

Дит-Мак

ИСКУССТВО
«ЯДОВИТОЙ РУКИ»



Издательство МАРТ

Дит-Мах

ИСКУССТВО
«ЯДОВИТОЙ РУКИ»

Издательство МАРТ
Москва 1996

Дим-Мак: искусство «ядовитой руки» — М.: Издательство Март, 1996 — 216 с.

ISBN 5-88505-025-2

Уникальность этой книги состоит в том, что в ней впервые предприняты попытки соединить воедино основы энергетики боевых искусств, а также весьма специфическую технику воздействия на нервные центры человека и энергетического поражения противника на расстоянии.

Очень детально и подробно рассматриваются психологические, рефлексотерапевтические и механические методы повышения работоспособности спортсменов в условиях повышенных нагрузок.

Обширные русско-японский и японско-русский словари рассчитаны на мастеров, общающихся с японскими каратеистами.

ISBN 5-88505-025-2

© Цвелев Сергей Васильевич (Орис Орис), автор текста

© 1992 «Кобриз»

© 1996 Олег Иванович Чабаров

© 1996 Издательство Март, худ. оформление

Вёрстка: Астийраалс

Оцифровка: Слаайслайсс

**Дим-Мак
искусство
«ядовитой руки»**

Подписано в печать 29.05.96. Формат 84×108 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная № 1

Усл. печ. л. 22,68. Усл. кр.-отт. 22,68

Тираж 11000. Тип. заказ № 1754

ТОО Издательство Март

117454 Москва а/я 2

Издательская лицензия № 063501 от 06.07.1994

Отпечатано с готовых диапозитивов
в полиграфической фирме «Красный пролетарий»
103473 Москва, Краснопролетарская ул., 16

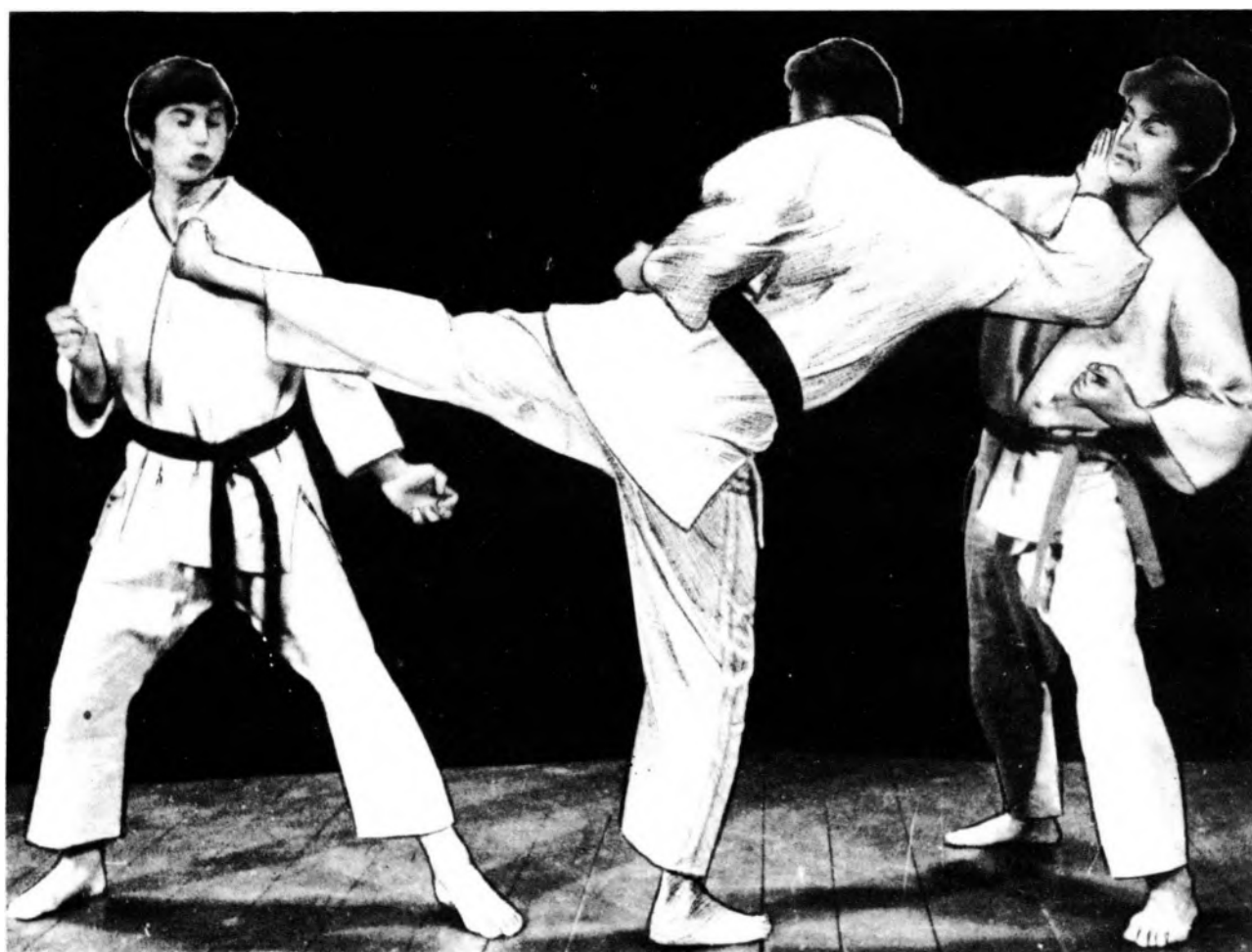
"Какими бы ни были обстоятельства, сохрани достоинство. Подготовься к борьбе правильно, будь хладнокровным, не давай вывести себя из равновесия. Неприятеля можно подчинить себе, не выполняя ни единого движения. Подчинить себе противника собственным движением — в этом сила. Видимая мягкость достоинства скрывает тысячи возможностей"*

Котода Яхэй "Иттосай сэнсэй кэмпо сё"



РАЗДЕЛ 1

ПРАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ





Даже если вы изучите всю основную технику, описанную в нашем учебнике и многократными повторениями отработаете ее на мешках и снарядах, вы не сможете считать себя мастером рукопашного боя до тех пор, пока не овладеете теорией и практикой ведения боя в самых сложных и неожиданных ситуациях. Владеть техникой нанесения ударов и уметь применять блоки,— все это необходимо, но этого все же мало для успешного ведения боя против нескольких противников, особенно, когда они вооружены, скажем, холодным оружием. Поэтому, кроме чисто физической подготовки во время тренировок **особое внимание обращайтесь на психологическую сторону применения тех или иных ударов, блоков или целых комбинаций.**

Учитесь скрывать за маской бесстрастия и спокойствия те чувства, которые могут овладеть вами в критической ситуации. Это могут быть: страх, неуверенность, нерешительность и др.,— непременно ведущие к пассивности, растерянности и, как следствие, к поражению, которое может стоить вам жизни.

Отрабатывая с партнером или со снарядом комбинацию, доводя ее до совершенства, не работайте чисто механически. Каждый раз представляйте себе конкретную уличную ситуацию, заставляя себя мгновенно "взрываться" от спокойного состояния к молниеносному каскаду ударов. При работе с партнером усложняйте задачи, будьте готовы к контратакам сбоку и сзади. Только так вы сможете уверовать в эффективность той или иной комбинации, и только в этом случае она станет надежным вашим оружием.

Имея в своем арсенале десяток таких приемов, рассчитанных на различные ситуации, вы невольно приобретете, уверенность в своих силах, что, в свою очередь, поможет вам преодолеть страх. Это — первое условие успешного ведения боя. **Никогда не поддаваться панике, многократно увеличивающей в ваших глазах опасность и заставляющей вас забыть о всех, изученных вами ударах, вот первый прием, к которому вас должны привести регулярные тренировки.**

Теперь, когда вы научились "**держат себя в руках**" и хладнокровно стоять лицом к лицу с вооруженным противником, постарайтесь запомнить несколько советов, которые помогут вам с наибольшей эффективностью применить на практике свои приемы.

Итак, если противников несколько, и вы уверены в их агрессивных намерениях, то необходимо применить атакующую тактику ведения боя. А чтобы скрыть это, нужно всем своим видом, голосом, позой постараться убедить противников в обратном, т. е. показать, что вы смирились с предстоящей участью и отказались от попытки защищаться. Если в вашем распоряжении всего несколько секунд, **отвлеките их внимание каким либо движением, возгласом, взглядом в сторону, противоположную той, которую вы выбрали для атаки.**

Теперь о направлении атаки. Она не должна проводиться на стоящего прямо перед вами противника, который больше, чем все остальные, готов к драке и другим неожиданностям. Он насторожен, поэтому **направьте свою атаку против**

человека, стоящего сбоку, поближе к вам, или же сзади. Кстати, если есть такая возможность, **постарайтесь, чтобы за спиной у вас никого не было.**

Атака должна быть короткой, не более двух-трех ударов по разным поясам. Например: *лицо-пах-шея, нога-лицо-живот, живот-шея-колени* и т. п. Желательно первый удар наносить ногой в полупрыжке, но не отрываясь высоко от земли. Излишне говорить, что атака должна быть молниеносной и сопровождаться криком "ки-я".

