

**УЯЗВИМЫЕ МЕСТА
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА**

**ПРИКОСНОВЕНИЕ
ДРАКОНА**



МАСТЕР ХЕЙ ЛУН

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

ПРИКОСНОВЕНИЕ ДРАКОНА



МАСТЕР ХЕЙ ЛУН

АСТ - Астрель
Москва

УДК 796
ББК 75.715
Х35

Научно-популярное издание

МАСТЕР ХЕЙ ЛУН

ПРИКОСНОВЕНИЕ ДРАКОНА

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Перевод оригинального издания «Dragon's Touch» (by Master Hei Long).
Публикуется с разрешения Paladin Press (США), Ethan Ellenberg Literary Agency (США) и Агентства Александра Корженевского (Россия).

Технический редактор *О.Л. Серкина*

Корректор *И.Н. Мокина*

Компьютерная верстка *Д.В. Полиновского*

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»

170002, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса:

www.ast.ru

* E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография ИПО
профсоюзов Профиздат». 109044, Москва, Крутицкий вал, 18

Все права защищены. Ни одна часть этой книги не должна быть опубликована в какой бы то ни было форме без письменного разрешения издателя.

Хей Лун

Х35 Прикосновение дракона : уязвимые места человеческого тела / Хей Лун; пер. с англ. А.В. Мазановой. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 176 с.: ил.

ISBN 5-17-026218-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-10742-6 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-87364-271-6 (англ.)

**УДК 796
ББК 75.715**

Подписано в печать 30.10.2006. Формат 84х108/32.
Усл. печ. л. 9,24. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 7372.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

ISBN 5-17-026218-3

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-10742-6

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-87364-271-6 (англ.)

© 1983 by Master Hei Long

© ООО «Издательство Астрель», 2005

Содержание

Предисловие	5
Введение	8
1. Удар дракона в голову	11
2. Удар дракона в спину	65
3. Удар дракона в грудь и живот	99
4. Удар дракона в паховую область и по ногам	135
5. Удар дракона в копчик и по ногам	155
6. Смертельный удар дракона	161

Предупреждение

Некоторые приемы, описанные в этой книге, чрезвычайно опасны. Ни автор, ни издатель, ни распространители этой книги не ставили своей целью вдохновить своих читателей испробовать какую-либо из предложенных техник без тщательной подготовки и контроля со стороны профессионалов. Попытка воспроизвести эти приемы самостоятельно может привести к серьезным увечьям или к смерти. Не пытайтесь выполнять эти техники без контроля квалифицированного инструктора-профессионала.

Автор, издатель и распространители этой книги не несут ответственности за травмы любого вида, которые читатель данной книги может получить, правильно или неправильно используя описанные здесь методы.

Предисловие

Что такое боевые искусства? Религия или часть религии; стиль жизни или форма художественного самовыражения; упражнения для души или тела, или для того и другого вместе взятых; или это научное разнितिc навыков борьбы? Или все вышеперечисленное вместе взятое? Возможно, и так. Это зависит от того, где вы преподаете или учитесь. Сейчас большинство школ боевых искусств стали доступны каждому. Они созданы и работают на основе финансовой системы, известной как свободное предпринимательство – путь американского капитализма. Ученик – это деньги, тест – опять же деньги, чтобы получить определенный разряд – тоже нужны деньги. Требуются доказательства? Я могу лишь выразить свое пренебрежение. Однажды я видел мастера, который промахнулся на 20 сантиметров во время бокового удара ногой в прыжке и запутался в канатах ринга. И этот мастер владеет преуспевающей школой, в которой занимаются около 200 человек. Я видел обладателей черного пояса, окончивших его школу. Они даже не в состоянии правильно нанести боковой удар. Это правда, что всем нам необходимо как-то зарабатывать себе на жизнь, поэтому мы продаем свои знания о боевых искусствах всем смельчакам, решившим соприкоснуться с миром восточных единоборств. Но давать пояс не заслуживающему этого ученику постыдно. Возможно, завтра мир, в котором мы живем, потребует почтительного отношения ко всем исполнителям боевых искусств – к ученикам и к тренерам.

Эта книга – мой первый вклад в дело развития боевых искусств в Америке. Этот материал не предназначался для из-

дания книги, по которой его будут изучать вне системы лян-ши, существующей в кун-фу. Информацию, приведенную здесь, я получил примерно 17 лет назад от моего второго инструктора, мастера лян-ши. С тех пор материал готовился к публикации, изменялся и усовершенствовался, но все же сохранил свою оригинальность. Он был собран в книгу, чтобы хотя бы часть этого стала достоянием тех, кто серьезно изучает боевые искусства и которых я никогда не увижу. Мое мнение как практичного человека и инструктора состоит в том, что знание уязвимых точек человеческого тела не менее важно, чем умение нанести ответный удар с профессиональной точностью. В ситуации защиты могут возникнуть такие моменты, когда ответ обычным ударом будет недостаточным для остановки нападающего. Мне довелось обучать достаточное количество молодых женщин, и я бы потерял покой и сон, если бы рассказывал им, как молоденькие и хрупкие девушки ростом 1 м 50 см и весом 40 кг могут управиться с соперником ростом 1 м 90 см и весом 100 с лишним кг одним ударом в пах с одновременным ударом в лицо. Это было бы нечестным, неправильным и неуважительным по отношению к себе и к моим ученикам. С другой стороны, прямой удар в область горла, за которым следуют удар пальцами в глаза и горизонтальный удар запястьем в сонную артерию с полным поворотом бедер, можно считать выполненным правильно. Да, это грамотная атака с использованием знаний анатомии человека и его уязвимых мест. Грубое исполнение техники с нанесением вреда может оказаться фатальным. Смертельной может оказаться серия движений, которая может спасти вашу дочь или жену от изнасилования или избиения, или от того и другого вместе. Техники, представленные здесь, созданы для спасения вашей жизни – чтобы вы выжили, а не стали жертвой.

Знание того, куда ударить, в сочетании с правильной техникой поистине разрушительно. Это знание и знание приемов борьбы должны быть частью курса обучения любому боевому искусству, заново подтверждая общеизвестное мнение, что человек, занимающийся боевыми искус-

ствами, может разить насмерть. Мало-помалу боевые искусства проникали в США, и некоторые деятели ухитрились исказить саму суть боевых искусств, превратив их в спорт, наподобие бокса.

Сегодня существуют призы, награды и национальное признание бойцов при проведении состязаний. Ход этих соревнований фактически не отличается от боксерских матчей. Но вы не увидите этой «грязи» при использовании системы лян-ши в кун-фу.

Знания того, куда бить, обычно недостаточно. Существует много приемов обучения нападению на человека. Но для начала постараемся ответить на вопрос, чему же учит эта книга.

Если вы прочли мое предисловие, то я надеюсь, что мои слова убедили вас в моей искренности и вдохновили не только на прочтение этой книги, но и на ее детальное изучение.

«С уважением к моей школе и ее программе».

Введение

Когда вы приступите к чтению и изучению анатомии, вы узнаете, что существуют 43 точки давления – так называемые зоны-мишени. Другие зоны тела, также чувствительные к атаке, не представлены в этой книге. Почему же именно эти 43 точки? Потому что они оптимально подходят для практического выполнения приемов, которые представлены в пяти главах этой книги.

Нет смысла иллюстрировать две сотни точек воздействий, подвергая их тщательному анализу. Это превратило бы книгу в расточительную подборку избыточного материала. Если вы не сможете произвести удар в одну из 43 данных мишеней в определенной ситуации, то вы не сможете поразить и сотню других мишеней, даже если вы и будете знать их. В книге представлены наиболее важные точки, в то время как описание менее важных точек опущено. Материал, собранный в этой книге, дает возможность особо усердным адептам овладеть поистине смертоносным оружием, разумеется, при условии, что тренировки будут постоянными и правильно построенными. Знания здесь! Вы можете получить их. Добавьте их в свой арсенал знаний о боевых искусствах. Когда вы усвоите знание по анатомии человеческого тела, вам станут подвластными причины смерти. Некоторые называют это кармой. У этого понятия много названий, но оно действительно существует. Всегда будьте справедливы. Если вы забираете чью-то жизнь в целях самосохранения и спасения своей собственной жизни или жизни близкого вам человека – как расплату за злое дело, я полагаю, силы небесные вам не отомстят. В любом случае, если вы заберете человеческую жизнь нечестно,

вам придется молить небеса, возможно, не за свою собственную жизнь, а за жизнь близкого вам и любимого вами человека, или за все то, ради чего вы живете. Человек может умереть несколько раз в течение своей жизни. Такова философия лян-ши.

С сознанием этого набирайтесь сил в борьбе с собой, которая понадобится вам во время практики и учебы; она вам понадобится также, чтобы возобладать над врагом. Следует отметить, что материал этой книги включает в себя данные по анатомии человека — своего рода основу, постижение которой дает возможность овладеть мастерством техники лян-ши в кун-фу.

Классификации точек давления

Численная

- I. Мозг и череп
- II. Органы чувств
- III. Жизненно-важные органы, сердце и органы дыхания, основные органы и тракты
- IV. Функции мышц и нервов
- V. Функции движения, скелетные, хрящевые и суставные.

Алфавитная

- A. Неподвижность от причиненной боли.
- B. Неподвижность от структурных, или органических, повреждений.
- B. Бессознательное состояние вследствие первого расстройства или органического повреждения.
- Г. Смерть от какого-либо физиологического нарушения.

Значение и цель

Любая цель классифицируется численно (анатомическое представительство) и буквенно (физическая реакция). Например, точка давления № 14 будет относиться к цифре III для спасения жизни, деятельности жизненно-важных органов, сердца и легких, основных органов и путей, а буква «Г» ответственна за смерть от физиологического ущерба. Поэтому точку давления № 14 определяют как мишень класса III-Г. Точка давления № 39 обозначается как мишень класса V-Б. Числительные покажут вам, какие основные физиологические функции представлены мишенью, а буквы обозначают, какую реакцию следует ожидать.

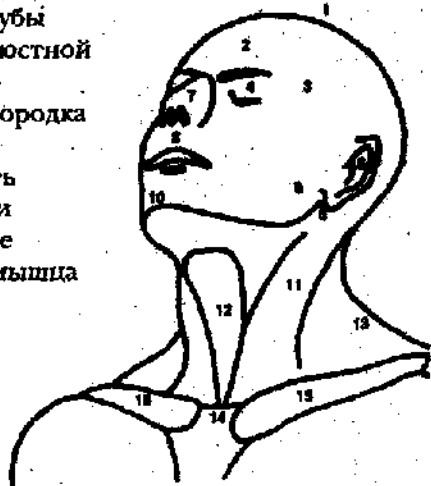
Сила удара является критической в технике давления и атаки. Сила удара определяет также результат нанесенного ущерба. Например, точка № 30 (удар в живот) классифицируется как III-Б. Буква «Б» предполагает, что обездвиживание от удара либо по телу, либо от поражения внутренних органов может быть результатом эффективной атаки в области пупка. Это действительно так, но только при достаточной силе удара. Удар, требующий меньшего приложения силы, может иметь результат классифицируемый буквой «А», или не иметь никаких последствий. В третьей главе вам будет часто встречаться термин «достаточная сила удара». Что значит «достаточная сила удара»? Естественно, подразумевается меньшая затрата энергии для того, чтобы вызвать, например, грыжу апоневроза в области пупка (см. точку 30) у 25-летнего молодого мужчины, который напивается три раза в неделю, по сравнению с мужчиной того же возраста, регулярно занимающимся боевыми искусствами. Термин «достаточная сила удара», который встречается в тексте, подразумевает достаточную концентрацию силы при ударе рукой (от 15 до 30 см захвата), и захват от 30 до 60 см при ударах по ногам.

Приемы, описанные в главе 4, дают основную концепцию проникновения, которое абсолютно необходимо в достижении достаточной силы удара.

1. Удар дракона в голову

Вентральная поперечная область включает лицо, лоб, темя и боковые части головы, шею и верхнюю часть туловища, включая ключицы. В этой главе представлены пятнадцать основных точек давления в этой области.

1. Венечный шов
2. Тройничный нерв. Лобная кость
3. Виски и височные ямки
4. Глаза
5. Уши
6. Сосцевидный отросток
7. Носовая перегородка
8. Желобок верхней губы
9. Височно-нижнечелюстной сустав
10. Нижняя часть подбородка
11. Грудино-ключично-сосцевидная область
12. Передняя часть шеи
13. Плечевое сплетение и трапециевидная мышца
14. Яремная вырезка рукоятки грудины
15. Ключица



Венечный шов

Венечный шов представляет собой сочленение лобных и теменных костей черепа (см. рис. 1). Он проходит от виска к виску в лобной части черепа (рис. 2). В центре венечного шва располагается так называемый **передне-боковой родничок** (рис. 3). Пространство между лобной и теменными костями при рождении затянато пленкой, которая к возрасту 18 месяцев исчезает. Хотя закрытие родничка обычно завершается к двум годам, область венечного шва остается слабее, чем остальная поверхность черепа.

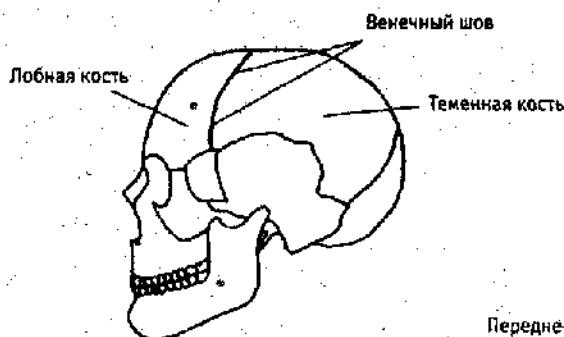


РИСУНОК 1

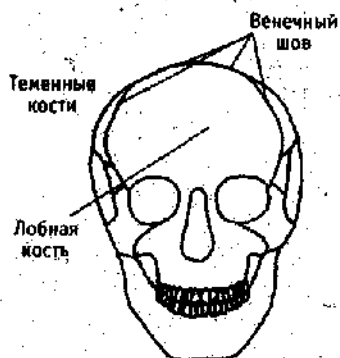


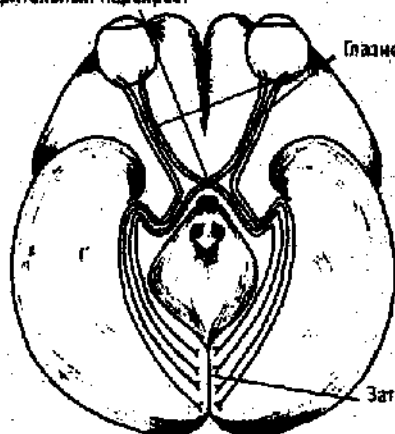
РИСУНОК 2



РИСУНОК 3

Зрительный перекрест

Глазной нерв



Затылочные доли

РИСУНОК 4

Направление удара

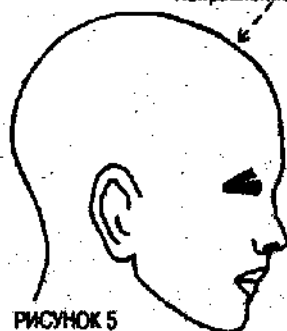
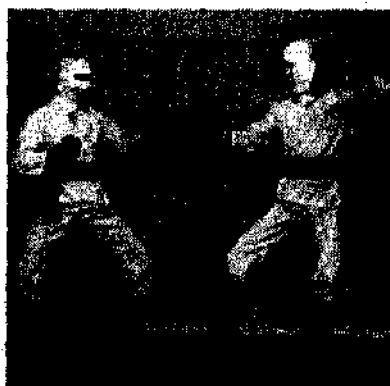


РИСУНОК 5

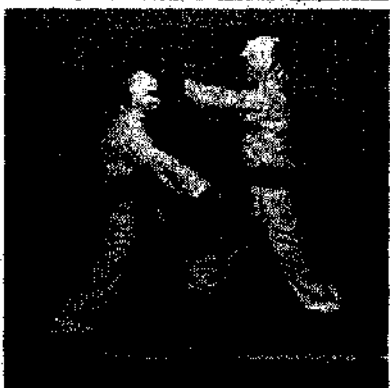
Непосредственно под этой точкой находится область мозга, известная как сенсорный двигатель, которая осуществляет контроль за движением ног, рук и губ. Глубоко внутри находится зрительный перекрест – перекрест зрительных нервов на пути к затылочным долям черепа (рис. 4). Удар в лобный шов в зависимости от его силы может привести к сотрясению мозга или к потере сознания, а также к временной слепоте и кровоизлиянию в мозг, а при очень сильном ударе – к смерти; при очень сильном ударе возможно расхождение костей по шву. Рис. 5 показывает предпочтительное направление силы удара. Венечный шов – это мишень под номером I-B.



Мастер Лун занял позицию защиты от противника.



Противник делает выпад вперед и стремится нанести прямой удар на низком уровне. Мастер Лун ставит локоть под углом в 45° для блока, отводя руку для нанесения удара «молотом», а также развода и стибая бедра.



В завершающем контратакующем движении наносится сильный удар по голове в области родничка или венечного шва. При этом положение бедер, плеч и сама стойка полностью изменились в соответствии с направлением удара, чтобы вложить в него максимальную силу.

Лобная кость и тройничный нерв

Лобная кость и тройничный нерв могут быть поражены одновременно ниже центральной линии лба (рис. 6). Заметьте, что лицевой нерв пересекает эту часть черепа. Рисунки 7 и 8 показывают начало и разветвления у этих нервов. За счет того, что нервы видны на поверхности черепа, удар по лобной кости загонит нерв в ловушку между местом соприкосновения — удара и передней частью черепной коробки, что сделает атаку достаточно простой в исполнении при применении достаточного количества силы. Удар по лобной кости может привести к сотрясению полушарий мозга, сконцентрированных в задней части головы (рис. 9). Этот удар может привести к сотрясению мозга или к потере сознания, а также снижению остроты зрения или даже к параличам. Все это может быть вызвано реакцией дополнительных лицевых и тройничных нервов. Может случиться приступ, и если максимальное количество силы будет вложено в этот удар, человек может спокойно умереть от кровоизлияния в мозг. Эта мишень носит номер I — Г. На рис. 10 указан правильный угол исполнения удара.

Лицевой (передний) нерв

Тройничный нерв

Лобная кость



РИСУНОК 6

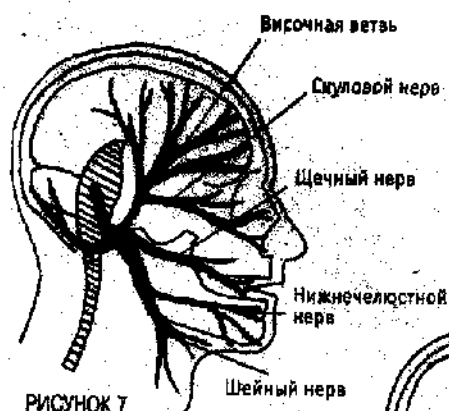


РИСУНОК 7

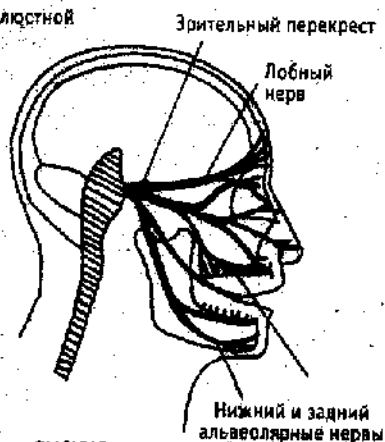


РИСУНОК 8

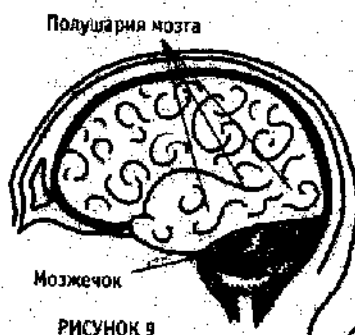


РИСУНОК 9

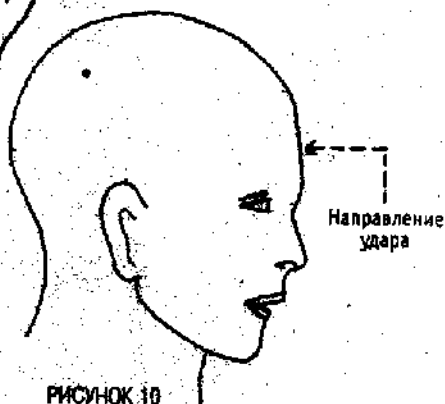
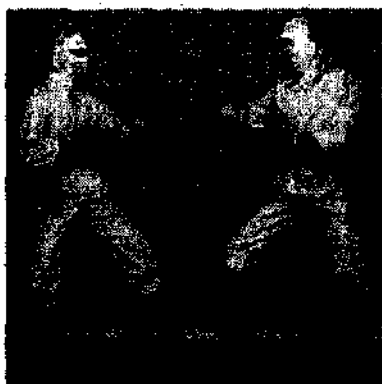
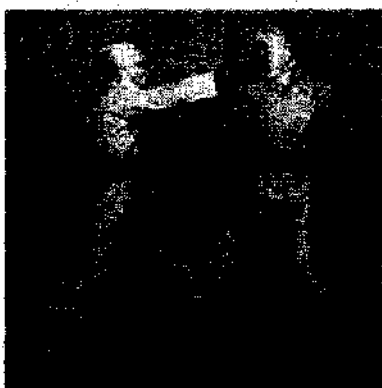


РИСУНОК 10

Мастер Луи встречается с противником в ведущей позиции с правой стороны, а его левая рука расслаблена и расположена посреди тела.



Противник продвигается вперед, нанося прямой удар в голову, в то время как мастер Луи идет вперед постепенно с использованием перекрестного блока предплечьем. Обратите внимание, что бедра, плечи и рука, наносящая удар, находятся в состоянии готовности.



Во время завершения этого движения тело полностью разворачивается и закрепляется в определенной позиции; удар направлен в лобную кость и тройничный нерв.



Виски и височные ямки

Висок представляет собой часть клиновидной кости с углублением наверху (см. рис.11), которая находится в области височного отдела, или, выражаясь более конкретно, в области больших крыльев клиновидной кости (рис. 12). На рисунке 13 изображен внешний вид больших крыльев и верхняя

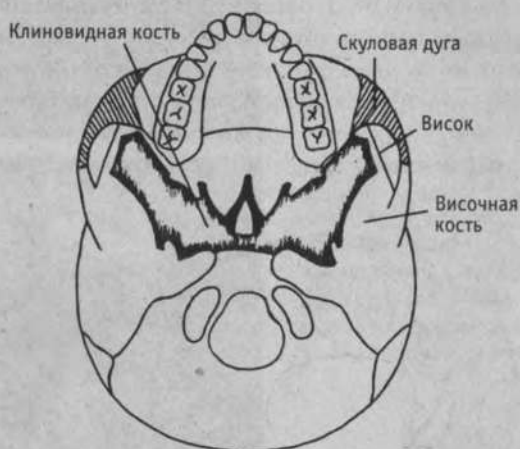


РИСУНОК 11



РИСУНОК 12



РИСУНОК 13

часть боковых поверхностей черепа. Ссылаясь на рис. 11, следует отметить, что скуловая дуга и височная кость образуют височные впадины. Таким образом, большие крылья клиновидной кости образуют часть виска с углублением; скуловая дуга и височная кость внизу образуют височную впадину, в то время как лобная, теменная и височные кости образуют верхнюю и боковые части черепа.

При ударе в височную область имеют значение ряд дополнительных факторов. Во-первых, существует прямой контакт с глазной ветвью тройничного нерва (см. рис. 8), который контролирует несколько функций лица и восходит к основному сенсорному ядру пятой пары черепно-мозговых нервов в мозжечке. Во-вторых, он проходит через височную область и внешнюю часть клиновидной кости, где расположена сред-



РИСУНОК 14

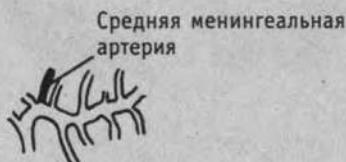


РИСУНОК 15

няя менингеальная артерия – крупнейшая ветвь, снабжающая кровью твердую мозговую оболочку (рис. 14 и 15).

И наконец, клиновидная кость может быть «вбита» прямо в мозг прямым проникающим ударом. При этом часть больших крыльев может разломаться и внедриться в мозг, а менингеальная артерия может быть повреждена осколком кости. Травма тройничного нерва может стать причиной утраты сознания и потери контроля над его функциями. Сдавление и сотрясение мозга, потеря сознания, шоковое состояние – вот наиболее частые последствия удара в височную область.

Висок надо атаковать горизонтально по отношению к противоположному виску. Это мишень класса I-Г.

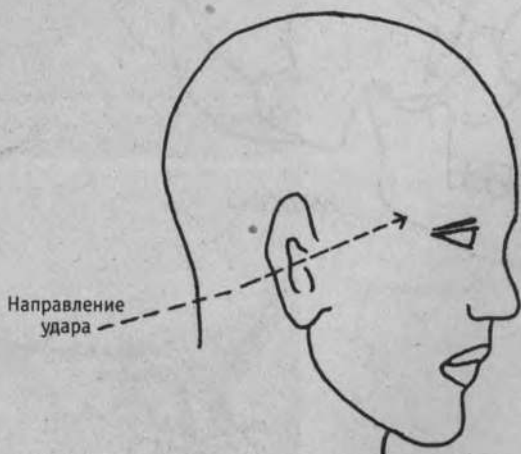
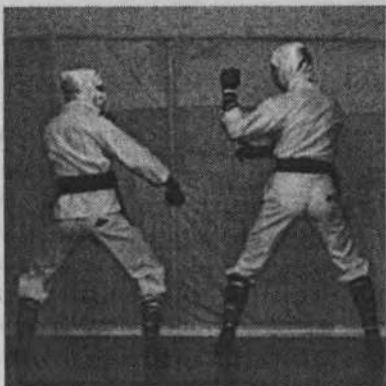
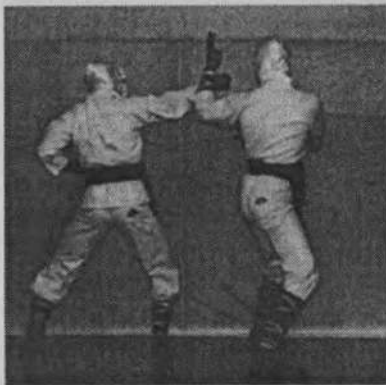


РИСУНОК 16

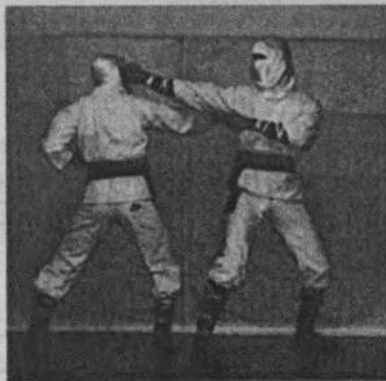
Мастер Лун принял защитную позицию, при которой левая нога — опорная. Правая рука под локтем. Тело при этом расслаблено.



Противник нападает ударом наотмашь, а мастер Лун закрылся руками под углом в 90° , отступая назад и готовясь к контрудару.



