему герою, выходцу из спецслужбы, в недрах которой будто бы и была она разработана! Почему же тогда В. Головачёв не приписал создание УНИБОСА или Шоу-Дао другим авторам??? Почему создателем УНИБОСА он называет всё-таки А. Н. Медведева, а не какого-нибудь Сидорова, Петрова или Иванова??? Почему Головачёв не ошибается и по отношению к создателям других Школ и стилей???

Ответы на эти вопросы мы поместили в книге "Сверхвозможности бойца" (см. Введение). Мы не случайно рассказываем о неудавшихся попытках украсть не только наши Открытия, но и само АВТОРСТВО нашей Школы!!!

Мы уверены, что если бы В. Головачёв действительно знал о том, что авторами и создателями Школы адекватного реагирования (ШАР) являемся мы, то не стал бы вводить в заблуждение своих многочисленных читателей, и это была бы настоящая реклама нашего Учения! Кроме того, Вы даже не пред-

ставляете, насколько выиграло бы описание Головачёвым "боевых сцен", если бы он правильно описал использование наших техник и медитаций!!!

Только люди, сами ничего не создавшие, могут говорить, что это НЕВАЖНО, кто является автором и создателем уникальных Идей, методик и Открытий!!!

Что касается нашего Открытия ИНВЕРСИИ ВРАЩЕНИЯ ЗЕМЛИ (в результате межпланетной Битвы Богов), то одна только ЭТА Идея может послужить ОСНОВОЙ для создания не только СУПЕРБОЕВИКА, но и чрезвычайно зрелищного ФИЛЬМА-КАТАСТРОФЫ!!!

Мы планируем написание целой серии художественных произведений в стиле фэнтези, посвященных нашим сенсационным Идеям и Открытиям. Естественно, что эти Идеи и Открытия, как и другие, точно также попытаются украсть!

Или мы ошибаемся?!

Далее. О каком "кричащем" названии Вы пишете?!

О названии книги "Мастер рукопашного боя"? Что же здесь "кричащее"?!

В этой книге мы описываем МАСТЕРСКИЕ ТЕХНИКИ (ученических у нас нет!). Добавим, что в издательстве почему-то изменили наш текст на обложке: "Мастер рукопашного боя. Принципы агрессивной самозащиты". Вместо ключевого слова "принципы" появилось... "преимущества"!!! Как вы думаете: есть ли разница?!

Вы пишете: "Увидел приписку к рисунку "удар Крылом", вспомнилась школа "каменной птицы" А.Медведева". Что Вы хотели этим сказать?!

При чем здесь "школа (?!) "каменной птицы" А. Медведева???

Ждём Ваших ответов!!!

Сергей:

Уважаемые Михаил и Ирина! Совершенно естественно, что я говорил о "для читателя это НЕВАЖНО, кто является автором и создателем уникальных Идей, методик и Открытий" как ОБЫВАТЕЛЬ/ЧИТАТЕЛЬ, а не как человек, что-либо открывший или создавший. Пояснил именно свой взгляд на это (обывательски/читательский)!! Про открытие об инверсии вращения Земли я не упоминал (не дочитал ещё до этого места в книге). Про "крикливость" названия книги... на тот момент я ещё не был знаком с внутренним содержанием книги (да у прилавка особо и не познакомишься), не имел представления, ЧТО именно предлагают новые авторы в этой области (Ваших публикаций в журнале БИП не читал, потому и не слышал о Вас и вашей школе ранее, хоть она и существует для некоторых людей более 12 лет). Да и не верилось мне тогда, что кто-то может выпускать такие знания в тираж. Полностью солидарен с Вашими учениками, когда они спрашивали о целесообразности написания Вами первой книги. Все привыкли к восточной закрытости. С ответами на всё это уже знаком, благодарю! Но, как ни странно, книга Головачёва и стала для меня той самой рекламой Ваших книг. Признаю, ошибся, упомянул не защиту крылом, а удар. У Медведева есть очень схожая техника защиты. Потому и счёл Вашу технику неким аналогом техник Медведева. Прошу прощения, был совершенно не прав на сей счёт!!!

Наверное, я опять в чём-то ошибусь, но мне кажется, что Вы и сами не пропускаете выхода очередной книги В.Головачёва?

Что тут сказать в ответ?!

Похоже, нам уже пора **самим** создавать художественные произведения, чтобы таким образом познакомить широкий круг читателей с нашими сенсационными *Идеями* и *Открытиями*. Поэтому уже в ближайшем будущем мы надеемся порадовать наших читателей своими **бестселлерами**, написанными в жанре «**научной фантастики**». Тогда у всех, кто предпочитает читать **научно-приключенческую** литературу, также появится уникальная возможность узнать о наших новых *Идеях* и *Открытиях*.

Ждите наших новых книг!!!

До скорой встречи!!!

Москва, 2007 год