Если противников много, а вы одни, то можно избрать тактику коротких боев. Это значит, что сделав прорыв сквозь кольцо, вы начинаете быстро бежать, затем, резко остановившись, встречаете мощной атакой первого из бегущих за вами противников. И снова — быстрый бег на короткую дистанцию. Вновь атака. Но не увлекайтесь боем, чтобы вас не смогли окружить и свалить на землю. Несколько таких перебежек и возле вас останется один-два противника, с которыми вы легко справитесь.

Теперь, допустим, бой происходит в небольшом помещении, где много противников. Наиболее выгодно в этой ситуации принять оптимально низкую стойку и короткими ударами типа "*эмпи-учи*" и "*ура-дзуки*" свалить ближайших противников на землю. Теперь пришла очередь применять удары ногами по расширяющейся окружности, чередуя их с ударами рук. Старайтесь ногами не бить выше живота, а больше наносите ударов по коленным суставам и в пах, одновременно атакуя лицо соперника руками.

Работайте быстро, но не теряя ориентации в толпе и при первой же возможности постарайтесь вырваться из круга и обеспечить себе свободный тыл. **Коварный удар сзади — вот о чем вы должны постоянно помнить, плюс опасность захвата за ногу упавшими противниками.** Поэтому надо как можно быстрее вырваться из окружения. На открытом месте в поединках с каждым из противников в отдельности у вас больше шансов победить, чем в тесной толпе.

В рукопашном бою необходимо избегать прямых атак, больше применять уклонов и уходов из линии атаки противника, предупреждая или встречая его атаки ударами ног в живот, пах, колени или по голени.

В драке все могут решать секунды, поэтому из-за дефицита времени **применяйте для защиты мощные блоки**, травмируя ими противника и по возможности **контратакуйте ударами блокирующей руки.** Своевременный остановочный удар уже сам по себе ужасный ответ т. к. противник нарывается на него всей силой начатого им движения.

Бой со специалистами высокого класса очень подвижен, приемы практически неуловимы для глаза. Поэтому, не владея в совершенстве искусством уклонов, трудно рассчитывать на победу. Цель уклона — мгновенно вывести свое тело из плоскости атаки для проведения решающего ответного удара. Это не побег, а рассчитанное отступление, позволяющее максимально экономить движения, энергию, самому вызывая противника на бой и изматывая его.

При этом очень важно приобрести чувство меры, т. к. если уклон будет слишком мал, вы рискуете пропустить удар; при слишком далеком уклоне ваша контратака может оказаться неэффективной.

Если один из противников уже начал атаку, вы должны постараться перехватить ее до ее окончания. **Вступив в схватку после противника, заканчивайте ее раньше чем он.**

Очень часто даже простой наклон туловища назад оказывается достаточным для того, чтобы противник нанес удар в пустоту, создав тем самым для вас возможность нанести ему ответный удар.

С противником невысокого роста или же тучным наиболее подходящей будет тактика дальнего боя, заключающаяся в постоянном поддержании такой дистанции между вами и противником, при которой для сближения необходимо было бы сделать, как минимум, один длинный выпад. Тактика ведения боя на длинной дистанции заключается в умении делать молниеносный подход к противнику /это можно делать, кроме обычного скольжения в широкой стойке, еще и за счет стремительного прыжка или полупрыжка/, каскада быстро меняющихся ударов руками или ногами по разным поясам, выполняемых в виде одного мощного взрыва и таким же быстрым отходом на нужную дистанцию.

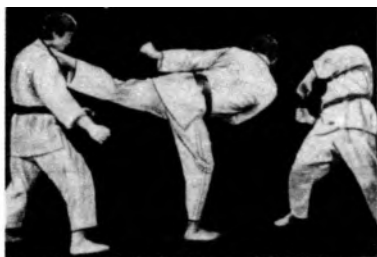
Вы должны уподобиться мячику, брошенному в стену и тут же отскочившему от нее, успев за короткий миг расходовать заданный ему заряд энергии. При этом в момент контакта с противником старайтесь держаться низкой стойки, не забывая, однако, использовать свое преимущество в росте при нанесении ударов в лицо в виде молниеносных выпадов, наподобие выпущенной пружины.

Если противник выше вас ростом и физически сильнее, то в бою с ним вы должны прибегнуть к тактике ведения ближнего боя, заключающейся в максимальном слиянии с противником, сковывании всех его движений руками и ногами, идя в направлении его ударов, вместо того, чтобы оказывать жесткое сопротивление им. Но это не пассивное "повисание" на противнике, а чрезвычайно быстрая смена ударов: коленом — в пах, ногами — по голени и подъему стопы, головой — в лицо и живот, локтями — по рукам, в живот, грудь и лицо, ударов, чередующихся с непрекращающимися ни на секунду движениями корпуса, отводящими блоками и накладками на руки противника. Ваша задача — не дать ему нанести удар в полную силу, "связать" все его движения и использовать любую возможность атаковать короткими ударами по болевым точкам.

Иногда во время боя приходится оказаться на земле либо потому, что вы были выведены из равновесия, либо специально, с целью введения противника в заблуждение. В таком положении остается либо самому нанести удар в живот, пах или ногу приблизившегося противника, либо же уходить от его ударов, вращаясь по полу ногами к противнику, и при случае подбить пяткой одну из его ног с толчком подошвой в колено или по голени.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ БОЯ С ДВУМЯ ПРОТИВНИКАМИ





Если вас окружили, вы можете использовать систему нанесения ударов ногами по принципу юлы /т. н. система "камнепада" /, когда, вращаясь волчком, вы наносите быстро чередующиеся удары обеими ногами в стороны, двигаясь по раскручивающейся спирали. Система эта требует большой подготовки по координации движений, устойчивости и равновесия, так как вращение юлой у неподготовленных вызывает сильное головокружение, проходящее с тренировок. Удары ногами чередуются с ударами рук по типу "тэттсу-учи", "уракен-учи", "шутто-учи" или "нуки-тэ", являющимися естественным их продолжением.

Например, вы начинаете ударом "миги чудан маваши-гери" с одновременной атакой "миги дзедан тэттсу-учи". Переход в "санчин-дачи" правым боком к противнику, "хидари гедан уширо-гери", "хидари шутто-учи". Удар ногою назад можно наносить по другому противнику. Переход через "каге-дачи" в любую сторону, удар "йоко-гери" с ударом "уракен-учи". Снова серия "маваши-гери", "уширо-гери", "йоко-гери" с целью разбросать противников. По возможности, продолжать атаку серией "микадзуки-гери", "тэттсу-учи", "ура-маваши-гери", "шутто-учи", двигаясь по кругу.

Чередуя эти серии ударов и двигаясь по типу вращения юлы, вы научитесь в считанные секунды атаковать нескольких противников, получая при этом минимальное количество ударов.

На тренировках, после того, как вы четко усвоите технику нанесения каждого из ударов ногами в отдельности, приступайте к отработке этих ударов в движении по кругу. Вначале наносите удары по ходу движения, а затем — в стороны. После этого соединяйте несколько ударов в серию, например: "маваши-гери", "уширо-гери", "микадзуки-гери", "ура-маваши-гери". Затем, вращаясь по кругу, вклинивайте между этими ударами удары раскрытой кистью — "учи". Когда вы научитесь легко изменять направление ударов в любую сторону, приступайте к отработке комбинаций на быстроту.

Остановимся теперь несколько подробнее на ситуациях, когда противники, атакующие вас, вооружены холодным оружием. **Хорошо усвойте следующий момент:** вовсе **не обязательно вести оборону именно против ножа**, хотя оружие в подобной ситуации имеет свойство "привораживать" защищающегося.

Обороняйтесь от противника, а не от ножа. Просто постоянно помните при этом, что один из его ударов может оказаться для вас смертельным. Поэтому, защищаясь, будьте предельно собранными и внимательными, старайтесь вывести соперника из состояния боеготовности, когда ему уже будет не до ножа и не до драки. Если он не способен будет продолжать поединок, то и большой опасности для вас, даже с ножом в руках, представлять не будет. К тому же, если соперников будет несколько, вам просто не будет хватать времени для того, чтобы уделить каждому из них достаточно много внимания.

Учитывая то, что противник также ожидает вашу защиту от ножа, вы можете на этом построить свою атаку, используя явные движения защиты от оружия, как обманные, предшествующие вашим ударам в другие точки тела.

Итак, несколько человек, вооруженных ножами, загнали вас в угол /фото1/. Если позволяет дистанция, не отрывая взгляда от ножей и показывая руками, что вы хотите ударить противников по рукам, с криком наносите одновременно два удара: один— ногою в колено одному противнику, второй— кулаком снизу в подбородок другому /2а/. Тут же развернувшись на 180 градусов, добавьте второму удар "шито-учи" по шее /3а/.

Второй вариант защиты: в очень низком полупрыжке бьете в колено одному противнику /2/ и тут же, через "каге-даци" нанесите "маваши-гери" и "уширо-гери" другому нападающему, предварительно сделав финт руками в сторону ножа /3, 4/.

