

Эрл Монтегю

ДИМ + МАК



ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПРИЕМЫ
САМОБОРОНЫ



СЕКРЕТНЫЕ ТЕХНИКИ БОЕВ БЕЗ ПРАВИЛ

УДК 796
ББК 75.715 (7Coe)
М77

Оформление Дизайн-студия «Графит»
Перевод Мусихина Евгения Александровича

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального англоязычного издания "Advanced Dim-Mak: The Finer Points Of Death-Point Striking" Erle Montague, впервые опубликованного издательством Paladin Press, USA. Публикуется с разрешения Агентства Александра Корженевского (Россия). Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя. Все права защищены

Подписано в печать 30.09.2010. Формат 84x108¹/₃₂.
Гарнитура «Ньютон». Усл. печ. л. 18,48. Тираж 5000 экз. Заказ № 11168.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 – 953000, книги, брошюры.
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

М77 Монтегю, Эрл Дим-мак. Эффективные приемы самообороны / Эрл Монтегю; пер. с англ. Е.А. Мусихина. — М.: АСТ: Астрель, 2010. — 350, [2] с.: ил.

ISBN 978-5-17-070152-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-30917-5 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-87364-779-3 (англ.)

Учитель с мировым именем Эрл Монтегю, имеющий учеников и последователей во многих странах, расскажет вам о разработанном им методе ведения настоящего, реального боя — боя без правил, боя с наименьшими потерями, боя на выживание — ваше выживание. После ее прочтения вы будете обладать обширными знаниями боевых искусств, и особенно — жизненно важных точек, или дим-мак. Вы сможете изучить эти смертоносные методы защиты буквально за часы — для этого не требуется никакой специальной подготовки. Приемы и упражнения, описываемые в этой книге, крайне опасны — не пытайтесь их в отсутствие квалифицированного инструктора! Автор и издатель снимают с себя какую бы то ни было ответственность за любые повреждения и травмы, которые могут быть получены читателем или любым другим пользователем информации, содержащейся в этой книге, при попытке применения ими упомянутой информации. Данная книга предназначена только для информационных целей!

УДК 796
ББК 75.715 (7Coe)

ISBN 978-5-17-070152-0
(ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-30917-5
(ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-87364-779-3 (англ.)

© Erle Montague, 1994
© ООО «Издательство Астрель», 2010

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
<i>Вступление</i>	9
<i>Вводная часть. Закат Тайцзицюань</i>	14
<i>Глава 1. Составные части дим-мак и методы тренировок</i>	26
<i>Глава 2. Изначальные приемы с точками дим-мак</i>	65
<i>Глава 3. Нервы или точки</i>	93
<i>Глава 4. Драться, как дикое животное</i>	110
<i>Глава 5. Дим-мак — «когтевые» удары</i>	138
<i>Глава 6. Точки нокаута и контроля для принуждения к исполнению требований закона</i>	152
<i>Глава 7. Дим-мак и защита от ножа</i>	209
<i>Глава 8. Сила точек</i>	222
<i>Глава 9. Цигун</i>	239
<i>Глава 10. Воин и его здоровье</i>	277
<i>Глава 11. Путь воина</i>	307
<i>Глава 12. Философия</i>	311
<i>Глава 13. Дим-мак для детей</i>	326
<i>Заключение. Некоторые откровения Мастера</i>	336

Предостережение

Приемы и упражнения, описываемые в этой книге, крайне опасны. Автор или издатель ни в коем случае не намереваются предлагать читателю опробовать те или иные из этих приемов и упражнений без надлежащих тренировок под руководством профессиональных тренеров. В противном случае такие попытки могут привести к серьезным травмам и даже смертельному исходу. Не пытайтесь выполнять эти приемы и упражнения в отсутствие квалифицированного инструктора.

Автор и издатель снимают с себя какую бы то ни было ответственность за любые повреждения и травмы, которые могут быть получены читателем или любым другим пользователем информации, содержащейся в этой книге, при попытке самостоятельного применения ими упомянутой информации. *Данная книга предназначена только для информационных целей.*

Предисловие

Когда я начал практиковать так называемый жесткий контактный стиль карате-до, то первые тренировки показались мне очень тяжелыми из-за массы физической работы и схваток (другими словами — много пота и боли!). В контактных схватках мы, начинающие, должны были контролировать свои удары по лицу и в голову (хотя бить по корпусу нам разрешалось изо всех сил), хотя более опытные бойцы зачастую не пытались сдерживать силу своих ударов в лицо и голову соперника. Благодаря этому некоторое время спустя мы научились довольно хорошо уходить от ударов с помощью нырков, уклонов и т.д. Но даже при этом многие мои коллеги имеют сейчас вставные передние зубы, а их носы в той или иной степени утратили изначальную форму. Я могу назвать себя счастливымчиком — мне удалось сохранить свои настоящие зубы и форму носа.

Задачами наших ежедневных тренировок были (и остаются по сей день):

1. Культивирование сильного боевого духа (не отступать, идти только вперед).
2. Выработка способности вкладывать огромную силу в свои удары — вы должны, по возможности, сбивать противника с ног одним ударом.
3. Выработка навыков надежной самозащиты — мы не должны допустить, чтобы нас ударили в то время, когда мы сами наносим удар.
4. Укрепление тела — если даже мы получим удар, мы должны уметь погашать его силу.

Чтобы достичь первой цели, мы часто проводили «бой» со стеной — это должно было научить нас не отступать физически. Таким образом, мы научились идти вперед, блокировать и отбивать атаки, направленные против нас. Для выполнения четвертой задачи мы выполняли много физических упражнений для укрепления тела — от 500 до 1000 приседаний ежедневно, что было обычной нормой; а рекордными были 2500 приседаний подряд без остановки!

По мере продвижения нашего обучения мы подошли к изучению школ традиционного карате. Изучая «сан-чин», мы осваивали правильную осанку, правильную фиксацию тела и, что самое важное, правильное дыхание. Правильное дыхание повышает внутрибрюшное давление и делает тело похожим на накачанную автомобильную шину. Если сравнить хорошо натренированный брюшной пресс с шиной высокого качества, то ее тоже нельзя использовать по назначению, предварительно хорошо не накачав. Если вы будете постоянно упражнять свои брюшные мышцы, то со временем сможете выдерживать довольно сильный удар без значительного физического усилия со своей стороны — вам достаточно будет просто повысить внутрибрюшное давление.

Мы узнали также, что размашистые движения с большим мышечным усилием совсем не обязательны для выполнения имеющих мощное воздействие приемов. Если сохранять собственный центр тяжести ближе к низу живота (*Танден*, или *Тан-тьен*), выдерживая правильную позу и правильное дыхание, то приемы, выполняемые в виде едва заметных и не требующие больших усилий движений, могут стать очень эффективными по силе воздействия.

Итак, мы, каратеки (люди, занимающиеся карате, каратисты), переходим от внешнего, контактного исполнения к внутреннему, от жесткости к мягкости, и постигаем его до тех пор, пока внешнее и внутреннее не

соединятся в гармонии, а жесткость и мягкость не будут дополнять друг друга. Каждый визуально жесткий прием должен включать в себя элемент мягкости, и наоборот.

Такой же точно процесс происходит в каждом из любых других японских боевых искусств.

Мягкий рубящий удар мастера кэндо оказывает огромное разрушающее воздействие, когда он достигает точки назначения. Мышцы предплечий и плеч мастера кудо (японской стрельбы из лука) полностью расслаблены, когда он натягивает тетиву со стрелой. Каждое боевое искусство имеет свое назначение, но основополагающие принципы — одни и те же. Три самых главных слова для японских боевых искусств — это «сисей» (поза), «кокую» (дыхание) и «хара», или «танден».

Моя первая встреча с тайцзи («тяй чжи») состоялась в 1978 году, когда я жил в Брюсселе. Я познакомился с господином Куо, приехавшим из Китая, который когда-то был учеником мастера Вонга из Тайваня. Ему тогда было 78 лет, и он рассказал мне, что занимается тайцзи уже 51 год, не пропуская ни одного дня. Больше всего меня впечатлили в нем его здоровье и энергия. С тех пор я встречал и других людей, которые занимались тайцзи для поддержания здоровья. И нельзя отрицать, что они извлекали из этих занятий большую для себя пользу.

Однако тайцзи не может быть законченным боевым искусством без определенных «жестких» аспектов. Говоря это, я не пытаюсь принизить тайцзи, т. к. в мире имеется множество каратистов, которые так и не зашли дальше базового «жесткого», внешнего уровня карате, поэтому их искусство нельзя считать завершенным.

Эрл Монтегю, автор этой книги, и я являемся ровесниками, и примерно одинаковое число лет посвятили занятию боевыми искусствами, хотя наши пути пересеклись лишь несколько лет назад. Когда я впервые оказался на его семинаре, то был приятно удивлен тем, что он фактически преподавал нам метод ведения боя. Еще одним

приятным сюрпризом было то, что его тайцзи имел массу точек соприкосновения с *нашим* карате. Я был впечатлен его обширными знаниями боевых искусств, особенно — жизненно важных точек, или дим-мак.

Он является одним из редких счастливицков, которые были обучены «настоящим вещам» истинными мастерами этого искусства. Нужно отметить также, что, несмотря на его кажущийся легковесным подход, он обладает сильными моральными стандартами и уравновешенными взглядами, что также является признаком истинного мастера боевых искусств. Кроме того, он очень великодушный и щедрый человек и всегда готов поделиться той ценной информацией, которую получил в процессе тяжелой работы, с любым, кто желает ее получить. Монтегю делает это на семинарах, в своих книгах и видеопособиях.

Его первая книга на тему дим-мак под названием *«Дим-мак: приемы поражения уязвимых точек организма»* была, без сомнения, наиболее всеобъемлющей по данной теме из тех нескольких книг, с которыми я познакомился. Сейчас он закончил вторую книгу на эту тему, благодаря которой читатели продолжают свое знакомство с искусством дим-мак.

Хотя он и разъясняет искусство дим-мак с точки зрения тайцзи (тут он ничего не может с собой поделать — в конце концов, он же мастер именно тайцзи), я считаю, что многие серьезные мастера боевых искусств, независимо от дисциплины и стиля, смогут извлечь пользу из этой книги и почувствуют законное уважение к искусству тайцзи.

Поэтому я искренне рекомендую эту замечательную работу вниманию всех и каждого.

Кейдзи Томияма,
Старший инструктор 6-го дана
Шито-рюй, Карате-до Кофукан
(международного класса)

Вступление

*Я пришел туда, где я сейчас,
вооруженный знанием о том,
как мало я знаю.*
Сидни Пуатье

Искусство дим-мак довольно сложное и включает в себя множество разнообразных граней. Несколько из них получили отражение в моей предыдущей книге *«Дим-мак: приемы поражения уязвимых точек организма»*. В этой книге освещаются разные области тренировок, точки для нанесения ударов, «противоядие» от ударов и области целительства, которые не нашла отражения в первой книге. Также я включил в главу 4 раздел о том, как уцелеть в уличной схватке с использованием простейших методов дим-мак, т.е. тех, которые не требуют от вас долгих лет изучения и отработки на практике для достижения высокого уровня владения. Вы можете изучить эти смертоносные способы защиты буквально за часы.

В то же время, достижение высокого уровня мастерства в более сложных методах дим-мак потребует определенного времени и гораздо большего объема занятий. По старой китайской пословице: «Для изучения дим-мак нужно три жизни». Это не относится к изучению на базовом уровне. Пословица подразумевает овладение дим-мак на очень высоком уровне, для достижения которого мы должны проделать долгий и нелегкий путь. Но эта цель не будет представляться для вас недостижимой, если вы прочтете мою последнюю книгу на эту тему и будете тренироваться согласно ей.

Немного решимости, множество часов занятий, несколько синяков — и вы начнете понимать, почему многие из мастеров боевых искусств во всем мире начинают сегодня обращать внимание на дим-мак. Они обнаруживают для себя, что дим-мак не только позволяет перевести их собственное боевое искусство в новое измерение, но и дает возможность увидеть, каким был их собственный боевой стиль до того как он оказался «размытым» в результате того, что так называемые наставники не сообщали им всей информации (пытаясь либо утаить ее от них, либо просто не располагая ею). Они обнаруживают также, что имеется великое множество информации, которую они могут узнать, и что она касается не только боевого, но и целительского искусства.

Выражаю благодарность

Выражаю благодарность и признательность следующим замечательным людям:

Сандре
Бену
Эли
Каталине
Эрланду
Кристиану

Шантель (моей чудесной внучке)...
без которых я не был бы Эрлом Монтегю.

Моим ученикам по всему миру, которых слишком много, чтобы можно было перечислить их здесь, без которых мои знания были бы очень скудными. Особо хочу отметить мою норвежскую команду, а также всех моих скандинавских учеников. Спасибо также ученикам моих воскресных курсов, благодаря которым я снова повторил основы искусства.

Кену Джонсону, за его энтузиазм и поддержку в управлении школой WTBA в Скандинавии.

Джиму Аглоу, за поддержку в управлении школой WTBA в Лондоне.

Элу Кричу, директору WTBA в Соединенных Штатах, за его поддержку и помощь в написании предисловия к главе 6.

Майку Бэбину, директору WTBA в Канаде, за поддержку.

Биллу Барнсу, моему старому партнеру по занятиям борьбой, директору WTBA в Манчестере, за поддержку.

Энни, Деб, Лин и Гленну, из состава WTBA в Новой Зеландии.

Кейдзи Томияме, за его поддержку и за предисловие к этой книге.

Славо Гозджику, за его поддержку.

Джиму Маринчичу, за то, что старался ударить меня и держал меня начеку.

Джону Россу, в высшей степени замечательному парню, главе WTBA в Перте.

Стиву Блуму, нашему представителю в Фредрикстаде, Норвегия.

Брюсу Армстронгу, пусть даже он и является воином «куокошинкай».

Аллену Брэкену, одному из моих первых партнеров по тренировкам, от которого я узнал массу вещей.

Лес Энвил, за то, что была со мной с самого начала.

Джени Блейк, за то же самое.

Акселю Посту и Стиву Данну, также за то, что прошли со мной вместе весь путь.

За помощь в написании книги и за фото — благодарность Стюарту, Питеру, Джиму и Вэлу.

Кевину Бреннану, за то, что сделал меня знаменитым, и за то, что он замечательный друг и наставник в тех областях, которые касаются журналистов и просто болтунов.

Терри О'Нейлу, также за то, что сделал меня знаменитым, и за его дружелюбие.

Грэму Ноублу, за его поддержку.

Майку Сигмену, за его поддержку, даже когда некоторым это не очень нравилось.

Биллу и Шармен, за то, что они замечательные австралийцы.

Рут, моей золовке, за то, что на нее так приятно смотреть. Дженни, моей другой золовке, за то, что многому научила меня. Диане, моей золовке, за то, что многому научила детей. Марж, за то, что постоянно спори-

ла со мной и была очень мила. Артуру, за то, что от него я много узнал о собаках и птицах.

Аарону Бетелю, за то, что он излучает любовь и является автором многих замечательных книг.

Крису Мэддену, за то, что от него я узнал многое о китайской медицине.

Рут Гэлин, за то, что от нее я узнал, что с единицы начинается бесконечность.

Ролли Брауну, за то, что играл со мной замечательную музыку.

Черил Энн, моей первой жене и матери моих первых двух сыновей.

Еще раз благодарю Карен Почерт из издательства «Паладин», которая так здорово помогла мне с авторством моих книг.

В память о: Стиве Херсте (1992), Дженни Бреннан (1993), Альберте Хескоте (1988), Шейне Брауне (1992), Чанг Юй-чуне (1987), Маргарет Кэтлин (1985) и Чарлзе Монтегью (1987).

Вводная часть

Закат тайцзицюань

Я всегда ставил перед собой задачу — представить тайцзи как опасную для жизни боевую систему, чем она и является, в противоположность простому набору медленных движений, которые мало чем напоминают (если напоминают вообще) систему самозащиты. Эта книга — один из способов, которым я пытаюсь донести до людей правду об этом великом боевом искусстве. Но это не так легко. Я встречаю большое сопротивление, которое большей частью исходит от самих людей, занимающихся тайцзи, — тех, кто верит, что они могут защитить себя, не испачкав собственных рук или вообще фактически не вступая в схватку! К великому сожалению, большинство людей, которые находятся «в зоне влияния» тайцзи, не являются мастерами боевых искусств. В большинстве случаев инструкторы тайцзи (за исключением очень немногих) внушают людям мистические идеи, будто они будут способны перемещать предметы с помощью собственной Ки, или внутренней энергии, и потому им не нужно будет защищать себя физически. Каратисты, которые переняли для себя тайцзи, не обладают таким мышлением. Они видят, что я показываю им, и воспринимают это так, как оно есть на самом деле, в то время как многие из приверженцев тайцзи считают, будто то, что я им демонстрирую, — слишком жестко.

Мир сегодня — это не самое спокойное место, и «жесткие» методы, по моему мнению, помогут людям выжить — так, как это было в далеком XIV веке, когда Чанг Саньфень придумал это боевое искусство, которое затем

стало известным под названием дим-мак, или «удары по смертельным точкам».

Чанг разработал эту боевую систему как средство защиты от тех, кто мог бы посягнуть на его жизнь и жизнь членов его семьи. Ему нужно было научить своих домочадцев смертоносным приемам, которые он изобрел, но так, чтобы они остались неизвестными для других, кто мог бы использовать их против семьи Чанга. Для этого он разработал серию медленных движений, похожих на танцевальные, которые если и напоминали систему самозащиты, то весьма отдаленно. Некоторые из них были похожи на приемы самозащиты, но только на самом базовом уровне. Все самые опасные удары по смертельным точкам, включая места их нанесения, правильные направления, степень прилагаемого усилия — все это было скрыто внутри этого танца. Истинное значение приемов было открыто только самым близким членам семьи Чанга и самым преданным его ученикам. Часто они казались несущественными и незаметными — как движение пальцем, и те, кто наблюдал за исполнением такого приема, могли просто не увидеть его. Однако ученики Чанга научились видеть, что скрыто за каждым едва заметным движением, исполняемым Чангом.

Чанг учил горстку учеников, которые, в свою очередь, передавали свои знания только одному-двум своим преданным ученикам. Одним из этих малочисленных избранных был Вань Цуньеу, который тогда учился в школе и знал грамоту. Вань решил записать то, чему учил его Чанг, но включить в свои записи только движения из приемов, без указания их значения. Он решил, что значения будут передаваться наставником ученику напрямую.

Один из учеников Ваня, Чжань, посетил деревню Чен (Чен Чиаго). Люди из семейства Чен были хорошо известными мастерами боевых искусств и занимались тем, что сейчас известно под названием «шаолиньский кулачный бой». Это искусство пришло от монахов из

шаолиньского монастыря (Шао Линь по-китайски означает «маленький лес»). В то же самое время там жил и работал уборщиком человек по имени Ян Лючянь (который проник в деревню тайком и которого люди из рода Чен обнаружили спящим на крыльце их дома, замерзшего едва ли не до смерти). Чань и Ян подружились, и Чань постепенно научил Яня боевому искусству дим-мак. Ян продолжал изучать боевое искусство семьи Чен, но добился при этом таких успехов, что затмил на этом поприще даже самых опытных из Ченов.

Ян покинул деревню, позже женился и создал свою семью. Он продолжал оттачивать свое боевое искусство, которое назвал хаочуань, или «расслабленный кулачный бой», потому что движения, с которыми исполнялись его приемы, были похожи на движения тряпичной куклы. Позже внук Яня, Ян Ченьфу, унаследовавший свой стиль от отца, Ян Кинху (часто встречается другое написание его имени — *Чьенху*), создаст свой собственный стиль, в котором не будет наиболее опасных скрытых для глаза движений (это примерно тот самый медлительный стиль тайцзи, который мы наблюдаем сегодня в парках Китая). Ян Шуху, брат Ян Ченьфу, не обучал ничему другому, кроме как оригинальному стилю. Насколько мне известно, за всю жизнь он обучил лишь трех учеников, но научил их всему. Одним из них был Чанг Юйчун, мой главный учитель.

Хаочуань превратилось в тайцзицюань только ближе к концу XIX века. Один из представителей семейства Ву (это основатели другой ветви тайцзи, которая сегодня представляет один из четырех основных стилей) дал этому стилю такое имя, когда узнал несколько секретных приемов из старого дим-мак и решил, что искусство, которому его обучили, является «кулачным боем высшего совершенства», что и переводится на китайский как «тайцзицюань». (Семейство Ву берет свое начало от человека по имени Ву Чьенчуан (1870—1942), сына Цюань-Ю (1834—1902). Они

были маньчжурами и потому обходились без фамилий. В конце XIX столетия Цюань-Ю взял себе фамилию Ву, чтобы стать учеником Ян Лючяня (1799—1872). Его сын, Ву Чьенчуан, сохранил фамилию Ву, но сменил стиль, которому его обучил отец, на свой собственный стиль тайцзи, который ныне известен как Ву.)

Ирония состоит в том, что то искусство, которое большинство людей называют тайцзи, сегодня опустилось до «бокса между слабаками», хотя изначально задумывалось как «кулачный бой высшего совершенства». Когда-то оно считалось самым смертоносным из всех изобретенных человеком боевых искусств. Во времена Ян Лючяня большинство основателей других стилей в Китае смотрели на него и его искусство как на высшее достижение в области боевых искусств. Многие испытывали к семейству Яня зависть и готовы были убить их из опасения, что когда-нибудь Ян и его семейство смогут обратить свое мастерство против них и выйдут победителями в схватке стилей.

Что же все-таки случилось? Сегодня большинство приверженцев других боевых искусств и даже обычные «уличные бойцы» способны одержать верх над любым из так называемых мастеров и гроссмейстеров тайцзи, причем сделать это очень легко. Большинство людей, занимающихся тайцзи, неспособны защитить себя в уличной схватке. Почему? Тайцзи потерял свои корни, свои истоки. То, чему учат людей сегодня и что выдается за «полноценный тайцзи», на самом деле — всего лишь шелуха от его былой славы. Большинство китайских и западных мастеров игнорируют даже ключевые упражнения большого и малого сан-сау, предпочитая обучать учеников только медленным приемам и в большинстве случаев неэффективным «толчкам руками», которые сами по себе уже давно утратили свое бывшее значение. Большинство людей, практикующих это искусство сегодня, не являются мастерами боевых искусств. В реальности они не те люди, которые желают

по-настоящему драться, чтобы защитить себя. Очень многие из них просто не понимают истинного назначения тайцзи как искусства самозащиты. И едва ли кто-нибудь из этих современных мастеров имеет представление, как учить настоящей самозащите.

Когда-то тайцзи был на самом вершине пирамиды боевых искусств, а сегодня он очутился на самом ее низу, большей частью из-за одного-единственного человека — Ян Ченьфу! Когда он внес изменения в стиль своего отца, он вбил тем самым гвоздь в гроб тайцзи как искусства самозащиты. Его изменения не были так уж плохи, они, по крайней мере, оставили нетронутой внутреннюю суть системы, при том, что даже физическая сторона оказалась существенно недооцененной. Но начиная с этого момента, вносить изменения в систему оказывалось все проще и проще. Ян Ченьфу не хотел навредить стилю, и изменения в него он вносил исходя из своих лучших намерений. Например, он решил, что это искусство, как таковое, было слишком близко к оригинальному дим-мак, и поэтому в дальнейшем он убрал из него смертельно опасные приемы. Ян также мечтал оказывать помощь своему народу в борьбе против захватчиков, которые тогда часто вторгались в Китай. Он знал о том огромном целительном воздействии тайцзи на организм и надеялся с его помощью помочь всем китайцам обрести твердое тело и ум. Но изначальные приемы, созданные его дедом, включали в себя множество движений, которые были слишком трудны для пожилых людей с проблемами со здоровьем. Поэтому Ян модифицировал их, выбросив из системы самые интенсивные движения.

Эстафету Яна подхватили его ученики после его смерти. Многие из них даже не были его любимыми учениками и провели на его занятиях не более шести месяцев. Практически именно они спустили курок и закончили тайцзи в качестве искусства самообороны,

отрабатывая лишь «модифицированную» форму стиля Ян. Эти ученики продолжили затем и далее вносить изменения в приемы Ян Ченьфу, после чего стиль практически лишился своей внутренней сущности.

Сегодня многие принимают эту «разбавленную» систему за *единственный* стиль Ян, отрицая как таковое существование оригинального стиля Ян. И если сегодня немногочисленные мастера боевых искусств, практикующие тайцзи, на самом деле практикуют то, что осталось от настоящего тайцзи, то это объясняется тем, что им больше неинтересно знать об этом настоящем тайцзи.

Многие американские и американо-китайские «мастера» и «гроссмейстеры» учат сегодня своих учеников боксерским навыкам западной школы, чтобы поддержать то неэффективное искусство тайцзи, которым они сегодня владеют. Некоторые прибегают к приемам европейских видов борьбы; другие полагаются на толчки руками как состязательное упражнение. Есть и такие, кто пытается обмануть нас и поверить в то, что они не способны защитить себя, используя силу собственного тела, но в состоянии перемещать людей, не прикасаясь к ним, и т.д. Они настолько не уверены в собственных силах, что им приходится прибегать к такого рода трюкам. Эти люди знают, что они способны одурачивать время от времени множество людей, что позволяет им набирать классы из 200—300 человек, никто из которых даже не подумает задать вопрос: чему же все-таки учит их инструктор?

На последнем семинаре в главном штате Австралии так называемый глава семейства Ян из Китая фактически заявил, что одним из секретов тайцзи было то, что его приемы нельзя было исполнять в рубашке с коротким рукавом! Почему же? Потому что человек теряет свою «ки» — она выходит у него из рук, если не надеть рубашку с длинными рукавами! Многие из 400 участников этого семинара уже прослушали добрую его половину, но большинству из них даже в голову не пришло оспо-

рить это утверждение. (Каратисты смеются над такими вещами, из-за чего то искусство, которому я обучаю людей, выглядит весьма нелепым!)

Одна из основных причин того, почему тайцзи не преподается в его истинной форме, состоит в том, что в начале этого столетия состоялось собрание, в котором приняли участие все великие мастера тайцзи. Они решили: нам достаточно того, что у нас есть, и не стоит выдавать семейные секреты людям со стороны. Все из присутствовавших, которые представляли все основные стили тайцзи на тот момент, договорились выбрать для себя самых близких родственников или наиболее преданных учеников и обучать их настоящему тайцзи. Что касается остальных учеников, то их они решили обучать только облегченному варианту (до того, что некоторые из наставников даже изобретали новые стили в дальнейших попытках скрыть изначальное искусство). Они дали обязательство хранить свои секреты, после чего разошлись и принялись учить своих учеников, но только облегченными вариантами тайцзи. Чего не знали эти мастера — так это того, что через несколько лет даже китайские мастера начнут практиковать только облегченные версии, подобные тем, что разработал Ян Ченьфу.

К счастью, на сегодня имеется несколько (всего несколько) мастеров, которые знают искусство брата Ян Ченьфу — Ян Шуху, который не менял свой стиль. Были и те, кто не согласился с предложенным планом обучения посторонних людей только азам искусства, но не всей системе. Мы знаем, что тайцзи, или хаочуань (как его называли в прошлом веке), является величайшим из всех боевых искусств, но мы должны различать то, чему учил Ян Ченьфу, и то, чему учил его брат, а до него — его отец и отец его отца.

Сейчас имеется два разных стиля тайцзи от Ян. Один — это наиболее распространенный стиль Ян Ченьфу, из которого берет начало стиль Ченг Манчинь.

Другой — это изначальный стиль Ян от Ян Лючяня, и это *единственный* стиль, который по праву может называться стилем Ян. На самом же деле, если бы Ян оказался среди нас сегодня, он даже не понял бы, о чем идет речь, когда мы произносим «тайцзицюань», или «кулачный бой высшего совершенства». Он сказал бы нам: «Покажите мне это, пожалуйста». Ян Лючянь не изобретал тайцзицюань, он был основателем хаочуань стиля Ян, или «расслабленного кулачного боя», ветви изначального искусства Чанг Саньфеня, которая представляла собой дим-мак, или удары по смертельным точкам.

Много лет назад я предсказал, что в Китае не останется ни одного человека, который будет знать настоящее боевое искусство тайцзи. И я считаю, что во многом мое предсказание сбылось. Главным образом из-за того, что сегодня китайцы стремятся побеждать на спортивных турнирах, некогда великое боевое искусство превратилось в спортивную акробатику, лишенную какой бы то ни было внутренней сущности. А те, кто знал настоящее искусство, уже умерли или уехали на Запад, где сегодня они уже не преподают. И сегодня только мы, представители западного мира, можем и должны сохранить изначальное искусство тайцзи, или хаочуань.

К сожалению, сегодня приходится видеть, какой популярностью стали пользоваться эти пустейшие соревнования по толчкам руками — как в странах Запада, так и в США. Это объясняется тем, что они пробуждают к себе интерес, и многие люди начинают заниматься ими. Это в точности то же самое, что случилось с тайцзи в начале этого столетия. Ян Ченьфу сделал его более доступным для широкой публики, изменив его настолько, что он стал относительно легким для постижения. В результате сегодня мы не имеем ничего. Турниры по тайцзи разрушили его. Когда на первое место выходит соревнование, искусство теряется. Оно превращается в выполнение чисто физических упражнений, цель кото-

рых — «хорошо выглядеть» в глазах судей, т.е. лучше остальных. Вот она, великая мудрость даосизма! Но если ты хочешь настоящего соревнования, выбей дух из противника — и тогда ты докажешь, что ты лучше него, вместо того чтобы набирать себе очки, толкаясь руками. Тайцзи — это искусство, имеющее внутреннюю сущность, и никто не сможет увидеть, что находится внутри тебя. Уже много лет назад я понял, что физические приемы не значат ничего.

Кроме того, при переводе с китайского на английский было много неточностей. Некоторые из них возникали вследствие простых ошибок, в других же случаях смысл намеренно искажался китайцами, чтобы не позволить чужестранцам овладеть их секретами. Например, тайцзи — это не «мягкое» искусство ведения боя! Таких просто не бывает. Бывает «мягкое» единоборство, однако тогда оно остается просто единоборством, но не переходит в разряд искусства самозащиты или боевого искусства. Удачное слово, каким можно описать тайцзи, — это «расслабленный». Фа-цзинь означает «взрывная энергия». И когда кто-то узнает о фа-цзинь, или расслабленном кулачном бое, то понимает, что мощь, порождаемая этим расслабленным телом, является огромной.

Итак, тайцзи перешел к кучке эгоистов, которые знают, что человеческая природа всякий раз толкает человека на поиски более легких путей. Они изменили то великое, что было когда-то труднодостижимым, низведя его до мелкого, но легкого для овладения. Все это началось тогда, когда Ян Ченьфу решил внести изменения в изначальный стиль, чтобы сделать его более легким для нас, с одной стороны, и с другой стороны — скрыть от посторонних то, что должно было остаться в тайне как «семейное сокровище». С этих самых пор все и покатилось по наклонной плоскости.

К счастью, остались еще те, кто верит в тяжелый труд и кто хранит верность истинному стилю Ян. И по мере

того как все больше и больше мастеров приходят к этому истинному боевому искусству, мы начинаем надеяться на возрождение того, что когда-то было великим и что может появиться в таком качестве вновь.

Я веду семинары по всему миру (едва покрывая доходами от них свои же расходы), чтобы показать людям, для чего им может понадобиться тайцзи. Не хочу называть себя великим воином, но по меньшей мере мне удалось научиться тому, что я считаю изначальным стилем Ян Шуху, и научил меня ему его ученик — Чанг Юйчун. Надеюсь, что скоро все мастера боевых искусств будут видеть в тайцзи то, что он собой и представляет — великую боевую систему.

Как я уже говорил ранее, люди, занимающиеся тайцзи, которые посещают мои семинары (в основном в США), не одержимы идеей научиться защищать себя в реальной схватке. Далеко не все имеют такой настрой. В Канаде и США у меня было несколько отличных учеников (например, Майк Бэбин или Эл Крич, мои представители в этих странах соответственно; были и другие хорошие ученики). Но разница состояла в том, что они владели несколькими стилями; до прихода на мои занятия они уже были мастерами боевых искусств. Чистые тайцзисты, с другой стороны, которые «не желали пачкать свои руки», считали меня кем-то вроде животного! (Меня! Да-да, конечно же. В сарае на моей старой молочной ферме живет большая змея, которая меня любит!)

Самозащита — это не милое занятие и далеко не легкое. Это тяжелая и очень неприятная вещь. А чтобы успешно защититься от неприятных людей, нужны неприятные способы. Легких путей нет; нельзя свалить кого-то, не причинив ему вреда (разве что какого-нибудь пьяного в пабе). Для защиты против человека, который на самом деле старается отделать тебя, нужны жестокие методы, которые не могут быть приятными на вид и по ощущениям.

Так что сегодня я стараюсь давать уроки либо своим собственным инструкторам и их ученикам, либо целым группам каратистов, которые желают вернуться к собственным корням. Обычно я не провожу семинаров в других группах по тайцзи, т. к. не очень люблю пугать людей, и в противоположность тем, кто думает иначе, я мирный семейный человек, которому, в дополнение к очень реальному осознанию собственных возможностей и боевого потенциала, просто стало хорошо известно, что может твориться на наших улицах.

Каратисты знают боевые искусства, но могут иногда обучиться какой-нибудь ерунде. Каратеки — это обычно хорошие, искренние люди, и когда они видят что-нибудь хорошее, они это перенимают. В противном случае они просто бросают это. Под каратеками я подразумеваю настоящих, преданных своему делу мастеров единоборств, которые достигли своего ранга благодаря многим годам упорного труда, а не тех, кто получил свои черные пояса и даны на десять лет или около того.

Это оборотная сторона карате. Слишком много наставников достигают определенной степени мастерства, а затем уходят от своих собственных учителей, чтобы создать свои собственные системы. После этого они поднимают свой ранг либо собственными усилиями, либо усилиями своих учеников. Я встречал людей, которые, едва только получив коричневый пояс в одной системе, уходили из нее в другую и тут же оказывались обладателями черного пояса, 6-го дана! Это случается во всем мире. Будучи хорошими, честными людьми, которым интересна только их собственная система, и добившись в ней определенных успехов, настоящие *каратеки* не выступают против такой практики публично, не желая привлекать внимание к тому, что такое существует в их деле.

В Австралии у меня был знакомый, который получил черный пояс от довольно «серого» преподавателя кара-

те. От этого учителя он ушел, после чего захотел получить 5-й дан! Он позвонил мне и спросил, не помог бы я ему в этом. Я ему отказал, но позже узнал, что он называет себя обладателем черного пояса 5-го дана! Полагаю, есть все шансы, что такими темпами к моменту опубликования этой книги он станет обладателем 8-го дана.

Но здесь мы имеем дело с явным обманом. Все, что нужно делать, — это ждать! В случае с боевыми искусствами мы видели много раз, когда так называемые мастера провозглашают себя наследниками оригинальных стилей и т.п. Знающие люди просто избегают таких «мастеров», зная, что они шарлатаны, но ничего при этом не делают. Но время проходит, знатоки умирают или просто оставляют занятия боевыми искусствами, а на их место приходят другие, которые ничего не знают об этих «учителях». Они верят их обману, который в конце концов становится «правдой».

Когда я упоминаю о скрытых (внутренних) искусствах, например, тайцзи, багуа и хэ-син-и, то на 90% это будут уже не те искусства, которые остались в прошлом. Особенно это верно для тайцзи. Поскольку тайцзи стал очень популярным за последние 30 лет, он утратил многое из своего бывшего величия, которым был обязан своей мистической стороне. Как можно говорить о том, что вы обучаете кого-то единоборству или боевому искусству, если оно состоит из нескольких медленных движений или каких-то толчков руками? Как можно обучать каждой позиции на основе движений и ката как приему и затем говорить, что это — боевое искусство тайцзи? На самом деле все обстоит не так просто. Поэтому перейдем к следующему разделу.

Глава 1

Составные части дим-мак и методы тренировок

Многие считают изучение дим-мак простой вещью: доскаты, достаточно выучить точки, а потом бить по ним. Это неверно.

Конечно, удары по многим точкам принесут эффект, независимо от того, кто их нанес. Например, по точке Сосуд Концептора (Сv 22), в шейной ямке, удар нанести очень легко, и удар этот вызовет очень заметное воздействие, независимо от того, каким образом он нанесен. Большинство мастеров боевых искусств знают об этой точке и о том, насколько опасен удар по ней. Чтобы овладеть дим-мак на самом высоком уровне, нужно начать с правильного овладения его составными частями, что потребует от вас определенной работы.

Большинство точек дим-мак окажутся полезными только в том случае, если человек, наносящий по ним удар, обладает «внутренней мощью». Чтобы обрести такую мощь, имеется несколько способов. К счастью, старые мастера из семейства Ян (начиная с XIV века и примерно до середины XVIII века), которые разработали дим-мак и «скрытые» системы, оставили нам методы физической тренировки для того, чтобы обрести так называемую «внутреннюю мощь».

Тело можно сравнить с чудесным механизмом, и если упорно тренироваться, то мы сможем добиться от него того, что может показаться другим сверхъестественными проявлениями силы. В основном эти прояв-

ления носят, разумеется, чисто физический характер: так, тело должно занимать абсолютно точно выбранное положение, чтобы быть в состоянии принимать на себя большие нагрузки и выполнять атаки практически с нулевого расстояния. Но есть и другая составляющая, без которой здесь не обойтись, и она, как мне кажется, называется «энергией ки». Это та самая часть тайцзи, которая не объясняется лишь с физической точки зрения. Никто не знает, откуда появляется эта энергия, и никто не может вызвать ее «напоказ» — она просто появляется вдруг в такой момент, когда меньше всего ждешь этого.

Мне и многим другим приходилось испытывать такую энергию в своем теле, когда она приходит к тебе буквально за секунду, а в следующую секунду ее уже нет. Она проявляется тогда, когда вашей жизни угрожает опасность, или в те моменты, когда нужна более всего. Эта *потребность* может варьироваться, в зависимости от конкретного человека, и может градуироваться по нарастающей — от простого нежелания выглядеть дураком перед толпой до ситуаций, реально опасных для жизни. Но в любом случае она *существует* и после упорных тренировок обязательно должна проявиться. Как таковых методов тренировок, направленных на выработку способности вызывать эту силу по желанию, на самом деле нет, но мы можем научиться делать так, что она будет *проявляться* автоматически в случаях самой крайней необходимости.

Методы тренировок кажутся простыми и являются простыми, если рассматривать их на чисто физическом уровне. Однако, чтобы достичь того, что завешали нам китайские мастера прошлого в дошедших до нас пословицах, и извлечь пользу из этих упражнений (которые призваны тренировать твердость тела, ясность рассудка, добиваться железного здоровья, уметь расслаблять тело и разум и в целом понимать принципы действия Вселенной, человека и Бога — что и позволяет нам прийти к

системе самозащиты, которая несравнима ни с какой иной), нужен огромный труд над собой или даже внутри себя. Этот внутренний труд выполняется с помощью разума... хотя, наверное, это не совсем так. То есть я хочу сказать, что «разум» в значении «сознание» не играет здесь большой роли, если вообще играет какую-то. Тело совершает движения, повинаясь собственному рассудку, — внутреннему рассудку.

Возьмем для примера теннисистов на корте. Им не приходится думать о том, как ударить по мячу. В момент получения мяча они не думают о векторе и угле движения мяча, о его скорости, о скорости движения собственной руки, о том, какую силу нужно вложить в удар и т.п. Все происходит инстинктивно. Такова сила разума, и нет такого компьютера, который смог бы проделывать такие вычисления за столь короткое время.

Это же относится к тому, как мы пытаемся выработать «внутреннюю мощь». Это вещь и легкая, и трудная одновременно: легкая — потому что нам просто ничего не нужно делать; трудная — потому что нам будет чудовищно трудно заставить мозг отказаться от контроля физических функций тела, за исключением тех автоматических функций, которые поддерживают жизнь организма (сердцебиение, потоотделение и т.п.). У большинства людей разум от сознания построен таким образом, что заставляет их производить определенные физические движения или реакции. Мы думаем над тем, как выполнить то или иное действие, отличное от тех действий организма, которые происходят на подсознательном уровне (напр., функционирование легких, сердца, почек и печени). Путем тренировок мы можем добиться того, что разум от сознания откажется от контроля физических действий, и в момент нападения на нас мы сможем двигаться так, как это нужно, подсознательно, не задумываясь над теми или иными приемами, которым научились в местном клубе карате.

Я постараюсь обучить вас нескольким простым упражнениям, которые помогут вам обрести эту внутреннюю мощь, — упражнениям, которые на первый взгляд не исполнены никакой силы, но которые на самом деле воплощают в себе реальную силу. Что мы постараемся сделать? Использовать огромную силу мозга, и т. к. тело и внутренний разум неразрывно связаны друг с другом и взаимно воздействуют друг на друга, эти упражнения помогут вам обрести такую способность.

Столб

Данное упражнение, называемое «столб», пришло к нам из другой школы дим-мак — багуачжан (иногда пишется также па-куа-чанг). Багуачжан (или сокращенно — багуа) — это одно из трех так называемых внутренних (или скрытых) боевых искусств, основанных в Китае. Другими двумя являются тайцзицюань и хэ-син-и чуань, или кулачный бой разума/тела. Багуачжан иногда называют «дочерью» тайцзи, а хэ-син-и — его «сыном». Движения в багуачжан выполняются по траектории окружности, в отличие от более ортодоксальных приемов или ката тайцзи, которые выполняются по прямым линиям. Багуа подразделяется на восемь частей, а само название буквально переводится как «ладонь восьми диаграмм», т. к. система основана на «Китайской Книге Перемен», или «И Чинь», и подразумевает использование только ладоней и для атак, и для защиты. Это тоже скрытое искусство, т. к. гораздо большая ставка в нем делается на внутренний разум, а не на тело, хотя для начинающих в ходе первых тренировок физическая составляющая в системе багуа немного больше, чем в тайцзи.

Обретение состояния «столба» вырабатывается тремя методами тренировки. Такое название это состояние получило из-за сходства со столбом того состояния рассуд-

ка, которого мы должны добиться, чтобы обрести внутреннюю энергию и быть в состоянии применить энергию «ки». Мы должны уподобиться столбу, вкопанному в землю: стать спокойными, непоколебимыми и уравновешенными, но одновременно с этим мы должны быть в состоянии свободно двигаться. Не важно, на какой ноге мы сейчас стоим (возможно, и на обеих) — поза будет одной и той же: как будто из ноги, на которой мы стоим, вырастает столб и уходит прямо в позвоночник. Если направить усилие извне на этот столб, он просто повернется вокруг своей оси в воображаемой ямке в земле, где он стоит, и отведет это усилие от себя, не отступая при этом назад. В ситуациях, когда самозащита требуется в реальной жизни, такой «столб» является одной из важнейших областей тренировок, и, без всякого сомнения, овладение этим состоянием является решающим фактором для успешного овладения дим-мак. Эта стойка и повороты из нее занимают какую-то долю секунды, а способность выполнять повороты дает нам возможность отразить атаку той силы, которой мы противостоям.

Большинство людей под словом «поддаться» понимают то, что атакующий может войти с вами в контакт, а далее нужно сделать шаг назад и выполнить поясной поворот с последующим захватом атакующей руки и т.п. Это работает в тренировочном зале, но не в реальной жизни, где у вас всего секунды на правильную реакцию; и отработка упражнения «столб» позволит вам успешно противостоять таким атакам.

Например, если вас атакуют и вы не выполнили стойку «столба», вам нужно принять твердую стойку, низкую стойку, чтобы усилие, оказываемое на вас нападающим, не заставило вас упасть назад или перевернуться. В «столбе», однако, вы можете принять на себя усилие в любой стойке, даже в той, которая в обычном случае могла бы считаться невыигрышной для вас. А разве не так и бывает чаще всего, когда вас атакуют внезапно? У вас нет вре-

мени принять сильную стойку, на которую так рассчитывают специалисты по толчкам руками. На вас нападают в то время, когда вы обдумываете какие-то свои дела, сидите или прогуливаетесь и т.п.

Отсюда вопрос — почему большинство людей настаивают на тренировках с применением этой невероятно сложной низкой стойки, которую большинство приверженцев тайцзи любят демонстрировать для того, чтобы показать, насколько они сильны? Почему? Мы должны уметь защитить себя, имея нормальные ноги, а не накачанные ноги футболиста. Мы не хотим потратить полжизни на накачивание ножных мышц, чтобы сделать свои ноги огромными и сильными. Один такой «мастер» тайцзи стиля Чен умеет очень хорошо принимать низкую стойку, из которой его не столкнуть, но если вы посмотрите на его бедра, то увидите, что каждое из них толщиной в среднее дерево. А ведь мы простые смертные, нам хочется жить, работать, играть с детьми и т.д., и не очень хочется тратить время на долгие монотонные занятия. Нам хотелось бы тренироваться один час в день по утрам, и не более того.

Вот для таких случаев и нужна отработка упражнения «столб». Оно относительно простое, если не принимать во внимание ментальные аспекты, и для его отработки нужно совсем немного времени. Преимущество этих упражнений состоит в том, что вы можете отрабатывать их постоянно, в любое время, и никто даже не заметит, чем вы заняты. При стандартном формальном способе выполнения этих упражнений люди, конечно, заметят, что вы выполняете их; но их можно видоизменить, чтобы не показаться странными для окружающих.

По истечении определенного времени отработка состояния «столба» становится для вас упражнением, методом медитации и вашим *цигун*. (Цигун, о котором подробно рассказывается в главе 9, означает буквально «внутренняя работа или дыхание» и является старей-

шим из китайских дыхательных упражнений.) При выполнении упражнения «столб» мы комбинируем определенные стойки с определенными дыхательными упражнениями, чтобы вызвать расслабление тела, при котором поток Ки, или внутренней энергии, сможет свободно достигать всех частей тела. Каждая мышца и сухожилие тела тренируются на движения для боевых искусств, что, в свою очередь, воздействует на многие аспекты оздоровления тела. Но самое важное воздействие оказывается на наш разум.

Первое упражнение «столб»: Подготовка к нему

Первое упражнение нельзя выполнять, если вы не осмыслите его должным образом. Вы можете выполнять физические движения (к слову, танцору из балета они должны даваться очень легко), но выполнять их правильно, с необходимым умственным настроем будет трудно. Балетным танцору или танцовщице, скорее всего, это будет непонятно, т. к. они имеют дело с чисто физическими движениями, а мы — с движениями тела и разума.

Посмотрим на рис. 1. Это исходное положение для каждого из упражнений «столб». Ничего особенного, обычная стойка, вес тела на отставленную назад (в данном случае правую) ногу, руки свободно опущены по бокам. Еще раз посмотрите на фото и обратите внимание, насколько расслаблены руки. Обратите также внимание на плечи, голову, спину. Спина «С», о которой я подробно рассказывал в своей первой книге (*Дим-мак: Удары по смертельным точкам*) — это правильное положение спины для данного упражнения. Именно такое положение спины в форме буквы «С», а не более обычной «S», вызывает резкий прилив энергии Ян, или энергии атаки животного. Эта позиция заставляет нас использовать ту часть мозга, которая называется «мозгом

рептилии» — древнейшая часть мозга, зародившаяся у наших далеких предков, когда они еще были рептилиями. Она отвечает за выживание и в обычных ситуациях не задействована, но есть способы привести ее в действие, когда на нас нападают. Тело располагается следующим образом: отставленная назад нога — это неподвижная опора, а выставленную вперед ногу можно поднять вверх в любое время без изменения положения тела или смещения веса тела. Это по-настоящему правильная позиция «столба».

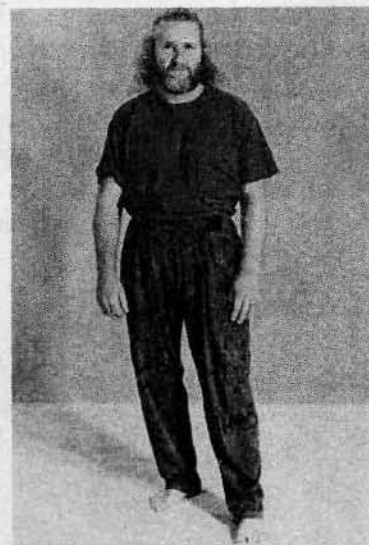


Рисунок 1

Посмотрите на рис. 2, где выставленная вперед нога поднимается без изменения положения тела. Для выполнения этого действия были задействованы только абсолютно необходимые мышцы. Положение рук не изменилось: в них нет никакого напряжения, они по-прежнему свободно свисают по бокам. Подбо-

родок слегка приподнят, из-за чего позвоночник также вытягивается кверху. Язык слегка прижат к твердому небу, дыхание медленное, глубокое, не заставляет двигаться плечи. Дыхание уходит вниз до средней и нижней части живота, дышать нужно через нос. Если ваша рука окажется на пути вашей поднимающейся ноги, двигать рукой нельзя, а нужно позволить бедру сдвинуть руку в нужном направлении, безо всякого сопротивления со стороны руки. Помните об этом, т. к. большинство учеников при прикосновении ноги к руке склонны так или иначе напрягать руку.

Вы делаете вдох. Если вы хотите стоять на этом месте какое-то время, нужно перемещать язык вдоль неба во время выдоха через рот (рис. 3). Из-за положения языка выдох будет слышным. При поднимании ноги вы вдыхаете через нос, при этом язык примыкает к небу, а при ее опускании вы делаете выдох через рот, при этом язык будет также опускаться вниз.



Рисунок 2



Рисунок 3

Второе упражнение «столб»: Перешагивание через забор

Когда вы поднимаете левую ногу (см. описание выше) и делаете вдох, то можете представить, что перед вами находится низенький забор, который нужно перешагнуть. Помните о том, что никакая другая часть вашего тела не должна менять своего положения либо напрягаться каким бы то ни было образом. Вы перешагиваете через забор, как это показано на рис. 4.

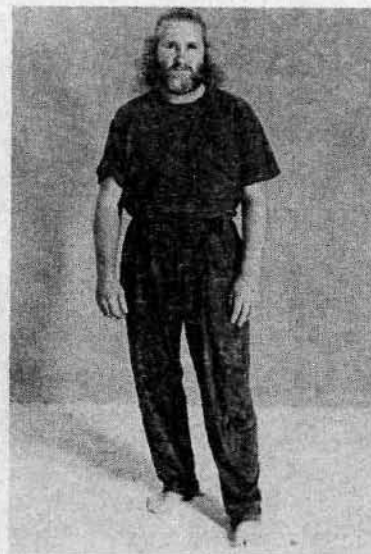


Рисунок 4

Когда вы ставите левую ногу на землю по другую сторону забора, то делаете выдох, при этом язык находится в нижнем положении, непосредственно позади края нижних зубов. Это те же действия, которые нужно производить при выполнении аналогичного упражнения в технике цигун. Если при этом ваши руки

оказываются на пути ноги, они должны быть плавно отодвинуты бедром в сторону и снова свободно повиснуть вдоль ног после того, как вы поставите стопу на землю.

Сейчас вы перемещаете вес тела на левую ногу, делая при этом вдох и возвращая язык к небу. Точно таким же образом вы переносите правую ногу, которая осталась позади, через забор. Выполняя данное действие, «раскройте» правое бедро и чуть оглянитесь назад, как это показано на рис. 5.