Мастер Лун полностью развернул туловище, чтобы максимально ударить правой рукой. Левая рука находится посреди туловища, чтобы эффективно обеспечить защиту.



Глаза

Глаза являются наиболее чувствительной частью лица к любому воздействию, даже к самому слабому, и легко могут травмироваться, вплоть до выпадения из глазниц. Глаза фиксированы в глазницах за счет фасций и мышц глазного яблока (рис. 17, 18). Примерно пять шестых глазного яблока находятся в глубине глазницы и только небольшая передняя часть его остается снаружи. Благодаря эластичности мышц глаза могут легко выпадать из орбит, а любое, даже легкое прикосновение к ним, вызывает секрецию слезных желез.



РИСУНОК 17



РИСУНОК 18

Удар в глаз, то есть в зрачок или хрусталик (рис. 19), приведет к тому, что стекловидное тело просочится в заднюю и переднюю его камеры. Не нужно говорить, что временную потерю зрения может вызвать любая минимальная травма глаза. Если удар приводит к разрушению глазного яблока, то происходит полная утрата зрения на этот глаз.

Результатом удара в глаз могут быть как несильная боль и слезотечение, так и шок, потеря сознания, слепота и утрата глаза. Удар в глаз может оказаться смертельным, потому что при сильном ударе палец может проникнуть в мозг. На рис. 20 показано предпочтительное направление силы удара для мишени класса II-Б.



РИСУНОК 19

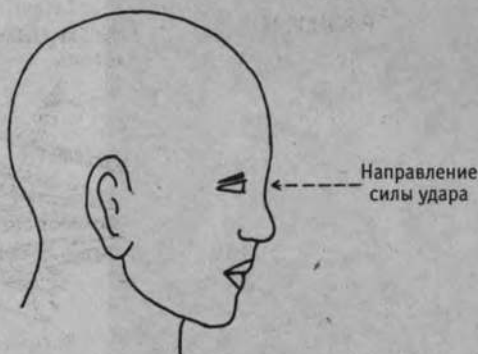
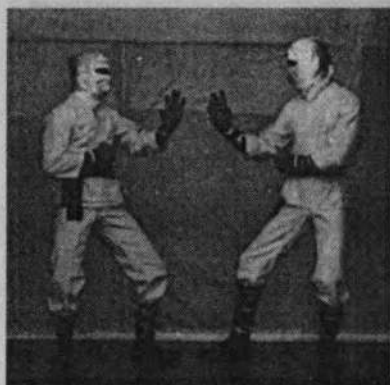
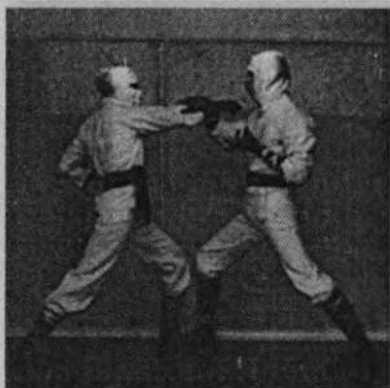


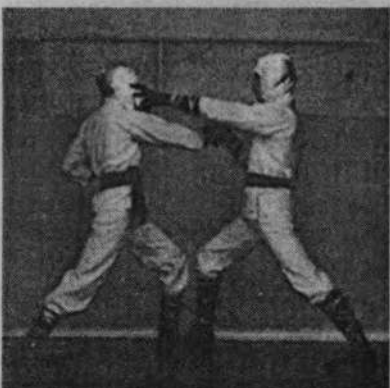
РИСУНОК 20



Мастер Лун и его противник заняли исходное положение. Противники стоят слева, а мастер — справа.



Пытаясь нанести удар в шею, противник блокируется внешней стороной предплечья и за счет техники захвата. Мастер Лун одновременно подготовил левую руку для ответного удара.



Захватывая руку противника, мастер Лун направляет удар в его глаз.

Уши

При достаточно сильном ударе уши подвергаются разнообразным повреждениям. Воздух по наружному слуховому проходу достигает барабанной перепонки (рис. 21), которая может разорваться, открывая ту часть уха, которая известна как среднее ухо. Удар может вызвать нестерпимую боль, а также потерю слуха, кровотечение через внутренний слуховой проход в горло. Рисунок 22 показывает среднее ухо со стороны наружного слухового прохода. Заметьте, что первой преградой в проходе является так называемая барабанная перепонка.

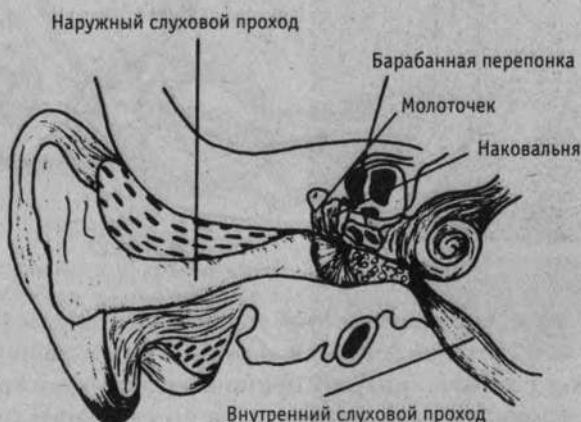


РИСУНОК 21

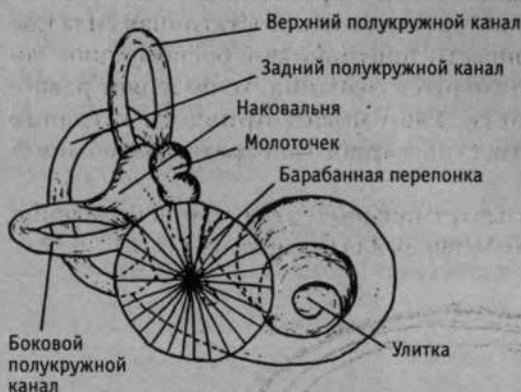


РИСУНОК 22

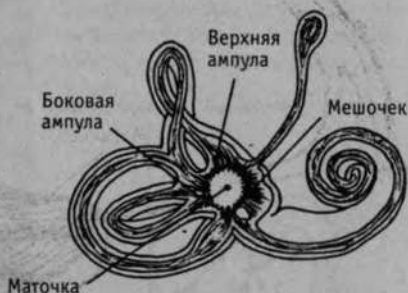


РИСУНОК 23

Стратегическое значение этой точки давления имеет большинство из 43 перечисленных в этом учебнике мишеней для атаки, т.к. слуховому аппарату причиняется сильная боль. К тому же основным результатом удара по слуховому органу является потеря равновесия! Далее за средним ухом располагается внутреннее ухо, отвечающее за равновесие человека, которое связано с мозжечком (рис. 23). Мозжечок (рис. 24) проводит импульсы, которые усиливаются при раздражении чувствительных окончаний вестибулярного аппарата, по направлению к двигательным центрам головного мозга, что обеспечивает устойчивость позы и состояние равновесия.

Нервные окончания вестибулярного аппарата сконцентрированы в улитке внутреннего уха. Достаточная сила удара по уху может привести противника в беспомощное состояние. Если он не лишится сознания, то потеряет равновесие и может упасть. Удар может привести к травме нервных окончаний вестибулярного аппарата и барабанной перепонки.

Рисунок 25 показывает предпочтительное направление силы удара. Уши – это мишень для удара класса П-Б.

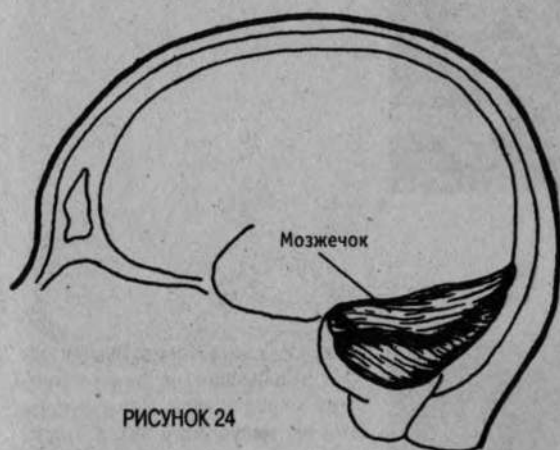


РИСУНОК 24

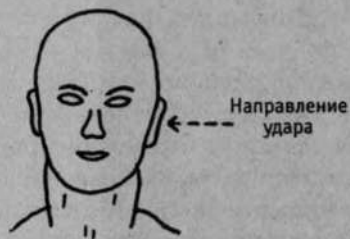
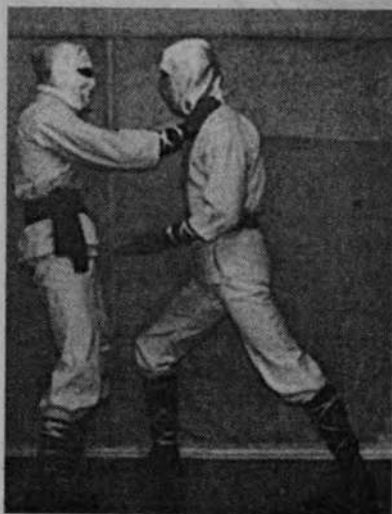


РИСУНОК 25



Противник ухватил мастера Луну двумя руками и душит его.



В этом маневре Мастер Лун напрягает мышцы шеи и с силой наклоняет голову вперед. Делая это, он отводит левую ногу назад и приводит руки в состояние готовности для следующего движения.

Сохраняя положение равновесия, мастер Лун разбивает «захват» противника рывком вверх, задействуя мышечную силу рук и плеч, а также правого бедра и поясницы. Заметьте, что на втором снимке изображено наклонное положение, а на этом снимке отчетливо видно, что борющиеся выпрямились. Руки также находятся в состоянии готовности к ответному удару.



Ответный удар наносится руками по ушам, и мощь его возрастает за счет того, что поражается височная часть.





РИСУНОК 26



РИСУНОК 27



РИСУНОК 28

Сосцевидный отросток

Сосцевидный отросток находится за ухом и содержит множество воздушных полостей, сообщающихся со средним ухом (рис. 26). Сосцевидный отросток не стоило бы рассматривать как наилучшую мишень для удара, если бы поражение его не приносило такую сильную боль. За счет своего утопленного положения за наружным ухом, как показано на рис. 27, сосцевидный отросток не следует атаковать прямым ударом. При тесном контакте, например, в «медвежьих объятиях», надавите большим пальцем руки или его ногтем на сосцевидный отросток.

На рис. 27 показано расположение сосцевидного отростка. Заметьте, что отросток практически полностью закрыт мочкой уха. Сосцевидный отросток является мишенью II-A. На рис. 28 показано предпочтительное направление удара.

Мастера Луна схватили за грудь — типичный прием противника спереди.



Мастер Лун защищается, наложив руку на левый сосцевидный отросток противника; затем прикладывает большой палец левой руки к правому сосцевидному отростку противника.



Даже если при этом приложить небольшое усилие, боль будет невыносимой, и противник инстинктивно согнется, ускользая от вас. Применяя эту технику, давление надо применять в скользящем движении, сохраняя захват противоположной части головы. Конечно, для выполнения этого движения требуется максимальное усилие.



Носовая перегородка

Хрящ перегородки носа – это наружная часть дыхательной системы, которая выступает в виде трехсторонней пирамиды на лице. Как видно на рис. 29, внутренняя часть носа намного больше по своим размерам и функционально более важна, чем внешняя. Хрящ перегородки носа входит в носовую полость, расположенную в центре лица (см. рис. 30). Возвращаясь к рис. 29, следует отметить, что единственное твердое образование за носовой костью и хрящем перегородки носа является петушиный гребень – небольшое образование на решетчатой кости. Внутренний нос и петушиный гребень находятся между хрящем перегородки носа и мозгом. Прямой удар в нос может привести к перелому хряща перегородки носа и носовой кости, разрывая носовую ветвь

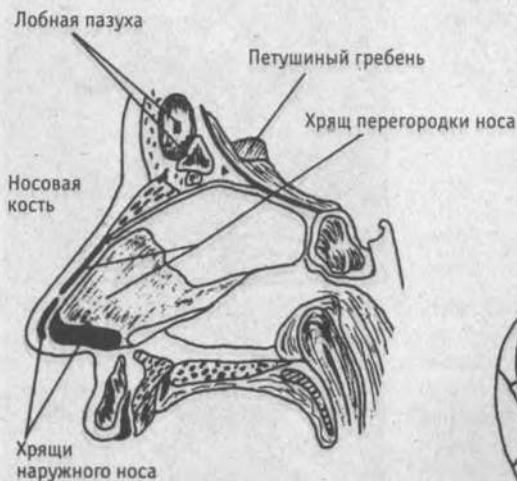


РИСУНОК 29



РИСУНОК 30

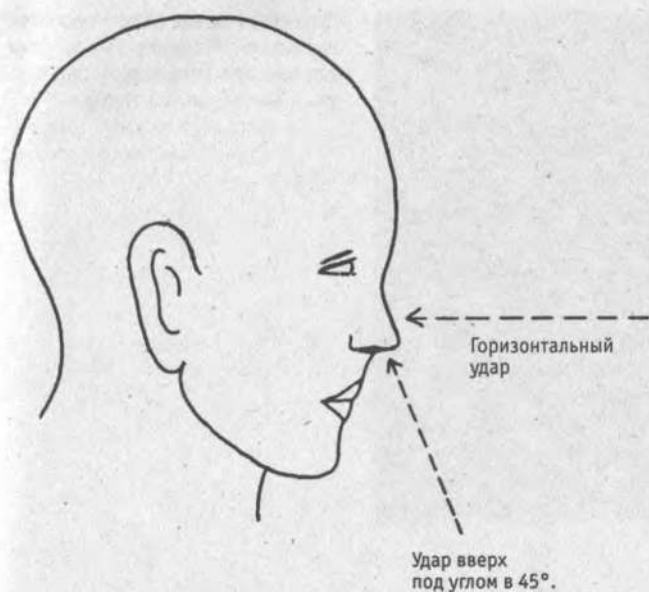


РИСУНОК 31

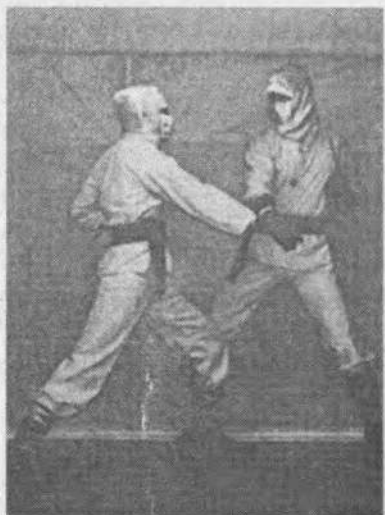
угловой вены. Удар может привести к обильному кровотечению, а реакция лобных пазух выразится слезотечением (рис. 29).

Хотя такой удар очень болезненный, он не обязательно остановит вашего противника. В любом случае, удар вверх в лицо под углом 45° может привести к смерти противника за счет вдавления хряща носовой перегородки во внутреннюю часть носа и следующего за этим внедрения петушиного гребня в мозг (рис. 31). Смерть может наступить мгновенно из-за сильного давления на мозг.

Результат такого удара зависит от его направления. Прямой удар в нос относится к мишени класса II-A. При ударе снизу вверх под углом в 45° хрящ перегородки носа считается мишенью класса II-G.



Оппонент принял сдвинутую позицию кошки. И мастер Лун занял ту же позу, причем его руки расположены вдоль «линии жизни».

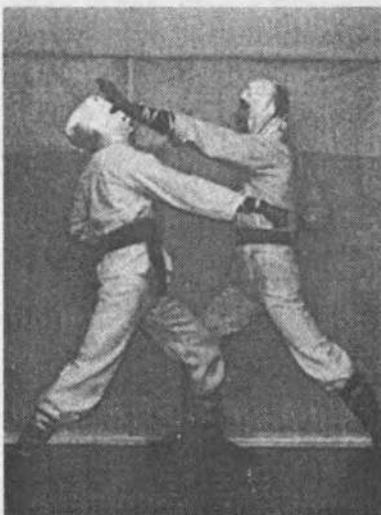


Противник предпринял маневр по направлению чуть ниже середины туловища. Мастер Лун продвигается вперед, принимая стойку «наездника», и применяет блок ладонью вниз, отводя другую руку в позицию готовности к совершению ответной атаки.

Потом мастер Лун, освободившись из блока, производит контратаку горизонтальным ударом с поворотом руки на 180° и ударом в нос внешней стороной запястья, выбивая нос из носовой полости.



При завершающем ударе открытой ладонью под углом в 45° бедра и плечи поворачиваются. Противник погибнет в связи с внедрением хряща носовой перегородки в мозг.



Желобок верхней губы

Желобок верхней губы проходит от носа к красной кайме губы и является очень чувствительным V-образным участком губы (см. рис. 32). Возвращаясь к рис. 8, отметим, что здесь проходят нервные окончания передней альвеолярной ветви лицевого нерва. Из-за того, что лицевой нерв повреждается при ударе в желобок верхней губы, чувствительные волокна передадут импульс в мост головного мозга, что вызовет головокружение, являющееся результатом удара и поражения других ветвей лицевого нерва.

Более серьезным, чем неврологические последствия, является структурное нарушение решетчатой кости, верхней челюсти, повреждение зубов и десен, которые иннервируются задними ответвлениями лицевого нерва (рис. 8). Сильное носовое кровотечение будет результатом удара в верхнюю челюсть с повреждением десен и зубов. Этот удар причиняет скорее психологический, чем физиологический ущерб. Реакция носовых пазух проявится слезотечением и отеком.

Желобок верхней губы считается мишенью класса I-A, предпочтительное направление удара показано на рис. 33.



РИСУНОК 32

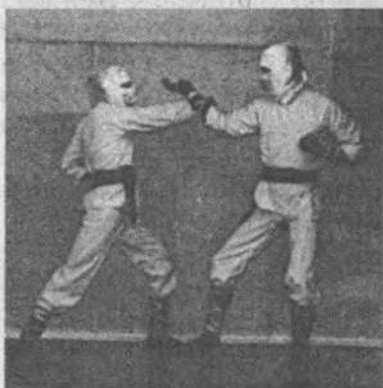


РИСУНОК 33

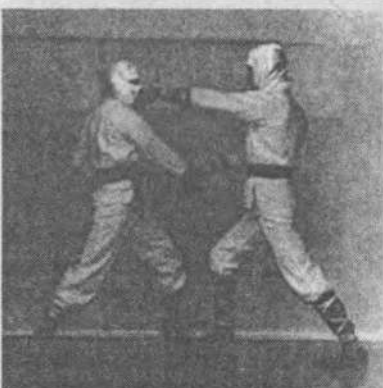
Мастер Лун принял позицию журавля, готовясь нанести удар противнику.



Готовясь к защите от удара противника, мастер Лун отбивает удар внутренним блоком предплечья.



Завершающее движение этого маневра таково: мастер Лун с силой проводит блокированную руку вдоль туловища противника, схватив его за запястье, и наносит мощный удар в желобок верхней губы. Заметьте, что во время исполнения этого движения бедра и плечи мастера изменили свое положение, совершив вращательное движение.



Височно-нижнечелюстной сустав

Височно-нижнечелюстной сустав, известный также под названием челюстной шарнир, расположен непосредственно под височной скуловой костью и перед ушной раковиной (рис. 34). Угол атаки и положение нижней челюсти являются важными факторами в достижении максимальной эффективности атаки именно в этой области. Начнем с того, что в височно-нижнечелюстном суставе возможно движение только вперед. Легче всего смещения можно достигнуть ударом снизу под углом в 45° к подбородку. Когда рот открыт, давление испытывает нижняя часть сустава. Поскольку височно-нижнечелюстных суставов два, то вывих может быть как односторонним, так и двусторонним, в зависимости от того, на один или на два сустава действует сила (см. схему сочленения на рис. 34). Поскольку височно-нижнечелюстной сустав легко подвижен, атаку его лучше производить при повороте шеи. Наиболее эффективно сустав можно повредить, применив минимальное усилие при полном повороте головы вбок (см. рис. 35).

Височно-нижнечелюстной сустав

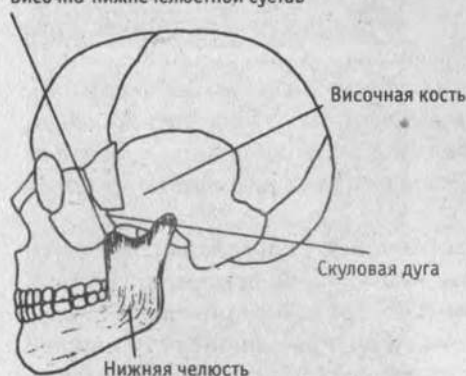


РИСУНОК 34

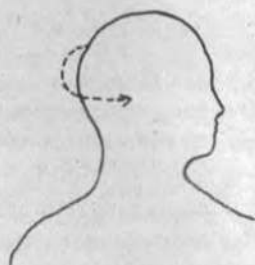


РИСУНОК 35

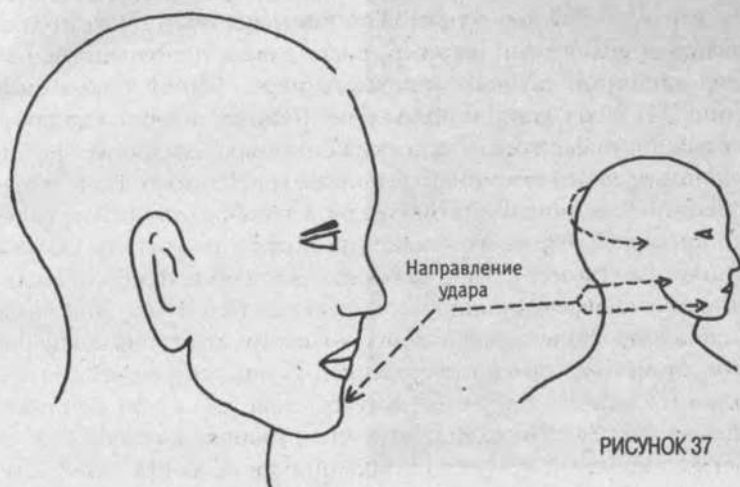


РИСУНОК 37

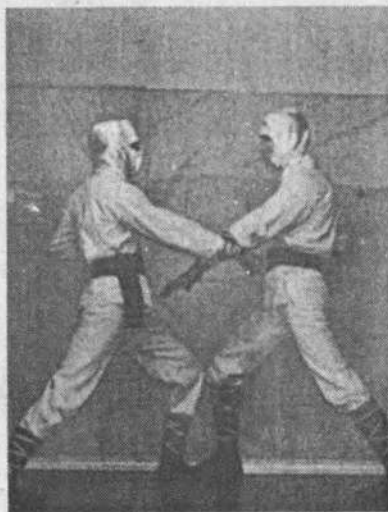
РИСУНОК 36

При ударе либо в область сустава, либо в нижнюю челюсть сила удара увеличится, если противник будет стоять «правильно», а именно, его голова будет направлена в сторону. Тогда вам не придется прилагать много усилий. Нервные окончания, находящиеся в этой части лица, относятся к пятой паре черепных нервов и иннервируют ушно-височную область. При ударе в челюсть может произойти обильное кровотечение, которое будет усиливаться за счет разрыва внутренней нижнечелюстной артерии.

Предпочтительное направление силы удара зависит от желаемого результата. Удар в какую-либо центральную точку нижней челюсти под углом в 45° (рис. 36) приведет к смещению сустава. Горизонтальный удар по боковой части нижней челюсти или по самому суставу (рис. 37) приведет к его разрыву. Височно-нижнечелюстной сустав относится к мишени класса V-A.



Здесь мы видим, что противник мастера Луна принял стойку и готовится к атаке.



Оппонент пытается произвести нижний удар, и мастер Лун заблокировал его предплечье, направив руку вниз и делая движение вперед для осуществления контратаки.

Мастер Лун нанес удар в нижнюю челюсть противника, развернув его голову вбок, чтобы осуществить дальнейшую атаку.



Последнее движение этой атаки заключается в ударе кулаком по височно-нижнечелюстному суставу. После поворота головы удар по челюсти будет максимально сильным.



Нижняя часть подбородка

Нижнюю часть подбородка в боксе обычно считают своего рода «кнопкой». Удары в боксе не являются научно обоснованными из-за того, что допускаемые площади контактов ограничены. В отличие от ударов, применяемых в восточных боевых искусствах, где анатомическое воздействие сфокусировано на небольших участках тела, боксерские перчатки подразумевают распространение удара на большую поверхность тела. Но даже сильный удар перчаткой по подбородку означает нокаут, когда он наносится под определенным углом. Рисунки 38 и 39 указывают места направления удара.

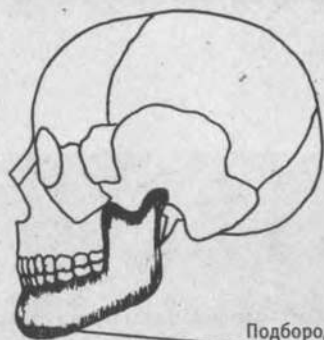


РИСУНОК 38

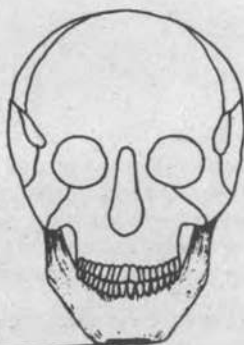


РИСУНОК 39

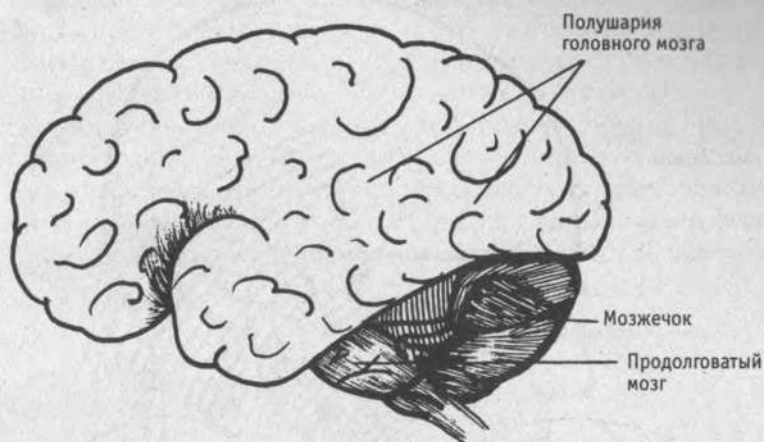


РИСУНОК 40

Для начала давайте обратим внимание все-таки не на само действие, а на реакцию, которую вызовет удар со стороны продолговатого мозга и мозжечка. Рисунки 40 и 41 демонстрируют те самые критические зоны головного мозга, удар по которым приведет к шоковой реакции именно этой области.

Удар по мозжечку и полушариям головного мозга, как было описано в характеристике точки давления 2, приведет к потере сознания. На рис. 42 показано, как удар, нанесенный по мозжечку, может воздействовать на нервные окончания автономной нервной системы, включая сердце и легкие. Достаточно сильный удар в эту область нарушит деятельность сердца и легких. Результатом его станет потеря сознания.