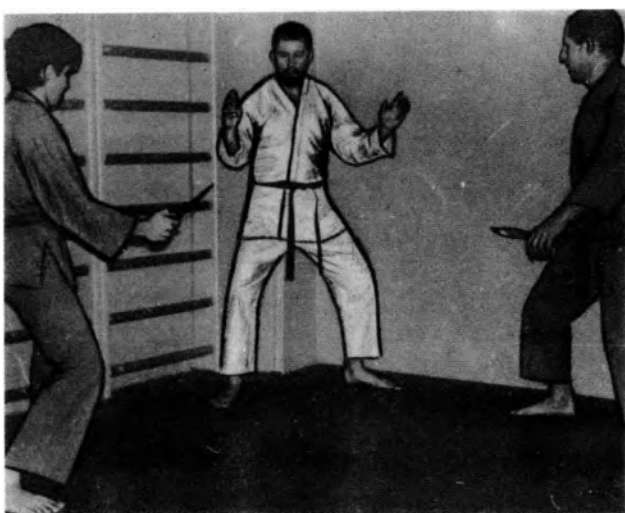


ФОТО 1

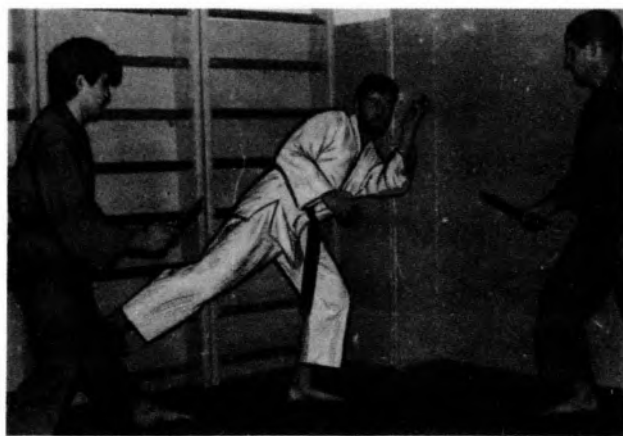


ФОТО 2



ФОТО 2А

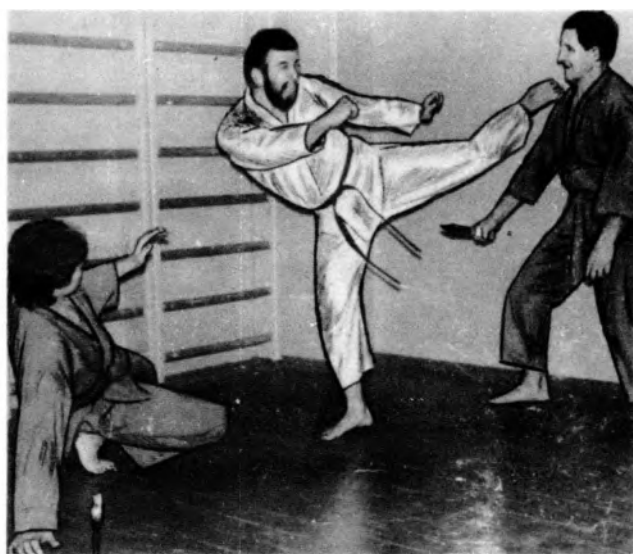


ФОТО 3



ФОТО 3а



ФОТО 4

Если рука с ножом находится на полпути к вам, отбейте ее ударом "микадзуки-гери" /5/ с добавлением "ура маваши-гери" в лицо другой ногой /6/.



ФОТО 5

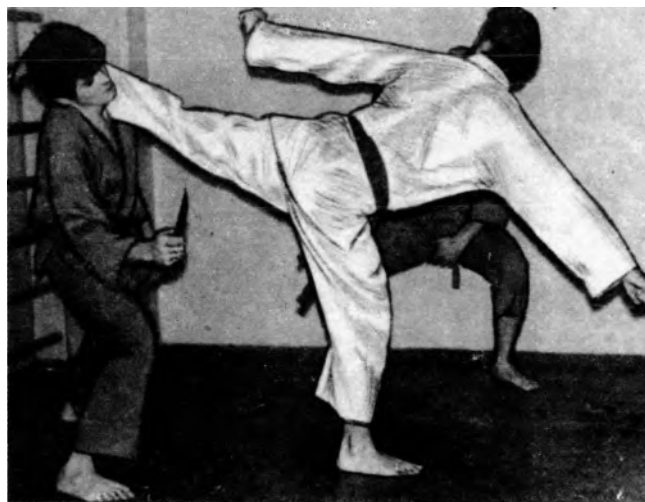


ФОТО 6



ФОТО 7



ФОТО 8

Атаку ножом сверху /7/ можно отразить блоком двумя предплечьями снаружи вовнутрь /8/ с контратакой коленом или "маваши-гери" в живот /9, 10/. Завершить атаку можно болевым приемом на локтевой сустав противника /11/.



ФОТО 9



ФОТО 10

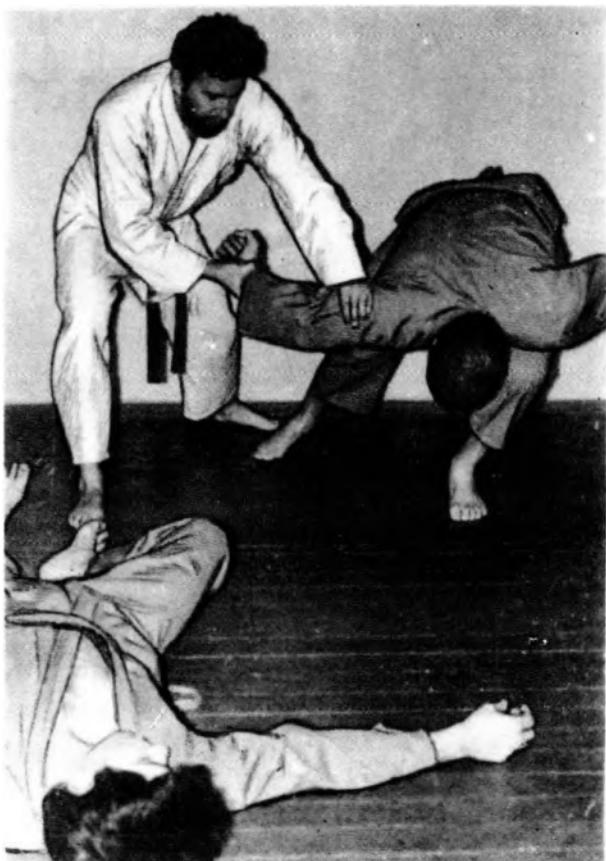


ФОТО 11



ФОТО 12

От захвата с загибом рук за спину /12/ можно освободиться при помощи ударов ногами по коленам /13, 14/ с последующим продолжением атаки ударами "мае-гери" или "маваши-гери".



ФОТО 13



ФОТО 14

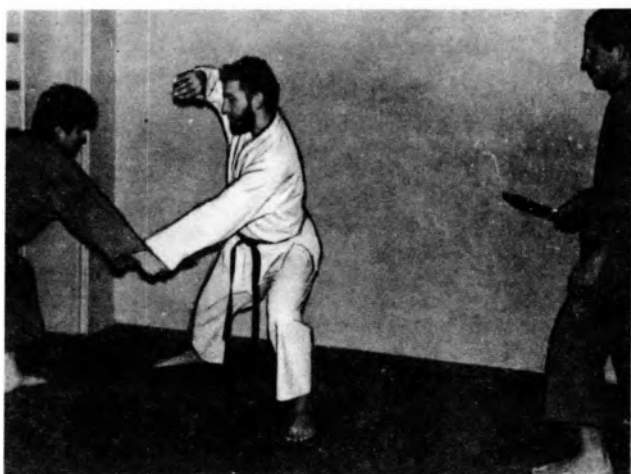


ФОТО 15



ФОТО 16

При атаке ножом снизу сделайте уклон в сторону, отбив удар отметающим блоком предплечья по типу "гедан-барай" и ударом "шотэй-учи" выше локтевого сустава /15, 16/.

Сделав уклон в сторону, встретьте удар ножом снизу встречным ударом "уширо-гери" в лицо противника /17/.