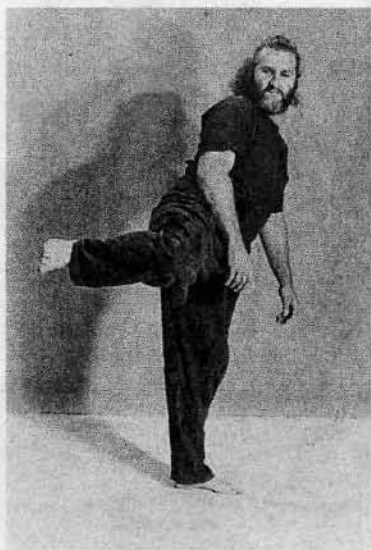


Рисунок 5

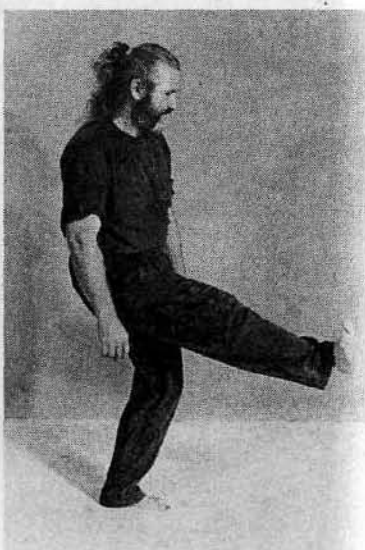


Рисунок 6

Иногда я называю эту позу «собака с задранной лапой». Ваша левая нога на всю длину распростерта над забором, а бедро повернуто вперед, и когда вы выдыхаете, ваш язык снова оказывается внизу, а правая нога выполняет медленный прямой удар, как показано на рис. 6.

Вы только что поменяли опоры. Опорной сейчас стала левая нога, а правая нога становится подвижной, при этом все остальное тело полностью уравнивается и релаксируется на той одной опорной ноге. Выполняя это действие, надо продвинуть плечи вперед и сделать выдох.

После этого, не утрачивая опоры, сделать движение той же самой (левой) ногой назад и вверх, перенося ее через забор, одновременно делая вдох и переводя язык к небу. Затем, нанеся направленный назад удар ногой, как изображено на рис. 7, переместите язык вниз и сделайте выдох.

Помните, что на данном этапе между вашими ногами имеется забор, поэтому вы не можете просто делать взмахи ногами назад. Вам нужно поднимать их над забором.



Рисунок 7

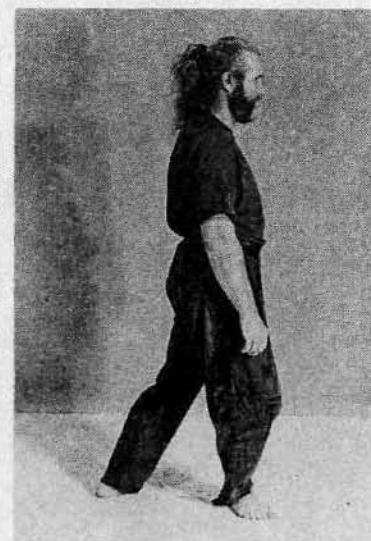


Рисунок 8

Опять же, когда вы поднимаете правую ногу, занося ее назад над забором, вы делаете вдох и снова

перемещаете язык вверх, и наносите направленный вперед удар ногой, как ранее, с одновременными опусканием языка и выдохом. Итак, на данном этапе вы дважды перенесли над забором свою правую ногу в направлении вперед и один раз — в обратном направлении.

Сейчас (рис. 8) поставьте правую стопу на землю и медленно переместите на нее вес тела, чтобы левая нога опять стала опорной.

Поднимите левую ногу с одновременным вдохом и перемещением языка вверх, только на этот раз не нужно поднимать ногу над забором, т. к. он уже «остался» позади вас. Сейчас вы делаете взмах левой ногой для нанесения прямого удара перед вами, по типу обычного удара ногой от колена, с одновременным выдохом и опусканием языка (рис. 9).



Рисунок 9



Рисунок 10

Сейчас снова сделайте взмах назад левой ногой, с вдохом и языком у неба, а при нанесении направленного назад удара ногой от колена делается выдох, и язык опускается вниз (рис. 10).

Как видите, здесь не наблюдается сколько-нибудь заметного отклонения назад. Спина держится по возможности вертикально, правая нога при этом играет роль опоры. Сейчас вам не нужно оборачиваться назад.

Как показано на рис. 11, снова выполните взмах левой ногой вперед, с вдохом и языком у неба, а при нанесении направленного вперед удара ногой от колена делается выдох, и язык опускается вниз.

Вы сохраняете эту стойку, дыша естественным образом, не перемещая язык в течение нескольких секунд, а затем ставите левую ногу на землю. Сейчас вы снова выполняете все сначала, начиная с выставленной вперед правой ноги.



Рисунок 11

Как только вы привыкнете к этому, вы сможете не-много увеличить скорость и, возможно, даже захотите разместить перед собой реальный предмет высотой около 60 см и перешагивать через него. Получив представление о стойке «столб», вам будет часто хотеться выполнять это упражнение, потому что оно в большой степени релаксирующее и успокаивает *шен* (дух). По истечении недели, выполняя данное упражнение один-два раза в день, вы начнете ощущать себя так, будто вы прочно вросли одной ногой в землю, и что у вас стало больше сил на все, что вы готовы делать. Сейчас в ваших кулачных ударах сосредоточена огромная сила, и это без помощи движений ногами для того, чтобы направлять тело вперед, — скорее, вы используете силу земли, которая усиливается за счет движений поясницы. В этом и состоит истинная суть формулировки из старых китайских текстов: «Энергия приходит от “тан-тьен” к бурлящему источнику (точка “почка 1”, или К 1, расположенная в углублении между большим и вторым пальцами ноги), направляется через ноги и контролируется поясницей, а затем проявляется в пальцах». Другими словами, мы не используем ноги для толчка вперед с применением физической силы, но мы используем ногу как опору, которая, кажется, приросла вместе с нами к земле, позволяя какой-то другой силе быть беспрепятственно направленной туда, где она нужна для выполнения той или иной работы.

В другом китайском источнике фраза «Знать, когда там наступит внутреннее спокойствие» означает, что вы будете знать, когда поза «столб» будет работать на вас, когда вы впервые почувствуете это спокойствие изнутри. Это ни на что не похожее спокойствие. Его не объяснить словами, и я даже не буду пытаться сделать это.

Третье упражнение «столб»: прогулка «багуа»

Это упражнение дает все, что нужно для обеспечения самозащиты за счет взаимодействия мозга и тела. Однако при выполнении этого упражнения можно легко сбиться на неправильный способ выполнения, поэтому нужно уделить особое внимание тому, о чем я сейчас буду говорить, особенно правильному размещению стоп. Позже я расскажу вам о действиях рук, а также о действиях, которые нужно совершать в данном упражнении с партнером. Но самое важное — это сосредоточить внимание на действиях ног.

Работа ног в этом упражнении играет первостепенную роль, если мы хотим научиться правильному выполнению этой позы. Руки здесь нужны только для того, чтобы помочь действиям ног. Начнем с той же позы, что и в предыдущем упражнении «столб», когда левая нога выдвинута вперед. Поднимите левую ногу. Обратите внимание, что сначала у вас выполняется движение всем телом, что заставляет левую ногу подниматься вверх. Это неправильно. Когда вы поднимаете вверх левую или правую ногу, нельзя, чтобы она на тот момент служила опорой для тела. Вам нужно просто поднять левую ногу и двигать ею. Больше не двигается ничего. Вы непоколебимы, как скала. Особое внимание обратите на руки: они должны быть расслаблены и свободно свисать по бокам. Если левая нога сталкивается с левой рукой, то движением ноги надо отодвинуть руку в сторону. При этом не пытайтесь осуществить это усилием самой руки. См. рис. 12.

Как только вы сможете выполнять это упражнение, не двигая никакой другой частью тела, нужно отодвинуть левую стопу назад и поставить ее позади правой,



Рисунок 12

также не двигая никакой другой частью тела. Важное замечание: ставьте левую стопу позади правой так, чтобы и пятка, и пальцы ноги касались земли (пола) именно в том месте, которое показано на рис. 13 и 14.

При выполнении этого упражнения вы почувствуете некоторое напряжение в левой ноге и в бедре. Не ставьте носок на землю прежде пятки, хотя это сделать легче, но это будет неправильно. Ногу нужно поставить так, чтобы пятка коснулась земли одновременно с пальцами.

Специального дыхания для данного упражнения не предусмотрено: оно должно быть стандартным глубоким и естественным. Не допускайте, чтобы дыхание «уходило» в верхнюю часть грудной клетки: оно должно «опускаться» в нижнюю часть живота. В дыхании цигун это называется «естественным дыханием». Выполняйте это упражнение медленно, делая вдох и выдох через нос.

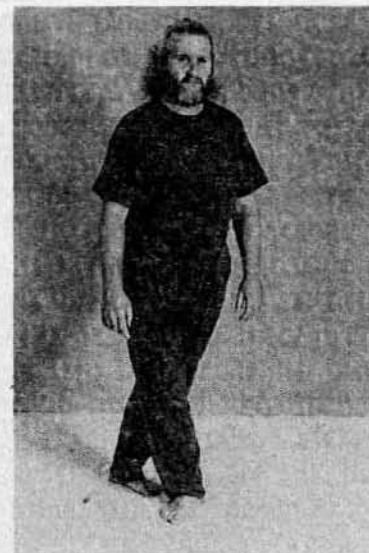


Рисунок 13



Рисунок 14

Вы сейчас изучаете цигун, поэтому дыхание здесь играет важную роль. Позже вы будете выполнять упражнения быстрее, и дыхание не станет играть столь важную роль, когда вы будете изучать применение этого упраж-

нения в боевых искусствах. Но пока не ускоряйтесь, т. к. это приведет к тому, что вы потеряете опору, и упражнение «столб» превратится в упражнение на выполнение шагов.

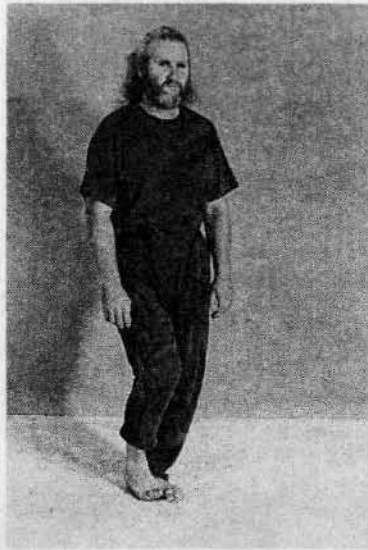


Рисунок 15



Рисунок 16

Сейчас вам нужно переместить вес тела на левую ногу, которая не несла никакой нагрузки и лишь касалась земли. Сейчас вес тела сосредоточен на левой ноге, и она становится опорной. Правая нога скользит рядом с левой, двигаясь параллельно с ней (см. рис. 15 и 16).



Рисунок 17

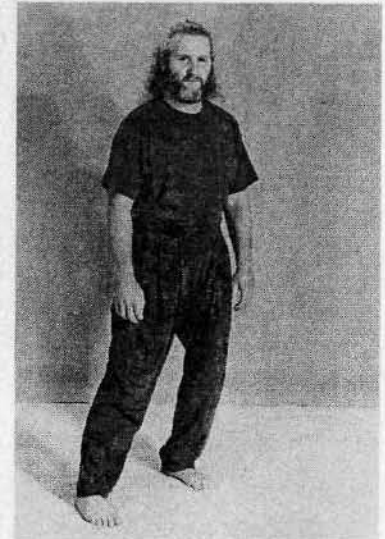


Рисунок 18

Далее, как показано на рис. 17, вы ставите правую ногу позади левой, параллельно ей.

Затем правая нога описывает дугу вперед, оставаясь параллельной левой ноге, при этом пальцы ног оказываются в переднем положении, как при ударе ногой «крюком» (рис. 18).

Это ваш второй шаг, при котором на правую ногу не приходится никакого веса. Не забывайте, что пальцы ноги и пятка отрываются от земли и касаются ее одновременно.

Вы все еще выполняете стойку на левой ноге, когда совершаете третий шаг. Правая нога делает шаг, оказываясь крест-накрест с левой ногой, при этом коленная чашечка левой ноги касается подколенной впадины правой ноги. Пальцы ноги и пятка касаются земли одновременно. См. рис. 19.

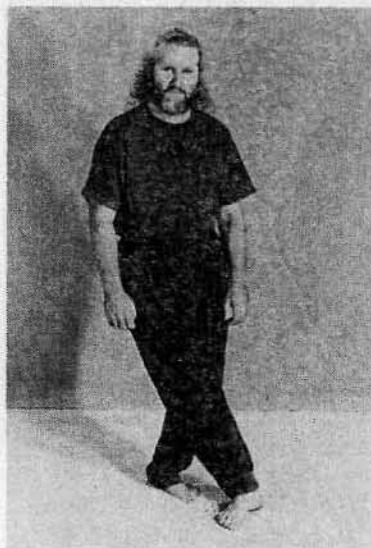


Рисунок 19

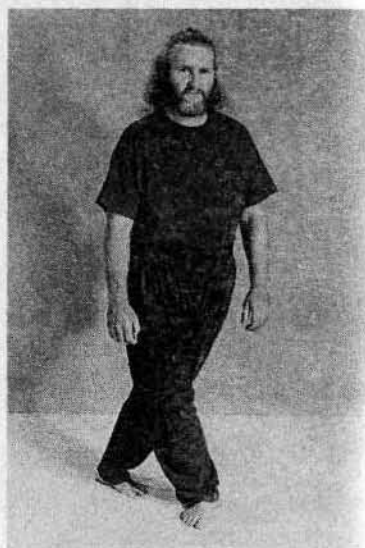


Рисунок 20

Это был третий шаг. Четвертый шаг будет физически самым трудным. Вам нужно переместить вес тела на правую ногу, как показано на рис. 20.

В этом и состоит самая большая трудность. Нужно поднять одновременно левую стопу, пятку и пальцы! Не начинайте подъем с носка. Чтобы правильно выполнить подъем, вам нужно поднять правое бедро, что в свою очередь приведет к подъему левой стопы (рис. 21).

При этом, однако, если бы я удерживал позу так, как показано на рис., то это было бы неправильно. В преды-

дущей позе я сосредоточил потенциальную энергию в пояснице за счет поворота корпуса. Когда я поднимаю ногу, этот поворот приходит в действие, и моя левая нога делает движение назад по дуге и снова оказывается в переднем положении, как в начальной позе. См. рис. 22.



Рисунок 21

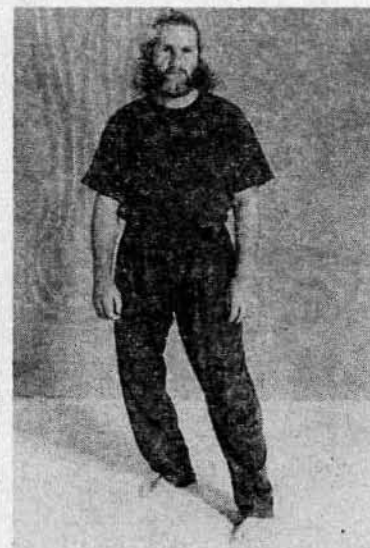


Рисунок 22

И опять левая стопа выполняет дуговое движение без всякой нагрузки. Затем вы возвращаетесь в позу с опорой на правую ногу. Вам нужно переключиться на другую сторону: выполнив нужные шаги, это можно сделать без остановки. Описанное выше — это заверченный цикл шагов в позе «столб», который начинается и заканчивается с выставленной вперед левой ноги.

Два шага, чтобы оказаться в начале на другой стороне, будут следующими. Из начальной (конечной) позы (рис. 22), вместо выполнения всего описанного цикла движений, сделайте шаг левой ногой, поставив ее впереди и поперек правой ноги (рис. 23).

Далее вы выполняете более трудный шаг, который уже выполняли, но в обратном порядке. Правая нога должна оторваться от земли (пятка и носок поднимаются одновременно, см. рис. 24). Снова выполните движения по дуге вперед, чтобы нога оказалась впереди (рис. 25).

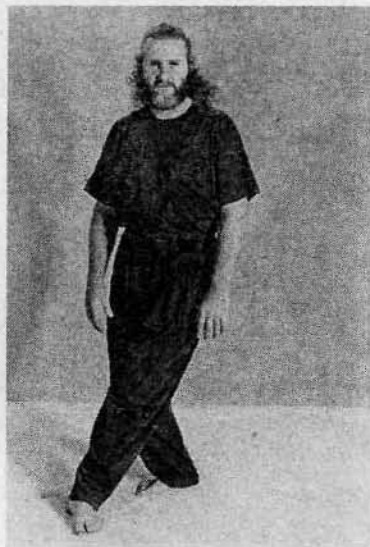


Рисунок 23

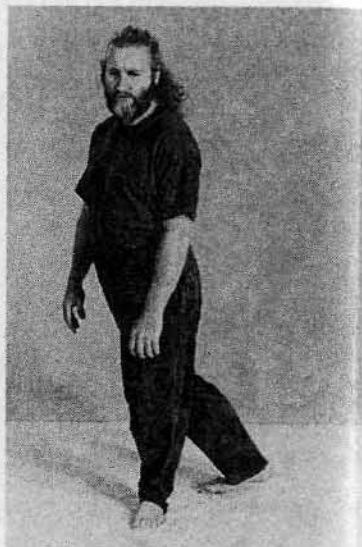


Рисунок 24

Сейчас вы находитесь в положении, которое противоположно тому, с которого вы начали. Чтобы оказаться на другой стороне, вы выполнили два шага. Сейчас вы можете выполнить все четыре шага в обратном порядке, начиная с отставления правой стопы назад за левую стопу (рис. 26), а затем выполняя скользящее движение левой стопой мимо правой стопы и делая ею дугообразное движение вперед (рис. 27).

Поставьте левую ногу поперек правой (рис. 28), поднимите правую стопу и сделайте ею движение по дуге вперед, после чего вы оказываетесь в исходной позиции.

Эти шаги на левой стороне вы выполняете несколько раз, затем снова возвращаетесь к начальной стороне, поставив правую ногу поперек левой ноги и снова оказавшись в начальном положении. Таким образом, после того как вы несколько раз выполнили четыре шага на одной стороне, вы меняете направление, делая перекрестный шаг вперед, вместо того, чтобы выполнять прямой шаг назад.

Отработка приемов дим-мак с запоминанием работы ног

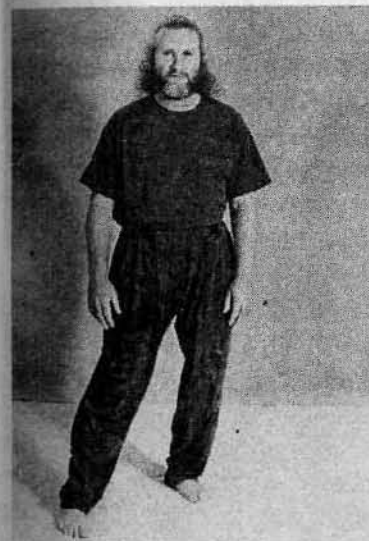


Рисунок 25

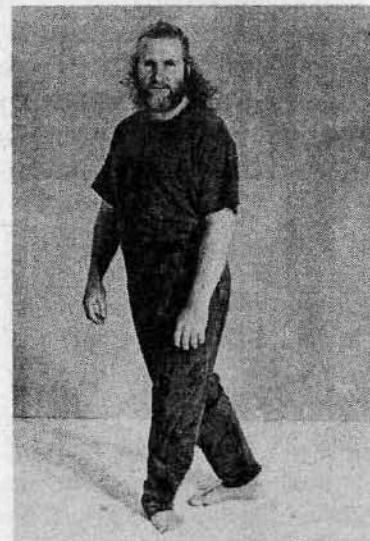


Рисунок 26

При отработке точек или приемов дим-мак я всегда говорю своим ученикам, что самый лучший способ запоминания — это соотнесение тех или иных вещей с самим собой, а не записывание их на бумаге. В конце концов, запоминать ведь приходится довольно много. Акупунк-

турные точки легче запомнить, если связать их конкретно с собой, а не тупо зазубривать подобно попугаю.

Я представлю вам несколько приемов дим-мак, которые вам, скорее всего, не придется нигде применять, т. к. они слишком сложны для использования в уличной самозащите. Однако если вы с пониманием овладеете ими, то более простые приемы дадутся вам легче. К тому же каждый отдельный прием из этой серии можно взять на вооружение и применять с большим успехом для себя.

Ваш партнер атакует вас левым джебом. Вы стоите с выставленной вперед левой ногой, как в начале упражнения «столб». При приближении противника вы делаете первый шаг левой ногой назад, отставляя ее за правую ногу (как во втором упражнении «столб»). Не забывайте, что носок и пятка ноги должны опускаться на землю одновременно. Выполнив это, вы наносите удар в область локтя его левой руки, в точку «Толстая кишка 12» (Co 12), которая находится чуть выше локтя на внешней стороне руки (рис. 29).



Рисунок 27

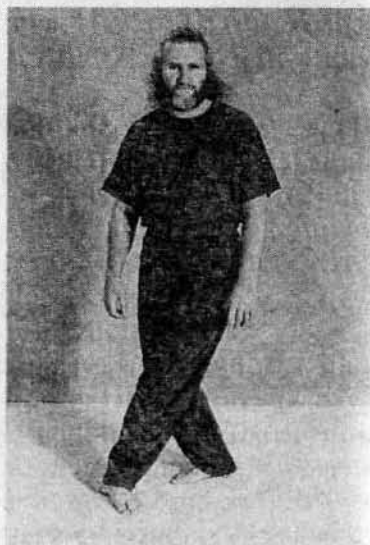


Рисунок 28

Ваша правая ладонь продолжает движение вниз по его руке, которое завершается на его запястье, и пальцы вашей правой руки наносят удар в боковую часть шеи противника, в точку «желудок 9» (St 9), точку каротидной пазухи (рис. 30), расположенную в углублении под челюстью, слева и чуть выше кадыка.



Рисунок 29



Рисунок 30

Вес вашего тела сейчас перемещен на левую ногу. Когда вы делаете следующий шаг правой ногой, задевая при этом левую ногу, то выполняете смену ладоней.левой ладонью вы наносите удар в точки «сердце 5» (H 5) и «легкие 8» (Lu 8), прямо над запястным сгибом, в направлении его локтя. Вы не выполняете фактически рывок за запястье противника, а просто наносите удар по обеим сторонам его запястья захватывающим движением с встряхиванием фа-цзинь (фа-цзинь, о котором я говорил в «Дим-мак: Удары по смертельным точкам», а

также более подробно в видеопособии MTG34, означает «взрывная энергия» и проявляется в том, что при нанесении удара все тело моментально, как при чихании, «взрывается» для выполнения действия).



Рисунок 31



Рисунок 32

Если вашего партнера это не потрясло, а только заставило дернуться вперед, то это значит, что прием выполнен неправильно. Движение тела должно быть таким же, как при кулачном ударе, но в обратном направлении.

Спустя долю секунды пальцы правой ладони производят атаку по его точке «регулирующий сосуд» (Gv 26) (которая находится прямо под носом, рис. 31).

Как знает любой, кто получал легкий удар в точку Gv 26, более жесткий удар может привести к беде. Комбинируйте его с эффектом оттока Н 5 и Lu 8 — и у вас получится удар по смертельным точкам. Но мы еще не закончили. Помните, что ваша правая стопа должна вы-

полнить движение по кругу, которое выполняется в течение доли секунды вслед за последними двумя ударами и нацелено в точку «почки 10» (K 10) на задней поверхности его колена (рис. 32).

Если он принял обратную стойку, чтобы атаковать вас первым, то вы должны провести атаку по точке «селезенка 10» (Sp 10), на внутренней поверхности его бедра (рис. 33). (Это контрольная точка, которая описывается в главе 6.)



Рисунок 33



Рисунок 34

Итак, вы выполнили два первых шага из шаговой позы «багуа», которые мы уже выполняли по отдельности ранее, но только сейчас вы добавили к ним несколько довольно-таки опасных для противника ударов из дим-мак. Вам осталось выполнить еще два шага. Ваш противник, позволяя вам осваивать шаги, атакует, нанося удар правым кулаком в голову. Тыльной стороной

своей правой ладони вы наносите удар по его нервной точке на внутренней стороне локтя (рис. 34).

Этот удар выполняется без особого напряжения (его называют «мертвой рукой»). Рука полностью расслаблена, и движение ей сообщается только от тела, но при этом она втрое тверже напряженной руки. Опять же, не выполняйте этот прием в полную силу с партнерами, иначе скоро их у вас просто не будет! Нервы, по которым мы в данном случае наносим удар для выведения из строя руки противника, — это мышечно-кожный и лучевой. (В главе 3 я объясню разницу между ударами по нервам и ударами дим-мак.) Правая нога делает перекрестный шаг при выполнении этого удара (рис. 34). Это будет вашим третьим шагом.

Затем вы поворачиваете свое тело так, чтобы ваша правая ладонь могла сдвинуть его правую руку по поперечной траектории к вашей правой руке, в то время как вы меняете позу, перенося вес тела на левую стопу (рис. 35).



Рисунок 35



Рисунок 36

Затем ваша правая ладонь перемещается на верхнюю точку его правого запястья и контролирует его. Поднимая левую ногу (пятка и носок поднимаются одновременно) и используя данное естественное маховое движение тела для выполнения кругового движения левой рукой, вы наносите ему удар в затылок по точке «желчный пузырь 19» (Gb 19). Как показано на рис. 36, при выполнении этого действия ваша левая стопа снова совершает круговое движение вперед.

Сразу же после этого вы снова потрясаете его сердце и легкие, нанося обратный удар по точкам запястья, как это описано выше, непосредственно перед тем, как нанести удар левой ладонью над его головой в точку Gb 19. Чтобы придать положительный заряд ладони, перед ударом держите ее согнутой вниз. В таком положении ладонь исполнена энергии Ян. При ударе в точку Gb 19 ладонь отклоняется назад, высвобождая энергию Ян и направляя ее в точку. Это достаточно чувствительная точка, точка нокаута, т. к. рядом с ней расположены многие черепные нервы. Используя настроенные точки (см. «Дим-мак: Удары по смертельным точкам») на запястье («легкие 9» и «сердце 5»), некоторые люди могут добиться нокаута с помощью всего лишь легкого прикосновения к Gb 19. Другим нужно для этого приложить несколько большее усилие. При отработке этого приема никогда не наносите ударов по реальным точкам, т. к. точки на затылке являются очень опасными.

Конечно, вы можете отрабатывать этот прием на другой стороне. Но при этом очень важно не упускать из виду тот факт, что первостепенной целью упражнения является выработка именно позы, а не самого приема. Отработка этого приема нужна только для того, чтобы научиться правильной последовательности шагов.

Отработка приемов дим-мак с запоминанием работы рук



Рисунок 37

Все сказанное выше — это в некотором роде абстрактный способ запоминания движений ног и стоп для дим-мак. А сейчас я предложу вам абстрактный способ запоминания движений рук и кистей для дим-мак. Для этого упражнения мы будем использовать приведенные выше схемы выполнения шагов, но теперь с началом выполнения шагов начинают двигаться и руки.

Если руки у вас находятся в таком же положении, как на рис. 37, то можно сказать, что оно представляет в абстрактном ключе все то, что мы делаем с руками в боевых искусствах. Обратите внимание, в каком положении находятся локти; сохраняется пространство между ними и подмышечными впадинами, называется «куа»



Рисунок 38



Рисунок 39

(мост). Ладони держатся расслабленно, рука свисает от плеча свободно. Локти обращены вверх, но не очень высоко и не поднимаются выше плеч. Одна рука (в нашем случае левая) выдвинута немного вперед относительно внутренней поверхности локтя другой руки — надо лишь поменять положение обеих рук при совершении первого и последнего шагов в алгоритме «багуа».

Смена рук в багуа происходит следующим образом. Поместите правую руку под левое запястье с касанием (рис. 38). Затем продолжите скользящее движение ею вперед, пока не дойдете до противоположной позиции (рис. 39). Когда вы выполняете первый шаг назад левой ногой, ваша правая ладонь заходит под левую, чтобы к моменту, когда вес тела перемещается на левую ногу, ваши руки оказались в положении, как на рис. 40.

Вам нужно сохранить это положение рук для следующего шага правой ногой, заведя ее по дуге назад и затем вынеся вперед, как было показано ранее. Но на этот



Рисунок 40



Рисунок 41

раз, когда ваша правая стопа касается земли, происходит легкое сотрясение тела, которое достигает ладоней. Запястья должны быть расслаблены настолько, чтобы они буквально вибрировали, когда это произойдет. На рис. 41 показано, как тело медленно движется вперед для начала сотрясения, а затем происходит легкий поворот тела в пояснице влево, что заставляет правую руку двигаться в наружном направлении, а левую ладонь — назад. Сейчас, когда вес тела снова смещается назад, оно поворачивается в пояснице немного вправо, из-за чего правая ладонь движется назад, а левая — вперед (рис. 42). И снова поясница делает поворот влево, в начальное положение, тем самым возвращая ладони в исходное положение (рис. 43).

Если это происходит быстро, наблюдатель едва ли заметит эти движения, но вы будете знать, что это действительно произошло, и только вибрации запястий



Рисунок 42



Рисунок 43

будут подтверждать это. Вот так мы начинаем постижение использования внутренней силы и обучение тому, как вкладывать энергию *Ki* в точки, используя данный метод.

Сейчас вы готовы выполнить свой третий шаг правой ногой, ставя ее перекрестно колену левой ноги тем же самым образом (рис. 44). Когда вы начинаете выполнять свой последний шаг левой ногой, то нужно выполнить смену, переместив левую ладонь под правое запястье (рис. 45). Завершите движение (рис. 46) так же, как оно было начато. В завершение нужно повторить вибрацию ладоней, но в обратном порядке.

Когда вы меняете направление шагов путем перекрестного шага вперед, руки для первого перекрестного шага остаются в том же положении, но изменяют положение для второго шага и выполняют вибрацию по его завершении. Затем вы можете выполнить весь цикл на



Рисунок 44



Рисунок 45

противоположной стороне, начав с выдвинутых вперед правых ноги и руки.

Работа с партнером

Перед тем как перейти к следующей фазе отработки позы «столб», я бы посоветовал хорошо овладеть вышеприведенным материалом. Именно здесь мы используем силу рук для того, чтобы получить ощущение вкладывания энергии *Ki*. Это самый важный элемент обучения внутренней мощи и способам ее обретения.

Ваш партнер в данном случае должен только помогать вам, а не состязаться с вами. Он (она) будет оказывать противодействие вашим рукам во время выполнения вами шагов. Это даст вам представление о том, как



Рисунок 46



Рисунок 47

работает ваша поза и как действуют ваши руки для «вкладывания энергии».

Начинаем с левой ноги, выдвинутой вперед (рис. 47). Ваш партнер помещает свои руки на ваши левые предплечье и запястье, прилагая давление, которого, однако, недостаточно для того, чтобы опрокинуть вас, а вам не придется наклоняться на него, чтобы избежать падения назад. Это очень важно, и если ваш партнер чувствует, что вы наклоняетесь на него, он должен быстро отодвинуться от вас, чтобы показать, что вы наклоняетесь на него. Если вы держите спину в положении «С», то вам нетрудно будет поддерживать прямую осанку без наклона вперед.

Вы принимаете вес его тела на свою левую руку и начинаете выполнять свой первый шаг, стоя неподвижно, как скала, в то время как ваша левая стопа отрывается от земли. Во время этого действия ваша правая рука уходит вниз, чтобы преодолеть давление (рис. 48). Вы



Рисунок 48



Рисунок 49

сдерживаете его давление, перемещая вес своего тела на свою левую ногу (рис. 49). Сейчас вы удерживаете его давление своей правой рукой и делаете второй шаг правой ногой (рис. 50).

При выполнении этих действий его тело от сотрясения должно получить легкую ударную волну. Здесь важно не перемещать энергию на вашу левую сторону, сдвигая его руки влево от вас. Также не следует пытаться отталкивать противника назад, т. к. это будет всего лишь толчок. Вам нужно, используя свои поясницу и руки, стараться направить небольшую ударную волну в его центр, которая должна завершиться на ваших ладонях. Движение здесь настолько мелкое, что с его помощью нельзя будет оттолкнуть противника назад, поэтому если вы пытаетесь сделать это, то действуете неверно. На рис. представить это действие в деталях невозможно, поэтому вам нужно просто отрабатывать сказанное здесь.

Сейчас вы переходите к третьему шагу, все еще удерживая его давление на вашей правой руке, при этом



Рисунок 50



Рисунок 51

ваша правая нога опять скрещена с левой (рис. 51). Следующий шаг будет труднее, т. к., выполняя его, вам нужно удержаться от падения назад. Когда вы перемещаете вес своего тела на правую ногу, ваша левая ладонь заводится под правое запястье и готова для преодоления прессинга противника (рис. 52). Вы отрываете от земли левую ногу и, преодолевая давление его тела своей левой ладонью, делаете свой завершающий шаг (рис. 53). Вы снова направляете ударную волну в центр его тела, используя движение своих поясницы и рук.

Нельзя научиться применению внутренней энергии путем использования того или иного тренировочного оборудования. Старинное китайское предание рассказывает о том, что ответил Ян Лючянь на вопрос, есть ли на свете люди, которых он не смог бы победить с помощью внутренней энергии. «Да, — ответил он. — Это люди из камня, люди из железа и люди из дерева». Этим он хотел сказать, что невозможно применить дим-мак — истинный дим-мак — против колоды из дерева или дру-



Рисунок 52



Рисунок 53

гих неодушевленных предметов. Поэтому люди, которые говорят о том, что они используют методы заедования внутренней мощи для разбивания досок, камней и т.п., обманывают сами себя! Тренируя себя, мы должны тренироваться с людьми. Это *единственный* способ научиться применению дим-мак на высоком уровне внутренней энергии, а не просто на физическом уровне по формуле: «дай ему в точку и выруби его».

Приведенное выше — это наилучший известный мне способ овладения координацией действиями тела и мозга и обретения внутренней энергии, необходимой для дим-мак. Также это — наилучшие упражнения для овладения равновесием и чувством времени на физическом уровне. Также это позволяет нам научиться во время нападения на нас подсознательно не прибегать к «человеческим» приемам, а мгновенно реагировать на атаку, без каких-либо свойственных человеку чувств или моральных соображений, т. е. действовать подобно рептилии.

Глава 2

Изначальные приемы с точками дим-мак

В этой главе я продемонстрирую короткий, но очень важный ката, или прием, благодаря которому вы научитесь настоящим ударам дим-мак. Когда сначала был разработан прием тайцзи, он не был таким продолжительным, как сегодня. Однако внутри этого короткого приема скрыты самые опасные из известных ударов.

Я представлю вам одно завершенное движение приема (ката), с его последующим применением.

Отработка: Движение № 1

Стопы параллельны, ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вдоль тела. Язык примыкает к твердому небу, дыхание медленное и глубокое, грудь при дыхании не поднимается. Плечи должны быть расслаблены, опущены, грудная клетка также расслаблена и слегка впалая (рис. 54).

Обе ладони выполняют круговое движение против часовой стрелки — из-под низа вправо, влево сверху и далее вниз в исходное положение. Левая ладонь будет ведущей относительно правой, т.е. выполнять движения, которые будут опережать движения правой ладони (нельзя выполнять движения

одновременно). После выполнения этих движений вы слегка смещаете вес тела на правую ногу, затем вперед на подъем свода правой стопы, затем перекачиваетесь на подъем свода левой стопы, и в заключение снова переносите вес тела на обе пятки. Во время смещения веса тела вы слегка поворачиваете корпус вправо, а затем, когда руки снова опускаются вниз, поворачиваетесь влево и обратно в переднее положение. Все ваше тело выполнило таким образом круговое движение против часовой стрелки. Это произошло за счет смещения веса тела и поворота корпуса в пояснице (рис. 55, 56, 57 и 58). Обратите внимание на направленные вверх «режущие» движения наружными краями ладоней.



Рисунок 54



Рисунок 55



Рисунок 56



Рисунок 57



Рисунок 58



Рисунок 59



Рисунок 60

Рисунок 61

Прием № 1

Противник выполняет атаку прямой правой вам в голову. Вы смещаетесь (первое смещение веса тела), чтобы уйти от удара, а ваша левая ладонь наносит удар по точке нейгван (перикард, или Рс 6) на внутренней стороне его предплечья (рис. 59). Вы просто уходите от его удара, по-прежнему находясь в зоне досягаемости его левого кулака. Блокируйте его левый кулак также ударом по нейгван, используя свою правую ладонь (рис. 60).

Сейчас вы переходите в атаку. Лево́й ладонью вы наносите направленный вниз удар по точкам «желудок 15» и «желудок 16» на его правой грудной мышце. Это оказывает воздействие на сердце, особенно после настройки этих трех точек с помощью ударов по нейгван (рис. 61). Ваша правая ладонь (которая следует за

левой) сейчас также наносит направленный вниз удар по точкам St 15 и St 16 на его левой грудной мышце (рис. 62).

Вы отрабатываете это с вашим спарринг-партнером, который выбрасывает свои первые два удара кулаком максимально быстро. Вы должны выполнять движения с максимальной возможной для вас скоростью и не утрачивать точности выполнения приема. Ваш партнер затем сам решает, переходить ли ему во вторую атаку. Тем не менее вы не выжидаете, а продолжаете свои действия, выполняя собственную атаку, независимо от того, атакует ваш противник или нет. Так иногда вам придется блокировать его вторую атаку, а иногда будете продолжать свои действия таким образом, будто бы вы уже блокировали его вторую атаку.

Этот метод тренировки помогает обрести уверенность в действиях и не позволять противнику заставлять вас делать то, чего хочет он.

Отработка: Движение № 2

В продолжение движения из положения движения № 1 (рис. 58) вы делаете ладонями взмах наружу вправо, при этом левая ладонь несколько опережает правую. Вес тела снова смещается на правую ногу, и вы поворачиваете корпус вправо (рис. 63). Ваши ладони продолжают движение вверх и влево, вес тела смещается сообразно этому, поэтому, когда вы перемещаетесь в положение, показанное на рис. 64, вес тела перемещается на подъем свода стопы. Тело снова выполняет оборот против часовой стрелки и в этой точке проходит полпути по круговой траектории.



Рисунок 66



Рисунок 67



Рисунок 68



Рисунок 69

Отработка: Движение № 4

В продолжение движения из положения атаки по глазам противника (рис. 67): корпус за счет поворота поясницы (не бедер) слегка разворачивается вправо, в то время как ваша левая ладонь сгибается и выбрасывается вперед. Пальцы правой руки сейчас принимают положение Инь (рис. 69).

Прием № 4

После отражения «рваного» удара противника (рис. 68) вы продолжаете свою атаку, на этот раз в меридиан пояса. Это внешний меридиан, охватывающий поясницу (рис. 70). Вы выполняете атаку в этот меридиан сверху вниз, направляя ее в тазовую кость (рис. 71). Это приводит к тому, что верхняя часть тела противника «отключается» (внутренне, в отношении притока энергии) от нижней части его тела, после чего он оказывается полностью дезориентированным.

Нанося удар по этой точке меридиана пояса, вы также наносите удар в точку «желчный пузырь» (Gb 28), которая является точкой нокаута и располагается сразу под самой высокой частью бедра, примерно на 4 сантиметра ниже пупка. Обратите внимание на то, что ваша правая ладонь должна наносить удар в область его правого запястья (вниз по руке противника, в направлении его пальцев, наносится мощный удар по костям запястья), этим самым активируются точки Н 5 и L 8 на внутренней стороне запястья. Точки «сердце 5» и «легкие 8» являются, в частности, точками оттока энергии для сердца и очага энергии (легких).

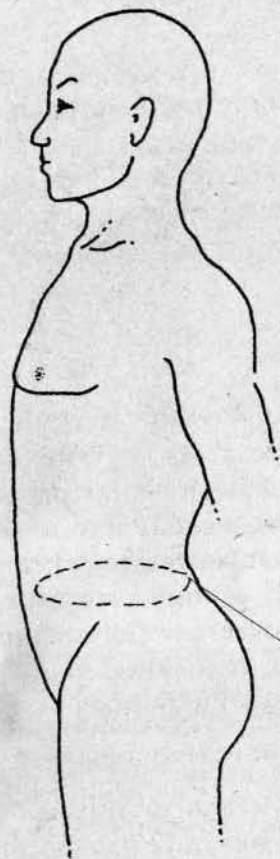


Рисунок 71



Рисунок 70

Girdle meridian = меридиан пояса



Рисунок 72



Рисунок 73

Отработка: Движение № 5

Из отработки движения № 4 (рис. 69) сделайте шаг вперед левой ногой (рис. 72). После того как ваш вес сместится на эту ногу, ваша левая ладонь делает движение вверх, а правая — вниз. Корпус наклоняется вперед (рис. 73).

Прием № 5

Вы делаете шаг вперед для сближения с противником. Правой ладонью вы снова с силой производите захват его правого запястья и рывок вниз, сжимая тем самым его ребра.левой ладонью вы выполняете направленный вверх удар в его подмышку, в точку «сердце 1» (Н 1) (рис. 74). Это приводит к остановке его сердцебиения, после чего мы оказываемся в конечной точке первой серии движений, где нас интересует техника их исполнения.



Рисунок 74



Рисунок 75



Рисунок 76



Рисунок 77

Во всех вышеперечисленных случаях мы атакуем и защищаемся от одного и того же нападающего, и все приемы в совокупности приводят к остановке его сердцебиения, хотя в некоторых случаях для остановки противника достаточно одного-единственного приема.

Отработка: Движение № 6

Из положения, показанного на рис. 73, ваша правая ладонь принимает положение Инь, а ваша левая ладонь принимает положение Ян, при этом корпус слегка разворачивается влево в пояснице (рис. 75). При изменении положения обеих ладоней корпус делает небольшой поворот вправо (рис. 76).

Прием № 6

Вас атакуют правым «крюком» в ребра. На этот раз вы блокируете противника на его открытой стороне. Когда вы блокируете его правую руку (на внешней ее стороне), вы стоите на закрытой стороне. Другая рука вашего противника опасности для вас не представляет, т. к. вы стоите справа от него. Если вы блокируете ту же его руку на открытой стороне (на внутренней поверхности руки), опасность для вас будет представлять его другая рука (т. к. вы сейчас стоите прямо перед ним).

Ваша правая ладонь наносит удар по внутренней стороне его правого предплечья, а ваша левая ладонь наносит резкий шлепок по его верху. Таким образом, выполняются блокировка и удары по двум точкам. Это не должны быть обязательно какие-то конкретные точки, т. к. такой резкий шлепок будет обозначать удар по точкам сердца и легких на стороне локтевой кости, или на стороне мизинца, его предплечья, и в сторону луче-

вой кости соответственно (рис. 77). Это приводит к оттоку энергии. Ваша правая ладонь наносит удар по его поясничному меридиану, а левой ладонью вы производите резкий рывок вниз запястья противника (рис. 78).



Рисунок 78



Рисунок 79

Отработка: Движение № 7

Из положения, показанного на рис. 76, вы поднимаете правую ногу и делаете ею шаг вправо. Затем опускаете ее на землю в том же месте, где она была до того, только сейчас ее носок развернут вправо. Когда вес тела смещается на эту ногу, правая ладонь меняет свое состояние (переходит в Инь), а левая ладонь переходит в Ян, и обе ладони делают движение вперед и вверх (рис. 79).



Рисунок 80



Рисунок 81

Прием № 7

Из положения, показанного на рис. 78, вы делаете шаг правой ногой в закрытое положение. Когда вес тела смещается вперед, правой ладонью вы наносите удар в область его шеи (St 9), а левая ладонь выполняет жесткое скребущее движение вверх по внутренней стороне его руки и заканчивает его ударом по точке «селезенка 19» (Sp 19), которая находится на передней части плеча (рис. 80). Такое сочетание ударов по точкам приводит не только к нокауту (St 9), но у противника также подкашиваются ноги (Sp 19).

Отработка: Движение № 8

Вы переворачиваете обе ладони, не меняя их положения в пространстве, делая легкий поворот корпуса

вправо, при этом ладони оказываются над верхней точкой правого колена, как на рис. 81. Когда вес тела у вас снова смещается на левую ногу, ваши ладони падают вниз и меняют свое состояние. Далее вы делаете поворот туловища влево, за счет чего ладони уходят влево. Фактически же они всего лишь «ушли» вниз, но за счет движения тела создается впечатление, что вы производите движение руками в сторону (рис. 82). Обратите внимание на изменение состояния ладоней: левая ладонь сейчас в состоянии Инь, а правая — в Ян. Вы поднимаете левую ладонь и кладете ее на внутреннюю сторону правого запястья (рис. 83). Далее вы поднимаете обе ладони на высоту груди, при этом вес тела смещается на правую ногу, и делаете разворот вперед в бедрах. Обе ладони меняют состояние, за счет чего обеспечивается большая сила удара (рис. 84).



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 84



Рисунок 85

Прием № 8

Противник наносит вам правой рукой «рваный» удар по левым ребрам. Вы переворачиваете обе ладони и наносите поперечный режущий удар по его шее краем правой ладони, поражая точку St 9, и левой ладони, поражая «тонкий кишечник 16» (Si 16) в середине боковой поверхности шеи, где она начинает переходить в плечи (рис. 85). После этого нанесите резкий шлепок (сверху вниз) по сгибу его предплечья (правой ладонью), а также по точке нейгван — левой ладонью (рис. 86). Этот удар по нервной точке обездвиживает его руку, а удар по точке нейгван готовит почву для следующего удара и вызывает у противника плохое (болезненное) состояние.



Рисунок 86



Рисунок 87



Рисунок 88



Рисунок 89

Не останавливаясь, вы кладете левое запястье на внутреннюю сторону правого запястья и, перемещаясь вперед, наносите удар по точке «печень 14» (Liv 14) обратной стороной правого запястья (рис. 87). Liv 14, расположенная на расстоянии примерно 3 сантиметра ниже соска, у края грудной мышцы, — это смертельно опасная точка, которая является крайне чувствительной.

Этим завершается данная серия приемов, которая нацелена на нанесение конечного удара в точку Liv 14. Следующая серия приемов начинается с нового нападающего.

Отработка: Движение № 9

Из положения, показанного на рис. 84, ваше тело немного смещается назад, в то время как обе ладони изменяют состояние, а бедра поворачиваются влево (рис. 88). Далее вы разворачиваете тело в исходное положение, при этом вес тела переносится на правую ногу. Ладони опять меняют состояние (рис. 89). Обе ладони выполняют круговой оборот против часовой стрелки.

Ладони опять меняют состояние, а тело выполняет движение назад, поворачиваясь влево (рис. 90). Когда ваше тело разворачивается вперед, вы совмещаете левую ладонь с внутренней стороной своего правого запястья, при этом ладони не меняют свое состояние (рис. 91). Далее вы смещаете свой вес вперед и резко бросаете обе ладони вниз, при этом они меняют свое состояние. Это будет атакой (рис. 92):



Рисунок 90



Рисунок 91



Рисунок 92



Рисунок 93

Прием № 9

Предположим, вас атакуют прямой правой в голову. Вы слегка отклоняетесь назад, делаете небольшой поворот влево и наносите левой ладонью удар по его точке нейгван. Ваша правая рука наносит удар по точке «сердце 3» (Н 3) противника на сгибе его локтя, расстраивая тем самым его сердцебиение (рис. 93). Вы продолжаете выводить из строя его сердечную функцию, атакуя его правой ладонью в St 9, а левая ладонь выполняет скребущее движение вверх по внутренней стороне его правого предплечья, подготавливая тем самым точку для удара (рис. 94).



Рисунок 94



Рисунок 95

Вы снова отклоняетесь назад и захватываете его правое запястье левой ладонью, выполняя новую атаку по точке Н 3 (рис. 95). Далее вы поворачиваетесь к нему и перемещаете вес тела вперед, в то время как обе ваши



Рисунок 96



Рисунок 97

ладони наносят резкие шлепки по точке Liv 14 (сверху вниз) (рис. 96). Этот удар приводит к такому большому оттоку энергии из легких противника, что это закончится либо его смертью, либо неспособностью продолжать свою агрессию (но в данном случае противник продолжает атаковать вас, чтобы отрабатывать упражнение дальше).

Отработка: Движение № 10

Из положения, показанного на рис. 92, вы делаете скользящее движение ладонями, разводя их друг с другом, начиная при этом выполнять приседание назад на левую ногу и поворачивая бедра влево. Присесть назад нужно так, чтобы 70% веса тела приходилось на левую ногу и 30% — на правую. Ладони должны раскрыться так, чтобы они нависали над соответствующими коленями (рис. 97).

Когда вы начинаете снова разворачивать бедра, возвращая их вперед, вам нужно сделать правой ладонью зачерпывающее движение таким образом, чтобы пальцы упирались вперед, как при тычковом движении. Одновременно с этим такое же «зачерпывающе-тычковое» движение начинает выполнять ладонь левой руки (рис. 98). Закончить это упражнение полным приседом на левую ногу и тычковым движением пальцами левой руки. При этом тычковое движение сначала выполняют пальцы правой руки, затем — левой (рис. 99).



Рисунок 98



Рисунок 99

Далее начните смещать свой вес вперед. Выполняя это, поднимите вверх правый локоть ударным движением, при этом движением бедер разверните туловище слегка влево (рис. 100). Сейчас, продолжая смещать свой вес вперед, разверните бедра вправо и выбросьте



Рисунок 100



Рисунок 101

вверх левый локоть ударным движением (рис. 101). После того как вы завершили смещение тела вперед, снова слегка разверните бедра влево и сделайте направленное вниз движение пальцами правой руки, расставив их на манер когтистой лапы (рис. 102). Когда 70% веса вашего тела будет на вашей правой ноге, снова разверните бедра вперед и сделайте направленное вниз движение пальцами-«когтями» левой руки (рис. 103).

Ваш партнер (атакующий) пытается нанести удар по нижней части правых ребер левым «крюком». Вам нужно подсесть назад и нанести удар по внутренней части его левого предплечья, в точку нейгван, основанием правой ладони. Этот единственный удар приведет его в такое беспомощное состояние, что он будет вынужден сесть на землю (рис. 104). Тайцзи — это искусство «убийства наверняка», поэтому сейчас вам нужно атаковать точку «печень 13» пальцами правой руки, как на



Рисунок 102



Рисунок 103



Рисунок 104



Рисунок 105

рис. 105. (Liv 13 располагается на окончании свободного ребра и на одиннадцатом ребре.) Это вызовет нокаут, т. к. эта точка связана с меридианом желчного пузыря и с Liv 14. Этот удар может привести (значительно позже) к существенным психическим расстройствам! Liv 13 находится на важнейших внутренних органах, поэтому удары по этой точке приводят также к значительным физическим повреждениям.

Сейчас выполните удар пальцами левой руки по его противоположной точке Liv 13 (рис. 106). Вы наносите удар по обеим точкам Liv 13, но не одновременно. (В дим-мак нет одновременных ударов по разным точкам, между ударами всегда есть тот или иной промежуток времени, иногда составляющий лишь доли секунды.)



Рисунок 106



Рисунок 107

Сейчас вы начинаете сближаться с противником. Ваш правый локоть атакует Gb 24 на его левом боку, это



Рисунок 108



Рисунок 109

примерно на 4 сантиметра ниже соска от его вершины, непосредственно под Liv 14 (рис. 107). Этот удар приводит как минимум к нокауту, а в худшем случае — к летальному исходу. Не останавливаясь, атакуйте левым локтем точку Gb 24 на его правом боку (рис. 108). Вы продолжаете атаку, на этот раз нанося по его глазам удар пальцами правой руки, нацеливая его в глазницы (рис. 109). Ваша левая «когтистая лапа» наносит удар по его ключице в точки «желудок 11 и 12» (St 11 и 12), которые располагаются прямо над ключичной впадиной, в ближайшей к шее точке. Удар по St 11 приводит к тому, что его блуждающий нерв воздействует на тормозящий сердечную деятельность центр в его мозгу, вызывая нокаут. Удар по точке St 12 «когтистой лапой», направленный сверху вниз по ключице, отобьет у противника охоту продолжать схватку (рис. 110).

Поколения гениальных мастеров добавили к оригинальному дим-мак новые движения, и сейчас мы имеем

довольно длинное упражнение. Фактически это самое продолжительное упражнение во всех боевых искусствах, при этом каждая из его примерно 300 позиций имеет свое собственное применение в дим-мак. Благодаря этому, это направление тайцзи является самым опасным.

