

Константин Шестопапов

БОЙ НА ВЫЖИВАНИЕ

интуитивная боевая система

Часть 1.

Принципы. Тактика.

Выжить.

Выжить любой ценой.

Выжить ценой жизни противника

Константин Шестопалов

БОЙ НА ВЫЖИВАНИЕ

интуитивная боевая система

Часть 1.

Принципы. Тактика.

Это искусство можно сравнить с пистолетом: пока он не заряжен – он безобиден. Каждый из нас тоже безобиден, но если он начинает бой – он заряжен

2004

АННОТАЦИЯ

Эта книга посвящена современному боевому искусству – интуитивной боевой системе – Бою на выживание. Бой на выживание представляет новый уровень боевых искусств – в отличие от традиционных боевых искусств его основу составляет не техника, а принципы. Автор раскрывает теоретические аспекты Боя на выживание, уделяет много внимания тактике и стратегии ведения поединка. Также в книге дано детальное описание болевых точек на теле человека, соответственно воздействию на которые следует строить свою технику.

Книга будет интересна как профессионалам, так и широкому кругу читателей.

Предупреждение!

Автор предупреждает, что в связи с большой опасностью для жизни данная боевая система должна применяться в исключительных случаях с целью самообороны.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хотел бы поблагодарить всех, кто помогал мне в написании этой книги: моих родителей, которые оказали мне неоценимую поддержку, моего брата Эдуарда за помощь при разработке тактики и техники, моего друга Форкоша Сергея за помощь в формулировке и обосновании принципов.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Здравствуйтесь, читатель. Не важно, почему вы взяли эту книгу в руки: из любопытства, из-за названия или же потому что вы не стоите на месте и хотите двигаться вперед. Важно то, что взяв ее в руки, вы стоите на пороге новых знаний, которые вы можете получить, ведь любой нормальный человек в конечном счете стремится к знаниям.

Эта книга для тех, кто слишком цивилизован и забыл, что такое борьба за выживание. Эта книга для тех, кто не является сторонником бессмысленного насилия, но хочет из любого боя выходить победителем.

Бой на Выживание нельзя ограничить узким кругом адептов. Он для всех и в то же время ни для кого. Ни для кого, потому, что не предназначен кому-либо. Для всех, потому, что подходит всем.

Было бы неправильно воспринимать Бой на выживание исключительно как «драку», тем самым ограничивать его применение только «дракой». Область его применения намного шире, она распространяется на всю человеческую жизнь.

Кому нельзя читать эту книгу? Читать ее можно всем. Потому что каждый найдет в ней что-нибудь для себя, что-то свое. И не будет двух человек нашедших в ней одно и то же. Во время прочтения эта книга будет влиять на Вас и, прочитав ее, Вы уже не будете прежним. По сути, прочитавших эту книгу людей можно условно разделить на две группы. Первые, прочитав ее, остановятся на достигнутом. Вторые – начнут (или продолжат) свой путь, путь воина уже.

Моя задача – не противопоставить практикующего остальному миру, остальным людям. А наоборот, научить его жить в согласии с этим миром. Воин ничем не отличается от обычного человека, которым он был до того, как стал на Путь. Воин просто умеет жить в согласии с собой и внешним миром. Даже в конфликтных ситуациях, когда ему что-то угрожает, воин спокоен и действует в согласии с собой и внешним миром.

Я не могу требовать от вас неукоснительного следования принципам Боя на выживание. А равно не могу требовать от вас не использовать Бой на выживание во вред другим. Благодаря этой книге вы сможете делать великие вещи – прекрасные или ужасные.

ВСТУПЛЕНИЕ

*“Я слышал, что, кто умеет овладевать жизнью,
идя по земле, не боится носорога и тигра,
вступая в битву, не боится вооруженных солдат.*

*Носорогу некуда вонзить в него свой рог,
тигру негде наложить свои когти,
а солдатам некуда поразить его мечем.*

В чем причина?

Это происходит оттого, что для него не существует смерти”¹.

Про Бой на выживание

На что похож Бой на выживание? Ни на что и на все. Он аккумулирует все существующие боевые искусства и содержит нечто новое. Он немного похож на бой без правил и уличный бой, но в отличие от них имеет систему. По значению его можно сравнить лишь с неоконченным джит-кюн-до² Брюса Ли, но бой на выживание важнее и радикальнее. Я не буду продолжать эту мысль далее, потому что в этой книге нет места сравнению. Бой на выживание – это мост между первобытным человеком, который ежедневно боролся за выживание, и современным человеком с его цивилизованностью и интеллектом.

Основа Боя на выживание (БНВ) – это его принципы, а не техника (боевые приемы и методы тренировки), как в большинстве других искусств. Овладевший техникой – хороший боец, овладевший техникой и принципами – непобедимый боец. Причем не суть важно какой техникой – это может быть любое внешнее боевое искусство.

¹ Лао-цзы. Дао дэ-цзин.

² Jeet-kun-do (“путь опережающего кулака”) – боевое искусство, разработанное Брюсом Ли ”(Здесь и далее примечания автора).

«В одних школах по традиции начинают работу с двигательных рефлексов и, отталкиваясь от последних, переходят к сознанию и разуму. Я», – говорит Борис Шлахтер, – «напротив начинаю с осознания психологических установок, чтобы затем вывести их на подсознательный уровень и перевести в плоскость двигательных рефлексов»³. В отличие от Бориса Шлахтера, в БНВ я не перехожу ко второй части.

В основном в этой книге рассматриваются принципы БНВ, составляющие его основу, также внимание уделено тактике ведения поединка. Часть этой книги я посвятил болевым точкам, соответственно воздействию на которые следует строить свою собственную технику.

Я где-то прочитал слова тренера одного из современных боевых искусств: “Перечислять техническую сторону не имеет смысла, важен принцип, усвоив который можешь использовать любую технику сам”. Я полностью согласен с этим утверждением за исключением того, что принцип не один, их много. Осознав, приняв и научившись использовать принципы БНВ, вы сможете эффективно применять любую технику.

Нельзя отвергать ни одно существующее боевое искусство. Важно понять, что любое искусство, любой стиль – это ограничение, а ограничения недопустимы, когда речь идет о выживании. Вы можете следовать стилю в дружеском спарринге, на соревнованиях, но не в бою. В свое время, занимаясь боксом, я участвовал в соревнованиях, где следовал строгим правилам бокса. Зачастую я проигрывал, хотя почти всегда я мог сделать какой-нибудь удар (запрещенный в боксе), решивший бы исход поединка в мою пользу, но я не нарушал правила и проигрывал. Почему? Потому что бокс и соревнования – это игра, и как в любой игре в ней нужно следовать правилам. Игра чаще ради удовольствия, реже – денег, славы и т.д. БНВ – не игра, это жизнь, это борьба за

³ Борис Шлахтер. Человек-оружие.

жизнь, это выживание. Каждое боевое искусство ограничивает бойца своей формой, БНВ – нет. Бой на выживание не имеет определенной формы, его суть – бесформенность. Таким образом, не являясь устоявшейся формой, он изменяется вместе с вами. Я уважаю, но не люблю форму. Потому, что формой можно испортить все.

Один из основополагающих принципов кунг-фу говорит: от бесформенности к форме – от формы к бесформенности. Это означает, что в школу кунг-фу приходит обычный человек, который в бою беспорядочно машет руками – бесформенность. Спустя десятилетия он обретает форму – его движения в бою упорядоченные и красивые. Спустя годы он снова отходит от формы к бесформенности, выбирая свой путь. И, простите за утрирование, снова машет беспорядочно руками. В чем отличие первой бесформенности от второй? Вторая бесформенность осмысленна. Но неужели для ее осмысления требуются десятилетия упорных и изнурительных тренировок, ломка внутреннего и внешнего тел бойца? Нет.

Практически всю свою жизнь я тренируюсь. Я занимался значительным количеством боевых искусств. Но каждый раз меня не интересовала возможность достичь вершины в конкретном боевом искусстве, вместо этого я искал в нем приемы, которые получались у меня лучше всего и подходили именно мне. Со временем я понял, что каждое боевое искусство – форма – это стальной панцирь, который сковывает твои движения и не дает расти. Конечно, со временем вы научитесь в совершенстве использовать возможности, предоставляемые панцирем, но выйти за его пределы вы не сможете никогда.

Эта книга – не оконченный труд, не истина первой инстанции. Во-первых, потому, что БНВ является интуитивным боевым искусством. Во-вторых, БНВ – это боевая система, а не набор техник или кат. В нем слишком много различных аспектов, тесно взаимосвязанных между собой. В пределах этой книги невозможно было бы рассмотреть все аспекты БНВ, хотя я надеюсь выпустить еще несколько книг о других его аспектах. В-третьих, эта книга является только

намеком, идеей, вызовом вашей интуиции, она не нечто устоявшееся, неоспоримое, а направление для дальнейших размышлений и работы над собой.

Изучая многие боевые искусства, я узнал, что на овладение любым из них уходит слишком много времени. Не меньше пяти лет, а для самых ортодоксальных – более пятнадцати. В современном обществе эти сроки не оправдывают себя. Людям необходима уверенность в себе и своих силах сейчас, а не через 10–15 лет. Поэтому при написании этой книги, обобщая свои знания и опыт, я следовал принципу: минимум времени – максимум результата, т.е. при минимальных затратах времени добиться максимального результата обучения. С этой целью я выработал конкретные, а главное – реальные сроки, которые привожу ниже. Первый этап обучения надлежит проводить по этой книге.

Обучение Бою на выживание условно можно разделить на три этапа:

1. Теория – 3 месяца – практикующий может успешно сражаться, он победит в любой уличной схватке. Включает в себя только обучение принципам БНВ, тактике боя и теории болевых точек.
2. Практика – 1 год – практикующий сможет победить представителей различных боевых искусств и опытных бойцов. Включает в себя отработку изученной теории в бою.
3. Тренировка – 3 года – практикующий становится непобедимым бойцом. Включает в себя тренировку тела, совершенствование техники и психотренинг.

Смысл БНВ не в том, чтобы убивать людей, а в том, чтобы избавиться от страха за свою жизнь и здоровье, страха перед смертью, в любой момент быть готовым дать достойный отпор любому противнику, не забывая при этом голову глупыми мыслями, а если придется – достойно умереть, дорого продав свою жизнь.