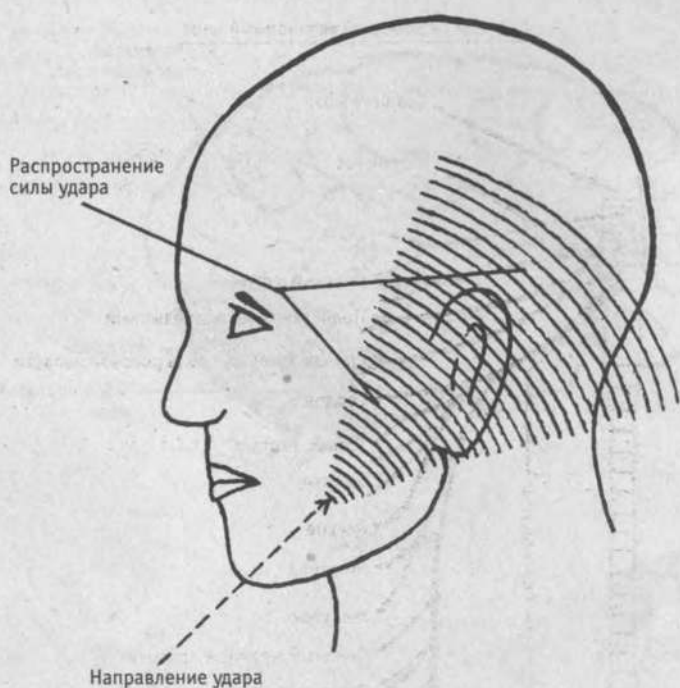


РИСУНОК 41

Завершающий фактор – это контакт с тройничным нервом (см. рис.7, нижнечелюстной нерв). Поражение тройничного нерва приведет к потере сознания, как уже упоминалось при описании точки давления 2. Подбородочный выступ считается предпочтительным местом удара по его результативности. Этот удар считается ударом класса I-B.

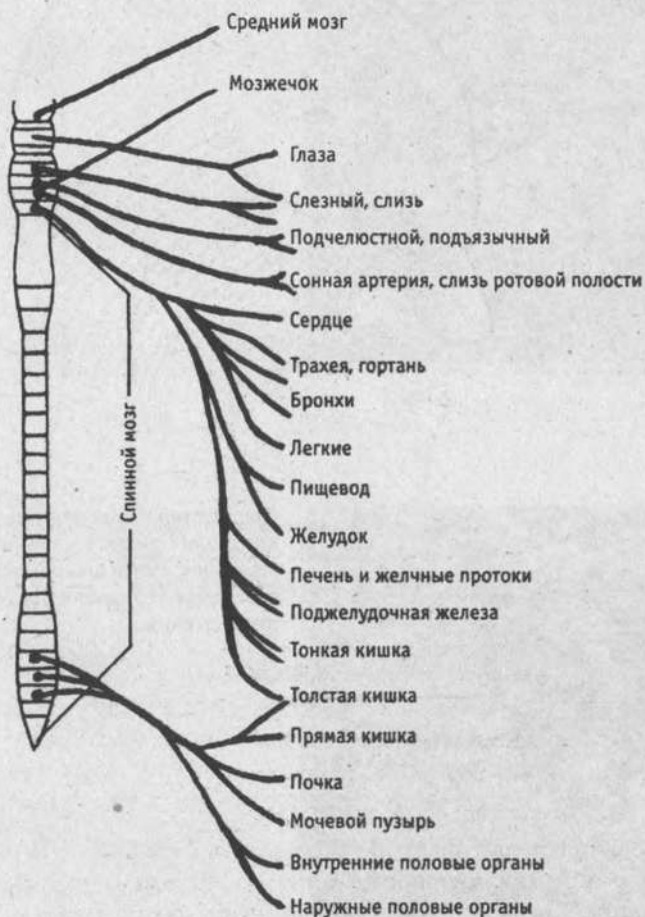
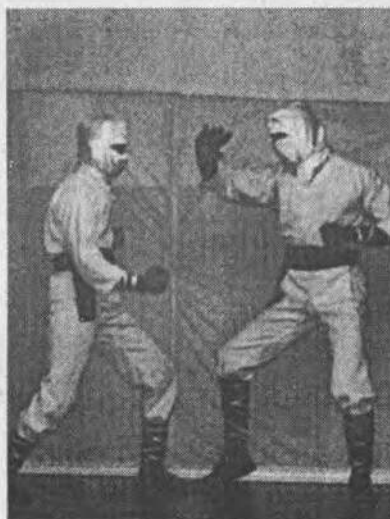
Десятый бульбарный автономный нерв

РИСУНОК 42



Мастер Лун принял «кошачью» позицию, в то время как противник начинает наносить удар сверху в голову.



Рука мастера Луна поднята вверх, противник решает изменить направление своей атаки и пытается совершить апперкот по солнечному сплетению.

Вовремя заметив изменение траектории удара, мастер Лун меняет свой блок и бьет выдвинутым вперед предплечьем по руке противника.



Продвинувшись вперед, мастер Лун легко достигает подбородка противника, нанося удар под углом 45° и посылая его в нокаут.



Грудино-ключично-сосцевидная область шеи

Эта область находится на передней поверхности шеи. Здесь расположено намного больше важных участков, чем это видно на первый взгляд. Сама мышца представляет лишь треть этой чувствительной области. Под ней проходят сонная артерия и яремная вена. Взаиморасположение мышцы и сосудов в этой области показано на рис. 44.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца (рис. 45) берет начало на рукоятке грудины и грудинном конце ключицы и заканчивается на боковой поверхности сосцевидного отростка. При одностороннем сокращении она наклоняет голову, поворачивая при этом лицо в противоположную сторону. При двустороннем сокращении мышцы запрокидывают голову, поднимая подбородок. Что касается чувствительности этой области – проверьте сами, слегка надавив на нее указательным пальцем.

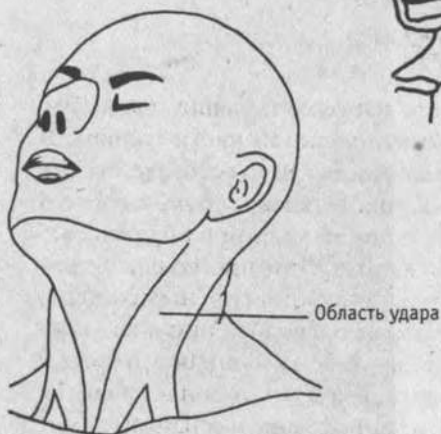


РИСУНОК 43

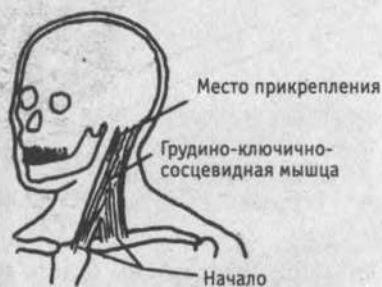


РИСУНОК 45

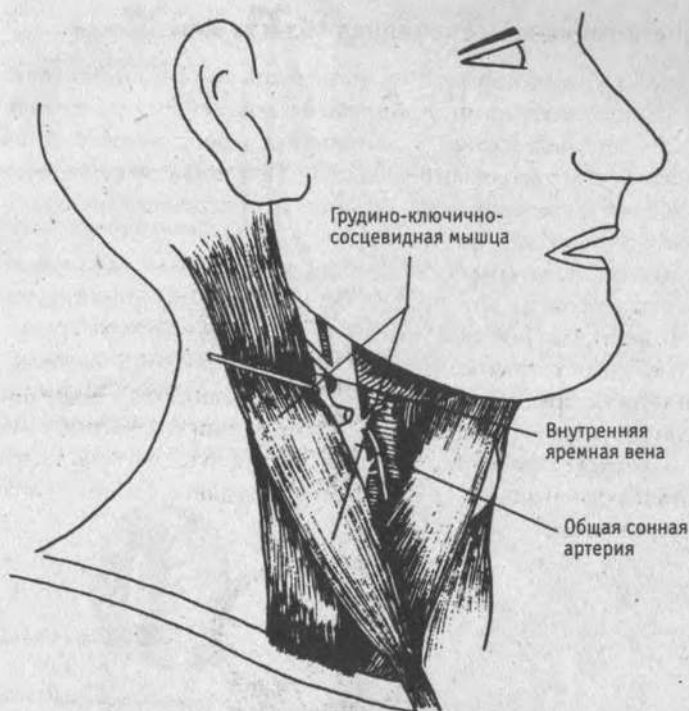


РИСУНОК 44

По мере того, как вы будете напрягать мышцу, вы почувствуете напряжение на противоположной части головы. В зависимости от силы напряжения вы почувствуете боль в обеих мышцах. Возвращаясь к рис. 44, следует отметить, что более сильную травму можно нанести ударом в область сонной артерии и яремной вены. Удар достаточной силы может привести к разрыву одного или обоих кровеносных сосудов, основной функцией которых является снабжение мозга кровью. На рис. 46 показаны яремная вена, сонная артерия в передней области шеи. Функцией яремной вены является отток крови от мозга к сердцу, а сонная артерия снабжает мозг кровью, идущей от сердца.

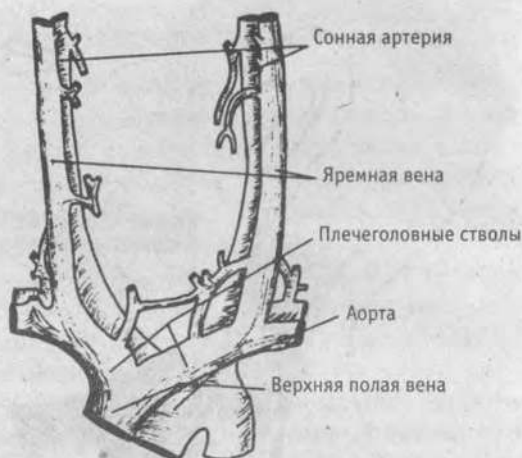


РИСУНОК 46

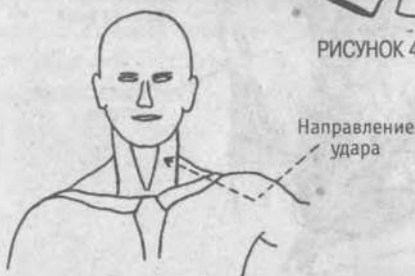


РИСУНОК 47

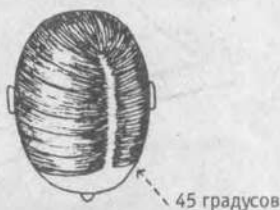


РИСУНОК 48

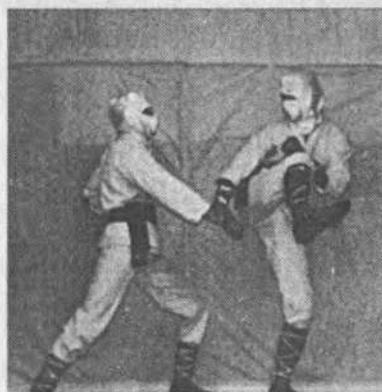
Нарушение кровотока по направлению к мозгу или от мозга может привести к фатальным последствиям. Для сердечно-легочного кровообращения гораздо большее значение имеет «насосная» функция сердца, чем дыхательная функция жертвы шока, так как остановка сердца приведет к тому, что мозг тут же начнет утрачивать свои функции. Любое острое нарушение кровоснабжения мозга немедленно приведет к головокружению, потере сознания и даже к смерти.

Удар в область грудино-ключично-сосцевидной мышцы надо наносить снизу вверх под углом в 45° , как показано на рисунках 47 и 48. Точка удара 11 считается мишенью класса III-Г.

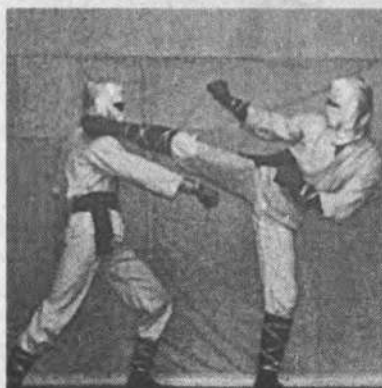
Приняв позу со скрещенными ногами, мастер Лун готовится к отражению атаки противника.



Попытка удара с разворотом противника отражена запястьем, и он попадает в ловушку, а мастер Лун готовит контратаку.



Мастер Лун завершает этот маневр сильным проникающим ударом пяткой в область грудино-ключично-сосцевидной мышцы.



Передняя часть шеи

Передняя часть шеи является «хирургической» зоной; она расположена по центру шеи и известна как дыхательное горло, или трахея. Удар в эту область может оказаться смертельным. Поэтому исследуя эту область, мы понимаем всю важность и серьезность удара в нее.

Пищевод представляет собой мягкую, эластичную трубку, длиной приблизительно в 25 см. Через него пища поступает в пищеварительную систему. Пищевод расположен между глоткой и желудком, проходя к диафрагме спереди от трахеи и сердца (см. рис. 49). Гортань, также изображенная на рис. 49, представляет собой своего рода звено между трахеей и пищеводом, обеспечивая вдыхание и выдыхание воздуха и выделение секрета (мокроты).



РИСУНОК 49

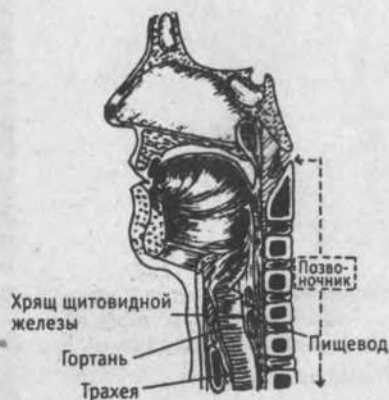


РИСУНОК 50



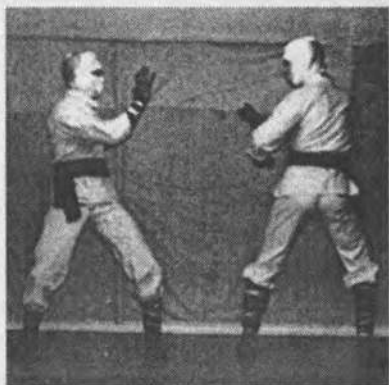
РИСУНОК 51



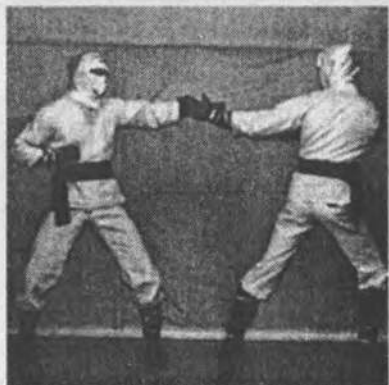
РИСУНОК 52

Выступ гортани, известный также как адамово яблоко, или кадык, участвует в выполнении этой функции гортани (рис. 50). Трахея представляет собой полую трубку, которая пропускает воздух к легким (рис. 51). Трахея расположена спереди от пищевода и состоит из С-образных дуг из гиалинового хряща. Когда поражается передняя часть шеи, то трахея и кадык могут быть повреждены. Если удар будет направлен в гортань или трахею, то результатом будет кровотечение и полная или частичная блокада воздухоносных путей.

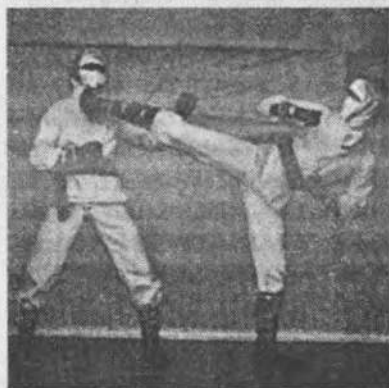
Из-за выполнения жизненно важных функций передняя часть шеи представляет собой опасную мишень атаки. Даже небольшое повреждение этой области может быть опасным, так как органы, находящиеся здесь, защищены только кожей. Хрящи, которые придают трахее цилиндрическую форму, могут при ударе и их разрушении травмировать окружающие ткани. Отек этой области может перекрыть горло и приведет к удушью. Кровотечение также будет неизбежным, если удар будет достаточно сильным. На рис. 52 показан угол нанесения такого удара.



Мастер Лун принял смещенную стойку «всадника», в то время как его противник занял «кошачью» стойку.



Атакуемый противником боковым ударом с выпадом, мастер Лун занял позицию защиты, держа руку раскрытой и развернутой вперед, при этом отклоняя корпус назад, чтобы произвести вращение для следующего маневра.



При выполнении завершающего движения мастер Лун противопоставит противнику ударом пяткой с разворотом. Искусство этого удара утеряно во многих современных восточных единоборствах. Стоит заметить, что пятка бьет точно в центр шеи, чтобы причинить наибольший ущерб сопернику. Удар плоской стопой также применяется для достижения наиболее возможного повреждения.

Плечевое сплетение и трапецевидная мышца

Плечевое сплетение противника может быть поражено как спереди, так и сзади из-за своего выступающего вперед положения (см. рис. 53 и 54). Нервы шейной области включают в себя и плечевое сплетение, которое чаще всего травмируется в затемненных на рисунке участках (рис. 53). Плечевое сплетение представляет собой комплекс нервов, образованный ветвями четырех нижних шейных и первого

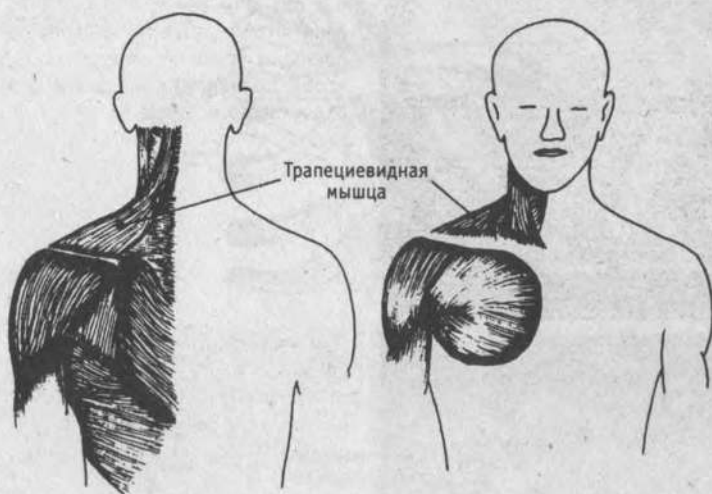


РИСУНОК 53

РИСУНОК 54

грудного спинномозговых нервов (рис. 55). Из-за того, что сплетение иннервирует верхнюю часть руки, удар в эту область может привести к временному частичному параличу плеча и верхней части руки. На рис. 55 показано плечевое сплетение в его соотношении с шейным отделом позвоночного столба. Потеря сознания и временный паралич могут произойти в случае нанесения удара максимальной силы. В некоторых случаях паралич может остаться навсегда.

Рис. 56 и 57 показывают направление удара, который должен быть нанесен для поражения области IV-V.

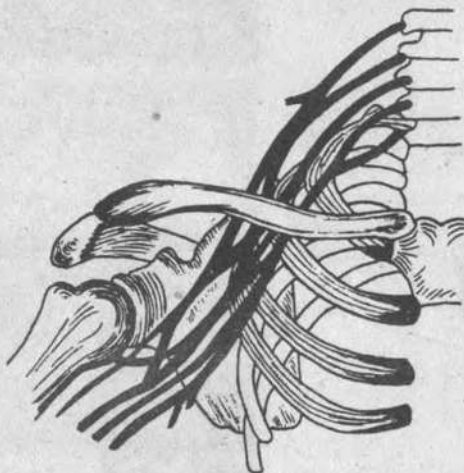


РИСУНОК 55

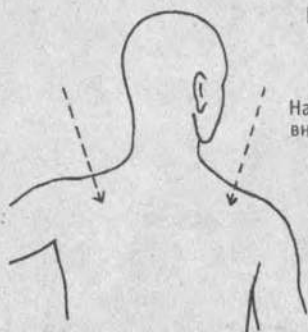


РИСУНОК 56

Направление удара
вниз под углом 45°

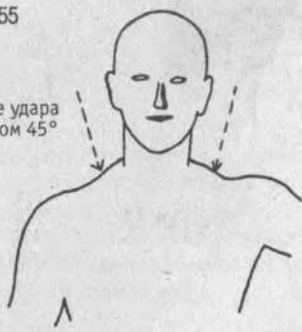


РИСУНОК 57

Мастера Луна схватили за горло спереди.



Мастер Лун отразил атаку противника, поразив его по лучевому нерву. Затем мастер Лун занял позицию для контратаки.



При исполнении последнего маневра в этом способе защиты мастер Лун разворачивает бедра, плечи и становится в стойку для ответной атаки, используя удар ребром ладони по плечевому сплетению.



Яремная вырезка рукоятки грудины

Она находится в верхней части груди. Изгиб грудины называют также «куриной грудью» (рис. 58). Обе ключицы сочленяются с ней именно в этом месте. Удар в эту область может привести к вывиху обеих ключиц. Хотя этот удар и будет разрушительным для человека, но наиболее опасные точки расположены в глубине этой области (рис. 59). Аорта и верхняя полая вена снабжают мозг кровью, поступающей от основных трактов (см. рис. 48). Трахея проходит за аортой и верхней полой веной в том месте, что на рис. 58 отмечено знаками «X» (см. также рис. 46 и 48). Из-за хрящевой структуры трахеи (рис. 49 и 50) удар в эту область может повредить одну или несколько артерий и вен. Даже если хрящ не будет поврежден, сильный удар может порвать ряд артерий и других кровеносных сосудов.



РИСУНОК 58

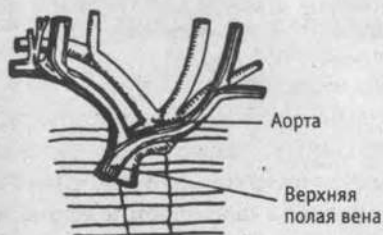


РИСУНОК 59

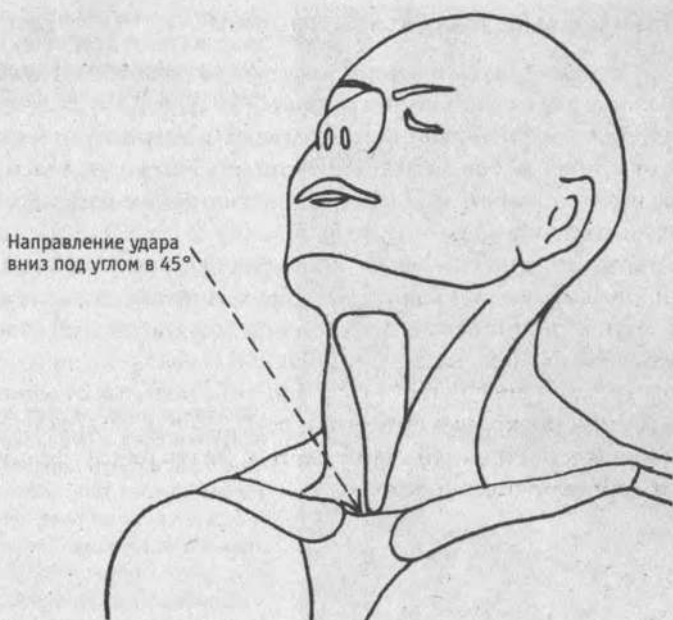


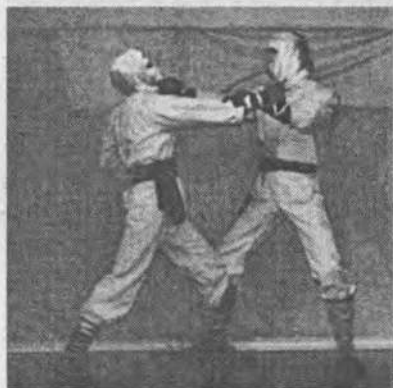
РИСУНОК 60

Не вдаваясь в анатомические и физиологические подробности, отметим, что удар в эту область может быть действительно сокрушительным, а иногда даже фатальным.

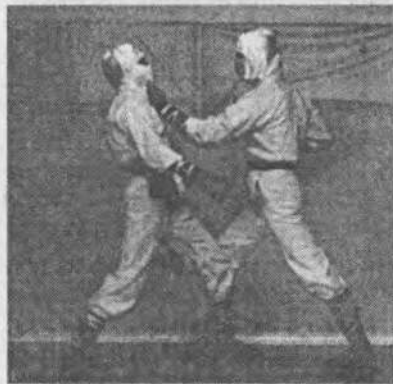
Первоначально человек может потерять сознание или быть в состоянии шока. Наиболее часто результатом сильного удара в эту область являются следующие реакции. Удар поразит обе ключицы; верхний край грудины будет разрушен; обломки ключицы и грудины могут повредить верхнюю полую вену; также могут пострадать трахея и щитовидная железа. Следует также иметь в виду то, что грудинная выемка является смертельной мишенью. На рис. 60 показано предпочтительное направление удара, который может быть нанесен в данную область. Эта уязвимая точка представляет собой мишень класса III-Г.



Мастер Лун и его противник находятся в стойке друг против друга. Стойка предполагает произведение резких движений и маневров.



Противник продвинулся вперед и направил удар в переднюю часть шеи, а мастер Лун подался назад. Только за счет того, что он удержался в своей стойке, он может отразить нападение предплечьем и ударить оппонента кулаком в подбородок, рассчитывая для удара следующую мишень.



При завершающем маневре мастер Лун поворачивает бедра, ноги и плечи, усиливая удар, направленный в надгрудинную выемку.

Ключица

Ключицы представляют собой две слегка изогнутые кости (рис. 61). Они расположены горизонтально в верхней части грудной клетки, над первым ребром (см. рис. 62). Срединный конец ключицы примыкает к груди и называется грудинным концом. Наружный конец примыкает к лопатке.

На рис. 63 изображено расположение ключиц по отношению к лопатке. Моторная функция ключиц заключается в том, что они фиксируют плечи и грудную клетку.

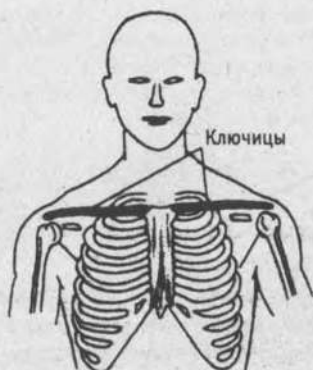


РИСУНОК 62



РИСУНОК 61



РИСУНОК 63

Удар в ключицу может вызвать ее перелом. Последствиями его могут стать повреждение легких и других жизненно важных областей тела и органов, описанных в характеристике точки 14. С другой стороны, даже легкий удар в ключицу может предотвратить атаку нападающего из-за того, что он очень болезненный. На рис. 64 показан оптимальный угол атаки. Ключица – это область атаки V-Б.