Все современные стили боевых искусств обязаны наличию своих приемов из дим-мак изначальному стилю тайцзи. К сожалению, дим-мак существует за счет сегодняшних «жестких стилей», а не в форме своего изначального стиля, главным образом из-за, в известной степени мистического ореола, который сложился вокруг наименования тайцзи за многие годы. Впрочем, здесь я пытаюсь исправить такое положение дел.

Во время написания этой книги я работал над другой книгой, в которой будут показаны около 300 движений и их применение в дим-мак. В моей серии видео «Тайцзи до максимума» показаны все оригинальные приемы тайцзи от Ян Лючяня, на их самом высоком уровне, и разъясняется их применение для смертельных ударов дим-мак.



Рисунок 110

Глава 3

Нервы или точки

Удары по нервным точкам нацелены на конкретные нервы организма. Нанося такие удары, мы выводим из строя нервную систему, из-за чего человек попадает в нокаут. На более «легком» уровне мы можем наносить удары по нервным точкам, чтобы, например, отключить руку или ослабить ногу противника, чтобы после удара он упал или не смог продолжать нападение.

С другой стороны, удары по точкам дим-мак воздействуют на внутренние органы, а не на нервную систему. Удары такого типа также приводят к нокауту или, при более опасном раскладе, даже смерти. Используя точки дим-мак, мы можем добиваться от тела, по которому наносим удары, того, чего мы хотим (т.е. добиться его падения, нокаута и т.п.). Мы можем также вызвать отток энергии от тела, что также приводит к нокауту или гибели. И наоборот, используя те же точки, мы можем вылечить человека, т.е. исправить те повреждения, которые причинили его организму. Но при ударах по нервным точкам нельзя будет применять те же самые точки для исцеления.

Удары по нервным точкам вызывают очень сильную боль, в то время как удары дим-мак вызывают внутренние реакции и не обязательно вызывают боль. Использование точек дим-мак основывается на способности человека усиливать их воздействие, как в случае с каротидной пазухой или ударами с неврологическим отключением (более подробно см. «Дим-мак: Эффективные приемы самообороны»).

Многие из изучающих дим-мак или любой другой вид ударов по точкам человеческого тела (удары по точкам могут также называться «удары в полости», «удары по нервам» или «удары по точкам нажима») путаются в том, что именно имеет в виду их наставник, предлагая нанести удар: будет ли это удар по нервным точкам или удар дим-мак? Такая путаница происходит в результате того, что наставник обучает учеников обоим типам ударов, сам не зная сути этих ударов и различий между ними.

Однако между ударами по нервным точкам и ударами по точкам дим-мак, *несомненно*, существует разница. Тем не менее во многих случаях могут иметь место удары одновременно и по нервам, и по точкам дим-мак. Это объясняется наличием важных нервных точек, которые лежат прямо под точками дим-мак, а также важных точек дим-мак, которые находятся там же, где нервные точки. Иногда в таких случаях на удар по точке дим-мак реагирует нерв, а еще чаще на удар, который вы нацеливаете в нервную точку, реагирует точка дим-мак (то же самое место, но разный эффект). Вы можете нанести удар в точку дим-мак «желудок 9», каротидную зону, и одновременно с этим вызвать нервное расстройство за счет удара по блуждающему нерву, который проходит вдоль внутренней каротидной (сонной) артерий. Внутренняя сонная артерия — это ответвление главной сонной артерии, которая проходит под грудино-ключично-сосцевидной мышцей. Эта артерия впадает в каротидный синус, содержащий барорецепторы, которые контролируют давление крови. В реальном случае очень трудно не задеть этот нерв, нацеливая свой удар в точку St 9. Тем не менее в большинстве случаев удары по нервам и удары дим-мак различаются между собой. В главе 6 мы обсудим разные способы эффективного нокаута за счет использования ударов по нервам и ударов дим-мак.

Аналогичное место, аналогичное воздействие



Рисунок 111



Рисунок 112

Когда мы наносим удар по St 9, то можем воздействовать на сердце через каротидный синус. Барорецепторы каротидного синуса посылают в центр замедления сердечной деятельности через блуждающий нерв сигналы, заставляющие сердце замедлить или даже остановить сердцебиения. Если же мы нанесем удар по блуждающему нерву, а не по каротидному синусу, это тоже вызовет замедление сердцебиения. Так что в данном случае любой удар будет иметь аналогичное воздействие на сердце и приведет к нокауту.

Бедренный нерв и «сициань»

Точка дим-мак, называемая «сициань» (одна из «новых точек», обнаруженная после документирования традиционных точек, которая не обязательно располагает-

ся на одном из меридианов), располагается на 4,5 кун (ок. 9 сантиметров) выше надколенника. Это типичный случай, когда можно нанести очень эффективный удар либо по точке дим-мак, либо по нервной точке. И тот и другой приводят примерно к одному результату: паралич ноги, из-за чего человек вынужден сесть на землю.



Рисунок 113

Удар по этой точке можно наносить пяткой (рис. 111) или ладонью (рис. 112). Однако в случае точки дим-мак удар всегда нужно наносить снизу вверх, чтобы вызвать отток Ки. У человека, получившего такой удар, возникает ощущение огромной усталости. По этой точке нельзя ударить, не ударив также по бедренному нерву (рис. 111). Чтобы извлечь для себя максимальную пользу из удара по нерву, мы должны нанести прямой направленный внутрь удар под углом 180° к бедру (рис. 113). Прелесть этого удара состоит в том, что его не нужно наносить с ювелирной точностью, т. к. вы поразите бед-

ренный нерв даже в том случае, если промахнетесь по точке «сициань» (см. рис. 115).

Точка, называемая «сициань», располагается прямо над бедренным нервом, и укадывание иглой этой точки связано, вероятно, с нервом, который задевают при иглоукадывании. Под многими из точек дим-мак нет какого-то конкретного органа или нерва, но есть много других точек дим-мак, под которыми такие органы (нервы) есть, и для разъяснения их действия в сфере дим-мак или в сфере акупунктуры можно использовать медицинские термины, принятые на Западе.

То же самое можно сказать о точках, где находятся вместе точки дим-мак и нервные точки. Иногда, в зависимости от этих точек и способа нанесения ударов по ним, точки дим-мак и нервные точки дают совершенно разные результаты.



Рисунок 114

Аналогичное место, разные воздействия

Допустим, мы можем нанести удар по нервной точке в сгибе локтя на внутренней стороне руки (рис. 114). Это область, где мы можем атаковать срединный нерв, чтобы вызвать сильное нервное расстройство, которое приведет к «отключению руки» или, если удар будет достаточно жестким, приведет к судороге. Если же мы нанесем удар по точке дим-мак, называемой «сердце 3», которая также находится в этой области, то это приведет к сбоям и/или остановке сердцебиения. Одно и то же место — разное воздействие.

Кожный бедренный нерв и желчный пузырь 31

Ответвление наружного кожного бедренного нерва проходит вдоль бедра (рис. 115). Этот нерв, когда по нему наносят удар ногой (рис. 116), отключает ногу, и человек падает на землю. Однако здесь мы можем использовать гораздо более опасные удары, в зависимости от точности нанесения их ногами. Точка дим-мак, называемая «желчный пузырь 31» (Gb 31), которая лежит на внешней поверхности бедра, когда рука свободно свисает вдоль ноги, обладает нокаутирующим воздействием в силу влияния каротидного синуса на сердце. (В своей первой книге я дал точные объяснения, почему такое происходит при ударе по любой из точек желчного пузыря.) Поэтому, если мы нанесем удар ногой по этой точке, используя носок ботинка или пятку (рис. 117), мы не только повреждаем нерв, но и добиваемся нокаута, который возникает при ударе по точке Gb 31. Я знал нескольких человек, которые участвовали в соревнованиях и применяли такие удары с большим успехом. Перед этим они применяли старый удар ногой в область бедра по низкой круговой траектории. Как нам всем известно, иногда это не причиняет никакого вреда, кроме того, что ваш противник упадет на землю, а вот удар ногой по Gb 31 отключает его сразу.

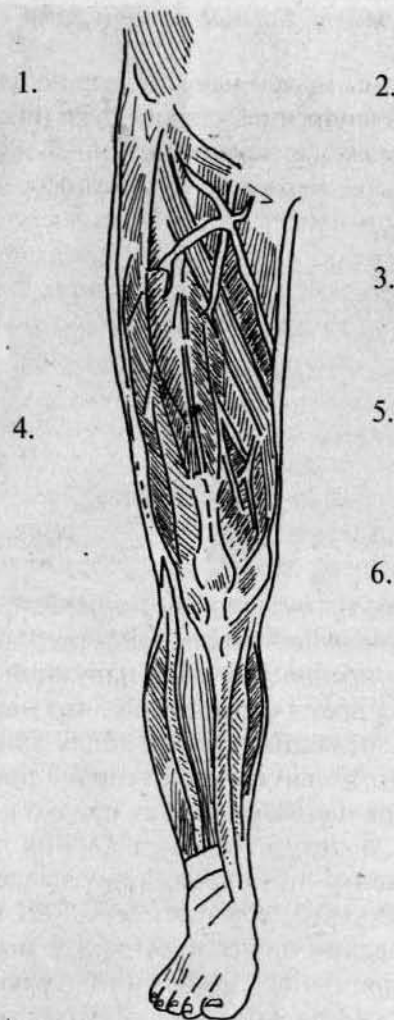


Рисунок 115.

1. Cutaneous femoral lateral — боковой кожный бедренный нерв; 2. V. Saphena magna — подкожная большая вена;
3. Femoralis nerve — бедренный нерв; 4. Acupoint Siquang — акупунктурная точка «сициань»; 5. Femur-Futu — бедро;
6. Patella — надколенник (коленная чашечка).



Рисунок 116



Рисунок 117

Обычно мы наносим удары по нервам, которые проходят близ поверхности тела, например, на внутренней поверхности предплечья или наружной поверхности бедра. В то же время бывает и так, что мы можем поражать нервы с помощью разных видов атак. Срединный нерв проходит по внутренней стороне предплечья. Однако этот нерв не находится так близко к поверхности, как те нервы, о которых я говорил в этой главе, и поэтому для поражения этого нерва атаку лучше направлять в область запястья, где его будет легче «достать».

При нападении на нас противника мы можем поражать этот нерв, нанося по нему удар рукой (рис. 118 и 119), используя либо тыльную поверхность ладони, либо проникающий кулачный удар. Мы можем также использовать «замок» (рис. 120) для атаки всех трех основных «ударных» нервов предплечья: срединного, локтевого и лучевого, что приведет к параличу руки. («Замок» — это когда мы сильно сдавливаем сустав, в связи с чем противник испытывает сильную боль. Если

противник пытается двигаться, мы увеличиваем давление на сустав, из-за чего он вынужден прекратить движение. Таким образом, мы захватываем его в «замок».)



Рисунок 118



Рисунок 119



Рисунок 120

Срединный, локтевой и лучевой нервы с точками сердца 4, 5 и 6 плюс легкие 8

Мы можем использовать «замок» как из тайцзи, так и из багуа. Когда нас атакует противник, мы должны использовать разрушительный блок по лучевому и локтевому нервам. Если его атака направлена по низкой траектории — например, если его правый хук («крюк») направлен в левую нижнюю часть грудной клетки, нам нужно применить в качестве «шарнира» свое правое предплечье и нанести удар по его руке, одновременно нанося резкий удар по его руке левой ладонью (рис. 121). (Это единственный способ использования «замка» и захвата: сначала вы ошеломляете противника, затем применяете к нему «замок». Никогда не пытайтесь применять «замок», когда нападающий ожидает этого действия от вас и полностью находится в состоянии Ян.)

Это первая атака, и она направлена по лучевому и локтевому нервам. Сейчас можно сделать шлепок сверху по его правой ладони, чтобы заставить его кулак расслабиться и согнуться (рис. 122). Обратите внимание, как я располагаю свою правую ладонь, сильно сгибая ее вокруг его запястья. Сейчас мне нужно притянуть его правую руку к своему животу, из-за чего она сгибается еще больше и оказывается зажатой между моими правой ладонью и животом (рис. 123). Сейчас я могу просто повернуть свое туловище вправо, что вызовет у противника сильное нервное расстройство и потерю контроля над собой; при этом моя левая рука остается свободной для атак по другим точкам противника и полного его отключения, если мне этого захочется (рис. 124).

Я мог бы также провести атаку по его срединному нерву на внутренней поверхности его предплечья. Когда он атакует меня прямой правой, я могу нанести резкий удар по внутренней поверхности его руки своей правой



Рисунок 121



Рисунок 122



Рисунок 123



Рисунок 124



Рисунок 125



Рисунок 126



Рисунок 127



Рисунок 128

ладонью. Удар будет направлен ко мне (это является также настроечным ударом дим-мак). Моя левая ладонь заходит при этом под правую (рис. 125). Сейчас я свободно могу нанести ему краем правой ладони удар в шею, который придется по блуждающему нерву. Одно только это приведет его к нокауту (рис. 126). Моя левая ладонь по-прежнему контролирует его правую руку. Сейчас своей правой ладонью я захватываю верхнюю часть его правого запястья (рис. 127), а мой безымянный палец плотно упирается в его предплечье. Далее я разворачиваю туловище вправо, за счет чего мои пальцы правой руки еще больше впиваются в его срединный нерв. Этому он противостоять не может и опускается вниз (рис. 128).

Сердце 4, 5 и 6, плюс легкие 8

Вышеперечисленные удары по нервам наносились по тем нервам, которые располагаются на внутренней стороне предплечья. В то же время я мог бы использовать такие же приемы для ударов по точкам дим-мак, что было бы гораздо более разрушительно, чем удары только по нервам. В первом случае, когда я захватил его запястье, я также атаковал его точки сердце 4, 5 и 6 и легкие 8 (на внутренней стороне запястья, рис. 129). Вместе они будут точками оттока энергии, и их поражение приведет к тому, что у атакующего пропадет охота продолжать нападение. Далее мне можно будет продолжить атаку по точкам сердца и легких и уложить его, как на предыдущих фото (рис. 128).

Перикард 6

Этот прием используется также в качестве удара дим-мак по точке нейгван, или «перикард 6» (Рс 6), ко-



Рисунок 129.

Ulnar artery — локтевая артерия; Pisiform bone — гороховидная кость; Heart — сердце; Lung — легкое; Flexor Carpi Ulnaris M. — мышца (локтевой сгибатель запястья).

торая располагается на внутренней стороне предплечья, на ширину трех пальцев выше запястья. Все, что требуется для атаки точки нейгван — это нахождение вашего безымянного пальца в нужном месте на внутренней стороне предплечья. Такая атака приводит к огромному оттоку энергии у противника и позволяет вам контролировать нападающего лучше, чем если бы вы применили только удар по нерву.

Нанося описанные удары, вы, скорее всего, не сможете не задеть точки дим-мак, нанося удар по нервам, если вы знаете расположение точек дим-мак; но эффект от удара будет и в том случае, если мы не попадем по точке дим-мак, т. к. удары по нервным точкам уже сами по себе обладают очень хорошим действием.

Желудок 32 и бедренный нерв

Точка «желудок 32» (St 32) также находится в области «сициань», но она не располагается над бедренным нервом, и удар по этой точке дает совершенно определенный результат в стиле дим-мак, а именно — очень сильные тошноту и отток энергии. St 32 располагается в верхней части бедра и чуть смещена вправо от центральной линии правой ноги и влево — от центра левой ноги. Если вы помещаете запястье на верхнюю границу коленной чашечки, а затем кладете ладонь на бедро, St 32 будет находиться приблизительно там, где заканчивается ваш средний палец (рис. 129). Удар по этой точке наносится обычно тупым предметом (например, основанием ладони).

Печень 14 и легкие

Соотношение между воздействиями на точки дим-мак, нервные точки и стандартной физической травмой на передней части туловища является сложным, т. к. в этой области находится слишком много опасных точек

для удара. Никогда нельзя сказать точно, по какой точке вы попадете. Например, мы можем нанести удар по точке дим-мак, которая называется «печень 14» и находится на грудной мышце, на одной прямой линии с 1-м концепторным сосудом (Cv 14), которая лежит прямо над мечевидным отростком и на 14 сантиметров выше пупка, по средней линии. Либо вместо этого мы можем нанести удар по точке легких, что возымеет большой эффект, даже если удар будет не очень сильным.

Печень 13 и желчный пузырь

Когда мы наносим удар по точке «печень 13», есть большая вероятность того, что мы заденем и желчный пузырь, а это будет серьезная физическая травма, которая отправит человека в больницу! Во всей этой области находится так много нервов, что любой удар в переднюю, и особенно в боковые части туловища, будет очень опасным. Поэтому многие «эксперты» в сфере дим-мак могут нанести серьезный урон, нанося удары по так называемым точкам. В большинстве случаев они наносят удары по нервным точкам либо по физическим частям тела, которые очень остро реагируют на удары.

Все это говорит о том, что нужно действительно знать разницу между точками дим-мак, нервными точками и чисто физическими точками человеческого тела. Если, например, наставник говорит вам, что он наносит удар по нервным точкам на шее, спросите у него, по каким именно. Многие так называемые мастера боевых искусств даже не могут точно назвать точку нанесения удара. Конечно, они добиваются ожидаемого результата, но не могут точно объяснить, каким образом. А это важно, потому что мы как инструкторы боевых искусств должны уметь рассказывать людям об опасностях эффектных показов, использования ударных точек для «отключения» людей, и т.п.

Глава 4

Драться, как дикое животное

После выхода моей первой книги о дим-мак я получил много писем, в которых меня просили более подробно осветить тему триединого мозга и, более конкретно, его «рептилианскую» составляющую.

После того как появились публикации моих идей на эту тему, мне стали писать о том, что им тоже приходилось сталкиваться с этой частью мозга. Один из авторов писем был на острове Борнео, где местный шаман умел вводить молодых людей в транс, в котором они вели себя подобно диким кабанам и могли задействовать свой «мозг рептилии». Это был священный ритуал, целью которого было дать молодым людям ощутить, что такое животный мир, за счет того, что они на время сами превращались в животных. Включая свой «мозг рептилии», эти молодые люди были в состоянии делать то, что было не под силу человеку — например, поедать растения, которыми обычно питаются кабаны и которые содержат в себе так много мышьяка, что являются смертельно ядовитыми для человека. Но, т. к. на тот момент они «были» дикими кабанам, мышьяк на них не действовал.

Мы, специалисты боевых искусств, можем входить в такое подобное трансу состояние без помощи извне. Его физическое проявление иногда называется энергией Ки. Находящийся в таком состоянии человек производит впечатление обладающего сверхъестественной силой, как если бы он был сумасшедшим, и чтобы усмирить его, потребуются усилия нескольких человек. Мы

учимся применять резервы своего организма для того, чтобы войти в это состояние «мозга рептилии». Когда мы начинаем отработку этого, основной упор делается на физические действия нашего тела. Но по прошествии некоторого времени физические движения отодвигаются на второй план, а на первый план выходит сознание. После этого мы можем легче входить в такое внутреннее состояние. Все тренировки тайцзи направлены на достижение такого состояния сознания, при этом сами приемы поначалу основываются главным образом на физической составляющей, но позже, спустя годы, становятся практически нефизическими, с упором на внутренние движения энергии.

Дикое животное внутри нас

Если мы имеем схватку двух человек между собой, каждый из которых умеет входить в состояние «мозг рептилии», победит тот, кто крупнее и сильнее. Однако если физически более слабый противник владеет «нечеловеческими» приемами, т.е. теми, которые исполняются на подсознании и потому очень опасны, то победителем будет он. Да, оба они умеют «обращаться в животных», но стиль ведения боя у победителя является гораздо более эффективным, чем у проигравшего.

Вы достаточно сильны физически, и вам кажется, что в любом случае будете владеть ситуацией. Но вот вашим противником оказывается свирепый питбуль, и вся ваша натренированность и сила становятся вдруг бесполезными, вы охвачены дрожью и не можете просто сдвинуться с места, не говоря уже о более активных действиях. Если подумать, то питбуль — это некрупная собака, и один хороший удар по носу может обратить его в бегство, а сильный и точный удар ногой по горлу вообще может убить его. Почему же мы отступаем? Только пото-

му, что исходящая от животного чистая агрессивная энергия очень велика, и обычный человек не в состоянии справиться с нею. Физически мы можем победить животное, но наш мозг повелевает нам обращаться в бегство.

Питбуль — вот в кого мы пытаемся обращаться в скрытых боевых искусствах. У нас есть возможности и способы обращаться в диких животных умственно и физически, поэтому при нападении на нас мы можем вызывать у нападающего ощущение, будто он только что открыл дверь клетки с разъяренным диким зверем. Это достигается не какими-то приемами, при исполнении которых мы просто действуем подобно животному, имитируем его движения и т.п. За счет определенных физических и умственных действий мы действительно становимся дикими животными. Приемы, которые мы изучали и отрабатывали в течение многих лет, выполняются нами на подсознательном уровне и используются мозгом и телом для подсознательного запугивания нашего противника. Чтобы понять действие описанного механизма более точно, нужно сказать несколько слов о триедином мозге.

Триединый мозг

Наука утверждает, что в голове у человека имеется не один мозг, а целых три. На каждой ступени эволюции (или фазе творения Создателем — в зависимости от того, во что вы верите) происходило наложение нового мозга на старый. Так что к моменту появления у человека мозга в его современном виде, этот мозг прошел стадии образования двух предшествующих видов мозга, плюс того, что мы имеем сегодня. Предыдущие два вида мозга не так развиты, как современный человеческий мозг, но они тем не менее играют важную роль в нашей жизни.

«Мозг рептилии» — это самый старый мозг, и именно он представляет интерес для внутренних боевых искусств. Таким мозгом обладают сегодня все пресмыкающиеся, а для людей он представляет собой «мозг для выживания». Посмотрите на крокодила. Он не планирует, как будет защищаться от нападения. Он не думает: «Сейчас я дождусь, когда этот человек окажется в зоне досягаемости, и после этого нападу на него». Он делает все это чисто инстинктивно. У него нет страха или других эмоций — только механизм спасения себя, выработанный за миллионы лет. Он просто делает то, что нужно делать для того, чтобы выжить.

Рептилии также не обладают хорошим зрением. Они видят просто некую форму или контур определенного цвета. Зная это, мы можем составить некоторое представление о работе «мозга рептилии». Люди применяют для восприятия зрение в полном объеме. Поэтому, если кто-то нападает на нас, мы «смотрим» на него; мы в первую очередь стараемся сфокусировать взгляд на нападающем, когда он приближается к нам. Рептилия же не видит даже периферийных органов нападающего — она кусает то, что оказывается в ее поле зрения. У нас тоже есть мозг, который работает подобным образом; нам нужно только знать, как к нему подобраться, т. к. он, скорее всего, не задействовался нами с тех пор, как нам стукнуло 5 лет.

«Мозг млекопитающего» — это средний мозг, который используется животными-млекопитающими. У этих животных тоже есть «мозг рептилии», и они могут обращаться к нему на подсознательном уровне, когда им нужно выжить.

«Мозг человека» — самая высокая стадия развития мозга. Это мозг, позволяющий осуществлять логическое мышление. От методов выживания не требуется логики. Если мы попытаемся задействовать методы человеческой логики против какого-нибудь сумасшедшего, мы проиграем.

Так что в наших головах все еще имеется «мозг рептилии», который нужен нам для выживания. Но дело в том, что мы стали настолько «очеловеченными» и полагающимися на умения, которые необходимы нам для жизни в современном мире, что мы забыли, как можно задействовать «мозг рептилии».



Рисунок 130

В боевых искусствах имеется несколько позиций, находясь в которых, можно задействовать «мозг рептилии». Посмотрите на взрослую гориллу и обратите внимание на ее спину. Ее спина не находится в форме буквы «S», как у нас: она, скорее, принимает форму буквы «С». Посмотрите на кошку или собаку. Когда им нужно защитить себя, спина у них выгибается. Это положение является ключевым для задействования мозга для выживания, т. е. «мозга рептилии».

Классики связывают «мозг рептилии» и спину «С» в единое целое. Беда в том, что многие вычитывают это из книги, и затем, держа книгу в одной руке, пытаются изобразить то, о чем говорил автор несколько сот лет назад. Чтение заканчивается примерно в той позиции, которая показана на с. 130: «Итак, быстро! Атакуй меня!» Классики говорят, что спина должна быть абсолютно и прямой, плечи расслабленные и свисающие, грудь должна быть впалой, но ягодицы при этом слегка напряжены. Нам говорят о том, что такая поза просто дает нам определенное физическое преимущество. Но это просто старый китайский способ хранить от нас секреты. Посмотрите на эту спину «С» на рис. 131. Это ли не то, о чем говорили классики, ссылаясь на энергию Ки, «поднимающую спину»? Если предположить, что такая позиция заставляет Ки «подниматься по спине вверх», то она поможет нам обрести спину «С» и, в свою очередь, «мозг рептилии». А если мы попытаемся использовать «пъень/хинь», то позиция будет завершенной, и мы сможем полностью задействовать «мозг рептилии». («Пъень» и «хинь» — это китайские слова, которые указывают на положение рук. Одна рука находится в положении «пъень», или «готовая к отражению атаки», а другая — в положении «хинь», как на рис. 132.) Это физическая часть способа выживания, т. е. способа, который мы отработываем для того, чтобы уцелеть в уличных схватках.

В этой позиции мы стоим совершенно закрытые, поэтому нам не нужно делать встречные движения в момент самой атаки (рис. 133). Но мы сделаем это, потому что нам нужно сделать это, т. к. именно такое действие подсказывает нам «мозг рептилии». Вы никогда не увидите, как животное отступает, когда его атакуют. Оно идет навстречу нападающему, чтобы перейти во встречную атаку и победить.



Рисунок 131



Рисунок 132



Рисунок 133

Задействуя «мозг рептилии», мы становимся фактически животными; происходит подъем потока Ки, и мы подсознательно защищаем себя. Мы хотим драться. (И действительно, когда я вел занятия у старших учеников, самое трудное с ними было — остановить их от нанесения повреждений друг другу, когда они задействовали «мозг рептилии».) Когда крокодил просто лежит на берегу, думает о чем-то своем крокодильем и вдруг стрелой срывается в кусты, то со стороны может показаться, будто в бок ему ткнули иглой. А все потому, что в его поле зрения появляется предмет, на котором он не может сфокусировать взгляд, который для него просто пятно, но когда это пятно начинает двигаться к нему, он приходит в возбуждение. Когда предмет оказывается в пределах его досягаемости, он атакует, поскольку движение становится слишком беспокойным.

Если вы научитесь применять триединый мозг, входя в позицию «спина С» и используя «орлиное зрение», о котором я подробно рассказывал в первой книге о дим-мак, то будете реагировать на каждое движение, которое будут делать люди вокруг вас. Эти движения будут реально приводить вас в возбуждение, и у вас будет желание атаковать. Даже самое незначительное шевеление будет отражаться в мозгу как «крупномасштабное» движение. Так как вы будете задействовать то, что известно как малое периферийное зрение, или «орлиное зрение», поле вашего зрения будет гораздо шире, чем поле обычного фокусного зрения. Человек, который задействует такое зрение, сможет видеть то, что происходит у него по бокам и даже за спиной.

Отличий между нормальной позой и позицией «спина С» при задействовании «мозга рептилии» в общем-то немного. Основное заключается в глазах, которые являются зеркалами для внутреннего «я». В большинстве случаев достаточно остановить свои глаза на потенциальном нападающем. Достаточно просто посмотреть в

глаза собаки, чтобы определить, укусит она вас или нет. То же самое и с людьми. Когда мы используем «третий мозг», наши глаза зачастую могут остановить нападающего до того, как он перейдет в атаку.

Люди не дерутся по-настоящему, как животные — для выживания

Имеется категория людей, проделавших тяжелый путь в боевых искусствах и стремившихся по-настоящему узнать, что они собой представляют. Они видят основную идею боевых искусств в том, чтобы защищать себя и близких, а не выяснять, кто покажет себя лучше на разного рода турнирах. Для них это «образ жизни», способ познать себя и научиться помогать другому, а не путь к тому, чтобы стать чемпионом мира и потешить свое самолюбие. Нужно различать между теми, кто хочет «сражаться в ринге», и теми, кто исполняет боевые искусства. (Возможно, для таких спортсменов нужно издавать специальный журнал, чтобы не путать их с истинными мастерами боевых искусств.)

Выйти победителем в уличной схватке — это нечто иное, нежели победить на ринге в так называемых матчах «фул контакт» (с полным контактом). Я говорю «так называемых» потому, что на самом деле таких матчей просто не бывает, по крайней мере, легальных. Мы приходим смотреть на людей, которые дерутся друг с другом для того, чтобы доказать себе собственную значимость, чтобы заработать денег или выиграть какой-нибудь приз, либо чтобы подняться на очередную спортивную ступень вверх. *Это не выживание.* Давайте посмотрим, для чего сражаются животные и как они это делают, если мы хотим научиться выживать в уличной схватке.

Животные не находятся под контролем, они просто реагируют на то, что происходит вокруг них и с ними. Животное не применяет приемы, но все его тело действует так, чтобы обеспечить себе выживание и целостность. Используются все мышцы, все связки, а не только зубы или лапы. Все тело в целом и энергия, которая, как кажется, берется ниоткуда, придают животному ту агрессию, которая способна отпугнуть даже самого сильного из людей.

Именно так нас учат сражаться для выживания в скрытых боевых искусствах. Мы узнаем о нескольких классических изречениях, которые, если их применить, помогут нам превратиться в разъяренных зверей.

Ладонь «багуа»

В багуачжань нас, например, учат жестко растопыривать пальцы на вогнутой ладони. Держать ладонь в таком положении нужно не для того, чтобы более эффективно применять ее в качестве оружия, но скорее для того, чтобы помочь нам вызывать наружу эту животную агрессию, или вызвать подъем потока Ки вверх по позвоночнику. Такое физическое позиционирование ладони может превратить спокойного с виду человека в разъяренного психа! Поэтому, когда на нас нападают, мы растопыриваем пальцы таким образом: не для того, чтобы применять их в схватке (хотя такая их конфигурация может быть применена во время драки), а для того, чтобы обрести огромное количество энергии Ян, которая нужна нам для контратаки. (Энергия Ян иногда уподобляется агрессии без злости.)

Спина «С»

В тайцзи применяется несколько более сложный метод обретения этого огромного количества Ян, и он на-

зывается «спина С». Форму буквы «С» принимают спины *всех* животных, когда их жизни угрожает опасность. Посмотрите на кошку, на собаку или даже на цыпленка. Когда на них нападают, все они выгибают свой хребет для того, чтобы обрести энергию для выживания. Даже акулы, будучи атакованными или готовясь напасть сами, выгибают свои спины. У горилл спина находится в форме буквы «С» постоянно и естественным образом, однако людям нужно специально принимать такую форму, т. к. в естественном состоянии их спина имеет форму буквы «S».

«Фа-цзинь»

«Фа-цзинь» буквально переводится как «взрывная энергия». Ближайшая аналогия, которая приходит мне в голову — это чихание или оргазм (будь то мужской или женский; не то что я много знаю о последнем, но подозреваю, что их ощущения во многом сродни нашим). Все тело сотрясается, выбрасывая из себя кулак или иной инструмент для атаки. Центробежная сила, генерируемая телом, настолько велика, что все, что человеку остается — это поместить руку в правильное положение и предоставить телу проделывать все остальное. Мы учимся соединять руки с туловищем, чтобы при движении корпуса в пояснице с большими скоростью и силой рука выполняла бы соответствующее мощное движение.

Конечно, руки и так соединены с туловищем, но обычно для предотвращения того, чтобы периферийные органы двигались вместе с телом, мы задействуем различные мышцы и прилагаем к этому определенные усилия. Мы *стараемся* ударить кулаком, вместо того чтобы позволить кулаку быть выброшенным наружу в результате резкого вращательного движения поясницы. Опять же, если руки расслаблены, то они будут выбрасываться

автоматически. Это напоминает бросание чего-либо во вращающийся вентилятор: бросок не должен быть чересчур сильным, но если предмет попадет в лопасть, он будет выброшен с гораздо большей силой. Это и есть фа-цзинь. Только мы делаем это с собственным телом.

Способы выживания в уличных схватках



Рисунок 134

Когда кто-то нападает на вас или набрасывается на вас с каким-нибудь предметом, целясь в лицо, вы автоматически закрываетесь (рис. 134). В скрытых боевых искусствах используется не автоматическая реакция закрывания — здесь мы будем учиться принимать защитную стойку с отработкой ее перехода в режим нападения. Вместо отхода назад в режим Инь мы применяем определенное позиционирование тела для вызова энер-

гии Ян для атаки, чтобы мы могли не только выставить вперед руки, но и произвести этими руками атаку по единственному трем целям.

Три цели

Тремя целями нашей атаки являются следующие:

- 1) глаза;
- 2) шея (конкретно на ней — точки «желудок 9» на боках шеи и «22-й концепторный сосуд» в шейной ямке;
- 3) точка «регулирующий сосуд 26» под носом, которая является смертельной точкой дим-мак.

Три вида оружия:

Для атак по вышеназванным целям мы используем три вида оружия:

- 1) кончики пальцев (рис. 135);
- 2) край ладони («лезвие ножа») (рис. 136);
- 3) основание ладони (рис. 137).

На рис. 135 я использую кончики пальцев для атаки по глазам, когда противник пытается нанести мне удар в лицо обеими руками. Своими предплечьями я раскрываю его руки, блокируя их снаружи и тем самым оставляя его глаза открытыми для атаки. Если немного потренироваться дополнительно, то можно выполнять не просто тычки в глаза кончиками пальцев, а применять простые, естественные движения, которые дают нам наилучший шанс выйти победителем в уличной схватке. Все эти приемы берут свое начало от естественной человеческой реакции — закрыться от удара (при нахождении в состоянии Инь), когда вас внезапно напугали.

Например, вместо того чтобы протянуть свою ладонь вперед, в направлении его глаз, вы можете выполнить



Рисунок 135



Рисунок 136



Рисунок 137

легкий поворот и ударить его в область сонной артерии, в точку St 9 (рис. 136). Это приведет к моментальному нокауту (а возможно, и гибели нападающего, если выполнить удар с большой силой). Здесь я использую второй вид оружия, «лезвие ножа». Начальное движение для раскрытия противника с помощью моих предплечий будет тем же самым, что использовалось тогда, когда целью моей атаки были глаза.



Рисунок 138

Для атаки в точку Gv 26 вы можете использовать в основном те же движения, как это показано на рис. 137. Здесь я использую основание ладони для нанесения удара в точку Gv 26 снизу вверх. Опять же, начальный блок будет в точности таким же, как и для предыдущих двух целей. Либо, если снова задействовать пальцы, вы можете провести атаку по Cv 22 (рис. 138).

Для всех трех целей и для всех трех видов оружия мы используем одни и те же основные движения. Здесь

нужно просто учитывать, какая цель и какой вид оружия в данный момент являются наиболее подходящими. И опять же, вам не нужны годы тренировок для того, чтобы овладеть основами самозащиты с помощью дим-мак. Эти три основных метода позволят вам защитить себя путем атак по самым опасным участкам тела нападающего.

Внутреннее действие

Эти естественные приемы дают нам очень хорошую возможность уйти от уличных опасностей, не тратя на изучение боевых искусств почти 20 лет. Это и есть то, для чего нам нужны боевые искусства.

Когда человек, как и животное, напуган, его почки выбрасывают огромный заряд энергии. Почки удерживают энергию Ян, или Ки, до тех пор, пока в ней не возникнет необходимость. Эта энергия воздействует на железу, вырабатывающую адреналин. Очень скоро после выброса энергии у нас прибавляются силы. Животные никогда не утрачивают способности бессознательно преобразовывать эту энергию в энергию атаки. Но если мы напуганы, то, мы входим в состояние Инь и стараемся «уйти в себя», съежиться, чтобы не получить удар. Мы начинаем бояться противника. Внутренние боевые искусства учат нас преобразовывать энергию Инь в атакующую энергию Ян, чтобы при нападении нашему противнику противостоял не разумный, спокойный человек, а сумасшедший «псих». Мы берем то, что случается с людьми, когда они напуганы, и комбинируем это с позициями тела из внутренних боевых искусств, например, со «спиной С» и «ладонью багуа», и это позволяет нам вести себя при нападении, как животные.

Мы будем изучать приемы (ката) и упражнения для двух человек и т.д., чтобы овладеть чувством равновесия

и времени, необходимым для того, чтобы добиваться успехов в уличных боях. После этого мы будем комбинировать их с естественным позиционированием тела для того, чтобы защищаться, используя «зверя внутри», который действительно сидит внутри каждого из нас.

Пускатели

Наш мозг работает от пускателей. У нас есть внутренние пускатели, с которыми мы родились, и внешние, которые мы должны у себя выработать. У животных имеется множество врожденных пускателей, которые используются для борьбы за свое выживание. У людей же образуются приобретенные пускатели, в связи с чем некоторое время после рождения люди остаются беспомощными в этом мире без присмотра старших. Например, когда мы просыпаемся, у нас сразу возникает желание почистить зубы, принять ванну и т.п. Это выработанные привычки, которые можно назвать пускателями. Мастера боевых искусств и те, кто желает обучиться самозащите на уровне выживания, должны усвоить несколько пусковых механизмов. Заданные наборы естественных движений (их мы регулярно выполняем в повседневной жизни, например, в тайцзи или багуа) легче усваиваются в качестве внешних пускателей, чем жесткие и не носящие естественного характера движения, которые иногда встречаются в боевых искусствах жестких стилей.

После многих лет тренировок каждое движение и каждая поза становятся пускателем, благодаря которому что-то срабатывает внутри нас. Это как маленький выключатель, который служит для включения чего-либо. Если продолжать аналогию, во внутренних искусствах важно знать то, что в повседневной жизни является знаменами о правильном питании и поддержании здоровья.

И когда ко мне приходят за советами, а я сообщаю им об этом, они смотрят на меня с недоумением и говорят нечто вроде: «Да, конечно, этого мне более чем хватило бы!» или «Ну, одно-единственное пирожное мне не повредит — я их не ел уже несколько дней!» Я говорю им, что наше тело — это аккумулятор. «Электричество» в теле может появляться из-за того, что по нему постоянно циркулирует множество токов, известных под названием Ки. Когда нам нужно включить освещение, мы не возмемся с самой лампой, а просто щелкаем выключателем, который создает для нас это маленькое чудо — свет! То же самое происходит с человеческим телом. Само по себе пирожное не причиняет вреда, но то, что «включается» от этого пирожного — причиняет! Даже крохотный ломтик этого пирожного приводит к срабатыванию того же механизма, который сработал бы и от десятка таких пирожных.

Поэтому, когда мне говорят: «Как мне кажется, пользы от этих медленных движений будет немного», я отвечаю в том же духе: «Работу делают не движения и не позы, а выключатель, который включается внутри нас, когда мы выполняем эти самые движения или позы». То есть самое незначительное движение может привести к очень большим внутренним последствиям для нашего мозга и внешним — для нашего тела. И напротив, тот, кто работает над собой в гимнастическом зале, может увидеть, что за относительно короткое время он добился существенных физических изменений, но никаких внутренних, поскольку нет выключателей. В этом и есть разница между внутренними и внешними боевыми искусствами.

Если мы будем изучать боевое искусство, в котором задействуются неестественные для нас движения (независимо от того, как долго мы будем его изучать), то они никогда не станут для нас «пускателем» и не будут естественным рефлекторным действием. Когда это движе-

ние будет нам необходимо, мы забудем его в сложной ситуации, потому что оно не будет для нас подсознательным. Если, однако, мы будем изучать движения, которые являются естественными, то каждое движение будет для нас движением-пускателем, пригодным для практики. Но если в качестве противника нам встретится какой-нибудь полоумный псих, который попытается нанести нам ущерб своими действиями, внутри нас срабатывает пускатель, превращающий нас в дикое животное. Мы сможем защитить себя, и не потому, что в течение нескольких лет мы отрабатывали приемы самозащиты, а потому, что мы учились включению внутренних пускателей, и наши движения стали подсознательными. В этой ситуации мы обретаем мозг животного.

Все тренировки во внутренних боевых искусствах направлены на овладение пускателями, в том числе даже и те, которые, казалось бы, не имеют ничего общего с боевыми искусствами.

Все, что делают животные или люди, так или иначе соотносится с этими пускателями. Что-то заставляет нас взрываться. Это может быть запах, подсознательный визуальный контакт и т.п., но все наши эмоции срабатывают от этих пускателей. Эти пускатели, как правило, возникают извне, но иногда мы способны контролировать их «изнутри», в связи с чем мозг заставляет нас делать то или иное действие. В случае самозащиты мы можем заставить свой мозг перейти в состояние «мозга рептилии», используя простой язык тела. Таким образом, даже самый заурядный по физическим данным человек может стать диким зверем и защитить себя. Конечно, он в любом случае должен сначала научиться тем или иным способам ведения боя. Для этого и нужны боевые искусства, которые в этом смысле имеют все преимущества над остальными формами самозащиты. Ката, приемы, упражнения для двоих — все эти методы позволяют нам отключать мозг человека и приводить себя в состояние

«мозга рептилии». И чем больше мы тренируемся, тем эффективнее мы можем задействовать «мозг рептилии» для своего выживания.

Ниже я приведу пару высказываний старых мастеров китайских боевых искусств, которые важно знать современному мастеру, использующему свое искусство для самозащиты.

Если вы применяете приемы, вы проиграете. Это было доказано много раз. Мы видели, как натренированный обладатель черного пояса, будучи атакованным опытным уличным бойцом, сдается через несколько секунд. Обладатель черного пояса выучил *приемы*, но его знания не получили воплощения на внутреннем уровне, где его техничность обернулась отсутствием техники. Его мозг должен реагировать на ситуацию без раздумий, а его тело должно уметь реагировать на то, что сообщает ему мозг, мгновенно и бессознательно. Черный пояс оказался побежденным, потому что не обладал ничем из перечисленного. Однако человек, который способен превратить свое боевое искусство в искусство выживания, будет победителем, потому что он более не полагается на физические, свойственные человеку приемы. Животные не применяют приемов! Собака, на которую стремглав летит огромная немецкая овчарка, не думает: «Сейчас я подпущу ее немного поближе, затем сделаю взмах лапой и выполню захват ее левой задней лапы, вследствие чего из-за воздействия на точку “сердце 5” она потеряет всю свою энергию и ее можно будет укунить за шею». Нет, собака просто полагается на свои внутренние выключатели, которые побуждают ее соответственно реагировать на то, что делает с ней другая собака. Она уже достаточно натренировалась, участвуя в игровых боях со своей матерью, братьями и сестрами. Она полагается не на какие-то приемы, а только на внутренний разум. Она контратакует, когда на нее набрасывается другая собака, и реагирует на действия, направленные

против нее. (После того как нападающая собака покусана или убита, наш милый песик снова становится маленьким Бэнджи, и мы весело треплем его по загривку. А ведь за несколько секунд до этого он был разъяренным зверем!) Это относится ко всем животным, т. к. все они обладают внутренними реакциями.

Делайте то, чего он не хочет и не ждет от вас. Если кто-то нас атакует, он ожидает, что те или иные события произойдут по его сценарию. У него в сознании тоже имеется несколько внутренних пускателей, т. к. он опытный уличный боец, много раз участвовавший в драках, и т.п. Он хочет, чтобы мы действовали так-то и так-то, и ждет от нас этого. Ему надо, чтобы мы стояли здесь, а он бы в это время нанес отработанный удар кулаком, а потом продолжил бы нападение ударом ногой или кулаком. Он к этому привык. Нападающий не хочет, чтобы мы совершали непривычные для него действия, например, шли вперед во время его атаки, а не отступали.



Рисунок 139

Некоторые люди от природы наделены даром в критические моменты жизни превращаться в бешеных зверей. Другим этому нужно учиться. Внутренние боевые искусства дают нам несколько методов отработки ведения боя в стиле «дикого зверя».

Тренировка внутреннего состояния — Метод № 1:

(Делать то, чего он не хочет и не ждет от меня)

Шаг «V»

Если некто атакует вас ударом кулака, он полагает, что мы будем стоять там, куда нацелен его кулак. Он не стал бы выбрасывать кулак в то место, где нас нет! Так что наша первая тренировка будет состоять в том, чтобы научиться двигаться вперед, а не отшатываться от противника (при движении вперед нужно, конечно же, немного отклоняться в сторону). Это будет называться «шагом V», и именно так поступают животные, будучи атакованными. Они выжидают до последней доли секунды, а затем слегка смещаются в сторону для выполнения движения вперед. В своей первой книге по диммак я представил методы получения доступа в разделе «не делать того, чего хочет он». Здесь я собираюсь представить вам упражнение «шаг V», которое поможет вам научиться двигаться вперед со смещением в сторону, когда вам нужно защищаться или атаковать.

Партнер стоит перед вами. Вы применяете «орлиное зрение». В тот самый миг, когда ваш партнер начинает движение вперед, чтобы нанести вам удар прямой ногой в центр тела, вы делаете шаг любой ногой в любую сторону по траектории буквы V, как это показано на рис. 139. Ваша отставленная назад нога должна располагаться у стены и не должна отступать от нее, поэтому когда вы возвращаете назад выставленную вперед ногу, она тоже должна быть расположена у стены, готовая снова сде-

лать шаг вперед, либо другая нога должна быть готова снова сделать V-образный шаг в другую сторону.

Тренировка внутреннего состояния — Метод № 2: Двойная атака

Чтобы лучше представить себе ваши действия, выполнения которых не хочет ваш противник, предлагаю следующий метод тренировки. Обычно люди не любят, когда ситуация разворачивается следующим образом: вы выбрасываете правый хук в партнера, который, вероятнее всего, блокирует этот удар, используя мощный блок «пъень» (рис. 140). Он успешно блокирует ваш кулачный удар и *знает наверняка*, что вы выполните ответную атаку левым кулаком или ударом левой ноги, и т.п. Он не хочет или просто не подозревает, что вы будете атаковать той же самой (т.е. правой) рукой — и именно это вам нужно сделать! Сразу же после его блокировки вашего кулака он подсознательно ослабляет свою энергию, поскольку именно так будут действовать отработанные им внутренние выключатели.

Чтобы выполнить это действие правильно, вам нужно обрести фа-цзинь. Это нужно для того, чтобы мы могли выполнить мощную контратаку тем же кулаком с очень короткого расстояния без отведения его назад. Поэтому сейчас все тело отвечает внутренними и внешними реакциями, напоминающими по резкости акт чихания, а правый кулак снова обрушивается на его теперь уже ослабленную защиту (рис. 141). (Я упомянул чихание, потому что при нем тело сотрясается буквально так же, как при фа-цзинь. В чихании участвует не только нос, но и все тело целиком, которое выходит из-под контроля, реагируя на какие-то процессы в организме!)



Рисунок 140



Рисунок 141



Рисунок 142



Рисунок 143

Тренировка внутреннего состояния — Метод № 3: Няня предлагает еду

Еще один замечательный прием от багуа для отработки внутреннего состояния «делать то, чего он не хочет и не ждет от меня» называется «няня предлагает еду». Эта поза показана на рис. 142. Она требует некоторого движения из центра, откуда, как знает любой человек, занимающийся внутренними боевыми искусствами, должны исходить все движения. Вы снова выбрасываете хук правой, а он применяет блок «пъень» (рис. 143). Однако незадолго до этого (под «незадолго» я подразумеваю тысячную долю секунды) ваша рука касается его руки и вы подныриваете правым плечом под его руку (рис. 144). Положение вашего тела (изогнутого спиралью) дает вам силу для того, чтобы подвести свою правую ладонь под его защиту и выполнить атаку в его шею. Левая рука остается здесь в качестве резервной (рис. 145). Ваш противник не ожидал от вас таких действий. Он думал, что вы блокируете его атаку, но вы ее здесь не блокируете, и потому он сам выполняет блокировку, во время которой ваша ладонь оказывается на его шее.

Хороший мастер боевых искусств — это не всегда хороший боец. Некоторые по-настоящему замечательные бойцы никогда не посещали залы для восточных единоборств. Не важно, сколько приемов вы знаете, как хорошо вы выполняете ката или упражнения: для успешной самозащиты этого иной раз будет недостаточно. Вам нужно учиться драться. Мой друг Грэм Нобл, англичанин, мастер боевых искусств и журналист, всегда говорит, что вы можете знать столько-то точек и куда и когда нужно наносить тот или иной удар, но этого мало, т. к. нужно уметь разбить противнику физиономию или отключить его ногу! А когда вы это умеете, ваше знание точек не очень вам и понадобится.



Рисунок 144



Рисунок 145

Толчки руками: упражнение на тренировку задействования триединого мозга

Это самое лучшее упражнение на тренировку задействования триединого мозга. Но я не говорю сейчас об обычных толчках руками, которые совершают буквально все, в алгоритме «пъень, лу йи и арн». (Этот вид толчков руками считается большинством людей нормой для тайцзи.) Я говорю о более сложной серии движений руками для двоих человек, которую иногда определяют понятием «соединение рук».

На самом деле в тайцзи или в любом ином виде внутреннего боевого искусства нет толчков руками. Зачем нужны толчки? Противник лишь отступит назад, а потом выбьет из вас дух. Рывков на себя в тайцзи тоже нет. Правильными формулировками здесь будут «удары и противоположные удары». Именно они учат нас не выполнять тяговый рывок или захват в замок руки противника, а делать очень резкий рывок его запястья, что приводит к тому, что его тело ослабевает и становится более уязвимым.

для разрушительной атаки. Дерните кого-нибудь из всех сил! И что? Он оказывается позади вас и нападает на вас сзади! А если толкнуть кого-то из всех сил, он, возможно, перелетит через несколько столов и окажется на полу, чтобы затем подняться с него и налететь на вас снова.

«Ботаник», занимающийся тайцзи, может сказать: «Но зато сейчас он знает, что я чего-то стою!» Ерунда, парень! Ты просто разозлишь его, и после этого сам окажешься на полу.

Мы можем применять хорошо разработанные толчки руками «пъень/хинь» во всем, что мы изучаем во внутренних боевых искусствах. Такой вид толчков руками учит нас тому, как нужно драться, а не тому, как нужно толкаться и дергать противника. Вы узнаете о точках дим-мак для нанесения ударов и натренируетесь в применении подсознания, когда вы сможете производить те или иные действия, не задумываясь о том, как вы это делаете. Вы не станете думать: «Ага, вот проходит прямой правой, так что применю-ка я эту настроечную точку и этот главный удар». Тело и мозг будут реагировать на атаку и действовать соответственно ей, без каких-либо лишних мыслей на этот счет. По какой точке дим-мак вы будете наносить удар — это будет зависеть от конфигурации вашего тела во время атаки.

Этот вид толчков руками учит нас также тому, что нельзя наносить удары по двум или более точкам одновременно. Удар по каждой точке и его показания подтверждаются медициной. Мы знаем, что для того, чтобы оказать воздействие на сердце, мы должны нанести удар по точке сердца либо в само сердце, либо выполнить то, что известно под названием «позитивный такт». При нем желудочки сердца сокращаются, и сердце оказывается в наиболее уязвимом положении. Большинство ударов дим-мак так или иначе воздействуют на сердце и тем самым ослабляют тело. Поэтому мы всегда наносим удары по двум или нескольким точкам, чтобы наверняка «достать» сердцебиение. Внутренние боевые искусства могут

предложить вам гораздо больше, чем простые растяжки и расслабления. Боевые искусства — это обширная наука, и мы можем использовать эту информацию для того, чтобы наше владение ими (независимо от их стиля) позволило нам использовать наши умения для сокрушительных атак против наших противников в целях самозащиты.



Рисунок 146



Рисунок 147

Конечно, если вы не желаете посещать все эти тренировки, вы можете просто попросить рассказать о них моего приятеля, который в курсе. Рис. 146 и 147. (Да, да, это подлинные снимки.)