Большинство книг по боевым искусствам вызывают у меня смех и сочувствие к людям, которые им верят. Потому что в этих книгах часто

встречаются безосновательные, сомнительные, а иногда и откровенно ошибочные утверждения, рекомендуемая в этих книгах техника либо физически невыполнима, либо малоэффективна в реальном бою. Я не говорю о малоизвестных боевых искусствах, речь идет о тех боевых искусствах, которые уже давно практикуются в нашей стране. Особенно горько читать имена авторов этих книг, каждый из которых является известным мастером своего боевого искусства. Но многие, в т.ч. и эти авторы, забывают о том, что каждый новый пояс, дан или другой вид аттестации не добавляют знаний или навыков, это не более чем показуха. Поэтому, составляя эту книгу, я постарался, чтобы у нее была научная основа, чтобы каждое слово и утверждение в ней были проверены.

Хотелось бы еще раз сказать, что БНВ является настолько серьезным оружием, что его приходится уравнивать некими моральными принципами, сдерживающими возможную агрессию практикующего по отношению к кому бы то ни было. Каждый практикующий должен поклясться себе, что никогда не будет использовать полученные знания, и стремиться сделать все, чтобы не нарушить свою клятву.

Настоящий бой

Огромное количество людей во всем мире занимаются боевыми искусствами. Они ходят на тренировки, сдают квалификационные экзамены, участвуют в спаррингах, выступают на соревнованиях. Но это все не то. Тренировки, спарринги, соревнования, да и сами боевые искусства кардинально отличаются от настоящего, реального боя.

По сути вся наша жизнь – это бой. Бой на выживание. Так зачем же добровольно ограничивать себя в средствах ведения этого боя, тем самым уменьшая свои шансы на победу – на выживание. Между жизнью и смертью нет места правилам, а значит и форме.

Настоящий бой страшен. Это броски лицом на асфальт, удары ножом. Никто не знает, поможет ли ему его умение. И, конечно, все резко изменится, как только в руках у противника появится оружие. Даже десять лет занятий кикбоксингом уже ничего не значат⁴.

Первое и главное отличие спортивного состязания от реального боя – в изначальной известности условий. Вы точно знаете, когда и с кем будете драться, где это будет происходить и то, что бой начнется лишь по сигналу рефери и по нему же закончится, – тогда как уличные драки в большинстве случаев возникают неожиданно. Соревнованиям всегда предшествует огромная предсоревновательная подготовка, цель которой – достижение пика формы именно к главному бою. А на улице вы должны быть готовы к схватке в любой момент – после тяжелого рабочего дня, с потянутой на тренировке ногой, в легком подпитии⁵.

Рисунок реальной уличной схватки чаще всего выглядит приблизительно

⁴ Дэн Иносанто.

⁵ Дмитрий Гринев. Бой, где можно все.

так: деморализация жертвы ударами в лицо, потом серия оглушающих ударов по голове, иногда в корпус. Затем жертву валят на землю, чаще всего толчком, рывком, реже подножкой, но практически никогда – броском через бедро или грудь и прочими приемами, требующими определенного мастерства. И, наконец, добивание ногами.

Забудьте слово “благородство”. Рыцарство в схватке с подонками – не благородство, а глупость. Возьмите за правило добивать поверженного. Ваша задача – сделать так, чтобы противник не смог продолжать бой, а еще лучше, если он вообще больше не сможет драться. Вам придется научиться быть жестоким. Не стоит щадить противника, когда на карту поставлено ваше здоровье и жизнь. Старайтесь наносить травмирующие удары. Здесь нет запрещенных приемов, а значит, используйте именно те действия, которые не разрешены в спорте. Кусайте, бейте в пах, горло, ломайте пальцы, рвите волосы, выкалывайте глаза. И всегда прикладывайте полную силу. Если вы поймали противника на болевой захват – ломайте, а не ждите, когда он вас похлопает по спине⁶. Человек так устроен, что если не может ходить или хватать, то и драться не может. Не даром древние стили ушу специализировались на повреждении конечностей противника, а не на отбивании почек и отрывании голов. Задумайтесь, стоит ли практиковать форму, при этом заучивая приемы, не применимые в реальном бою? Например, как вы будете бить ногами в голову зимой на улице, рискуя при этом упасть.

Не могу не заметить еще один важный момент. Для Вас, для воина, для меня не важно, участвовали ли мы в реальных силовых конфликтах. В БНВ не важен, да и не необходим опыт ведения боя. Это одна из причин, по которой я практически не останавливаюсь на технике, а уделяю внимание тактике и принципам.

⁶ Дмитрий Гринев. Бой, где можно все.

Интуитивная боевая система

В отличие от большинства боевых искусств БНВ не имеет формы. Форма – это фиксированность, ограничение, остановка, стоп, предел, которые нельзя переходить, это не-движение, это смерть. А жизнь – в движении, в изменении. Именно поэтому я называю БНВ интуитивной боевой системой, т.е. чувственной.

Во многих боевых искусствах есть утверждения вроде этого: такой-то удар нужно блокировать именно так, а не иначе. Подобные утверждения чужды БНВ. Вы можете блокировать любой удар так, как вам нравится, либо не блокировать вообще. Одного способа блокировать конкретный удар не может быть, так же как и двух, трех и т.д. Их множество. И перечислить их все не может никто. Вы должны почувствовать, ощутить, как блокировать кулак, который несется на вас. Решение зависит только от вас и от ситуации. Как будет еще сказано далее, в некоторых ситуациях целесообразно из тактических соображений принять удар, т.е. пропустить его.

Каждое боевое искусство ограничено, потому что развивает лишь внешнюю сторону практикующего, его физические данные, его технику, при этом, не обращая внимания на внутреннюю сторону, философию и мировоззрение. Поэтому, говоря о БНВ, я употребляю термин “боевая система” – система внутреннего и внешнего, боевое искусство и философия жизни. Эта книга включает лишь внешнюю сторону БНВ. Одну из своих следующих книг я посвящу его внутренней стороне.

ПРИНЦИПЫ И ИХ ОБОСНОВАНИЕ

1. Выжить. Выжить любой ценой. Выжить ценой жизни противника

Это основополагающий принцип БНВ. Именно на нем построена вся боевая система БНВ. Выжить – это естественное стремление человека, неразрывно связанное с инстинктом самосохранения. Этот принцип означает, что БНВ используется для того, чтобы выжить и только для этого. Недопустимо использовать БНВ в любых других целях: для самоутверждения, для контроля над другими людьми, для победы на соревнованиях⁷ и т.д. Еще в начале обучения ученик должен дать клятву никогда не использовать БНВ, что фактически означает никогда не драться. Эта клятва не раз удержит практикующего, а в будущем воина, от применения силы, когда это не обусловлено необходимостью выжить. Но в случае угрозы жизни, здоровью воина или его близких, ему придется нарушить клятву и применить БНВ. Это тяжелое решение, приводящее иногда к смерти противника, поэтому воин будет осмотрителен в его принятии.

Выжить любой ценой означает, что когда стоит выбор между жизнью и смертью, вы должны выбрать жизнь, когда стоит выбор: убить противника или он вас убьет, вы должны выбрать первое, не задумываясь о последствиях, потому что вы защищаете самое дорогое, а иногда и единственное, что у вас есть – жизнь. Это и означает выжить ценой жизни противника.

Я приведу здесь слова Я. Одзавы, которые хорошо объясняют, что не всегда нужно вступать в бой: “Во многих ситуациях самозащиты конфронтация возникает из-за столкновения взглядов, высказываний, позиций, поступков, “Я” обеих сторон. В таких местах, как ночной клуб, где один-два человека изрядно

⁷ По БНВ запрещается проводить соревнования в силу его опасности для жизни.

напиваются, вызов становится единственным принципом. Однако этот вызов достигнет цели лишь в том случае, если ответчик попытается преодолеть его... Если же... откажется... агрессор получит “не-вызов” на свою позицию... Полнейшей реализации этот принцип достиг бы в том случае, когда бы его хозяин ограничился действиями, в большей мере демонстрирующими, чего он достиг в самообладании, чем во вбивании кулаками назад в противника всех его оскорблений, выпущенных в свой адрес”⁸. Часто нужно больше отваги, чтобы сдержаться и обойти, – и тем самым сберечь себя для более достойного врага⁹.

Помните, что лучше избежать драки. Применение силы, применение БНВ должно быть для вас последним средством, когда исчерпаны все остальные средства и уйти от боя не представляется возможным.

2. Во время боя в тебе не должно быть никаких мыслей, кроме желания выжить

Многие считают, что обычно победит тот, чья психологическая установка будет более жесткой¹⁰. Ряд боевых искусств, особенно восточных, говорят, что во время боя воин должен пребывать в состоянии безмыслия, ум должен постоянно быть в состоянии движения и не фиксироваться ни на чем, чтобы воспринимать все и вовремя принимать необходимые решения. Однако добиться состояния безмыслия в нужный момент весьма сложно, на это требуются годы тренировок. Данная теория неплохая, но в наших условиях она малоприменима. Поэтому я предлагаю, чтобы одна мысль все-таки присутствовала – это желание выжить. Этот принцип означает, что в бою вы должны освободиться от всех мыслей о победе или поражении, о боли, страхе,

⁸ Ясухиро Одзава. Хаккору дзю-дзюцу.

⁹ Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра.

¹⁰ Борис Шлахтер. Человек-оружие.

любви и ненависти, и о чем угодно другом. Слово “выжить” должно красными буквами гореть у вас в мозгу. Только с одной, с этой мыслью вы сможете победить, а значит и выжить.

3. Каждый удар калечит, каждый второй – убивает

Это основополагающий принцип построения техники БНВ. На основании этого, а также следующего принципов происходит формирование индивидуальной техники путем отбрасывания всех “мягких” ударов, приемов и техник. Избранная техника должна быть жесткой, она не должна давать ни единого шанса противнику, она должна калечить и убивать при минимальном количестве ударов, т.е. затраченных усилий. Удар должен оставлять не синяк или царапину, а рану или перелом. Противник с синяком все еще опасен, противник с переломанной рукой вряд ли будет вас атаковать, мертвый противник – вам не противник, он безобиден. Этот принцип тесно связан с первым принципом. Для того, чтобы выжить, вы будете применять только калечащую и убивающую технику, и применять ее вы будете только для того, чтобы выжить.