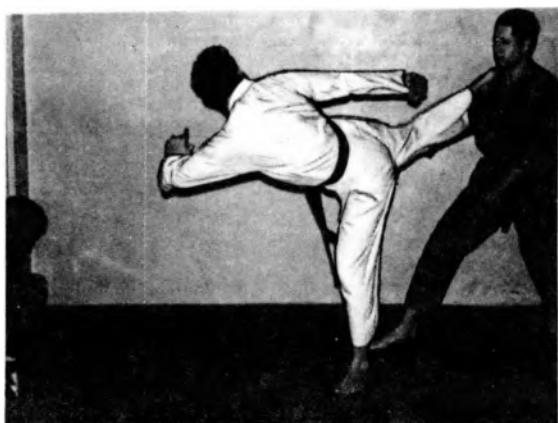


ФОТО 17



ФОТО 18

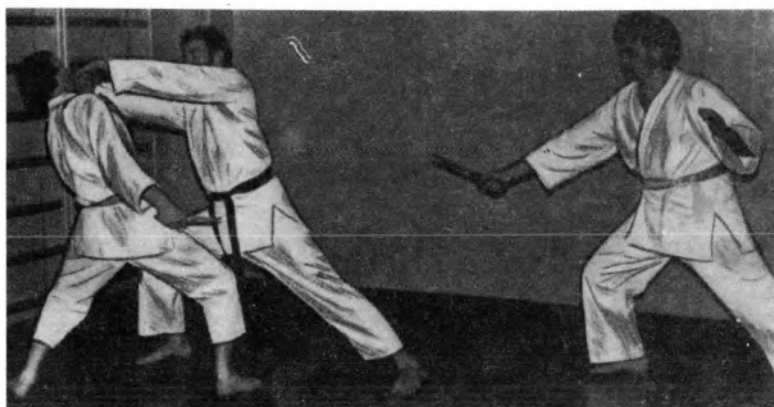


ФОТО 19



ФОТО 20

Отбив удар снизу усиленным блоком "*шотэй-уке*" /18/, контратакуйте ударом двумя руками лицо противника /19/.

Атаку ножом прямо от груди встречайте уходом в сторону с одновременным блоком атакующей руки ребрами обеих рук /20, 22/, захватом за шею и броском "*задняя подножка*" /21/, или ударом локтя в лицо /23/.

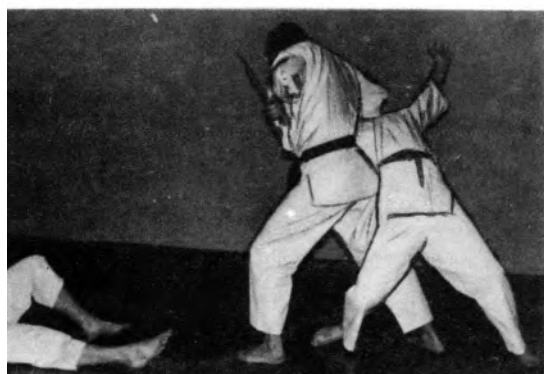


ФОТО 21

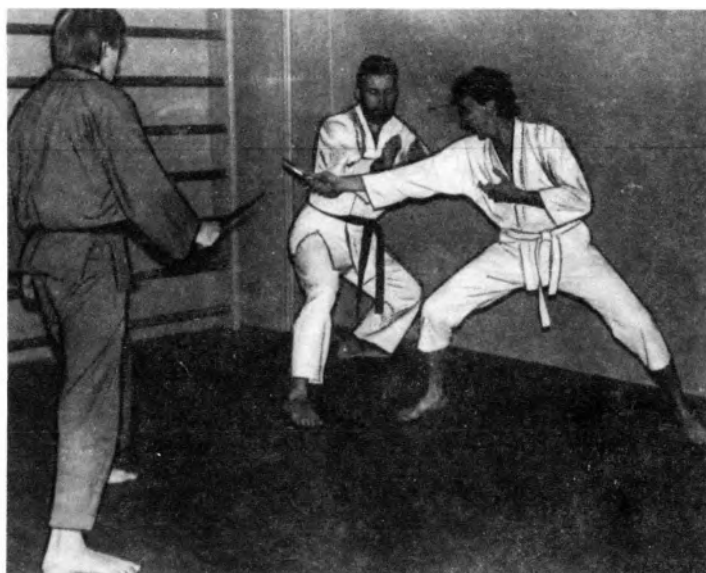


ФОТО 22

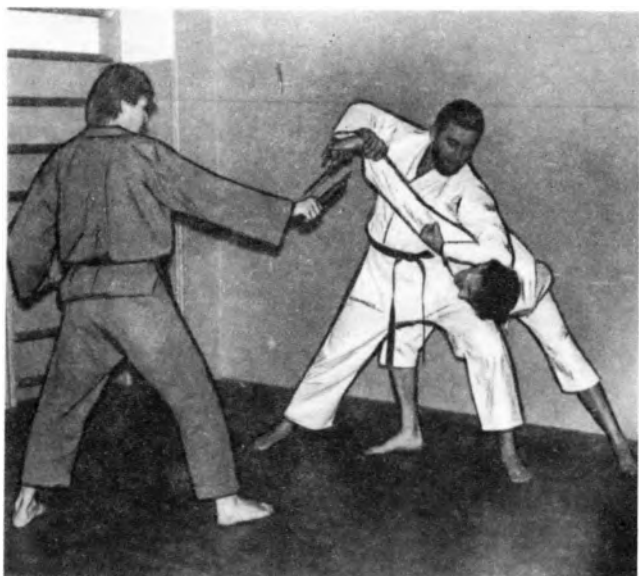


ФОТО 23

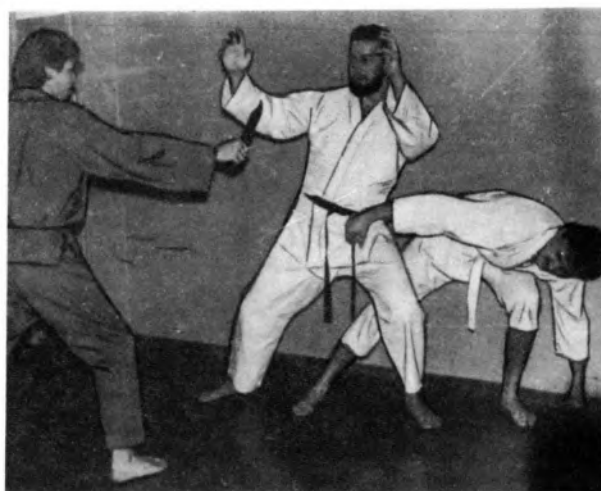


ФОТО 24

Сделав отвлекающее движение руками в сторону, отбейте атаку ножом сбоку ударом "мае-гери" или "маваши-гери" /24, 25/.

Перехватив удар ножом сверху двумя руками /26/, нанесите удар локтем в бок противника /27/.



ФОТО 25

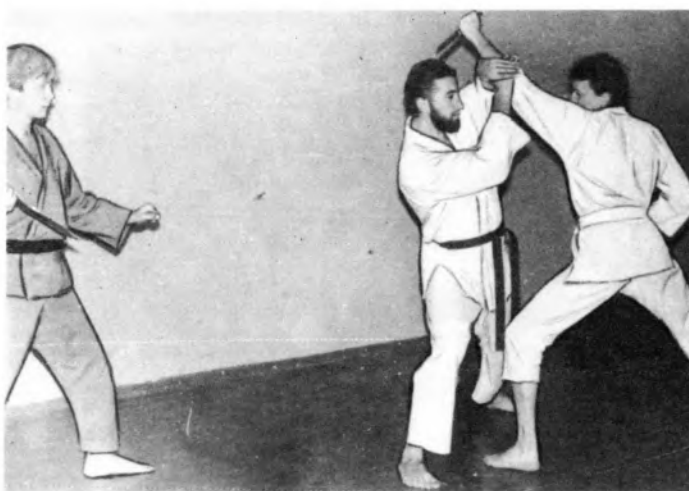


ФОТО 26

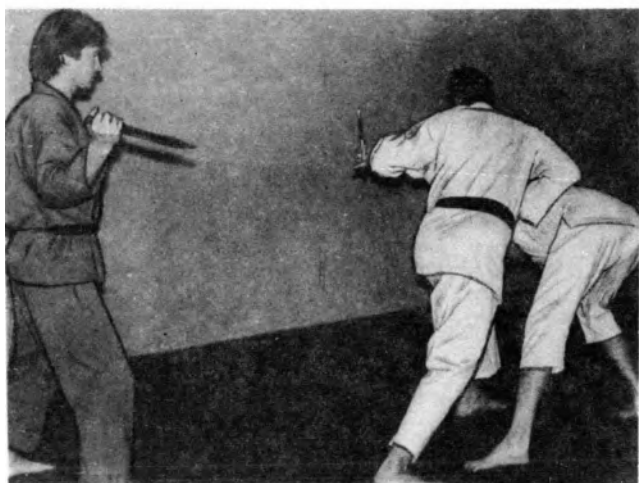


ФОТО 27



ФОТО 28

Сбейте противника, бьющего ножом сзади обратной подсечкой пяткой ноги /28, 29/ и завершите атаку ударом подъемом стопы в лицо /30/.



ФОТО 29



ФОТО 30

К сожалению, размеры настоящей книги не дают нам возможности подробно и детально остановиться на вопросах самообороны, но думаем, что навыки и знания, приобретенные в ежедневных тренировках, помогут вам отразить нападение любого вооруженного хулигана. Мы же напомним вам некоторые элементарные принципы, о которых необходимо помнить при самозащите.

1. Не ждите, пока противник, схвативший вас, укрепит хватку, не надейтесь на его совесть и благие намерения. Попробуйте высвободиться при помощи любого из отработанных ударов. Поскольку в боевых искусствах их существует огромное количество, то, не зависимо от действий противника, какая-нибудь часть вашего тела останется свободной и поможет вам освободить другие части.