Глава 5

Дим-мак — «когтевые» удары

То, что произошло с тайцзи за многие годы, не является чем-то необычным или исключительным. В общем-то, все боевые искусства испытали аналогичную деградацию. По мере того как разные системы удалялись от своих истоков, многие из скрытых приемов оказывались размытыми или утраченными. Этому есть много причин, одна из которых заключается в том, что ученики ушли от своих учителей и открыли собственные школы, полагая, что они усвоили всю систему, но реально усвоив лишь какую-то ее часть. Со временем у основоположников, которые стояли у истоков подлинного мастерства, становилось все меньше и меньше учеников, и, соответственно, все меньше обучаемых были в состоянии освоить всю систему боевого искусства. Многие виды боевых искусств становились все более и более размытыми, при этом после смерти их основоположников возникало большое число тех, кто называл себя любимыми учениками ушедшего учителя.

И поэтому сегодня мы имеем множество разных систем кунфу, но лишь немногие из них являются истинными, не говоря уже о том, что лишь горстка людей прошла настоящее обучение этим настоящим системам, которые оказались нетронутыми временем.

Если говорить о дим-мак (тайцзицюань, тьяйчжи), то эта деградация затронула их еще глубже. В нашем виде ныне имеется огромное число наставников, которые нетвердо знают даже начальные медленные ката-

но при этом они объявляют себя мастерами и открывают собственные школы. Они передают свои убогие познания другим, а те заканчивают их «школы» и открывают свои собственные, зная при этом еще меньше своих, с позволения сказать, учителей; и далее по кругу. Доходит уже до того, что наставники тайцзи проводят занятия в форме релаксирующих упражнений по типу йоги. Но в отличие от йоги от тайцзи не будет никакой пользы, если обучать этому виду боевых искусств не так, как это было задумано изначально, и, что более важно, не так, *как это обучение проводилось изначально*. Сегодня дим-мак в тайцзи не признается даже так называемыми «большими» международными мастерами. Все, что они считают нужным совершать для самозащиты — это применять каждую из поз в качестве приема самозащиты. Все равно что сидеть в «порше», не поворачивая ключ зажигания!



Рисунок 148

«Когтевые удары дим-мак» прошли длинный путь, претерпели изменения, получили другое название и в конце концов перестали признаваться элементом тайцзи. Мы регулярно совершаем их в форме приемов тайцзи, но об этом многие просто не догадываются. От многих инструкторов приходится слышать команду «держат красивую руку» или даже «держат ладонь в форме черепицы» (рис. 148). Многие говорят, что это нужно для направления потока Ки (а если у инструктора возникают сомнения после вопроса от ученика на семинаре, то в заготовленном ответе будет фигурировать просто «поток»!) или что это помогает нам расслабиться. На самом деле «рука как черепица» или «красивая рука» объясняются гораздо более зловещими причинами. Каждый палец в ладони, вытянутой и собранной «черепицей», используется для нанесения удара по той или иной точке дим-мак, большей частью на лице, но иногда и на другой части тела, в виде «когтевого удара» или захвата, с атакой по точкам. Пальцы нужно держать таким образом для того, чтобы мы даже не задумывались о нанесении удара по той или иной конкретной точке. Мы просто наносим удар, а пальцы уже находятся в нужном положении и поражают четыре-пять жизненно важных точек.

Всю руку мы держим таким образом, чтобы при нанесении удара пальцы были расслаблены для того, чтобы быть выброшенными в точки тела противника как под действием пружины, а не тупо «втыкаться» в них, т. к. в последнем случае, т.е. при нанесении удара напряженной рукой («втыкании») блокируется поток обратной энергии Ки, направленный в поражаемые точки. (Здесь я говорю об ударах дим-мак повышенной сложности, а не просто об ударах по точкам, которые сбавывают всегда, независимо от того, как далеко продвинулся в своем мастерстве человек, наносящий удар.) Иногда, чтобы уязвить точки, нам нужно обратить по-

ток энергии вспять. Выполняя это действие, мы можем скорее расстроить или замедлить поток энергии в теле нападающего, нежели отправить его в нокаут или свалить с ног.

В тайцзи ладони всегда следует держать именно так. Когда на нас нападают, мы уже будем подсознательно реагировать на атаку, применяя пальцы подобным образом. Это будет быстрее, чем применять какие-то специальные приемы, и нанесет больший урон атакующему.



Рисунок 149

Точки

Каждый палец при «когтевой» атаке дим-мак поражает свою конкретную точку на лице противника. На рис. 149 и 150 показано расположение каждого пальца на лице.



Рисунок 150



Рисунок 151

Точка дим-мак № 1 для «когтевой» атаки

Большой палец поражает точку «желудок 3» (St 3), расположенную под скуловой костью на линии зрачка. Удар по St 3 приводит к оттоку Ки из нижней части живота. Это вызывает у жертвы чувство сильной тошноты.

Чем сильнее удар, тем больше чувство тошноты. Хороший удар может заставить противника сесть на землю. Можно наносить удар только по этой точке тычковым движением указательного и среднего пальцев снизу вверх по скуловой кости. Он применяется, если вам нужно лишь *контролировать* нападающего в не очень серьезной ситуации (рис. 151).

Точка дим-мак № 2 для «когтевой» атаки

Указательный палец поражает «желчный пузырь 1». Удар по этой точке, находящейся в наружном углу глаза, над костью глазницы, вызывает нокаут, как и любой другой удар по точке желчного пузыря. Направление удара — прямой внутрь.

Точка дим-мак № 3 для «когтевой» атаки

Указательный палец поражает «желчный пузырь 2» (Gb 2). Чуть впереди ушной раковины имеется ямочка, которая образуется при открывании рта. Это и есть место нахождения Gb 2, которая является еще одной точкой нокаута в силу воздействия на каротидный синус.

Точка дим-мак № 4 для «когтевой» атаки

Безымянный палец поражает «тройной разогреватель 17». Tw 17 обычно является смертельной точкой и *будет* являться таковой, когда по ней проводится «когтевая» атака. Однако если использовать ее в сочетании с другими точками, по которым проводится «когтевая» атака, то она превращается в точку контроля и точку на-

стройки. Если нанести по ней прямой удар, это приводит к оттоку энергии из «очага энергии», то есть из легких, и у нападающего не остается больше сил продолжать свою атаку. Эта точка располагается прямо за ушной мочкой, чуть ниже ушной ямки.

Точка дим-мак № 5 для «когтевой» атаки

Мизинец наносит удар по «тонкому кишечнику 17» (Si 17). Эта точка находится прямо под челюстной костью, на уровне ее дальнего края. Благодаря оттоку энергии из легких удар по Si 17 вызывает у нападающего нежелание продолжать какие-либо дальнейшие боевые действия.

«Когтевая» атака дим-мак может использоваться многими другими способами. Ладонь не обязательно нужно держать в точности так, как показано на рис. 149. Ее можно держать, направляя мизинец вверх. Если кто-то атакует, нанося вам прямой правый, например, то вы можете в ответ нанести правой ладонью резкий удар по точке нейгван на внутренней стороне правого предплечья противника (рис. 152). Затем той же самой рукой отведите его руку в сторону и нанесите удар по боковой части лица (рис. 153). И снова каждый из пяти пальцев наносит удар по каждой из пяти точек (см. выше), производя тот же эффект.

Ладонь с «когтями» не обязательно можно применять только по точкам лица. Ее можно использовать для блока левого хука (рис. 154) и направленного вниз удара с движением «захват — рывок вниз» в точки «желудок 11 и 12» на ключице. Удар по точке St 12 лишает противника желания продолжать схватку (из-за оттока сил из его очага энергии), а удар по блуждающему нерву в точке St 11 влияет на работу его сердца (рис. 155).



Рисунок 152



Рисунок 153



Рисунок 154



Рисунок 155



Рисунок 156

Компонентами «когтевого» удара являются «разрывающие» движения, захваты и зажимы. Вы можете снова блокировать левый хук противника (рис. 154), за счет чего у вас остается возможность нанести «когтевой» удар по точке «желудок 15» с ее зажимом и по точке «желчный пузырь 22» (Gb 22) под мышкой (рис. 156). Когда по точке St 15 проводится такая атака, то противник утрачивает свой боевой пыл, а Gb 22 является точкой нокаута. Чтобы обеспечить достаточно большую мощь такого

удара, вам нужно отклонить свое туловище от атакующего (т.е., туловище должно быть развернуто влево, как на иллюстрации).



Рисунок 157



Рисунок 158

Ладонь в форме когтя для ударов дим-мак постоянно находится в состоянии готовности. Мы используем ее для выполнения отдельных приемов, при отработке упражнений из толчков руками тайцзи, а также для захвата запястий нападающего после его начальной атаки, чтобы установить контроль над ним.



Рисунок 159



Рисунок 160

Ладонь в форме когтя дим-мак работает при использовании «кулака в виде тигриной лапы». Если мы наносим удар кулаком после того, как ладонь находилась в форме когтя дим-мак, пальцы сближаются таким образом, что сейчас наш кулак напоминает тигриную лапу, и нам легко превратить ладонь из «лапы» в кулак. Например, если вас атакуют левым крюком, вы можете нанести удар по внутренней стороне руки нападающего на локтевом сгибе, используя коготь дим-мак (рис. 157). Затем, в то время как вы разворачиваете свое туловище влево, ваша ладонь принимает форму тигриной лапы для нанесения удара по не-

рвным точкам на внутренней стороне верхней части плеча, где бицепсы соединяются с трицепсами (рис. 158).

Ладонь в форме когтя может также применяться для других приемов. Например, нападающий может атаковать вас правым крюком. Вы блокируете его атаку своей левой ладонью и наносите правым локтем удар в шею (рис. 159). Сейчас ваша правая ладонь в форме когтя может быть применена для удара по жизненно важным точкам на шее противника (рис. 160).



Рисунок 161

Отработка применения в дим-мак ладони в форме когтя

Помимо стандартных тренировок тайцзи в области толчков руками и *чи-сау* («липнувшие руки»), имеется еще несколько способов отработки когтевых ударов. Такие отработки используются не только для увеличения силы рук, но, что еще важнее, для развития скорости и чувства времени при применении ладони в форме когтя.

Мы наносим удар по боксерской лапе кончиками пальцев, производя трескучий звук. Человек, который держит лапу, должен почувствовать, как в нее входит энергия, однако лапа не должна смещаться слишком далеко, т. к. это просто толчок. В начале вам нужно держать свои руки всего в нескольких сантиметрах от лапы, а затем производить атаку таким образом, чтобы все запястье хлестко входило в нее и отскакивало назад.

Возьмите деревянную колодку в форме цилиндра или похожий на нее предмет, примерно 5 сантиметров в диаметре. Для этого идеально подходит деревянная колодка «а ля винь-чун», только рукоятка должна быть немного больше в диаметре. Сначала нанесите удар по колодке снизу вверх (рис. 161). Затем, не делая паузы и не теряя скорости, набранной в ходе этой атаки, описывайте рукой круг, обводя ею вокруг цилиндра, и захватывайте его рукой, делая тянущее движение к себе (рис. 162).



Рисунок 162

Дайте партнеру задание выполнить против вас другие виды атаки. Вы должны выполнять все блоки с применением ладони в форме когтя. Например, вы можете блоки-

ровать его левый джеб своим предплечьем (рис. 163), а затем увести свою ладонь-коготь вниз для нанесения удара по нижней части тела противника (рис. 164). Любую атаку можно блокировать и выполнить соответствующую контратаку, используя ладонь в форме когтя.



Рисунок 163

В ответ на атаки вашего партнера попробуйте применить ладонь, преобразуя ее из когтя в кулак в форме тигриной лапы. Сначала выполняйте движение без напряжения, но по мере овладения и приобретения автоматизма, убыстряйте свои действия.



Рисунок 164

Глава 6

Точки нокаута и контроля для принуждения к исполнению требований закона

Последние 10 лет я работаю офицером по поддержанию общественного порядка. Мне нужно было найти для себя эффективный вид боевого искусства, которое помогло бы мне в моей работе с минимальным риском причинения травм себе самому и людям, с которыми я буду иметь дело. Как вы можете догадаться, это было нелегкой задачей.

Поэтому, когда я встретился с Эрлом Монтегю 4 года назад, я был приятно удивлен тому, что могу пообщаться с человеком, который занимается классическим искусством тайцзи. Он по-настоящему глубоко знает боевые аспекты этого искусства и умеет объяснить их.

Для меня является большой честью и радостью то, что в последние несколько лет я могу по праву считаться его другом. Он обогатил и расширил мои познания в области тайцзи и показал мне, что это одно из величайших боевых искусств, когда-либо изобретенных человеком. В этой главе мастер Монтегю снимает с этого искусства пелену таинственности и обучает офицеров, работой которых является поддержание общественного порядка, реалистичным методам выхода из критических положений в уличных схватках. Его подход заключается не в обучении приемам, а в представлении естественного способа ведения боя с использованием всего тела для самозащиты.

Надеюсь, что уроки Эрла помогут вам не меньше, чем они помогли мне.

Эл Крич

ПРИМЕЧАНИЕ: Как и в отношении любой содержащейся в этой книге информации о дим-мак, я подчеркиваю, что экспериментирование с перечисленными точками является *крайне опасным*. Если кто-то умеет вызвать мгновенное отключение человека простым толчком назад с попаданием в область блуждающего нерва, не нужно делать это лишь для того, чтобы произвести впечатление на своих друзей, т. к. это может закончиться вашим заключением в тюрьму за убийство человека!

Ко мне обращалось множество полицейских офицеров с просьбой предоставить им видеопособия. Эти люди проявляли особый интерес к точкам контроля над телом и к точкам, удар по которым вызывает нокаут. Так как им ежедневно приходится сталкиваться с опасными ситуациями и уметь сдерживать тех, кто может нанести травмы им самим или окружающим, то им нужно знать, какие точки срабатывают наилучшим образом в той или иной ситуации.

Выбор точек для применения будет зависеть от того, какой вид атаки будет применяться. Например, если ваша рука оказалась заведенной за затылок нападающего, когда он набросился на вас, пытаясь сделать захват, вам не следует пытаться выключить его ударом по St 9 на передней части шеи. Вам нужно слегка ударить его по точке неврологического отключения на задней части его шеи, и нападающий опустится наземь. Ваша рука уже на нужном месте. Он не видит ее движения и даже не знает о том, что получил удар, до тех пор, пока не очнется лежащим на земле или в ваших руках.

Точки нокаута

Имеется несколько способов нокаутировать человека. Два из них — неврологическое отключение и удар по одной из точек дим-мак.

Когда мы наносим удары по точкам неврологического отключения (НО), мы прежде всего воздействуем на восприятие мозгом того, что происходит с телом и, соответственно, воздействуем на нервную систему. Мозг воспринимает это, как будто случилось что-то ужасное, либо он просто вообще ничего не воспринимает толком и отключает нервную систему.

Восстановление пострадавшего будет зависеть от того, как был нанесен удар — сильно или слабо, однако его мозг в любом случае отключит нервную систему. Удары НО приводят к таким результатам только в том случае, если они наносятся по людям, а не по животным. Всего на теле человека имеется четыре точки НО.

Хороший уличный боец не имеет шансов против того, кто владеет неврологическим отключением. Конечно, в реальной ситуации я даже не позволю драчуну приблизиться ко мне настолько, чтобы он мог достать меня своими руками, но на моих практических занятиях я позволяю приблизиться ко мне тем, кто хорошо владеет приемами рукопашного боя (борьбы, дзюдо и т.п.), и сделать со мной все, что они пожелают — выполнить удар, бросок и т.п. Я не буду вступать с ним в схватку — просто дам ему подойти поближе и затем нанесу ему удар по затылку, в заднюю точку НО, и он даже не успеет понять, что получил от меня удар, пока не обратит на меня взгляд, уже лежа на полу. Это действие я выполняю лишь единожды. Я не повторяю этого на своих занятиях, потому что все уже успели увидеть, насколько эффективно такое действие. Но в отличие от других, кто применяет такой прием, я подробно разъясняю, как он выполняется, и что каждый может его выполнить.

Но не нужно выполнять его! Требуется много лет тренировок, чтобы человек научился выполнять этот прием, не вызывая необратимых повреждений нервной системы. (Эта точка будет предметом дальнейшего об-

суждения в разделе, посвященном ударам НО.) Ваша рука находится за его спиной, он даже не видит ее движений, и потому это замечательный прием для защиты от драчунов.

Меня часто спрашивают, есть ли гарантированные способы безопасного отключения человека. Отвечаю — нет. Все удары, наносимые по нервной системе или системам внутренней циркуляции, по системе дим-мак (акупунктурным точкам), являются опасными. В то же время, если имеется относительно безопасный способ в сравнении с другими, то он должен представлять собой «неврологическое отключение». Что это значит? На теле человека имеется несколько точек, которые, когда по ним наносится удар, реагируют тем или иным образом. Не знаю, почему эти точки есть на теле человека; они есть — и все. Удары по этим точкам не являются ударами по нервным точкам как таковым, но они оказывают воздействие на нервную систему и заставляют человека опуститься на пол.

Здесь, однако, следует подчеркнуть, что вы должны использовать эти точки в реальных ситуациях, а не просто наносить удар кому-то, кто стоит прямо перед вами. На занятиях я заставляю людей нападать на меня и затем показываю действие этих точек. В этом случае эффект использования этих точек будет даже выше из-за повышенного уровня энергии у человека. Все, что нужно — это легкий удар. Если бы я демонстрировал этот удар на человеке, который не атакует меня, мне потребовалось бы наносить более сильный удар. (Впрочем, я этого не делаю, т. к. по мере увеличения силы удара его опасность ощутимо возрастает.)

В Лондоне на мои практические занятия ходили два полицейских офицера, у которых возникла одна проблема. По их словам, им все время приходилось иметь дело с публикой, находящейся под воздействием алкоголя и наркотиков, и иногда эти люди просто не чувствуют

боли: получая хороший удар в нос, после которого из него хлещет кровь, они не ощущают ровным счетом ничего! Я объяснил им, что мы имеем дело вовсе не с болью как таковой, и тот, кто говорит «Сейчас я сделаю ему больно», не имеет понятия о том, что такое настоящий дим-мак. Когда мы применяем дим-мак, мы не причиняем человеку боль. Мы просто наносим удары по точкам, которые заставляют человеческий организм срабатывать тем или иным образом. (Я говорю здесь «человеческий», потому что, повторюсь, такого не происходит с животными.)

После того как человек получает удар по одной из точек НО, он приходит в себя уже на земле или у меня в руках и не может понять толком, что же с ним произошло. Он не почувствовал ни самого удара, ни боли после него. Он просто упал, глаза его закрылись, и он потерял сознание. Часто бывает так, что он обвиняет кого-нибудь из стоявших у него за спиной в том, что этот кто-то и нанес ему удар! Часто он может даже не понять, что был отключен, и только те, кто оказался в тот момент рядом с ним, могут убедить его в этом.

Именно к такой демонстрации мне и пришлось прибегнуть в случае с полицейскими. Очевидно, что им приходится сталкиваться с опасностью постоянно, поэтому им нужно знать, какие точки должны срабатывать. Если, прибыв на место происшествия, им нужно будет применить точки, а те не дадут нужного эффекта, они окажутся в беде.

Поскольку на полицейских нападают обычно, нанося прямой удар обеими руками, я решил прибегнуть к другой точке НО. *Вам нужно применять эти точки при грубой фронтальной атаке на вас.* На этот раз я просто нанес ему удар сбоку в челюсть. (Эта точка подробно обсуждается в основном разделе, посвященном точкам НО — см. эту главу далее.) Для нанесения этого удара средний палец помещается чуть ниже боковой части че-

люсти, где она образует угол, но поражающее воздействие при этом оказывают все пять пальцев руки. В данном случае он обрушивается на нас обеими руками, как тонна кирпичей, а я обращаю всю его мощь обратно на него самого, после чего произвожу атаку по точке дим-мак для контроля над его телом.

Самое замечательное в большинстве неврологических отклонений заключается в том, что здесь не нужно много знать и сопоставлять: где находятся настроечные точки, как свести точку огня с точкой дерева, как заставить сработать точку воды против точки металла и т.п. Те, кто любит рассуждать обо всех этих премудростях в ходе применения этих приемов, делают это только для того, чтобы заставить окружающих поверить в их познания, которые якобы недоступны пониманию простых людей. На самом деле нанесение ударов по этим точкам — гораздо более простое дело, и эти удары оказывают свое воздействие, независимо от теории пяти стихий или любой другой. (Теория пяти стихий происходит из акупунктуры и заключается в том, что пять основных элементов китайской медицины оказывают друг на друга циклическое разрушающее воздействие: например, металл (как элемент) разрушает дерево, что, в свою очередь, может использоваться при лечении внутренних органов, которые имеют те же самые характеристики, что и пять стихий-элементов.)

Тем не менее имеются точки, которые оказывают более эффективное воздействие, если сначала нанести удары по настроечным точкам, а затем уже по ним, но это уже другая история. В то время как точки НО срабатывают независимо от применения настроечных точек, отдельные точки дим-мак оказываются более эффективными при использовании настроечных точек.

Нокауты, возникающие вследствие ударов по точкам дим-мак, объясняются главным образом воздействием на каротидный синус. Они могут также обуславливать-

ся резким оттоком энергии из тела. Здесь мы не будем рассматривать реакцию нервной системы. Нас интересует психологическая реакция, вызываемая замедлением или остановкой работы сердца или оттоком энергии.

Как говорилось в главе 3, довольно часто при нанесении ударов по точкам нокаута мы поражаем тем же ударом нервные точки. Поэтому имеет место двойная реакция.

Точки контроля

Точки контроля — это те же точки дим-мак, и в таком качестве они могут привести к смертельному исходу, если нанести по ним слишком сильный удар. В то же время, если наносить по ним умеренные удары, то их можно использовать для контроля над телом человека. Эти точки вызывают определенные физиологические реакции, которые заставляют человека либо упасть на землю, либо прекратить свои попытки напасть на вас.

Эти точки могут с успехом использовать «вышибалы» или привратники для обуздания пьяниц, которых нужно вывести из клуба или бара. Полицейские, отвечающие за правопорядок, часто хотят овладеть более эффективными способами работы со своей «клиентурой», когда надо привести их в состояние спокойствия каким-то иным способом, нежели ударом дубинкой по голове. Я демонстрирую им: все, что нужно — это нажать одним пальцем в одну нужную точку, и человек не сможет после этого пошевелить пальцем, после чего вы уведите нападающего вон.

Для демонстрации этого действия я использую вполне конкретную точку — «точку контроля № 1» (позже я остановлюсь на ней подробнее). При ударе по ней поражаются легкие, которые участвуют в контроле стремления человека к схватке. Если человек будет лишен этого стремления, вы сможете делать с ним все, что захотите. Этой точкой контроля является «тройной разогреватель 17».

на задней поверхности уха. Для правильного применения этой точки потребуются определенное знание точек акупунктуры. Это опасная смертоносная точка, если нанести по ней сильный удар, но в нашем случае мы будем использовать для атаки только один палец с толчковым движением внутрь и на себя.

Точки неврологического отключения

Все точки дим-мак являются смертельными. В то же время, многие из них можно применять с разной степенью нажима и под разными углами, вызывая просто отключение. По многим точкам дим-мак нужно наносить достаточно сильные удары, что приведет к смерти, но здесь я остановлюсь на точках неврологического отключения. Имеются точки дим-мак, при ударах по которым задетыми оказываются нервы, а не акупунктурные точки, и их можно использовать для относительно легких, но верных нокаутов.

Многие из следующих точек уже были описаны в моей первой книге по дим-мак. Тем не менее я решил включить их сюда и подробно обсудить их.



Рисунок 165



Рисунок 166

Если бы мне нужно было нанести удар по нервной точке, чтобы нанести повреждение только руке, я мог бы ударить по локтевому нерву на внутренней стороне руки, после чего рука моего противника оказалась бы полностью отключенной. На рис. 165 показан сам удар и чем он наносится.

Напротив, т. к. точки неврологического отключения располагаются над важными нервами, удары по ним приводят фактически к атаке *всей* нервной системы, а не просто нервов, которые принимают на себя удар. Древние китайские мастера знали о точках дим-мак и называли их «мягкими точками». (У них не было тех научных познаний, которыми мы обладаем сегодня, и они полагались на эксперименты друг с другом либо с другими людьми, не имеющими желания изучать эти точки НО и другие точки дим-мак.)

Например, вы можете ударить в переднюю область его шеи и поразить ряд разных точек (как точки дим-

мак, так и НО). Если вы держите ладонь, как на рис. 166, и наносите легкий удар в точку St 9, ваш противник будет нокаутирован за счет воздействия на каротидный синус. Это удар по точке дим-мак. Когда поднимается кровяное давление, барорецепторы каротидного синуса воздействуют на центр замедления сердечной деятельности мозга, который посылает через блуждающий нерв сигналы, заставляющие сердце замедлиться или остановиться. Если кровяное давление слишком низкое, барорецепторы просто не работают, и кровяное давление поднимается снова за счет рефлекторного ускорения сердечной деятельности. Это универсальное соотношение между кровяным давлением и скоростью сердцебиения называется «сердечным законом Маррея». На рис. 167 показано место расположения блуждающего нерва, наружной сонной артерии и яремной вены. На рис. 168 показано место расположения внутренней сонной артерии, наружной сонной артерии и блуждающего нерва.

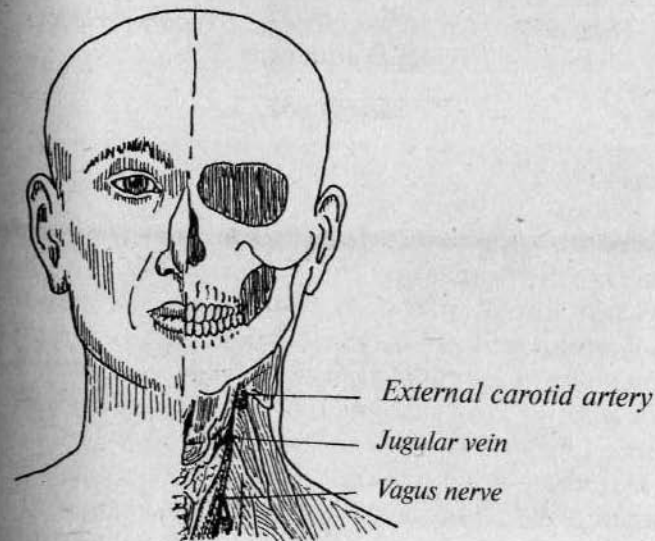
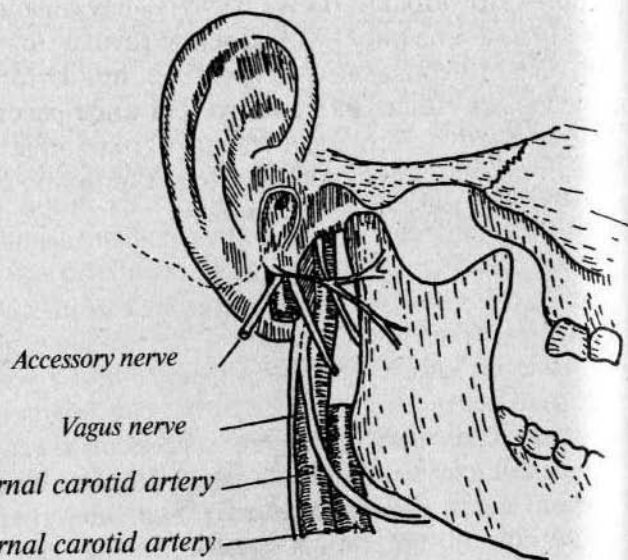


Рисунок 167



External (internal) carotid artery = наружная (внутренняя) сонная артерия; *Jugular vein* = яремная вена; *Vagus nerve* = блуждающий нерв; *Accessory nerve* = добавочный нерв.

Рисунок 168

Точка НО № 1

Обратите внимание, что блуждающий нерв располагается вдоль внутренней сонной артерии. Но если мы поместим ладонь (рис. 169), чтобы мизинец находился чуть впереди мочки уха, то мы произведем удар по нервной точке, т.е. по блуждающему нерву, при условии, что основание края ладони окажется также в ключичной выемке (рис. 169). Этой нижней точкой будет «желудок 11», и она будет ближайшей к тому месту, где блуждающий нерв наиболее поверхностно расположен. Все, что нужно сделать, чтобы блуждающий нерв направил сигнал мозгу о замедлении или прекращении сердцеби-

ения, — это «втолкнуть» и «выгнуть» блуждающий нерв, как показано на рис. 170. Давление толчка может варьироваться от небольшого до среднего, при котором голова человека уходит назад на то или иное расстояние, в зависимости от его параметров. В некоторых случаях бывает достаточно скользящего движения по блуждающему нерву, чтобы вызвать нокаут.



Рисунок 169



Рисунок 170

Удар в область шеи достаточно опасен. При ударе по точке НО № 1 мы можем также нанести удар по точке дим-мак St 9, которая является точкой нокаута из-за нарушения кровообращения. Удар, воздействующий на систему кровообращения, останавливает приток крови к мозгу. Например, если мы размещаем ладонь, выдвинув боковую ее часть к затылку, а мизинец поместив под мочкой уха, и производим ею давление, результатом будет нокаут из-за нарушения кровообращения за счет воздействия на яремную вену. Внимание, опасность: если нанести по точке НО № 1 *слишком сильный удар*, то, в силу ее близости к блуждающему нерву, сонной артерии и каротидному синусу, мы можем поразить все три области, в результате чего *очень вероятен смертельный исход*.



Рисунок 171



Рисунок 172

Теперь вы немного знаете о соотношении между ударами по точкам дим-мак, ударами по нервам и ударами НО (неврологического отключения).

Удар по точке НО № 1 можно применить еще до того, как противник успел схватить вас, что, конечно, будет наилучшим сценарием, т. к. вы даже не дадите ему времени на захват. На рис. 172 показан прием, в котором данный удар применяется. Предположим, противник набегает на вас с обеими руками наготове. Вытянув пальцы, чтобы вызвать максимальный прилив Ян Ки, вы делаете движение навстречу, руки у вас слегка согнуты, как показано на рисунке, и вы наносите ему удар в шею правой ладонью, а ваша левая ладонь помогает вам отвести его руки в стороны. Держа свои руки в слегка согнутом состоянии, вы обеспечиваете себе оптимальный рычаг.

Точка НО № 2

Удар по точке НО № 2 очень эффективен, т. к. может использоваться против уличных хулиганов после того, как они уже схватили вас. Этот удар также наносится по жизненно важному черепному нерву — добавочному, который регулирует движения головы и плеч и выходит из первых пяти сегментов спинного мозга. Удар по нужной части этого нерва приводит к неврологическому отключению. Мозг не успевает осознать, что произошло на самом деле, и отключается «на всякий случай»!

Предостережение: Если у вас нет многолетнего опыта нанесения такого удара, **НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ЕГО!** Эта точка находится очень близко к основанию черепа, и с учетом многих жизненно важных видов деятельности, которые контролируются спинным мозгом, удар по этому участку чаще будет смертельным. (См. рис. 168 — Добавочный нерв. Рис. 173. Размещение ладони на затылке.) Вы можете нанести удар по этой точке с очень короткого расстояния (1–2 сантиметра) и вызвать нокаут. Нападающий даже не успеет понять, где лежит ваша ладонь, а когда поймет, будет уже поздно.



Рисунок 173

Интересно отметить также, что выше добавочный нерв объединяется с блуждающим нервом и проходит на некотором расстоянии в одной и той же с ним оболочке. Поэтому при ударе по добавочному нерву мы поражаем также и блуждающий нерв, вызывая не только неврологическое отключение, но и остановку сердца.

Точка НО № 3

Обратите внимание на расположение ладони относительно боковой части челюсти (рис. 174). Средний палец находится под челюстью, но работу проделывает вся рука. Это третья из точек НО. Направление удара — прямой в шею, а сила удара зависит от того, что он хочет сделать с нами. Если противник наносит нам сильный удар, то и наш ответный удар НО будет мощным. То есть мы используем его силу против него самого.



Рисунок 174

Рассмотрим предыдущую атаку, когда он набегал на нас с обеими руками наготове. (Наготове для удара может, конечно, быть всего одна рука, но наш прием будет тем же самым.) Мы буквально отшвыриваем своей правой рукой его левое предплечье (рис. 175), а затем наносим удар ладонью по его челюсти (рис. 176). Обратите внимание, что ладонь должна быть «заряжена», чтобы мы могли сразу же нанести удар по внутренней поверхности его руки в точку нейгван, или «перикард 6» (Рс 6), рукой в форме Инь, которая наполнена энергией Ян. (Рис. 177. Зарядка энергией Инь. Рис. 178. Выход энергии Ян). Когда запястье согнуто, считается, что оно наполнено энергией Инь Ки. Единственное действие, которое оно может выполнить, — это резко перейти в обратное состояние с нанесением удара обратной стороной ладони. Именно в этот момент энергия Инь, как считается, «входит» в точку.



Рисунок 175



Рисунок 176



Рисунок 177



Рисунок 178

Итак, сейчас ладонь заряжена энергией Ян, и когда ею наносится удар в челюсть, эта энергия высвобождается в точки. Поэтому ваше запястье при нанесении удара должно менять положение из согнутого в полусогнутое и в разогнутое. Все это происходит за доли секунды. При этом следите за тем, чтобы не блокировать его руку, т. к. вы делаете ставку на отпор путем удара по его руке с сохранением силы для завершающего удара. Конечно, вы выполните блокировку его удара, но вам не нужно пытаться выполнить именно блокировку. Скорее, вы будете пытаться ударить его. Это в свою очередь позволит вам нанести ответную атаку по лицу противника.

Здесь мы имеем дело с нервом, называемым «большой суставной нерв». Имеется еще один удар, которым можно отправить человека в нокаут путем воздействия на общую нервную систему. При этом, однако, он не должен быть толчком, как при атаке блуждающего нерва. На этот раз он должен представлять собой резкий удар.

Точка НО № 4

Этот участок включает в себя глаз (в качестве центральной точки), скуловую кость (нижняя точка) и бровь (верхняя точка). Удар по этому участку вызывает у жертвы неврологическое отключение. Это комбинационная атака по нервной точке, точке дим-мак и по рецепторам, называемым проприоцепторами. Ладонь наносит удар по лицевому нерву, а пальцы — по замечательной точке дим-мак, называемой юй-яо, или «брюхо рыбы», которая находится в центре брови (рис. 179). Проприоцепторы позволяют нам воспринимать положение и движение, контролировать равновесие и т.п. Если мы помещаем обратную сторону ладони на участок глаза (рис. 180), мы можем наносить удары по всем трем участкам, вызывая неврологическое отключение.

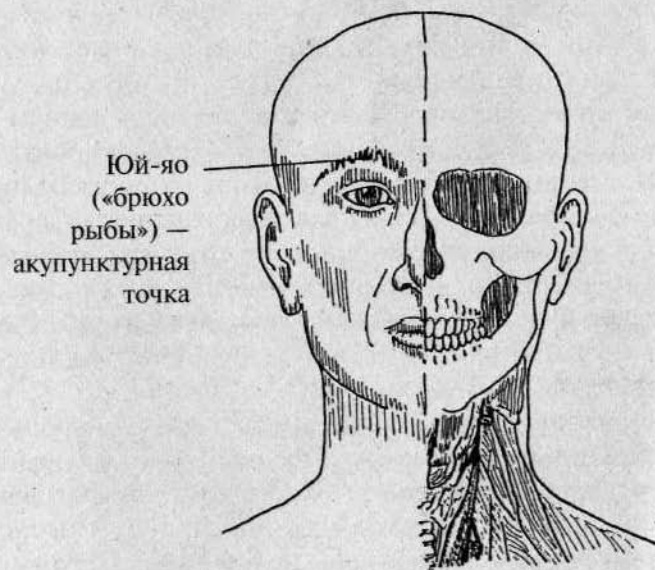


Рисунок 179.

Приемом использования этого конкретного участка будет нанесение удара по внешней части руки противника, в направлении к себе, когда он, например, пытается нанести прямой левой. Это настроечная точка для точки юй-яо. Затем, после зарядки запястья (т.е. когда оно оказывается в согнутом состоянии), мы «выстреливаем» обратной стороной ладони в участок, описанный выше (рис. 182).



Рисунок 180



Рисунок 181

Точки дим-мак для нокаута

Ниже мы детально опишем самые эффективные точки нокаута с использованием ударов дим-мак. Это наиболее доступные точки дим-мак, т.е. те, которые не скрыты где-то далеко и для достижения которых не требуется много тренироваться и соблюдать определенную точность при ударах по ним. Для того чтобы вызвать нокаут, достаточно ударить по ним совсем несильно. Более сильный удар может вызвать смерть.

Для каждой из основных точек нокаута (knockout = КО) имеется свой метод. Эти методы тренировки распространяются на несколько областей наших боевых искусств, в том числе следующих:

- приемов для использования против разных видов атак, чтобы мы умели «достать» точки;
- движение тела для демонстрации нам наилучших углов и тактики ухода для применения при атаке против нас;
- умение «настроить» точку, когда приходится сталкиваться с несколькими видами атак;
- знание на подсознательном уровне места расположения точки на теле противника, чтобы мы не задумывались над этим в то время, как подвергаемся атаке.

Точка дим-мак № 1 для нокаута

«Желудок 9» — это одна из наиболее эффективных и опасных точек, по которым вы можете нанести удар с последующим нокаутом. Если удар по ней будет сильным, это может привести к смерти, т.к. после него может не восстановиться сердцебиение. Относительно легкий способ доступа к этой точке,

когда на вас нападают, — это использование тыльной стороны кисти. Например, если мой противник атакует прямой правой, я должен нанести удар по его предплечью движением от себя для настройки точки



Рисунок 182



Рисунок 183



Рисунок 184

путем «втирания» энергии моей левой ладонью в противоположном направлении (рис. 183). Это действие приводит к тому, что его рука отводится в сторону от его шеи (рис. 184). При использовании этого оружия вы можете быть уверены, что точка будет поражена, и вам даже не нужно для этого соблюдать большую точность. Вам также не нужно использовать эту настроечную точку. Достаточно будет просто атаковать эту точку тыльной стороной ладони — эффект будет практически тем же.

Метод отработки удара по точке дим-мак № 1 КО

Партнер стоит перед вами и пытается нанести удар правым крюком в левую половину вашей головы. Вы поворачиваетесь на пятках, за счет чего ваша левая ладонь уходит вверх и влево от вас, осуществляя контакт в точке Рс 6 на внутренней стороне его запястья. Это действие включает в себе не только физический удар, направленный внутрь, но и уводит энергию по его внутренней поверхности предплечья от локтя до запястья. Это препятствует потоку Ки в меридиане перикарда. Это настроечная точка.

При выполнении этих движений ваша правая ладонь резко входит в St 9 (рис. 185).

Сейчас ваш партнер наносит прямой удар правой в лицо.

Вы делаете шаг влево левой ногой, чтобы добиться наиболее оптимального угла для своей атаки. Ваша левая ладонь наносит удар по внешней стороне его предплечья и скользит вверх от его запястья к локтю, тем самым блокируя его атаку и, опять же, выполняя настройку точки St 9. Далее ваша правая ладонь наносит удар по St 9 (рис. 186).



Рисунок 185



Рисунок 186

Противник снова атакует правым крюком, а вы снова наносите удар по его точке Рс 6 левой ладонью, но на этот раз удар по точке St 9 приходится с другой стороны его шеи — вы наносите его правой ладонью (рис. 187).



Рисунок 187

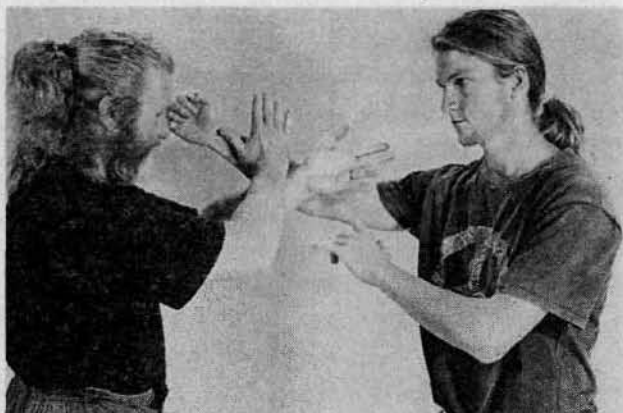


Рисунок 188

Еще один прямой удар правой заставляет вас снова нанести удар правой ладонью по его Рс 6 сверху вниз, по внутренней поверхности его предплечья. Обратите внимание на движение левой ладони вверх под вашей правой ладонью, чтобы предотвратить его блокирующее действие (рис. 188). Сейчас ваша правая ладонь свободна и может атаковать его точку St 9 (рис. 189).

Затем следует отработать этот алгоритм на другой стороне.



Рисунок 189



Рисунок 190

Точка дим-мак № 2 для нокаута

Эта точка всегда использовалась многими боксерами, большей частью случайно. Она относительно легко доступна и срабатывает даже тогда, когда у атакующего на руках перчатки. Место нахождения этой точки показано на рис. 190. Это отдельная точка, которая не располагается ни на одном из меридианов. Удар по этой точке в направлении к затылку блокирует прохождение сигналов из центральной нервной системы в мозг, что заставляет человека упасть. Техника доступа к этой точке может быть той же, что и описанная выше, если противник атакует, например, прямой правой. Разница состоит в том, что на этот раз я должен настроить точку в противоположном направлении, а для этого мне нужно нанести удар по его руке в направлении внутрь и вверх своей левой ладонью, в то время как мой правый кулак наносит удар в указанном направлении (рис. 191). На

рис. 192 показана другая техника доступа к этой точке. На этот раз противник атакует меня прямой левой, и я наношу удар своей правой ладонью по его предплечью в направлении назад-вверх. Это снова приводит к настройке точки, и далее, без остановки, я наношу своей правой ладонью удар по его точке. Здесь нужно использовать одно простое движение, чтобы выполнить оба действия — настройку и удар дим-мак.

Метод отработки удара по точке дим-мак № 2 КО

Партнер наносит прямой правый удар кулаком вам в лицо. Вы делаете шаг влево левой ногой, уходя от его удара. В продолжение этого вы можете нанести прямой удар кулаком прямо над его правой рукой и попасть в точку. Ваше правое предплечье также блокирует его атаку и скользит вверх по его руке для выполнения атаки по точке (рис. 193).



Рисунок 191



Рисунок 192

Сейчас противник атакует правым хуком. Вы поворачиваетесь влево и наносите удар по точке нейгван на внутренней поверхности его предплечья, а ваша правая ладонь наносит удар по точке (рис. 194).

Он снова атакует вас прямой правой. Вы блокируете его атаку правой ладонью, а ваша левая ладонь поднимается из-под нее, проходя над блоком (рис. 195). Правым кулаком вы поражаете точку противника (рис. 196).

Он снова атакует вас прямой правой. На этот раз левой ладонью вы ставите блок на внешней поверхности его предплечья, а костяшкой большого пальца правой руки (рука сжата в кулак) наносите удар по точке «сердце 3» на внутренней поверхности его предплечья (рис. 197).

После этого вы наносите удар левой ладонью по внешней поверхности его правого предплечья, а правым кулаком наносите удар по точке (рис. 198).

Далее следует отработать этот алгоритм на другой стороне.



Рисунок 193



Рисунок 194



Рисунок 195



Рисунок 196



Рисунок 197



Рисунок 198

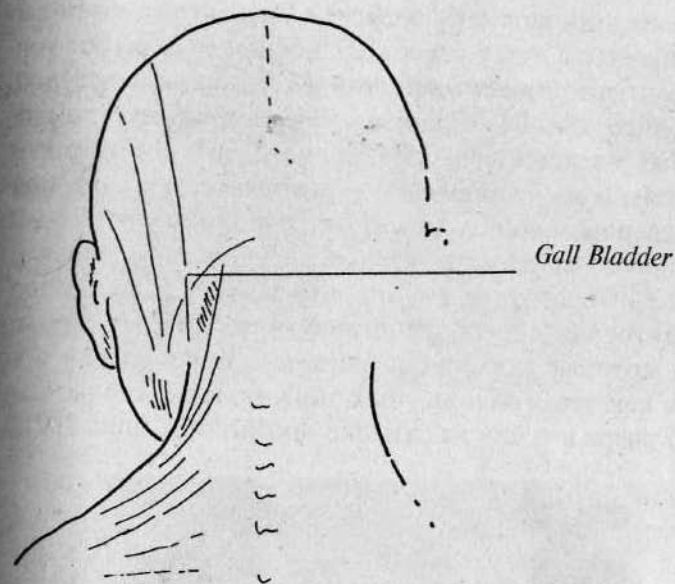


Рисунок 199

Gall Bladder = желчный пузырь

Точка дим-мак № 3 для нокаута

В моей предыдущей книге «Дим-мак: удары по смертельным точкам» показаны положения многих важных точек дим-мак. Здесь я схематично представлю расположение тех точек, которые не были показаны в той книге. На рис. 199 показана точка «желчный пузырь 19», которая находится прямо над точкой «желчный пузырь 20» (Gb 20) на затылке.

Точки желчного пузыря можно атаковать в нескольких разных направлениях. Чтобы вызвать нокаут, мы наносим удар по этой точке снизу вверх, используя способ резкого распрямления запястья, который описан

ни по точке St 9 на боковой поверхности шеи противника (рис. 204).



Рисунок 203



Рисунок 204

Далее своей правой рукой вы берете его правое предплечье и смещаете его вправо, благодаря чему его тело разворачивается (рис. 205). Сейчас вы можете нанести ему левой ладонью удар по затылку снизу вверх, в точку Gb 19 (рис. 206).

Сейчас ваш противник поворачивается к вам и делает резкий удар прямой левой, стараясь попасть по лицу. Вы наносите удар по его руке правой ладонью,

блокируя ее, а ваша левая ладонь поднимается над правой (рис. 207). Далее левая ладонь отводит его блок, скользя вниз по внешней поверхности его руки и снова разворачивая его, на этот раз вправо (рис. 208). После этого правой ладонью вы можете атаковать Gb 19 снизу вверх (рис. 209). Это и есть метод «ивового дерева».

Далее следует отработать этот алгоритм на другой стороне.



Рисунок 205



Рисунок 206



Рисунок 207



Рисунок 208



Рисунок 209

Точка дим-мак № 4 для нокаута

Еще одной крайне чувствительной точкой является 26-й концепторный сосуд (Сv 26) — удар по ней вызывает не только «дим-мак-эффект», но и приводит к нокауту вследствие удара по нервной точке. Если нанести по этой точке сильный удар, дело может закончиться летальным исходом. Эта точка расположена прямо под носом, там, где к нему примыкает верхняя губа, и удар по ней наносится снизу вверх, в углубление. Чтобы получить доступ к этой точке, можно применить следующий прием. Например, противник атакует вас прямой левой. Вы снова наносите ему направленный вниз удар правой ладонью по его правому предплечью. Левая ладонь находится в состоянии готовности отразить новую атаку (рис. 210). Ваша левая ладонь скользит вниз по его предплечью, а правая заводится под нее, чтобы можно было нанести удар по точке кончиком указательного пальца (рис. 211). Удары по этой точке можно наносить разными видами «оружия», например, «тигриной лапой» (рис. 212), при этом вы принимаете его удар прямой правой на свою левую ладонь и атакуете правым кулаком в форме тигриной лапы. Кулак в форме тигриной лапы показан на рис. 213.

Метод отработки удара по точке дим-мак № 4 КО

Партнер атакует вас прямой левой в лицо. Правой ладонью вы наносите удар по его предплечью, после чего ладонь скользит вниз по предплечью противника (рис. 214).

Ваша левая ладонь принимает на себя блок, и одновременно с этим правая наносит удар по точке (рис. 215).



Рисунок 210



Рисунок 211



Рисунок 212



Рисунок 213



Рисунок 214



Рисунок 215

Противник пытается атаковать правым хуком. Вы наносите удар левой ладонью по точке нейгван, на внутренней стороне его правого предплечья, а правой ладонью — удар по точке, на этот раз кончиком мизинца, лицевая сторона ладони при этом отвернута от вас (рис. 216).

Он атакует левым хуком. Вы поворачиваетесь по оси и атакуете нейгван правой ладонью, а ваш кулак в форме тигриной лапы наносит удар по точке (рис. 217).

Далее следует отработать этот алгоритм на другой стороне.

Точка дим-мак № 5 для нокаута

Как вы помните, юй-яо — это точка «брюха рыбы», очень чувствительная в силу ее близости к глазу. Эта точка находится посередине брови. Иногда, как в случае с ударом НО № 4, мы можем достичь этой точки непосредственно.



Рисунок 216



Рисунок 217

редственно извне, но в этом случае доступ будет изнутри, т.е. удар будет направлен снизу вверх в глазницу. Для этого удара применяется кулак в форме тигриной лапы. На этот раз мы можем нанести удар по внешней стороне предплечья, непосредственно над локтевым суставом в точке «толстая кишка 12» (рис. 218). Используя «тигρινую лапу», мы вонзаем костяшку среднего пальца направленным вверх ударом в глазницу (рис. 219). Опять же, применять этот прием нужно только в том случае, если против вас направлена серьезная атака.

Метод отработки удара по точке дим-мак № 5 КО

Противник атакует вас прямой левой. Ваш правый кулак проскальзывает вдоль его предплечья, блокируя его атаку, и оказывается на линии атаки его глаза снизу



Рисунок 218



Рисунок 219



Рисунок 220



Рисунок 221

вверх. Далее кулаком, сжатым в «тигриную лапу», вы наносите ему направленный вверх удар в глазницу, поражая его точку (рис. 220).

Сейчас он атакует вас прямой правой. Вы блокируете его предплечье своей правой ладонью, а ваша левая ладонь проходит вверх под правой, проходя мимо блока (рис. 221). Правым кулаком, сжатым в «тигриную лапу», вы поражаете его точку (рис. 222).

Он выбрасывает левый хук в лицо. Вы поворачиваетесь по оси, блокируете его руку и атакуете нейгван правой ладонью, а ваш кулак в форме тигриной лапы наносит удар по точке (рис. 223).

Далее следует отработать этот алгоритм на другой стороне.



Рисунок 222



Рисунок 223

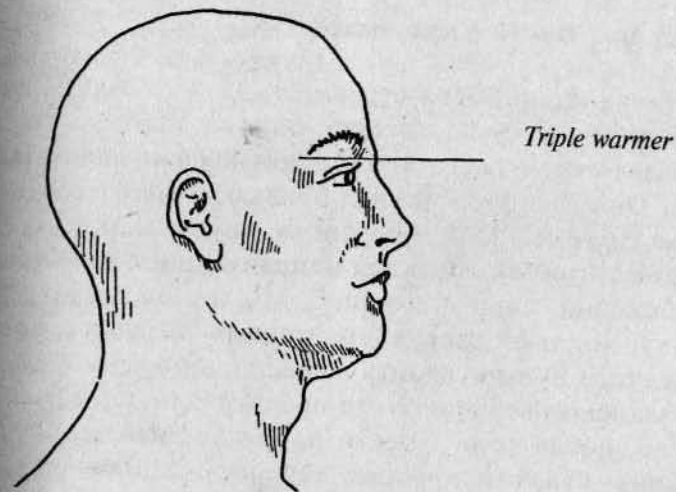


Рисунок 224.

Triple warmer — тройной разогреватель



Рисунок 225

Точка дим-мак № 6 для нокаута

Точка «тройной разогреватель 23» (Tw 23) — очень эффективная точка нокаута, однако для того чтобы поразить ее, нужен определенный физический навык. Она расположена над бровью, у края височной области (рис. 224). Мы снова применяем кулак в форме тигриной лапы для направленного вниз удара по боковой стороне его лица. Мы можем достать эту точку, когда он атакует, например, прямой правой. Для этого нужно ударить левой ладонью снизу вверх по задней поверхности его предплечья и сделать шаг влево, после чего нанести направленный вниз удар правым кулаком в форме тигриной лапы по Tw 23 (рис. 225).



Рисунок 226



Рисунок 227



Рисунок 228



Рисунок 229

Метод отработки удара по точке дим-мак № 6 КО

Противник наносит вам прямой левой. Вы блокируете удар, нанося удар по внешней стороне его предплечья, при этом ваш кулак скользит вдоль его предплечья и отводит его влево. Правым кулаком в форме тигриной лапы вы наносите удар по точке сверху вниз (рис. 226).