4. Используй только то, что считаешь нужным, и бери это, где только сможешь взять

Этот принцип сформулировал не я, а Брюс Ли¹¹. Он очень важен, так как отвечает за формирование индивидуальной техники. Четко определенной техники для вас просто не может существовать. Одни приемы у вас будут получаться лучше, другие – хуже, а третьи вообще не будут получаться, в конце концов, у вас может просто не хватать силы или ловкости для выполнения

¹¹ В формулировке самого Брюса Ли принцип звучит несколько иначе: “Пользуйся только тем, что работает, и бери это, где только сможешь найти.”

конкретного приема. Зачем использовать то, что в вашем случае неэффективно? Отбрасывайте без сожаления все приемы, которые у вас не получаются или получаются плохо, а также те, которые не соответствуют третьему принципу. Все время экспериментируйте. Берите свои приемы, где только сможете взять: из других боевых искусств, из фильмов, книг, из жизни и т.д. Источник в данном случае значения не имеет. Только таким образом отобранная техника будет максимально эффективной в вашем исполнении.

Бодхидхарма говорил: «Я не учу вас приемам, я учу состоянию духа, а приемы вы придумываете сами». Я действую в данном случае аналогично.

Плыть о течению, не иметь техники – значит обладать всей техникой. Мастерство достигается не путем обретения все больших знаний, но благодаря отбрасыванию прочь всего второстепенного¹².

5. Бить можно везде, всегда, всех

Этот принцип направлен на избавление от комплекса, который весьма распространен. Ярче всего он заметен по отношению к женщинам. Нас с детства учат, что женщин бить нельзя, но бывают случаи, когда женщина представляет для вас угрозу. Что же тогда делать? Об этом никто не говорит. И пока вы переборете этот комплекс, вы можете получить достаточное количество ударов. То же самое касается времени и места боя. Это может быть большой религиозный праздник или день рождения, это может быть в детском садике при детях, в больнице, в церкви и т.д. Они не имеют значения. Где и когда бы вы ни находились, кто бы ни выступал в роли вашего противника, если для начала боя есть достаточные основания, т.е. угроза вашей жизни или здоровью, начинайте бой, не задумываясь.

¹² Брюс Ли. Джит-кун-до.

6. Никогда не защищайся – всегда нападай

Известно, что лучшая защита – это нападение. Этот принцип связан с принципом отсутствия боли. Когда вы ведете бой, не обращайте внимания на защиту, особенно, если вы выполнили восемнадцатый принцип. Дело в том, что на защиту тратятся время и силы, а противник во время своей атаки в любом случае открывается и отвлекается (на свою атаку). Пока противник наносит вам бессмысленные, т.е. не опасные для вашей жизни, удары, вы доберетесь до его глаз, шеи или других болевых точек, и выиграете бой.

О чем-то подобном говорил М. Мусаси: “В одиночном бою, если противник менее умел, чем ты, если его ритм беспорядочен, если он обороняется или отступает, ты должен крушить его напрямую, не обращая внимания на его действия, не давая ему вздохнуть. Главное – сокрушить противника в один момент. Помни: нельзя дать ему восстановить позицию”¹³. Пользуйтесь тем, что противник нападает – это ваш шанс.

7. В бою нет никаких правил

В мире существует огромное количество боевых искусств, каждое из которых имеет правила. Даже в боях без правил есть правила.

Можно выделить две основные причины существования правил: желание обезопасить тренирующихся и ограниченность техники. Самое ужасное, что эти правила вживаются в бойца и он больше не может их преступить, во всяком случае это весьма сложно, даже в случаях угрозы жизни.

БНВ не имеет устоявшейся техники, а значит и ее границ. И когда речь идет о выживании, желание обезопасить кого бы то ни было отсутствует. Таким образом, в БНВ нет никаких правил, вы можете делать все, что считаете нужным.

¹³ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

Также хотелось бы вспомнить и о так называемой подлости, например, нападение со спины, использование тех же “запрещенных” приемов и т.д. Опять таки напомним: когда речь идет о выживании, понятие подлости теряет свой смысл. Если “подлый” прием будет наиболее эффективным в данной ситуации, то выполните его. «Если не можешь победить честно, тот все равно победи, то есть победи любой ценой»¹⁴.

8. Победить можно каждого

Это означает, что у воина не должно быть никаких установок по поводу своего противника. Если рост, вес, сила, скорость, выносливость и т.п. противника намного превышают ваши аналогичные показатели, это не делает противника непобедимым, это не означает, что вы проиграете ему. Вы должны одинаково относиться ко всем противникам. Даже если вы знаете, что против вас чемпион мира по какому-нибудь боевому искусству – это еще ничего не означает.

Из любой ситуации есть выход, у любого противника есть слабые места. И как бы слабы и беспомощны вы ни были, как бы силен и могуч ни был ваш противник – у вас всегда остаются немалые шансы на победу.

9. Единственное возможное окончание боя – это победа

Данное положение говорит о том, что, вступая в бой, вы не должны ни секунды сомневаться в своей победе. Нет, вы не должны думать о победе, просто у вас не должно быть и мысли о возможном поражении. Вы должны убедить себя, что просто не можете проиграть, что это невозможно. В таком случае вы полностью исключите возможность своего психологического поражения, т.е. поражения по психологическим причинам. Убедите себя, что

¹⁴ Борис Шлахтер. Человек-оружие.

окончательная победа всегда за вами. Противника же, наоборот, постарайтесь убедить еще до начала боя, что он проиграет, это значительно увеличит ваши шансы на победу.

10. Твой страх – залог твоего поражения

Настоящий воин не ощущает страха, страх ему чужд, но добиться такого состояния весьма сложно, так как в каждом человеке изначально заложен инстинкт самосохранения. Кроме того, тот, кто переоценивает себя, тем самым недооценивает противника, что есть глупо. “Отвага в сердце того, кто знает страх, но преодолевает его, кто видит бездну, но смотрит в нее гордо”¹⁵.

Если вы не можете справиться со своим страхом, вы должны научиться использовать его. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. Когда человеку страшно, в его кровь выбрасывается огромное количество адреналина или нор-адреналина, которые сами по себе являются сильнейшими стимуляторами, катализаторами физических и психологических реакций. Другими словами, научившись использовать свой страх, в моменты его приступа вы будете становиться значительно сильнее, выносливее, вы не будете ощущать боль, максимально ускорятся ваши мыслительные процессы. И тогда во время действия вашего страха вы будете становиться непобедимым.

11. Схватил – ломай

Это положение связано с третьим принципом, а также с максимальной скоротечностью боя. Это означает – не оставлять незавершенными начатые прием или атаку. Принцип также связан с интуитивным началом БНВ. Если в ходе боя в ваших руках оказалась конечность противника или любая другая

¹⁵ Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра.

часть его тела, не раздумывая бейте по ней, ломайте ее, рвите. Всегда продолжайте приемы, причем делайте это интуитивно. Вы должны почувствовать это. Не продумывайте ваши атаки от начала до конца, равно как и весь бой. Думайте только над началом атаки, а дальше действуйте по ситуации. Даже если атака не получилась – продолжайте ее.

12. Сочетание быстрых движений с медленными, плавных с резкими

Брюс Ли настаивал на “постоянном течении и изменении”¹⁶. Он основывался на так называемом “принципе воды”. Вода течет, она не имеет формы, она изменяется соответственно окружающим условиям.

Двенадцатый принцип БНВ более конкретен. Он говорит о том, что работать в одном темпе, с одной скоростью нельзя, потому что тогда становишься предсказуемым, легкой мишенью. И наоборот, если вы не имеете постоянной скорости и темпа, то шокируете противника, он не знает, чего от вас ожидать.

Будьте подобно змее: перед атакой пусть ваши движения будут медленными и плавными, станьте водой, текучим и спокойным, а потом проведите молниеносную атаку, застав противника, успокоенного вашим предыдущим темпом, врасплох. Будьте медленными, будто парящий орел – медленно парящий орел всегда готов стремительно упасть камнем на добычу, перейти от медленного движения к быстрому. Будьте быстрыми, будто ветер – порыв ветра налетает внезапно и резко. Он пролетает так быстро, что можно лишь ощутить его, но не увидеть. А также действуйте в рваном темпе, т.е. прерывайте свою молниеносную атаку остановками и замедлениями ваших движений.

¹⁶ Брюс Ли. Джит-кун-до.

13. Ни одного пустого движения, ни одного пустого удара

Во время боя “не делайте ничего бесполезного”¹⁷. Никаких бесполезных движений и бессмысленных ударов. Они забирают у вас силы и дают шанс противнику. Конечно же это не означает, что вы должны продумывать каждое свое движение. Просто старайтесь не делать бессмысленных, в т.ч. лишних, движений, а уже сделанные движения старайтесь использовать в свою пользу.

БНВ различает два вида ударных движений: собственно удары и отвлекающие касания. Сами удары должны соответствовать третьему принципу, они должны быть решительными, в полную силу, и нацелены в болевые точки противника. Об отвлекающих касаниях будет сказано далее.

14. Не начинай бой, который не сможешь закончить

Никто из нас не является непобедимым, так же как и бессмертным. В конечном счете, мы все – люди. И поэтому бывают случаи, когда не стоит драться. Этому могут быть различные причины: ваше состояние или состояние противника, окружающие условия или обстановка, ваши с противником отношения. Если в этих случаях вы начнете бой, то можете попасть в неприятную ситуацию или проиграть, возможно даже умереть. Лучше отложите бой, ведь в большинстве случаев это не сложно.

15. Нападай первым

Никогда не ждите, когда на вас нападут. Если вы хотите победить без всяких “если” и “но”, то нападайте первым, а равно никогда перед своим нападением не принимайте какую-либо боевую стойку, чтобы не предупредить противника о последующей атаке. Другими словами, бейте первым и при том неожиданно.

¹⁷ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

Если противник сам принял боевую стойку и готовится атаковать, то сделайте несколько расслабленных жестов, например шаг вперед с протянутой рукой, и отвлеките противника от мысли атаковать вас, пусть он на секунду засомневается, и тогда нападайте, безжалостно и жестоко.

Тем самым, вы всегда должны быть готовым к бою, особенно, когда противник к нему не готов. Если же противник готов, а вы – нет, то отвлеките его внимание, чтобы он тоже стал неготовым, в то время, когда вы уже будете готовы. Инициатива всегда должна быть за вами. Навязанный вам бой – это последнее дело, когда больше ничего уже не остается. Старайтесь опередить врага атакой.