Даже если корпус совершенно неподвижен, всегда остаются возможности для нанесения ударов головой, коленями, ногами и пятками вперед и назад, в сторону, в колено, в пах, и т. д. Первый удар очень часто приносит победу, если не физическую (нокаут, болевой шок, ослабление захвата), то психологическую, так как ваши решительные действия могут заставить противника отказаться от дальнейшего ведения боя.

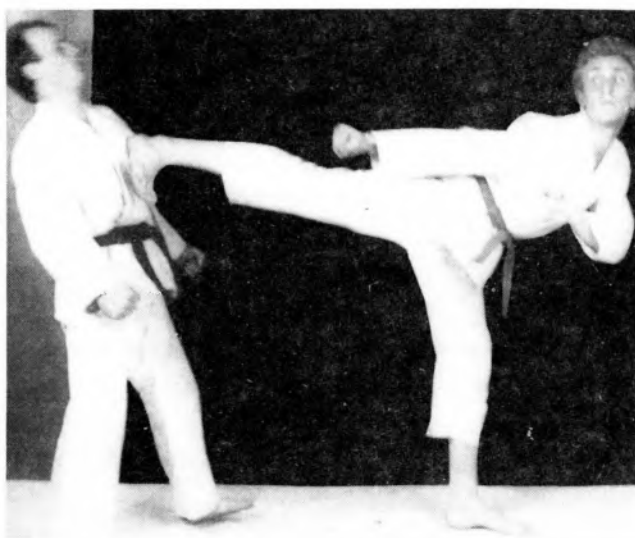
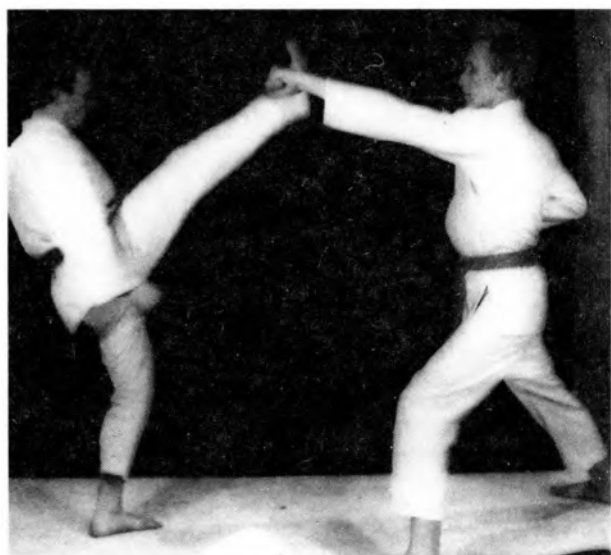
2. При атаке ножом главное— не терять хладнокровия, постараться успокоиться и сосредоточиться, помня, что человек, решивший применить оружие, уже потерял самообладание и ваша задача только— не упустить возможность воспользоваться его ошибкой или промахом. К тому же, обычно люди, бросающиеся на других с ножами— сами по натуре трусы и при первой же неудаче не преминут воспользоваться бегством. Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы не порезаться о лезвие ножа, ни на мгновение при этом не выпуская противника из виду.

Не старайтесь уходить от него подальше, это одна из грубых тактических ошибок: ваша контратака издали будет затруднена и может оказаться не эффективной с осторожным и опытным противником. Максимально используйте уходы, уклоны, вращения и повороты туловища, а если хулиган предпринял стремительную "паровозную" атаку, попробуйте использовать прием "*сутэми*", то есть резко броситься на землю, сделав подставку ногами на ноги противника, заставляя его упасть.

3. При защите от палок, дубинок и других предметов ваша тактика должна сводиться к максимальной подвижности, чтобы уклониться от удара и использовать первую же возможность или паузу для прыжка и быстрого удара, опережающего следующую атаку. Забудьте о жестких блоках, ваша защита должна совпадать с направлением наносимого удара. Сосредоточьтесь на захватах предмета руками и использовании его против нападающего.

4. Стоя против дула направленного на вас пистолета, не обольщайтесь и не обманывайте себя надеждой на быструю атаку: пуля быстрее ноги или кулака. Вместо того, чтобы предпринимать попытку атаковать издали, что равносильно самоубийству, попробуйте лучше приблизиться к противнику, отвлекая его внимание разговором, усыпить его бдительность плавными, замедленными движениями, показывая что-либо.





У человека, держащего заряженный пистолет, помимо его воли появляется чувство превосходства над жертвой, хотя нажать курок психологически далеко не каждый готов. Как только представится возможность, первое, что вы должны сделать, это быстро сойти с линии прицела пистолета и ударить, например, хлестким ударом *"микадзуки-гери"* по запястью и той же ногою — в пах; или, крепко схватив оружие одной рукой, отвести его ствол от себя, нанося удары по ногам противника или локтем в живот и лицо.

Для отвлечения внимания в бою можно использовать любые, находящиеся под рукой предметы. Резким движением, сопровождающимся криком или возгласом, вы бросаете предмет в лицо противнику или в сторону, приводя тем самым его в замешательство, которого вам может оказаться достаточно для того, чтобы самому начать атаку и закончить ее до того, как противник придет в себя.

Если вы сидите на стуле, а вас атакуют два противника, то одним из вариантов вашей атаки может быть резкое выбрасывание из-под себя стула по ногам одного из них, с одновременным нанесением ударов ногами по сопернику, стоящему в стороне. Если такой возможности нет, то, не вставая, в полупрыжке нанесите удар ногою по колену противника стоящего ближе к вам, продолжив атаку подсечкой, ударом *"ура-маваши-гери"* и *"уширо-гери"* по стоящему рядом или подбегающему противнику. Естественно, чередовать эти удары необходимо с тычками рук по уязвимым точкам.

Хотя способы самозащиты, рассматриваемые в этом разделе, представлены отнюдь не полностью и отличаются простотой в использовании и освоении, они чрезвычайно эффективны. Поэтому нам хотелось бы, чтобы вы с должным вниманием отнеслись к их изучению и отработке, а они в свое время, мы в этом уверены, обязательно сослужат вам хорошую службу.

Большое разнообразие приемов, применяемых в боевых искусствах, позволяет сочетать их в любых, самых неожиданных комбинациях, которые вы можете подобрать для себя сами при соответствующем уровне овладения техникой составляющих их движений. Если перейти на язык метафор и аллегорий, так почитаемый на Востоке, то все те отдельные тычки, блоки и удары ногами, которые мы рассмотрели в предыдущих разделах, можно было бы назвать азбукой или алфавитом боевого искусства. Комбинации же, сочетающие в себе некоторые изолированные элементы отдельной техники и придающие им конкретный смысл, форму, можно сравнить со складыванием отдельных букв в слова и предложения. Как слова и предложения складываются в повествованиях, так и комбинации, выстраиваясь в определенной последовательности, преобразуются в КАТЫ, каждая из которых повествует о каком-то конкретном, только ей свойственном сюжете. Тогда каждый тычок, блок или удар ногою могут служить иногда в качестве подлежащего или дополнения, тогда как в других ситуациях они же могут выступать прилагательным, наречием или пояснительным словом в осмысленном предложении конкретного боя. И точно так же, как для малограмотного человека легко по незнанию до неузнаваемости исказить смысл написанного предложения, изъяв из него его душу — мысль,

— так же легко и человеку, слабо разбирающемуся в грамматике боевых искусств, составляя комбинации, умудриться выхолостить их от конкретного смысла, делая тем самым бесполезным применение их в жизненных, более изощренных, чем на тренировках, подлинно боевых ситуациях.

Как уже отмечалось в первом томе настоящего пособия, правильно выбранные формы тренировок позволят вам не только развить поразительную быстроту легкосменяемых друг друга блоков и ударов, но и выработают умение мгновенно перемещать центр тяжести вашего тела. В комбинациях очень важно всегда сохранять равновесие, действовать быстро, мягко, не давая противнику пауз и лазеек для контратаки, с тем, чтобы серией ударов пробить защиту противника, вызвать в ней брешь, позволяющую провести решающий удар.