Противник пытается атаковать правым хуком. Вы делаете разворот по оси влево и наносите удар левой ладонью по его правой точке нейгван, а основанием правой ладони — удар по точке сверху вниз (рис. 227).

Он атакует вас прямой правой. Вы делаете шаг влево и блокируете его правое предплечье левой ладонью, а правым кулаком в форме тигриной лапы наносите направленный вниз удар по точке (рис. 228). Это движение требует определенной физической координации, для него нужно, чтобы мозг и тело реагировали синхронно.

Вы делаете разворот по оси, чтобы снова блокировать его левый хук правой ладонью и нанести удар по нейгван, а ваша левая ладонь наносит направленный вниз удар (рис. 229).

Далее следует отработать этот алгоритм на другой стороне.

Вышеперечисленные точки, конечно же, не единственные из точек нокаута на теле человека. Смертельные точки также выступают в качестве точек нокаута, но для многих из них требуется такое большое усилие, что такой нокаут может вызвать также существенные физические повреждения. Например, удар в ребра по точке «печень 13» приведет не только к нокауту, но и к существенным внутренним повреждениям.

Контрольные точки дим-мак

Имеется множество точек дим-мак, которые, если применять их с меньшей силой, могут оказать контролирующее воздействие на атакующего. Эти точки будут полезны людям, охраняющим закон, привратникам и т.п., т. к., владея ими, тем не придется воздействовать на подвыпившую и буянящую «клиентуру» дубинкой и т.п. предметами.

Контрольная точка дим-мак № 1

«Тройной разогреватель 17» также является смертельной точкой, удар по которой приводит к такому сильному оттоку энергии из организма, что человеку не помогает даже искусственное дыхание. Но можно нанести удар по этой точке не очень сильно, чтобы заставить человека делать то, что вы хотите от него, например, покинуть помещение, сесть и т.п. Эта точка находится

позади мочки уха. Если надавить на нее, то это приведет к оттоку энергии из легких, после чего человек теряет силы и не может продолжить атаку.



Рисунок 230



Рисунок 231



Рисунок 232

Этот прием можно использовать, когда, например, вас атакуют обеими руками. Первое, что вы должны сделать — это выставить обе свои руки вперед, тем самым препятствуя противнику в использовании его рук (рис. 230). Далее вы применяете легкий удар НО, направленный в боковую часть челюсти противника (удар наносится правой ладонью), а ваша левая ладонь поднимается до уровня лица противника, у его правой стороны (рис. 231). Далее, применяя средний палец левой руки, вы можете надавить на Tw 17 для обеспечения контроля над противником (рис. 232). Если окажется, что эта точка не работает, то вы просто промахнулись. Напоминаю, что она находится немного ниже ушной раковины, и нажимать на нее нужно не прямо за ухом, а ближе к нижней челюсти (по направлению к себе, если вы стоите прямо перед нападающим).

Контрольная точка дим-мак № 2

Атака по легким обычно отбивает у человека охоту продолжать нападение. Это не должна быть обяза-

тельно точка легких, т. к. на легкие могут воздействовать также и другие точки. Одной из таких точек является «желудок 12». St 12 находится на ключице, на одной линии с соском. Если применять ее в сочетании с точкой «желудок 11», это также окажет воздействие на сердце. Правильным направлением удара будет прямой направленный вниз удар по обеим точкам — St 11 и St 12, которые можно поразить следующим образом.

Вспомните, как нужно держать ладонь для «когтевого» удара дим-мак (рис. 233). Чтобы атаковать St 11 и St 12, вы отражаете хук противника (рис. 234), а затем наносите «когтевой» удар в ключицу пальцами этой руки (рис. 235). Вам не обязательно нужно знать точное расположение точки St 12, т. к. одним из пальцев руки вы все равно попадете по ней. Поразив противника направленным вниз ударом в верхний край ключицы, вы добьетесь того, что он упадет на землю и прекратит сопротивление.

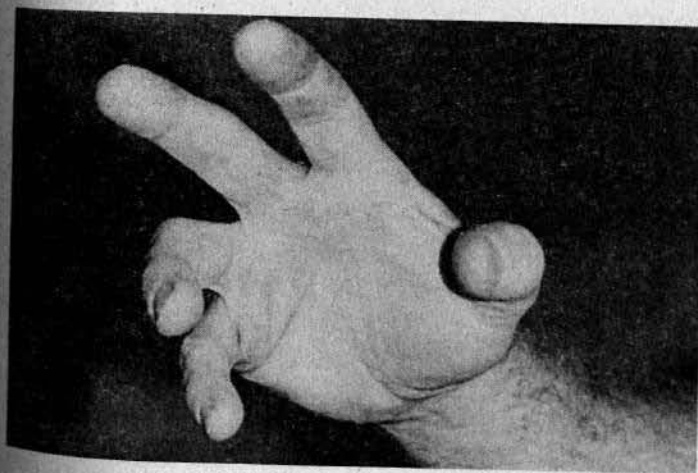


Рисунок 233



Рисунок 234



Рисунок 235

Контрольная точка дим-мак № 3

По моему мнению, любая точка, воздействие на которую принуждает человека действовать против собственной воли, может быть классифицирована как контрольная точка. В то же время точки, которые я представлю вам сейчас, это те точки, благодаря которым вы сможете заставить человека действовать так, как это нужно вам, при этом не отключая его.

Точки «легкие 8» и «сердце 5» располагаются по краям запястья, на его внутренней поверхности. Чтобы задействовать их, нужно ухватить запястье и резко дернуть вниз. Фактически же любая атака, направленная на запястье, воздействует на эти две точки. Помните, что сердце и легкие — это средство контроля над волей человека, и если атака направлена на то и другое, то это будет «спокойной ночи, малыши», после чего мы сможем делать с нападающим все, что захотим. Здесь сработает любой качественный захват запястья (я подчеркиваю — *качественный* захват), при котором запястье выворачивается и выкручивается. В багуа мы используем

такие захваты с большой для себя выгодой. Фактически багуа включает в себя наиболее разрушительные из захватов, когда-либо разработанных человеком, когда состояния «целый» и «сломанный» разделяет всего лишь полсантиметра. Эффект этих замков на запястьях состоит в болевом воздействии и утрате воли к борьбе. Это не значит, что человек ощущает боль. Если бы это было так, то такой прием мог бы не подействовать в отношении пьяных или одурманенных наркотиками личностей, которые не всегда чувствуют боль. Ключевой момент здесь — в сочетании боли и контролирующего воздействия на эти точки. Н 5, в частности, приводит к оттоку энергии от сердца; иглоукалыватели используют это в медицинских целях, когда нужно осуществить такой отток. Некоторые иглоукалыватели заходят настолько далеко, что утверждают, будто нельзя применять эту точку, т. к. это может привести к слишком большому оттоку энергии от сердца. Именно для этого и используется эта точка в сочетании с Lu 8 в боевых искусствах.



Рисунок 236



Рисунок 237

Как я всегда говорил, ни один из приемов захвата не будет работать в реальной ситуации! Попробуйте применить его к какому-нибудь психу на улице — и у вас будут большие неприятности. Но если вы можете использовать другие приемы, чтобы умерить пыл нападающего до того, как осуществите его захват, то это другое дело. Только таким образом захват и сможет принести пользу. В описанном ниже приеме точки Н 5 и Lu 8 используются именно для этого.

Противник может атаковать вас, нанося нижний удар правым кулаком. Вам нужно применить прием тай-цзи, чтобы поразить внутреннюю поверхность его предплечья, а также атаковать точки сердца и легких на внутренней стороне его предплечья (не важно, какого, т. к. работать будут все точки сердца и легких). Этот прием гарантирует, что для нашей атаки по этим точкам не потребуется очень большая точность. Мы наносим удар по его предплечью, используя обе руки. Обе ладони следует держать во «взведенном» состоянии и заряженными противоположными видами энергии (т.е., правая ладонь должна начинать движение, как показано на рис. 236).

левая должна быть заряжена, как показано на том же фото). Когда ладони одновременно сходятся друг с другом, нанося удар сверху вниз по руке противника, каждая из них высвобождает свою энергию, делая движение в противоположном направлении. То есть правая ладонь резко уходит назад, а левая — вперед (рис. 237). Это выполняется не только руками и ладонями — здесь должно действовать все тело. Это должно выполняться в форме движения Фа-цзинь, когда движение тела заставляет двигаться как ладони, так и все руки целиком.

Следующие движения должны выполняться как можно быстрее, но чтобы хорошо отработать их, мы будем делать их медленно. Чтобы заставить противника раскрыть его кулак (если он все еще не раскрыт), мы наносим очень сильный удар левой ладонью по задней поверхности его правого запястья (рис. 238). Обратите внимание, что углы, под которым располагается тело, меняются для выполнения этого и последующих движений. Также обратите внимание, что правая ладонь заряжается энергией Инь за счет сгибания. Оттяните ее согнутую ладонь к вашему животу, захватив ее своей правой ладонью, согнутой назад (рис. 239). Сейчас вы можете контролировать действия противника, используя только свое тело, при этом ваша левая ладонь остается свободной. Вы можете использовать левую ладонь для атаки по другим точкам, если возникнет такая необходимость.

Контрольная точка дим-мак № 4

Атака по точке «селезенка 10» заставляет человека упасть на землю — не от боли, а от воздействия на его центральную нервную систему.

Вспомним, что эта точка располагается прямо над коленом, на внутренней поверхности бедра (рис. 240).



Рисунок 238



Рисунок 239

Из-за того что эта точка расположена низко, мы не будем атаковать ее руками (если только не окажемся на земле во время схватки и из такого положения сможем легко нанести по ней удар рукой). Обычно для того, чтобы поразить точку, используют ноги. Когда противник атакует, делая шаг или несколько нам навстречу, мы должны ударить его по этой точке (рис. 241) носком бо-

тинка. Иногда достаточно легкого толчка в эту точку, чтобы человек упал наземь.

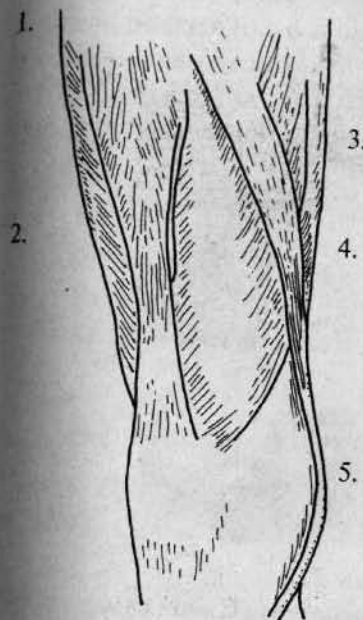


Рисунок 240

1. Rectus femoris — прямая мышца бедра;
2. Vastus lateralis — латеральная широкая мышца бедра;
3. Vastus medialis M. — медиальная широкая мышца бедра;
4. Spleen — селезенка;
5. Patella — надколенник (коленная чашечка)

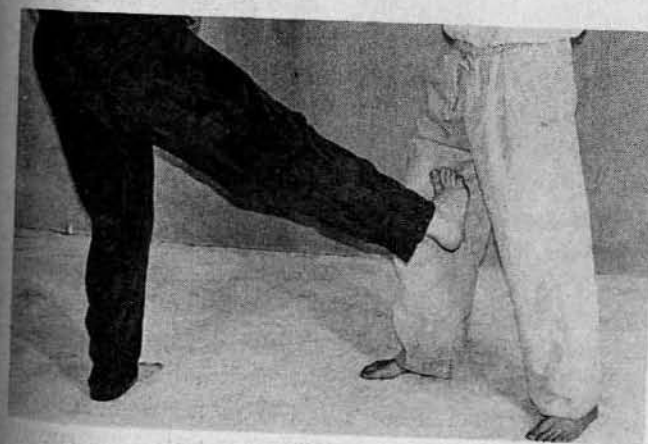


Рисунок 241

Точка Sp 10 может оказаться полезной, если атакующий сбил вас с ног и уселся на вас верхом, как это бывает при борьбе (рис. 242). Здесь вам нужно быстро привести свои руки в нужное положение и очень сильно надавить большим пальцем на точку Sp 10. Этого будет достаточно для того, чтобы противник утратил концентрацию, соскочил с вас и дал вам возможность провести контрмеры.



Рисунок 242

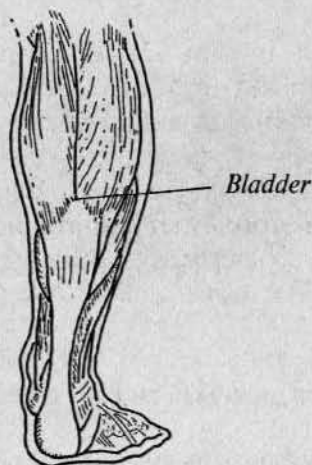


Рисунок 243. Bladder — мочевой пузырь



Рисунок 244



Рисунок 245

Контрольная точка дим-мак № 5

Точка «мочевой пузырь 57» (Bl 57) находится ниже центра подколенного сгиба (рис. 243). Вы можете поразить эту точку, если нападающий повалил вас на землю и взял вас «в замок» или просто оседлал вас, как в предыдущем примере. Захватите эту точку, очень сильно надавите на нее, и этого будет достаточно для того, чтобы потрясти нападающего, и он ослабит свою хватку, а вы сможете стряхнуть его с себя и провести контрмеры.

Контрольная точка дим-мак № 6

Точка «желчный пузырь 40» (Gb 40) расположена перед наружной лодыжечной костью (рис. 245). Если на эту точку сильно надавить, нападающий ослабит свою

хватку и позволит вам вырваться или провести контратаку. Например, если вы оказались в самом неблагоприятном для себя положении (рис. 246), вам нужно отыскать его лодыжку и атаковать ее, используя большой палец либо костяшку большого пальца (рис. 247). И помните, что все точки желчного пузыря являются также точками нокаута, и воздействие на них обуславливается воздействием на каротидный синус (об этом подробно смотри в моей первой книге о дим-мак).



Рисунок 246

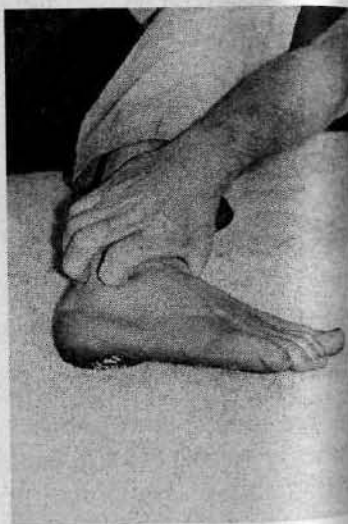


Рисунок 247

Выше я остановился на воздействии на контрольные точки, исходя из моего опыта. Имеются и другие точки, но для того чтобы они сработали, вам нужно отыскать их точное местонахождение, а т. к. эта книга была задумана мною как практическое руководство, то я решил представить в ней только те точки, которые будут работать наверняка.

Глава 7

Дим-мак и защита от ножа

Один миг — и вы труп. Да, это занимает всего секунду. Только что вы были живы, а в следующий миг вы мертвы. Такое часто случается в драках с применением ножа. Люди просят меня обучить их битве на ножах, на что я отвечаю им — нет такого понятия, как битва на ножах, есть приемы защиты, которые учитывают наличие ножа у вашего противника. Нельзя драться против ножа. Вы можете успешно противостоять человеку, у которого есть нож, но пытаться драться против ножа бесполезно. Так что все, на что вам нужно рассчитывать, это то, чтобы выйти живым из такой схватки.

Я слышал, как мастера боевых искусств рассуждают о битве на ножах, о правильной технике и т.п., как будто это — одна из составляющих их повседневных тренировок. Ножи несут смерть, а слушая некоторых, я задаюсь вопросом — приходилось ли им хоть раз в жизни выступать против человека, вооруженного ножом, который угрожал «прикончить» их, и сталкивались ли они хоть однажды с агрессивным и неадекватным типом, из кулака которого торчит пусть даже небольшое блестящее лезвие? Я задаю себе этот вопрос, когда слышу, какие приемы они предлагают использовать против таких нападений.

«Приемы». Если вы слышите это слово, то это значит, что человек, произносящий его, не знает ничего о том, как уцелеть в схватке против человека с ножом. Приемов здесь просто нет. У вас не будет времени на обдумывание приемов. У вас будет время лишь реагиро-

вать, и это «время» будет отделять вашу жизнь от вашей смерти. Да, здесь нет приемов, но есть способы выполнения действий, которые дадут нам большие шансы на спасение, которые в самом лучшем случае составят 15–20%.

Чего не нужно делать

Сколько раз вы слышали о том, что самая лучшая защита от ножа — это бегство? Думаю, что много. Когда я провожу занятия с людьми, охраняющими правопорядок, я предлагаю им участвовать в следующем эксперименте. Я играю роль нападающего с ножом и прошу их, когда они находятся на разном от меня расстоянии, повернуться ко мне спиной и как можно скорее убежать от меня, спасая свою жизнь. Никто не смог убежать, находясь на расстоянии 4,5 метра от меня, и лишь немногим это удалось, когда расстояние между нами составляло 6 метров. А ведь я не очень хороший бегун. То есть, если я стою менее чем в 4,5 метра от нападающего, я не смогу убежать от него.

Причина этого проста и логична. Защищая себя, вы должны будете повернуться и начать бег, а нападающий уже находится наготове и по первому вашему движению тут же бросится на вас. Обычно атакующий настигает вас уже на первых ваших шагах, и вы оказываетесь в совершенно скверном положении — спиной к нему и не в состоянии защитить себя от его действий.

На моем теле три ножевых шрама, полученных в трех инцидентах с применением ножа. Первые два я получил, потому что неправильно защищался от нападения человека с ножом, а третий — когда защищался совершенно правильным образом!

Один шрам тянется от места чуть ниже почек до низа правой ягодицы. Я тогда убежал от нападающего, а

он метнул нож мне вслед. Слава Богу, он не очень хорошо умел метать ножи, тем более что попасть в движущуюся мишень труднее, чем в стоячую. Нож скользнул по мне лезвием, а не воткнулся в меня. Да и нападающий тогда не хотел нанести мне вред по-настоящему: когда он увидел, что нож все-таки коснулся меня, он предпочел убежать.



Рисунок 248



Рисунок 249

Второй шрам я заработал, когда попытался сделать то, что советуют своим ученикам многие мастера боевых искусств: схватить руку, держащую нож! Ни при каких обстоятельствах нельзя хватать руку, в которой держат нож. Нужно сделать все, чтобы держаться от руки с ножом как можно дальше, и при этом попытаться оглушить, сбить с ног или нокаутировать человека с ножом. Только после этого нужно забрать у него нож; а не тогда, когда он активен, исполнен сил и агрессии. В том случае мне порезали руку до кости, рана была длиной около 12

сантиметров. Он просто вырвал руку с ножом с большой силой — с большей, чем та, с которой я удерживал его руку — и поранил мою руку этим движением. И снова мне повезло — при виде крови он убежал. Оба эти эпизода произошли в то время, когда я увлекался рок-н-роллом. Чтобы увидеть, как это произошло, посмотрите на рис. 248. Я атакую, а защищающийся хватается мою руку. На рис. 249 я резко выдергиваю руку, которую он держит, и наношу ножевую рану его руке.

Третий шрам остался на первых трех пальцах моей левой руки. Удар был направлен в кость. На этот раз я действовал правильно. Я «сдал» ему малую частицу тела, чтобы спасти все остальное, и это позволило мне одержать верх и ускользнуть. Я не держался близко к руке с ножом, а уходил вправо от нее. Он успел скользнуть лезвием по пальцам моей руки, но другой рукой я ткнул ему в глаза, и это возымело очень хорошее действие.

Итак, что мы не должны делать: не нужно стараться убежать, поворачиваться спиной к атакующему, если мы не уверены, что помощь нам подоспеет до того, как он настигнет нас. Нельзя пытаться схватить нападающего за руку, в которой он держит нож; нельзя пятиться назад. Могу показать, что если вы начинаете пятиться от нападающего, вы подвергаете себя большой опасности.

Когда кто-то атакует вас, он ожидает определенного развития событий. У него в мозгу имеется ряд переключателей, которые сообщают ему, что то или иное событие будет происходить тем или иным образом. И когда все происходит так, как ожидает он, это большой плюс для него. Однако если события начинают раскручиваться по-другому (фактически с точностью до наоборот), то некоторое преимущество оказывается на вашей стороне. Например, атакующему не нужно, чтобы вы шли вперед, наносили по руке с ножом такой сильный удар, что нож вылетает из его руки, а затем, пока он старается оправиться от этого удара, наносите удар пальцами по

его глазам. После этого нападающий не сразу сможет возобновить свою атаку. Ему нужно приблизиться к вам. То же самое относится и к движениям против невооруженного соперника.



Рисунок 250



Рисунок 251



Рисунок 252

Он атакует вас, потому что знает, что вы находитесь на этом месте. Но он не стал бы атаковать вас, если бы знал, что вас там не будет! Поэтому — не оказывайтесь там. Мы не пьемся от него. Рано или поздно он нас настигнет, если мы будем продолжать играть роль жертвы.

Не будем прибегать к старому перекрестному блоку. Я все еще наблюдаю за тем, как учеников продолжают обучать этому дурацкому блоку, и могу показать, насколько он действительно дурацкий. Такого рода блок появился на свет, потому что те, кто учит других защищаться от ножа, делают это в спортивных залах, где не может быть реальной атаки. Посмотрите, что происходит, когда на человека нападают и наносят удар сверху вниз (рис. 250). Если атака будет настоящей, атакующий пробьет ваш перекрестный блок и достанет ножом до лица или грудной клетки (рис. 251). В другом случае он порежет вам запястье (рис. 252).



Рисунок 253

Не следует также резко уходить вправо и наносить сильный удар по лицу. Посмотрите, что происходит в ситуации, изображенной на рис. 253, когда он пытается ударить меня по лицу. Он получает удар по ребрам и оказывается в неприятном положении. «Да, — могут возразить мне, — но я могу просто ударить его по лицу и мне не нужны все эти штучки из дим-мак», или что-нибудь в этом роде. Но любой полицейский знает, что во многих случаях удар по лицу бесполезен. Нападающий разъярен и одурманен — спиртным, наркотиками, чем угодно, — и болевое воздействие не оказывает на него влияния. Здесь следует отметить, что на теле человека имеются точки, воздействие на которые не вызывает боли, но после него человек не может защищаться. Это объясняется физиологическими процессами, например, неврологическим отключением, при котором нервная система просто отказывается работать. Обычно тот, кто говорит, что ему не нужны «штучки из дим-мак», может быть хорош на ринге, но оказывается плох в уличном бою, ибо он попросту не знает, что это такое.

Наконец, вам не следует пытаться выполнить что-нибудь похожее на замок или захват человека с ножом, во всяком случае, пока он остается полным сил и решимости. Замки и захваты — «тонкая» штука, и нужно хорошо просчитать их, прежде чем применять. Лучше будет нанести противнику удары по точкам дим-мак или как минимум ударить его по лицу, чтобы сбить с толку, а уже затем выполнить захват.

Что нужно делать

Я пытался найти способы, которые дали бы наилучшие шансы на спасение, не очень высокие, но при этом максимальные в случае ножевой атаки. Я реалист и имел достаточный опыт работы, чтобы понять, что против

ножа нет ни одной эффективной системы противодействия. Моя система тоже далеко не идеальна, но тем не менее здесь я изложу то, что считаю наилучшим путем противодействия атаке человека с ножом.



Рисунок 254

Первым делом нужно взбеситься. В этом вам поможет страх, который вы испытываете. Он заставит вас обратиться в некое другое состояние. Это нужно вам для того, чтобы стать таким же бешеным, как и ваш противник, а может, и превзойти его в этом. Не нужно издавать криков, свойственных боевым искусствам, — лучше просто визжать! Этот визг поможет вам поднять уровень адреналина до высшей точки. Издавайте визг, атакуя его, и это поможет вам. Откройте глаза как можно шире, пальцы растопырьте широко и жестко. Это поможет выплеску огромной энергии Ян в ваши тело и мозг, и вы сможете из человека превратиться в животное, что совершенно необходимо для того, чтобы спасти себя.

Затем вспомните три слова: *уход, ненацеленный удар и удар в точку*. Еще раз — не хватайте ударную руку, а нанесите по ней сильный ненацеленный удар так, чтобы не только повредить ее, но и отвести ее в сторону на долю секунды, в продолжение которой вы сможете выполнить свою атаку. Например, эта атака может представлять собой прямой выпад вперед. Вы можете использовать руку-«шарнир» (предплечье согнуто и шарнирно поворачивается вниз) для поражения его атакующего предплечья и отталкивания его в сторону. Это и есть то, что я назвал *уход и ненацеленный удар* (рис. 254).



Рисунок 255

Обратите внимание на то, что моя правая рука выбрасывается вверх автоматически, в готовности для удара. Это действие надо производить не задумываясь. Исполнение «шарнирной» атаки по его предплечью сообщило моему телу движение, которое заставило выбросить вверх мою правую ладонь. Я наношу по его предплечью очень сильный удар — настолько сильный, что мое собственное тело сотрясается от него (это Фа-

цзинь, или взрывная энергия). Благодаря этому остальное мое тело оказывается в состоянии «взвода», готовое атаковать глаза противника либо другие его жизненно важные точки дим-мак, например, «желудок 9» или блуждающий нерв на шее, которые контролируют состояние сердца. Я автоматически поворачиваю корпус в пояснице для нанесения ненацеленного удара по предплечью противника и тем самым ухожу от его удара, отводя его руку. Мгновение спустя (и это является частью начального движения) пальцы моей правой руки входят в его глазницы. Не выполняйте просто тычок в глаза, сделайте все по правилам (рис. 255). Таким же образом вы атакуете и точки «желудок 1» (St 1), расположенные в нижней части кости глазницы, на одной линии со зрачком и внутри глазницы. Если палец попадает в глаз и углубляется в него, эта точка будет найдена. Такая атака приводит к очень сильной тошноте из-за реакции на этот удар печени. Она также заставит человека буквально «заглянуть внутрь себя», т. к. своими действиями вы заталкиваете глаза противника внутрь. Экстремально? Разумеется; но экстремально и то, что происходит с вами: еще одна доля секунды — и вы могли бы погибнуть! Да, это экстремально.

Самое важное здесь то, что вам не нужно пытаться контролировать руку противника, оставляя собственную руку в контакте с его рукой. Вы пытаетесь не оттолкнуть, а скорее отбить его руку в сторону, чтобы за эту долю секунды у вас был лишь минимальный контакт с противником. И в тот момент, когда его рука отходит в сторону, вы выполняете атаку по его точкам.

Уход, ненацеленный удар и удар в точку — это то, как нужно действовать против атаки вооруженного ножом противника, и я рекомендую пробовать это, экспериментировать с этим, т. к. здесь открывается бесконечное число возможных сочетаний. Со временем вы

начнете понимать, когда и откуда будет производиться атака, если ваш противник будет атаковать вас с разных позиций и под разным углом. Но вы не просто будете играть с ним. Вы должны иметь дело с агрессией, которая как можно больше приближается к настоящей, и ваш партнер должен будет пытаться реально «достать» вас, действуя быстро и жестко. Разумеется, он должен при этом контролировать свои жесткие действия и прекращать их, если что-то пойдет не так. Ведь даже резиновые ножи могут оставить порезы.



Рисунок 256

То же самое относится, например, к атаке хуком. На этот раз вы уходите от нее, делая движение навстречу противнику и поворачиваясь влево, когда он производит атаку правой рукой. Вы наносите удар обеими руками по внутренней поверхности его предплечья с такой

силой, что его рука уходит в сторону (рис. 256). Обратите внимание, где я ударил по его предплечью. Моя правая ладонь наносит удар прямо по его локтевому сгибу, а левая — по точке нейгван. Удар по точке нейгван приводит к оттоку энергии из его тела, а удар по локтевому сгибу — это удар по нервной точке, который не только отключает его руку, но и оказывает парализующее действие на все тело.



Рисунок 257

А сейчас снова, без остановки и используя его энергию, генерированную при предыдущем ударе, разверните туловище и нанесите ему удар по шее обеими руками. Ударить нужно где-то здесь! На шее так много жизненно важных точек (дим-мак, нервных и физиологичес-

ких), что любой удар по ней может оказаться последним (рис. 257).

Важные точки

Никогда не относитесь к защите от ножа с благодушием. Никогда не считайте, что знаете ответы на все вопросы. Всегда действуйте в реалистическом ключе — партнер должен атаковать вас с животной агрессией. Если вы можете схватить его за руку, значит, он делает что-то не так. Изложенное выше можно использовать только в качестве руководства, но не догмы. Экспериментируйте, разрабатывайте собственные способы и движения, прибегая именно к способам, а не к приемам. Начинайте встречное движение в нужный момент; не убегайте. Войдите в состояние животной агрессии — не дайте ему возможности атаковать, атакуйте его первым. Чтобы выйти живым из схватки, будьте готовы пожертвовать малой толикой своей невредимости. Если вы находитесь при исполнении служебных обязанностей и стоите не более чем в 4,5 метра от нападающего, не пытайтесь выхватить пистолет — нападающий все равно опередит вас. Если вы считаете, что этот человек не имеет намерений убить вас, заговорите с ним — мягко, без агрессии, но при этом будьте готовы к любой опасности, исходящей от него. Внимательно осмотрите окружающее вас пространство, не спуская с него глаз. При этом не нужно пристально смотреть на него: пространство вокруг нужно осматривать, применяя периферийное зрение. Постарайтесь убедить противника, что вы не собираетесь причинять ему вред. И, что более важно, если вы не полицейский при исполнении, то просто не попадите в такую ситуацию — это первое правило. Полицейские рискуют своей жизнью каждый день и оказываются в таких ситуациях постоянно. Это их работа, но вы можете этого избежать.

Глава 8

Сила точек

В этой главе я расскажу о главных точках восстановления жизненной энергии, а также о точках для экстренной помощи. Точки восстановления жизненной энергии, включающие в себя стартеры сердца и легких, — это те точки, которые помогут вернуть к жизни человека, который подвергся нокауту или, например, сильно разбился (если, конечно, его вообще можно вернуть к жизни!). Точки экстренной помощи — это точки, которые должны помочь, когда пострадавшему не помогает все остальное, даже искусственное дыхание. Из тела ушло так много энергии, что в нем не осталось сил для запуска сердца — как в случае с автомобилем, который не заводится, когда у него сел аккумулятор. Тем не менее, если мы располагаем системой экстренной помощи и знаем, как добраться до нее, чтобы «подкачать» определенное количество накопленной энергии Ки в организм, то этого нам будет достаточно, чтобы вновь запустить сердце с последующим подключением искусственного дыхания.

Точки восстановления жизненной энергии и точки экстренной помощи

Стартер сердца

В своей последней книге я коротко остановился на стартере сердца. Поскольку этот раздел был бы неполным без освещения данного вопроса, я остановлюсь здесь на нем подробнее.

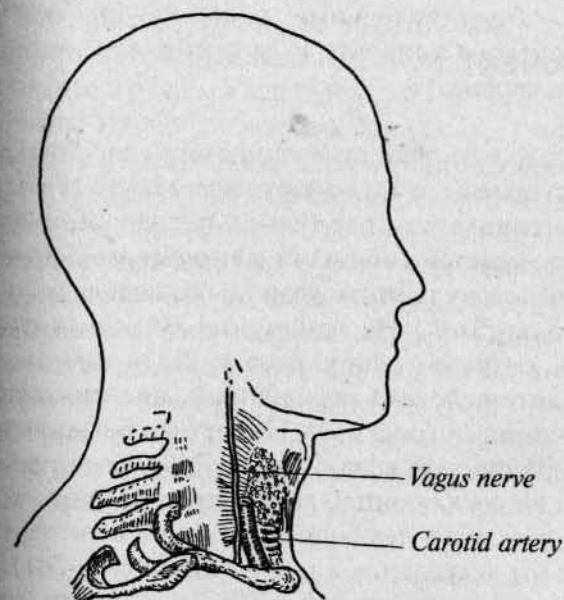


Рисунок 258

Vagus nerve — блуждающий нерв;
Carotid artery — сонная артерия

Блуждающий нерв является самой важной частью этой процедуры. Мы можем добраться до этого нерва с помощью обычного удара по шее, а если нам нужно применить его в целительских целях (для запуска сердца), мы можем найти его под ключицей (рис. 258).

Блуждающий нерв в более ранних текстах называется иногда «легочно-желудочным». В соответствии с «Анатомией Грея» (издание 1991 года) легочно-желудочный, или блуждающий, нерв — один из трех черепных нервов, который широко разветвляется по телу, проходя через шею и грудную полость и доходя до верхней части живота. Он включает в себя двига-

тельные и чувствительные волокна, снабжающие органы речевого аппарата и дыхания, зев, пищевод, желудок и сердце.

Предположим, ваш противник или спарринг-партнер нокаутирован, и вы обнаруживаете, что его сердце не бьется или бьется с перебоями. (Сердце моментально останавливается либо начинает работать с перебоями, если человеку нанести удар по блуждающему нерву или по точке St 9.) Не паникуйте! В такой ситуации главное — сохранять спокойствие. Если вам это удалось, усадите человека перед собой, поддерживая его своими коленями (рис. 259). Поместите большие пальцы в подключичную впадину (рис. 260). Если провести пальцами вдоль ключицы, вы ощутите маленькую впадинку. Погрузите в нее большие пальцы и слегка надавите, как бы углубляясь в шею и вниз (рис. 261). Все, что требуется — это нажатие, однако некоторые говорят, что будет еще лучше, если вы прибегнете к растиранию пальцами этого места. Я применял эту процедуру всего раз в жизни (слава Богу), и она сработала с одним лишь нажатием. Вы продолжаете нажимать в течение примерно пяти секунд, а затем, поддерживая человека (будет лучше, если оказывающих помощь будет двое, чтобы ваш помощник держал пострадавшего, в то время как вы перейдете к следующей процедуре), наносите удары по одной из сторон от его позвоночника (если делаете это сами) либо по обеим сторонам от его позвоночника (если у вас есть помощник, который поддерживает его), описывая дугу над точками «мочевой пузырь 15 и 16» (Bl 15 и 16) (рис. 262). (Вы как будто трете своей правой ладонью в направлении против часовой стрелки, начиная с верхней точки его лопатки, и проходите вокруг нее, достигая нижней стороны его туловища). Левая ладонь производит те же действия в противоположном направлении. Точка «мочевой пу-

зрь 15» располагается на расстоянии 3 сантиметра сбоку от нижней границы пятого позвоночного отростка пятого грудного позвонка. «Мочевой пузырь 16» находится на том же расстоянии сбоку от шестого позвонка. Удар должен быть достаточно сильным, чтобы пациент от него сделал движение вперед. Если вы окажетесь на месте пострадавшего и с вами будут производить такие действия, вы почувствуете, как ваши легкие расправятся и у вас возникнет кашель. Это будет достаточно для того, чтобы сердце забилося снова. Если нет, выполните те же действия еще раз, и если не поможет и на этот раз, вам нужно будет выполнить одну из следующих процедур, чтобы высвободить накопленную энергию Ки из почек, которая должна достичь сердца и запустить его вновь.



Рисунок 259

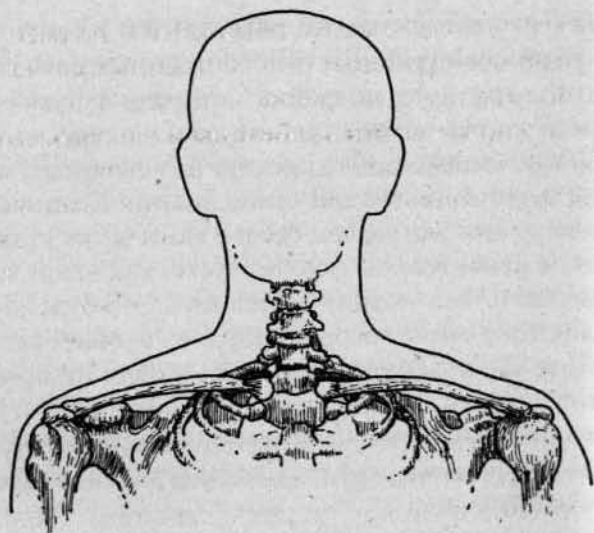


Рисунок 260

Clavicle notch — подключичная впадина (ямка)



Рисунок 261



Рисунок 262

Каждый из нас имеет источник Ки в почках, которым нужно воспользоваться в экстренных случаях. Но это не получается само собой, автоматически — энергию Ки нужно вызывать из системы и направлять в систему, когда человек получил сильные повреждения, находится без сознания или в состоянии клинической смерти (т.е. его сердце перестало биться, но с мозгом пока все в порядке).

Почка 1 (бурлящий колодец)

Точка «почка 1» (К 1) расположена на подошве ноги (единственная точка дим-мак, которая находится на подошве ноги), между двумя фалангами большого пальца и второго пальца (рис. 263). Эта точка является одной из важнейших точек экстренной помощи. Если человек получил нокаут, в результате которого у него прекратилось сердцебиение, применение этой точки заставит накопленную энергию Ки вернуться обратно в тело и приведет, наряду с применением искусственного дыхания, к возобновлению сердцебиения. Эффективность применения этой точки зависит прежде всего от общего состояния здоровья пациента. Если пациент молод, здоров, не имеет лишнего веса, то в почках у него содержатся большие запасы Ки. Можно иметь большие запасы Ки и в более зрелом возрасте, но европейцы и американцы с возрастом довольно сильно утрачивают свои запасы Ки из-за неправильного образа жизни (см. главу 10). Впрочем, если изменить свой образ жизни, то утраченные запасы Ки можно восстановить снова.

Точка «почка 1» обычно кровоточит, если воткнуть в нее какой-либо острый предмет. Но, как мне кажется, если это приведет к спасению человека, он в дальнейшем не будет возражать против таких действий. Если



Рисунок 263



Рисунок 264



Рисунок 265

под рукой нет острого предмета, то можно нанести жесткий удар в точку костяшкой пальца (рис. 264). Эта точка используется в акупунктуре в экстренных случаях, например, при коматозном состоянии. Она же может применяться при головокружении, лихорадке, летаргии, проблемах с глазами. Она оказывает мощное воздействие на голову и органы чувств и является основной точкой восстановления жизненной энергии, т. к. она способствует высвобождению Ки через соединения точки «ченг» за счет прямого воздействия на почки. Вообще «ченг» означает «завершение», а в акупунктуре — конечные точки, например, «толстая кишка 1» (Со 1) на кончике указательного пальца. «Почка 1» может использоваться также с точкой Со 1. Используя другую конечную точку вместе с К 1, мы сможем заставить точки соединения «ченг» работать даже более эффективно при направлении этой накопленной энергии Ки туда, куда ее нужно направить.

«Желчный пузырь 20» (ветреный пруд)

«Желчный пузырь 20» (Gb 20) — это точка общего восстановления жизненной энергии, которая используется не столько для высвобождения накопленной энергии Ки в систему, сколько для ситуаций, когда кто-то получил нокаут, но его сердце не перестало биться. Она расположена в углублении, лежащем между грудиноключично-сосцевидным отростком и верхней границей трапеции, на одном уровне с сосцевидным отростком и чуть ниже края затылочной области (под большим бугорком по обеим сторонам нижнего края черепа). С помощью большого и указательного пальцев мы нажимаем и вдавливаем точку в череп (если человек не нокаутирован, он почувствует это). Энергия Ки поступает в голову, проясняет сознание и усиливает зрение (рис. 265).

«Толстая кишка 1» (купец ян)

«Толстая кишка 1» — это точка экстренной помощи, она используется в случаях комы. Она также обычно срабатывает, если заставить ее кровоточить, хотя сильное давление по обеим сторонам указательного пальца у основания ногтя может дать тот же результат. На более низком уровне мы можем использовать эту точку, когда мы в опасности, опасаемся или спешим. Нужно ухватить край ногтя и резко сжать его. Это также хорошо помогает собраться с мыслями.

«Легкие 11» (молодой купец)

Точка «легкие 11» (Lu 11) расположена на поверхности большого пальца, у самого основания ногтя. Резко сжать большой палец по обе стороны ногтя. Эта точка — «деревянный ченг» (конечная точка, которая считается элементом дерева в китайской медицине, что означает ее использование для оживления в экстренных случаях), которая применяется для поддержания «вей ки» (т.е. Ки, поток которой направлен по внешним контурам тела с целью его защиты), когда человек подвергается атаке извне. Если нажать на точку Lu 11, она направляет «вей ки» на поверхность тела. Эта точка помогает ослабить силу удара или пореза.

«Перикард 9» (средняя атака)

Это также точка «ченг», или конечная точка, играющая целительскую роль дерева в китайской медицине. Она расположена на среднем пальце, ближе к большому, на 2 сантиметра назад и вбок от угла основания ногтя. Обычно в экстренных случаях (кома, остановка сер-

дца) вызывают ее кровотечение. Воздействие на нее также помогает, если человек получил удар по ребрам и чувствует, что теряет силы, а также в случаях истощения из-за теплового удара. Нужно захватить кончик среднего пальца и резко сжать его с обеих сторон.

«Сердце 9» (малая атака)

Точка «сердце 9» (H 9) расположена на 2 сантиметра назад и вбок от угла основания ногтя мизинца (на внутренней стороне мизинца, вблизи основания ногтя). Это точка дерева и точка «ченг». Она усиливает Инь или Ян Ки сердца и используется как точка восстановления жизненных сил в случае комы, т.к. приносит дополнительный поток Ки в систему каналов и направляет его на «чжан», т.е. на сознание, контролирующее сердце.

«Селезенка 1» (сокрытая белизна)

Точка «селезенка 1» (Sp 1), еще одна точка дерева и точка «ченг», находится на внешнем крае ногтя большого пальца ноги, на 2 сантиметра выше и посреди срединного угла основания большого пальца ноги. Она используется для успокоения мозга, а также для решения проблем нерегулярного менструального цикла. В случаях маниакально-депрессивного состояния ее заставляют кровоточить, она используется как точка экстренной помощи в случае шока и комы. «Селезенка 1» хорошо действует для контроля кровотечения, особенно в желудочно-кишечном тракте и матке. Она обсуждается здесь, т.к. представляет большую ценность для контроля при очень сильных ударах, направляя Ки в верхний, средний и нижний разогреватели. Эта точка соединяет «небеса с человеком», помогая вызывать спокойный сон

без сновидений. Резко сжать с обеих сторон большой палец ноги. Эту точку нельзя использовать при беременности или в случае диабета в силу ее действия на поджелудочную железу.

«Селезенка 3» (высшая белизна)

Точка «селезенка 3» (Sp 3) находится на верхней стороне стопы, позади и ниже первого сустава плюсны и фаланги (сустава большого пальца), прямо над сухожилием отводящей мышцы большого пальца (рис. 266). Ее можно назвать точкой восстановления жизненной энергии, т. к. она позволяет привести в чувство человека, потерявшего сознание от последствий шока (т.е. когда человек участвовал в драке и с ним было все в порядке после ее окончания, но затем он внезапно потерял сознание в результате шока). Надавить большим пальцем на эту точку.

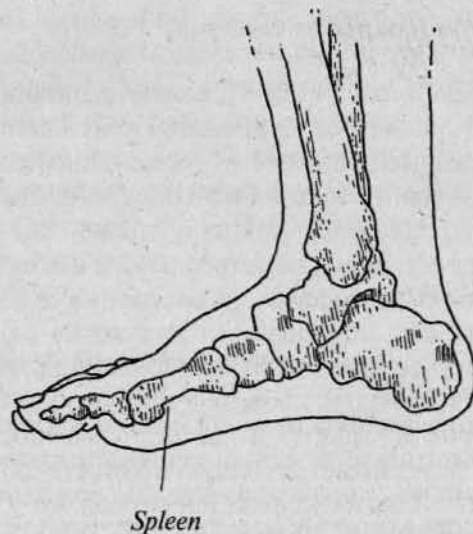


Рисунок 266. Spleen — селезенка

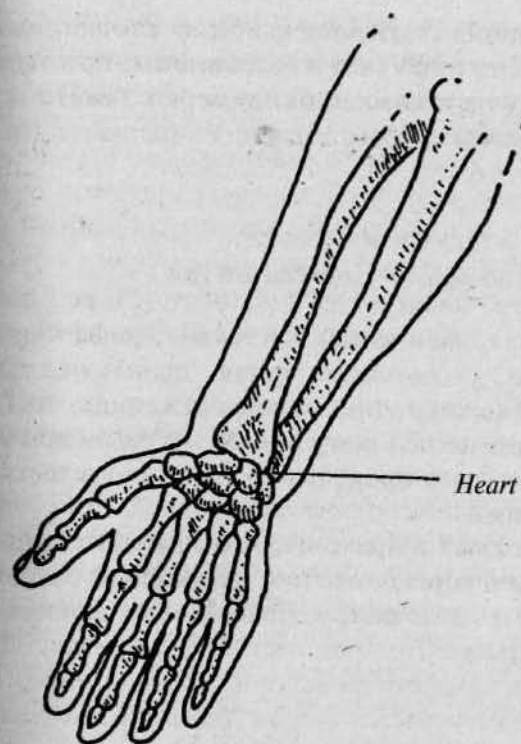


Рисунок 267
Heart — сердце

«Сердце 7» (дверь к духу)

Точка «сердце 7» (H 7) расположена на левой стороне запястья (если смотреть на свою правую ладонь), чуть выше запястного сгиба (рис. 267). Мы упоминаем ее здесь потому, что она является основной точкой для успокоения духа в целом и служит для осуществления эмоционального контроля над всей системой. Часто она применяется в сочетании с точкой «сердце 3» на внут-

ренной стороне локтевого сгиба, в случае серьезных эмоциональных проблем и бессонницы. Воздействуйте на эту точку на протяжении примерно 2 сантиметров с использованием слабого давления в направлении от запястного сгиба к локтю.

«Мочевой пузырь 67» (прибытие Инь)

Эта точка, расположенная на внешней стороне мизинца ноги, у основания ногтя, используется, когда кому-то нехорошо, при головокружениях, или когда мозг выходит из-под контроля. Резко сжать кончик мизинца ноги — это прояснит сознание и сделает зрение более четким.

Имеются основные точки, которые используются в дим-мак для восстановления жизненных сил или для целительства. Все они, конечно, используются и для ударов дим-мак. Разница состоит в применяемой силе нажима и в намерениях исполнителя на момент исполнения — намеревается ли он исцелить человека или причинить ему вред.

В то время как мы можем применять эти точки для исцеления, вызывая энергию Ки, накопленную в почках, можно также использовать их аналогичным образом для самозащиты, когда мы оказываемся в опасной ситуации. Мы вызываем накопленную Ки, применив С-образную спину и «мозг рептилии». Далее Ки просто выходит в нужном направлении и помогает нам в нашей ситуации, давая нам возможности сверх тех, которые предоставляет нам чисто физическая сила. Именно отсюда берут свое начало истории и легенды о невероятных подвигах. В таких случаях человек просто получает доступ к энергии Ки, накопленной в его или ее организме. Это довольно трудно для того, кто мало занимался упражнениями по вызову энергии Ки, либо не занимался

ся ими совсем, но были и такие случаи, когда люди поднимали автомобили, освобождая своих возлюбленных после аварии, и т.п.

Помните о том, что после того как вы использовали накопленную у вас энергию Ки, она будет восстанавливаться до прежнего уровня примерно в течение шести часов, поэтому когда вы применяете ее в ситуации «жизнь или смерть», вам нужно быть уверенным в правильности исполнения приемов, чтобы можно было свалить нападающего в первые секунды.

Как добиться выхода Ки

Глаза скажут обо всем. Если посмотреть в глаза тому, кто задействует в данный момент накопленные запасы энергии Ки, то вы увидите глаза, заметно отличающиеся от обычных глаз с обычным взглядом. У вас возникнет ощущение, что человек выходит из собственных глаз. Глаза при этом не просто широко раскрыты, т. к. это всего лишь физическое действие. Нет, тот настрой, который вызывает к включению «турбонаддува», заставляет глаза превращаться в нечто. Посмотрите на рис. 268. Я постарался вызвать поток Ки так, чтобы при этом изменились мои глаза. Ваши мысли вызывают определенные физические и химические изменения, происходящие в вашем организме — как будто кто-то ползет по нижней части спины, перебирается на верхнюю, а затем на голову. Собственно говоря, именно это чувствует животное, когда оно находится в опасности. Спина выгибается дугой. Все тело расслабляется, но при этом оно наготове взорваться в любой момент. Центр массы перемещается на одну ногу, в центр ее стопы. В руках возникает такое ощущение, будто по ним пробежал электрический ток. Впрочем, он действительно пробегает по ним.

В моменты опасности мы тоже можем использовать это физическое явление, которое возникает у животных, если в течение нескольких лет будем отрабатывать вызов Ки. Эта отработка может носить так называемый внутренний характер, например, тайцзи или багуа. Но не все внутренние школы одинаковы. В немногих из них вам преподадут настоящий внутренний характер. В таких школах вы можете потратить 30 лет упорного труда и в конце концов ничему не научиться!

Самое лучшее упражнение по использованию накопленной Ки — это поза «столб», о которой мы рассказывали в первой главе этой книги.

После того как вы проделали эту начальную работу, накопленная Ки будет в дальнейшем использоваться вами естественным образом, и вам не нужно будет делать ничего, чтобы вызвать ее. В момент опасности вы вдруг обнаружите, что все кончено — нападающий повергнут на землю, а вы даже не можете точно сказать, как это произошло.

Это и есть истинная внутренняя сила. Ее нельзя вызвать специально для демонстрации на семинаре либо на телевидении, чтобы помочь людям изобразить те или иные красивые трюки и потешить свое самолюбие. Внутренняя сила — в том, что в нужный момент вы выполняете неожиданные, но правильные действия, и эта способность никогда вас не подводит. При этом вы всегда должны выполнять именно правильные действия. Это подразумевает не одни лишь физические тренировки. Это означает, что вы должны контролировать все, что вы делаете, все области, в которых применяется Ки. Вы должны соблюдать рекомендации «пути воина» в отношении еды, сексуальных отношений, мыслей, воздуха, которым вы дышите, воды, которую вы пьете. Все эти факторы будут влиять на накопление той самой Ки, которую вы сможете применить в экстренной ситуации. Все эти вопросы освещаются в главе 10 «Путь воина к здоровью».

Изначальная серия движений тайцзи

Правильное выполнение серии движений из тайцзи поможет вам научиться принимать позу со спиной в форме буквы С («С-спина»). В противном случае это будет невозможно, хотя бы потому, что для того, чтобы энергия Ки поднялась вверх по спине, нужно соблюсти определенные физические критерии. Наблюдатель, который не имеет точного представления о том, что он наблюдает, и который ничего не знает о «мозге рептилии» или способах его задействования, не увидит никакой разницы между обычной позой стоящего человека и позой, которую нужно принять, чтобы задействовать «мозг рептилии». На рис. 269 я стою как обычный человек. Но что вы видите на рис. 270? Вы можете заметить, что спина несколько более округлена, даже взгляд стал немного другим. А самое главное — ноги.



Рисунок 268

Ноги развернуты наружу за счет раскрытия бедер. Но дело не только в том, что ноги развернуты наружу, это

можно сделать и за счет того, чтобы развернуть наружу колени. Но в нашем случае внутри бедер как будто появляется пневматический домкрат, выворачивая их наружу, что, в свою очередь, слегка выталкивает ноги, выворачивая их наружу. И это делается от бедра, а не от колена. По мере движения это небольшое внутреннее напряжение будет спадать, а затем оно появится снова. Это называется «открывание и закрывание», или Инь и Ян. И это будет происходить на протяжении выполнения всей изначальной серии движений тайцзи в стиле Ян. Я имею в виду не ту чепуху, которая выдается большинству людей под вывеской изначального стиля Ян, а тот истинный стиль Ян, который был разработан Ян Лючанем.