БНВ разрешается применять только в том случае, если есть непосредственная угроза вашей жизни и здоровью. Тогда как же можно нападать первым, ведь противник еще не напал и вы не знаете нападет ли? Вы это почувствуете...

16. В бою участвует все тело, каждый его участок – смертоносен

Представьте, что вы вооружены до зубов, обвешены всевозможным оружием (автоматы, пистолеты, гранаты, ракеты и т.п.). Но вы сознательно игнорируете все свое вооружение и для защиты от противника пользуетесь перочинным ножом. Глупо, не правда ли? Как бы мастерски вы не владели ножом, его применение будет менее эффективно, чем применение всего вашего оружия в комплексе. Примерно об этом и говорит данный принцип. Конечно, в бою можно использовать только кулаки (как боксеры), но если ваши руки связаны или ваш противник лучше владеет кулаками, то вы бессильны. А ведь есть еще голова, ноги, локти, колени и т.д. Вы должны добиться того, чтобы каждый участок вашего тела был ударным.

17. В бою для тебя не должно существовать боли

В бою вы должны думать только о выживании. Места для боли там нет.

Поэтому не беспокойтесь о ней. Важно знать, что если в бою вы будете придерживаться второго принципа, то боли вы просто не почувствуете. Вы можете увидеть рану, но не почувствовать боли. Боль придет после боя, и это будет означать, что вы выжили.

Давите на противника физически и духовно, часто причиняя ему боль. И в тоже время не показывайте ему свою боль, с каждым его ударом, достигшим цели, вы становитесь сильнее¹⁸.

18. Твое тело должно быть подобным камню.

Речь идет о набивке. Путем тренировок вы должны добиться максимальной устойчивости к ударам. И в итоге у вас должно остаться только две болевые точки: глаза и пах. Конечно, это не означает, что вы должны превратить свое тело в бесчувственную машину в физическом смысле. Вы не должны перестать чувствовать удары и боль от них. Вы должны сделать эту боль выносимой, переносимой, вы должны как бы привыкнуть к ней, чтобы в ответственный момент не обратить внимания на эти удары, не сломаться.

¹⁸ Брюс Ли. Джит-кун-до.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

В этом разделе я коснусь наиболее важных моментов тактики и техники, в особенности тех, которые слишком важны, чтобы их опустить.

Взгляд

Какой должен быть взгляд во время боя, куда он должен быть направлен? Каждое боевое искусство решает этот вопрос по-своему. Я ни в коей мере не хочу вас ограничивать, поэтому, главное, постарайтесь выполнить наставление М. Мусаси: “Воспринимай сильно, смотри не напрягаясь. В поединке не останавливай глаза на деталях”¹⁹. Вот мнение Цвелева С.В: «В момент выполнения движений надо особое внимание уделить глазам. Они должны постоянно устремлены в нужном направлении: в момент ожидания атаки — на ах противника, в момент нападения — на области тела противника, как можно дальше идей от той точки, которую вы хотите атаковать. Ни в коем случае не допустима рассеянность взгляда, если только это не является хитрой уловкой с целью обмануть соперника»²⁰.

Вы не должны фиксировать взгляд, он должен быть плавающим. Вы должны воспринимать все и вовремя: движения противника, его настроение, готовящиеся им атаки, его замыслы, а также изменения в окружающей обстановке. Брюс Ли советует: “На длинной дистанции смотрите в глаза противника, на ближней – на ноги либо на поясницу”²¹. В этом есть смысл. В глазах противника отражаются его замыслы. Такова психология человека и немногие могут избавиться от этого. Поэтому, если вы будете смотреть в глаза противника, вы сможете увидеть готовящиеся им атаки по направлению его

¹⁹ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

²⁰ Цвелев С.В. Путь каратэ. От ученика до мастера.– М.: 1992.

взгляда. Но промежуток между брошенным взглядом противника и его последующей атакой невелик, поэтому полагаться на его взгляд на ближней дистанции не стоит.

Тактика обходного и прямого

Сунь-цзы сказал: “Тот, кто первым поймет тактику обходного и прямого, одержит победу”²². Подобную мысль находим и у М. Мусаси: “Трудно двигать тяжелые вещи, толкая их “в лоб”, поэтому ты должен “шатать углы””²³. Речь идет о тактике боя. В масштабных баталиях это называется “атаковать фланги противника”. Не относитесь к вышесказанному буквально, воспринимайте это философски. Вам всегда может встретиться препятствие, но не нужно пробивать его лбом, идите вдоль препятствия.

Техника нанесения ударов

Ряд боевых искусств говорят о том, что удар рукой – это удар только рукой. Но тезис о том, что при ударах руками плечи не должны шевелиться, не оправдывает себя. При ударе должно быть задействовано все тело: кулак-предплечье-плечо-таз-ноги. Только таким образом мы вкладываем в удар всю внешнюю силу. Мой тренер по боксу говорил: ты вешишь 70 кг, а сила твоего удара правой рукой, например, 60 кг, но если в момент удара ты задействуешь тело, то сила удара станет 130 кг. Выброс силы в ударе напрямую зависит от того, как тело передает движение бедер в удар и как оно реагирует на реакцию отталкивания, которая отражается обратно через удар в стойку. Поэтому не бейте рукой или ногой – бейте всем телом через руку или ногу.

²¹ Брюс Ли. Джит-кун-до.

²² Сунь-цзы. Искусство войны.

²³ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

Формирование индивидуальной техники и ее преимущество

Ранее было сказано, что техника БНВ формируется на основе его принципов и является индивидуальной. Почему индивидуальной? Потому, что “ярко выраженная индивидуальная манера более значима, чем владение массовыми приемами”²⁴. Познакомьтесь с каждым боевым искусством, насколько это возможно. При этом следуйте известному буддистскому правилу: ничего не принимайте на веру и все проверяйте на практике.

В БНВ нет запрещенных ударов, приемов. Также нет желательных и нежелательных приемов. Используйте то, что у вас получается и приносит желанный результат. Если это удары – то удары, если броски – то броски. Но в то же время не забывайте о второй стороне – о тех приемах, которые вы упускаете, возможно, они не так плохи и пригодятся вам.

Отбрасывайте все лишнее, “воин ничего не усложняет, он нацелен на то, чтобы быть простым”²⁵. Ни в коем случае не следует отдавать предпочтение только лишь внешне эффектным движениям. Нужно всегда помнить о том, что в значительно большей степени важна отработка простых движений, не броских внешне, но имеющих поистине невероятную эффективность. В своей технике никогда специально не копируйте других, действуйте по ситуации. Не забывайте и про интуитивность БНВ. “Плыть о течению, не иметь техники – значит обладать всей техникой”²⁶.

Жестокость, безжалостность, запрещенные приемы

Вспомним шестнадцатый принцип БНВ. Используйте все средства для победы. Если вы обладаете каким-либо оружием, умением, преимуществом, то используйте его, а не ждите своего поражения. М. Мусаси говорил, что ученики

²⁴ Брюс Ли. Джит-кун-до.

²⁵ Карлос Кастанеда.

²⁶ Брюс Ли. Джит-кун-до.

его школы “...должны всегда тренироваться с обоими мечами в обеих руках. Это истинно: жертвуя жизнью, ты обязан максимально использовать свой арсенал. Неправильно поступать иначе и умирать с необнаженным оружием”²⁷.

Если вы уже приняли решение начать бой, если вы уже начали бой, то не останавливайтесь ни перед чем, будьте решительны, идите до конца.

Поднимая меч, имей намерение зарубить противника. Ты должен быть уверен, что не позволишь противнику нанести удар во второй раз. Если ты упустишь эту возможность, враг может собраться с силами. Не упускай удобной возможности, враг может оправиться и станет осторожнее. Не давай врагу вздохнуть и оправиться от смущения²⁸.

Очень важный момент, который вам стоит буквально вбить себе в голову: когда речь идет о вашей жизни, противника жалеть нельзя. Не забывайте, что бой на выживание – это не рыцарский поединок. Любые методы разрешены. В БНВ нет запрещенных ударов, приемов. Также нет желательных и нежелательных приемов.

Бейте безжалостно и жестоко, изо всей силы. Бейте в пах, нос, кадык, глаза, любые части тела, удар по которым заставит противника ощутить сильную боль. “Давите на противника физически и духовно, часто причиняя ему боль”²⁹. И обязательно добивайте противника на земле. Бейте даже если вам стало жалко противника, даже если он просит пощады или прощения. Только так у вас есть шанс, шанс выжить.

Дистанции боя

В БНВ есть три дистанции, как и во многих боевых искусствах, – дальняя, средняя и ближняя – но в отличие от некоторых [боевых искусств], в БНВ нет

²⁷ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

²⁸ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

²⁹ Брюс Ли. Джит-кун-до.

четкого распределения приемов: в ближнем бою использовать борьбу, а в дальнем – удары ногами. На любой дистанции следует использовать ту технику, которую вы считаете нужной и наиболее эффективной в данном случае. Вы должны уметь использовать все дистанции, ни одна из них не должна быть для вас неожиданной или нежелательной. Будьте готовы с одинаковой легкостью вести бой как в открытом поле, так и в тесном помещении.

Подобно М. Мусаси я отрицаю заданность, узкий настрой, в т.ч. относительно дистанций боя: “Твоя Стратегия ни к чему, если, будучи вызванным на бой в ограниченном пространстве, ты сердцем будешь привязан к сверхдлинному мечу или тебе придется драться в доме, вооружившись лишь мечом-компаньоном”³⁰.

Цивилизация развивается, а вместе с ней растут города, все меньше остается мест для маневренного боя и амплитудных ударов, повышается вероятность того, что бой будет проходить в стесненных условиях (в автобусе, в лифте, на лестничной площадке, в баре и т.д.), поэтому важно уметь вести ближний бой. У воина не должно быть слабых мест, а незнание, неумение использовать какую-либо из дистанций – слабое место. Не упускайте этот момент.

Отношение к боли

Во время боя ни в коем случае не показывайте противнику свою боль, с каждым его ударом, достигшим цели, вы, наоборот, должны становиться сильнее.

Если вы будете думать только о блокировании ударов, выпадах и касаниях,

³⁰ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

вы не сможете действительно достать противника³¹. Забудьте о победе и поражении, забудьте о гордости и боли. Пусть противник оцарапает вас – и вы расплющите его плоть. Пусть противник расплющит вашу плоть – и вы сломаете его кости. Пусть противник сломает ваши кости – и вы лишите его жизни. Не думайте о том, чтобы благополучно спастись бегством – пусть ваша жизнь лежит перед ним³².