Направление удара:
вперед и снизу под углом в 45°

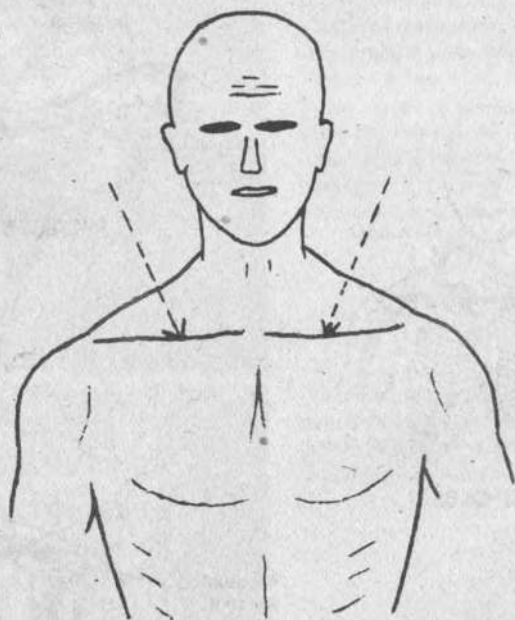
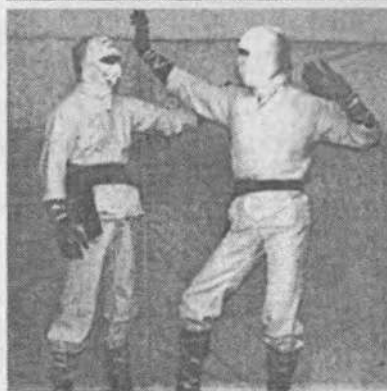


РИСУНОК 64

Мастера Луна схватили за плечо
сбоку



В своем первом движении по за-
щите мастер Лун вырвался и при-
готовил левую руку к ответному
удару.



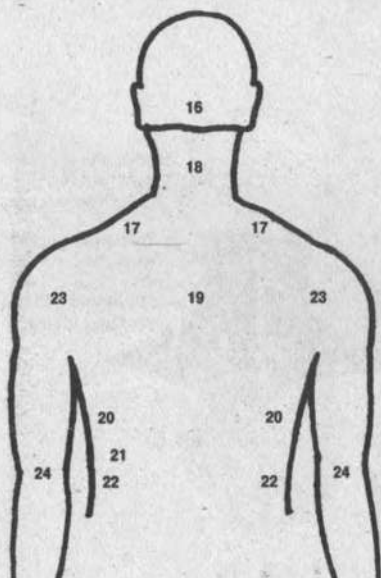
Мастер Лун производит заверша-
ющее действие. Рука противника
находится под его правой рукой,
удерживающей ее за локоть. Одно-
временно сместив бедра, плечи и
изменив стойку, мастер Лун произ-
водит удар «сюто» (рука-нож) по
обеим ключицам.



2. Удар дракона в спину

Задняя часть туловища от черепа до поясницы называется спиной. В данной главе мы представляем девять уязвимых точек в этой области.

- 16. Основание черепа
- 17. Плечевое сплетение и трапециевидная мышца
- 18. Шейные позвонки
- 19. Грудной отдел позвоночника
- 20. Ребра
- 21. Селезенка
- 22. Почки
- 23. Плечевой сустав
- 24. Локтевые суставы



Основание черепа

Основание черепа находится в задней части головы (см. рис. 65). Трапециевидная и грудино-ключично-сосцевидная мышцы прикрепляются с обеих сторон атакуемой зоны, оставляя только ременную мышцу головы и шейные мышцы для защиты этой области. Обе мышцы плоские (рис. 66). Более глубокие и мелкие мышцы этой области не столь важны при нанесении удара. На рис. 67 представлены три области основания черепа. Точками А и С отмечены области, через которые максимально проникают вибрации к полушариям головного мозга и к мозжечку. Буквой В отмечена зона, удар в которую приведет к перелому шейных позвонков. «Сломанная» шея – это, безусловно, серьезное повреждение, которое отразит натиск любого противника. Такой удар может быть настолько болезненным, что человек может потерять сознание. Но при этом важно, на каком уровне шейных позвонков произошел перелом.



РИСУНОК 66



РИСУНОК 65

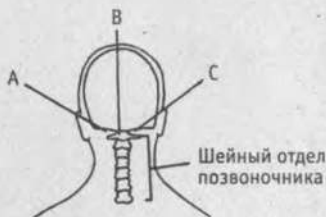


РИСУНОК 67

Первые семь позвонков, примыкающие к основанию черепа, называются шейными. Нервные импульсы из головного мозга распространяются по всему телу через спинной мозг. Основные его сегменты показаны на рис. 42. Плечевое сплетение образуют 5-й–8-й шейные нервы головного мозга. Диафрагмальные нервы и их волокна иннервируют диафрагму и выходят между шестым и пятым шейными нервами. Плечевое сплетение изображено на рис. 55. При переломе шейных позвонков нервные импульсы от мозга не будут поступать к периферическим нервам, и поэтому диафрагма лишится их иннервации. Результатом этого будет остановка дыхания, и без аппарата искусственного дыхания жертва не выживет.

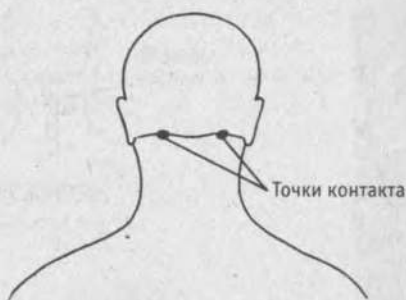


РИСУНОК 68



РИСУНОК 69

В заключение следует отметить, что основание черепа должно классифицироваться в соответствии с углом атаки и конкретной точкой удара. На рис. 68 и 69 показаны направления ударов и точки контакта. Под этим углом и в этих точках основание черепа является мишенью класса III-B.

На рис. 68 и 69 показаны также контактные точки и области нанесения удара, который повергнет соперника в нокаут. На рис. 70 и 71 показано, как можно сломать шейный отдел позвоночника. Эта область атаки является мишенью класса V-G.

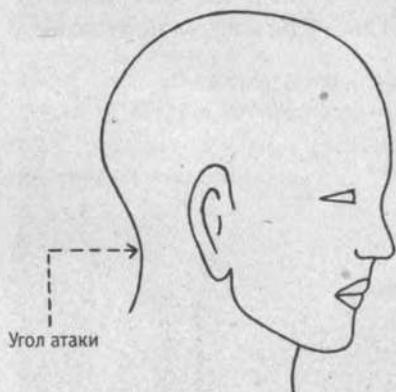


РИСУНОК 71



РИСУНОК 70



РИСУНОК 72



РИСУНОК 73

Противник спереди схватил мастера Луна за шею. В ответ он положил правую руку на заднюю часть шеи противника и нанес ему прямой удар в солнечное сплетение.



Противник, ослабевший от удара в солнечное сплетение, вынужден согнуться под углом в 90° под правой рукой мастера Луна. После этого Лун готовит левую руку к завершающему удару.



Завершающий удар называется «сюто» – рабющий удар по основанию черепа. Отметим, что при этом разворачиваются как бедра, так и плечи.



Плечевое сплетение и трапецевидная мышца

Возвращаясь к 13-й точке удара, отметим, что мишень может быть поражена как спереди, так и сзади, но чаще всего противник бьет сзади. Учитывая значимость этой точки, авторы вновь возвращаются к ней. Из-за действенности контакта с такого рода мишенью эффективны удар «сюто» и удар «молотом».

Снова нужно отметить, что плечевое сплетение – это область, удар в которую является «отключающим» для противника. Достаточно сильный удар в эту область может привести к временному или стойкому параличу руки. На рис. 74 показано расположение трапецевидной мышцы; плечевое сплетение отмечено темным пятном. На рис. 75 показано направление удара. Плечевое сплетение считается мишенью класса IV – В.

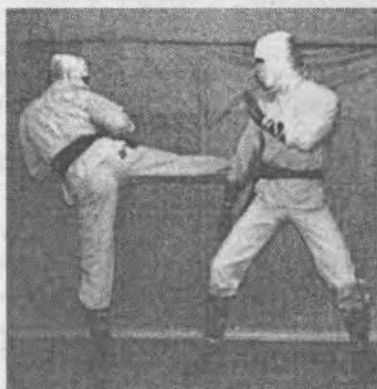


РИСУНОК 74

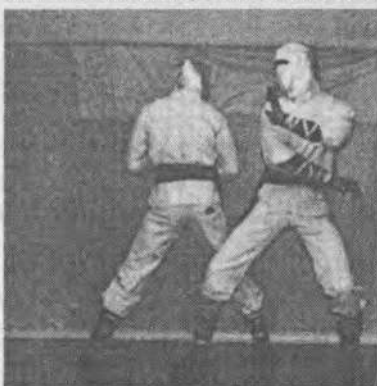


РИСУНОК 75

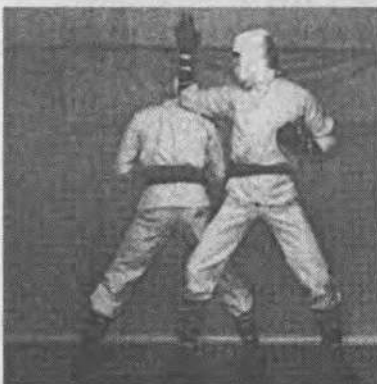
Мастера Луна атакуют передним боковым ударом. Он предпринял нижний блок, двигаясь вперед и отводя удар оппонента в сторону.



Противник, сохранив равновесие, находится в позиции противостояния мастеру Луну, который готовится к удару локтем.



При исполнении заключительного движения этого маневра мастер Лун применил удар полусогнутым локтем в область плечевого сплетения.



Шейные позвонки

Шейный отдел позвоночника, как это было сказано в одной из предыдущих глав, в которой речь шла о точке 16, насчитывает семь позвонков (рис. 76). Чаще всего повреждаются центральные позвонки. Шейные позвонки поддерживают шею и голову; через этот отдел спинного мозга идет передача импульсов от головного мозга ко всем областям тела. Почти весь позвоночник покрыт только кожей, в связи с чем он является одной из опасных зон поражения. Шейные позвонки начинаются от основания черепа и занимают всю длину шеи. Именно в этой области формируется шейное сплетение (рис. 55), начинающееся от пятого шейного позвонка и заканчивающееся на уровне первого грудного позвонка (рис. 76). При описании 16-й точки было отмечено, что уровень перелома позвоночника обуславливает последствия удара. На рис. 77 схематически показаны шейные позвонки, а на рис. 78 они представлены в увеличенном виде и разделены на две группы – А и В. Первые четыре цифры от одного до четырех образуют группу А; с пятого по седьмой



РИСУНОК 76



РИСУНОК 77

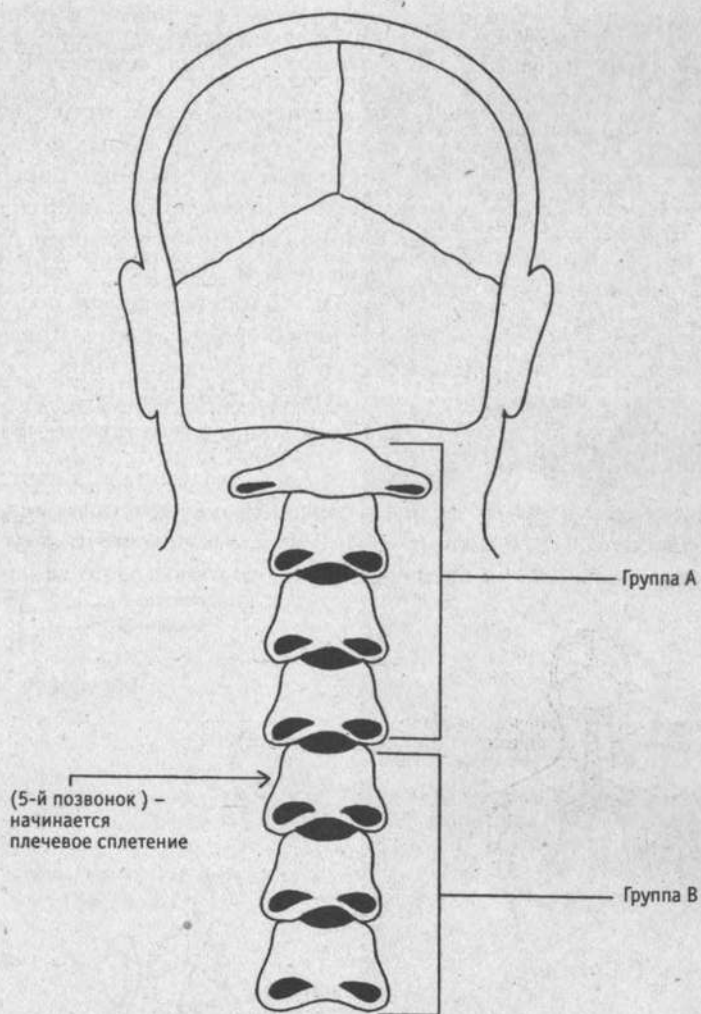


РИСУНОК 78

образуют группу В. Перерыв или ущемление в области позвонков группы А приведет к потере связи с нервами, которые контролируют диафрагму. С утратой нервных импульсов диафрагма не сможет функционировать, что приведет к параличу дыхания, который, в свою очередь, может привести к смерти. Перерыв или ущемление в области шейных позвонков из группы В может привести ко множественным параличам. Но в то же время не приведет к немедленной смерти из-за сложного переплетения волокон шейного сплетения. Атака будет чрезвычайно серьезной и повергнет любого атакующего на пол от болевого шока или вследствие потери сознания. Предпочтительное направление атаки – прямой горизонтальный удар или под углом в 45° сверху вниз.

Атака в какую-либо точку группы А определяется как мишень класса V-Г. А атака на группу В представляет собой мишень класса III-В.



РИСУНОК 79

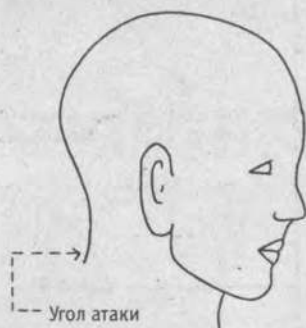


РИСУНОК 80

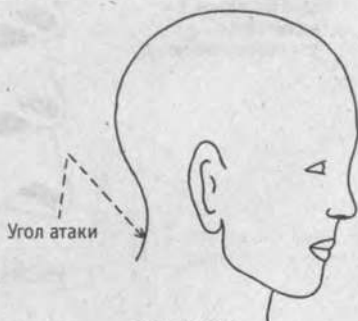
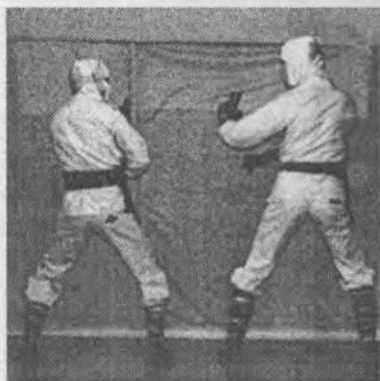
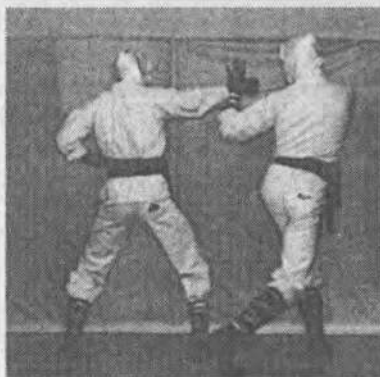


РИСУНОК 81

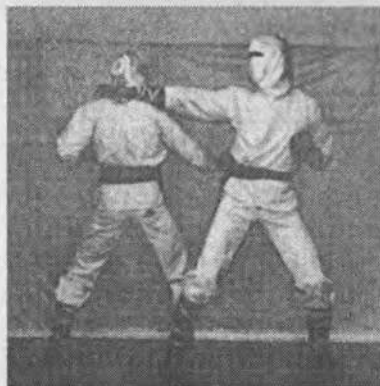
Мастер Лун стоит справа от противника в положении левосторонней стойки всадника



Его противник предпринял боковой удар правой рукой. Мастер Лун провел горизонтальную блокировку и перешагнул линию исходной позиции правой ногой, одновременно готовя ответную атаку.



Выполняя последнее движение, мастер Лун завершил поворот на 180° и нанес удар по шейным позвонкам противника горизонтальным ударом «сютю».



Грудной отдел позвоночника

Грудные позвонки, как показано на рис. 82, представляют собой часть позвоночного столба с восьмого до девятнадцатого позвонка, то есть всего двенадцать позвонков. Они расположены вдоль центральной линии спины, формируя основу грудной клетки. Существует двенадцать пар ребер, каждая из которых сочленяется с соответствующим ей грудным позвонком. Грудной отдел часто называют «спинной костью», и этот термин четко определяет его функцию. Позвонки удерживают туловище в прямом положении. В дополнение к опорной функции позвоночный столб также представляет собой проводник нервов, идущих к головному мозгу и от него, иннервируя все тело. Первые пять грудных позвонков играют важную роль в формировании сердечного сплетения (рис. 83), которое обеспечивает ритмическую функцию

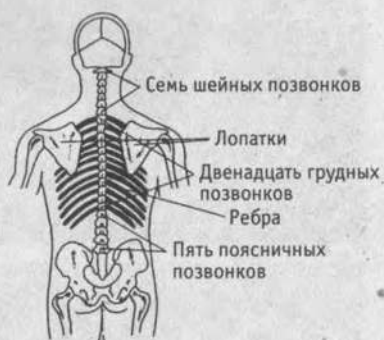


РИСУНОК 82

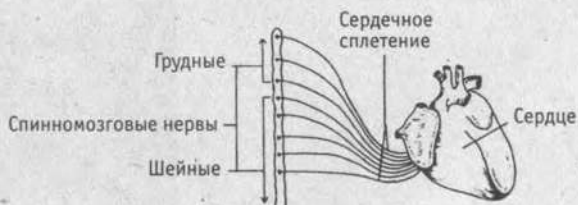


РИСУНОК 83

сердца. Рисунок 84 показывает продольный разрез позвоночника. Спинной мозг на самом деле существует независимо, проходя в позвоночном канале, который содержит спинномозговую жидкость. Именно от спинного мозга множество нервов выходят из позвоночника. Грудной отдел позвоночника, являясь мишенью атаки, трудно миновать из-за его центрального расположения в области спины и за счет его протяженности. Удар в область первых пяти грудных позвонков будет более продуктивным из-за дополнительной фиксации их грудной клеткой и ключицами. Вследствие хорошей защищенности данной мишени ее надо поражать, применяя значительную силу удара. Первые пять грудных позвонков мо-

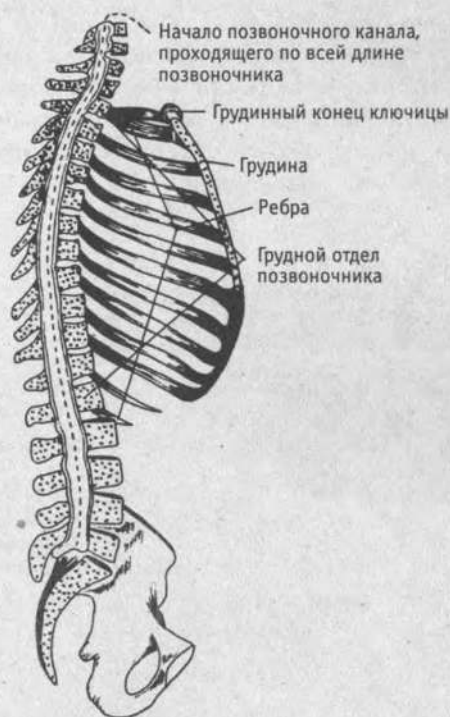


РИСУНОК 84

гут быть более уязвимыми для атаки в связи с прямым контактом с нервными волокнами, образующими сердечное сплетение. Удар в область грудных позвонков может привести к нервному шоку и потере сознания из-за травмы расположенного там спинного мозга. Если применяется значительная сила, может произойти остановка сердца из-за того, что нарушается передача нервного импульса от сердечного сплетения. Дополнительные сложности может вызвать смещение одного или более ребер или структурное нарушение позвоночного столба. Рисунок 85 иллюстрирует области атаки А и В. Удар в область А, поражающий пять первых грудных позвонков, чаще всего приведет к остановке сердца. Удар в область, отмеченную буквой В, вызовет любую из описанных выше физиологических реакций, за исключением остановки сердца. На рис. 86 показано направление удара. Оба удара (1 и 2) могут быть применены к области атаки А, но только удар под цифрой 2 может быть применен к мишени В. Мишенью класса III-Б является зона, отмеченная буквой А, а буквой Б отмечена мишень V-V.

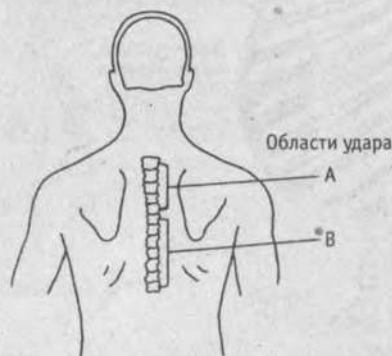
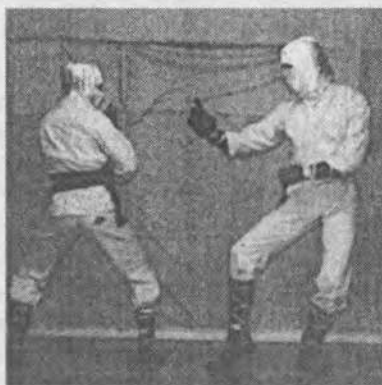


РИСУНОК 85

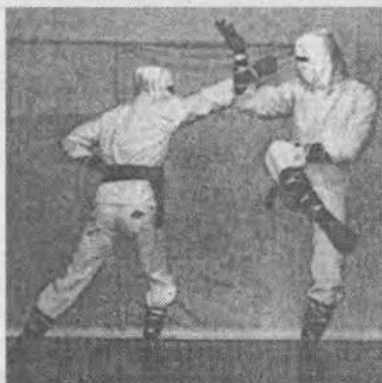


РИСУНОК 86

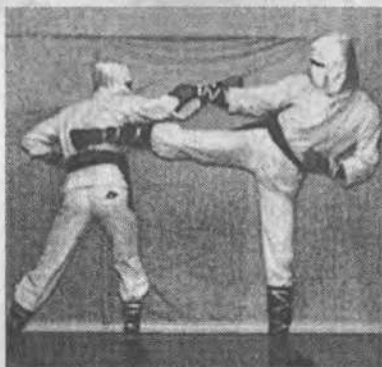
Мастер Лун занял позицию «кошки», в то время как его противник принял стойку «всадника».



Противник сделал выпад вперед, используя боковой удар рукой. Мастер Лун отбил его предплечьем изнутри, в то же время он приготовил правую ногу к нанесению ответного удара.



Завершающее движение этого маневра таково: мастер Лун развернул вниз кисть обороняющей (защитающей) руки и затем схватил руку своего противника, отбиваясь от нападения и используя боковой удар в грудной отдел позвоночника (в мишень В). Отметим, что удар в нужную часть позвоночника производится пяткой.



Ребра

В общей сложности у человека насчитывается 24 ребра, 12 пар, соединенных между собой сзади позвоночным столбом, а спереди реберными хрящами и грудиной. По 12 ребер находится в каждой половине грудной клетки, они сочленяются с грудными позвонками при помощи головки и бугорка на задних их концах. Головка входит в лунку, образованную телами двух соседних позвонков. Бугорок соединяется с поперечным отростком позвонка (см. рис.87). Крепкие связки окаймляют и укрепляют эти сочленения, но в то же время позволяют совершать легкие скользящие движения.



РИСУНОК 87

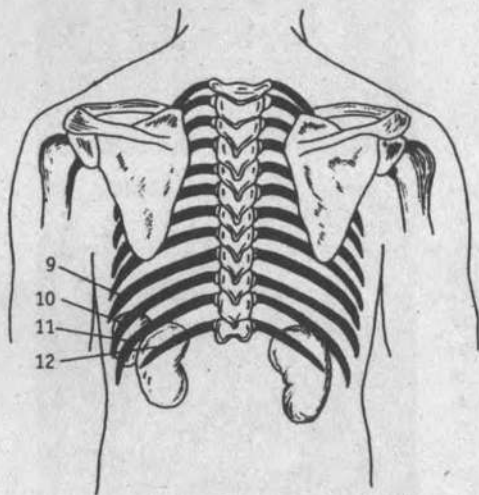


РИСУНОК 88

Левая сторона рис. 87 показывает соединение со связками. Рис. 88 показывает соединение ребер с грудными позвонками со стороны спины. Поскольку лопатки покрывают большую поверхность ребер (см. рис. 88), нас будут интересовать в области спины преимущественно ребра с девятого по двенадцатое. Девятое и десятое ребра впереди соединяются с реберным хрящом, в то время как одиннадцатое и двенадцатое ребра его не имеют. Поэтому их называют качающимися ребрами. По причине того, что у этих ребер нет достаточной защиты, поддержки, их можно легко сломать. Последствия такого удара могут оказаться и смертельными. Если ребро сломано, то осколок может легко вонзиться в жизненно важный орган или тракт. Если сломаны девятое или десятое ребра, то их концы в основном остаются на месте. Перелом девятого или десятого ребра может оказаться смертельным, но вероятность летального исхода больше, если сломаны одиннадцатое или двенадцатое ребро.

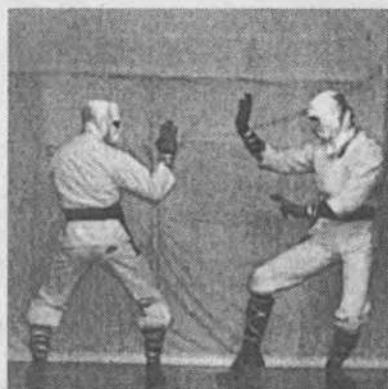
На рис. 89 показаны зоны атаки при желании нанести наибольший урон противнику. Зона, отмеченная буквой А, относится к двенадцатому и одиннадцатому ребрам, а зона В – к остальным. На рис. 90 показаны направления ударов. Ребра представляют собой мишень класса V-Б.



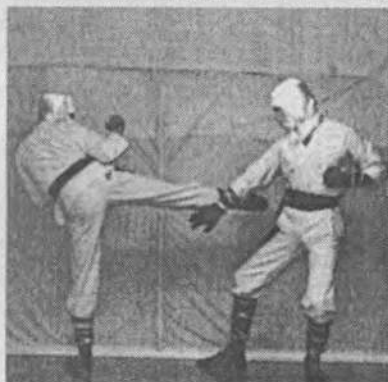
РИСУНОК 89



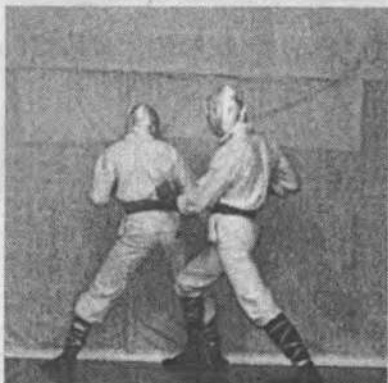
РИСУНОК 90



Здесь вы видите мастера Луна, занявшего стойку «кошки» и готовящегося к атаке противника.



Оппонент совершает боковой удар с продвижением вперед, который мастер Лун отражает блоком ладонью под углом в 45°.



Мастер делает шаг вперед и смещает бедра, плечи и меняет стойку по направлению к удару и резко ударяет в ребра противника сзади.