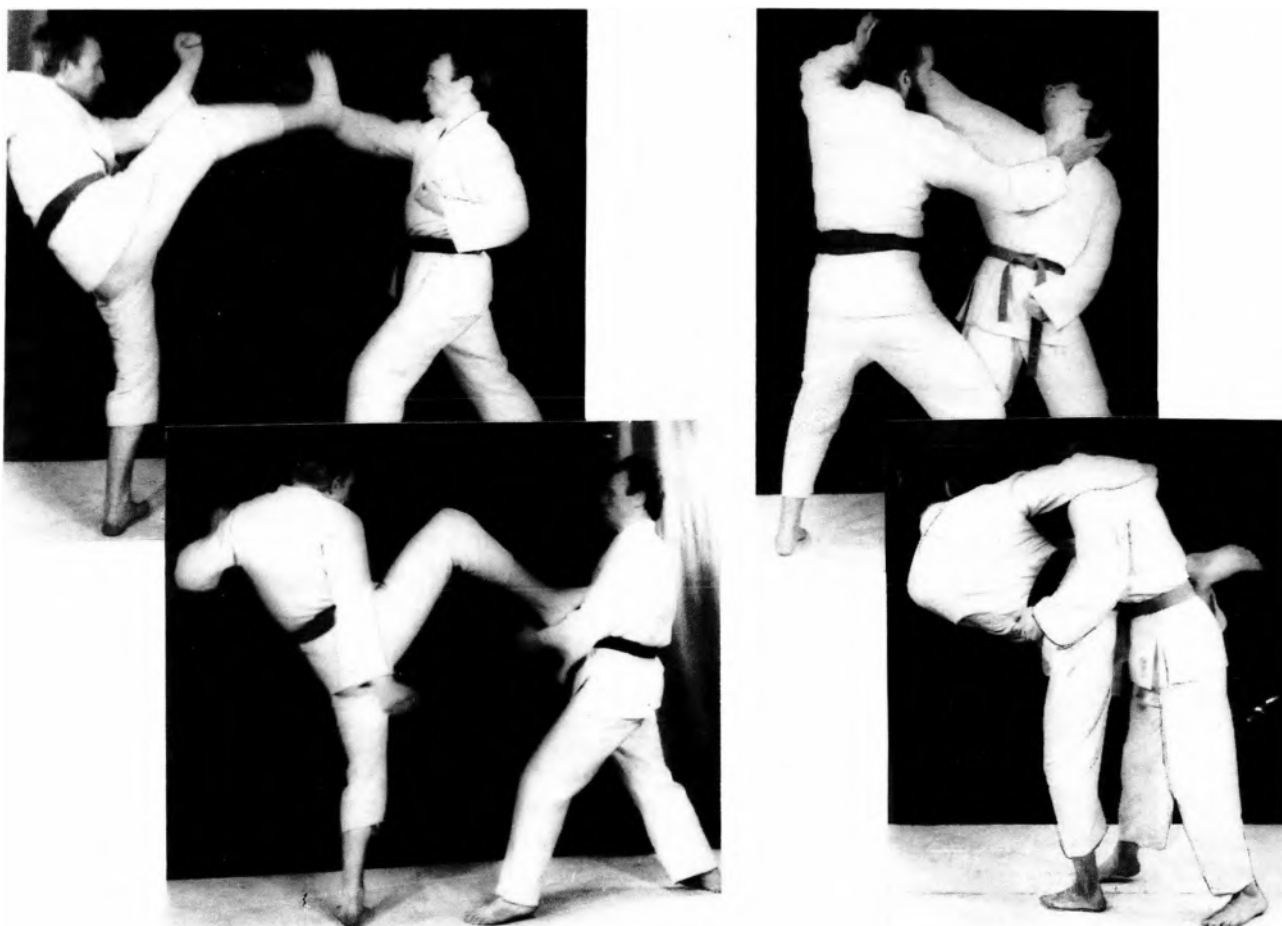
Без умения держать равновесие нечего даже и думать о переходе к разучиванию комбинаций. Необходимо, прежде всего, научиться перемещать свой вес с одной ноги на другую и выполнять тот или иной прием, полностью сохраняя равновесие между передней и задней частями туловища, верхней и нижней его половинами, а также справа и слева от него.

Нельзя приступать к комбинациям, не научившись прежде умению сосредотачивать всю силу внутреннего взрыва своего тела в движении руки или ноги, кулака или ступни, которые при ударе ногой или тычке рукой входят в контакт с противником, производя в считанные доли секунды огромное разрушающее действие. Действие это может появиться только и только лишь в том случае, когда вы в состоянии будете слить в единое целое пять важнейших элементов техники: форму, скорость, равновесие, силу и расчет времени удара. Каждый из этих элементов важен не только сам по себе, но и в полной их взаимосвязи, так как **равновесие рождает форму, а скорость и расчет времени, обусловленные хорошим равновесием, создают необходимую силу.**

Приступая к выбору и усвоению комбинаций, старайтесь не слишком спешить. Сначала попытайтесь осмыслить и изучить значение каждого движения. Но как только вы овладеете и свяжете вместе несколько отдельных элементов, постарайтесь добиться их выполнения на как можно большей скорости, не теряя при этом, естественно, силы, так как, оставаясь слишком долго в какой-либо одной промежуточной позе, вы дадите противнику прекрасную возможность для проведения опережающей контратаки.

Все комбинации перечислить невозможно, мы дадим вам для примера лишь несколько из числа наиболее простых.

1. *Мае-гери, ойе-дзуки;*
2. *Маваши-гери, уширо-гери, уракен-учи;*
3. *Мае-гери, мавашу-гери, гьяку-дзуки;*
4. *Мае-гери, мавашу-гери той же ногой, эмпи-учи;*
5. *Микадзуки-гери, ура мавашу-гери, обратная подсечка и т.д.*



Далее мы приводим примеры некоторых комбинаций, позволяющих максимально использовать технику ударов руками в случаях, когда приходится вести схватку в тесноте или же на скользкой, неровной поверхности, исключающей возможность использовать удары ногами. В подобных ситуациях особую роль приобретает умение использования в схватке отвлечения внимания противника, как отличного физического и психологического помощника при обороне. Для этого используют не только обманные движения рук и ног, головы или глаз, но и голос: иногда невнятный шепот заставляет противника отвлечься и прислушаться, стараясь понять, что вы говорите, а громкий и неожиданный крик может испугать и временно парализовать его, снизив координацию, так как боязнь громкого, внезапного звука— вполне естественная, инстинктивная реакция человека. Какой-либо предмет, который вы можете бросить в противника, чтобы причинить ему боль или остановить нападение, также поможет вам выиграть несколько мгновений, которых может оказаться достаточно для проведения успешной контратаки.

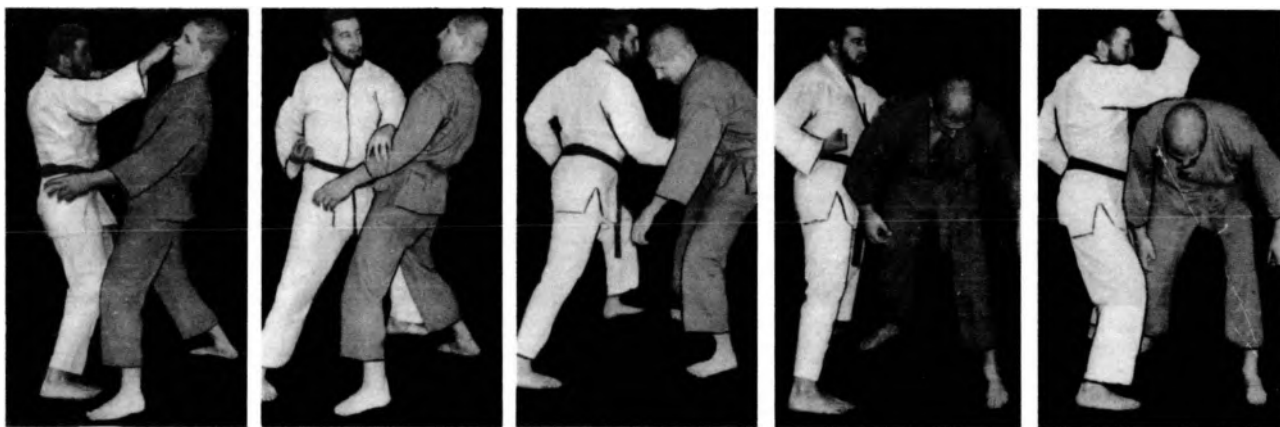
КОМБИНАЦИЯ 1

Отбив одним из блоков в сторону руку противника, наносящего удар ножом, скользящим движением правой руки вдоль бедра к уху, по дуге сверху вниз нанесите ему в лицо резкий и хлесткий удар расслабленной кистью. Тут же, не останавливаясь, движением сверху вниз по дуге нанесите удар ребром ладони в пах "*шутобарай-учи*". Завершите комбинацию ударом "*шуту-учи*" в висок или по шее.



КОМБИНАЦИЯ 2

Таким же, как и в первой комбинации, движением расслабленной правой руки по бедру, из-за уха, снаружи вовнутрь по дуге, нанесите удар "железная метла"— "баратэ" по диагонали лица противника от глаза, через нос и угол рта /расслабленными пальцами/. Продолжая движение, возвращаете руку по дуге к бедру, нанеся оттуда удар "гьяку-дзуки" в живот.левой рукой, хлестким ударом по плечу выводите противника из равновесия. Пропуская его плечо под правой рукой, нанесите удар локтем в бок или в голову. Все четыре движения выполняются без малейшего разрыва.