Теория ударов

Я объясню теорию ударов в БНВ. Все движения делятся на блокирующие и ударные. Ударные движения делятся на отвлекающие касания и собственно удары. Любой удар, который вы наносите должен быть: 1) легким будто лист – лист падает с дерева легко, он кажется невесомым; 2) тяжелым, будто железо – большинство ударов должны падать на противника, будто кусок железа – неожиданно, тяжело и резко.

Что касается акцентированных ударов, то в БНВ их нет. Удар – это удар, он не может быть акцентированным, он есть акцентированный. Каждый удар должен наноситься с максимальной внешней силой либо, если придется вести длительный бой, со средней силой. Хотя в БНВ есть отвлекающие касания, т.е. движения, иногда похожие на удары, которые касаются противника, с целью отвлечь его внимание, его защиту от последующей точки атаки. Например, вы наносите несколько отвлекающих касаний в различные точки туловища, а затем – удар в голову. Отвлекающие касания наносятся без силы, в отличие от ударов. “Если ты сначала полоснул по ногам или рукам противника, сразу же наноси мощный рубящий удар”³³.

³¹ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

³² Брюс Ли.

³³ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

Интуитивность боя

Снова повторяюсь, что БНВ – это интуитивная боевая система. Это очень важный момент, здесь нет места форме, здесь есть место только для интуиции. Поэтому развивайте интуитивное понимание окружающего. Интуиция – это неосознанный анализ предыдущего опыта.

Не отягощаясь ограничениями в средствах ведения боя, не задумываясь над предполагаемыми действиями, боец получает возможность действовать интуитивно, полагаясь на свои ощущения, т.е. с максимальной естественностью, «изобретая» по ходу боя ситуационные тактические приёмы даже не виденные ранее. Самураи называли это состояние – сатори.

Не стройте иллюзий во время боя, не задумывайтесь о приемах, которые выполняете, просто выполняйте их. “Целью является выполнение, а не сопровождение. Нет действующего лица, а есть действие; нет испытателя, а есть испытание”³⁴. Нет бойца – боец становится самим боем.

Я приведу слова из руководства ниндзям: “...Призрак внушает ужас окружающим. Человек боится неизвестности. Стань частью мира и будешь невидим”. Станьте боем, контролируйте его ход, предрешайте его исход. Во время боя вы должны как бы становиться богом этого боя, свободным от страха, сомнений и ошибок.

Использование места боя

В древние времена в стратегии боя большое значение имел правильный выбор места боя. Вряд ли вам когда-либо придется вести масштабный бой, но знать ниженаписанное все же стоит, так как это может вам пригодиться. В первую очередь запомните, что “воин сам выбирает место для битвы. Воин

³⁴ Брюс Ли. Джит-кун-до.

никогда не вступает в битву, не зная окружающей обстановки”³⁵. Исключения, естественно, бывают, но их нужно избегать.

“Стратегия ведения войны такова: не приближайся к высоким горам; не сталкивайся с теми, позади которых холмы”³⁶. Изучите окружающее пространство. Обратите условия и обстановку боя в свою пользу, а затем примените их против противника. Стойте в солнце: то есть примите положение, при котором солнце находится позади вас. Если ситуация не позволяет этого, держите солнце с правой стороны. В помещениях выход должен находиться за вашей спиной или справа. Убедитесь, что ваш тыл защищен и слева свободно. Ночью, если противника видно, держите источник света за спиной, а вход – справа от себя, в противном случае примите вышеуказанное положение. Смотрите на противника сверху вниз, занимайте господствующую позицию [по высоте]. Когда начинается схватка, старайтесь отжать противника влево. Гоните его к неудобным местам, поворачивайте к ним спиной. Когда противник попадет в плохую позицию, не давайте ему оглядеться, но добросовестно тесните и бейте. В помещении толкайте противника на пороги, косяки, двери, перила, колонны и так далее, опять же не давая ему оценить ситуацию. Всегда загоняйте противника в места с плохой опорой для ног, вбивайте в углы и так далее, используя достоинства места для занятия доминирующей позиции”³⁷.

Брюс Ли говорил: «Не убегайте: пусть приходит»³⁸. Это правильно – не показывайте свой страх, но и не проявляйте инициативу, не подходите, ждите противника, а пока ждете, выберите обстановку возможно последующего затем боя.

³⁵ Карлос Кастанеда.

³⁶ Сунь-цзы. Искусство войны.

³⁷ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

³⁸ Брюс Ли.

Бей первым и неожиданно

Неожиданность атаки – половина победы. Поэтому всегда нападайте неожиданно. Но и сами будьте готовы к неожиданному. Лучшая защита – это атака. Поэтому, если вы понимаете, что драка неизбежна, бейте первым. Не надо ждать, пока ваш противник ударит вас или воткнёт вам нож в живот.

Если вы видите, что перед вами человек, который готовится напасть на вас, – опередите его и атакуйте сами. Нанесите удар “синхронно”, “одним махом”. “Понятие “синхронно” означает: когда ты сблизился с противником, атакуй его так быстро и резко, как только возможно, не двигая телом, не устанавливая дух, пока ты видишь, что враг еще в нерешительности. Атаковать до того, как противник решил, что делать, и есть поразить “одним махом”. Неустанно тренируйся, чтобы уметь наносить удар в мгновение ока”³⁹.

Бой с одним противником

Итак, перед вами один противник. Оцените его. Если возможно, то определите его стиль и возможности, но не недооценивайте его. Если противник значительно выше вас, тогда вам необходим ближний бой. Смело бросайтесь к нему и как можно сильнее бейте в корпус, в пах, по ногам, повалите его на землю, лишив его преимущества в высоте. Если же противник по сравнению с вами невысокий и коренастый, такой себе миникачок, то самым разумным в этой ситуации будет держать его на средней и дальней дистанции. Бейте не только руками, но и ногами. Без надобности старайтесь не сближаться с ним.

В любом случае больше двигайтесь, старайтесь зайти противнику за спину. Тогда вы становитесь намного менее уязвимой для ударов целью.

Еще одно важное правило: противник, который вас держит, – сам скован,

³⁹ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

т.е. если противник вцепился в вас или за ваше оружие, пользуйтесь этим, тем более, если ваши руки свободны.

Всегда нужно применять тактику, противоположную той, которую применяет противник (боксируйте с борцом, боритесь с боксером). Очевидно, будет неумно постоянно атаковать бойца, который уходит в глухую защиту. Так же как того, кто быстро и мощно атакует, не следует атаковать без передышки. Контрзадержка во времени должна быть ответом на останавливающий удар, а останавливающий удар должен быть ответом бойцу, который использует много финтов⁴⁰.

Бой с одним противником можно условно разделить на такие этапы:

1. Оценка (противника, условий и обстановки боя, необходимости боя).
2. Неожиданное нападение на противника.
3. Отвлекающие касания, возможно с ударами.
4. Основной, решающий удар (удары).
5. Добивание противника (удушение, переломы, добивание ногами на земле и т.п.).

Хоть эта схема и не обязательна, все же старайтесь следовать ей.

Бой с несколькими противниками

Вы не должны испытывать страх, когда противников много (5, 10, 20). Трезво оцените обстановку. Если у вас есть реальный шанс на победу или нет выбора – вступить в бой или нет, то примите бой. Но если нет никаких шансов и есть выбор, то лучше убегите. В этом нет ничего позорного – это тактика. Позднее у вас будет возможность встретиться с каждым из противников один на один.

В случае, если вы приняли бой, то используйте все то, что и в одиночном

⁴⁰ Брюс Ли. Джит-кун-до.

бою. Основная задача в бою с несколькими противниками – постоянно вести бой только с одним противником, а не со всеми сразу. Поэтому старайтесь перемещаться так, чтобы один противник мешал другому наносить удары. Чтобы вы находились на одной линии. Не давайте противникам заходить вам за спину, все время держите всех их в поле зрения, постарайтесь стать спиной к стене или другому препятствию, которое обезопасит вас сзади. Если вы обезвредите лидера, в случае если таковой имеется, то ваши шансы на победу серьезно увеличатся.

Из всех противников старайтесь сначала выводить из строя самых слабых, так как они больше всего мешают, с тем чтобы затем остаться один на один с самым серьезным противником. Не закливайтесь долго на одном противнике, в данном случае ваша задача не убить его, а лишить его возможности некоторое время продолжать бой, позднее вы еще вернетесь к нему. Сломайте ему руку, ногу, выколите глаз или просто ударьте по гортани. Не забывайте использовать подручные предметы: палки, арматуру, бутылки, стекла – все что найдете. Во время такого боя проявляйте бесчеловечную жестокость – это снизит боевой дух противников.

Старайтесь ни в коем случае не упасть на землю. Если же это случится, то свернитесь калачиком, прикрывая локтями ребра, а руками – лицо и голову. Скорее всего ваши противники будут все вместе бить вас ногами. Если есть возможность, схватите одного из противников за ногу, повалите его, и если это не даст вам возможности встать, то можете просто перегрызть ему горло.

И помните, что с точки зрения нашего уголовного закона, вы находитесь в состоянии необходимой обороны⁴¹, к тому же нападающих несколько, а значит вы можете делать все, что вам придет в голову. Единственное, что закон запрещает, – это добивать противников после того, как они уже не

⁴¹ Конечно, если не ваши преступные действия послужили причиной боя.

представляют для вас угрозы.

Чего следует избегать во время боя

В этой главе я перечислю все те моменты, которых стоит избегать во время боя, чтобы избежать поражения. Это советы по избежанию ошибок, которые могут стоить жизни:

1. Исключите из своей техники прыжки и высокие удары ногами. Человек не птица и во время своих прыжков не управляет «полетом». Его движение плохо координированы и делают его легкой мишенью. А высокие удары ногами, отнимая больше времени и энергии, значительно ослабляют собственный уровень защиты.
2. Не скрещивайте ноги.
3. Не выставляйте руки слишком далеко.
4. Не будьте слишком пассивны, соответствуйте противнику.
5. Не преследуйте мнимо отступающего противника.
6. Используйте сложные удары, когда это действительно необходимо⁴².
7. Не допускайте, чтобы тело влияло на дух, и не давайте духу влиять на тело⁴³.
8. Помните, что стремящийся умереть может быть убит, а стремящийся жить может быть пленен⁴⁴.
9. Избегайте нападать на воодушевленного противника. Такой противник морально готов к бою и в этом его преимущество.
10. Избегайте боя с противником, которому нечего терять, или который защищает свою семью и дом. Они будут сильны до последнего.
11. Избавьтесь от мыслей о победе, желайте лишь выжить, и победа сама к вам

⁴² Брюс Ли. Джит-кун-до.