Селезенка

Селезенка находится непосредственно под диафрагмой над левой почкой, примыкая к дну (основанию) желудка. На рис. 91 представлен этот орган: он овальной формы и содержит вены и артерии. На рис. 92, где изображена грудная клетка, селезенку можно увидеть через ребра в ее левой нижней части, а также на рис. 93.

Селезенка служит органом кроветворения, своеобразным резервуаром крови, так как содержит большое количество вен. Основной функцией селезенки является деструкция красных кровяных телец и тромбоцитов. Хотя селезенка является довольно крупным органом, ее удаляют в случае необходимости хирургическим путем, причем без серьезных последствий. Однако при ее наличии удар по этому органу может привести к травме и кровоизлиянию. Селезенка обычно увеличивается в размерах, когда, например, организм борется с инфекционным заболеванием, и человек будет испытывать в это время сильную боль при ударе в эту область.



РИСУНОК 91

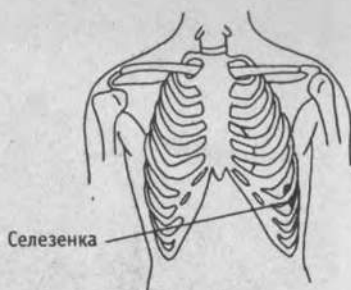


РИСУНОК 92

Нормальный объем крови в селезенке составляет около 350 мл. Если где-то в организме произошло кровотечение, то симпатическая нервная система будет стимулировать селезенку, чтобы та увеличила кровоток, сократив свой объем до 200 мл менее чем за минуту, функционируя как орган «самопереливания». Удар в область селезенки очень болезненный, но требует применения большой силы для достижения результата. Удар может вызвать кровоизлияние, сильнейшую боль и травму. Контактный удар максимальной силы приведет к внутреннему кровотечению или разрыву селезенки, что требует хирургического вмешательства. Рис. 94 показывает данную область атаки; рис. 95 – направление удара по данной мишени класса III-A.



РИСУНОК 94

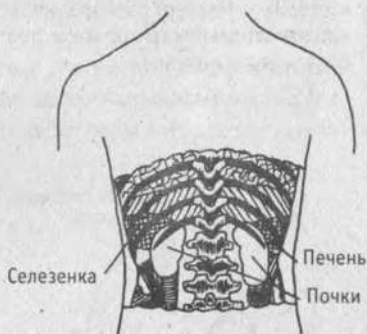


РИСУНОК 93

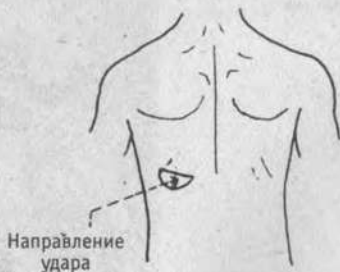
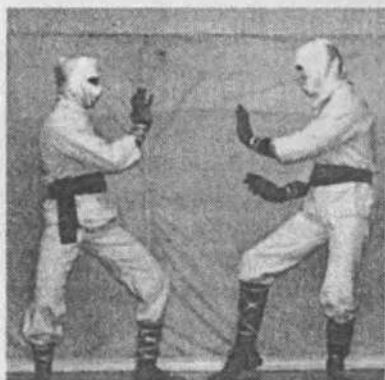


РИСУНОК 95

Мастер занял «кошачью» наступательную позицию, и противник вынужден принять стойку с отклонением туловища назад.



Прямой удар отражен и рука противника отодвинута максимально в сторону. Мастер, разворачивая корпус противника, готовится атаковать его селезенку.



По селезенке произведен прямой удар правой рукой. Отметим, что бедра, плечи и стойка мастера Луна смещены в направлении атаки.



Почки

Питательные вещества, которые поступают с кровотоком из пищеварительных органов, и кислород из легких усваиваются клетками крови для роста и восстановления, для синтеза гормонов и других секретов, а также являются источником энергии для других процессов жизнедеятельности клетки. Результатом сложных химических реакций, происходящих в клетке, является формирование определенных продуктов, которые служат для того, чтобы регулировать внутреннюю и внешнюю среду клетки. Если это не происходит, функционирование клетки начнет ухудшаться либо приведет к ее гибели. Почки – это органы, наиболее ответственные за гомеостаз жидкой среды человеческого тела. Почки представляют собой «сердце» – основной орган мочевыделительной системы (рис. 96); поэтому почки также называют экскреторными (выделительными) железами. Почки функционируют, чтобы удалять продукты белкового обмена, мочевину, мочевую кислоту, креатин и воду. Суммируя основные функции почек, мы отмечаем, что почки создают, накапли-

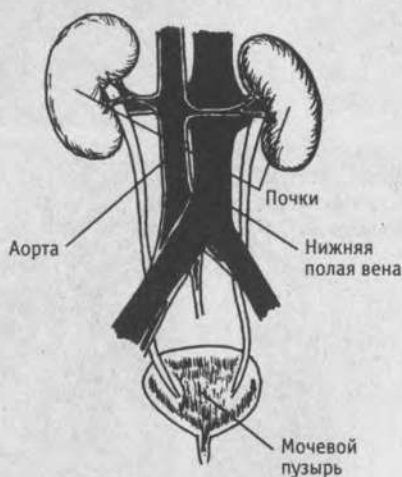


РИСУНОК 96

вают и выделяют мочу. Если почки недостаточно хорошо функционируют, происходит самоотравление организма. Иннервация почек происходит от почечного сплетения, которое образуется ответвлениями чревного и аортального сплетений, так же как и внутренностными нервами. Кровоснабжение осуществляется при помощи почечной артерии, которая является ветвью брюшной аорты.

Почки расположены ниже и впереди двенадцатых ребер – с обеих сторон позвоночного столба. Почка средних размеров составляет приблизительно 11,5 см в длину и 5–7,5 см в ширину и приблизительно 2,5 см в толщину. Обычно левая почка чуть больше в объеме, чем правая. Печень смещает правую почку чуть вниз, поэтому она находится ниже левой. Толстые жировые капсулы обычно удерживают почки в нормальном положении. Соединительная ткань словно якорем притягивает почки к окружающим структурам, тем самым помогая почкам находиться в нормальном положении.

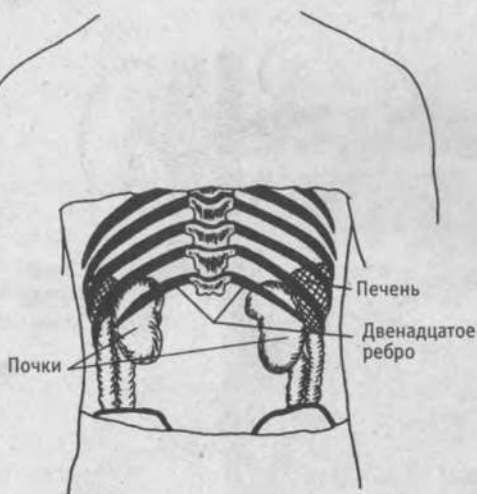


РИСУНОК 97

Удар по почкам можно сравнить со сжатием баллона, наполненного жидкостью, при котором произойдет перерастяжение и разрыв. В результате сильного удара может произойти обильное кровотечение. Боль, которая появится, будет длительна и мучительна. В течение нескольких дней после нанесения удара эта область остается болезненно-чувствительной и с мочой выделяется кровь. Такой удар может причинить и пожизненный ущерб – смещение органа.

Область почек видна на рис. 98. Рис. 99 и 100 показывают направление удара. Почки являются мишенью класса III-Б или III-А.



РИСУНОК 98

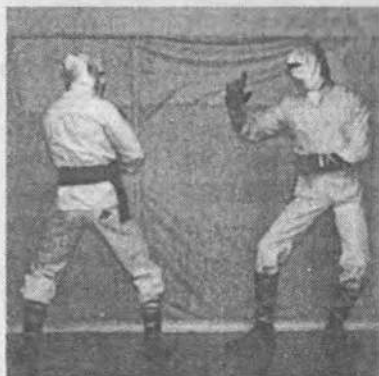


РИСУНОК 99

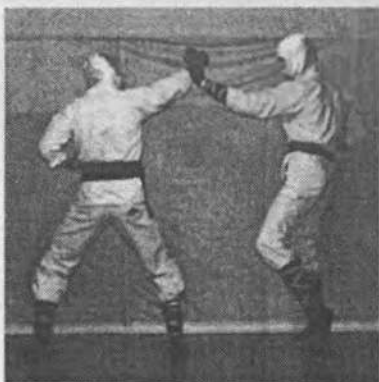


РИСУНОК 100

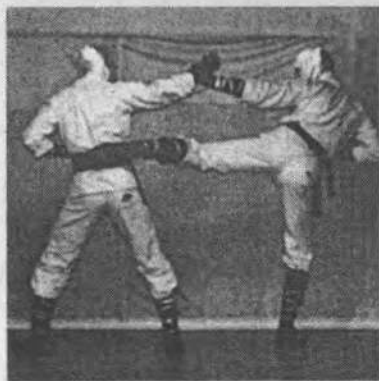
Оба противника находятся в правосторонней стойке. Мастер Лун принял «кошачью» позицию. Его противник стоит в смещенной «стойке всадника».



Следуя маневру, противник предпринимает попытку бокового удара рукой в голову. Мастер защищает практически прямой рукой, приведя левую ногу в состояние готовности к последующему маневру.



Выполняя последнее движение данного маневра, мастер наносит удар сопернику выпрямленной ногой прямо по почке. Эта картинка не иллюстрирует завершение движения, при котором обе ноги согнуты в коленях.



Плечевой сустав

Плечевой сустав – шаровидное, хорошо подвижное сочленение между плечевой костью и лопаткой (см. рис. 101 и 102). Рис. 101 – вид на сустав спереди (А), рис. 102 представляет собой вид плечевого сустава сзади (В). Отметим, что на рис. 101 ключица соединяется с лопаткой, образуя с ними плечевой пояс. На рис. 102 видно, что лопатки находятся вне грудной клетки, прикрывая ее с боков. Плечевой пояс может осуществлять самостоятельные движения без участия плечевого сустава, например, пожимание плечами либо отведение плечей назад. Но эти и другие движения плечами не столь важны по сравнению с уязвимыми точками этой области. Очень важны движения между лопатками и плечевой костью. Результатом удара в плечевой сустав может быть вывих. Также лучевая и плечевая кости могут служить в качестве «рычага» для вывиха плечевого сустава.

(А) Вид спереди



РИСУНОК 101

(В) Вид сзади



РИСУНОК 102

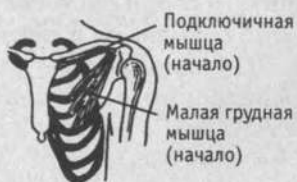


РИСУНОК 103



РИСУНОК 106



РИСУНОК 104



РИСУНОК 107



РИСУНОК 105



РИСУНОК 108

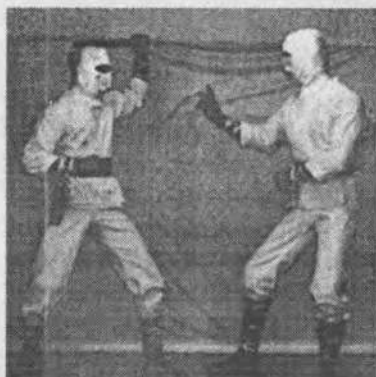
Затратив меньше усилий, можно вызвать растяжение связок, применяя одну и ту же технику. В серии рисунков показан плечевой сустав и окружающие его мышцы и связки, укрепляющие данный сустав. Рис. 103 – единственная иллюстрация, не связанная непосредственно с движениями плечевой кости. Для понимания того, какое движение совершается на остальных рисунках, взгляните на мышцы – их начало и место прикрепления. Каждая мышца человеческого тела имеет свойство сокращаться. Если принять это во внимание, станет понятно каким образом та или иная мышца перемещает плечевую кость.

Невозможно графически проиллюстрировать техники воздействия на плечевой сустав. К тому же целью данной книги является показать основные углы, под которыми надо производить тот или иной удар. С поднятой рукой и поднятой вверх кистью этот сустав максимально открыт и уязвим. Именно поэтому в этом незащищенном положении лучше всего концентрировать удар в область сустава. Точка воздействия 23 относится к мишени класса V-A.

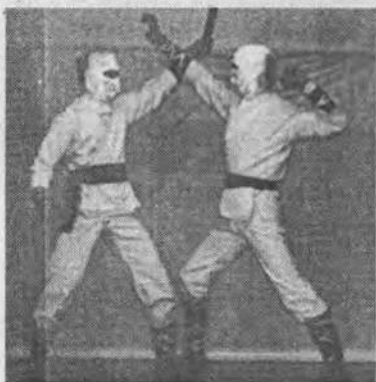


РИСУНОК 109

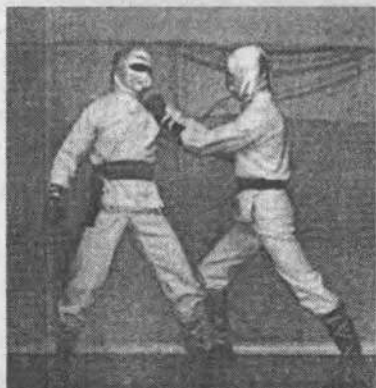
Противник замахивается на мастера Лун палкой.



Встречая замах противника, мастер Лун сдвигается вперед в переднюю стойку и поднимает высоко руку для блока, что приведет к тому, что противник будет «скользить» по внешней стороне руки мастера. В это время мастер готовит левую руку к ответному удару.



В завершающем движении мастер схватил противника, согнув руки в локтях, затем произвел удар «молотом» под углом в 45° по передней поверхности плечевого сустава.



Локтевые суставы

Локтевой сустав, так же как и плечевой, сам по себе не является уязвимой точкой человеческого тела. Только когда к удару применена правильная техника, эта область становится чувствительной. В то же время локтевой сустав при согнутой руке представляет собой мощное оружие. Для использования локтевого сустава в качестве области мишени требуется занять верную позицию.

Рис. 110–113 показывают локтевой сустав в разных проекциях. Рука, согнутая в локте, может причинить серьезные повреждения противнику. На рисунках ясно видно, что локтевой сустав соединяет две кости предплечья и плечевую кость. Перелом в области сустава, в зависимости от того, где именно он произошел, может вызвать необходимость в хирургическом вмешательстве вплоть до удаления сустава и замене его механическим шарниром. Удар в область локтя, даже если локтевой сустав не затронут, окажется очень болезненным, если применить достаточно силы и произвести его под верным углом.



РИСУНОК 110

Локтевые
суставы



РИСУНОК 111

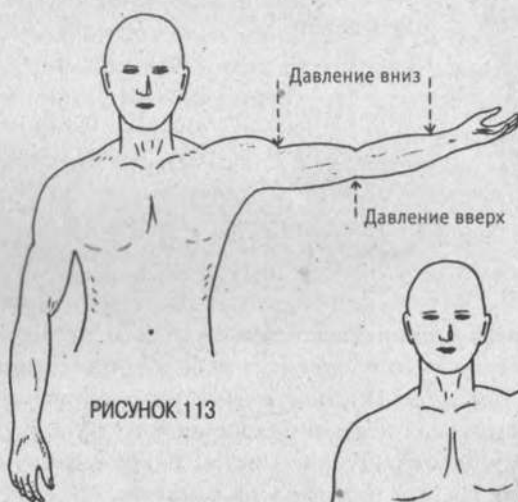


РИСУНОК 112

Иннервация от срединного и локтевого нервов, начинающихся в плечевом сплетении, отвечает за болевое восприятие в этой области (см. рис. 112). Локтевой нерв, один из наиболее часто травмируемых нервов человеческого тела, расположен в данной области. Лучевой нерв, находящийся в области лучевой кости, как показано на рисунке, передает нервные импульсы к двум последним пальцам руки. Когда случайно ударяешь по локтю, нервный импульс от удара передается по лучевому нерву, что часто приводит к ощущению онемения последних двух пальцев руки. Такой удар может привести ко временной потере чувствительности пальцев. В некоторых восточных единоборствах локоть является своего рода рычагом для произведения захватов и выполнения техник «рычагом локтя». Джиу-джитсу и айкидо, по сравнению с другими восточными единоборствами, используют методы «рычага локтя», выполняя разнообразные приемы

для того, чтобы повергнуть атакующего на землю. В любом случае, технику «локтевого рычага» и техники защиты с согнутыми в локтях руками можно обнаружить буквально в каждой форме защиты и борьбы, преимущественно с использованием оружия или ножа для защиты от нападения.

Рис. 113 показывает локтевой сустав и оптимальное положение для его перелома. Рис. 114 показывает типичное направление силы, применяемой против соперника. Эта область является мишенью класса V-Б.



Мастер Лун занял стойку, в результате которой противник оказался по левую сторону от него. Мастер на фото стоит к нам спиной.



Сместившись в стойке, чтобы ускользнуть от приближающегося удара в верхнюю часть корпуса, мастер Лун заблокировал руку, согнув ее в локте.



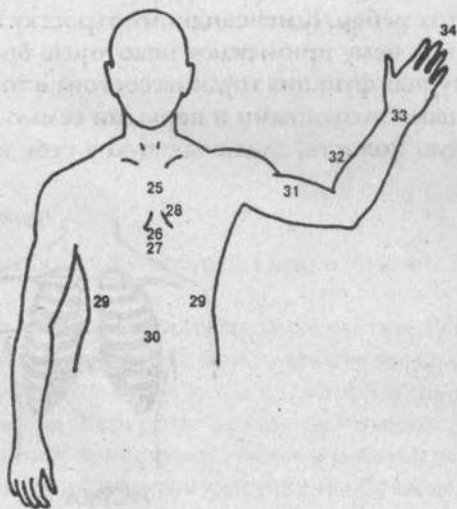
Понимая, что данное движение еще не сломало руку противника в локте, мастер давит на локтевой сустав и использует вес собственного тела и мышечное усилие, чтобы повергнуть соперника на землю.



3. Удар дракона в грудь и живот

На передней поверхности тела расположены уязвимые точки, отмеченные цифрами от 25 до 34, идущие от грудины вниз к животу, затем внутренней стороне руки к кончикам пальцев.

- 25. Грудина
- 26. Подгрудинный угол
- 27. Солнечное сплетение
- 28. Сердце
- 29. Ребра
- 30. Область живота
- 31. Бицепсы
- 32. Лучевой нерв
- 33. Запястье
- 34. Фаланги пальцев



Грудина

Являясь мишенью для удара, грудина (как показано на рис. 115) является одной из наиболее упускаемых из внимания частей человеческого тела; считается, что грудная клетка не испытывает боли и играет роль защиты. Суть в том, что чем больше мишень для нанесения удара, тем больше вероятность поразить ее. Вы убедитесь в обратном на примере собственного тела. Сожмите руку в кулак, прижав большой палец к указательному. Ударьте себя слегка в область грудины, потом немного увеличьте силу удара, пока не почувствуете боль. Тогда потребность убеждать вас в том, что удар в эту область с максимальной силой вызовет чрезвычайно болезненные ощущения, отпадет сама собой.

Грудина – это плоская тонкая кость приблизительно в 15 см длиной, расположенная по средней линии тела, между грудными мышцами в передней части грудной клетки. Она состоит из трех частей: верхней – рукоятки; средней, наибольшей – тела и нижней – мечевидного отростка (см. рис. 116). На рукоятке и теле грудины имеются лунки для семи верхних ребер. К мечевидному отростку не прикреплены ребра, но к нему примыкают некоторые брюшные мышцы. Структурная функция грудины состоит в том, что она вместе с грудными позвонками и первыми семью ребрами образует грудную полость, заключающую в себе и защищающую многие

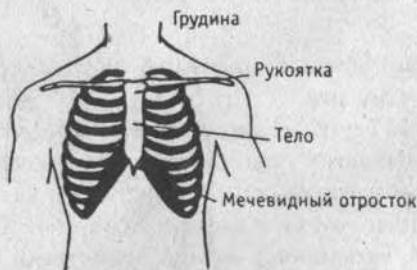


РИСУНОК 115

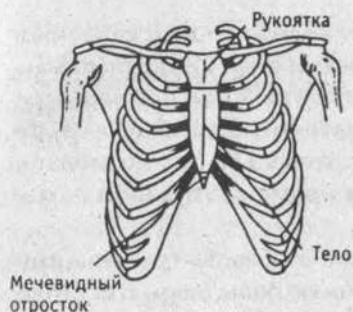


РИСУНОК 116



РИСУНОК 118



РИСУНОК 117

жизненно важные органы человеческого тела, в том числе сердце и легкие.

Рис. 117 показывает правую сторону грудной клетки. Ребра примыкают к грудным позвонкам сзади (в соответствии с уязвимыми точками 19 и 20), так же как и с грудной в передней части грудной клетки. Реберные хрящи примыкают к груди, укрепляясь на ней лучистыми грудно-реберными связками (см. рис. 118); слева на этом рисунке изображены лучистые грудно-реберные связки, а справа – грудно-реберные суставы.

Будучи мишенью, грудь дает великолепный сердечно-легочный ответ в качестве реакции на удар. Сердечный массаж, производимый при оказании неотложной помощи, осуществляют толчкообразными нажатиями ладонями на грудь, стимулируя работу сердца (см. точку 11). Это возможно, потому что сердце располагается прямо за грудной клеткой, которая может легко ломаться.

Поверхностное проникновение в область грудины при давлении на нее вызовет нестерпимую боль. Удар, т. е. глубокое проникновение, может вызвать различную (сердечно-легочную) реакцию – от боли и кашля до временного паралича жизненно важных органов или потери сознания. Рис. 119 показывает нужный угол, под которым следует наносить удар по противнику. Рис. 120 показывает предпочтительную зону удара. Грудь представляет собой мишень класса V-A.



РИСУНОК 119

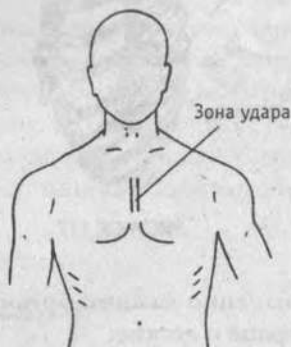


РИСУНОК 120

Мастер Лун стоит справа в «кошачьей» стойке, в то время как его оппонент занял позицию «всадника».



Противник идет вперед в левостороннюю стойку, нанося удар. Мастер слегка сменил положение, чтобы выдвинуться вперед, и применил блок наружной поверхностью предплечья. Отметим, что левую руку он резко отодвинул назад.



Мастер Лун производит вертикальный удар в полную силу в грудь. Обратите внимание на поворот тела во время данного удара.



Подгрудинный угол

Слабо верится и даже кажется невероятным, что одна из наиболее разрушительных мишеней в анатомии человеческого тела остается практически незащищенной в любом виде невооруженной борьбы. С другой стороны, знание того, под каким углом производить удар, очень важно, так как данная область является жизненно важной для человека.

В данной атаке играют роль несколько факторов. Начнем с того, что рис. 121 – это фронтальный вид грудной клетки, он иллюстрирует положение сердца по отношению к ребрам и груди; он показывает также местоположение мечевидного отростка. На рис. 116 более реалистично представлен мечевидный отросток. Хрящи примыкают к груди. Сделав глубокий вдох, слегка нажмите в данную область пальцами. Затем слегка нажмите на мечевидный отросток, отметив его гибкость, расположение по отношению к грудной клетке. Сейчас вы касаетесь одной из наиболее болезненных для человека частей тела. При сильном ударе мечевидный отросток может оказаться «ножом» для наиболее важного челове-

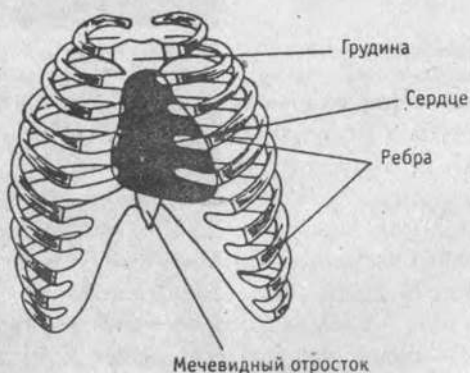


РИСУНОК 121

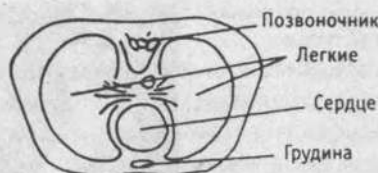


РИСУНОК 122

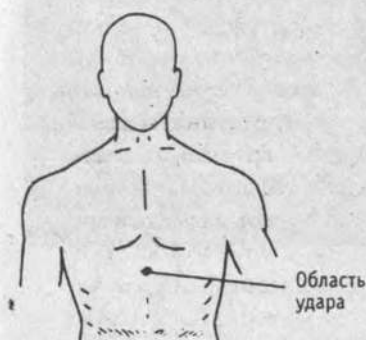


РИСУНОК 123



РИСУНОК 124

ческого органа – сердца. Обращаясь к рис. 122, мы видим расположение сердца по отношению к груди и полости грудной клетки. Этот вид грудной клетки сверху показывает, что сердце находится прямо против грудины. При сильном ударе по мечевидному отростку под углом в 45° , он может быть сломан, и пройти к сердцу. Результатом будет, безусловно, мгновенная смерть. Для глубокого проникновения внутрь по мишени и для того, чтобы отделить мечевидный отросток и направить его в сердце, угол удара должен составлять 45° .

Рис. 123 показывает точное место удара; рис. 124 – нужный угол атаки мишени класса III-I'.

Мастер Лун не позволил противнику схватить его за запястье.



Мастер Лун схватил руку оппонента за запястье, используя удар в область грудной клетки. Может показаться неправдоподобным, что удар подъемом стопы прямо в область мечевидного отростка действительно может оказаться смертельным. Важными факторами в данном случае являются приложенная сила и угол удара.



Солнечное сплетение

Чтобы хорошо понять важность данной области человеческого тела и результатов удара в эту область, нужно проанализировать два основных контактных центра. Начнем с того, что солнечное сплетение также называется надчревным и чревным. Термин «солнечное сплетение» относится к функции нервов, обеспечивающих деятельность всех внутренних органов брюшной полости. В данной сети нервов находится как множество нервных окончаний и нервных узлов, так и других нервных сплетений. Скопление нервов окружает чревный ствол и брюшную аорту (рис. 125). Данную область не



РИСУНОК 125

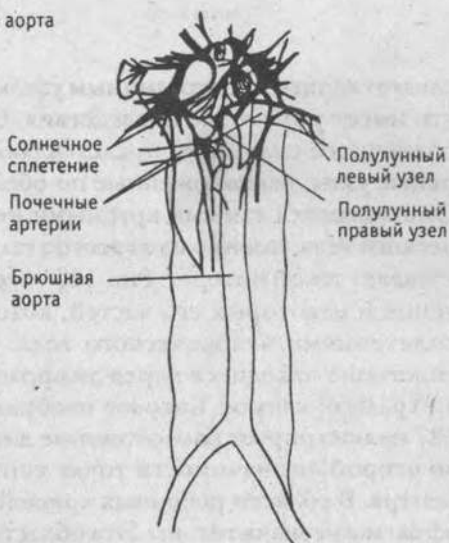


РИСУНОК 126



РИСУНОК 127

следует путать с подгрудинным узлом, так как удар в эти области имеет различные последствия. Основные нервные узлы солнечного сплетения представляют собой полулунные нервные узлы, расположенные по обеим сторонам сплетения. Они являются самыми крупными нервными узлами человеческого тела, именно из-за этого атака в данную область представляет такой интерес. Рис. 126 – это схема солнечного сплетения и некоторых его частей, которые связаны с другими сплетениями человеческого тела. Структурно солнечное сплетение находится перед диафрагмой в центральной части грудной клетки. Боковое изображение туловища на рис. 127 иллюстрирует расположение диафрагмы, которая ведет ко второй по значимости точке контакта данного нервного центра. В области реберных хрящей мышечные волокна диафрагмы незначительны. Эта область заполнена рыхлой альвеолярной тканью – поэтому данная область более слабая.