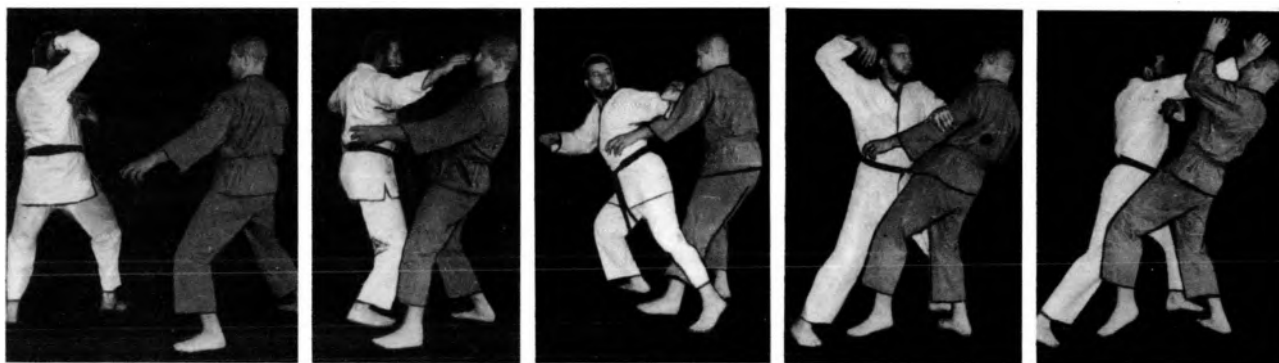
КОМБИНАЦИЯ 3

В полупрыжке одним движением нанесите удары правой рукой сначала в подбородок снизу вверх "КОКЕН-учи" и "сейюрюто-учи" в пах сверху вниз. Широким движением левой руки захватываете обе руки противника, тут же нанося концами соединенных пальцев правой кисти удар "кейко-учи" между глаз противника.



КОМБИНАЦИЯ 4

Движением правой кисти по бедру, за ухом и затылком нанесите хлесткий удар "бара-тэ" по диагонали лица противника. При этом ваша правая нога должна стать как можно ближе к его правой ноге. Разворачиваясь "волчком" на 360 градусов через левое плечо, выполните подсечку пяткой левой ноги под ближайшую ногу противника и, захватив левой рукой его руку, нанесите правой рукой удар "сейюрюто-учи" из-за правого уха ему в лицо, висок или по ключице.



КОМБИНАЦИЯ 5

От двух хлестких ударов правой кистью "*бара-тэ*" по глазам сначала снаружи вовнутрь, а затем изнутри наружу, по дуге сверху вниз перейдите к удару "*шүто-барай*" в пах и, присев, кистью этой же руки выбросите снизу вверх удар "*уракен-учи*" в подбородок противника (или "*шүто-учи*" по шее).



КОМБИНАЦИЯ 6

Делая обманное движение правой рукой "уракен-учи" из-за спины по дуге снаружи вовнутрь в пах противника, этой же рукой нанесите из-под левой подмышки "уракен-учи" ему в лицо. С шагом левой ногой к противнику через стойку "каге-дачи", проведите по дуге сверху вниз удар правой рукой "шүто-барай" в пах и тут же, развернувшись через левое плечо на 180 градусов в "киба-дачи", наносим левой рукой удар "шүто-учи" в лицо, шею или висок противника.



КОМБИНАЦИЯ 7

Наружной частью правого предплечья "зай-ван" ударьте по типу "аге-уке" в подбородок противнику, тут же нанося удар правым кулаком "барай тэтт-суи-учи" по дуге сверху вниз в пах с молниеносным "ура-дзуки" в подбородок этой же рукой.





РАЗДЕЛ 2

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ.

При занятиях каратэ достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним из основных направлений в работе тренеров является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

В большинстве своем спортивные травмы, получаемые в ходе тренировок, несерьезны и не доставляют больших неприятностей в быту и на работе. Но даже они, в особенности для спортсменов высокой квалификации, могут оказать негативное влияние на спортивную форму и спортивную активность в целом.

Недостаточная разминка часто является основной причиной травм, особенно *разрывов мышц*. Поэтому разминку надо проводить до тех пор, пока не "прогреются" крупные группы мышц. *Начинать ее следует с медленного бега*. Затем сделать несколько гимнастических упражнений, а также движений на развитие силы, *разогреть те группы мышц, на которые после разминки приходится основная нагрузка*. После этого перейдите к упражнениям на совершенствование техники, *постепенно увеличивая темп*. Следует обязательно включать мягкие и медленные *потягивания мышц и суставов*, не допуская при этом сильных нагрузок на суставы в их крайних положениях. Эффект от разминки начинает снижаться через 10 минут. Она является эффективным средством предупреждения травм.

Слабая техническая подготовка также часто *приводит к травмам в результате износа тканей* (из-за перенапряжения), особенно при выполнении ударов ногами и в прыжках. Новички подвержены травмам чаще.

Защитные средства (протекторы, шлемы, жилеты, щитки) могут быть недостаточно прочными или толстыми или же не полностью отвечать своему назначению. Многие недооценивают их пользу в тренировочном бою и уклоняются от применения этих средств защиты.

Недоброкачественный инвентарь и снаряжение, плохое освещение, непригодное для занятий место тоже могут быть причинами травм спортсменов.

Ниже мы детально остановимся на травмах, наиболее часто получаемых спортсменами при занятиях каратэ.

К самым частым травмам относятся: *растяжения, царапины, кровотечения из носа, ушибы, "перехват" дыхания, вывихи, переломы и т.д.*

Любому ранению надо уделить внимание, так как в дальнейшем оно может иметь очень серьезные последствия. Например, царапины на руках без перевязки могут начать гноиться и тогда спортсмен долгое время не сможет тренироваться.

При ушибе необходимо больное место охладить, холод снижает боль. **При вывихе и переломе больное место** *зафиксировать шинами*, не допускать никаких вправлений суставов и доставить пострадавшего в амбулаторию. **При остановке дыхания** *сделать жесткий массаж диафрагмы и искусственное дыхание*. **При кровотечении из носа** *положить на переносицу холод*, вложить ватные тампоны в ноздри или массировать отдельные точки на голове и шее.

В секции должна быть аптечка, содержащая болеутоляющие средства, перекись водорода, хлорэтил, индифферентную мазь или вазелин, йод, вату, бинты, шины, ножницы и т.д.

Повреждения и травмы легче предупредить, чем лечить. Для этого следует прежде всего соблюдать технику безопасности в додзо. Основное условие безопасности — дисциплина спортсменов, правильное расположение их на татами, безукоризненное выполнение указаний тренера.

ТРАВМЫ КОСТЕЙ (ПЕРЕЛОМЫ)

Переломы — нередкое явление в каратэ. Они могут наступить либо в результате сильного удара, либо при падении.

Если при переломе нарушается целостность кожи, то он называется *открытым*, если нет — *закрытым*. Наряду с переломами костей встречаются и переломы суставов.

При лечении переломов надо прежде всего восстановить правильное положение костей и других тканей в месте перелома. Иначе случается, что обломки сломанной кости внедряются в прилегающие мышцы и другие ткани. Такие переломы называются *проникающими*.

Переломы ног могут сопровождаться смещением обломков кости относительно друг друга. Подобные смещения могут произойти не только в момент перелома, но и позже — от резких движений (особенно боковых и круговых) в поврежденных органах.

По характеру перелома кости различают *поперечные, косые, спиральные раздробленные* (оскольчатые) переломы. Наиболее часто встречаемыми являются переломы голени, предплечья, пальцев, ключицы.

СИМПТОМЫ И ДИАГНОЗ:

- обесцвечивание кожи в месте перелома в результате разрыва мелких кровеносных сосудов и мягких тканей, что, в свою очередь, вызывает опухоль;
- повышенная чувствительность и боль при движении или нагрузке;
- заметное на глаз смещение костей и неестественные движения в поврежденном месте.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- **закрыть открытую травму стерильной или чистой повязкой;**
- придать травмированной части тела верхнее положение;
- наложить шину. Если нет материала подходящей жесткости, то травмированную руку, например, притянуть и прибинтовать к телу, а ногу — к другой ноге.

При транспортировке пострадавшего предварительно необходимо наложить шину (лубок). При этом шина должна захватывать два сустава: выше и ниже места перелома.

ВЫВИХИ

При *ПОЛНОМ* вывихе сочленяющиеся суставные поверхности расходятся и теряют контакт друг с другом.

При *НЕПОЛНОМ* вывихе суставные поверхности частично сохраняют контакт между собой.

Эти травмы неизбежно влекут за собой травмы суставной капсулы, связок и т.д.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

— **сделать замораживание и обеспечить пострадавшему покой.** Врач после выравненной вывиха должен наложить гипс либо фиксирующую повязку.

ТРАВМЫ МЫШЦ

При занятиях каратэ встречаются различные виды мышечных травм.

1. Разрыв мышцы вследствие перегрузки — *дистенсионные разрывы* — случаются в поверхностных слоях мышцы или в местах ее соединения с костью.
2. Разрывы мышц при получении или нанесении удара — *компрессионные разрывы* — травмируются глубокие слои мышцы, что обычно сопровождается кровоизлиянием.

ДИСТЕНСИОННЫЙ РАЗРЫВ

Подобные травмы характерны для плохо тренированных, плохо разогретых, ранее травмированных мышц, а так же "усталых", т.е. плохо восстанавливающихся после нагрузки мышц.

Специфика каратэ такова, что на некоторые группы мышц за короткое время приходится очень большая нагрузка. Напряжение мышц становится настолько высоким, что у мышцы не хватает прочности и она рвется.