⁴³ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

⁴⁴ Сунь-цзы. Искусство войны.

придет.

О чем думать во время боя

Я где-то прочитал такие слова: "...Когда идешь в бой, оставь сердце на алтаре, душу в глубоком колодце, а чувства отдай ветру. Сердце дрогнет в бою, душа предаст тебя в руки врагам, чувства захлестнут разум волнами переживаний".

Существует два способа ведения боя: думая о победе и не думая о победе (думать о технике, быть в ярости). Тот, кто думает о победе – проиграет. Он заранее предвкушает ее преимущества и боится недостатков поражения. В этом его основное слабое место. Тот, кто свободен от победы или поражения, – выиграет.

Данный вопрос связан с темой способов психического самоуправления, рассматриваемой некоторыми боевыми искусствами. Например, существует способ настроя на поединок, называемый «фантомным замещением», применяемый в некоторых стилях у-шу. Боец отождествляет себя с тотемным животным и поручает ему вести поединок за себя, устраняясь как личность и передавая свое тело в управление духу зверя. Это весьма интересная психотехника, она обостряет, буквально на животном уровне, все рефлекторные наработки. Учитывая доминирующие качества конкретного зверя (ярость, хитрость, силу, беспощадность и бесстрашие), боец приобретает удивительные боевые качества, при этом ментально не участвуя в процессе схватки. Ассоциировать себя можно не только со зверем, фантомом может быть любой объект, отвечающий следующим требованиям:

1. позитивное восприятие его бойцом;
2. четкая тактическая направленность;
3. обоснованная объективная или субъективная вера в его непобедимость;
4. наличие общих черт с "пользователем".

В процессе индивидуального психотренинга следует выбрать себе

фантомную замену из ярких воспоминаний вашей жизни. Либо синтезировать некое существо, наделенное четко представляемыми вами качествами, выдающимися способностями и обязательно дружественное для вас самих. Для «фантома» подойдет собственный тренер, танк, медведь, воображаемый самурай, Мохамед Али, паровоз и т.п. Выбор «фантома» всегда субъективен, потому что должен отвечать психическому типу бойца, его стилю ведения боя, компенсировать своими явными качествами недостатки конкретного человека. Например, танк, хорош для нерешительных, но мощных бойцов, боящихся травм – он прямолинеен, непобедим и могуч, к тому же он стальной и не чувствует боли и готов раздавить все, что попадет ему под гусеницы. Боец, уподобляясь выбранному «фантому», приобретает его типичные качества, ведет бой не сам, а от имени своего «идеального воина». «Фантомное замещение» это всего лишь один из многочисленных вариантов, к тому же не лучший.

Во время боя не думайте о победе, не думайте о поражении. Плывите по течению, станьте боем. Пусть лишь одна мысль будет у вас в голове – выжить. И если считаете нужным, то переполните себя безграничной яростью, “целенаправленно контролируемой злостью⁴⁵”, но помните, что не она должна руководить вами, а вы – использовать ее.

Воин расслабляется, отходит от самого себя, ничего не боится. Только тогда силы, которые ведут человеческие существа, откроют воину дорогу и помогут ему. Только тогда⁴⁶.

Активность противника

Во время боя не будьте слишком пассивны. Не позволяйте противнику

⁴⁵ Брюс Ли.

⁴⁶ Карлос Кастанеда.

быть слишком активным. Научитесь “подавлять полезную активность противника и поощрять бесполезную”⁴⁷. Ни в коем случае не позволяйте противнику кружить вокруг вас, он все время должен быть в поле вашего зрения.

Если противник пассивен, малоподвижен, то выведите его из себя, заставьте его сделать первый шаг, например, как бы ненарочно открывшись или проведя финт. Если противник, наоборот, чрезмерно активен, поймайте его четким сильным ударом. “Когда твой противник носится без оглядки, не обращай на него внимания и сохраняй спокойствие. Враг не должен влиять на тебя”⁴⁸. В то время, как он занят темпом, вы видите его слабое место.

Готовность к бою

Будьте всегда готовы к бою независимо от того, где вы находитесь, в каком физическом и психологическом состоянии, какая на вас одежда и т.д. Будьте всегда начеку, будьте готовыми к неожиданному. Воин не растеряется в любой ситуации. Независимо от того, кто перед ним предстанет. Пол, одежда, вооружение, сила и т.п. значения не имеют. Вы должны быть способны ударить всегда, в каком бы положении не находилась ваша рука. Если вы будете готовы, то начисто сотрете преимущество противника в неожиданности нападения.

Техника

Несколько слов о технике. Если вас бьют рукой – поймайте руку и сломайте ее. Если вас бьют ногой – поймайте ее и свалите противника с ног. Всё что можно схватить, надо хватать. Любые защитные действия можно

⁴⁷ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

⁴⁸ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

заканчивать захватом атакующего противника, для выведения его из равновесия. Схватив сразу «ломать». Исходя из сложившегося положения противника, либо нанести завершающий удар, либо перейти к удушению (либо болевому приёму) в стойке.

При планировании или нанесении любого удара следует прогнозировать повреждения противника:

1. Перелом, либо тяжёлая травма шейного отдела или гортани;
2. Перелом правой кисти;
3. Тяжёлое повреждение паха;
4. Черепно-мозговая травма и т.д.

Атакуйте, когда противник шагает, когда он готовится атаковать вас, когда он атакует, сразу после его атаки, атакуйте из неподвижного состояния, атакуйте всегда, когда противник этого не ожидает.

И никогда не забывайте про удержание равновесия. Не так плохо, если противник свалит вас с ног ударом, чем если вы упадете сами.

Притворство и уловки

Сунь-цзы сказал: «Война – это путь обмана. Поэтому, даже если [ты] способен, показывай противнику свою неспособность. Когда должен ввести в бой свои силы, притворись бездеятельным»⁴⁹.

Если есть возможность, добейтесь, чтобы ваш противник (потенциальный) был невысокого о вас мнения, пусть он вас недооценивает, пусть считает, что вы не умеете драться, что вы его боитесь. И во время боя, когда вы откроете свое истинное лицо, он не успеет оправиться от удивления, как потерпит поражение. В повседневной жизни наденьте маску, которую сбрасывайте лишь во время боя.

⁴⁹ Сунь-цзы. Искусство войны.

Во время боя, если противник сильнее вас или лучше подготовлен – используйте уловки, хитрости, “подлости”, притворяйтесь, если понадобится. Изобразите слабость (начните хромать, откройте зону для его удара, медленно двигайтесь), с побежденным видом предложите компромисс, извинитесь перед ним, расплачьтесь, наконец. И как только противник поверит вашей уловке, ослабит хватку, сделает неточное движение, протянет вам руку, подойдет к вам и т.д., немедленно атакуйте. И в отличие от него, не дайте ему ни единого шанса.

Стойки

Во всех боевых искусствах есть стойки. “Положение [стойка.– К. Ш.] есть дух выжидания”⁵⁰. Стойка предназначена для того, чтобы привести воина в боевое состояние, поднять его боевой дух. Стойка выработана таким образом, чтобы из нее можно было эффективно атаковать и защищаться. Стойка должна быть удобной и практичной. Каждый сам выбирает себе стойку. Главное, “следите за тем, чтобы ноги были слегка расслаблены и ни в коем случае не напряжены”⁵¹.

Плавность в движении

Я. Одзава сказал так про дзю-дзюцю⁵²: “Действительная суть дзю-дзюцю – в способности переходить от одной техники к другой настолько быстро, насколько это необходимо, и так часто, как только возможно”⁵³. Подвижность – это жизнь. Я не зря настаиваю на том, чтобы вы старались не быть слишком пассивными в бою. Двигайтесь, чем больше, тем лучше, но не мельтешите,

⁵⁰ Миямото Мусаси. Книга пяти колец.

⁵¹ Ясухио Одзава. Хаккорю дзю-дзюцю.

⁵² Дзю-дзюцю (джиу-джитсу) – японское боевое искусство.

⁵³ Ясухио Одзава. Хаккорю дзю-дзюцю.

бессмысленных движений быть не должно. Сделайте все свои движения плавными, подобно воде. “Вода может течь и ползти, капать или разбиваться в брызги”⁵⁴. Известная пословица наставляет: в защите – как дева, в атаке – как тигр. В защите будьте тихим бездонным озером, а в атаке свирепым сокрушительным водопадом.

Тренировка в жизни

В моем доме живет трое котов, и они не меньше одного раза в день дерутся между собой. У них это проходит в форме игры. Не менее интересно, как кошка учит драться своих котят. У них это в генах, от природы, в игре они учатся искусству выживать. Почему бы и вам не последовать примеру котов? Если вы решили, что тренироваться неизбежно придется, то зачем тратить время на тренировки в клубе, причем не важно какому искусству там обучают. Привнесите тренировку в свою жизнь. Тренируйтесь каждый день, каждый час, каждую минуту. Вы будете сами удивлены, когда узнаете, чему можно научиться и какие навыки отточить в повседневной жизни, выполняя обычную для вас работу. Просто включите воображение, и у вас все получится. Чем вы хуже котов! Так же учите и своих детей. Не стоит отправлять их в клуб, где их неизвестно кто (!) и неизвестно чему научит. Обучайте их сами, делайте это играя. Так вы не только передадите детям самое лучшее, свой опыт, но и укрепите семейную связь.

Победа и поражение

“Всю имеющуюся в его [воина.– К. Ш.] распоряжении сосредоточенность он применяет к решению вопроса о том, вступать или не вступать в битву, так как каждая битва является для него сражением за свою жизнь. Воин должен

⁵⁴ Брюс Ли.

быть готовым и испытывать желание провести свою последнюю схватку здесь и сейчас. Однако он не делает это беспорядочно»⁵⁵.

Победа и поражение – эти слова не имеют никакого значения, забудьте их, выкиньте из головы. Или научитесь их правильно понимать и использовать. Пусть вас волнует лишь выживание. Не бойтесь поражения. “Принимать поражение – научиться умирать – значит освободиться от него”⁵⁶. “Непобедимость заключена в самом себе; возможность победы зависит от врага”⁵⁷. Будьте уверены в своей победе, но подкрепите свою уверенность решительными действиями.