Удар в данную область может привести к разрыву диафрагмы и к попаданию петель кишечника в область груди, образуя грыжу, которая потребует хирургического вмешательства. Такой разрыв возможен при нанесении глубоко проникающего удара. Менее мощный удар приведет к сокращению диафрагмы, вытесняя воздух из легких и создавая эффект «дуновения ветра». Меньший по силе удар приведет также к появлению болей в брюшной области из-за контакта с полулунным нервным узлом солнечного сплетения. За короткий промежуток времени в данной области могут появиться судороги, препятствующие восстановлению нормального дыхания. Вместе с этими симптомами часто возникает потеря сознания. Рис. 128 показывает зону атаки в эту область. А рис. 129 и 130 показывают направления ударов. Данная область является мишенью IV-B.



РИСУНОК 128



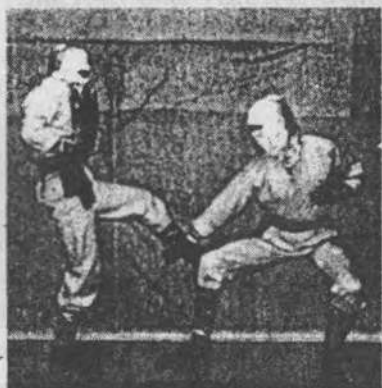
РИСУНОК 129



РИСУНОК 130



Противник мастера Луна занял позу журавля, готовясь к быстрой атаке.



Противник мастера предпринял попытку ударить его пяткой в колено. Сначала Лун присел, чтобы на прячь квадрицепс в колене, а затем защищается подсекающим блоком ладонью.



Удерживая ногу и используя захват колена, мастер Лун быстро приседает на колено и производит вертикальный удар основанием левой ладони в область солнечного сплетения. Отметим, что легкий наклон (угол) атаки не такой, как при ударе в область подгрудинной впадины, как описано в одной из глав данной книги.

Сердце

Нет необходимости говорить о жизненной важности такого органа как сердце. Сердце отвечает за кровообращение всего тела. Когда оно останавливается, обрывается и человеческая жизнь. Прямой контакт с сердцем затруднителен, поскольку оно хорошо защищено в грудной клетке ребрами и грудиной (см. рис. 131). И даже несмотря на то, что сердце находится за таким «щитом» (см. рис. 122), этот «щит» можно использовать в качестве передатчика ударов или в роли «ножей» для проникновения вглубь (см. точку 26). Рис. 131 схематически показывает расположение сердца по отношению к грудной клетке. Отметим, что большая часть сердца находится слева от грудины, которая проходит вдоль центральной линии. Поэтому удары в область сердца должны быть направлены именно сюда.

В восточных единоборствах разные удары имеют различный эффект. Некоторые из них используют для проникновения, в то время как другие причиняют поверхностный ущерб. Некоторые удары используются для того, чтобы произвести

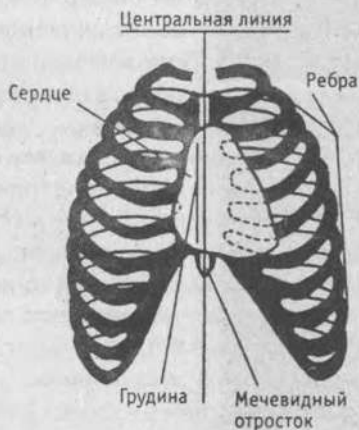


РИСУНОК 131



РИСУНОК 132

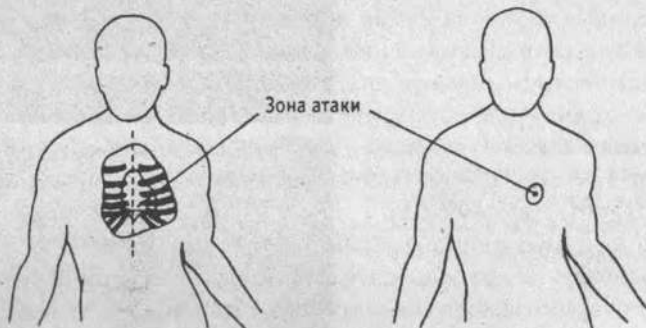


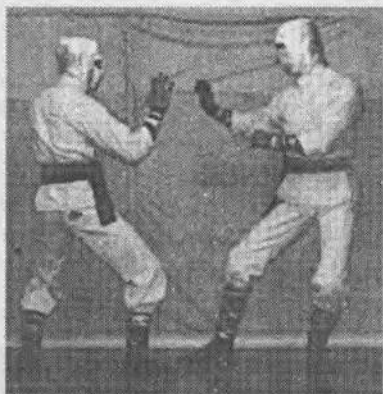
РИСУНОК 133

РИСУНОК 134

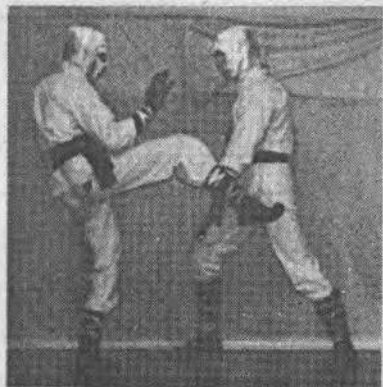
эффект колебания или сотрясения определенной мишени. Хорошими примерами являются боковые удары с продвижением вперед и удары наотмашь. Боковой удар с продвижением вперед представляет собой сильную атаку с глубоким проникновением, в то время как удар наотмашь – это моментальный завершающий удар. Последний используется при атаке на сердце. Колебательные удары, производящие толчковые движения, наиболее эффективны при атаке на сердце, потому что они вызывают шок, а это очень важно во время данного нападения, как при ударе в подбородок (точка 10). Глубокий проникающий удар в сердце может быть эффективен, если производится с последующим прижиманием ногой противника, который лежит на полу лицом вверх.

Сердце расценивается как мишень класса III-B или III-G, в соответствии с применяемой силой удара. Рис. 132–134 показывают направление ударов и зону атаки.

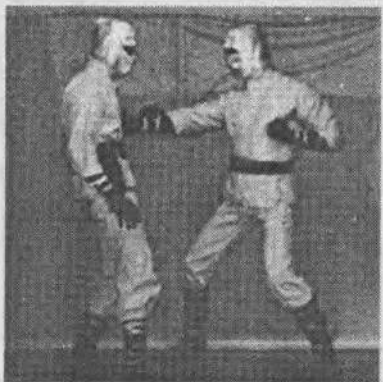
Мастер Лун и его противник стоят друг против друга, оба находятся в одинаковой правосторонней стойке.



Противник предпринял скользящий удар подъемом стопы в область паха. А мастер применил нижний блок «сюто», в то же время отводя корпус вправо для ответного удара.



Полностью развернув бедра, плечи и поменяв стойку, мастер Лун наносит противнику сильный удар в область сердца.



Ребра

Уязвимая точка 20, т. е. ребра, обсуждалась в соответствии с изображением туловища сзади. Здесь приводится рис. 135 с изображением туловища спереди. У человека 24 ребра, т. е. двенадцать пар, соединенных реберными хрящами посередине. На каждой стороне грудной клетки находятся по двенадцать ребер, соединенных с грудными позвонками при помощи головки и бугорка реберных окончаний. Голова на-

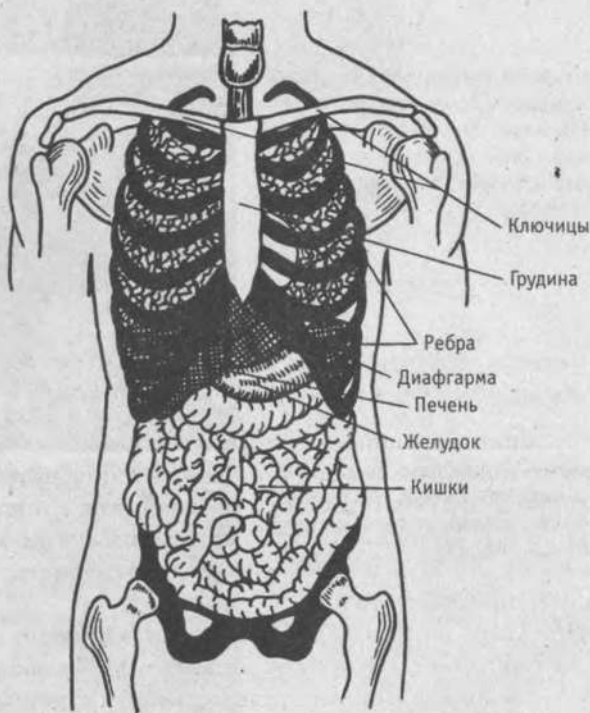


РИСУНОК 135

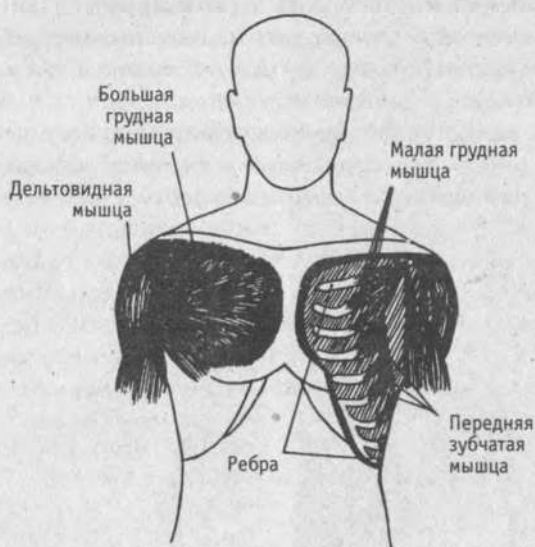


РИСУНОК 136

ходится над туловищем, с которым соединяется посредством первого позвонка или при помощи соединяющихся тел двух позвонков. Бугорки позвонка соединяются с поперечными отростками. Прочные связки окружают и связывают эти сочленения, но в то же время позволяют совершать легкие скользящие движения.

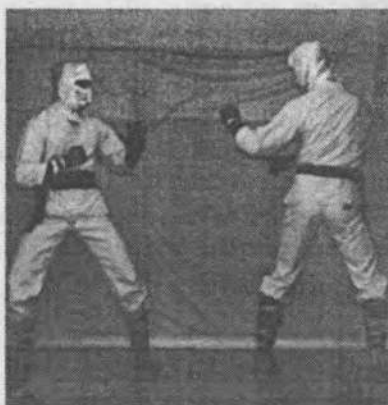
При ударе в область ребер спереди возникает проблема, аналогичная той, которая возникает при боковом ударе по ребрам. Большие и малые грудные мышцы защищают ребра, за исключением 6 – 10-й. Рис. 136 показывает верхнюю часть груди: слева изображена большая грудная мышца, а справа – малая грудная мышца. Как видно из иллюстрации, остальные пять ребер остаются незащищенными, а за ними находятся

легкие. Удар по этим ребрам будет иметь последствиями эффект «дуновения ветра» при среднем усилии. Конечно, очень сильный удар в данную область легко разрушит, сломает ребра. Важно концентрировать удар на пяти нижних ребрах (от шестого до десятого), потому что оставшиеся два колеблющихся ребра (11–12) нельзя поразить спереди.

Ребра можно поражать в нескольких направлениях. Удар вверх под углом в 45° может оказаться более опасным, потому что при нем велик шанс перелома ребра и «впечатывания» его в легкое. В свою очередь, горизонтальный удар может оказаться таким же по эффекту, но вероятность появления такого результата выше, если производить его снизу вверх. Горизонтальные углы могут также различаться. Рис. 137 иллюстрирует их варианты. Рис. 138 показывает вертикальное и горизонтальное применение силы. Ребра являются мишенью класса V-Б.



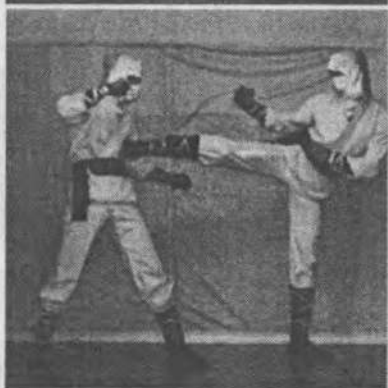
Мастер Лун и его противник снова заняли позиции друг против друга



Противник предпринял попытку верхнего удара в голову. Мастер отступает назад и производит быстрое вращение, чтобы совершить следующий маневр.



В завершение этой техники мастер развернулся на 180° и совершил боковой удар по противнику, направленный на его ребра.



Область живота

Лучше сделать обзор уязвимой точки 27, солнечного сплетения, прежде чем продолжать изучение области живота. Как видно на рис. 139, мышцы живота встречаются и прикрепляются на нижних ребрах и мечевидном отростке в области солнечного сплетения, а также в паховой области в нижней ее части. Брюшные мышцы защищают внутренние органы брюшной полости и позвоночник, а также сокращают диафрагму.

Применение силы, удары в область живота часто практикуются в боевых искусствах и некоторых других видах спорта. Это обширная область и часто весьма слабая у любого человека. Многочисленные сильные удары в область живота повергают противника на пол от невыносимой боли и затруднения дыхания. Если такая легко доступная область, как живот, будет слабой у человека, которого вы атакуете, то это

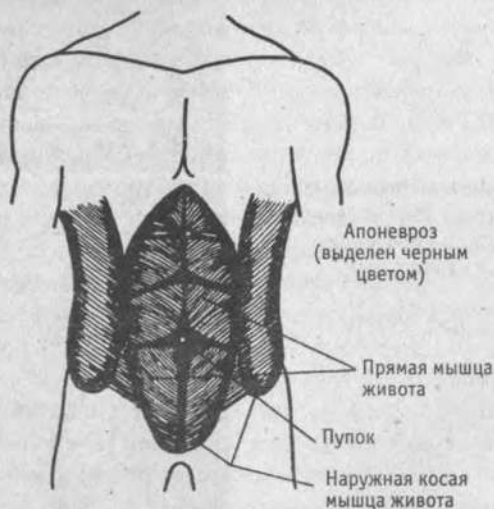


РИСУНОК 139

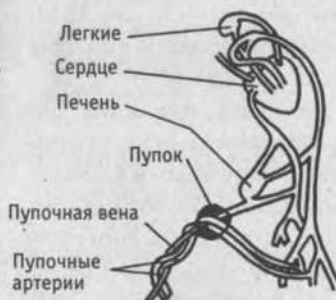


РИСУНОК 140



РИСУНОК 141

может быть очень опасным. В этой книге охарактеризованы слабые и самые уязвимые зоны и точки данной области тела.

Как показано на рис. 139, имеются четыре пары мышц, соединенных апоневрозами или соединительной тканью, которые образуют абдоминальную группу мышц. Каждый из апоневрозов представляет собой слабую область. Три апоневроза слабы изначально из-за наличия в них выбуханий органических каналов, ведущих к органам брюшной полости. К ним относятся паховые каналы, бедренные кольца и пупок. Наше внимание концентрируется на пупке, так как данная область уязвима и прекрасно подходит для эффективной атаки. Пупок, иначе называемый пуп, нефункциональное отверстие, которое закрывается при рождении, и у взрослого существует в виде пупка на апоневрозе передней брюшной стенки. А до рождения ребенка пупок был каналом – проводником для передачи через пуповину питания и кислорода от плаценты к плоду. На рис. 140, где изображен пупок, отражены кровеносные сосуды, которые обеспечивали зародышу жизнь до его рождения. Так же на рисунке есть три тракта, которые существуют и у взрослого человека, представляя собой уяз-

вимые места в области живота. Нет необходимости говорить, что кровеносные сосуды пуповины становятся не нужными. Они перерезаются при рождении ребенка, оставляя след, называемый пупком. В этой области, где мышцы соединяются с пупком, существуют участки соединительной ткани, которая срачивается с мышцами данной области (см. рис. 141). Эта зона живота слабее, чем примыкающие зоны, и поэтому является основной мишенью при ударах в живот.

Возвращаясь к рис. 138, следует отметить, что зоны, отмеченные пунктиром, являются второстепенными по важности из-за того, что они не соединяются с наружными косыми мышцами живота и прямой мышцей живота. Принимая во внимание то, что данные точки смещены от центра, они приобретают значимость как мишень атаки потому, что в отличие от пупка могут быть атакованы под углом при полной концентрации удара без особого соблюдения правильного угла для поражения жизненно важных органов. Данный удар будет достаточно сильным для проникновения, даже если область живота хорошо накачана (развита), так как удар сосредоточен в области соединения мышц, а не по какой-то отдельной мышце живота.

Вы можете видеть области направления удара на рис. 141. Рис. 142 и 143 показывают направление удара. Уязвимая точка 30 считается мишенью класса III-Б.

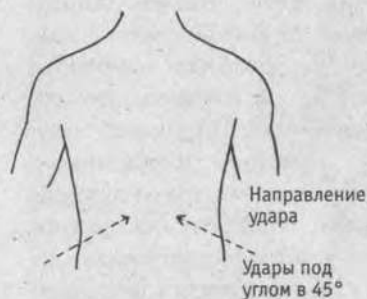
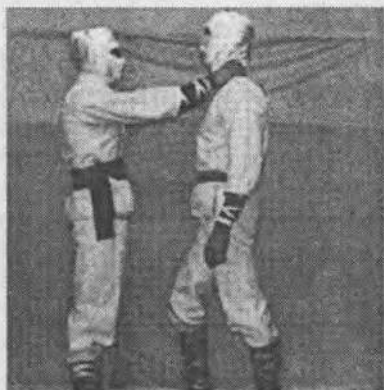


РИСУНОК 142

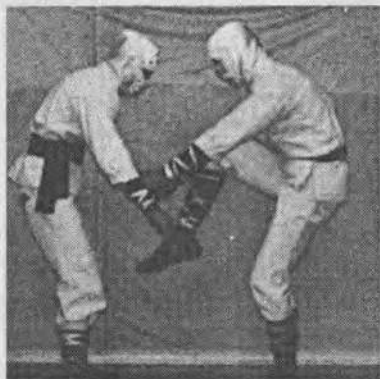


РИСУНОК 143

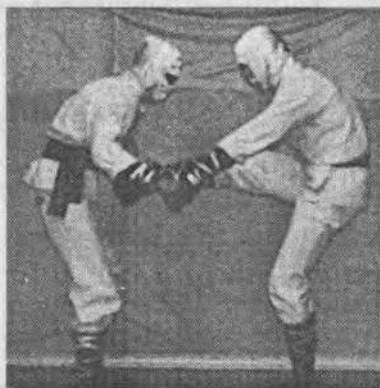
Противник схватил мастера Луна двумя руками за шею



На этом снимке мастер разбил захват движением снизу, используя удар предплечьем, блокируя руки противника в области лучевых нервов. Правая нога так же пытается ударить оппонента, готовясь к фронтальному удару.



В завершающем маневре мастер атакует центр живота противника, применяя удар подъемом стопы. Так как противник стоит прямо против мастера и наклонился вперед от сильного удара, наиболее приемлемый угол удара – 45° , так как он считается более эффективным.



Бицепсы

Функция бицепсов (рис. 144) заключается в том, что они сгибают руку в локтевом суставе и поднимают в плечевом; когда есть сопротивление, данная мышца контролирует разгибание руки в вертикальном положении. Поскольку данная мышца участвует в поднятии руки или опускании руки вдоль тела, бицепс является наиболее часто применяемой в повседневной жизни мышцей по сравнению с другими мышцами. На рис. 145 изображен бицепс с его началом и прикреплением. На рисунке также видно, что бицепс состоит из двух



РИСУНОК 144



РИСУНОК 145



РИСУНОК 146

мышц. В боковом движении руки участвуют также другие, наиболее мелкие мышцы, но наше внимание будет сосредоточено на бицепсе. Поскольку бицепс осуществляет значительную часть движений предплечья, работа бицепсов чрезвычайно важна во время защиты и нападения. Вернемся к уязвимым точкам 13 и 17, а именно к плечевому сплетению. Принимая во внимание рис. 146, отметим, что мышечно-кожный, срединный и лучевой нервы являются ответвлениями плечевого сплетения, и данные нервы проходят к нижней части руки. Как удар в область плечевого сплетения может парализовать конечность целиком от плеча и ниже, так и атака мышечно-кожного и срединного нервов могут парализовать руку от бицепса и ниже. Мышцы содержат нервные окончания, ко-

торые при ударе могут причинять невыносимую боль и «выводить человека из строя», хотя основные нервные ответвления расположены под мышцами. Контакт с основными нервами скорее всего приведет к параличу. Без движения бицепса рука не сможет держаться в фиксированной позиции в целях защиты и обороны, и конечно, о защите и нападении задетой, пораженной рукой не может быть и речи.

Бицепсы расцениваются как мишень класса IV, судя по мышечным функциям и нервам: но бицепс также может быть приравнен к мишени класса V, т.к. результаты удара сдерживают его механическую функцию. В нашей книге мы будем рассматривать бицепсы как мишень класса IV-A. Рис. 147 показывает область удара по бицепсу. А на рис. 148 и 149 показаны углы, под которыми следует производить точный удар.

РИСУНОК 147



Угол атаки

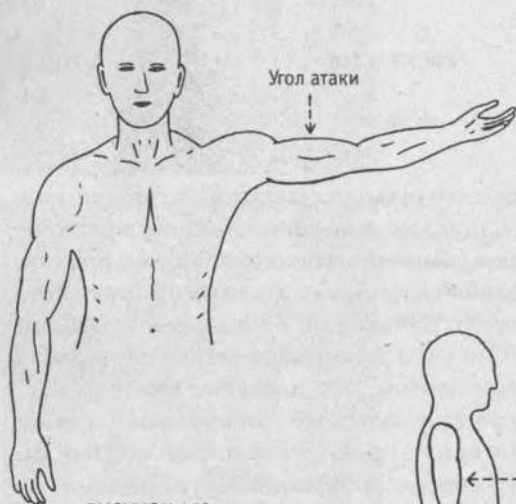
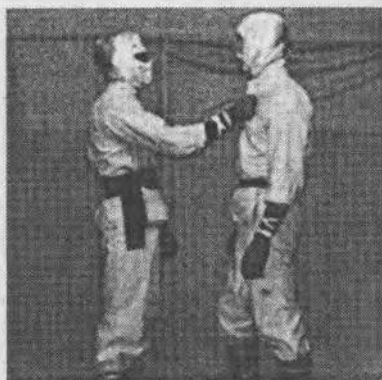


РИСУНОК 148

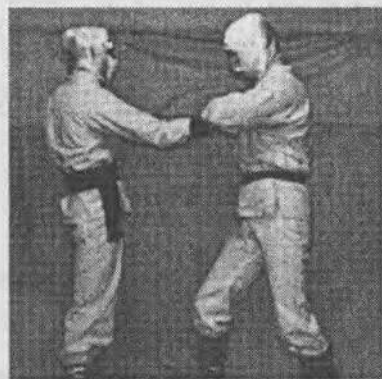


РИСУНОК 149

Противник схватил мастера Луну правой рукой за грудь.



Мастер Лун схватил руку оппонента, обхватив четырьмя пальцами большой палец его руки и примыкающие к нему мышцы и поместив свой большой палец на последнюю фалангу на наружной поверхности руки сверху.



Делая резкое движение, чтобы высвободиться от хвата противника, мастер Лун завершает движение ударом «сютто» по бицепсу сверху. В завершение данной техники могут быть применены и дополнительные удары.



Лучевой нерв

В основе воздействия на лучевой нерв лежит направление силы удара по точке 31 на бицепсе. Лучевой нерв представляет собой ответвление мышечно-кожного нерва, который в свою очередь восходит к плечевому сплетению (см. рис. 146). Значение данной области не имеет отношения к бицепсам. Хотя причиненная боль практически такая же, но не нарушается механическая функция. Удар по лучевому нерву очень болезненный, что вы можете сами проверить на себе. Напря-

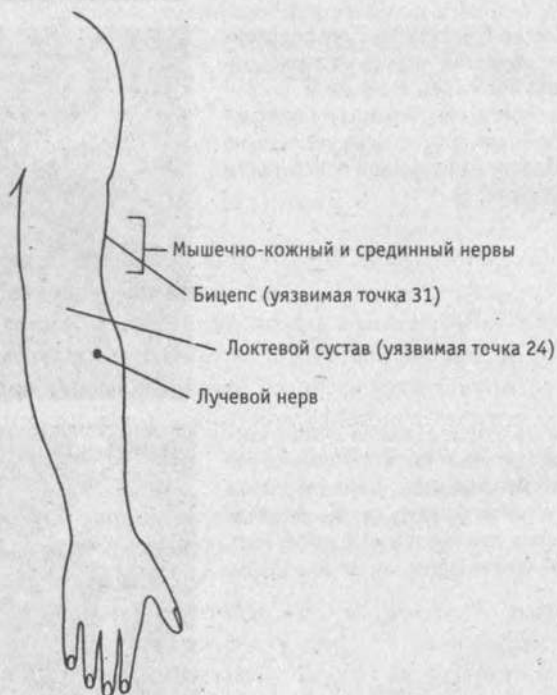


РИСУНОК 150



РИСУНОК 151

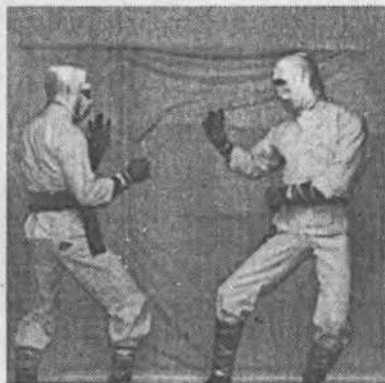


РИСУНОК 152

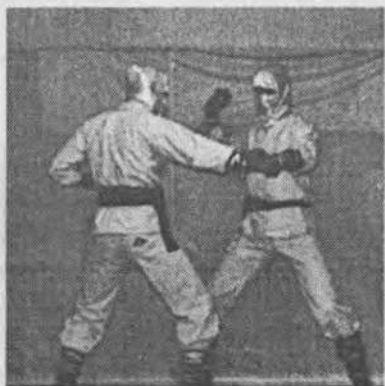
гите свой левый мизинец и положите правую руку на плоскую поверхность ладонью вниз. Спускаясь вниз от подмышечной впадины вдоль бицепса приблизительно на 5 см и поперек руки еще на 2,5 см, найдите в этом месте чувствительную точку и слегка надавите на нее (рис. 150). Как вы заметите, лучевой нерв очень восприимчив к давлению, а значит, удар по нему, даже незначительный, будет очень болезненным.