Такое раскрытие бедер заставляет нас принять позу «С-спины», за счет чего мы будем в состоянии выполнить наиболее важное классическое упражнение «поднятие спины», т.е. сможем вызвать подъем энергии Ки вверх по спине из Тан-тьен, который завершится в головном мозге в точке, называемой «желчный пузырь 20». Сейчас мы готовы отразить атаку! Мы вошли в состояние «мозга рептилии».



Рисунок 269



Рисунок 270

Глава 9

Цигун

В своей первой книге, посвященной дим-мак, я рассказал об основах цигун. В этой главе мы пойдем дальше. Для тех, у кого под рукой нет первой книги, еще раз коротко остановлюсь на том, что такое цигун.

Для некоторых за словом «цигун» стоят волшебные, мистические подвиги обладающих сверхчеловеческой силой суперменов, когда старики способны гнуть железные прутья, вставив их себе в ноздри, или ломать гранитные блоки о свои головы. Для других же — это средство исцеления от некоторых болезней, так или иначе поддающихся лечению традиционной медициной. А еще для кого-то — это просто новый вид фитнеса или силовых упражнений.

Специалисты многих внешних стилей, стремясь усовершенствовать свое искусство, обращают сегодня свое внимание к корням, к китайским системам, конкретно — к цигун. Многие приходят к пониманию того, что они способны поднять свое искусство до некоего высокого уровня, но дальше их тело отказывается от движения вперед. И тогда они обращаются к цигун.

В некоторых стилях карате были попытки создать собственную систему цигун, и кое-где они увенчались успехом, но в остальных случаях цигун приводил мастеров к той же самой точке «абсолютного натяжения», которую они пытались преодолеть — и таким образом, они не смогли прибавить ничего нового к своему искусству.

Так что же такое цигун? Прежде всего это не способ стать суперменом, поэтому те, кто мечтает с его помо-

шью стать непобедимым, могут забыть о нем. С другой стороны, если вы хотите научиться распоряжаться своими знаниями и умениями более экономно и с использованием большей природной мощи, и внешний процесс овладения идет у вас достаточно хорошо, то в этом случае цигун — для вас. Вряд ли вам будут под силу «подвиги» типа старинного трюка с пикой в шее, тем более что в этом трюке нападающий держит и направляет пику таким образом, что ее ударное воздействие направлено вверх на подбородок, а не в шею (рис. 271).



Рисунок 271

Чтобы применять цигун, вам не обязательно нужно изучать китайский стиль. Все, что требуется, особенно для приверженцев «жесткого» стиля — это полная открытость новизне исполнения вещей, которые поначалу будут казаться совершенно несовместимыми с тем, чему вас обучали ранее.

Цигун обеспечивает свободное поступление вашей природной внутренней энергии (электричества) ко всем частям тела.

Я утверждаю здесь, что вопреки определенным представлениям поток внутренней энергии направлен к голове; в противном случае мы бы все просто умерли. Иногда появляются статьи, в которых говорится об опасностях цигун, одной из которых является якобы сумасшествие. Разумеется, если человек уже находится «на острие ножа», то для него прибегать к цигун не рекомендуется, если за ним не будет наблюдать опытный наставник или врач. По всему телу любого человека имеется 12 главных и 8 дополнительных акупунктурных меридианов. Есть каналы для прохождения Ки, причем некоторые находятся в голове! Поэтому, ради Бога, не дайте себе сойти с ума при практическом освоении цигун, когда Ки пойдет вам в мозг! А она *должна* пойти туда. По мере нашего взросления и старения, когда мы становимся более напряженными (как правило, в результате условий жизни в XX веке), эти каналы постепенно забиваются и не дают пройти потокам Ки. Это происходит до тех пор, пока они не забиваются окончательно, и мы умираем от чего-нибудь такого, что доктора приписывают какому-нибудь заболеванию, которое поразило нас извне. Если прибегнуть к точной формулировке, Ки замедляется до точки, в которой наши природные механизмы самоисцеления прекращают работать правильно.

В боевых искусствах мы используем цигун не только для поддержания формы, но и для того, чтобы приобрести что-то в плане энергии и скорости. Очевидно, что если наши мускулы слишком напряжены после чрезмерной силовой тренировки с отягощениями, мы не сможем использовать их так, как нужно. Иногда наши группы мышц работают одна против другой. Такое мышечное напряжение приводит затем к сбоям в работе костей, сухожилий, связок, и все тело становится негнущимся и неподатливым до такой степени, что возможны даже вывихи. В результате при ударе кулаком, напри-

мер, мы используем только силу трицепса, вместо того чтобы нанести удар со всей энергией и скоростью, на которые мы способны. У вас могут быть большие мускулы, но они не должны быть напряжены до такой степени, при которой они активны всегда, в том числе и тогда, когда этого от них не требуется.

Всего имеется около 2000 разновидностей цигун, которые сгруппированы по следующим основным областям.

Самоисцеление

В этой области можно использовать отдельные позиции с отдельными методиками глубокого дыхания, которые позволяют срабатывать нашему механизму самоисцеления и посылать жизненные потоки Ки ко всем частям тела по меридианам.

Медицинская область

В рамках этой области мы можем лечить других, прикладывая свою Ки к их акупунктурным точкам, что должно поддержать работу живительных сил организма. Однако это довольно тонкое искусство, для овладения которым требуются годы. Для направления потока энергии в нужную точку мы используем определенные методики дыхания с определенными положениями ладоней для Инь и Ян. Акупунктурная точка — это просто точка на теле живого существа, которая характеризуется минимальной величиной сопротивления электрической энергии. Опытный врач может нащупать эти точки, просто слегка потирая ладонями тело пациента до тех пор, пока не случится легкое ощущение «притяжения или прилипания», которое указывает на то, что именно здесь расположены эти точки. Такое «притяжение» бу-

дет характерно только для точки, нуждающейся в лечении, и здесь цигун позволяет зайти намного дальше, чем акупунктура. Сегодня имеются электронные приспособления, которые улавливают эти точки низкого сопротивления электрической энергии на коже.

Цигун используется также в качестве общеисцеляющего метода. Это значит, что доктор в области цигун может использовать позы цигун не только для исцеления, но и для диагностики любой проблемы.

Сначала доктор опробует это в широком диапазоне, «поместив» заболевание на большой области тела и определяя, за счет чего случился этот недуг — за счет недостатка Инь или Ян. Доктор определяет это (на самом базовом уровне), отмечая положение ладоней после того, как пациент в течение нескольких минут находился в позе цигун. (Принимается во внимание также положение всех других частей тела, но в этой книге я останюсь только на самых простых положениях ладони.) Если, например, правая ладонь опускается до более низкого уровня, чем левая, это означает, что в правой стороне тела имеется недостаток Ян. (Положение других частей тела помогает установить, какая часть тела заде- та — верхняя или нижняя.)

Чтобы определить проблему более точно, доктор просит пациента принять серию других поз, в том числе некоторые позы тайцзи, чтобы определить, какая из них вызывает боль или представляет гораздо большую трудность в сравнении с другими. Например, если поза «шаг шетки с вывихом колена» вызывает появление некоторой боли вокруг области грудной клетки и достаточно трудна для исполнения (т. е. вызывает у исполнителя большие трудности, чем могла бы вызвать у среднего новичка), то это может говорить о наличии проблем с сердцем из-за недостатка энергии Ян. Подтверждение диагноза будет основываться на дальнейшем исследовании, с учетом состояния языка, лица, кожи. Далее док-

тору нужно определить, как лечить заболевание. Он может прибегнуть к иглоукаливанию, чтобы исцелить непосредственное воздействие боли, а затем применить некоторые позы цигун для того, чтобы ввести некоторое количество Ян в сердце. Также он может применить собственную систему цигун — в течение 20 минут, если речь идет о незначительном заболевании, либо в течение 10 дней, если заболевание достаточно серьезно (при этом пациент должен будет придерживаться только фруктовой диеты). Затем он разместит свои ладони возле проблемного участка или над соответствующими акупунктурными точками и передаст собственную энергию Ян в эти точки, чтобы оказать дальнейшую помощь в лечении.



Рисунок 272

На ладони имеется точка, называемая «лаогунь», или «перикард 8». Считается, что через эту точку энергия Ки направляется из одного тела в другое. Если сжать кулак

и посмотреть, куда указывает самый длинный палец, то это будет та самая точка, о которой я говорю.

Доктор должен также решить, с помощью какой позы цигун он будет лечить заболевание. Иногда это может быть поза из серии движений тайцзи, и обычно это бывает та же поза, которая использовалась для диагностики заболевания.

Поза может быть статической, которая используется с определенными методиками дыхания — очищающими или тонизирующими, предродовыми или послеродовыми, обратными или натуральными. Это может быть также поза в движении.



Рисунок 273



Рисунок 274

Например, для исцеления проблем, связанных с суставами, в качестве статической позы может использоваться поза «единичный удар плетью» (рис. 272). Та же самая поза используется для лечения пищеварительного тракта, однако разница состоит в том, что в этом случае человек пере-

мещается из позы «прессинг вперед» (рис. 273) в позу «подсед в состоянии готовности» (рис. 274), а затем — в «единичный удар плетью». Именно так это выполняется в тайцзи ката, или серии движений. Затем делается пауза в течение нескольких минут, после чего все это повторяется.

Если вы занимаетесь тайцзи, применяя правильную технику дыхания для каждого движения, то вы фактически практикуете цигун. Имеется несколько поз, которые проще и потому легче выполнимы, чем позы тайцзи. По этой самой причине они и были разработаны.

Боевые искусства

Здесь мы используем несколько позиций с методиками дыхания, которые заставляют поток Ки направляться к отдельным группам мышц и помогать им работать более эффективно и с гораздо большей мощностью. Однако для обеспечения хорошего общего самочувствия каждый должен начинать с базового цигун.

Сначала мы должны выстроить некоторое дополнение к тому, что мы называем Ки. Для этого есть поза, именуемая «поза цигун в трех кругах».

Отработка

В предыдущей книге я рассказал об основной позе цигун и о том, как ее принимать. Имеется четыре различных упражнения цигун, которые помогут вам продвинуть основную цигун до более высокого уровня. Эти четыре упражнения цигун выполняются все вместе *до того*, как вы начнете занятия выбранным вами боевым искусством или основную отработку цигун. Упражнения приведут к полному уравниванию количеств энергий Инь и Ян в вашем теле.



Рисунок 275

Открывание ворот

Это упражнение цигун (первое из четырех) поможет вам открыть «ворота». Эти ворота проходят вверх по позвоночному столбу и вниз по передней поверхности тела, их нужно открыть до того как вы начнете отработку любых внутренних упражнений. Это упражнение не является кумулятивным. Поэтому когда вы его закончите, нужно сделать паузу до начала следующего упражнения.

Принять позу как для основного цигун: стопы параллельны, руки свободно свисают по бокам, но это не «мертвые» руки, плечи расслаблены и округлены (рис. 275). Язык примыкает к небу. Для этого упражнения нужно применять естественное дыхание. Благодаря ему легкие будут делать то, что от них требуется в естественной ситуации. При входе они расширяются и тем самым расширяют нижнюю часть живота, а при выдохе сужаются и тем самым ее сужают.



Рисунок 276



Рисунок 277



Рисунок 278



Рисунок 279

Грудная клетка при входе не поднимается; нижняя часть живота делает выступающее движение. Одновременно с этим разверните обе ладони вверх и приподнимите их (рис. 276). Ваши ладони вращаются и движутся наружу, затем опускаются вниз. По мере того как это происходит, ваши колени также делают движение наружу, и вы опускаетесь, сгибая колени (рис. 277). Когда вы принимаете позицию, в которой уже не можете удерживать спину вертикально, ваши руки делают загибающее движение внутрь, нечто подобное исполняют и ваши колени, которые оказываются повернутыми внутрь. Язык опускается вниз, и вы начинаете вдох (рис. 278). Ваши руки снова разворачиваются вверх и поднимаются, в то время как вы разгибаете свои колени (рис. 279). Вы делаете вдох. Далее ваши руки снова разворачиваются вниз и раздвигаются в стороны. За ними следуют колени. Как только руки и колени занимают нормальное положение, вы делаете выдох, снова поднимая язык к небу, а колени снова опускаются (рис. 280).

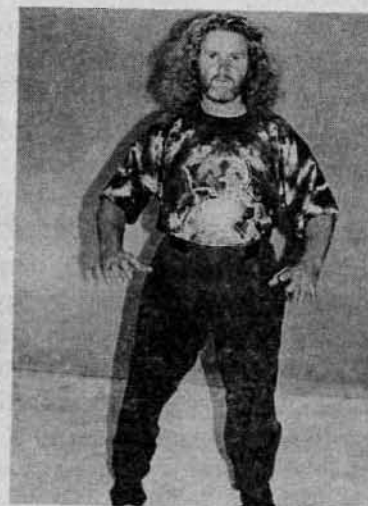


Рисунок 280

Это полный цикл упражнения. В завершение его вы встаете в нормальное положение. Вам нужно исполнить это упражнение три раза. Помните, что когда вы делаете выдох с языком у неба, вы должны выдыхать через рот. Вдох делается через нос.

Сбор Ки

Это упражнение вы начинаете примерно через минуту после предыдущего («открытие ворот»). Примите позу основного цигун. На этот раз вдох и выдох делаются через нос, а язык остается на небе. Начните с выдоха, одновременно с которым вы выталкиваете наружу обе ладони, как будто вырезая вокруг себя пространство по дуге. В процессе этого действия ваш вес перемещается на пятки (рис. 281). Далее вы разворачиваете ладони к себе, пока они не достигнут высоты верхней части грудной клетки, на чем ваш выдох заканчивается (рис. 282). В то время как вы подтягиваете ладони к себе, повернув их внутрь, как будто поднося что-то себе ко рту, ваше тело делает качковое движение вперед на шаровые выступы стопы, одновременно с этим вы делаете вдох (рис. 283).

Сейчас вы снова выталкиваете ладони наружу и вниз, как в начале упражнения, и делаете выдох, перемещая вес тела на пятки (рис. 284). Это будет началом следующего раунда. Ваши ладони выполнили полный круг, перемещаясь вверх, когда они отходят от тела, и вниз, когда они приближаются к нему. Это упражнение/раунд нужно повторить 36 раз (в школе даоистов это считается позитивным числом). При этом, однако, во время выполнения вы можете ощущать некоторую стесненность, как будто вы неспособны делать руками такие большие круги. И потому круги становятся все меньше и меньше, а к двадцатому кругу вы едва можете двигать ими. Для стороннего наблюдателя вы вообще не двигаете ими. Внут-

ри же себя вы все еще выполняете этот раунд, но внешне едва ли можно уловить какое-то движение.



Рисунок 281



Рисунок 282



Рисунок 283

Упаковка Ки

Упражнение «сбор Ки» является кумулятивным, что означает, что после 36 его выполнений вы не останавливаетесь. Вместо этого вы устанавливаете ладони вниз в 36-й раз (прекращая делать круги), соединяете вместе большие и указательные пальцы в форме ограненного алмаза (рис. 285). «Алмаз» будет находиться прямо над тан-тьен, примерно на 6 сантиметров ниже пупка.

Обратите внимание, как держатся локти — не внутрь, а наружу. Благодаря этому на три пальца оказывается естественное внутреннее давление. Вам нужно расслабить руки для того, чтобы вы почувствовали это естественное внутреннее давление. Например, если кто-то попытается развести ваши ладони в стороны, он почувствует пружину. Если он отпустит их, ладони и руки «спружинят» обратно. Не нужно форсировать сведение пальцев друг с другом, достаточно дать сработать силе натяжения естественной пружины. Итак, вы просто стоите в такой позе и дышите естественным образом, глубоко, через нос.



Рисунок 284



Рисунок 285



Рисунок 286

По истечении 10 минут раздвиньте руки вверх и в стороны, *не утрачивая естественного натяжения*. Конечная позиция позволяет вам смотреть через «алмаз», образованный большими и указательными пальцами. Концы указательных пальцев должны быть на одной линии с верхним тан-тьен (между бровями) (рис. 286).

Закрывание ворот

Это упражнение выполняется таким образом, чтобы не растерять все хорошие приобретения от предыдущих упражнений. Вам нужно закрыть ворота. Это упражнение также является кумулятивным, т. е. вы переходите к нему прямо от «упаковки». Раздвигая пальцы, вы разворачиваете ладони вверх, после чего

они естественным образом движутся вниз и в стороны. Язык все еще примыкает к небу. Вы делаете вдох (рис. 287). Развернуть ладони вертикально вверх, при этом касаться друг друга должны только *передние пальцы* (не считая больших пальцев). Язык опускается вниз в тот момент, когда пальцы соприкасаются друг с другом. Когда вы сводите пальцы вместе, и их основания касаются друг друга, вы делаете выдох через рот (рис. 288). При этом важно, чтобы сами ладони не касались друг друга. Соприкасаться должны только пальцы, до их оснований. Добиться этого будет довольно трудно, т. к. нужно выдерживать угол в 90° между пальцами и ладонями. Когда вы начнете выполнять это движение с легкостью, вы поймете, сколько физических и умственных сил еще скрыто в вашем теле. Это упражнение цигун является также очищающим, и его можно практиковать, если вам нужно быстро вывести токсины из организма. Далее вы снова разводите пальцы рук, и как только кончики пальцев отрываются друг от друга, возвращаете язык к небу, одновременно делая вдох. Опустить ладони вниз и слегка развести их в стороны (рис. 289). В заключение этого упражнения вы выполняете движение Фа-цзинь. Нужно хлопнуть в ладони так, чтобы сотряслось все тело, и сделать резкий выдох в сопровождении звука типа «хах!» (рис. 290). После этого походите вокруг в медленном темпе в течение примерно 5 минут, чтобы выйти из этого состояния.

Вы поймете, что эта серия упражнений цигун способна придать вам много сил. Может произойти множество странных вещей. Каждый человек отличается от другого. Некоторые любят сильные сотрясения, другие — ощущать себя в плавучем состоянии, а кто-то вообще не помнит, что с ним только что произошло.



Рисунок 287



Рисунок 288



Рисунок 289



Рисунок 290

Дыхание

Имеется четыре основные методики дыхания для использования в цигун. Здесь я остановлюсь только на

первой, т. к. для успешного овладения каждой из методик требуется три года практических занятий. Эти методики называются: естественное дыхание, обратное дыхание, пренатальное (предродовое) дыхание и «дыхание черепахи».

Естественное дыхание

Эта методика дыхания соответствует своему названию, но сегодня дыхание большинства людей стало неестественным, поэтому сначала нам нужно снова научиться тому, как дышать естественным образом. Посмотрите на маленького ребенка еще до того, как в его мозг войдет «жизненный стресс». Дети дышат нижней частью легких. Большинство взрослых обычно дышат только верхней частью легких, при этом живот у них втягивается, а грудная клетка расширяется при вдохе.

Если вы просто расслабите всю верхнюю часть тела (плечи, грудную клетку и т.п.), то этот способ дыхания окажется для вас единственно возможным: при вдохе живот выпячивается, при выдохе — ослабляется, как спущенный баллон. Не форсируйте дыхание, пусть ваши моторные реакции работают за вас. Делайте вдох и выдох тогда, когда вам нужно, набирайте полные легкие воздуха при вдохе, но не старайтесь вдохнуть после этого еще.

Это естественный способ дыхания цигун, и при сочетании с позами он представляет собой мощное средство для исцеления или ведения боевых действий.

Боевые позы

Конечно, здесь я не могу охватить все позы цигун, поэтому я остановлюсь на самых полезных из них для боевых искусств.

После того как вы обучались искусству цигун для исцеления в течение как минимум трех месяцев и можете находиться в позе в течение не менее 20 минут, вы можете переходить к более напряженным боевым позам цигун.

Дитя на руках

В нормальном целительском цигун в верхнюю и нижнюю части тела поступает равное количество Ки, в то время как в боевом цигун количество Ки, поступающее в разные части тела, может быть различным, в зависимости от того, для каких частей она необходима больше. Большинство мастеров боевых искусств нуждается в большей опоре на ноги, поэтому начнем с ног.

Поза цигун «дитя на руках» выглядит именно так, как называется (рис. 291). Вы стоите так, что большая часть вашего веса перенесена на ту или другую ногу (на рис. — на правую), а локти расположены над коленями (правый над правым, левый над левым). Таким образом, одна ладонь выставлена несколько вперед, другая — оттянута назад. Как и во второй позе с руками наготове, кожа между большим и указательным пальцами натянута, тип дыхания — тот же самый. Взгляд устремлен слегка выше «точки пасти дракона» («толстая кишка 4», или Со 4, в основании большого пальца, где указательный палец соединяется с ладонью). Внутренняя часть ладони находится на расстоянии примерно 14 сантиметров от запястья другой руки. Тело находится в той же позе, что и при «позе цигун в трех кругах», только сейчас нужно будет рассказать о том, что в переводе с китайского звучит как «три сущности».



Рисунок 291



Рисунок 292



Рисунок 293

Важно уяснить три стороны этой позы, в противном случае вы можете навредить себе — выведете из строя свои мышцы! Сначала вы почувствуете очень острую боль, как будто вам в бедро воткнули раскаленную иглу. Потом эта боль разойдется по всему бедру, и после этого вас охватит дрожь. В это время нужно сменить ногу. Но здесь нельзя сменять ноги, останавливаясь. Медленно переместите вес тела с левой (другой) ноги и заведите правую ладонь (оттянутую назад) под свою левую ладонь (рис. 292). Правой ногой сделайте шаг и займите положение, противоположное исходному (рис. 293).

Сейчас повторите «три сущности», а потом снова переместите вес на другую ногу. Вы заметите, что с каждой новой сменой ноги вам удастся задержать позу на более длительный период. Вы должны уметь проделывать все это примерно за три минуты, но не сразу. Проверьте, чтобы на каждую ногу приходилось одно и то же время.

Более продвинутый цигун («цигун на одной ноге») аналогичен описанному выше, но при этом вес всего тела приходится на одну ногу. Нога, которая покоится над коленом другой ноги, должна полностью поддерживаться этим коленом, т.е. вам никак не нужно поддерживать эту ногу — она будет держаться сама (рис. 294).

Сжимающий цигун

Это продвинутый тип цигун, при котором большинство энергии Ки поступает в предплечья и далее окончательно — во всю опорную структуру организма, придавая нам *жень гу*, или «кости тигра». Именно здесь мы заставляем Ки сменить свое состояние (как если бы мы помещали котел с водой на огонь, за счет чего вода меняет свое состояние и превращается в пар). Ки преобразуется в цзинь (это форма, которую она должна принять для ее использования человеческим телом — так же, как вода

должна превратиться в пар, чтобы работать в паровой машине и двигать поезда) и перемещается в костный мозг, где она конденсируется и превращается в жир. Таким образом, кости оказываются надежно уплотнены костным мозгом, что делает их очень прочными (на этот счет есть китайская пословица о «железе, обернутом в вату», когда речь идет о руках мастеров тайцзи).



Рисунок 294



Рисунок 295

Нижняя часть тела — та же, что и для «цигун в трех кругах» (рис. 295). Руки отведены от тела и слегка свисают вниз. На вдохе ладони слегка раскрываются наружу, имея вид Инь (т.е. они не согнуты). Когда вы выполняете это, вы можете представить, что все части вашей ладони сжимаются в тисках, и кости сдавливаются со всех сторон. Когда вы выдыхаете, вы делаете легкое сжатие ладоней внутрь, которые находятся в состоянии Ян, т.е. слегка согнутыми (рис. 296). Далее вы можете представить, что тиски слегка ослабили свою хватку, и их

сила расходитсЯ из ваших ладоней во все стороны. Движение ладоней, с которого следует начинать, составит всего 12 сантиметров, но по мере овладения цигун оно будет еще более уменьшаться, пока не превратится чисто во внутреннее движение. При этом к вам должно прийти ощущение сопротивления между ладонями до той точки, в которой оно становится физическим сопротивлением, и вы действительно ощущаете, как ваши ладони «присасываются» друг к другу, когда вы пытаетесь развести их, и отталкиваются одна от другой, когда вы пытаетесь свести их вместе.



Рисунок 296

По завершении этой позы вам нужно медленно опустить ладони и сделать вдох. Затем выполнить хлопок в ладони с определенным усилием, произведя при этом выдох, также с некоторым усилием. Вы должны почувствовать нечто вроде ударной волны — как будто что-то

промчалось от затылка до точки примерно в 6 сантиметрах ниже пупка (со стороны позвоночника).



Рисунок 297



Рисунок 298

Цигун для двоих

Названный выше метод цигун может практиковаться двумя людьми. Двое стоят друг против друга, нижняя часть тела каждого — в позе «цигун в трех кругах». Ладони

ни касаются друг друга; ладони одного человека находятся снаружи, а другого — изнутри (рис. 297). Когда один человек подает свою ладонь внутрь, другой человек, чьи ладони находятся внутри, оказывает небольшое сопротивление этому движению. Первый человек, толкая свою ладонь, делает выдох, а другой — вдох. Сейчас человек, ладони которого находятся внутри, выталкивает свои ладони наружу и делает выдох, а другой, с ладонями снаружи, делает вдох и оказывает небольшое сопротивление движению второго.

Имеется также усложненный цигун для двоих. У каждого одна ладонь находится снаружи, а другая — внутри (рис. 298). Когда один человек толкает свою ладонь, другой оказывает сопротивление соответствующей ладонью и выполняет толчок другой ладонью, которая встречает сопротивление другой ладони партнера.

На «входящем» движении оба партнера делают выдох, а на «выходящем» — вдох.

Регулярно отрабатывая упражнения цигун, человек приносит большую пользу своему здоровью, а также овладению собственным боевым искусством.

Китайские упражнения по временам года

При каждой смене времени года в организме человека происходят определенные химические и энергетические изменения. Чтобы извлечь из этих изменений максимальную пользу, китайцы уже много столетий назад начали разрабатывать серию упражнений для использования больших количеств вновь появляющейся энергии.

Большинство людей испытывают те начальные изменения в энергетике, которые приносит новое время года, пусть даже на самом простом уровне — например, ощущение большого внутреннего подъема в начале весны или ощущение некоторой подавленности, когда во-

царяется зима. Но, чтобы чувствовать все другие изменения и использовать эти изменения для позитивных действий, в том числе энергетику осени и зимы, мы должны уметь отыскивать мельчайшие изменения энергии и использовать их для своего обучения и роста — как физического, так и духовного.

А для этого нам потребуется делать различия между временами года на уровне энергии Ки, чтобы мы могли выполнять правильные упражнения и повышать уровень той энергии, которую несет нам конкретное время года, и избавляться от отрицательной энергии. Например, в начале осени и весны мы имеем очень мощные энергии — средняя Инь и средняя Ян соответственно. Эти две энергии обычно несут нам хорошие ощущения: весной энергия Ян настраивает нас на созидание, а осенняя энергия Инь — на внутренние раздумья. Но есть опасность, особенно осенью, что энергия Инь вызовет у нас приступы меланхолии, и мы настроимся на то, чтобы «подождать, когда снова придет весна, и уже тогда заняться делами». В начале весны тоже есть опасность того, что ее энергия Ян вызовет у нас в душе очень большое волнение и ощущение счастья, которые в дальнейшем сослужат плохую службу, когда эйфория пройдет, и все будет видаться в противоположном свете.

Обе энергии — Ян и Инь — обладают одинаковой силой и одинаково хороши или плохи, в зависимости от того, что мы ждем для себя в данный период. И то, как мы распоряжаемся этой энергией в самом начале ее появления, является мерой того, что произойдет в дальнейшем. Поэтому важно с самого начала извлечь для себя пользу из этих изменений энергетики, чтобы все время года прошло у нас в положительном ключе.

Китайские упражнения по изменениям в разные времена года призваны сгладить большие энергетические перемены, чтобы человек не чувствовал себя «опущенным в воду» при появлении противоположной энергии, и наоборот, а также мог использовать положительную

энергию и быть на подъеме в продолжение всего наступившего нового времени года.

Время для упражнений

Для расчета времени не обязательно смотреть в календарь, где указана точная дата начала весны и т.п., хотя в качестве ориентировочного руководства по смене времен года его вполне можно использовать. Некоторые люди обладают достаточно большой чувствительностью и знают о приходе нового времени года без всякого календаря. Другие чувствуют, что с ними что-то происходит, но не знают точно, что именно. По этой причине мы практикуем эти упражнения в течение пяти дней в любую сторону от даты начала нового времени года, которые нужно выполнять в течение 20 минут каждый день, утром или вечером. Время суток также играет важную роль, т. к. у нас должен быть баланс энергий, которые мы получаем от этих упражнений. Абсолютно правильное время суток — это время, аналогичное времени года. Например, лето представлено полуднем, а зима — полночью, оба эти времени представляют максимальные уровни Ян и Инь. Весна — это заря на восходе, осень — сумерки, они представляют переход Инь в Ян и Ян в Инь соответственно. Но мало кто из нас может в точности воспользоваться этой системой, т. к. большинству приходится ходить на работу. Поэтому нужно выбрать время, которое представляет нам наибольшее равновесие: утро, Инь в Ян, и вечер, Ян в Инь (весна и осень, соответственно).

Упражнения

Как раз перед началом весны мы начинаем следующую серию упражнений для повышения энергии вес-

ны — средней Ян. Эти упражнения характеризуются балансом Инь и Ян, делая колебания в сторону Инь для уравнивания небольшого перевеса энергии Ян в данное время года. Мы также начнем с упражнения Инь.

Вы стоите в расслабленном состоянии, вес тела равномерно распределен по обеим сторонам тела. Скрестить ладони перед собой и развернуть к себе, вдыхая воздух через нос, глубоко, но без усилия, который должен попасть прямо в нижнюю часть брюшины. Следите, чтобы при дыхании не было расширения грудной клетки; расслабьте ее и дайте расширяться животу (диафрагменное дыхание). Выполняя это, поднимите правую ногу так, чтобы подошва была обращена к колену. Ваше левое колено слегка согнуто, оказываясь над пальцами левой ноги (рис. 299).



Рисунок 299



Рисунок 300



Рисунок 301



Рисунок 302

Перевернуть обе ладони в сторону от себя, но при этом они должны еще касаться запястий, и оттолкнуть обе ладони в сторону от себя, чтобы они образовали между собой угол примерно в 100°, когда вы выпрямите левую ногу, на которой стоите. Сделайте выдох через рот. Это очищающее дыхание, которое должно избавить вас от любой отрицательной энергии зимы (рис. 300). Сейчас, когда вы делаете разворот правой ногой с отведением ее в сторону, сделайте вдох через нос (рис. 301). Выполните маленький круг по часовой стрелке правой ногой и верните ее в начальную точку, опустив при этом тело за счет повторного сгибания ноги в колене. Сделайте при этом выдох через рот. Опустите ногу на землю и расслабьте руки по бокам. Выждите 10 секунд и начните весь алгоритм с другой стороны, отведя в сторону левую ногу и сделав круг против часовой стрелки. Повторите это упражнение пять раз на той и другой стороне. Затем отдохните.

Весь алгоритм должен выполняться как можно медленнее, в виде непрерывного потока движений — не должно быть никаких остановок и стартов.

Упражнение на равновесие, или серия Ян, выполняется после того как вы дали себе примерно 5-минутный отдых от предыдущего упражнения. Начните как раньше, при этом ваши ноги должны ровно стоять на полу. Поднимите обе ладони примерно на высоту плеч. Правая ладонь в этом случае будет находиться впереди левой, обе ладони направлены в стороны (рис. 302). Сделайте вдох через нос и одновременно разверните туловище вправо, за счет чего ваши ладони разворачиваются вправо по диагонали (примерно на 45°) (рис. 303). Обратите внимание, что ладони разворачиваются вправо от вас и находятся в готовности для удара. Сейчас поднимите правую ногу и переместите ее влево. Правая нога при этом описывает дугу слева направо, в то время как ваши ладони перемещаются справа налево и, встречаясь на полпути, выполняют шлепок по подъему вашей правой стопы (рис. 304). Выдохнуть через рот. При ударе нельзя подниматься на носки. В заключение ладони движутся влево по той же дуге, что и стопа, которая по той же дуге движется вправо и опускается на землю (рис. 305). Вы заканчиваете упражнение, опуская ладони на свои колени и перемещая вес тела на правую ногу (рис. 306). Далее нужно повторить то же упражнение для левой стороны. Сделайте его по пять раз для каждой стороны и затем отдохните.

Вернитесь в исходное положение, повторите первое упражнение, а затем второе. Вам нужно повторить эти упражнения по три раза, делая отдых после каждой серии, но закончить нужно обязательно серией Инь (первой), чтобы вы действительно сделали больше упражнений Инь. Не делайте слишком много упражнений в самом начале. Можно попробовать только одну серию из каждого упражнения, пока ваши связки не станут бо-

лее эластичными. Если вы в плохой форме, то несколько видоизмените эти упражнения, чтобы не повредить какие-либо связки. Как и в любом деле, постепенное нарастание приведет вас к самому высокому уровню.



Рисунок 303



Рисунок 304



Рисунок 305



Рисунок 306

Для начала лета



Рисунок 307



Рисунок 308



Рисунок 309

По своему характеру эти упражнения относятся к Инь, они компенсируют преобладание летней энергетики.

Станьте, раздвинув ноги на ширину примерно вдвое больше ширины плеч. Для «летних» упражнений дыхание производится только через нос. Слегка наклонитесь вперед в поясе и подведите правую ладонь к пояснице. Во время этих действий не дышите (рис. 307). Сделайте вдох, разворачивая правую ладонь сначала вправо, а затем вывернув ее влево, после чего начинайте выпрямлять туловище (рис. 308). Продолжайте делать вдох, который завершается, когда вы заносите правую ладонь над головой (рис. 309). Сделайте выдох, снова наклоняя вперед и делая секущее движение правой ладонью вниз по кругу против часовой стрелки, обратно в начальное положение.

Во время выполнения этого упражнения вы должны суметь, поместив себе на ладонь какой-нибудь предмет, не уронить его. Ладонь остается прямой все это время. Повторите это семь раз на правой стороне и тут же переходите к семикратному повтору на левой стороне. Отдохните и затем повторите эту последовательность еще по три раза на каждой стороне. Не расстраивайтесь, если у вас не будет получаться сразу. Две удачные попытки на каждой из сторон — это уже хорошо для начала. Это упражнение должно выполняться медленно, с глубоким ровным дыханием. Вы должны чувствовать себя так, будто вы что-то сделали, но не затратили при этом сил настолько, чтобы у вас появилось усиленное сердцебиение.

Осеннее упражнение

Осень — это еще одна пора «срединной энергии», и потому у нас снова имеются два упражнения, которые нужно выполнить.



Рисунок 310



Рисунок 311



Рисунок 312



Рисунок 313

В случае с весенним упражнением мы начали с элемента Инь, так что для осени мы начнем и закончим элементом Ян, чтобы элемент Ян у нас преобладал. Вдох будет делаться через рот, выдох — через нос. Это будет тонизирующее дыхание, которое укрепит нас на случай поступления зимней энергии. Если вы простужены или замерзли, вам будет трудно, но тем не менее попытайтесь сделать это.

Начните с того, что поверните стопы немного внутрь. Поднимите ладони примерно на высоту плеч, описав небольшую дугу против часовой стрелки вправо, начав при этом вдох (рис. 310). Поверните туловище влево, благодаря чему обе ладони уйдут влево. Разверните их в том же направлении (рис. 311). Обращенным внутрь движением приблизьте ладони к грудной клетке, сдерживая при этом дыхание, а затем толчковым движением переместите их вправо от себя, сделав при этом выдох с взрывной энергией Фа-цзинь. Ладони резко уходят в сторону, как будто нанося удар по чему-либо, а ваш центр тяжести слегка смещается вниз (рис. 312). Повторите это действие три раза, затем выполните то же самое на другой стороне. Сделайте отдых и переходите к элементу Инь данного алгоритма.

Станьте на стопы, расположенные параллельно, и поместите правую ладонь на правое бедро. Левая ладонь свободно свисает вдоль левого бока. Сделайте вдох, выполняя взмах левой ладонью в левую сторону, а потом переведите ее вверх у себя над головой (рис. 313). Согнитесь в поясе вправо, продолжая круговое движение (рис. 314). Резко опустите обе руки вниз, медленно выдохнув при этом (рис. 315). Положите левую ладонь на левое бедро и сделайте взмах правой ладонью вправо, при этом поднимаясь (рис. 316). Сейчас повторите эту процедуру на другой стороне. Всякий раз, когда вы наклоняетесь вперед и роняете ладони вниз, вы помещаете другую ладонь себе на бедро и начинаете упражнение на другой стороне. Выполните это упражнение три раза на каждой стороне,

затем в заключение повторите упражнение Ян. После этого отдохните. В отличие от стороны Ян данного упражнения, эта часть выполняется без взрывных движений, в виде плавного потока движений.



Рисунок 314



Рисунок 315



Рисунок 316



Рисунок 317

Зимнее упражнение

Зимние упражнения по своему характеру относятся к Ян, они компенсируют излишек энергии Инь, характерной для зимы.

Дыхание выполняется через рот, если воздух не слишком холодный и это не приведет к простуде. Если слишком холодно, то рот можно прикрыть шарфом, чтобы вдыхаемый воздух согревался.

Станьте, выдвинув вперед левую ногу и повернув ладони внутрь (рис. 317). При вдохе поднимите левую ногу над полом (землей) и подпрыгните, подняв при этом обе ладони вверх и в стороны (рис. 318). Ваша левая нога с силой опускается на землю, туда, где стояла правая (при этом делается шаг назад), а ваши ладони начинают сворачиваться. Вы делаете выдох, а ваша правая нога с силой опускается на землю, где стояла левая (при этом делается шаг вперед), и ваши руки скрещиваются (рис. 319). Используя последнюю порцию воздуха в легких, резко выдохните ее, одновременно нанеся направленный вперед удар левым кулаком (рис. 320), а затем отведите руку назад. Из этого положения вы поворачиваете ладони вверх и повторяете все упражнение полностью на другой стороне. Для начала выполните это упражнение только по два раза на каждой из сторон, т. к. в нем задействуется очень большая энергия Ян. Вы можете не выполнять прыжок, пока не научитесь делать это. Любой из методов может дать желаемый эффект.

Вот мы и подошли к окончанию китайских упражнений по временам года. Я ничуть не возражаю против использования этих алгоритмов в каждое из соответствующих времен года. Но при этом нельзя использовать упражнения, которые не подходят для данного времени года, т. к. это может возыметь негативное воздействие.



Рисунок 318



Рисунок 319



Рисунок 320

Глава 10

Воин и его здоровье

Ваше тело — это дорожная карта вашей жизни. Каждая морщинка, каждая впадинка или бугорок — это страничка истории вашей жизни. В зависимости от того, чем мы занимаемся в своей жизни, мы можем представлять собой либо постаревший вариант того прекрасного молодого человека, каким мы когда-то были, либо мы можем стать субъектом, который ни капли не похож на того самого молодого человека.

Постаревший — не значит некрасивый, или, лучше сказать, человек не должен становиться некрасивее по мере своего старения. Прекрасный молодой человек может также стать со временем и прекрасным пожилым человеком. Но чтобы такое произошло, нужно соблюдать определенные правила. Курение, употребление алкоголя и плохая еда, дурные мысли и сексуальные отклонения — это обычный путь к тому, чтобы в старости вы стали неузнаваемым. С другой стороны, отказ от курения и алкоголя, правильное питание и сексуальное поведение, благие мысли — все это даст вам возможность сохранить свою красоту в зрелом и пожилом возрасте за счет увеличения запасов энергии Ки по мере старения. Можно также вновь обрести утраченную Ки, делая правильные вещи, даже после того, как какое-то время ваша жизнь не была на это ориентирована.

Количество энергии Ки, которым мы располагаем в пожилом возрасте, зависит от хороших поступков, которые мы совершали в молодости, задействуя тело и мозг. Если запасы Ки у нас значительны, мы сохраним свою красоту даже в очень солидном возрасте. Потому что то,

что находится снаружи, не есть истинная красота. Истинная красота лежит намного глубже.

Например, у нас перед глазами имеется очень красивый с «технической» точки зрения молодой человек (или очень красивая девушка), и хотя вы знаете, что он (она) действительно красив(а) по общепринятым канонам, он (она) может не показаться вам красивым (красивой) при более глубоком взгляде на него (нее). И он (она) не будет вас привлекать, кроме как в плотском отношении. С другой стороны, вы можете встретить человека, внешняя красота которого не является безупречной, но он (она) обладает внутренней красотой и большим количеством Ки, и потому вы будете испытывать к нему (к ней) сильное влечение, гораздо большее, чем вы испытывали к тому (той), чья красота носит чисто «технический» характер. Это и есть внутреннее влечение, которое испытывают друг к другу все живые существа.

Все живые существа, будь то дерево, собака, змея или человек, привлекают друг друга. Это влечение основано на совместном опыте существования здесь, на этом месте, в качестве живых существ. Но когда мы делаем неправильные вещи (что очень характерно для существ, живущих в XX веке), мы уменьшаем степень того влечения, которое испытывают к нам другие, потому что мы становимся менее живыми. Наш магнетизм постепенно улетучивается. Особенно это относится к тем, кто употребляет наркотики и алкоголь. Запасы их энергии Ки все более уходят внутрь, для исцеления тех повреждений, которые наносятся организму их дурными привычками, а оставшихся запасов Ки оказывается слишком мало для того, чтобы сделать их привлекательными.

Наше общение друг с другом происходит не столько с помощью физических слов и движений, сколько за счет внутреннего обмена энергиями, когда они вступают в комбинацию и связь между собой. Чем больше энергии, тем больше общения. Я провожу семинары во всем мире, и первое, что я делаю, заходя в помещение, где на-

ходятся 50 или более «незнакомцев», — распространяю свою собственную энергию на всех, чтобы в буквальном смысле охватить ею всю группу. Это позволяет мне узнать, что собой представляет каждый член группы, и приводит в комбинации все их энергии, благодаря чему происходит сплочение всей группы для предстоящих занятий. Они общаются не только со мной, но и друг с другом, что поможет им легче усваивать мои уроки.

В молодости я был звездой рок-н-ролла и автором нескольких хитов. Вокруг нашей группы всегда увивалось множество красивых девчонок. Сегодня я смотрю на некоторых людей из моей тогдашней молодости, и многих из них я не могу узнать. Но кое-кто из них по-прежнему чертовски хорош собой и, разумеется, привлекателен. Это те, кто по мере взросления и старения вел правильный образ жизни и, в частности, не курил и не пил спиртного.

Вы думаете, это я о себе? Да нет, на мой взгляд, я ступил на правильную тропу несколько поздно. В молодости было слишком много женщин, наркотиков и рок-н-ролла. Но сегодня, хотя мы с женой неуклонно становимся старше (причем я, как мне кажется, опережаю ее на этом поприще), мы по-прежнему продолжаем сильно любить друг друга. Она все еще кажется мне невероятно красивой, потому что истинная красота не имеет возраста. Ваша внутренняя сущность не стареет — она постоянно остается прекрасной, как луна во всех ее фазах.

Под «воином» я не обязательно подразумеваю человека, который способен вести битву. Эта составляющая — не более одной десятой от того, чтобы быть настоящим воином. Воин имеет знания о здоровье и о способах лечения. Самая важная область деятельности воина — это знание о применении энергии: как использовать ее более эффективно, и как использовать ее, чтобы изменить обстоятельства своей жизни, включая здоровье и благосостояние. Он также знает, как использовать эту энергию, чтобы помочь изменить жизнь других людей.

Каким образом человек может узнать, что он здоров, если до того он никогда не был по-настоящему здоровым? Живя в этом мире, мы воспринимаем те или иные болезни как естественную часть бытия, и доктора становятся нашими лучшими друзьями.

Давайте посмотрим логически на человеческую расу в целом и сравним человека с любым насекомым, животным или птицей. И мы увидим, что из всех живых существ человек — самое слабое. Да, у нас мощный мозг, но при этом слабое тело. Люди, которые занимаются боевыми искусствами, любят фотографировать свои тренировки под струями холодных водопадов, купания в ледяных ручьях и т.п. Мы называем таких людей сильными. После этого они возвращаются к себе домой и включают телевизоры, сидя в теплых креслах. Это уже не свидетельство силы. Последние настоящие воины из человеческой расы исчезли на рубеже веков. (Я говорю об аборигенах Северной Америки, Австралии, Южной Америки и т.п. Это были настоящие воины.)

Но нам не нужно быть такими, как они, и нам достаточно просто изменить свои привычки, которые мы успели приобрести в прежней жизни. Если мы прибегнем к некоторому «управлению энергией» и скорректируем наш стиль жизни и поведение, мы можем замедлить постепенное угасание сил нашего организма, а в некоторых случаях обратить его вспять.

Не путайте понятия «фитнес», или «физическая форма», и хорошее здоровье. Мне приходилось встречать людей, обладающих замечательной физической формой, которые умирали молодыми от сердечного приступа. О каком хорошем здоровье здесь может идти речь? С другой стороны, кто-то может быть «здоровым как бык», но не будет способен пробежать и милю. Фитнес и здоровье не обязательно и не всегда идут рука об руку. Хорошо, когда вы и выглядите замечательно, и обладаете хорошим здоровьем, но если эти два понятия у вас не сочетаются, лучше будет пожертвовать первым из них.

Пища

Начнем с пищи, которую мы едим. Мне приходилось наблюдать чудесные перемены, которые случались с людьми, изменившими свою диету. За многие годы собственного опыта и наблюдений за другими людьми я выработал теорию, касающуюся еды, которая во многом противоречит тому, что говорят о питании многие «авторитетные специалисты» в этой области. Мои соображения о еде — это мои собственные идеи, которые не обязательно будут совпадать с мнением современных ученых. Но одно я знаю наверняка: нет ничего правильнее утверждения, что «мы едим то, что мы едим». Ешьте живую пищу — и вы поддержите в себе жизнь. Ешьте мертвую пищу — и вы умрете раньше, чем вам отпущено природой. Ешьте пищу второго сорта (которая получена от животных) — и вы тоже станете человеком второго сорта.

Люди должны есть то, что было им дано с самого зарождения человеческого рода. Просто представьте себе: если бы вы были одним из первых людей на Земле и были бы голодны, что бы вы употребили в пищу? Может быть, вы увидели бы корову и подумали бы, что неплохо было бы ее съесть? Или посмотрели бы на зерна каких-нибудь злаковых и подумали бы, что они хорошо пахнут и аппетитно выглядят? Нет. Ваше внимание привлекло бы то, на что сработали бы ваши органы чувств. Например, на апельсин, яблоко или банан. Кто бы и что бы ни создал или создало нас — эта еда (овощи и плоды) всегда была у нас под рукой.

Когда мы забиваем свой организм разной дрянью, процессы в нем начинают замедляться, вплоть до полной остановки. Организм оказывается засоренным, зашлакованным. Это не может не влиять на мозг, и мы становимся раздражительными, впадаем в депрессию, для выхода из которой начинаем есть еще больше. Мы уподобляемся хрому, который не может стоять и ходить без костылей. Этот цикл продолжается до тех пор, пока мы не умираем преждевременной смертью. Наши

близкие винят в нашей смерти какую-нибудь болезнь от микробов или вирусов, т.е. болезнь, которая поразила нас извне, не думая о том, что мы же сами и «пригласили» эту болезнь в свой организм, ослабив его своим неправильным образом жизни.

Собаки едят мясо; люди — нет. Звучит очень смело, но именно так оно и есть: У собаки относительно короткий пищеварительный тракт. Еда в нем не задерживается надолго, поэтому проглоченное ею мясо едва ли успеет загнить у нее во внутренностях. У людей пищеварительный тракт довольно длинный, и когда мы едим мясо, оно может успеть подвергнуться гниению внутри нашего организма, отравляя его ядами. Однако если мы едим фрукты, то они проходят по нашему пищеварительному тракту за достаточно короткий отрезок времени (потому что перевариваются легче, чем мясо) и потому не загнивают. (К тому же им нужно больше времени, чтобы испортиться.) Те значительные усилия нашего организма, которые требуются для многочасового переваривания и усвоения мяса, сказываются в дальнейшем. Постепенно у нас остается все меньше энергии для ведения полноценной жизни, и мы заболеваем.

О том, какой кошмар представляют собой молочные продукты, можно написать отдельную книгу, поэтому здесь я остановлюсь на этом биче XX века очень кратко. (Более подробно мои идеи по поводу человеческой пищи изложены в моей книге «Пища для духа».)

Молоко — это бич западного мира. Именно неумеренное потребление молочных продуктов является причиной самого большого числа разных заболеваний — в этой части молоко выступает лидером среди всех остальных продуктов. У меня имеется масса информации от Центрального Госпиталя «Эмек» (Израиль), который является признанным лидером в лечении заболеваний, связанных с употреблением молока. Это просто сухие отчеты о людях, которые излечились от своих болезней (среди которых — астма, заболевания костей и т.д.), просто перестав принимать в пищу молочные продукты.

Молочные корпорации во всем мире обладают очень сильными позициями, которые позволяют им не допускать до общественности любую реальную информацию об опасностях потребления молока. Несколько лет назад журнал *Healthview* («Взгляд на здоровье») опубликовал статью д-ра Уильяма Эллиса, чьи открытия стали в известной степени ошеломляющими. «Имеются неопровержимые подтверждения того, — писал он, — что молоко и молочные продукты вредны для многих людей, как для детей, так и для взрослых. Молоко повинно в возникновении запоров, хронической усталости, артритов, головных болей, мышечных спазмов, ожирения, аллергий и сердечных отклонений. Кроме того, многие страдают от недиагностированной непереносимости лактозы».

Эллис отметил, что главный источник опасности молока — это даже не холестерин, а «содержащийся в коровьем молоке фермент, называемый ксантин-оксидазой [ХО]. ХО приводит к проблемам с сердцем, поражая сердечные артерии».

По сообщению д-ра Курта Остера, главного кардиолога госпиталя Парк-Сити в г. Бриджпорт, штат Коннектикут, «в период с 1971 по 1974 годы мы исследовали 75 пациентов с грудной жабой и атеросклерозом. Все пациенты были лишены молока, вместо него им давали фолиевую кислоту (витамин В) и аскорбиновую кислоту (витамин С), обе из которых противодействуют влиянию ХО. Результаты оказались потрясающими. Боли в грудной клетке уменьшились, симптомы стали более слабыми, каждый из этих пациентов сегодня чувствует себя просто замечательно. ...Еще более серьезная проблема имеется с потреблением сыра».

Д-р Курт Эссельбахер, председатель департамента медицины Гарвардского медицинского института, так изложил свою теорию, касающуюся фермента ХО: «Проблема ХО в молоке заключается, на мой взгляд, исключительно в потреблении гомогенизированного молока [т.е. молока, проходящего обработку согласно современным техноло-

гиям]. Если потреблять молоко, которое не было гомогенизировано, ХО выводится из организма органами выделения. Однако в случае с гомогенизированным молоком частицы разбиваются настолько мелко, что ХО может поглощаться кровью, поражая ткани сердца и сосудов.

Грудные дети вырабатывают вещество, которое называется лактаза и которое может расщеплять молоко на два основных сахара, за счет чего оно затем переваривается. В возрасте примерно двух лет это вещество в человеческом организме прекращает вырабатываться, после чего ребенок уже не в состоянии полноценно переваривать молоко матери. Такой же процесс наблюдается и у животных. Представители некоторых рас в процессе эволюции сохранили способность вырабатывать лактазу, но лично я считаю, что этот продукт человеческого организма призван лишь компенсировать последствия неправильных пищевых привычек. Взрослые люди не задуманы для потребления молока. Оно предназначено для грудных детей.

По мнению моего друга-химика, «фитанновая кислота ($C_{20}H_{40}O_2$) — это жирная кислота, полученная из молока, и она является неперевариваемой в силу своей химической структуры. Фитанновая кислота накапливается в тканях организма и вызывает серьезные неврологические проблемы».

В любом случае кому захочется есть то, что мы получаем от коровы?