Скорость боя

Чем более быстрым и скоротечным будет ваш бой, тем больше у вас шансов на победу. «Воин сжимает время, даже мгновения идут в счет. В битве за собственную жизнь секунда – это вечность, которая может решить исход сражения. Воин нацелен на успех, поэтому он экономит время, не теряя ни мгновения»⁵⁸.

У китайцев есть выражение: «Контратака должна быть начата после нападения противника и заканчиваться до него». Техника искусного мастера чрезвычайно высока. Его движения настолько быстры, что противник не успевает увидеть атаку. На каждый удар противника вы должны ответить молниеносными тремя. Так вы сэкономите или, по крайней мере, медленнее израсходуете силы, которые могут вам еще потребоваться.

⁵⁵ Карлос Кастанеда.

⁵⁶ Брюс Ли.

⁵⁷ Сунь-цзы. Искусство войны.

⁵⁸ Карлос Кастанеда.

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Практически во всех боевых искусствах существует понятие болевых точек. Иногда они называются по-другому: жизненные точки, уязвимые места на теле человека, чувствительные точки человеческого тела, кю-шо, точки для удара и т.д. Смысл состоит не в названии, а в сути: конкретные места на человеческом теле, удары по которым наиболее эффективны вследствие большого скопления в них [местах] нервных окончаний, близкого расположения нервов, жизненно важных органов и кровеносных сосудов.

Зачем наносить удары “вслепую”, просто так, если есть конкретные точки на теле противника, удар по которым заставит противника ощутить сильную боль, лишит его способности эффективно защищаться и нападать, покалечит или убьет его. “Вслепую” можете наносить отвлекающие касания, но удары старайтесь наносить только по болевым точкам. Причем вероятность вашей победы увеличится, чем больше болевых точек вы задействуете (нанесете по ним удар), и чем важнее будут эти точки.

Мною было проведено исследование как с точки зрения боевых искусств, так и – медицины, все приведенные ниже болевые точки были испытаны.

В бою может сложиться следующая ситуация: вы нанесете удар по болевой точке, но противник даже не отреагирует. Это не значит, что данная болевая точка не существует или не работает. Просто все люди разные, и если какая-то болевая точка не сработала в конкретном случае, то, не задумываясь, сразу же бейте по другой. Помните, что каким бы натренированным не был ваш противник, у него всегда останутся как минимум две болевые точки – глаза и пах.

О важности болевых точек вы можете судить по следующей таблице. Таблица разбита на три колонки: первая – это номер болевой точки на рисунке (рис. 1, рис. 2); вторая – наиболее распространенные ее названия; третья – результат удара по данной болевой точке.

Таблица. Воздействие на болевые точки

№ болевой точки на рис. 1, 2	Название болевой точки	Результат воздействия на болевую точку
1	Макушка	Удар по этой точке может вызвать сотрясение мозга. Сильный удар может повредить мозг, вызвать кровоизлияние, смерть
2	Надбровная дуга	Удар средней силы может вызвать кровоизлияние в глаза и потерю сознания
3	Висок	Удар в эту область может привести к сотрясению мозга, потере сознания, перелому кости, разрыву мозговых сосудов и смерти
4	Ушная раковина	Удар по ушам приводит к повреждению наружного уха и барабанной перепонки, потере слуха, дезориентации
5	Угол челюсти	Удар в эту область разбивает кость на мелкие кусочки, поражает шейный отдел позвоночника, что приводит к падению противника и потере сознания
6	Угол подбородка	Выбивает нижнюю челюсть, резкая боль, потеря сознания
7	Боковая часть шеи, сонная артерия (справа), яремная вена (слева), блуждающий нерв	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание, потеря сознания, смерть
8	Ключица	Перелом ключицы, острая боль

9	Область сердца	Резкая боль, рефлекторная остановка сердца с потерей сознания, смерть
10	Неподвижные ребра (6-е, 7-е, 8-е ребра)	Сильный удар в эту область может привести к сердечному приступу, повреждению печени, внутреннему кровотечению, смерти
11	Подвижные ребра (11-е, 12-е ребра)	Удар вызывает перелом их внутрь, что приводит к проникновению их в печень или селезенку. Возможны ушиб или разрыв печени, селезенки, внутреннее кровотечение, болевой шок, смерть
12	Солнечное сплетение, мечевидный отросток	Удар вызывает сильную боль в стенках желудка, затруднение дыхания. Противник теряет способность защищаться. Сильный удар может привести к кровотечению в желудке, перерывам в работе сердца, разрыву печени, внутреннему кровотечению, потере сознания, смерти
13	Мочевой пузырь	Слабый удар в эту область вызовет очень сильную боль. Сильный удар может разорвать мочевой пузырь и вызовет шок
14	Лобковая кость	Удар в эту область достаточно болезнен и приводит к неспособности противника продолжать сопротивление
15	Пах, половые органы	Повреждение сосудисто-нервного пучка, болевой шок, потеря сознания, потеря репродуктивной способности
16	Внутренняя сторона бедра	Удар в эту область может очень быстро “расслабить” ногу противника, и он упадет

	ближе к паху	
17	Голень	Ушиб надкостницы, перелом, резкая боль
18	Внутренняя сторона лодыжки (щиколотки)	Повреждение голеностопного сустава, резкая боль
19	Пальцы ног	Перелом пальцев, затруднения в ходьбе, постоянная боль
20	Икра, нерв большеберцовый	Расслабление ноги, затруднения в ходьбе
21	Подколенный сгиб, подколенная ямка	Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль
22	Коленная чашечка	Удар в эту область вызывает сильную боль, повреждение тканей под малоберцовой и большеберцовой костями. Удар снаружи заставит сустав двигаться в неестественном направлении, сгибаясь внутрь, и вызовет повреждение связок, разрыв между костями сустава. Сильный удар может повредить главный малоберцовый нерв, вызывая сильную боль. Удар изнутри заставит ногу сгибаться наружу, повредит связки и сухожилия вокруг коленной чашечки
23	Передняя сторона бедра, “тормоза”	Тупая боль, при сильных или многократных ударах нога “отключается”
24	Задняя сторона бедра, большой седалищный нерв	“Расслабление” ноги, затруднения в перемещении
25	Пальцы рук	Перелом, резкая боль, невозможность

		наносить удары кистью (кулаком)
26	Локоть	Повреждение или перелом костей локтевого сустава, неспособность наносить удары рукой, резкая боль
27	Локтевой сгиб	При давлении резкая боль
28	Электрическая точка	Расслабляет, а при сильном ударе парализует руку
29	Бицепс	Кожа высоко чувствительна, при сильном ударе выключает руку
30	Трицепс	Кожа высоко чувствительна, при сильном ударе выключает руку
31	Впадина на шее, маленькая надключичная ямка	При давлении затрудняет дыхание, лишает противника способности защищаться
32	Щитовидный хрящ, адамово яблоко, кадык, гортань	Удар по горлу приводит к сильной боли, потере способности дышать (удушью), болевому шоку, смерти
33	Носогубная складка, фильтр	Шок, тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг, смерть
34	Щека, скула	Удар по ней приводит к перелому челюсти и повреждению окружающих кровеносных сосудов и нервов. Если у противника открыт рот и удар наносится под нисходящим углом, челюсть выпадает из сустава, причиняя сильную боль
35	Глаз	Повреждение глазных яблок, потеря

		ориентации, ослепление
36	Переносица, носовая кость	Удар в эту область может легко повредить носовую кость и привести к сильному кровотечению и затруднению дыхания
37	Затылок, основание черепа, 1-й позвонок	При слабом ударе по затылку наступает сотрясение мозга и потеря сознания. Если удар сильный, то это может привести к кровоизлиянию и смерти. Слабый удар в основание черепа приводит к потере сознания, сильный удар перебивает нерв и приводит к тяжелому повреждению со смещением черепа, разрыву спинного мозга, шоку, смерти
38	Точка (впадина) за ухом	Резкая боль, онемение, потеря сознания
39	7-й позвонок	Повреждение шейного отдела позвоночника, резкая боль, смерть
40	Лопатка	Перелом лопатки, затруднение дыхания, кровоизлияние
41	Подмышечная впадина	Атака в эту область с помощью пальцев может вызвать ощущение типа электрошока и временную потерю двигательной способности руки. Сильное давление способно вызвать повреждение нервов и кровеносных сосудов, затруднения движения руки
42	Внутренняя сторона бедра ближе к колену	Кожа высоко чувствительна, подходит для болевого контроля

43	Нижняя часть (поясничный отдел) позвоночника	Сильная боль, при сильном ударе смещение или перелом костей позвоночника, паралич, смерть
44	Копчик	Сильный удар может повредить центральную нервную систему, вызвать сильную боль, паралич
45	Ахиллесово сухожилие	Затруднения в передвижении
46	Почка	При ударе возникает сильная боль, возможен ушиб или разрыв почек, обильное кровотечение, шок
47	Область сердца сзади	Шок, смерть
48	3-й позвонок	Слабый удар вызывает смещение позвонков, которые в результате оказывают давление на спинной мозг. Удар средней силы нокаутирует противника и может привести к серьезным осложнениям. Сильный удар, который перебивает нервы позвоночника, приводит к немедленной смерти

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТЕХНИКЕ

Бой на выживание не имеет строго определенной техники. Поэтому, какую бы технику я не описывал, она имела бы только рекомендательное значение, не более. Выбор техники должен состояться внутри вас. Но если вы только сегодня решили учиться искусству защищаться и выживать, другими словами, если вы не имеете своей техники, я рекомендую вам прочитать написанное ниже.

При написании этого раздела передо мной не стояла задача описать всю существующую технику, равно как и технику, используемую мной. Возможно, я сделаю это в будущем. Я описал лишь основные удары, блоки и приемы, для того, чтобы дать вам представление, не более. Есть множество других книг, где вы можете найти самую разнообразную технику, и выбрать из нее то, что подходит именно вам.