Рис. 151 иллюстрирует ход лучевого нерва, который выходит из-под бицепса (короткой его головки) в месте прикрепления его на предплечье. Лучевой нерв упоминается в контексте данной книги как доступная область во время ударов-захватов и защиты, но данная область непрактична для концентрации удара в ситуации противостояния, т.к. рука заблокирована и схвачена.

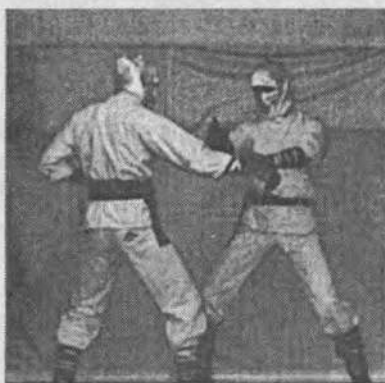
Рис. 150 показывает приблизительное направление прямого удара; рис. 152 показывает точный угол атаки. Лучевой нерв – это мишень класса IV-A.



Мастер Лун стоит справа в «кошачьей» позиции. Его противник занимает такую же позицию и балансирует для совершения короткого резкого удара правой рукой.



Отбивая прямой удар внешней частью предплечья, мастер Лун хватает руку за запястье и готовится к нанесению удара «сютто».



В завершающем маневре удар «сютто» мастера Луна направлен в область лучевого нерва правой руки его противника. Снова отметим, что бедра, стойка и положение плеч изменились в соответствии с направлением удара.

Запястье

Запястье состоит из восьми маленьких косточек, соединенных связками. Они расположены в два ряда плотно друг к другу. Запястье классифицируют как «скользящее» сочленение; оно позволяет производить вращательные движения рукой.

Как показано на рис. 153 и 154, запястье движется за счет четырех мышц, расположенных в лучевой части руки. Лучевая часть предплечья может стать чрезвычайно мощной за счет правильных тренировок, но большое количество мелких косточек запястья делает практически невозможным их противостояние захвату запястий и ударам в область запястья. Рис. 155 – это схематическое изображение строения кисти правой руки. На рисунке изображены восемь объединенных между собой косточек запястья, каждая из которых носит собственное название. Ограниченная возможность движения позволяет легко захватывать и блокировать запястье и причинять боль данному сочленению.

Практически каждый вид боевых искусств включает «техники удара по сочленениям» в одном аспекте тренинга или в другом. Чаще всего удар в запястье и локоть встречается в техниках защиты с оружием и в схватках – противостояниях. Наиболее распространенными являются зажимы, захваты



РИСУНОК 153



РИСУНОК 154

удушья одной и двумя руками и захват за грудь. Разумно напомнить, что, применяя данные техники удара, моментальный хват-зажим и удержание запястья силой будут более эффективными, чем постепенное увеличение силы давления. Запястье представляет собой мишень класса V-A. Прилагаемые далее фотографии показывают несколько вариантов захвата запястья.

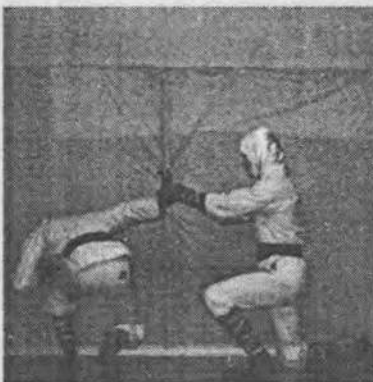
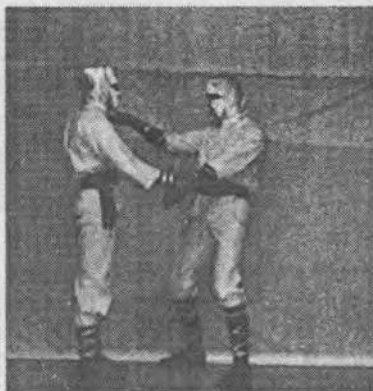


РИСУНОК 155

Будучи схваченным за запястье, мастер Лун мгновенно ударяет противника в горло для того, чтобы переключить его внимание и ослабить хватку.

Рука схвачена за большой палец и прилегающие мышцы четырьмя пальцами, затем руку выворачивают, чтобы ослабить хват.

После разрыва захвата мастер помещает вторую руку на противоположную сторону руки противника и сгибает запястье к руке. За счет того, что мастер присел на колено, сила нажима увеличилась, и противник теперь находится полностью под контролем.

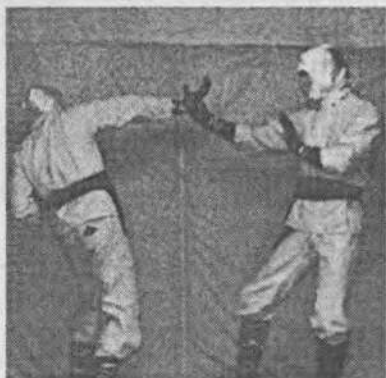




На снимке мастера Луна схватили за ворот.



В ответ он плавно выдвигается вперед, захватывая руку нападающего и нанося прямой удар по нижним ребрам.



В отличие от предыдущего приема, запястье выворачивается вверх по часовой стрелке с нажимом на сочленение, находящееся чуть выше запястья.

Фаланги пальцев

Изучение этой точки давления не займет много времени. На рис. 155 изображено строение кисти и пальцев; рис. 112 показывает нервный тракт, проходящий от плечевого сплетения до кончиков пальцев. Пальцы можно легко сломать, применяя рычаг на их костяшки. Хотя один или два сломанных пальца причиняют серьезную боль, не стоит рассчитывать на то, что это сразу же остановит серьезного противника.

Большой плюс фаланг пальцев в качестве мишени заключается в их использовании для освобождения от захватов. Сломанный палец, естественно, ослабляет хватку. Освобождаясь от захвата, вы должны «отлепить» один из пальцев противника и, схватив его, сломать. Лучше начинать с мизинца – самого маленького и хрупкого пальца.

Как уже отмечалось в описании к 33-й точке, постепенное увеличение силы давления более уместно при тренировке, чем в реальном противостоянии, когда целесообразно резкое надавливание.

На следующих фотографиях показан пример захвата и переламывания фаланг пальцев противника – мишени класса V-Б.



На мастера Луна напали сзади и схватили за шею, и мастер стал «отлеплять» пальцы противнику для того, чтобы ослабить захват. Необходимо использовать по одному пальцу на каждой руке. Это создаст большее давление на минимальной площади. Тот же принцип, который применяется в использовании суставов первых двух пальцев для удара.

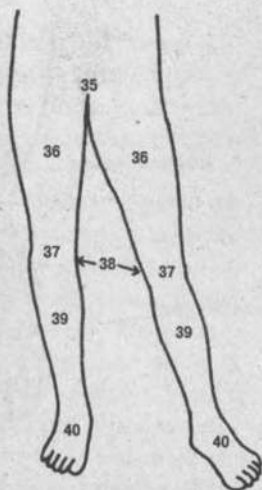


Пальцы противника ослаблены и могут быть легко сломаны. Постепенно нарастающее давление во время данного движения используется для демонстрации и достижения практического успеха.

4. Удар дракона в паховую область и по ногам

На рисунке представлен фронтальный (спереди) вид ног — от паха до стоп. В главе 4 охарактеризованы в общей сложности шесть уязвимых точек, начиная с 35-й и заканчивая 40-й.

- 35. Паховая область
- 36. Передняя область бедра
- 37. Надколенник (коленная чашечка)
- 38. Коленный сустав
- 39. Большеберцовая кость (голень)
- 40. Предплюсна



Паховая область

Наиболее чувствительной зоной паха являются железы, называемые яичками (рис. 156). Они представляют собой дольчатые канальцевые железы; посредством ряда протоков они выбрасывают семя в мочеиспускательный канал, который открывается на головке полового члена. Хотя основная функция яичек – репродуктивная, они ответственны также за развитие и вторичных мужских половых признаков.

Особенно сильная чувствительность яичек известна большинству половозрелых мужчин. Являясь хорошей мишенью для удара, мошонка, в которой расположены яички, значима не только своей чувствительностью, но и анатомическим расположением. Следует отметить, что результат применения определенной силы удара в данные области заметно отличается от других уязвимых мест для удара. В данную область любой по силе удар, как сильный, так и слабый, может оказаться равным по болезненности. Сильный удар, конечно,

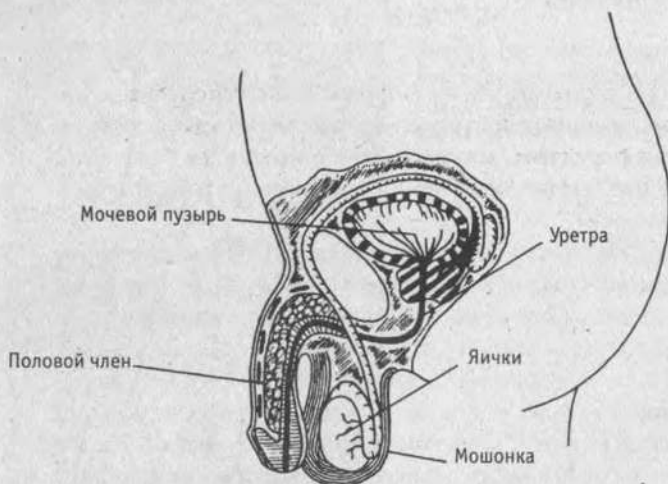


РИСУНОК 156

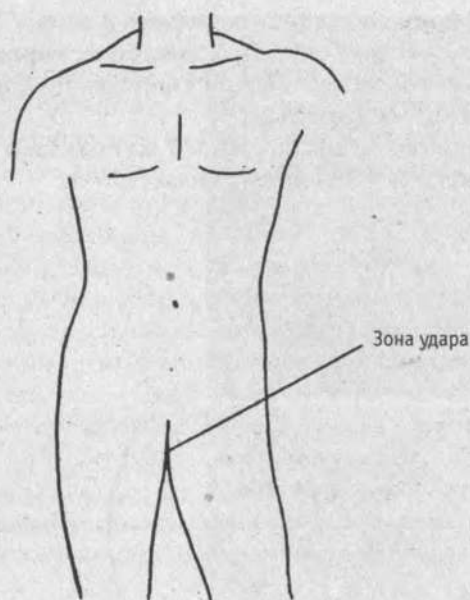


РИСУНОК 157

может вызвать анатомические повреждения, требующие хирургического вмешательства или даже ампутации, хотя, в соответствии с опытом, легкий удар-хлопок более болезнен, чем удар средней силы. Безусловно, очень сильный удар чрезвычайно болезнен.

Удар в пах часто оказывается парализующим на время из-за перемещения боли в область живота. Боль часто сопровождается тошнотой, возникновением судорог мышц живота. Хотя результат удара в пах – это чрезвычайно сильная, нестерпимая боль, которая приводит к временному «отключению» человека, данная область человеческого тела должна быть атакована вместе с другими уязвимыми точками. Удар в пах в некоторых случаях оказывает не столько физический урон, сколько психологический. Большинство мужчин испытывают больший страх оттого, что их скорее могут ударить

в пах, а не в нос; и если вы вернетесь к точке 7, вы увидите, что удар в нос может оказаться даже более серьезным и опасным. Удар в нос может быть и смертельным, а удар той же силы в пах – не обязательно.

Зона удара показана на рис. 157, а углы атаки – на рис. 158. Паховая область – это мишень класса IV-A.

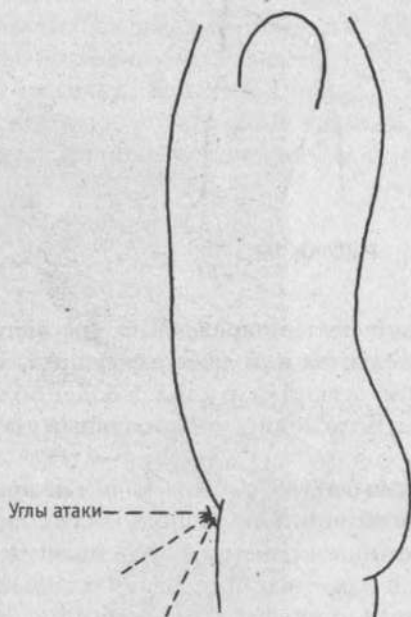
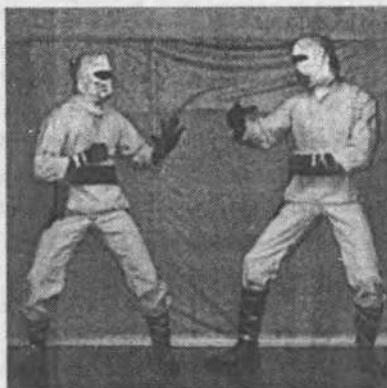
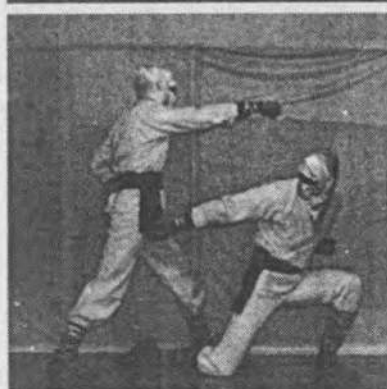


РИСУНОК 158

Мастер Лун и его противник стоят друг против друга в позиции готовности.



Сделав обманное движение головой вперед якобы для того, чтобы произвести верхний удар, мастер Лун опустился на одно колено и произвел удар-захват в паховую область противника.



В завершение движения мастер Лун производит контратаку, используя напряжение руки, плеча и всего тела для того, чтобы максимально травмировать паховую область.



Передняя область бедра

Передняя область бедра – это область между коленным и тазобедренным суставами спереди. Эта зона воздействия описана в общих чертах, потому что далее в ней будут выделены отдельные мишени для ударов. •

Первые две расположены в области мышечной группы квадрицепса. Каждая составляющая мышца квадрицепса изображена отдельно на рис. 159 – 162. Квадрицепс, или четырехглавая мышца, представляет собой группу из четырех мышц – прямой, промежуточной широкой, медиальной широкой и латеральной широкой мышц. Эти четыре мышцы формируют квадрицепс, мощный рычаг для коленного сустава, который позволяет производить напряженные удары ногами, например, боковой удар или удар с вращением. Квадрицепсы также способствуют устойчивости, что является важным

Прямая мышца бедра



РИСУНОК 159

Промежуточная широкая
мышца бедра



РИСУНОК 160

Медиальная широкая
мышца бедра

РИСУНОК 161

Латеральная широкая
мышца бедра

РИСУНОК 162

фактором для произведения мощного удара. Эффективный удар в область широкой медиальной или широкой латеральной мышцы, сжимая мышцу между орудием удара и бедренной костью, будет иметь эффектом спазм этой мышцы, делая невозможными движения пораженной ноги. Обездвижить противника – это единственный действенный способ остановить его на какое-то мгновение, чего должен уметь добиваться каждый, кто занимается боевыми искусствами. Конечно, это исключает атаку в те области тела, удар в которые может быть смертельным.

Третья и финальная мишень атаки представлена нервами бедра. Передний кожный нерв проходит в верхней и наружной частях прямой бедренной мышцы (см. рис. 163). Это ответвление бедренного нерва, снабжающего нервами всю ногу. При контакте с этой областью поражается непосредственно нерв, именно поэтому удар вызывает сильную боль.

Указанные три мишени для удара должны быть атакованы с применением максимальной силы, чтобы добиться максимального результата для приостановки действий противника. Точки для ударов отмечены на рис. 164; углы атаки проиллюстрированы на рис. 165. Передняя область бедра считается мишенью класса IV-A.



РИСУНОК 163



РИСУНОК 165

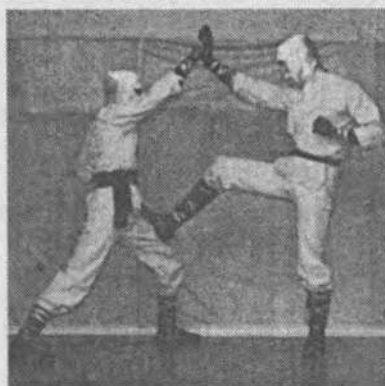


РИСУНОК 164

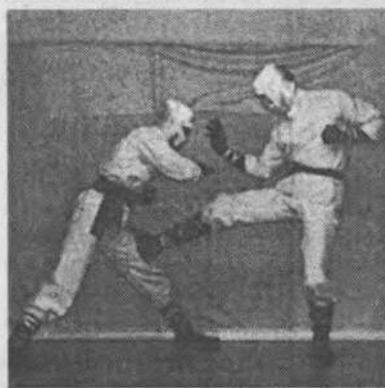
Мастер Лун принял «стойку журавля», готовясь к защитному маневру.



Встречая удар противника, мастер Лун изменил его направление вверх, используя блокировку ладонью, и уперся ногой в переднюю область бедра противника.



В завершение контратаки противник выведен из равновесия, что дополняет физический ущерб от атаки.



Надколенник и коленный сустав

Точки для ударов 37 и 38 – надколенник (коленная чашечка) и коленный сустав – будут проанализированы вместе, так как они находятся в непосредственной близости друг от друга.

По сравнению с другими точками воздействия человеческого тела надколенник и коленный сустав представляют собой такую мишень, о которой не следует забывать (разве что в последнюю очередь). Данная мишень является одной из основных. В большинстве случаев коленный сустав является наиболее доступным, наименее защищенным и наиболее неожиданным местом для атаки. И все же в структурном функциональном плане и в плане защиты коленный сустав представляет собой мишень «номер один» для осуществления контратаки в любом аспекте ситуации защиты по следующим причинам:

1. Являясь мишенью для удара, колено расположено в области прикрепления наиболее сильных мышц, которые могут быть применены в атаке с использованием веса тела нападающего, наносящего боковой удар вниз.

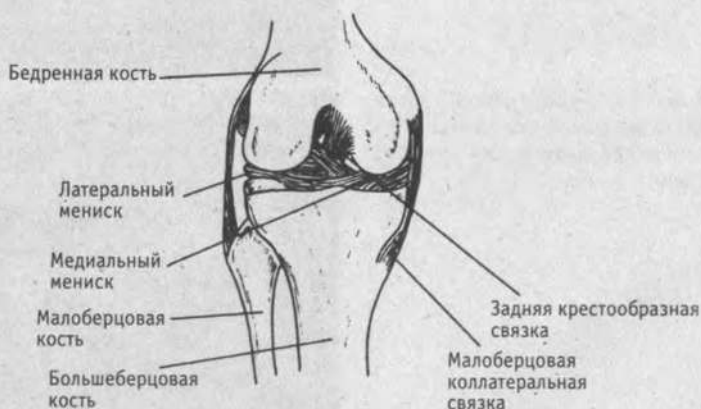


РИСУНОК 166

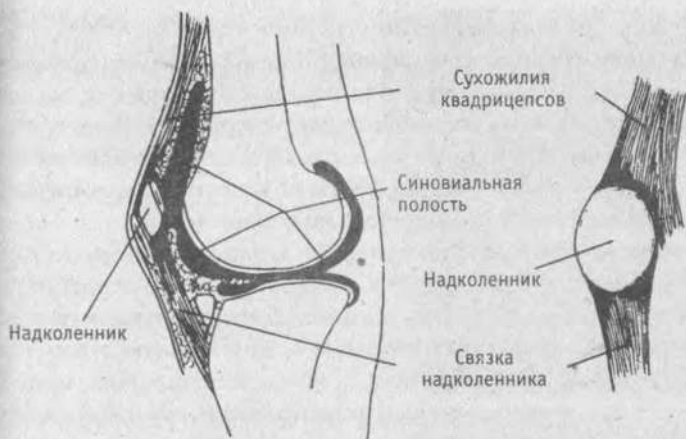


РИСУНОК 167

РИСУНОК 168

2. Колено труднее защитить по сравнению с другими уязвимыми точками, например, находящимися в области локтевого сустава.

3. Эффективная атака в область колена выбивает противника из равновесия, а следовательно, и ведет к неспособности его производить дальнейшие действия.

4. Эффективный удар в область колена нарушает способность передвижения и сохранения равновесия.

Боковые поверхности колена и коленной чашечки – это центральные точки для атаки, во время которой могут также быть повреждены связки. Основная структурная мощь коленного сустава зависит от четырнадцати связок, которые укрепляют этот сустав. Рис. 166 – это фронтальный вид колена; здесь изображены сочленение бедренной кости, малоберцовой и большеберцовой костей, а также нескольких связок (коленная чашечка удалена). Колено – это шарнирное сочленение, в котором горизонтальные движения невозможны. Колено сгибается по прямой вертикальной линии. Для того, чтобы изменить это, нужно применить силу.

На рис. 167 изображено внутреннее строение колена сбoku и суставный хрящ с синовиальной мембраной (оболочкой). Свободное движение надколенника достигается как за счет синовиальной полости, так и за счет удержания его в вертикальном положении только в верхней и нижней оконечностях, как это показано на рис. 168. В то же время горизонтальное движение его сравнительно не ограничено.

Существует множество способов атаки коленного сустава и надколенника. Существует выбор эффективного для нападения угла, что помогает сделать конкретную точку значимой мишенью для тренировочных маневров и произведения атаки. Выполняя данную технику, требуется предельное внимание и осторожность, чтобы вам не пришлось прервать ваши занятия на длительный период по причине травмы колена.

На рис. 169 видна основная мишень; рис. 170 и 171 показывают множество направлений, по которым возможно применение силы. Надколенник и коленный сустав классифицируются как мишень класса V-Б.

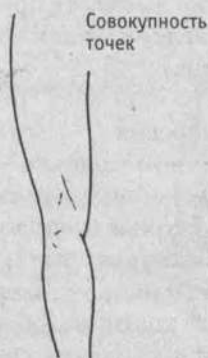


РИСУНОК 169



РИСУНОК 170

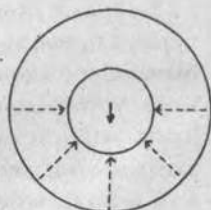
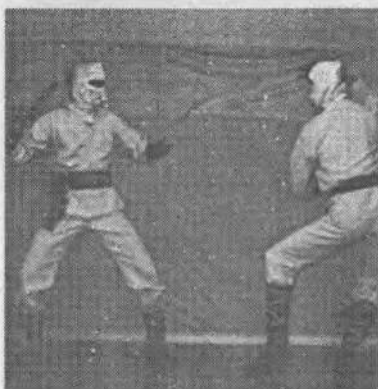
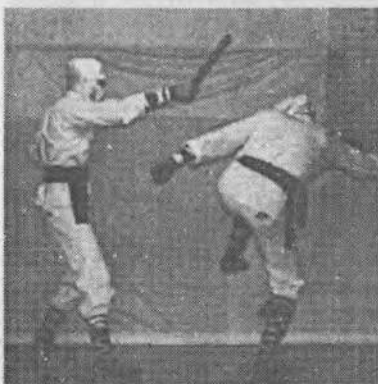


РИСУНОК 171

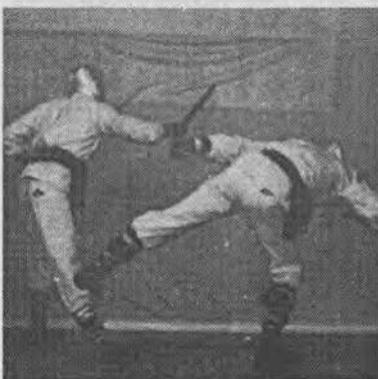
Противник мастера Луна замахнулся на него палкой, готовясь ударить его. Отметим, что в позиции защиты мастер повернул голову в сторону оружия, чтобы держать его в поле зрения.



Противник, видя, что данная сторона лица остается незащищенной, предпринимает попытку удара именно в это место. Из-за того, что оружие находится над головой под углом в 45° , можно спастись от замаха с оружием за счет того, что вы наклонитесь вниз и уклонитесь от удара. Мастер Лун одновременно с этим поднял левую ногу для контратаки.



В завершение маневра оружие безопасно пролетело над головой мастера Луна, которую он пригнул так, чтобы находиться вдалеке от опасной зоны. Сильно отклоняясь, он обеспечивает мощный противовес для произведения ответного удара в область надколенника.





Боковая часть колена является первостепенной мишенью для нанесения удара, именно сюда мастер Лун готовится ударить противника, заняв особую позицию.



Защищаясь запястьем от удара, мастер Лун наносит сокрушительный нижний боковой удар в направлении боковой поверхности колена. Из-за неподвижности ноги противник теряет контроль над балансом собственного тела, и он неспособен к проведению каких-либо ответных маневров.

Большеберцовая кость (голень)

Большеберцовая кость – это большая из двух костей, находящихся между коленом и ступней и расположенных вертикально. Чаще эта кость имеет название «голень». Каждый из вас наверняка хоть раз в жизни испытал сильную боль в этой области, споткнувшись о порог, упав на ступеньки, задев открытую дверцу шкафа или ударившись об ножку стула или еще обо что-то. Нет надобности в подробном описании болевых ощущений, но следует отметить, что ощущения мучительные и боль тупая.

Большеберцовая кость является столь чувствительной областью по той же причине, что и череп, ключица или тыльная сторона локтя, а именно из-за того, что эти кости покрыты только кожей. Мышечный слой ноги совершенно не прикрывает большеберцовую кость по центру и с внутренней стороны. Мышцы находятся только в области икры, а передняя область голени остается своего рода «мишенью» для ударов ногами, особенно в ботинках на толстой подошве. На самом деле голень имеет важное значение в качестве мишени в ситуации схватки, когда руки заняты. Большеберцовую кость можно поразить боковым ударом-толчком пяткой. Или же противника можно положить, ударив его ногу от колена книзу, а в завершение наступить на его предплюсну.

Большеберцовая кость является мишенью класса V-A. Точное ее расположение вы можете видеть на рис. 172, а углы для проведения атаки показаны на рис. 173.



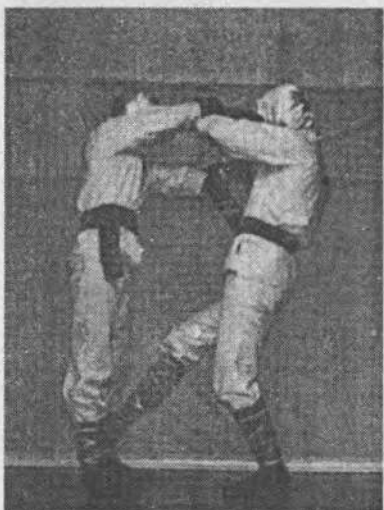
РИСУНОК 172



РИСУНОК 173



Здесь видно, что мастера Луна схватили за грудь и обхватили его шею двумя руками – действительно неприятно оказаться в такой ситуации. Он же хватает руки противника, поднимая правую ногу для нанесения удара.



Перекрестный удар пяткой прямо по большеберцовой кости противника – это хороший способ для освобождения от захвата.

Будучи захваченным одной рукой противника спереди, мастер Лун хватает эту руку и нижнюю челюсть нападающего. Правая нога поднята и находится в состоянии готовности к удару.



Мастер Лун производит боковой удар по голени противника. Отметьте положение бедер мастера в сравнении с предыдущей фотографией.



Продолжая удерживать противника за руку и держа его челюсть под контролем, мастер Лун опускает ногу вниз по голени и затем быстро наступает на стопу оппонента.