Управление энергии

Если есть на свете что-то, что можно назвать волшебным или магическим, так это то, как мы можем управлять нашими энергетическими системами, заставляя потоки энергии направляться из одной области тела в другую.

В нашем организме имеется три основных «потребителя» энергии. Самый значительный из них — это воспроизведение потомства, или «секс», как некоторые предпочитают

звать его. Очевидно, что воспроизведение себе подобных — это важнейшая функция человеческого организма. Чтобы заняться созданием другого человеческого существа, мы должны использовать наиболее «чистую» энергию. И не откладывайте в сторону книгу, прочтя это: я не призываю вас к отказу от секса! Просто постарайтесь не доводить дело до эякуляции всякий раз. Знаю, что это звучит как вызов, но это есть часть волшебства.

В китайских текстах говорится, что мы должны «заниматься этим» дважды за лето и один раз зимой! Это потому, что эякуляция является весьма мощным потребителем энергии Ки. Говоря упрощенно, этот совет подобен советам, которые даются боксерам. В процессе подготовки к соревнованиям им рекомендуют воздержаться от секса, т. к. многолетний опыт показал, что секс делает более слабыми их ноги. И это действительно так. Это может пройти незамеченным, пока мы молоды и у нас огромное количество энергии Ян, но по мере старения мы теряем много энергии, если слишком часто доводим дело до эякуляции. Секс сам по себе — это прекрасно, но именно эякуляция выводит энергию Ки из организма. (Это относится только к мужчинам; у женщин во время климакса запасы Ки не уменьшаются.) Знаю, что это трудно (удерживать семяизвержение), но стоит сделать это только один раз, и вы будете чувствовать себя замечательно в дальнейшем — как будто в ваше тело вошел мощный источник энергии извне. Между прочим, в китайской медицине имеется способ исцеления с помощью секса, путем использования «сверхмощной», или «высшей», эякуляции (которая заключается в остановке потока спермы в самый последний момент). Согласно древним китайским текстам, один сеанс такой «высшей» эякуляции позволяет излечить печень, два сеанса — сердце, и т.д., вплоть до десяти. После чего перед нами предстанет Бог!.. Ладно, на самом деле они просто говорят о том, что человек становится подобен богу, или «просветляется».

Следующий по значимости потребитель энергии — это пищеварение. Чем меньше мы используем энергии в этой

области, тем лучше. Именно по этой причине наилучшей пищей следует считать ту, которая легче всего переваривается. Разумеется, кулинарная обработка облегчает переваривание еды, но при этом последняя теряет множество своих положительных качеств, поэтому мы вынуждены увеличивать количество поедаемой пищи, чтобы получить из нее такое же количество строительных материалов, какое могли бы получить из меньшего объема сырых продуктов.

Третьим по значимости потребителем энергии выступает физическая активность в целом: движения тела, физический труд.

Для управления энергией мы используем теорию Ян и Инь. Большинство древних народов знали об этих видах энергии. Например, Роман Ноуз, великий воитель при Южном Шейенне, ставший знаменитым в 1860-е гг. после его великих битв с армией США, знал о Ян и Инь (возможно, не зная самих слов, но зная их суть). Он имел обыкновение «принимать немного Инь», постясь в течение четырех дней и лежа под палящим солнцем на плоту посреди озера, не принимая при этом ни воды, ни пищи. А перед тем, как идти в бой, он наносил себе порезы на руках и ногах. Это был его способ «уходить в минус». После чего он скакал на коне вдоль шеренг американских солдат, которые без усталости падали по нему, и оставался живым и невредимым. Однажды под ним застрелили лошадь, но сам он остался жив. Впрочем, как-то раз у него не оказалось времени, чтобы «уйти в минус» — и он был убит! Вот вам волшебство в действии.

Законы природы говорят о том, что на каждый взлет приходится одно падение, но и на каждое падение приходится один взлет. Если мы на некоторое время воздержимся от тех или иных вещей (например, от еды или секса), мы обретем больше энергии для нашего внутреннего сознания и будем способны изменить окружение вокруг себя и для себя. Я проделывал такое много-много раз, и никогда это меня не подводило. Когда дела у вас идут не очень хорошо, вам нужно «поститься, думать и ждать». После «ухода в минус» что-то может измениться, потому что совершенно

очевидно, что для уравнивания этого минуса обязательно придет плюс. Поэтому пост — это один из способов обретения здоровья воина, использование энергии, которая поможет нам в наших повседневных делах.

Пост

О постах сказано много, но если вывести суть этих высказываний, то она сводится к тому, чтобы не есть и не принимать никаких питательных веществ. Не существует такого понятия, как «пост на соках», потому что, потребляя сок, вы потребляете питательные вещества. Пост не представляет опасности, если проводить его с умом и не делать его слишком продолжительным на первый раз. Большую опасность представляет схема выхода из поста и то, что мы будем есть по его окончании.

Когда мы постимся, организм избавляется от мусора, который скапливался в наших жировых клетках в течение многих лет. (Иногда это называется целлюлитом — уродливые жировые скопления на женских бедрах.) Все токсины, которые попали в наш организм и не были выведены почками или печенью, попадают на хранение в эти жировые клетки. Когда мы постимся, эти токсины выводятся из клеток. Таким образом, в нашем организме скапливается куча мусора, от которой необходимо избавиться.

Во время поста и после него важно потреблять чистую воду, потому что это препятствует обезвоживанию, а кроме того, вода растворяет и вымывает из организма скопившиеся яды. Столь же важное значение имеет пища, которую мы будем есть после поста. Она тоже должна помочь нам избавиться от ядов и выводить их с помощью печени и почек. Но опасность состоит в том, что если одновременно пропустить через печень и почки слишком много ядов, это может стать фатальным для организма!

Человеческий организм должен иметь слегка щелочную среду (но не кислотную) — это залог хорошего здоровья. Пища может связывать кислоты или образовывать

кислоты. Та пища, которая связывает кислоты (щелочная по своей природе, когда она расщепляется пищеварительной системой), благоприятна для нас, т. к. она захватывает яды и выводит их из организма. Пища, образующая кислоты, нам не подходит, т. к. она способствует образованию яда, который затем скапливается в организме. Поэтому когда мы выходим из поста, потребление таких связывающих кислоты продуктов, как виноград, может привести к большому объему ядов, от которого организм стремится однократно избавиться, и здесь мы можем навредить себе.

Делая первую пробу поста, нужно выходить из него, потребляя продукты, которые характеризуются средней степенью связывания кислот (например, бананы или яблоки). Они свяжут лишь небольшое количество ядов. При этом нужно строго воздерживаться от потребления винограда, фиников, инжира и оливок, потому что они сильно связывают кислоты. После того как вы пройдете несколько постов, ваш организм будет в значительной степени очищен, и при выходе из постов вам уже можно будет потреблять продукты, которые сильно связывают кислоты, т. к. они уже не будут выводить большие количества ядов.

В молодости у меня была аллергия на один из газов, которые сегодня используют стоматологи. Всякий раз после похода в зубо врачебный кабинет, когда мне давали этот газ, я чувствовал себя отвратительно в течение нескольких дней. Меня мучили приступы рвоты, в том числе на улице, в автобусе и т.п., и я очень хорошо помню это состояние. Позже, уже в зрелом возрасте, я начал свои первые посты. Будучи тем, о ком пословица говорит «Заставь дурака Богу молиться...», я начал с 15-дневного поста. По его окончании я выпил литр виноградного сока и съел около двух фунтов винограда! Я думал, что умру, и жене пришлось вызвать доктора. Оказывается, я был отравлен тем самым газом, на который у меня была аллергия в молодости! То есть все это время он благополучно пребывал в тайниках моего организма и вышел только по окончании поста.

В общем, так поступать не надо. Не нужно насилловать свой организм, выполняя пост. После краткосрочного поста (2—4 дня) рекомендуется есть яблоки и бананы, возможно, немного яблочного сока. (Не следует есть апельсины, другие цитрусовые и пить их соки.) Это нужно делать в первый день, после чего принимать калийный отвар, приготовленный из кожуры корнеплодов (свеклы, моркови, картофеля и т.п.). Это поможет вашему организму вернуться в нормальное состояние после поста.

После поста вы можете чувствовать себя больным в течение одного-двух дней, а затем вам станет легче. Это объясняется тем, что организм избавляется от шлаков. Вы можете чувствовать себя хорошо в первый день и плохо — во второй. Если у вас имеется небольшая головная боль, выпейте немного чистой теплой воды, в которой растворена чайная ложка меда. Обычно это помогает в избавлении от головной боли.

Все мои ученики знают, когда у меня закончился период поста, т. к. в эти дни на тренировках они падают от моих ударов гораздо чаще! Вы сами почувствуете большой прилив сил после поста.

Сегодня я и моя семья потребляем только «еду». Этим словом мы обозначаем то, что растет на земле и может быть съедено без готовки или обработки. Это большей частью фрукты, овощи, несколько сортов злаков, в число которых не входит рис.

Все фрукты после их обработки в пищеварительном тракте оказываются щелочными. Даже цитрусовые оказываются щелочными после начала переваривания. Этого нельзя сказать о мясе и молочных продуктах. Зерновые — это для скота. У травоядных животных есть зубы для перемалывания зерна, а человек может потреблять зерно только после перемалывания и очистки (шлифовки). Рис образует очень клейкое вещество, т. к. в нем много слизи, и эта клейкая слизь оказывается в вашем кишечнике. Конечно, у китайцев и индийцев железные желудки, т. к. они питаются рисом и другими зерновыми уже много тысяч лет. (При этом Ганди, став лидером Индии, пытался-таки оту-

чить индийцев от потребления риса и приучить их к белой пшенице; впрочем, этого ему не удалось.)

Воин должен есть пищу, которая делает сильным не только его тело, но и его разум и характер. Часто люди, которым рекомендуют переходить на фруктовое питание, спрашивают: «А вдруг я стану слабым и немощным?» На это я отвечаю: «Посмотрите на меня. По-вашему, я слаб и немощен? Посмотрите на гориллу. Это одно из самых сильных животных в джунглях, а питается только листьями и иногда бананами!»

Здесь следует, впрочем, сделать предостережение. В зависимости от того, чем вы питались на протяжении предыдущего периода вашей жизни, ваша пищеварительная система будет реагировать на радикальные изменения в режиме питания в большей или меньшей степени. Если вы выросли на гамбургерах и жареных продуктах, то я не рекомендую вам с места в карьер переходить к диете из сырых фруктов и ничего более — это будет слишком большим потрясением для организма. В таком случае я бы посоветовал постепенно вводить в свой рацион все больше и больше фруктов в течение шести месяцев. Это поможет вашему организму приспособиться и заработать в нужном ключе. Когда мы подвергаем пищу кулинарной обработке, мы выполняем работу, которая должна выполняться пищеварительной системой, и последняя в результате отучается от выполнения своей работы. Если мы слишком быстро перейдем к сыроедению, то это приведет к определенному дискомфорту и даже к болезненному состоянию, потому что пищеварительная система не будет способна быстро переварить съеденную сырую пищу. То же самое с постами — не форсируйте события. Начните с суточного поста раз в неделю и посмотрите на свое состояние. Не повторяйте мою ошибку (о которой я говорил выше).

Также неплохой идеей будет постепенно отказаться от завтрака. Вопреки распространенному мнению, он не является самой важной трапезой суток. Фактически же никакая другая трапеза не является таковой — мы слишком много уделяем внимания еде. Во время сна ваш организм

освобождается от отходов. Если после сна вы продолжите этот процесс, не принимая пищи и двигаясь, этот процесс усилится, и у вас каждый день будет легкий пост. Большинство европейцев и американцев умеют отказываться от какой-то одной трапезы в день без каких-либо проблем. Мы слишком много едим, и это факт.

По мере очищения организма он начинает функционировать все с меньшим напряжением и все более ровно. Одновременно то же самое будет происходить и с вашим мозгом. Вы станете спокойнее, более легки на подъем, избавитесь от дурных мыслей и т.п. И все это благодаря такой простой вещи, как еда. Она поможет вам стать настоящим воином.

Фрукты в качестве лекарств

Древние китайцы никогда не принимали пищу только ради приема пищи или ради утоления голода. Они считали еду лекарством. Повар (точнее, повариха, т. к. чаще всего эта роль отводилась жене и матери) был не только поваром, но и врачом китайской медицины. Она знала, что нужно есть каждому члену семьи, чтобы оставаться здоровым. Если кто-то в семье заболел, он знал, какая еда от чего помогает и как ее нужно приготовить для излечения больного.

Здесь я остановлюсь лишь на некоторых китайских методах лечения болезней с использованием некоторых наиболее распространенных фруктов, т. к. если освещать эту тему полностью, придется писать отдельную книгу.

Часть представленной ниже информации основывается на моем собственном опыте, но большинство данных я почерпнул из замечательной книги «Фрукты в качестве лекарств» (авторы: Дай Иньфань и Лю Ченьцзюн, перевод Рона Эдвардса, изд-во Рамс Скалл Пресс, п.я. 274, Куранда, Квинсленд, 4872, Австралия), фрагменты которой воспроизвожу здесь с любезного согласия авторов.

Груша

Многие распространенные сиропы от кашля приготовлены на основе груши. У древних китайцев не было ученых и лабораторий для разработки сиропов от кашля, они просто использовали фрукт в чистом виде. Берете грушу, делаете в плоде небольшую выемку и заполняете ее медом. Затем грушу нужно запечь. Съешьте ее, и это поможет вам избавиться от постоянного кашля. К тому же это довольно вкусно.

Груша может также облегчить последствия приема большого количества алкоголя и сбить сильный жар.

Чтобы использовать грушу как лекарство, возьмите фунт мякоти груши (без кожуры и сердцевины) и добавьте полфунта луковиц лилии и немного меда. Поместите в воду и поставьте на медленный огонь, держите до загустения смеси.

Если у вас жжение в легких и, возможно, кровохарканье с густой слизью, принимайте по столовой ложке грушевого лекарства каждый день утром и вечером, пока ваше состояние не улучшится. Если у вас похмелье, просто выпейте два стакана грушевого сока.

Внимание: нельзя есть приготовленную таким образом грушу, если у вас ощущение холода в легких с кашлем или если у вас проблемы с селезенкой (признаки этого — недостаток энергии, сонливость; расстройства пищеварения, чувство необоснованного беспокойства, вздутие живота, варикозное расширение вен, иммунная недостаточность).

Яблоко

При несварении желудка снимите кожуру со свежего, наполовину созревшего яблока, заверните его в марлю и выдавите из него сок. Пейте по полчашки каждые четыре часа, три раза в день.

При гипогликемии (низкий сахар в крови) очистите от кожуры два свежих яблока и ешьте по три раза в день в течение трех дней.

При рвоте во время беременности и потере аппетита поджарьте на сковороде 40 г кожуры свежего яблока и 30 г риса до золотистого оттенка, затем залейте водой и держите на медленном огне до готовности. Пейте этот отвар вместо чая.

При хроническом энтерите и/или диарее залейте кипящей водой 15 г высушенного и истолченного до порошка яблока. Принимайте это два раза в день. Чтобы получить порошок из сухого яблока, возьмите неспелый фрукт, порежьте на дольки и высушите на солнце. Когда яблоко высохнет, растолките его в порошок.

Апельсин

При остром воспалении горла, постоянном кашле, хриплости или потере голоса: медленно выпивать маленькими глотками полчашки свежего апельсинового сока три раза в день.

При остром или хроническом бронхите: взять свежий апельсин с кожурой, разрезать на четыре части, добавить 15 г меда. Залить водой и кипятить полчаса, затем съесть вместе с кожурой. Делать это утром и вечером.

При высыпании прыщей: взять семечки незрелого апельсина и добавить немного воды, затем перетереть до состояния пасты. Наносить на проблемный участок каждый вечер перед сном. (Не забывайте удалять пасту утром, прежде чем отправиться на работу или учебу!)

Банан

При болезненном геморрое или кровотечении: взять два спелых банана с кожурой, добавить немного воды и кипятить в герметичном сосуде. Сделать пюре. Готовить каждый день, есть утром и вечером, т.е. в день 4 банана.

При высоком кровяном давлении: взять 60 г кожуры или стеблей банана, сварить в воде и съесть. Делать это три раза в день. Можно принимать это лекарство также с целью профилактики.

При запоре, вызванном гипертонией, смешать 500 г банана (без кожуры) с 15 г семени черного кунжута и принимать один раз в день.

При похмелье: сварить 60 г кожуры банана в воде и принять.

Предостережение, касающееся бананов: следует избегать их приема тем, у кого есть язва желудка или повышенная кислотность, т. к. они сравнительно плохо перевариваются.

Лимон

При грибковых заболеваниях кожи (особенно при стригущем лишае): взять один свежий лимон с кожурой, вынуть из него мякоть, завернуть в марлю и выжать, получив сок. Смазывать пораженный участок кожи 3—4 раза в день.

При неясном зрении или плохой адаптации к темноте растолочь 15 г семечек лимона в порошок и залить кипятком. Принимать по 3 г каждый вечер в течение 5 дней.

Если у вас усталость, апатия, слабость, возьмите 3 г семечек лимона и растолките в порошок. Добавьте 30 г рисовой водки (сакэ) и принимайте каждый вечер перед сном.

Тем, у кого язва желудка или повышенная кислотность, лимоны также не рекомендуются.

Инжир

Инжир — это, вероятнее всего, наилучший плод для человека. Он помогает избавиться от множества болезненных состояний. Особенно хорошо он помогает при заболеваниях толстого кишечника. Когда мне нужно совершить длительный перелет на самолете (иногда по 30 часов), я всегда беру с собой несколько свежих плодов инжира.

При старческих запорах: съедайте по одному-два плода инжира каждый вечер перед сном. (Здесь нужно добавить от себя: запор не является атрибутом пожилого возраста, если вести правильный образ жизни. Если мы доживаем до старости, это совсем не означает, что мы автоматически становимся больными.)

При ревматизме, болях в суставах и т.п.: взять 60 г свежего инжира, одно яйцо и 15 г сакэ. Залить водой и кипятить на медленном огне до готовности. Принимать один раз в день. (Если это не помогает, выпейте всю бутылку сакэ, и вы уже не будете чувствовать ничего!)

При бородавках, лишаях: растолочь несколько неспелых плодов инжира и выжать, получив сок. Растирать им пораженное место каждый день.

Это всего лишь несколько из более чем 150 различных фруктов. Их описание и лечебные свойства можно найти в книге «Фрукты в качестве лекарств».

Структурная терапия

В отличие от «позиционной терапии» структурная терапия принимает во внимание нормальное состояние всего организма, включая внутренние органы, суставы, мышцы, сухожилия и т.п. Состояние скелета — это зеркало внутреннего здоровья, и все недостатки внутренней структуры найдут свое отражение на внешней структуре. То, как мы дышим, разговариваем, двигаемся — все это говорит о том, какие процессы происходят у нас внутри.

Чтобы понять, что происходит внутри нашего организма, нам достаточно посмотреть на то, что просто открывается нашим глазам. Поэтому важно, чтобы мы умели интерпретировать увиденное, а затем диагностировать состояние структуры организма на основе этой интерпретации. Например, если нижняя часть спины постоянно «выпадает», это может означать определенные проблемы с толстой кишкой и органами выделения.

Также это может означать какие-то структурные повреждения, которые в свою очередь задели и толстый кишечник. Таким образом, у нас получается нечто вроде «порочного круга», в котором внутренние проблемы оказывают воздействие на структуру, что, в свою очередь влияет на связанный с ней внутренний орган.

Стресс

Одной из основных причин современных структурных проблем является стресс, присущий жизни в двадцать первом столетии. Стресс воздействует на всю скелетную систему, а также на мышцы и внутренние органы. Он заставляет мышцы буквально смещать кости с мест, где они нормально находятся, отрицательно воздействует на способность желудка переваривать пищу. Стресс является настолько сильным фактором, что может даже привести к разрыву связок, когда к ним прилагается совсем небольшое усилие. Мышцы и связки обладают очень большой прочностью и упругостью, и чтобы повредить их в обычных обстоятельствах, требуется приложить к ним очень большое усилие. Однако если жизнь человека наполнена стрессами, которые оказывают негативное воздействие на весь организм, мышцы и связки становятся ослабленными и «сдаются» под натиском нагрузок, которые они бы легко выдержали в обычных обстоятельствах.

В эту категорию попадает постоянное травматическое растяжение (ПТР) — травма, возникающая в силу стрессов, которая стала очень «популярна» в Австралии в последние годы. Вряд ли она случалась бы у многих тысяч людей ежегодно, если бы не отрицательное воздействие стресса на мышцы и сухожилия.

Еще один фактор частоты ПТР — это наша еда, воздействующая на кишечник. Толстая кишка связана с предплечьями, и любое расстройство в этой области оказывает влияние и на них, отсюда и возникает ПТР. Женщины, по всей вероятности, подвержены ПТР больше, чем мужчины, по-

тому что женщины, особенно занятые физическим трудом или состоящие на полицейской службе, вообще более подвержены стрессам, чем их коллеги-мужчины. Вот почему среди женщин ПТР встречается гораздо чаще. В последнем исследовании была предпринята попытка понять, почему в США случаи ПТР гораздо более редки, чем в Австралии. И было обнаружено, что рабочие в США чувствуют себя гораздо более счастливыми, чем в Австралии. Американцы, как и австралийцы, тоже в изобилии поглощают всякую гадость, которая негативно влияет на их кишечник, но это компенсируется их более благоприятной рабочей атмосферой.

Так что можно сказать, что человека, получающего ПТР, можно диагностировать как имеющего отклонения в области толстой кишки, что можно вылечить с помощью полного обновления его диеты. Эта смена диеты должна также оказать положительное воздействие на общее самочувствие человека и повысить его сопротивляемость стрессам.

Вообще говоря, те, кто ест меньше сахара-рафинада и дешевой пищи быстрого приготовления, справляются со стрессами гораздо лучше, нежели те, кто считает, что их стрессовое состояние вызвано недостатком сахара, и поглощают его во все больших количествах. Очищенный сахар (рафинад), т.е. та белая дрянь, которая в телевизионной рекламе преподносится как исключительно натуральный продукт и которая таковым совершенно не является, приводит к очень высокой внутренней активности и (т.к. внешняя активность является отражением внутренней) так или иначе проявляется в строении тела. Обычно это в первую очередь проявляется в строении плеч у тех людей, которые работают руками — секретари, операторы компьютеров. Далее, если это состояние не исчезает, задетой оказывается область шеи — человек испытывает головные боли. Затем наступает очередь рук, и у человека случается ПТР. В конце концов человек вынужден оставить работу и заняться лечением, проклиная свой тяжкий труд, которым ему приходилось заниматься, хотя простая смена диеты могла бы помочь ему избежать данной ситуации.

Чтобы можно было вернуть структуру нашего организма в ее нормальное состояние и избежать последствий стрессов, нужно начать с того, что мы едим. Если коротко, то люди, которые едят меньше очищенного сахара и больше натуральных фруктовых сахаров, которые едят овощи, которые чаще всего не переедают — так вот, такие люди гораздо меньше подвержены стрессам, чем те, кто ест слишком много вообще и кто ест «неправильную» еду. Фруктовые сахара и другие натуральные сахара (например, мед), помимо их общей питательной ценности, обладают таким свойством, как «медленное разложение», т.е. для того, чтобы организм мог использовать их, они должны сгореть. Что же касается сахара-рафинада, то он поступает прямо в кровь и очень быстро поднимает уровень сахара в крови, что приводит к короткому всплеску энергии, или «высокому сахару». Организм отвечает на это такой большой выработкой инсулина, что уровень сахара в крови после этого резко падает. Таким образом, высокий уровень очень быстро сменяется низким, и конечным результатом является чувство усталости и апатии.

Человеческое тело задумано так, чтобы получать пищу, включающую в себя витамины, белки, жиры и т.п., которые сочетаются друг с другом разным образом и обеспечивают совершенный природный баланс. Если организм получает пищу, в которой соотношение этих компонентов изменено, а их количество уменьшено (за счет чего продукты утрачивают свою питательную ценность), этот природный баланс расстраивается.

Следующая область, которую нам нужно изучить в связи со стрессами, — это способ нашего дыхания. Тех, кто подвержен стрессу, можно легко определить по тому, как они дышат. Обычно стресс воздействует на дыхание двояким образом: либо оно становится учащенным, либо человек испытывает стеснение в груди. Если при вдохе грудная клетка сильно растягивается, а диафрагма втягивается, то это скорее всего говорит о стрессе.

Вся западная физическая культура призывала к достижению совершенства верхней части тела. Нижней же

части тела уделялось куда меньше внимания — за исключением, пожалуй, обуви, которую мы носим. Телевизионная реклама «проталкивает» косметику, средства для волос, одежду — все для «верха». Кто будет задумываться над тем, что у него под ногами! В результате все наши мысли нацелены на уровень «верха», а «низу» уделяется гораздо меньше внимания, из-за чего имеет место дисбаланс всего организма.

Это заставляет нас неправильно дышать, используя для дыхания только верхнюю часть грудной клетки (чтобы выглядеть «более мужественно»). Как же — широкая грудь, тонкая талия... Таким образом, мы постоянно ослабляем свою основную структуру за счет того, что «верх» у нас развит по принципу Ян, а «низ» по принципу Инь. В нормальном состоянии низ, т.е. та часть тела, которая является опорной для организма, должна быть частью Ян, а верхняя должна быть более гибкой и подвижной, т.е. частью Инь. Так что с точки зрения внутреннего строения, если использовать энергетические понятия, мы переворачиваем себя вниз головой из-за того, что неправильно понимаем суть вещей. Тенденция использовать для дыхания лишь верхнюю часть тела означает, что мы используем лишь верхнюю часть легких, что заставляет нас дышать чаще, а это в свою очередь приводит к повышению кровяного давления и сердечным заболеваниям, которые являются признаками стресса. (Опять же, исходя из собственного опыта, могу сказать, что у женщин проблемы с дыханием случаются чаще, чем у мужчин.)

Изменение способа дыхания — это непростая задача. Релаксация — казалось бы, простое слово, но большинству людей трудно даже понять, что оно означает. Релаксация не только исправляет наше неправильное дыхание, но также позволяет нам излечиваться от стресса. Когда я говорю о релаксации, я имею в виду не отпуск и не сидение в кресле перед телевизором. Релаксация всей структуры, внутренней и внешней, приходит после многих часов исправления воздействий тех «неправильностей», которые мы допускали на протяжении прожитых

нами лет. Наши мускулы стали настолько напряженными, что когда нам кажется, будто мы расслабляемся, на самом деле мы остаемся в состоянии крайнего напряжения, а наши мышцы неспособны расслабиться.

На способность организма к полному расслаблению могут повлиять многие факторы. На физическом уровне мы можем выполнить массаж, «тяй чжи» или практический цигун. Можно также задействовать собственный мозг. Мозг — это наш самый сильный союзник в борьбе против стрессов.

Повторяю еще раз — если верхняя часть вашего тела расслаблена, то имеется только один способ дыхания, т.е. естественный способ, при котором при вдохе легкие расширяются, наполняясь воздухом, а затем при выдохе легкие опадают, как спущенный баллон. Есть простое упражнение, которое вы можете выполнять, чтобы выработать у себя такую способность. Положите ладони на живот и полностью расслабьте верхнюю часть грудной клетки и плечи. Во время вдоха скажите себе: «Я собираюсь заставить свои руки подняться, когда буду вдыхать воздух» (рис. 321). Немного отработав это упражнение, вы сможете снова дышать естественным образом, оказав выраженное воздействие на всю структуру вашего организма.



Рисунок 321

Слабость суставов и связок

Многие из нас постоянно пытаются понять, что с нами происходит, когда некоторые простые упражнения, в ходе которых нужно расслабить суставы, вдруг вызывают у нас трудности. Внутренние органы должны получать такой же объем массажа, как и элементы внешней структуры. Многие животные обладают этой способностью, которая «вживлена» в строение их тела, и поэтому когда они двигаются, их внутренние органы подвергаются общему массажу.

Из-за того образа жизни, который мы ведем в последнее время, мы забываем о своих связках. Если у нас не будет эластичных связок, все наши движения в целом будут ограничены, из-за чего внутренние органы не получают того внимания, которое требуется для обеспечения соответствующих действий. Если бы в суставах не было связок, они могли бы осуществлять движения в полном диапазоне. Разумеется, каждый сустав имеет свои ограничения. Если мы попытаемся выполнить движение суставом в том диапазоне, на который он не рассчитан, то мы просто-напросто повредим кости. Ниже я представляю вам несколько простых упражнений, которые помогут вам обрести гибкость связок.

Шея

Не нужно слишком перегружать шею работой, т. к. понятно, что это довольно чувствительная часть тела. Это упражнение окажет также воздействие на тонкую кишку и улучшит пищеварение.

Станьте на пол, колени слегка согнуты, ладони сомкнутыми пальцами на затылке. Туловище держите прямо. Выполняем движения только головой. Сделайте максимальный поворот головы, но без лишнего напряжения. При движении шеи ладони, оставаясь неподвиж-



Рисунок 322



Рисунок 323



Рисунок 324



Рисунок 325



Рисунок 326

ными, будут скользить по ней. *Не уводите голову слишком далеко, форсируя движение. Достаточно, чтобы подбородок доходил до плеча, но не заходил за него* (рис. 322). При повороте делайте вдох и оставайтесь в таком положении примерно пять секунд, затем возвращайте голову в прямое положение, делая выдох. Повторите упражнение с поворотом в другую сторону.

Руки, плечи, грудь, спина

«Молитва со спины» обеспечивает легкое растягивание связок плеч. Это воздействует на желчный пузырь и толстую кишку, улучшая работу органов выделения, а также сжигание жира.

Станьте в то же положение, сведите вместе ладони у себя за спиной. Поднимайте ладони вверх, пока они не соприкоснутся (рис. 323). При вдохе разверните плечи, удерживая их в таком положении примерно 5 секунд, затем расслабьте их с выдохом. Это позволит увеличить емкость легких.

Поза «двойная змея» развивает связки, которые соединяют руки с туловищем, и оказывает воздействие на сердце и легкие. Она также повышает гибкость всей области грудной клетки и спины. Станьте в исходное положение и заведите правую руку за левый локоть. Поднимите правую ладонь в форме змеи так, чтобы вы могли сцепить обе руки (рис. 324). Если у вас это не получается, ухватитесь за полотенце и медленно подтяните ладони друг к другу (рис. 325).

Чтобы раскрыть всю область грудной клетки и развить межреберные связки, станьте в дверном проеме, уперев ладони в косяки. Подайте тело вперед, почувствовав давление на верхнюю часть рук. Вдохните и не дышите в течение нескольких секунд; далее расслабьтесь при выдохе (рис. 326).

Для развития гибкости связок запястья, которые воздействуют на толстую кишку, используйте ладони для «прогулки» по стене, сохраняя свои ноги и спину прямыми.

ми и параллельными стене (рис. 327). Повторите то же самое, задействуя обратную сторону ладоней.

Обращайте внимание на любую сильную боль и прекращайте движения, когда она появляется. Такая боль может говорить о внутренних проблемах или просто о сильной негибкости в суставах, и если вы будете выполнять упражнение через силу, это может повредить связки.

Поясница и бедра

Между бедрами и поясницей есть различие. Движения поясницы — это все, что находится над крестцом, движения бедер — все, что ниже него.



Рисунок 327



Рисунок 328

Первое упражнение служит для разработки всего позвоночника, тем самым оно тонизирует центральную нервную систему и воздействует на каждый орган.

Станьте в позу с палкой на плечах, положив ладони на палку. Разворачивайте корпус влево и вправо настолько, чтобы не ощущать боли. *Делайте повороты не дальше точки, до которой вам позволяет разворачиваться поясница!* Допускается ощущение незначительного «натяжения». Бедра при этом должны оставаться прямыми

и неподвижными. Начинайте движение, при этом палка будет совершать движения вместе с вами. Ноги при этом двигаться не должны (рис. 328).

За счет увеличения гибкости бедер это упражнение благотворно влияет на факторы омоложения, благодаря чему вы выглядите молодо и свежо, а также на органы выделения.

Поставив ноги параллельно примерно на ширину плеч, положите на плечи палку, стоя в дверном проеме, чтобы не допустить движений корпуса. Старайтесь вращать бедрами настолько далеко, насколько это возможно. Амплитуда движения не будет большой, т. к. бедра не имеют большой естественной гибкости (рис. 329). Это упражнение способствует также хорошей осанке.

Ноги и таз

Для разработки шаровидных тазобедренных суставов станьте на одну ногу и вращайте другой, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Выполняйте движения до тех пор, пока не почувствуете напряжение в тазобедренном суставе опорной ноги. Это упражнение благотворно влияет на общее самочувствие, позволяя ощущать себя молодым и здоровым, а также на половые органы (рис. 330).

Выполняя все указанные упражнения, вы должны дышать глубоко, но не форсировать дыхание. Все тело должно оставаться в расслабленном состоянии. Не позволяйте появляться в нем хотя бы небольшому напряжению, т. к. оно сведет на нет все положительные эффекты от упражнения. Если вы будете затрачивать немного времени на эти упражнения по утрам, то это улучшит общее самочувствие и позволит избежать стрессов.

Посмотрите на себя, в частности, на верхнюю часть тела. Посмотрите периферийным зрением и постарайтесь охватить все тело без фокусирования взгляда. Обра-

тите внимание на плечи — округлены ли они и расслаблены, как на рис. 331, или же напряжены. В последнем случае постарайтесь исправить положение, просто думая о нем. Когда плечи напряжены, вы должны замечать это. Это обычно бывает, когда человек находится в стрессовой ситуации. Например, когда вы ведете машину или даже смотрите по телевизору какие-нибудь сцены насилия. Вы должны понять для себя, каковы границы вашего стрессового состояния, после чего вы уже будете осознавать его наличие и тем самым избавляться от него.

Чтобы назвать себя воином, нужно прежде всего обладать здоровыми телом, разумом и духом. Все из выше сказанного поможет вам на пути к этой цели — стать настоящим воином.

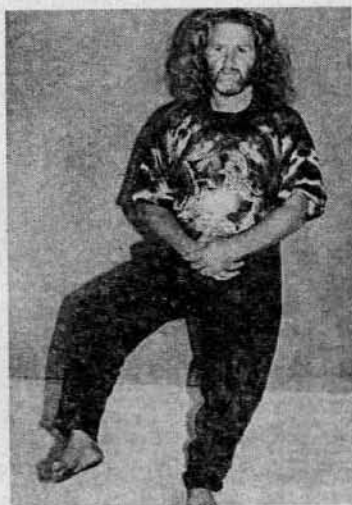


Рисунок 330



Рисунок 331

Глава 11

Путь воина

Воин — это не просто человек, который выучил несколько приемов, может нанести удар ногой со скоростью 90 км/ч, или который выиграл чемпионат мира по кикбоксингу. Воин должен заслужить это звание. Мастер боевых искусств — это человек, который знает вещи, простирающиеся за пределы простой самообороны. Это тот, кто заходит в комнату, полную людей, и в комнате тут же воцаряются тишина и спокойствие. Это человек, который одним лишь прикосновением к голове или руке другого человека может вызвать у того внутреннее спокойствие и поставить этого человека на место. Воина можно узнать не по его внешнему виду, по большим мышцам, закатанным рукавам на татуированных руках, обритой голове — и уж не потому, что на вечерние приемы он надевает свою бойцовскую униформу «ги»!

Мы узнаем воина по благоприятному воздействию на любого встреченного им человека. Его энергия Ки распространяется на вас. Вы ощущаете его прикосновение не физически, а скорее внутренне — и в вашей душе воцаряется мир.

Взгляд воина на Землю иной, нежели у того, кто не является воином. Все, начиная от самой малой букашки и до самого огромного животного, от скалы и до дерева — все имеет свою важность и наделено жизнью. Он благодарен траве за то, что она делает мягкой тропу, по которой он идет; благодарен дереву за тень и кислород. Все имеет свою ценность, потому что появилось благодаря матери природе, а значит, на то была своя причина.

Конечно, сейчас он живет в современном мире: он водит машину, ходит в супермаркеты, стрижет газоны. Но при этом он никогда не забывает о том, кто он есть и, что еще важнее, откуда он происходит. Он знает, что он представляет собой не только то, кем он сделал себя, но также и то, что получил от своих предков, и что его качества, полученные от них, аккумулированы сейчас в тех самых клетках, из которых он состоит. Все, что когда-то было ими, перешло сейчас к нему. Каждый бит информации, собранной его отцом и матерью, находится сейчас внутри него.

Именно так и продолжается наша жизнь в наших детях. Мы буквально (подчеркиваю это — буквально) передаем им свои знания, вместе с тем массивом знаний, которые достались нам от других, тех знаний, что начали накапливаться человечеством с самого начала его существования. Все, что мы представляем собой в момент зачатия наших детей, переходит к ним. Нам кажется, что мы наделены особыми талантами, но воин знает, что все, что его составляет, пришло к нему с начала времен.

Он знает, что состоит из той же материи, из которой состоит скала, дерево или стебель травы; разница между ними чисто материальная. Он знает, что не владеет ничем, и что все животные свободны. Если у него есть животные, то это они выбрали его, а не он их. Он не идет в зоомагазин покупать себе собаку; он знает, что это собака выбрала его, чтобы он пошел в магазин и выбрал ее.

Воин общается с Землей; он разговаривает с собаками, кошками, совами и змеями — большей частью не словесно, а просто своим существованием. Именно это и объединяет между собой все, что есть на Земле: существование. Он знает, что на Земле действуют определенные силы, которые можно заставить работать; силы, о которых нужно знать и с которыми нужно жить, а иначе он просто погибнет. Энергия внутри воина помогает ему соединиться с этими силами, после чего у него появляются

ся силы для изменения себя. Но за это надо платить — ведь он знает, что ничего нельзя получить, не заплатив сначала за это. Вся Вселенная основывается на этом принципе «дать — взять»; это называется Инь и Ян. На каждый взлет приходится одно падение, на каждую радость — печаль, на каждый полный желудок — пустой.

Воин знает, что для того чтобы обрести, он должен потерять, и он идет на жертву. Он приносит в жертву свою еду, сексуальные желания, каждодневный комфорт — и все для того, чтобы иметь силы измениться и помочь измениться другим. Это не значит, что он специально готовит себя для помощи другим, но у него всегда есть внутренние силы для того, чтобы дать успокоение другим и, успокоив их, увидеть, кто они такие и что собой представляют.

Мы не просто чьи-то дети — сыновья или дочери. Мы сыновья и дочери бесконечного числа людей, каждый из которых передал нам материал, взятый из их клеток, внутри которых заложена сама суть создания и всего, что будет создано для бесконечности.

Быть мастером боевого искусства — это только часть того, что называется словом «воин». Это только часть целого. Это то, что придает нам уверенность, когда мы становимся целителями, то, что дает нам внутреннюю энергию для будущих изменений.

Воин учится общаться с другими иначе, нежели через слова. Он знает, что у нас нет учителей, но есть проводники — те люди, которые, будучи встречены нами, могут передать нам некие внутренние знания, те знания сверх того, что нам уже известно, благодаря которым мы становимся своими собственными учителями. Самим фактом своего существования проводник помогает нам понять, что мы должны учить себя сами. Воин знает также, что внутри первозданной клетки заключена вся информация, которая имеется об этом мире. Он учится прочитывать эту информацию, которая в первое время

появляется у него в форме «вспышек», а т. к. она слишком велика для того, чтобы постичь ее его слабым умом, он отключает его сразу же после появления такой «вспышки». Но вскоре он учится читать эти вспышки, и их продолжительность возрастает — они уже не длятся лишь одно мгновение. Именно тогда воин понимает, что он может читать время.

Воин знает, что его материальные потребности отслеживаются, и потому ему не нужно беспокоиться о том, откуда придет следующая оплата по закладной. Воин находит свое место на Земле и остается там, где есть сила. Это не физический поиск — скорее, воин оказывается «перенесенным» туда, где он должен быть; и он остается на этом месте, а весь остальной мир проходит мимо него. Ему не нужно перемещаться с места на место, потому что вся Вселенная заключена внутри него, те, кому вдруг станет нужно отыскать его, смогут сделать это в нужный момент времени и сделают это точно так же, как сделал это он, когда путешествовал по миру в поисках своих проводников. Они также научатся обучать самих себя «изнутри» и отыщут свое место в этом мире, после чего он может более никогда не увидеть их. Но это не беспокоит воина; он всегда в контакте.

Воин — это не мастер, он не сифу и не сэнсэй. Это всего лишь просто слова, которыми мы называем себя, чтобы поднять себя в собственных глазах и в глазах других, которыми мы руководим. Воин является другом своим ученикам, поэтому он не может быть мастером. Он не стремится набрать себе учеников — они отыщут его сами. А те, кому нужно иметь мастера или сэнсэя, не останутся у него; они будут продолжать свои поиски, пока не обнаружат, что все, что они ищут, находится внутри них, а тот, кого они ищут, может быть для них только проводником.

Глава 12

Философия

Жил да был некогда человек, который много знал. Он почерпнул свои знания из опыта и жизни. Кто-то посоветовал ему записать все это на бумагу. Он так и сделал, но то, что получилось в итоге, оказалось совсем не тем, что он задумывал и о чем размышлял. Я говорю сейчас об одном из величайших китайских философов — о Лао-Цзы.

Для китайского мышления и китайской религии Лао-Цзы — то же, что Иисус для христианства. Его убеждали записать то, что он знал, и весь даосизм восходит к этим записям. Мне кажется, что если бы сегодня Христос и Лао-Цзы вернулись на Землю под видом людей, они были бы потрясены тем, что проповедуют под их именами.

Это и есть путь философии — изложить свои мысли, которые становятся просто собранием слов, а в конце концов — слов, которые стали религией с миллионами приверженцев во всем мире.

По моему мнению, философии нельзя научиться по книгам. Философия исходит изнутри самого человека, это сумма его жизненного опыта. Когда что-то становится записанным, оно оказывается передаваемым, переводимым, и у каждого читающего тот или иной исполненный тайного смысла труд получает свое собственное толкование, основанное на его жизненном опыте.

Возьмем китайского художника, который создал великий шедевр, скатал его в рулон и положил на полку, скрыв его от всех глаз. Годы спустя он разворачивает это полотно и, глядя на него, вспоминает все то, о чем мыс-

лил все эти годы. Это полотно создано для художника, а не для других людей. Это произведение — выражение его философии, исходящей изнутри него.

Точно так же обстоит дело с великими философами. Они что-то записывают, а другие прочитывают записанное ими (иногда тысячи лет спустя), соотнося прочитанное с собственной жизнью и своим временем, но не с жизнью и временем того, кто когда-то это написал.

Философия нуждается в демонстрации. Она должна передаваться от учителя к ученику, от великого ума к начинающему мыслителю, который способен передать *внутреннюю сущность* того, чему он научился в жизни. У каждого, кто «пожил» в этой жизни, за многие годы сформировались собственные представления о ней, и философию человека будут составлять именно эти его представления, а не чьи-то еще. Этот человек способен «продемонстрировать» эти представления через свой образ жизни — не проповедью, а поступками. Он выступает как пример того, во что верит сам, а другие могут следовать или не следовать его примеру. Мудрец не беспокоится о том, есть или нет последователи у его учения. Он просто делает то, что должен, что «велит» ему собственный внутренний голос. Если никто не слушает его, ему все равно. Он сделал свое дело и тем самым оправдал свое существование.

Дети

Человек может изложить свои идеи (но не философию и вытекающий из нее опыт) на бумаге, т. к. идеи — это материальные вещи, которым может следовать его ученик, чтобы постичь его собственную философию. Зная свою собственную философию, мы знаем, для чего мы существуем. А если мы знаем, для чего существуем, все остальное становится несущественным: мы просто делаем то, чего ждет от нас Бог.

Мне кажется, если бы у меня была собственная философия, то она называлась бы «философия детей и семьи». Мы, взрослые, иногда упускаем из виду истинные жизненные ценности, которые затмеваются нашими представлениями о собственной значимости. Но ведь мы живем только для того, чтобы возвращать детей! (Дети в боевых искусствах классифицируются как наши ученики, а также как наши собственные дети.) Какую еще причину нашего существования мы можем назвать? Разработать более совершенную систему телевидения? Или новый автомобиль? Если отбросить в сторону обязанность ежедневно ходить на работу, причина нашего существования кроется в наших детях, без которых не было бы будущего. Все мы знаем, что дети — это наше будущее, но сколько из нас действительно *верит* в это? Да, мы произносим эти слова, но в самом ли деле имеем это в виду? Но если кто-то напишет обо мне какую-нибудь глупую статью, я не стану принимать ее близко к сердцу, а просто посмотрю на своих детей — и мне станет ясно, зачем я живу.

Одна из моих любимых пословиц гласит: «Каков смысл в жизни, если все равно придется умереть?» (Кажется, я сам ее сочинил.) Значит, у человека должен быть какой-то жизненный путь, который тот должен пройти. И такой путь есть. Мы продолжаем жить в наших детях. Мы не только даем им некие материальные ценности, но и передаем нематериальные идеи и химические составляющие, которые передаются им от нас буквально на клеточном уровне. Если бы мы могли заглянуть в клетку и перевести все, что там записано, мы смогли бы бросить взгляд в бесконечность — вперед и назад. Я замечал это на примере собственных пятерых детей. Все, чем были я и моя жена в момент их зачатия, передалось им, а т. к. я постоянно менялся, все мои дети совершенно отличаются один от другого.

Через наши клетки мы бессознательно передаем нашу философию. Нам не нужно записывать ее, она автомати-

чески передается тому, кому следует. Такой процесс обучения продолжается у нашего ребенка всю жизнь, даже после того как мы умираем. Наше родительское влияние постоянно подпитывает и защищает наших детей. А затем это влияние снова передается через их клетки их собственным детям. Так что то, что представляем собой мы и наши дети, есть сумма философий всех предшественников, начиная с самого начала времен.

Бесконечность

Иногда нас посещают «вспышки». Это периоды озарения, которые длятся от мгновения до минуты, когда нам становится понятно, в чем заключается наша философия. То, что становится нам доступно в такие периоды озарения, невозможно записать на бумаге или даже подробно вспомнить в дальнейшем; это то, что открывается глубинам нашего подсознания. Но по мере того как наши сознание и подсознание сближаются друг с другом под влиянием жизненного опыта, часть мозга, отвечающая за сознание, может улавливать обрывки таких «вспышек». Довольно часто бывает так, что для сознания открывается слишком много информации, и мозг автоматически прекращает воспринимать ее. Это похоже на дверь, которая приоткрывается на долю секунды, в нее проскальзывает некое чудесное существо, после чего дверь закрывается снова. Или как в том случае, когда мы ждем кого-то в аэропорту, и автоматические двери раскрываются на какое-то короткое время, в продолжение которого мы можем видеть людей, которые стоят у стоек, проходят таможеню и т.п. Мы смотрим на то, что происходит по ту сторону этой двери, а затем она закрывается, и «та» жизнь оказывается сокрытой от нас. Примерно по такой же схеме нас посещают «вспышки».

В такие моменты нам открывается несколько вещей, и одна из них — это бесконечность. Наш слабый челове-

ческий мозг просто не может постичь бесконечность. Она не значит ничего. Она значит Дао. Невозможно поверить во что-то, что не имеет ни начала, ни конца, и что продолжается, никогда не прекращаясь. Один из моих старших детей так и не смог постичь это понятие. Он продолжал упорно твердить, что где-то все равно должно быть начало. Я упорно отвечал ему, что если что-то имеет свое начало, то этому самому началу тоже должно что-то предшествовать. А если что-то имеет свой конец, то за этим концом тоже должно быть нечто другое. Начало и конец не могут существовать без того, что ему предшествует и что следует за ним, соответственно. В противном случае нельзя говорить о существовании начала и конца.

В продолжение тех или иных «вспышек» нас посещает краткое видение бесконечности, и я могу сказать, что это... впрочем, на самом деле сказать мне нечего! Слишком большое — нет, нельзя сказать «большое», потому что у «него» нет размеров. Размер всегда относителен, его можно сравнить с чем-то еще. Вот так я и пытаюсь описать то, что не поддается описанию. Если кто-то имел краткое столкновение с бесконечностью, все остальное теряет свое значение. Правительства, кредиты, катастрофы и т.п. — все это чепуха. Единственное, о чем нельзя так сказать, — это любовь. И так будет всегда.

Учение

То, как мы обучаемся боевым искусствам, сходно с тем, как мы обучаемся любой другой вещи. Это должен быть естественный опыт. Ниже я остановлюсь на том, что считаю правильным способом обучения, на основе собственного опыта, и на том, что является физическим способом «исполнения», что должно привести нас к нашей собственной философии, сокрытой внутри нас.

Мои дети от последнего брака не ходят в школу и никогда не ходили. Они даже не проходят школьную программу на дому. Они учатся дома, и некоторые называют это «домашним обучением». Я же предпочитаю называть это просто учением. Мне представляется, что сидеть в классе и решать задачки — это одно из самых неестественных занятий, которое можно придумать. Почему? Потому что для этого нет причин. Мы принуждаем наших детей к неестественным действиям.

Не нужно выделять учение из всех остальных действий, т. е. оно ничем не должно отличаться от других каждодневных занятий. Если это будет так, то получаемые нами знания становятся нашим «опытом» и воспринимаются нашим опытом должным образом, а не в режиме попугайского повторения. Например, вместо того чтобы заставлять своих детей сидеть с учебником арифметики, я прошу их о помощи, когда решаю свои финансовые дела. Бен, мой старший сын, делал для меня банковские расчеты с 7-летнего возраста (на момент написания этой книги ему 24 года). Он до сих пор выполняет преобразования из одной валюты в другую и заносит результаты ежедневных проверок в сберегательную книжку. Он делает это за меня! 6-летняя Эли тоже ежедневно делает для меня банковские расчеты и занимается моей почтой. Я беру детей в магазин за покупками, где они делают вычисления в уме — сколько заплатить, сколько получить сдачи и т.п. Это живая и совершенно практическая математика. Так же обстоит дело с любым другим предметом обучения — мы обращаемся к нему по той или иной конкретной причине. И, что более важно, это ничем не отличается от их других повседневных занятий. Мы не уделяем каких-то специальных часов для изучения математики, орфографии, правописания или природоведения. Если в этом есть потребность, мы занимаемся этим. Например, гуляя по лесу, мы замечаем нору какого-нибудь животного. Мы исследуем ее, измеряем, узнаем, чем питается

этот зверек и т.п. Так мы изучаем природу. Такие уроки дети помнят долго. Если бы они сидели в классе и слушали урок зоологии, то запомнили бы гораздо меньше.

Все дети помогают мне в саду. Маленькая Каталина, которой всего 2 года, помогает мне во всем, даже в самых сложных для нее делах. Ей нравится опускать саженцы в вырытые для них ямки. Трое наших детей занимаются игрой на фортепиано. Нам с Сандрой часто приходится прерывать их занятия, чтобы они не переутомились. Возможно, это единственные дети во всем мире, которые приходят к родителям и требуют от них заниматься с ними музыкой! Так же должно проходить и обучение боевым искусствам. Так оно и проходит. Мы не уделяем для него каких-то специальных часов.

Кто-то спросил меня однажды, как ему следует подготовиться для занятий тайцзи. Я ответил, что подготовки как таковой не существует. Человек должен быть готов к тайцзи в любое время; его тело должно само подсказать ему, что оно готово к исполнению того или иного движения ката. Допустим, вы чистите зубы. Далее вы откладываете щетку в сторону, выполняете свой ката и возобновляете чистку зубов, как будто ничего и не произошло. Только таким образом боевое искусство становится частью вашей жизни, частью *вас* самих.