Ударные поверхности тела

Исходя из шестнадцатого принципа, вы должны добиться того, чтобы все ваше тело было одной ударной поверхностью. Но тем не менее на теле человека существуют места, наиболее пригодные для того чтобы наносить ими удары: лоб; затылок; верхняя часть плеча; локоть; внешняя сторона предплечья; кулак; рука-меч⁵⁹ (внешнее ребро ладони); лапа леопарда (удар сгибом между первой и второй фалангой); рука-слон (внутреннее ребро ладони, большой палец прижимается к ладони, ладонь немного сгибается вовне относительно предплечья); лапа дракона (пальцы растопырены и немного согнуты); открытая ладонь; пальцы (перед тем, как использовать для удара пальцы, натренируйте их; колено; голень; подъем стопы; пятка; ребро стопы. Кроме того не забывайте

⁵⁹ Тут и далее при перечислении ударных поверхностей используются общепринятые названия.

про зубы и ногти (длинные ногти использовать не советую, разве что для воздействия на глаза).

Стойки

Свою основную стойку обязательно выбирайте сами. Она должна быть очень удобной для вас. Кроме того, не меняя положения ног, из этой стойки вы должны легко проводить основные удары и защитные движения. В этой стойке вы должны чувствовать себя устойчиво и уверенно, готовым к бою. В качестве основной я предлагаю вам следующую стойку: ноги на ширине плеч, одна нога (для правши – левая) чуть впереди и ее носок немного повернут внутрь, ноги немного согнуты в коленях, ладони открыты и расслаблены, руки согнуты в локтях, локти защищают ребра, ладони защищают лицо и шею, одна ладонь (для правши – левая) чуть выше другой, подбородок слегка опущен и не выступает вперед.

Блоки

Блоки могут проводиться всеми вышперечисленными ударными поверхностями. Я противник жестких блоков, так как знаю немало случаев, когда такие блоки приводили к переломам и другим травмам. Блоки должны быть “мягкими”, их задача не остановить удар, а изменить его направление либо смягчить его.

Удары руками

Здесь я хотел бы обратить внимание на технику, которую использую сам. Я называю ее “плавные руки”. Это означает, что движения, предшествующие ударам (например, отвлекающие), а также положенные в основу блоков, должны быть плавными. Станьте прямо, ноги шире плеч, руки наполовину согнуты в локтях, ладони расслаблены. Представьте, что ваши руки от локтя до кончиков пальцев – это два рыбьих хвоста. А теперь двигайте ими синхронно

то влево, то вправо, сами при этом оставайтесь неподвижными. Тренируйте эти движения, а потом найдите им применение в своей технике. В результате тренировок вы должны добиться того, чтобы ваши руки казались как бы резиновыми, без костей, и чтобы за их движениями было трудно уследить.

Один из основных ударов в моей технике – это удар открытой ладонью. Ладонью вы можете ударить по любой части тела противника, и при этом, что немаловажно, вы можете контролировать силу удара, а значит и потенциальные повреждения – от легкого касания до жесткого удара, кроме того ладонь по площади больше других ударных поверхностей руки, и она может применяться для постановки блока.

Отдельно скажу и про концентрированные удары. Их отличие от обычных ударов состоит в том, что перед таким ударом проводится так называемый сбор энергии, концентрация (от нескольких секунд до нескольких минут), и сила этих ударов значительно превышает максимальную силу обычного удара. Вы можете концентрироваться внутренне (мысленно), а можете – внешне, с помощью движений. Перед и во время нанесения концентрированного удара вы должны все свои мысли направить на этот удар, вы должны стать этим ударом.

Удары ногами

Сразу замечу два момента. Во-первых, вы должны владеть ногами почти также хорошо, как и руками, и использовать их тоже почти наравне. Во-вторых, исключите из своей техники удары ногами выше пояса и удары в прыжке. Они требуют больше времени на выполнение (нанесение) и значительно уменьшают уровень вашей защиты, а поэтому противнику не составит большого труда нанести вам встречный удар, который, вероятно, решит исход поединка. Идеальный вариант, если ваши удары ногами не будут выше бедра, в крайнем случае, почек.

И только тогда, когда противник устал либо вы нанесли ему серьезный удар, от которого он, например, потерял ориентацию, можете применять

высокие удары ногами.

Самый простой для выполнения – прямой удар ногой вперед. Он может наноситься в переднюю сторону бедра, пах, лобковую кость, мочевой пузырь, солнечное сплетение. Удар наносится всей стопой, пяткой, внешним ребром стопы. Самое главное при этом ударе то, что когда нога находится в положении для удара, она должна быть максимально приближена к вашему телу. Это даст вам возможность использовать этот удар и на ближней дистанции, например, для разрыва дистанции.

Удар пяткой сверху вниз применяется при добивании противника, если он лежит на земле, и если он согнулся в пояснице (наклонился вперед). Удар ребром стопы в сторону наносится преимущественно по голени и коленной чашечке.

Советую вам чаще применять боковые удары голенью или подъемом стопы по нижнему уровню, по голени и подколенному сгибу. Эти удары нечто среднее между ударом и подсечкой, они занимают достаточно мало времени, применимы в ближнем бою. Старайтесь комбинировать удары руками и ногами, сделав определенные связки.

Разное

Когда вы находитесь очень близко к противнику, не забывайте использовать локти. Во время боя чаще бейте в шею противника, например, внешней стороной ладони, внутренней стороной ладони.

Если противник применяет высокие удары ногами, то используйте нижнюю подножку, естественно хорошо оттренировав ее перед этим. Защиту от высоких ударов ногами можно делать, либо просто поставив блок и затем нанеся удар ногой, либо, присев и поставив блок с последующим ударом рукой в пах.

Также научитесь делать двойные удары, т.е. удары двумя конечностями сразу. Например, удар разноименными рукой и ногой.

Для отвлечения внимания противника перед ударом применяйте отвлекающие касания либо ударные движения, которые не достают противника. Например, начните прямой удар левой рукой, а доведя движение до середины, резко верните руку назад, одновременно выбросив вперед правую руку.

Не забывайте и про неударную технику: броски, подножки, выведение из равновесия, болевые приемы и др. Если вы бросаете противника и падаете при этом сами, постарайтесь, чтобы вы упали на него, а не наоборот.

Всегда добивайте противника, лежащего на земле. С этой целью вы можете бить его ногами, можете сесть на него и наносить удары по болевым точкам или провести болевой прием.

ОТ АВТОРА

Я рад, что вы взяли эту книгу. Возможно, вы даже ее полностью прочитали и теперь считаете себя мастером боя или воином. Но прочитать и понять написанное в этой книге – недостаточно, нужно это осмыслить, принять, вживить в себя. Вы могли прочитать эту книгу за день, но ведь я не зря написал вначале срок ее изучения – 3 месяца. Три месяца ежедневных тренировок, работы над собой, изменения себя. Но и через три месяца вы не сможете назвать себя воином, вы только станете на путь воина, путь длиною в жизнь.

Некоторые люди, узнают в авторе книги своего друга или знакомого. Они удивятся, улыбнутся или просто рассмеются. Они скажут: “Кто-кто написал? Да ведь он тише воды, ниже травы. Что он может знать про драку?” и еще много других нелестных с их точки зрения слов. Возможно, эту книгу прочтут и те, кто когда-то смеялся надо мной, и в душе поблагодарят меня за мою сдержанность.

Это должно быть для вас примером того, как должен жить воин. Вы не должны показывать, что изучаете, практикуете или владеете БНВ, вы должны свести к минимуму физическое воздействие на других. Учитесь «искусству побеждать без боя»⁶⁰. Попадая в конфликтную ситуацию, найдите компромисс, пойдите на уступки, возможно, даже в ущерб своему имиджу, репутации. Но так вы сохраните честь воина. Просто скажите себе: “Я мог бы переломать ему руки и ноги, раньше чем он закричал бы от боли”. Поймите, что честь воина имеет две стороны – внешнюю, открытую людям, и внутреннюю, в душе. Конечно же вам решать, какая из них для вас важнее... Самым большим комплиментом, похвалой для воина являются слова других о нем, вроде: он слабак, трус, я его запросто побью и т.д. Подобные слова говорят о том, что

⁶⁰ Брюс Ли.

воин живет правильно. Будьте сильным и слабым одновременно, но сильным.

Мне искренне жаль, что я даю вам только часть боевой системы. Это вызвано рядом причин. Когда-нибудь я напишу книгу о внутренней стороне БНВ, но это будет не скоро. Поэтому не теряйте времени, развивайте внутреннюю сторону себя как воина самостоятельно. Я нарочно не дал списка рекомендуемой литературы, так как не хочу вас к чему-то подталкивать или принуждать. Много читайте, много тренируйтесь, стремитесь к Истине, ставьте себе высокие цели и равняйтесь на высокие идеалы. Идите по пути воина, с каждым днем обретая силу, не делайте шагов в сторону и назад, идите только вперед, и ни о чем не жалейте, и придет день, когда вы скажете себе: “Я – воин!”

С уважением,
Константин Шестопалов.

СЛЕДУЮЩАЯ КНИГА

Моя следующая книга будет называться «Бой на выживание. Часть 2» и будет посвящена вопросам физического совершенствования, использования скрытых резервов организма, психотренинга и определения повреждений организма. В частности в книге будут рассмотрены следующие моменты: способы увеличения силы, ловкости, скорости, выносливости; повышение чувствительности органов чувств; развитие интуитивного понимания окружающего; развитие каменного тела; характеристика страха, боли и др. и методы борьбы с ними; определение повреждений у себя по ощущениям, лечение и помощь; определение повреждений противника, первая помощь, реанимация.

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	3
БЛАГОДАРНОСТЬ	4
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Про Бой на выживание	7
Настоящий бой	12
Интуитивная боевая система	14
ПРИНЦИПЫ И ИХ ОБОСНОВАНИЕ	15
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	26
Взгляд	26
Тактика обходного и прямого	27
Техника нанесения ударов	27
Формирование индивидуальной техники и ее преимущество	28
Жестокость, безжалостность, запрещенные приемы	28
Дистанции боя	29
Отношение к боли	30
Теория ударов	31
Интуитивность боя	32
Использование места боя	32
Бей первым и неожиданно	34
Бой с одним противником	34

Бой с несколькими противниками	35
Чего следует избегать во время боя	37
О чем думать во время боя	38
Активность противника	39
Готовность к бою	40
Техника	40
Притворство и уловки	41
Стойки	42
Плавность в движении	42
Тренировка в жизни	43
Победа и поражение	43
Скорость боя	44
БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ	45
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТЕХНИКЕ	52
ОТ АВТОРА	57
СЛЕДУЮЩАЯ КНИГА	59
СОДЕРЖАНИЕ	60