Предплюсна

Предплюсна – это группа костей, находящихся между голенью и плюсной. Хотя эта область и очень чувствительна, довольно странным является то, что она является одним из сильнейших «анатомических орудий» человека. Первое плюснефаланговое сочленение – это шарнир стопы, который является одной из основных точек для проведения прямого и кругового удара подъемом стопы. Клиновидные кости и кости плюсны, образуя верхнюю (тыловую) поверхности стопы, используются при ударе-мостике, в то время как пяточная кость нужна для того, чтобы произвести сфокусированные боковые и толчковые удары. Как бы странно это ни звучало, но большая часть плюсны представляет собой неплохую мишень.

Практически так же, как и уязвимая точка 39, плюсна стала хорошей мишенью для практического применения в ситуации захвата или при такой ситуации, когда противник находится в непосредственной близости от вас, а пространства для борьбы недостаточно. Следует отметить, что удар по предплюсне может оказаться разрушительным, как это бывает при ударе по коленной чашечке. Предплюсна – это поддерживающая структура. И когда человек испытывает очень сильную боль, стоя на ногах, значит, на самом деле произошло разрушение этой структуры.

Рис. 174 схематически отображает костную структуру этой области мишени; рис. 175 – центральную ось и угол атаки. Предплюсна – это мишень класса V-Б.

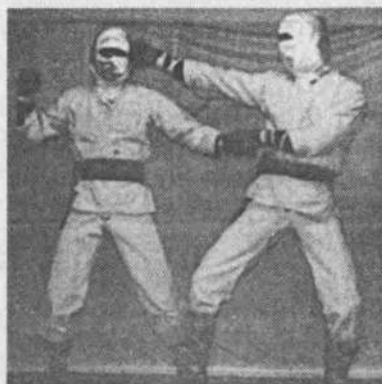


РИСУНОК 174



РИСУНОК 175

Вот пример применения подошвы стопы при использовании техники ближнего боя. На стопу наступили и не отпускают ее, сдерживая тем самым защитные движения противника.



Мастер Лун стоит на стопе противника и в то же время приступает к захвату запястья.



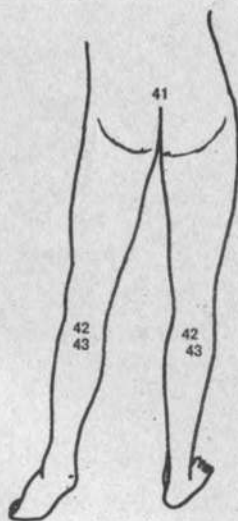
Мастер Лун исключает возможность отступления противника, ударяя его наотмашь в пах или по ногам.



5. Удар дракона в копчик и по ногам

На рисунке представлен дорсальный (сзади) вид ног — от копчика до стоп. Всего в данной области находятся три уязвимые точки, которые будут рассмотрены в главе 5 (точки 41–43). Это последняя анатомическая группа, которая будет рассмотрена в нашей книге.

- 41. Копчик
- 42. Большеберцовый нерв
- 43. Икроножная мышца



Копчик

Не стоит снова говорить о важной роли, которую играет позвоночный столб. Подробное описание его значения вы можете найти в характеристике уязвимых точек 16, 18, 19. Нервные импульсы от головного мозга передаются по спинному мозгу, заключенному в позвоночнике. Копчик составляет самый нижний отдел позвоночника (см. рис. 176, а также 84). Удар достаточной силы по копчику окажет мгновенный парализующий эффект.

Расположение копчика и углы атаки проиллюстрированы на рис. 177, данная область является мишенью класса IV-Б.

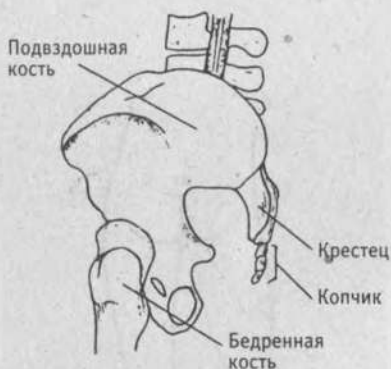
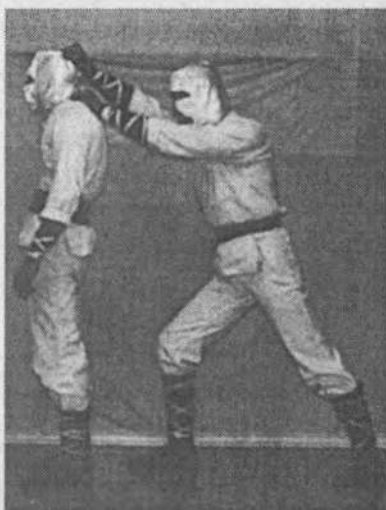


РИСУНОК 176



РИСУНОК 177

Мастер Лун ведет атаку сзади. Первым движением он хватается голову и основание шеи, находясь в передней стойке и готовясь к следующему движению.



Голова и шея крепко схвачены и слегка оттянуты назад, в то время как колено наносит удар в копчик противника.



Большеберцовый нерв и икроножная мышца

Большеберцовый нерв проходит вдоль центральной линии голени. Он представляет собой продолжение седалищного нерва, расположенного в задней области бедра, простираясь от колена вертикально вниз к пятке стопы, как это показано на рис. 178. Нерв лежит на поверхности глубоких мышц голени. Он покрыт икроножной мышцей (см. рис. 179). Икроножная мышца участвует в сгибании стопы, делая возможным ходьбу, бег и другие движения. Удары в эту область

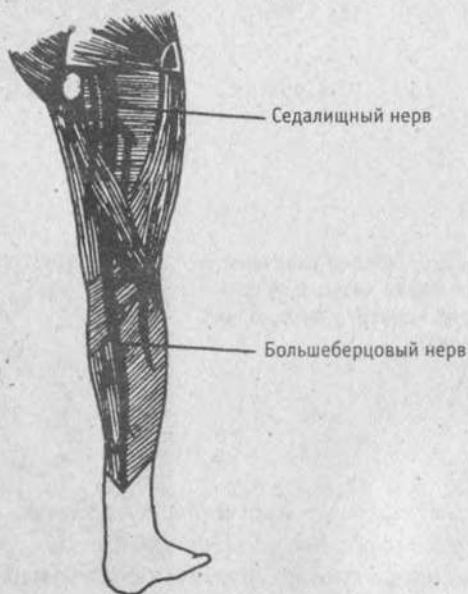


РИСУНОК 178



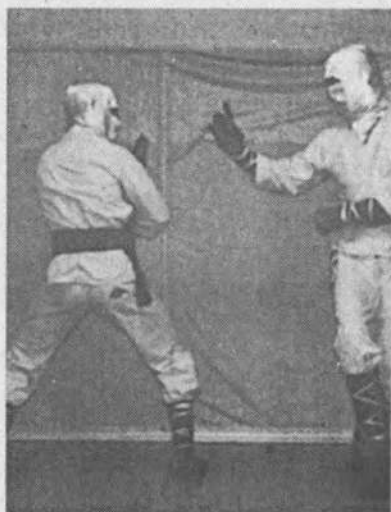
РИСУНОК 179



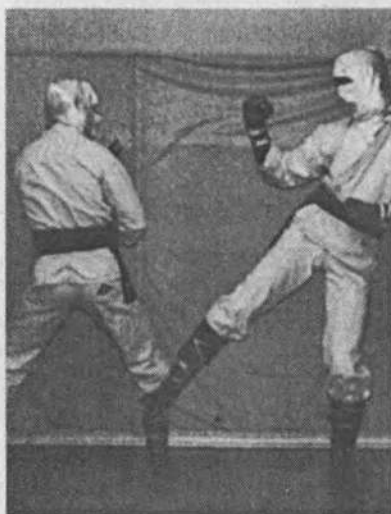
РИСУНОК 180

чувствительны из-за иннервации волокнами большеберцового нерва, особенно в наружной части.

Данные точки не являются первостепенно важными при нанесении ударов. Хотя боль от удара в эту область может быть сильной и разлитой, результаты не будут настолько эффективными, чтобы остановить атаку противника. Мишени должны быть поражены в соответствии с углами, показанными на рис. 180. Икроножная мышца и большеберцовый нерв – это мишени класса IV –А.



Мастер Лун делает шаг и принимает перекрестную стойку, но вместо того, чтобы завершить ее, он перемещает вес на левую ногу и производит удар вниз по большеберцовому нерву противника. Удар достаточной силы произведет серьезный болевой эффект. Удар показан на нижнем фото.



6. Смертельный удар дракона

Имеете ли вы право на убийство? Довольно серьезный вопрос, чтобы дать на него ответ с легкостью. На самом деле ответ зависит от обстоятельств и от того, кто на него отвечает. В целом ответ можно найти в предисловии, но, принимая окончательное решение, большинство людей будет колебаться и сомневаться. По возможности, структурное поражение противника всегда должно быть основным и первостепенным руководством в ситуации защиты, хотя в психическом и физическом плане вы готовы к совершению убийства. Когда вы обороняетесь от нескольких нападающих, у вас может не хватить времени на просчитывание комбинаций по выходу из ловушки, а также на принятие решения – убить или не убить, а любая минута может оказаться для вас роковой и стоять вам жизни или больницы. Защищаясь от одного или даже нескольких вооруженных атакующих, вы не должны задумываться о том, можете ли вы убивать или не можете. Вы должны всегда думать о защите собственной жизни. Если вы оказались в опасной ситуации, но вынуждаете себя защищаться так, чтобы никого не полагать, то вы непрактичны. И такая непрактичность может стоить вам жизни.

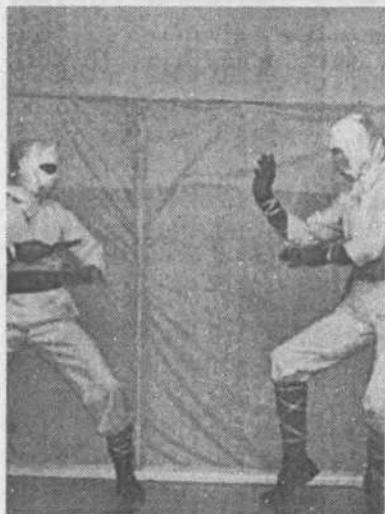
Задача вашего инструктора в том, чтобы привить вам самоуважение, так же как любовь и уважение к окружающим, и убедить вас отказаться от свирепости дикого животного, так же как и от мягкости овцы. Во время атаки вы должны стать изрыгающим пламя драконом смерти, а не жертвенной овцой. Когда мостик мира пересечен злом, встречайте его все-

ми силами разума и физической мощи, которыми вы обладаете. Разрушите зло, прежде чем оно разрушит вас. Подумайте о том, как и под каким углом вы будете защищаться, и сразу примите решение, потому что потом, когда из-за машины на вас нападет некто, вооруженный ножом или бейсбольной битой, у вас может и не быть времени подумать. Так что вы должны быть подготовлены к этому психологически.

На серии представленных ниже фотографий проиллюстрирована техника нанесения смертельного удара в пяти различных проекциях, используя соответствующую проекцию в качестве основной, производя комбинацию или отдельное движение для контратаки. Эти техники исполнения удара должны быть испробованы на практике снова и снова для развития скорости, меткости и, конечно, силы.

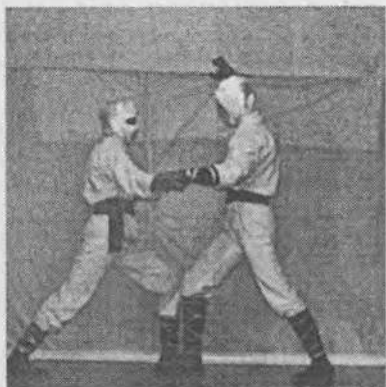
Первая техника

Мастер Лун принял позу для защиты, в то время как противник готовится атаковать и убить его.

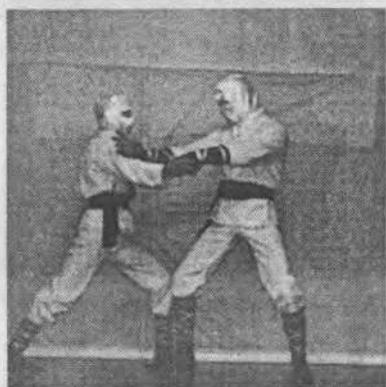


Противник направил нож к горлу мастера Луна, который отражает его руку внутренним блоком «сютто» и в то же самое время наносит короткий удар пальцами в глаза противника.

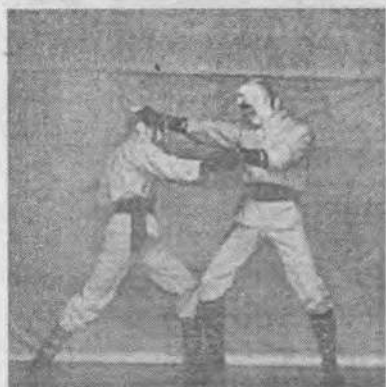




Схватив и удерживая атакующую руку противника, мастер Лун поворачивает ее вверх, готовясь к следующему движению.

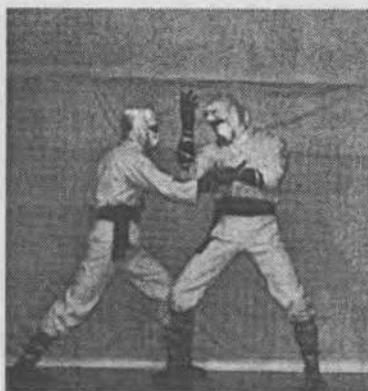


Мастер Лун разворачивает туловище и наносит рубящий удар «сюто» по центру бицепса противника.



Не останавливаясь, рука перемещается от одной мишени к другой и наносит удар в висок.

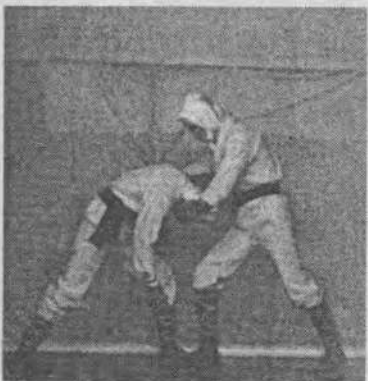
Сильным ударом локтя поражается лучевой нерв.

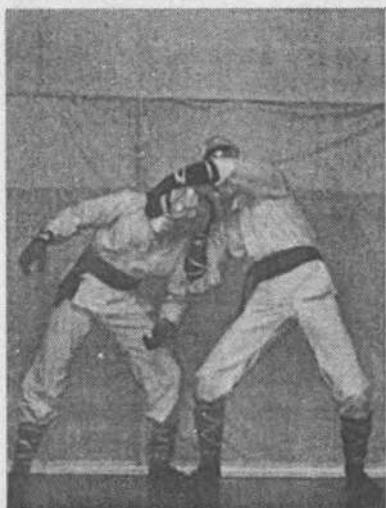


На этом снимке мастер жестко удерживает руку противника и подводит снизу колено под его локтевой сустав.



Опустив корпус противника перед собой, можно теперь легко захватить его голову.





После того как руки крепко обхватывают голову противника, мастер Лун готов выполнить последнее движение этой техники.



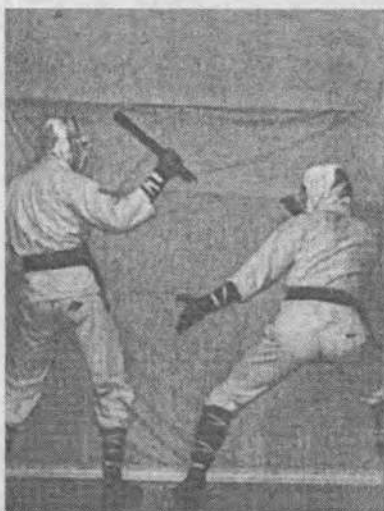
Мастер Лун вытянул левую руку, а правой рукой толкнул своего противника, который падает на пол с переломами шейных позвонков.

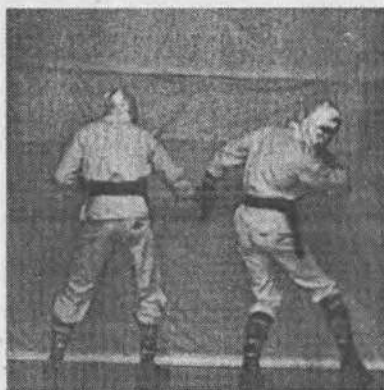
Вторая техника

Когда противник, вооруженный палкой, надвигается на мастера Луна, он принимает стойку с широко расставленными ногами и поворачивает затылок, как бы подставляя его удару.

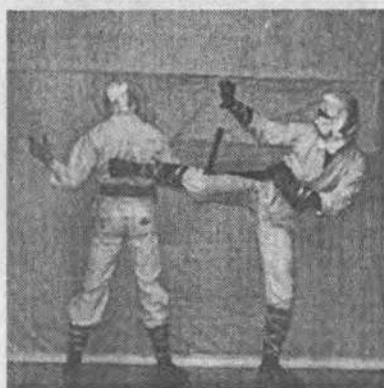


Сейчас противник пытается произвести удар по голове мастера под углом в 45° . Держа голову отклоненной назад и опуская вниз руку, отражающую удар, мастер Лун начинает контратаку.

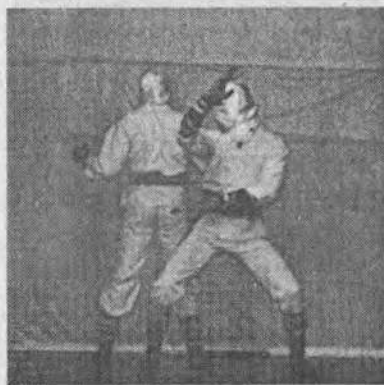




Перехватив оружие у себя над головой и удерживая руку противника, мастер Лун выпрямляется и начинает свою атаку.

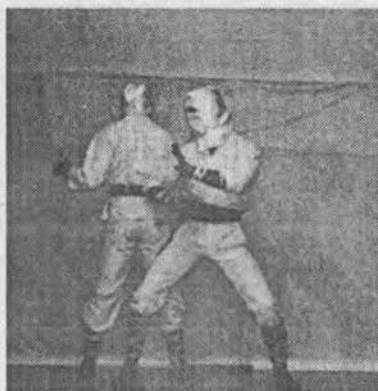


Повернувшись на 180°, мастер Лун бьет пяткой в грудной отдел позвоночника нападающего.

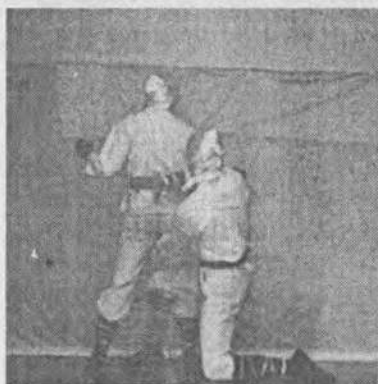


Противник уронил оружие, в то время как мастер поставил ногу на пол, готовясь к очередной своей атаке.

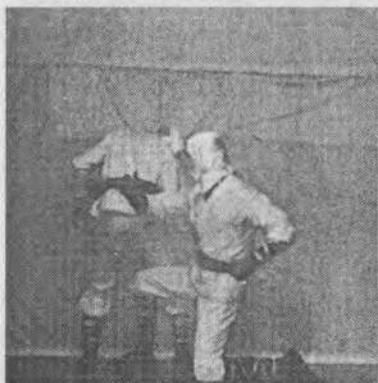
Твердо стоя на земле, мастер Лун наносит второй удар в грудной отдел позвоночника противника.

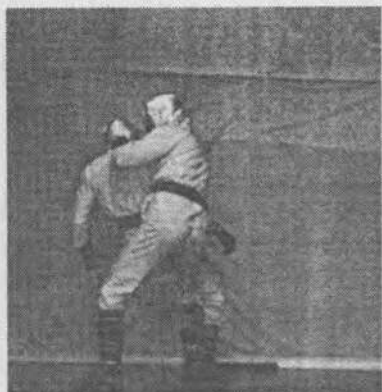


Припав на левое колено, мастер Лун установил правое колено между ног противника, затем плотно захватывает его промежность.



Проведя завершающее движение – сдавливание и поворот, мастер Лун делает максимально сильный рывок рукой назад, разрывая мошонку противника.





Мастер Лун выпрямляет левую ногу и хватает противника за шею и промежность.



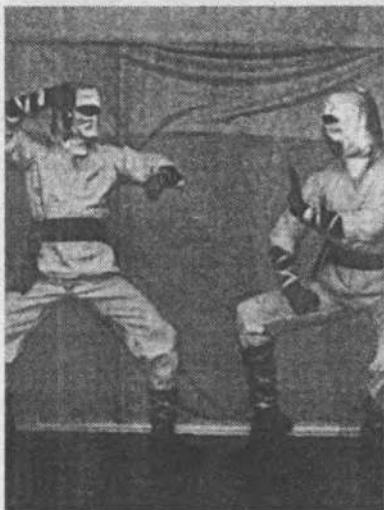
Мастер Лун поднимает своего противника вверх, подготавливая свое завершающее движение.



Сохраняя равновесие, мастер Лун бросает противника вниз, принимая его на колено, сфокусированное на центр спины противника.

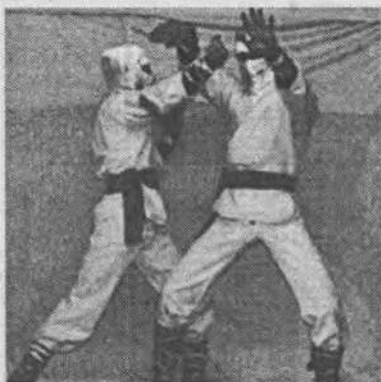
Третья техника

Противник мастера замахнулся на него ножом и приготовился атаковать его.



Избегая удара ножом в горло, мастер Лун выставил вперед свой блок, держась на безопасном расстоянии от оружия.

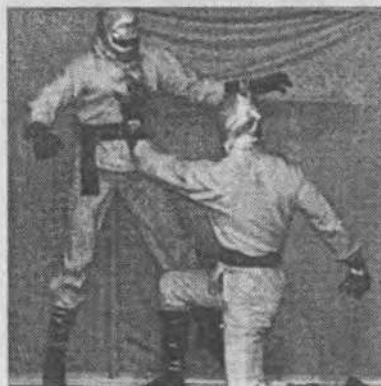




Ударом ребром руки по пальцам и поверхности запястья противника, мастер Лун выбивает нож из руки противника, тем самым разоружая его. Нож на фото – это темное пятно на фоне правого плеча противника.



Наклонив голову и глядя вниз, мастер делает шаг в сторону, занимая позицию максимальной готовности к завершающему удару.



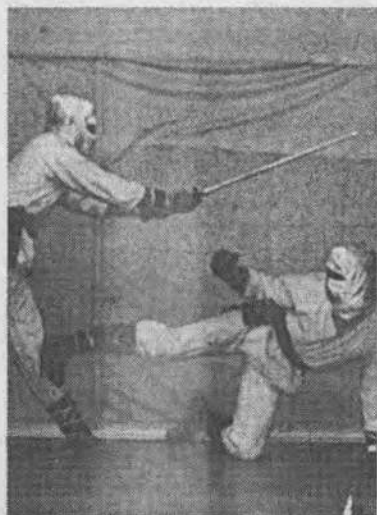
Развернувшись на 180°, мастер наносит удар под углом в 45° в область подгрудинной вырезки, после которого его противник умрет раньше, чем успеет упасть на пол.

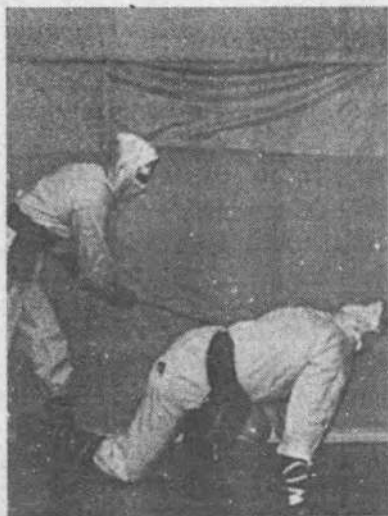
Четвертая техника

Здесь мастера Луна атакует затаившийся вооруженный противник, который направил на него свой меч. Мастер выставил левую сторону головы для того, чтобы привлечь к ней его внимание.



Противник поддался искушению и замахнулся над головой мастера. Очень быстрым движением мастер Лун опустился на одно колено и глубоким боковым ударом поразил колено противника в области надколенника.





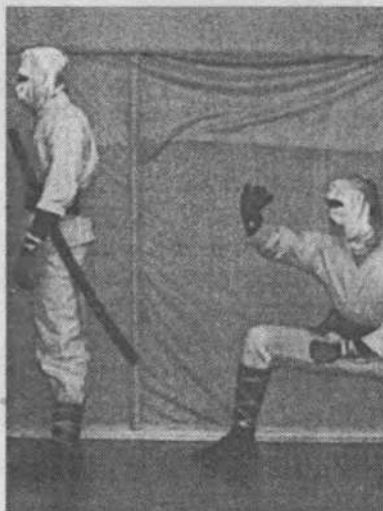
До того, как противник сможет оправиться от этого удара и нанести ответный удар, мастер Лун перенес вес тела на второе колено, готовя свой финальный прием.



Совершая перенос тела на второе колено и используя упор руками для усиления удара, мастер Лун завершает маневр максимально энергичным боковым ударом в переднюю область шеи противника. Не имея возможности дышать из-за разрушения трахеи, противник умрет в считанные секунды.

Пятая техника

Мастер Лун подкрадывается к ожидающему его нападающему сзади. Он приседает на корточки прямо за его спиной так, чтобы не попадать в его поле зрения.



Первый маневр этой техники заключается в том, чтобы сбить его с ног глубоким боковым ударом в верхнюю часть икроножной мышцы. Цель окажется легко доступной, после того как противник упадет на колено.





Атакующий начинает разворачивать туловище, держа одну ногу на земле и замахиваясь мечом. Мастер Лун стоит вплотную к нему, прислонив противника к своей ноге, в то время как его руки готовы захватить его голову.



Мастер Лун хорошо контролирует ситуацию, крепко обхватив голову противника, чтобы произвести финальное движение.



Финальное движение было, конечно, максимальной силы и мощи, полным поворотом шеи. После этого противник не в состоянии двигаться, ни говорить, так как жизненно важные органы парализованы, и теперь он умрет в течение нескольких секунд.

ПРИКОСНОВЕНИЕ ДРАКОНА



Нейтрализируйте своего противника в одно мгновение с помощью неподражаемых движений из «Прикосновения дракона»! Вы сможете сокрушить нападающего на вас точечными ударами в самые слабо защищенные места его тела.

Узнайте, какие акупунктурные точки наиболее уязвимы и под каким углом требуется наносить удар, чтобы увеличить силу ваших ударов. В книге и на рисунках представлены 43 рисунка, иллюстрирующие акупунктурные точки на человеческом теле, а фотографии демонстрируют, как правильно наносить каждую из них.

Не будьте жертвой! Узнайте, как использовать «Прикосновение дракона», помогут вам защитить себя и сохранить свою жизнь.



ISBN 5-17-026218-3