Многие люди любят «нарядиться» для занятий боевыми искусствами, потому что считают, что тем самым они более приближаются к боевым искусствам. Некоторые заходят еще дальше и облачаются в старинные китайские одежды, которые вышли из моды задолго до того, как было разработано данное боевое искусство. Настоящие китайские мастера, глядя на людей с Запада, занимающихся тайцзи, багуа или хэ-син-и, смеются над их одеждами. Китайцы надевают униформу только для участия в соревнованиях, чтобы каждую команду можно было отличить от других. Во всех остальных случаях они проводят занятия боевыми искусствами в своей обычной одежде — в той, в какой ходят

на работу, и т.п. В старые времена китайцы тоже занимались боевыми искусствами в своей повседневной одежде. Получается, что сегодня, 100 лет спустя, мы, люди западной культуры, используем для занятий боевыми искусствами одежду, которую в те времена китайцы использовали для повседневной носки! Смех, да и только.

Мой наставник Чанг Юй-Чунь сказал мне, что я должен *стать* тайцзи, а не *исполнять* его. Все мы слышали, что нам нужно исполнять боевые искусства все время. Это не значит, что мы ходим особой походкой или постоянно ждем атак вероятного противника. Это значит, что мы должны воспринимать боевое искусство на внутреннем уровне и обрести свободу и плавность движений сообразно с этим. Мы должны постоянно сохранять спокойствие. Мы не должны позволять себе расстраиваться по разным поводам. Вот чему учит нас боевое искусство на самом высоком уровне. Мы обучаемся (на опыте) внутреннему исцелению. Но мы не обучаемся этому, проходя какую-то специальную программу; мы просто *исполняем* боевое искусство.

Назначение боевых искусств

Цель боевых искусств состоит, конечно же, не в том, чтобы расхаживать по улице или спортивному залу с надписями на униформе «СЭНСЕЙ» или «СИФУ». Впрочем, таких людей, вы, наверное, встречали. Они претендуют на положение лидера — довольно эгоистично с их стороны. Истинный мастер боевых искусств не стремится выглядеть как мастер. Он ничем не выделяется среди других людей на улице. Он не носит одежду, которая указывала бы на его принадлежность к мастерам. Выпячивание своего «я» не является чертой мастера боевых искусств. Если человек эгоистичен в чем-то одном, он будет эгоистичен и в остальном. Если боевое искусство

стало для нас частью нашей обычной жизни, то не стоит выпячивать эту часть нашей жизни напоказ.

Самый высокий уровень боевых искусств — целительство. Боевое применение — это только начальная стадия работы, которая нужна нам для того, чтобы преодолеть неуверенность в себе. (При этом мужчины гораздо более неуверенны в себе, чем женщины.) Нам нужно избавиться от стремления изображать перед другими «царя горы» и демонстрировать умение защищать себя. Надеюсь, мы не вернемся в те времена, когда люди жили в пещерах, каждый день буквально сражались за свои жизни, за своих женщин и т.п. Сейчас нам едва ли придется ставить на кон свою жизнь, но мысль об этом все равно будет сидеть где-нибудь внутри нашего сознания. Посмотрите на любые семьи животных (таких семей у нас много на ферме). Доминирующий самец постоянно дерется с другими самцами — или за еду, или за самок. Нам, людям, не надо делать этого. Но мы все равно хотим избавиться от чувства неуверенности и потому изучаем боевые искусства. И это совсем неплохо. Это дает нам, мужчинам, большую уверенность в жизни и бизнесе, а наши женщины чувствуют себя защищенными, когда идут с нами по улице. (Сегодня, впрочем, достаточно большое число женщин тоже увлекается боевыми искусствами.)

Один из наших учеников взял интервью у жителя США по поводу одной статьи о боевых искусствах, появившейся в специализированном английском журнале. Ранее я утверждал, что этот американец в своих демонстрационных сеансах выполняет опасные действия (в частности, наносит партнерам удары в область шеи, а точнее — в область каротидного синуса). Я представил мнения нескольких мировых авторитетов в области целительства, которые поддерживали мою точку зрения в этом вопросе. Американец заявил, что мне не следовало подключать к этому спору целителей, потому что они не имеют никакого отношения к боевым искусствам. Бое-

вые искусства и искусство исцеления, по его мнению — это две большие разницы!

Мастер боевых искусств не может быть мастером боевых искусств и не знать основ целительства. В старые времена целительство было первой вещью, которой обучался будущий мастер боевых искусств, и оно считалось самым высоким уровнем боевого искусства. Похоже на то, что сегодня многие так называемые мастера берут на вооружение лишь небольшую часть исконной (т.е. пришедшей из Китая) системы подготовки в области боевых искусств, а остальное отбрасывают «за ненадобностью». После этого они претендуют на получение звания мастера или гроссмейстера. А ведь даже в карате с острова Окинава учеников обучали исцеляющим аспектам их зачастую смертельных ударов.

Целительский аспект боевых искусств не только играет важнейшую роль, но также и является наиболее трудным для усвоения. Можно довольно легко научиться удару в шею, который «выключает» человека, но гораздо труднее научиться приводить его в действие, используя те же самые точки. Для этого нужна гораздо более мощная работа мозга, к тому же здесь не обойтись без включения интеллекта.

Большинство китайских мастеров используют в своем целительском искусстве либо акупунктуру, либо дим-мак. Люди, занимающиеся карате «сериндзи кемпо», используют шиатцу — целительскую методику надавливания пальцами, берущую свое начало из использования точек дим-мак, которые применялись в боевом искусстве. Сегодня в целях лечения многие прибегают к использованию китайских трав, мануальной терапии либо терапии с использованием энергетических потоков. Мне больше нравится использовать точки дим-мак с надавливанием пальцами, китайские методики вправления костей и терапию с использованием энергетических потоков; кроме этого, я иногда прибегаю к туй-на, или китайскому массажу.

Но мастер боевых искусств владеет не просто методами физического исцеления. Его существование само по себе — это целительский фактор. Одно лишь его присутствие оказывает воздействие на людей. Его собственная энергия способна успокаивать и исцелять, только лишь за счет близости к больному. Он может излечивать прикосновением руки, без каких-то других особенных движений. Иногда для излечения достаточно лишь рукопожатия целителя. В этом и заключаются истинная природа и назначение боевых искусств.

Как распознать мастера боевых искусств?

Просто посмотрите на него. Что вы видите? Явно лишний вес? Слишком ладно пригнанная униформа? Кожа выглядит нездоровой, в глазах нет блеска? Это не мастер боевых искусств.

Первым делом нужно обращать внимание на внешнее спокойствие в поведении. Мастера боевых искусств общаются на разных энергетических уровнях. Они являются магнетическими личностями, хотя бы в силу своей внутренней подготовки. Это означает, что у них нормальный уровень энергии Ки (большая часть которой исходит из тела), которая общается с энергией Ки других людей. Сначала посмотрите, каково его здоровье, а затем проверьте, умеет ли он драться. Конечно, мастер боевых искусств должен уметь постоять за себя, а также показать другим, как это следует делать. Если, например, вы ни разу не видели его в процессе самозащиты, а вместо этого он просит людей встать перед ним и отрабатывать на них приемы, то это не мастер боевых искусств. Если мастер боевых искусств просит участников семинара атаковать его, используя любой метод атаки, а *затем* показывает, как он стал бы защищать себя, то это, как правило, указывает на то, что этот человек знает свое дело. При этом совершенно не важно, в скольких

турнирах он ранее принимал участие; то, что происходит там, не является настоящим боем.

Чанг Юй-Чунь о философии: классика и Дао Дэ-Цзинь

Дао Дэ-Цзинь — это книга, предположительно написанная Лао-Цзы. Эту книгу и ее автора можно сравнить с Библией и Иисусом. Говорят, что этот великий философ ехал умирать в горы на своем воле, когда был остановлен начальником стражи, который приказал ему написать его жизненную философию. Результатом этой встречи и явилась книга *Дао Дэ-Цзинь*. Автор не хотел записывать все полностью, т. к. знал, что его философия принадлежит только ему одному. В общем, с этой книгой дело обстоит точно так же, как с Библией — никто не знает наверняка, что в ней изначально, а что добавлено другими за многие годы.

Мои собственные представления об этой классике появились благодаря Чанг Юй-Чуню. Его идеи по любому из вопросов были настолько радикальны, насколько они могут быть таковыми, когда речь заходит о тайцзи. Это мне и нравилось, потому что существенно отличалось от того, что я читал или чему обучался в прошлом. Его мысли о «классике» были столь же радикальны.

Классика — это собрание высказываний и рекомендаций, которые даются наиболее почитаемыми мастерами тайцзи прошлого. В большинстве случаев это все, на что мы можем сослаться, поэтому то, как мы будем их истолковывать, играет очень важную роль. Некоторые истолковывали их буквально, другие же применяли более «нематериальный» подход. Чанг пошел еще дальше. Ниже я предлагаю вашему вниманию отрывки из бесед с Чангом, в которых он поделился со мной некоторыми идеями по поводу классики и других вопросов.

Чанг: Да, один или два раза я читал эту классику. Мой учитель [Ян Шухэ] никогда не рассказывал мне о ней. Книга, в которой рассказывалось о тайцзицюань, попала мне в руки много времени спустя после его смерти. Нет, я никогда не воспринимал все это слишком серьезно. Если человека правильно научили, то ему вряд ли пригодится эта классика. Я читал и высказывания Лао-Цзы. Мне кажется, это был занятный человек. Жаль, что нет возможности познакомиться с ним лично. Его слова стали основой для целой религии, и я слышал, как многие цитировали его, чтобы показать, как хорошо они разбираются в философии даоизма. Они говорят, что мы должны поступать так, как сказал Лао-Цзы в своей книге *Дао Дэ-Цзинь*, и что он, должно быть, был очень хорошим человеком.

Лао-Цзы не был ни хорошим, ни плохим. Он не знал, что это такое: Он был просто человек с богатым внутренним опытом. Тот, кто воспринимает его слова буквально, упускает тот величайший дар, который оставил нам Лао-Цзы. Мы не должны воспринимать его слова буквально. Мне кажется, его вынудили написать о том, что он знал, до его ухода. Такой изошренный мозг сразу же понял, что нужно было делать в той ситуации. Он оставил нам свои простые высказывания, зная, что его последователи сумеют разгадать загадку, скрытую в этих словах. Все, что он пытался сказать нам во всех своих писаниях, сводится к следующему: «Посмотрите, что я обнаружил в своем мозгу! Вы тоже сможете отыскать такие чудесные вещи».

Э.М.: Лао-Цзы просто хотел сказать нам, что нужно заглядывать внутрь себя и пытаться понять, что записано в нашем собственном мозгу. Он не хотел, чтобы мы следовали каждому его слову и создавали религию на основе его высказываний. Он лишь хотел сказать, что нужно заглядывать внутрь себя и пытаться понять, что записано в нашем собственном мозгу. Возможно, мы откроем внутри себя точно такие же вещи, что и он, но

каждый человек должен найти свой путь, а не идти по чужому. У каждого есть своя религия, которую нельзя передать другому или научить ей другого.

В другой раз я заговорил с Чангом на тему здоровья.

Чанг: Здоровье — это слово. Из этого слова люди делают большие деньги. Здоровье должно быть просто людьми. То есть мы — это здоровье! Если бы человек не ступил на ту тропу, по которой мы сейчас идем, нам не нужно было бы такое понятие, как здоровье. В начале, когда появились люди, была еда. Много еды для всех. Еда была той вещью, которая поддерживала человеческий механизм в нормальном состоянии. Человек не знал иного образа жизни, и смерть наступала не от болезней, а от нападений диких зверей, которые нас поедали. То, что мы ели, было там, где были мы. Сегодня мы идем в супермаркет и покупаем продукты, произведенные несколько месяцев назад. Мы едим не изначальную еду, мы едим то, что было приготовлено для съедения нами, а не то, что было нам дано для съедения.

В любом случае я рад, что люди тогда пошли по той дороге, потому что сегодня у нас есть такие вещи, как тайцзицюань, который помогает нам обрести здоровье. Тайцзицюань нужен нам из-за тех неправильных действий, которые мы производим сами с собой. Вы только подумайте о том, как было бы хорошо, если бы мы питались «изначальной» едой, т.е. просто едой, и при этом практиковали бы тайцзицюань!

Однажды в Китае я встретился с женщиной, которая не могла двигаться. Она опробовала все способы лечения, но ей сказали, что она не протянет долго. В течение нескольких лет я обучал ее тайцзицюань в ее сознании и выработал для нее специальную диету. Прошло много лет, она по-прежнему не может двигаться. Но она не умерла.

Все, что я делаю сегодня, несет на себе некоторый отпечаток радикализма Чанга. Я думаю, что он хотел от-

крыть мне другую сторону бытия — не физическую, а внутреннюю, которая к тому времени уже была во мне.

Я прошу об одном — через несколько или много лет после того как я покину этот мир, не пытайтесь создать религию на основе того, что я написал в этой главе. Просто прочувствуйте то, что в ней написано — я писал ее только для этого.

Глава 13

Дим-мак для детей

Если вы хотите дать своим детям наилучший старт в этой жизни, не давайте им деньги, не давайте им образование, не давайте им работу и не давайте им дом и машину. Дайте им всего лишь настоящую любовь — остальное приложится естественным образом.

Эрл Монтегю

Даже ребенок может сделать что-то для защиты себя от нападения. Моему сыну Бену удалось уложить меня, когда ему было 8 лет от роду. (Мы регулярно практиковали это, чтобы выяснить, какие точки работают хорошо, а какие не очень.) Сейчас Бену 10 лет, он хочет знать все больше и больше, и он станет моим настоящим последователем (как было в Древнем Китае, где секреты боевого искусства передавались от деда отцу, а от отца к сыну). Эли (7 лет) тоже делает успехи, как и Каталина (2 года), которая пока наносит по своим «противникам» удары мечами и палками, а в 4 года мы приступим с ней к настоящим занятиям.

Маленький человек может использовать дим-мак, чтобы компенсировать свой недостаток в габаритах и силе. Заметное преимущество маленького человека (ребенка) будет зачастую заключаться в том, что от него не ждут никакого серьезного отпора. Поэтому с самого начала нападающий будет сбит с толку. Ребенка нужно учить не сопротивлению в случае нападения, попытки похищения и т.п. Ребенок должен суметь дождаться сво-

его шанса, который приходит к нему в тот момент, когда нападающий думает, будто его жертва не способна ни к каким ответным действиям. После этого нужно атаковать своего обидчика и поразить его точки смертельных ударов с такой яростью, чтобы он лишился жизни или получил увечья, или, в крайнем случае, оказался бы неспособен на активные действия на какое-то время, за которое ребенок успеет скрыться от него. Это вполне возможно. Я испытывал на себе атаки детей, и если бы они попадали в нужные точки, исход был бы смертельным.



Рисунок 332

Меня часто обвиняют в том, что я учу детей убивать. На это я отвечаю: «Да, учу!» В наше беспокойное время нужно, чтобы каждый ребенок умел защитить себя. Мир становится похож на то, что было в Древнем Китае, когда человек был просто обязан уметь защитить свою жизнь и жизни своих близких. Искусству самозащиты обучались целые семьи.

В Австралии, по крайней мере в штате Новый Южный Уэльс (в некоторых штатах домашнее обучение не разрешено), можно получить официальное разрешение на обучение детей на дому. Школьные инспекторы ходят по округе и проводят дружеские беседы с семьями, чтобы убедиться, что родители детей не являются круглыми идиотами, после чего дают им освобождение от посещения школы их детьми. Во время своей первой встречи с инспектором, после того как я сообщил ему о причинах, по которым не хотел бы отдавать детей в школу, я попросил Бена выполнить несколько ударов руками, ногами, захватов и т.п. Затем я спросил инспектора, можно ли отдавать в школу такого ребенка, как Бен. Он покачал головой и сказал: «Получите ваше освобождение».

Многие совершают большую ошибку, стараясь обучать детей слишком формально, в том числе и в виде школьного обучения. Как я уже говорил в главе, посвященной философии, учение должно быть естественным процессом, естественной частью повседневной жизни. Это даже важнее обучения детей боевым искусствам. Заставьте их кланяться у дверей и называть вас «сэнсэй», обучайте их «правильным» речам в спортивном зале — и вы потеряете их навсегда.

Это как с ребенком, которого вы заставляете учиться игре на фортепиано, которая становится для него нудной обязанностью, и он теряет всякий интерес к занятиям музыкой, который у него, возможно, и был изначально. Но если игра на фортепиано в семье ребенка является частью каждодневной жизни этой семьи, если музицируют все по очереди, то обучение превращается в игру. Ребенок уже не видит в этом ничего особенного — это просто часть его жизни. Точно так же должны стать частью жизни и боевые искусства.

Многие родители отправляют своих детей на занятия карате лишь для того, чтобы избавиться от них на пару часов. Это, впрочем, мало отличается от отправки их в

школу. В обучении должна принимать участие вся семья, чтобы оно было для ребенка естественным, а не чем-то надуманным. В нашем случае дети постоянно сталкиваются с боевыми искусствами. Всякий, кто заходит в наш дом, оказывается так или иначе вовлеченным в них. Дети видят занятия, которые я провожу с их матерью и моей женой, они видят занятия моих учеников и друзей. Наши разговоры так или иначе ведутся на тему боевых искусств, и для них это нормально и привычно.

К сожалению, имеется лишь немного учителей, которые знают, как учить детей. Занятия обычно проводятся в слишком свободном ключе, когда дети просто носятся как угорелые и выплескивают наружу свою энергию, или же дети на них слишком дисциплинированы и зажаты. И тот и другой подход неприемлемы для обучения детей. Для взрослых — тоже. Сколько раз вам приходилось слышать: «Им нужна дисциплина»? И кому же она нужна? У нас и так ее чересчур много. Но как все-таки добиться правильного поведения детей на занятиях, чтобы все ученики могли быть обучены? Нужно быть настойчивым, но сохранять дружелюбие и обращаться с детьми точно так же, как вы обращаетесь со взрослыми. Нужно уважать ребенка. И тогда ребенок будет уважать вас как учителя.

Что может ребенок?

Я не делаю никаких различий в обучении ребенка и взрослого. Детей нужно обучать тому, что они в состоянии сделать. Как только они поймут, что им под силу то, чему вы пытаетесь их научить, обучение пойдет значительно легче.

Я обучаю детей самым опасным точкам. Я разговариваю с ними как со взрослыми и подчеркиваю, что наши занятия — не игра, что навыки, полученные ими,

могут спасти их жизнь или жизнь их сестер и братьев. И, самое главное, говорю им, что полученные знания не должны использоваться ими для демонстрации своего превосходства. Большинство детей правильно воспринимают такой тип обучения и с достаточной долей ответственности понимают, что они способны убить взрослого. Я своими глазами наблюдаю изменения, которые происходят с детьми, когда они осознают, что могут убить человека своими руками. Они становятся более спокойными и более ответственными. Но в этом и состоит суть боевых искусств — обретение уверенности и твердости характера. Уверенность и характер воспитываются не с помощью умения наносить удары руками и ногами, а скорее с помощью знаний о том, что может человек, обладая такой техникой.

Я начинаю обучение с точек. Каждый член моей семьи, в том числе дети, умеют делать массаж. Через массаж мои дети узнают о точках. Они находят забавным, когда заставляют отца подпрыгивать на месте! Сестра моей жены Дженни является специалистом по китайскому массажу и вообще по китайским методам целительства. Когда она приходит в гости, дети бегут к ней, желая узнать очередной прием массажа. Таким образом, они с самого начала изучают систему боевых искусств в целом, в том числе и их целительскую составляющую.

Когда Бен был маленьким, я научил его «когтевому» удару. В его маленьких пальцах развилась такая сила при нанесении «когтевых» ударов «с оттягом», что я с трудом его сдерживал. Его пальцы буквально зарывались в мой живот, а с помощью такого приема можно свалить кого угодно. Особенно эффективен такой удар, когда его не ждешь. Недавно я получил шрам под правым глазом от своей 2-летней дочери Каталины, которая уже знает, что если она вопьется своими коготками папе в глаза, он подпрыгнет и взвизгнет!



Рисунок 333



Рисунок 334

Первая область, о которой я рассказываю детям, — это каротидный синус. Я показываю, где он находится, разрешаю пощупать его и слегка на него надавить. Затем я тренирую их руки для удара, разрешая им наносить удары по защищенным участкам моего тела. Это очень важно в том плане, чтобы ребенок ощутил, что значит нанести удар человеку. Тренировки с мешками не могут заменить этого реального ощущения. Кстати, именно это проделывает детеныш кенгуру мужского пола со своей матерью. Она сидит и терпеливо переносит его удары, которые тот наносит задними лапами. Он учится бить, чтобы потом применить это умение в битве за лидерство в стаде.

Когда ребенок научается бить достаточно сильно, я начинаю обучать его (или ее) приемам. Детям это интересно, т. к. в их представлении — это нечто реальное. Для получения информации о каротидном синусе я использую тот же метод, какой использую для работы с



Рисунок 335



Рисунок 336

полицейскими офицерами, о чем уже рассказывал выше. На рис. 333 я наношу хук в голову Бена, а он наносит удар по моей руке и бьет по каротидному синусу. Я атакую детей разными способами, чтобы показать им, как они должны реагировать в той или иной ситуации. Например, если их хватают и поднимают на руки, им нужно не сопротивляться сразу же, а выждать какое-то время. За это время они должны решить, что использовать в качестве оружия и, уловив момент, ударить в каротидный синус кулаком или ладонью (рис. 334). Затем я рассказываю детям о других смертельных точках, которые относительно легко срабатывают — например, Sv 22 (ямка на шее, см. рис. 335), или Gv 26 (под носом, см. рис. 336). И если они все еще не верят в силу этих ударов, я разрешаю опробовать их на мне (под контролем), при этом моя жена всегда находится наготове в качестве медработника на случай непредвиденных обстоятельств. Бену особенно удаются удары по точке

«тройной разогреватель 23». Это первая точка, удар Бена по которой привел к реальному моему отключению, и даже я потом удивлялся, как мало сил ему потребовалось для этого. Маленькие размеры детских ладошек — это в чем-то и преимущество: они легче и точнее достигают места, где находится точка (рис. 337).



Рисунок 337

Часто ко мне на занятия приходят двое братьев или брат с сестрой. Это наилучший способ обучения детей, т. к. они могут затем отрабатывать свои навыки дома друг с другом. Здесь важно подчеркнуть, что если один из детей старше и крупнее, он должен поддаваться другому. И вообще в дальнейшем на тренировках нет места соперничеству, дети должны отрабатывать навыки ведения боя, помогая друг другу. Бен и Эли ежедневно проводят много часов в схватках. Это могут быть бои на палках или без оружия, и если кто-то из них получает сильный удар (обычно нечаянный, но иной раз и пред-

намеренный), то другой помогает пострадавшему оправиться от удара. Между детьми в семье, которые обучаются таким образом, возникает очень крепкая связь. (На рис. 338 показаны Бен и Эли, которые отрабатывают приемы «малого» сан-сау, на рис. 339 они сражаются на палках.) Все эти тренировки они проводят потому, что сами хотят этого. В противном случае никто не стал бы заставлять их делать это. То же самое относится к их занятиям на фортепиано — если бы они не захотели заниматься сами, то не стали бы этого делать. А вообще получается наоборот: это они заставляют нас заниматься с ними! См. рис. 340. Начинать учиться самозащите можно даже в самом раннем возрасте!

Жена часто ругает меня за то, что я слишком много времени занимаюсь с детьми и слишком часто разрешаю им бить меня по-настоящему, в том числе по точкам, удары по которым приводят к легким повреждениям. Но я считаю, что дети должны знать, что такое настоящий удар по живому человеку. Так они лучше научатся тому, сколько сил вкладывать в удар и куда его наносить. Если же они будут наносить лишь слабые удары в спортивном



Рисунок 338

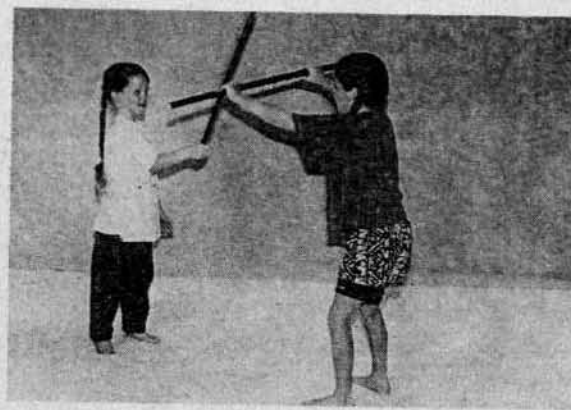


Рисунок 339



Рисунок 340



Рисунок 341

зале, они никогда не обретут этого ощущения настоящего удара. На рис. 341 изображена Каталина, бьющая меня палкой. Такие тренировочные упражнения очень важны, потому что после них у детей появляется уверенность, что они способны на такие действия.

Заклучение

Некоторые откровения Мастера

Чанг Юй-Чунь был главным моим учителем внутренних боевых искусств. Я встретил его в сиднейских доках, когда работал водителем. Тогда я часто видел этого старика — он занимался тем, что было похоже на тайцзи, и однажды я набрался храбрости, вышел из своего автомобиля и принялся наблюдать за ним. Он и виду не подал, что заметил мое присутствие; и даже когда я начал исполнять свои собственные движения тайцзи прямо в шоферской униформе, он не проявил к этому никакого интереса. Много месяцев спустя он все-таки обратил на меня внимание, когда я стал исполнять более быстрые приемы. Его самолюбие, которого он все-таки не был лишен, было несколько задето этим.

Потом я узнал, что он был одним из единственных трех учеников Ян Шухэ, внука основателя стиля Ян тайцзи, который никогда не изменял тому стилю, который был разработан Ян Лючанем. В то время я как раз изучал этот стиль и фактически не очень далеко ушел от него.

Чанг научил меня гораздо большему, чем просто физическим движениям; он разрешил мне наблюдать за ним, когда он «не делал ничего». У меня сохранились порядком выцветшие, но пока еще читаемые записи, которые я делал, общаясь с Чангом. Беседы с ним были кратки, но очень информативны.

Не имея тех знаний, которыми располагает сегодня современная наука, старые китайские мастера могли сообщать только то, что чувствуют или что узнали от других. Так была написана «классика» тайцзи — в основном с опорой на ощущения, но не на научную информацию.

Сегодня в нашем распоряжении масса научной информации, и когда мы читаем о том, что было сказано старым мастером много лет назад, мы можем соотнести это с открытиями современной науки.

Аналогично обстоят дела с тем, о чем говорил мне Чанг Юй-Чунь. Иногда он говорил, как тогда мне казалось, какими-то загадками, но сейчас это оказывается абсолютно подтвержденным научным фактом. Итак, сегодня мы можем взять высказывания старых китайских мастеров и сопоставить их с тем, что стало известно современной науке.

Давайте рассмотрим это на примере того, что я узнал из бесед с Чангом. Итак:

Э.М.: Расскажите, пожалуйста, о самозащите тайцзи.

Чанг: Итак, вы хотите узнать о самозащите. Не смотрите на массу движений и молниеносно выполняемые приемы. Посмотрите сюда. [При этом он стоял передо мной, нисколько не меняя своего положения.]

Э.М.: И?

Чанг (со смехом): Вы ничего не увидели?

Э.М.: Нет. Покажите еще раз!

Чанг: Не буду. Вы еще просто не готовы увидеть это.

Сегодня я точно знаю, что хотел показать мне Чанг, потому что я показываю то же самое *своим* ученикам, но они тоже ничего не видят.

Чанг исполнял в точности то, о чем говорилось в классике, но на истинно внутреннем уровне, который и является единственным уровнем, который подразумевает классика. Например, если в классике говорится, что вы должны «поднять спину», и вы в буквальном, физическом смысле слова поднимаете спину, то вы не знаете этой классики. Если сказано: «округлите плечи», и вы округляете их физическим движением, то вы просто не знаете, что от вас требуется. Если говорится «вогнуть в себя грудную клетку» и вы выполняете это опять же физически, вы снова не знаете, как сделать это по-настоящему.

Чанг считал, что мы должны быть как обезьяны. «Нет, даже как большие обезьяны», — говорил он, имея в виду горилл. Тогда я не понимал, о чем он говорит. Кроме того, что мы должны обладать обезьяньей походкой, мне ничего тогда в голову не приходило. «Да нет, изнутри», — говорил Чанг. Сегодняшняя наука знает о «С-образной спине» и наличии «мозга рептилии», и сегодня мне понятно истинное значение его слов.

Чанг мы продолжаем разговор с ним о самозащите: Вы должны стать как животное — не на уровне *движений*, а на *внутреннем* уровне... ..Вы не можете защитить себя. Только если вы превратитесь в животное, вам это удастся. У нас нет когтей, нет больших сильных зубов или сильных клювов. Все это должно прийти изнутри. Люди слабы; животные сильны.

Чанг знал о наличии «мозга рептилии», но не мог выразить это знание в общепринятых терминах, даже на родном китайском, т. к. это «внутреннее» понятие, которое очень трудно донести до других. Когда я ощущаю «подъем спины» или, правильнее сказать, «энергию Ки, поднимающую мою спину», я спрашиваю у людей: «Видите?».

«Нет», — отвечают они. Конечно, они не могут это увидеть. Это происходит внутри меня. Чанг мог чувствовать сильный прилив энергии, но это не проявлялось у него на физическом уровне, если не считать едва уловимой перемены в положении его тела. Его спина слегка искривлялась («С-образная спина»), в глазах появлялось что-то от выражения глаз сумасшедшего. В такие моменты я не желал бы проходить мимо него, ибо неизвестно, каковы были бы последствия этого.

Э.М.: Как вы думаете, кто обладает этим истинным способом «внутренней» самозащиты?

Чанг: У меня нет такой способности, но у животного внутри меня она есть. Посмотрите на меня. Я старик. Вам кажется, что я смогу драться?

Э.М.: Да, я видел вас в действии, и мне кажется, вы сможете.

Чанг: Вы видели мои глаза? Это не я.

Это очередное напоминание о том, что его «поражающий фактор» — это всегда тело и подсознание, а не сознание. Сам Чанг, если быть точным, не наносил никому вреда: всю грязную работу за него выполняло подсознание.

Чанг говорил мне, что после Ян Шухэ никто не знает настоящего тайцзи. Многие школы опирались на чисто физическую сторону, претендуя при этом на то, что мышечная сила и координация тела — это и есть внутренняя мощь. В других школах учеников учили фактически только танцам, не желая «пачкать руки», т.е. вступать в реальный контакт с нападающим.

Э.М.: Что произойдет с тайцзи в будущем?

Чанг: В будущем от тайцзи не останется ничего, кроме оболочки в виде движений, которые людям будут демонстрировать разного рода «мастера», провозглашающие себя единственными преемниками традиций. Это искусство деградировало на моих глазах, и сегодня я знаю только троих, кто владеет истинным тайцзи от Ян Шухэ. Я учу вас, но никогда не могу сказать, сможете ли вы дальше учиться сами в продолжение того, что узнали от меня. Я уже слишком стар.

Э.М.: Как я смогу учиться сам?

Чанг: Делать те или иные вещи и смотреть, как их делаю я. Это единственный способ. Когда я был моложе, то смотрел на те или иные вещи и говорил себе, что никогда не постигну их. Мой учитель говорил мне, что нет таких способов, с помощью которых он бы смог руководить мною на заключительных шагах и провести меня через последнюю дверь. И я думал, что мне никогда не будет дано это. Сейчас я в том же положении, что и мой учитель, и я так же беспомощен в моем стремлении показать вам последние шаги. Остается только надеять-

ся — то, что вы уже знаете от меня, даст внутренний рост, и однажды знание придет к вам.

Сегодня я пытаюсь передать эти конечные знания другим и пытаюсь отыскать путь, который не смогли найти Чанг и Ян. И все равно, даже зная английский язык в качестве родного и свободно общаясь со своими учениками, я продвинулся на этом поприще очень недалеко. Мне кажется, что больше всего я узнал от Чанга благодаря лишь факту его присутствия, когда он позволял мне «чувствовать» на подсознательном уровне ту его внутреннюю мощь и то, как он заставлял ее проявляться.

Чанг знал, что искусство самозащиты тайцзи — это больше «умственное», нежели «физическое» искусство. Мы осваиваем физическую составляющую, затрачивая на это многие годы, и обретаем физическую форму уверенного в себе животного. Далее в дело включается «мозг рептилии» и делает всю работу за нас.

Поскольку мы не животные и у нас нет никаких приспособлений, имеющихся у животных, которые они применяют как оружие, мы должны использовать в качестве такового те или иные приемы и точки на человеческом теле. Выучив их, мы можем включать свое внутреннее сознание, которое сделает все остальное. Для того, чтобы войти в такое состояние, имеется несколько специальных поз. Также у нас есть заученные способы «выполнения этих вещей» на основе серий движений, ката, кумитэ и других методов тренировок в парах, которые дают нам физические возможности задействовать свой «мозг рептилии», который должен «подсказать» телу, как нужно действовать.

Чанг: Если вы пытаетесь применять приемы, то вы человек, а человек не может драться. Приемы — это чисто человеческий атрибут. У собак нет приемов, нет их и у акул, орлов и т.д. Приемы есть только у людей. Поэтому когда мы рассчитываем на приемы, то терпим поражение. Животные же просто делают то, что от них тре-

буется в той или иной ситуации. Мы делаем то, что сами считаем нужным делать. Мы пытаемся применять приемы, а потом утрачиваем способность действовать соответственно меняющейся ситуации. Если нам пытаются нанести удар в лицо, мы тут же стараемся закрыться, используя руки. У собаки нет рук, поэтому она кусает нас за нос. Нам нужно использовать руки так же, как собака использует зубы — они должны откусывать нос нападающего. Но мы закрываемся. Мы не желаем драться; мы не животные. Когда мы станем подобны животному, мы будем поступать как нужно и не станем даже задумываться о последствиях. Все, что происходит таким образом, происходит слишком быстро, чтобы думать о приемах.

Э.М.: А есть ли у вас какие-то любимые приемы?

Чанг: Нет. Мы не должны применять приемы. Разве вы не слушали, о чем я говорил раньше? Когда мы применяем прием, рука исполняет его, стопа исполняет его, нога исполняет его, но все тело никогда не движется при этом как единое целое. Когда на собаку нападает другая собака, она не использует лапы, чтобы защититься от исходящей атаки — она перемещает все свое тело, но не для того, чтобы уйти от атаки, а чтобы занять лучшее положение для укуса в шею своего противника! Нападение само подсказывает жертве нападения, что ей нужно делать. Если мы постоянно будем задумываться над применением приемов, мы будем использовать только какие-то части нашего тела, а не все тело целиком, как это делает животное. Посмотрите на змею. Я многому научился у этого животного. Стоит ее задеть — и она выполнит ответное движение всем телом, а не только той частью, которая задета. Все ее тело, от головы до хвоста, согласованно двигается. Прежде чем вы что-то сообразите, она обобьется вокруг вашей руки, затем вокруг другой руки, а затем укусит вас. Мы должны поступать так же. Когда нас атакуют, нападающий должен видеть, что мы здесь, но пока его кулак достигнет нацеленной точки, нас там уже не должно быть, и далее уже мы атакуем его, а не он нас.

Э.М.: Но как мне уйти от него?

Чанг: Вам нужно делать все то, что я показал вам, и если вы не слишком заикливаетесь на себе, у вас это постепенно получится.

Э.М.: Что же тогда самое важное в моих тренировках?

Чанг: В них важно все, но в какие-то моменты вы сами понимаете, что те или иные компоненты оказываются для вас самыми важными. Когда вы разучите серии движений, более важными для вас станут движения фаззинь, потому что вы не знаете их совсем. После их освоения самой важной частью тренировок становится ваше внутреннее «я», и вам уже не захочется более отрабатывать никаких физических упражнений, но это все равно нужно будет делать. На данном этапе — нужно.

Э.М.: Но вы на своих занятиях практически не делаете никаких движений. Это потому, что вы знаете их все?

Чанг: Я не знаю внутреннюю часть. Вам не дано видеть внутреннюю часть. Ее гораздо труднее тренировать, чем обычную физическую составляющую. Иногда приходится слышать от людей, что их учитель практикует чистое тайцзи, потому что ему его учил сын Ян Ченьфу, и потому он знает правильные движения. Другие говорят, что поза «щетка по колену» должна исполняться с рукой в таком-то и таком-то положении. Эти люди не знают тайцзи. Они не могут его знать. Если бы они его знали, они не говорили бы таких вещей. Они бы знали, что высшая цель — это стать практически нематериальным, когда у вас вообще нет внешних движений либо вы делаете их совсем чуть-чуть. На этой стадии вы не можете сказать, что ваши умения лучше его умений, потому что сами не видите, что делает он.

Э.М.: Но ведь наверняка есть правильный способ выполнения серий движений в начале?

Чанг: Да. Вам нужно выполнять их так, как это делал Ян ЛюЧуань, как это делал Ян Шухэ. Таким образом вы лучше сможете обрести внутреннюю составляющую.

Есть люди, которым тренировки не нужны совсем. Они уже постигли внутреннюю сущность.

Э.М.: Кто?

Чанг: Лао-Цзы, Будда, Иисус и тот человек с молотом, которого я видел вчера.

Однажды я спросил Чанга о его идеях по философии и ожидал, что он обратится к мыслям Лао-Цзы и т.д. А он ответил: «Видите скалу? Это философия».

Следующая беседа с Чанг Юй-Чунем была для меня последней. Я задавал ему вопросы, ответы на которые мне нужно было обязательно получить, т. к. чувствовал, что следующей возможности общения с ним мне уже может не представиться.

Э.М.: То, как вы исполняете движения тайцзи, все еще сильно отличается от того, что делаю я, даже при том, что мне кажется, будто я исполняю их на самом высоком уровне.

Чанг: Вы исполняете тайцзи; я нет. [Это его заявление слегка меня встревожило. Но прежде чем я задал уточняющий вопрос, он успел ответить на первый.] Пройдитесь по занятиям, где преподают тайцзи. А потом вернитесь ко мне. Если вы по-прежнему хотите исполнять тайцзи, идите и учитесь у них.

Здесь я смутился еще больше, но Чанг никак на это не отреагировал. Больше я вопросов не задавал.

Я сделал так, как он хотел, хотя и так знал, чему учат другие, и тут что-то осенило меня. Хотя на разных занятиях преподавались разные стили (Чень, Ян, Ву и другие), тайцзи там именно *исполнялось*. Люди делали над собой усилие, как будто им нужно было выполнять нечто отличное от того, к чему они привыкли в повседневной жизни; а Чанг на своих занятиях вел себя так, будто не делал ничего. Выполняя свои движения, он мог разговаривать со мной, смотреть по сторонам, обращать внимание на что-то в пейзаже, но в любом случае он

всегда был спокоен и умиротворен. Он никогда не заканчивал серию движений, а скорее переходил из нее к другой серии с таким беззаботным видом, как будто шагал к себе домой или пил чай.

Э.М.: Вы не исполняете тайцзи; вы живете им.

Чанг: Нет. Вы по-прежнему не правы. Я не живу ничем; я *есть* тайцзи. Вы пытаетесь *исполнять* тайцзи, поэтому вы никогда не поймете ни боевую, ни целительскую составляющую тайцзи. Вы гораздо сильнее меня и быстрее, но я кажусь сильнее и быстрее вас. Я не сильнее и не быстрее. Я *есть* тайцзи.

С того времени я старался *быть* тайцзи и в состоянии бодрствования, и во сне, как бы продолжая исполнять серии движений. Это было величайшим даром для меня. Показать мне, что не нужно *исполнять* тайцзи.

Позже, совсем незадолго до своего ухода, Чанг рассказал мне о других материальных причинах, по которым он не исполнял тайцзи. Он даже сказал мне, что не стал бы называть это искусство тайцзи, но предпочел бы вернуться к изначальному названию «хао чуан», что означает «раскрепошенный кулачный бой». Это было для меня большим удивлением, т. к. я думал, что название «тайцзицюань» было изначальным. Но это было не так. И опять же, если бы Ян Лючуан очутился в нашем времени, он скорее всего захотел бы изучить это великое новое искусство, которое высокопарно именовалось «кулачным боем высшего совершенства». Чанг первый сообщил мне, что такое наименование ввели только в конце 10-х годов XIX-го века (позже я нашел подтверждение его словам в литературе), а до того этот стиль именовался раскрепошенным кулачным боем. Часто Чанг, будучи незамеченным, наблюдал где-нибудь за занятиями тайцзи, говорил: «Посмотрите на них — разве они выглядят раскрепошенными? Они медлительны и ослаблены, но никак не раскрепошены. Они двигаются, как ящики!».

Это было верно. Они действительно двигались, как ящики. И это было самым обидным высказыванием из всех, которые мне приходилось слышать от кого бы то ни было в адрес тех, кто занимался тайцзи: *двигаются, как ящики*.

Мы проводили множество часов, стараясь научить наши кости двигаться синхронно, но когда движения совершал Чанг, то казалось его кости не соединены друг с другом, и при этом любое мельчайшее движение вниз обязательно уравнивалось столь же мельчайшим движением вверх, и любое мельчайшее движение вверх приводило тело в движение, и не сразу, а спустя какую-то долю секунды после того начального движения. В этом и состоял способ применения движений фа-цзинь.

В этом и состояло физическое различие между моим и его хаочуань. В его технике было очень много мелких трясущих движений — настолько мелких, что они различались лишь на уровне «что-то стало не так». Лишь однажды Чанг исполнил серию движений таким образом, что я смог разглядеть все сотрясения, и этого было достаточно. Это было мое последнее занятие у него. После этого он сказал буквально следующее: «Я не нужен тебе». Больше он никогда не приходил на наши тренировки.

Его мышцы истощились. Он уже не мог извлекать для себя пользу из занятий в зале, потому что для этого нужна была физическая сила. Но он был сильным. Тогда я был сильным (гораздо сильнее и моложе, чем я есть сейчас), и все же я не мог сравниться с ним. Сейчас я часто задумываюсь — не оттого ли, что тогда я не был достаточно натренирован, но, наверное, причина все-таки не в этом. Да, я пытался. Я не «играл роль», стараясь угодить своему учителю, который посеял в моей душе гораздо больше беспокойства, чем мои прежние наставники.

Я знаю, что Чанг вернулся в Китай, и хотелось бы верить, что он все еще живет, поселившись на вершине какого-нибудь холма. И если он там, то я смогу услышать, как он произносит по-китайски что-то вроде нашего «Ерунда!».

Экскурс по технике хороших «неклассических» бойцов

Сегодня существует множество сэнсэев и наставников, обучающих боевым искусствам по ускоренному курсу. Они говорят, что обучают неклассическим боевым искусствам. Это обычная отговорка при нежелании выполнять тяжелую работу, что необходимо для того, чтобы боевое искусство стало искусством выживания.

Но давайте посмотрим на действительно хороших «неклассических» мастеров боевых искусств, которые действительно добились успеха, несмотря на отказ от «классики», хотя их восхождение начиналось с классических боевых искусств.

Главным примером здесь будет Брюс Ли. До его уровня квалификации и изобретательности удалось подняться очень малому числу его учеников, а лучше сказать — никому. По моему мнению, по-настоящему приблизиться к нему удалось лишь Дэнни Иносанто, техника которого базируется на классическом «арнис» (а что может быть более классическим, чем «арнис»!). У Харри Артшелла — классическое борцовское прошлое. Я видел нескольких из первых учеников Брюса Ли, многим из которых сейчас за 50 и которые уже выглядят не очень хорошо (лишний вес, нездоровый цвет кожи и т.п.). Они уже почти старики; они пишут статьи о том, как все еще могут уложить своего противника одним ударом кулака, но выглядят при этом такими нездоровыми! А вот Дэнни выглядит молодым и сильным. Что из того, что ему уже 55 лет? Его боевое искусство позволило ему сохранить здоровье и свежесть, и он может поделиться этим с другими, помогая им обрести радостную, здоровую и долгую жизнь.

Боевое искусство — это система, в которой взаимосвязаны самозащита и целительство. Давайте заглянем в те времена, когда боевое искусство реально помогало выжить, например, во время войн, когда нужно было

участвовать в схватках, отличных от драк в барах или боях на ринге, где есть правила и судьи. Глава семьи (как правило, мужчина) обычно не знал, застанет ли семью в целости и сохранности, когда вернется домой, а его семья не была уверена, вернется ли он к ним вечером. Так было в то время, когда в Китае зародилось тайцзи от семейства Ян. Это семейство было известно во всем Китае как хранители самого убийственного стиля боевого искусства, и тем не менее сегодня люди называют тайцзи танцем!

Конечно, сегодня нам не приходится постоянно сталкиваться с ситуациями, опасными для жизни. Но искусство остается тем же самым, и нет никакого различия между использованием внутренних систем для обретения и поддержания здоровья и использованием их для боевого искусства. Вы применяете ту же энергию. Когда я провожу семинары, некоторые просят меня отводить один день для целительского искусства, а другой — для боевого. Но боевое искусство неотделимо от целительского. Так было всегда, и так должно быть сегодня.

А разве не представляет собой важность искусство самоисцеления? Настоящее боевое искусство дает возможность победить своего противника за счет большей жизненной силы! Если ваш стиль состоит только из ударов руками и ногами, вы не одержите победу. Если у вас классический стиль, победа возможна.

Отсутствие стиля? Но у Брюса Ли был свой стиль — фактически это было смешение нескольких классических стилей. Одним из них был тайцзи. Это была его основа. На мой взгляд, Брюс Ли, останься он жив до сих пор, вернул бы своих учеников к своим собственным истокам и учил бы их так, *как* он знал, а не тому, *что* он знал. Именно это я и думаю о классических боевых искусствах (карате, тайцзи, кунфу, тхэквондо и т.д.) — основа содержится в классических формах и ката этих искусств. Именно здесь мы учимся «управлению телом», которое играет очень важную роль в переходе от основного классического стиля к системе выживания в улич-

ных схватках. Нельзя просто взять классические движения из серии движений или ката и придумать физические причины их существования. Они здесь не для этого. Попробуйте использовать прием, взятый из классической серии движений или ката, в реальной схватке — и вы проиграете. Хороший мастер боевых искусств не разучивает приемы — скорее, он учит свой *мозг* движениям тела.

Приверженцы так называемых «неклассических» стилей, которые никогда не пробовали классический, всегда говорят оно и то же: зачем тратить время на массу движений, которые не имеют никакого значения. Они говорят также: чем выполнять ката, не лучше ли выполнять реальные приемы с партнером. Здесь «неклассик» демонстрирует полное непонимание идеи ката, которое исходит из незнания самого значения ката. Мы выполняем их не для того, чтобы заучить приемы! Мы выполняем их для того, чтобы разучить внутренние движения тела/мозга. Ничего общего с заучиванием приемов! Если этого нет в вашем внутреннем сознании, нет этого и у вас.

Вы не учитесь «внутренней работе», отрабатывая атаки и защиты со своим партнером. Навыки самозащиты приходят гораздо позже, когда вы узнаете о состоянии отключения мозга, о зрении орла, «мозге рептилии» и фа-цзинь. Здесь мы используем наши собственные естественные движения, которые отличны для каждого тела и сознания. Например, самое естественное рефлекторное движение в ответ на фронтальную атаку — выбросить руки вперед и вверх, закрывая лицо (в испуге). Здесь мы обращаем это движение в более разрушительный удар фа-цзинь/дим-мак. В результате это обновленное движение, которое является просто модификацией известного старого, становится подсознательным ответом или рефлекторным действием на любой тип фронтальной атаки рукой.

Если у вас нет основы, вы не добьетесь ничего! А основой для вас являются классические серии движений и

ката — они учат вас, как нужно двигаться. Мы не разучиваем по-настоящему низкие стойки и отточенные движения, чтобы мы могли использовать их для драки. Нет, дело обстоит далеко не так. Мы выполняем эти ката, которые приучают нас к дисциплине, благодаря чему мы сможем *не* использовать их в действительно тревожной ситуации. Если вы видите мастера боевых искусств, который, оказавшись в переделке, просто нокаутировал кого-то ударом в голову и тут же покинул место схватки, то это классический мастер боевых искусств, который выполнил основы. Если же вы видите мастера, который в той же ситуации принимает низкую стойку и ставит защиту руками, после чего получает нокаутирующий удар в голову, то это — типичный пример классического мастера боевых искусств, мастерство которого никогда не заходило за границы его основ.

По мере продвижения вперед в деле освоения искусства выживания мы прибегаем к все меньшему числу приемов, предпочитая для обеспечения своей безопасности применять один-два старых проверенных приема. Но для того чтобы овладеть этим, потребуются годы упорной работы над классикой. В реальной ситуации (я не имею в виду драку в пабе) шаг в сторону на один дюйм или удержание равновесия могут означать для вас жизнь или смерть.

Поэтому, если кто-то отрабатывает ката и серию движений день за днем, он не учится драке с использованием этих ката или движений. Скорее, отработка этих движений учит вас выживать с использованием гораздо более простых приемов, при этом всегда сохраняя верхнее положение рук и ног для поддержания равновесия. С другой стороны, есть люди, которые посещают множество занятий по карате или кунфу, а затем говорят, что они являются мастерами боевых искусств. Это только одна сторона медали. Эти люди (а некоторые из них занимаются уже по 30 лет) не знают боевых искусств, потому что они не научились применять свои умения для выживания.

Из настоящего мастера боевых искусств всегда получится хороший уличный боец при условии, что он поднял свое искусство на более высокий уровень выживания, но знает при этом, что даже все на свете ката и серии движений не смогут научить его драться. Ему предстоит научиться драться точно так же, как он научился своему боевому искусству. И наоборот, тот, кто научился на основе нескольких книг или нескольких уроков у разных учителей и посмотрел кино с участием Брюса Ли, не будет знать ничего об искусстве выживания.

Классическое боевое искусство учит нас психологии боя, которая реально психологией не является. Разница между победой и поражением объясняется на 50% состоянием мозга и на 50% — состоянием тела. Если вы не обрели полного контроля над вашими телом и сознанием, то вы не одержите победу. Но нельзя обрести такой контроль, увидев несколько фильмов с участием Ван Дамма или разучив несколько быстрых ударов руками и ногами. Вам нужно специально работать над искусством выживания, которым вы хотите овладеть.

Посмотрите, что происходит во время атаки или драки. Если замедлить действие, то можно успеть разглядеть работу рук и ног. Если посмотреть на любую качественную серию движений или ката, вы увидите работу рук и ног в отточенном и замедленном варианте. Таким образом сознание обучает тело движениям. Если находитесь в реальной боевой ситуации, движения, естественно, ускорятся, но вы автоматически будете использовать те же стойки, ту же работу ног и рук, над которыми пролили так много пота за предыдущие 10 или 20 лет. Конечно, вы в тот момент и думать не будете о них. Это уже просто навык, как навык стрельбы из лука. Сначала вы — это руки и ничего более, но затем лук становится частью вашего тела, затем ваше тело и сознание сливаются воедино, и в заключение вы приходите к тому, что оказываетесь способны выбить находящуюся за много футов от вас цель одним движением. То же самое с ката

и сериями движений. Вы выполняете их не для заучивания приемов, а для того, чтобы добиться бессознательного действия тела и мозга.

Ката и серии движений не нужно отрабатывать всегда. Когда отрабатываемые вами движения начинают выполняться вами на бессознательном уровне, в такой отработке уже нет нужды. Только таким образом, когда вы оказываетесь вовлеченными в схватку, ваше искусство становится тем, что можно назвать «неклассическое». Я сам могу назвать себя одним из самых «неклассических» мастеров боевых искусств, или мастеров боя на выживание, когда дело касается драки, но мое образование, если можно так выразиться, — классическое. Сейчас я нахожусь в хорошей форме, что можно объяснить упорным и тяжелым трудом в молодые годы, потому что сегодня у меня редко бывает время для ежедневной отработки трех-четырех серий движений. Сейчас я предпочитаю проводить время с детьми, играть с ними на пианино, заниматься рисованием, письмом и вообще учить их тому, что умею сам.

Но не странно ли — мы проводим все время, совершенствуя свои навыки для выживания, но когда мы овладеваем ими, нам не хочется их применять! Мы взрослеем, наше сознание становится более зрелым; мы хотим не встречать на своем пути проблем, бежим от битвы как от чумы. Так что, возможно, мы овладеваем боевым искусством, чтобы не применять боевое искусство!

БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

<http://martialartsbibl.ucoz.ru>