СИМПТОМЫ И ДИАГНОЗ

- в момент травмы колющая боль в мышце;
- потеря способности сокращаться;
- на ощупь углубление, снаружи над местом разрыва повышенная чувствительность, опухоль;
- спустя несколько дней над местом разрыва синяк;
- возможны судороги в мышце.

КОМПРЕССИОННЫЙ РАЗРЫВ

При получении сильного удара по телу происходит повреждение мышечной ткани, разрыв мышечных волокон и как следствие кровотечение. Реагируя на удар, мышцы мгновенно сжимаются, причем наибольшая степень сжатия приходится на места, близкие к месту ее прикрепления к кости. В глубинных слоях мышц и происходят нарушения мышечной ткани.

Степень тяжести травмы зависит от локализации кровотечения и количества излившейся крови, а не от способа ее получения.

Независимо от причин кровотечения, остановить его нужно всеми возможными средствами, в том числе:

- а) замораживанием;
- б) давящей повязкой вокруг травмированных мышц;
- в) приданием органу верхнего положения;
- г) покоем.

ТРАВМЫ СУХОЖИЛИЙ

Мышца часто переходит в сухожилие, которым и крепится к кости.

При ПОЛНОМ разрыве сухожилие отрывается полностью. Подобная травма может произойти у тех, кто после долгого перерыва (год-два) вновь преступает к тренировкам.

СИМПТОМЫ И ДИАГНОЗ

- в момент разрыва спортсмен может "почувствовать" треск
- резкая боль в месте разрыва
- невозможность выполнять движения, которые легко удаются
- часто наблюдается ямка на поверхности кожи на месте травмы, ярко выраженная чувствительность
- относительно быстро появляется опухоль и, соответственно, изменения цвета кожи из-за кровотечения.

ЛЕЧЕНИЕ (см. "Раны"). Врач, как правило, прибегает к операции, затем накладывается гипс на 4-6 недель. *При ЧАСТИЧНОМ* разрыве сухожилий можно и не чувствовать травмы. Эта травма появляется в виде воспаления сухожилия.

СИМПТОМЫ

- боль при движении и нагрузке;
- в ранней стадии в сухожилии повышенная чувствительность;
- опухоли и изменение цвета кожи.

ЛЕЧЕНИЕ: обычные профилактические меры.

РАНЫ

Различают *резанные, рваные, рубленые, колотые раны, ушибы, ссадины* и т.д. Рана может быть *поверхностной* (поврежден лишь наружный слой кожи) и *глубокой* (затронуты связки, мышцы, сосуды, нервы).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Остановка кровотечения:

- положить пострадавшего на спину или бок, чтобы раненая часть тела находилась как можно выше;
- при сильном кровотечении закрыть рану, сдвинув ее края вместе.

Если закрыть рану не удастся, то кровотечение можно попытаться остановить непосредственным нажатием на кровеносный сосуд.

- наложить давящую повязку (не более чем на 10-20 мин.)

ВОЛДЫРИ (ПОТЕРТОСТИ)

Волдыри на подошвах ног — обычное явление у новичков, особенно при изучении техники нанесения ударов ногами.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- прекратить движение и воспрепятствовать дальнейшему раздражению кожи;
- если образовался волдырь, то вскрывать его не следует. Если он большой, его можно проколоть чистой иглой у основания. На волдырь можно наложить колечко из пористой резины так, чтобы он свободно входил в вырез колечка;
- если образовалась ранка, ее следует промыть водой с мылом, залить йодом, положить стерильный компресс или пластырь.

ТРАВМА ЧЕРЕПА

Черепная травма с потерей или без потери сознания и последующие симптомы всегда должны считаться серьезной травмой, поскольку последствия такой травмы могут быть опасными для жизни.

Травма черепа без потери сознания, но сопровождающаяся головной болью, недомоганием, рвотой, головокружением.

При такой травме пострадавший жалуется на головную боль, плохое самочувствие, тошноту, позывы к рвоте, головокружение. Часто он бледнеет и, как говорят, "плохо выглядит".

ЛЕЧЕНИЕ

- моментально прервать занятия;
- не оставлять пострадавшего без присмотра;
- срочно вызвать врача.

Если после травмы черепа с кратковременной потерей сознания (не более 5 мин.) пострадавший начинает жаловаться на головную боль, плохое самочувствие, тошноту, головокружение, то такую травму следует считать серьезной, пострадавшего следует немедленно доставить в больницу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОТЕРЯВШЕМУ СОЗНАНИЕ

Немедленно сделать все, чтобы облегчить дыхание и приток свежего воздуха пострадавшему. Если дыхание или работа сердца прервется на 3-5 мин., в мозгу наступают необратимые процессы.

Если пострадавший дышит сам, его нужно положить на бок или на живот, в противном случае следует применить искусственное дыхание типа "рот в рот".

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ

Перелом обычно происходит средней трети кости либо несколько ближе к плечу. Место травмы сильно опухает и становится очень чувствительным к внешним раздражениям (прикосновение, нажатие).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Для фиксации обоих плечевых суставов в несколько отведенном назад положении наложить повязку — так называемую восьмерку.

ПЕРЕЛОМ ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ

Чаще всего наблюдается при падении с вытянутыми вперед руками или непосредственно на плечо.

СИМПТОМЫ: повышенная чувствительность, опухоль, боль при движении.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Рентгеновское обследование, фиксирующая повязка на 10 дней.

ВЫВИХ ПЛЕЧА

ПРИЧИНЫ: 1. При падении спортсмен, чтобы предохранить тело от удара, инстинктивно вытягивает руки вперед и разворачивает их наружу. Сила удара приходится на руки.

2. Падение на плечо.

3. При защите руки соперником часто происходит сильное отведение руки назад — к наружи.

СИМПТОМЫ: боль, потеря подвижности в травмированном плече, в подмышечной впадине прощупывается головка плечевой кости или обнаруживается пустота, форма плеча принимает типичные очертания, отличающиеся от контуров здорового плеча.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Немедленно доставить пострадавшего к врачу. Чем быстрее он вправит вывих, тем скорее травмированный избавится от боли, тем легче пройдет последующее лечение, тем меньше времени потребуется для полного и успешного выздоровления. Делать это нужно под наркозом. Повязку накладывают на две недели.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ СУМКИ ЛОКТЯ

При нанесении ударов локтями о твердую поверхность может произойти кровоизлияние в слизистую сумку, расположенную непосредственно у острия локтя, в результате чего она может воспалиться и распухнуть.

СИМПТОМЫ:

- вскоре после кровоизлияния локоть опухает, повышается его чувствительность в острой части;
- сгустки крови, раздражающие слизистую сумки, особенно при нажатии, и способствующие излиянию содержимого сумки наружу и возникновению воспалительного процесса;
- покраснение, опухоль, распространяющаяся на предплечье;
- затрудненность движений в локтевом суставе.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Врач должен сделать пункцию слизистой сумки и отсосать кровь и жидкость;

- наложить повязку на 4-7 дней;
- при длительном воспалении сделать инъекцию кортизона;
- оперативным путем удалить слизистую сумку, в случае частого ее воспаления.

ПЕРЕЛОМЫ ПАЛЬЦЕВ

Чаще всего происходят при неправильном нанесении ударов пальцами по типу "нуки-тэ" или "бара-тэ"

Если перелом произошел не в суставе, то накладывается гипсовая повязка на 3-4 недели. При переломе сустава или при значительном смещении концов костей часто требуется операция и гипс на 3-5 недель.

ТРАВМЫ В ОБЛАСТИ ПАХА

Часто боль в паху — следствие воспаления от перенапряжения или перегрузки мышц, связок сухожилий, возникающего при разрывах тканей. Больше всего подвержены травмам длинная приводящая, подвздошно-поясничная и прямая мышцы бедра. Возникновению травм способствует слабая разминка и разогрев этих мышц, а также большая нагрузка во время тренировок.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЛИННОЙ ПРИВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ

СИМПТОМЫ:

- боль в области лобковой кости, часто отдающая во внутреннюю часть паха;
- точечная чувствительность в месте прикрепления мышцы к лобковой кости;
- при прижимании с силой одной ноги к другой боль в паху;
- отложения извести в районе воспаления, заметные под рентгеном.

ЛЕЧЕНИЕ: при появлении болей в паху соблюдать покой;

- использовать теплолечение и теплые ванны;
- прогулки на велосипеде, плавание "кролем";
- втирание кроворазжижающего средства (гепарин, 3-5 суток);
- инъекция кортизона в место прикрепления мышцы в кости;
- ультразвук.

РАЗРЫВ ДЛИННОЙ ПРИВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ

Разрыв этой мышцы может произойти от удара о препятствие или удара ногой соперником.

СИМПТОМЫ: резкая внезапная боль, как от удара ножом, боль в паху.

При попытке продолжить движение — колющая боль.

- местное кровоизлияние, что обычно приводит к опухоли и изменению цвета кожи;
- потеря способности сокращаться;
- углубление в теле мышцы, в месте разрыва повышение чувствительности.

ЛЕЧЕНИЕ: соблюдение покоя, использование холода, принять высокое положение, положить специальную повязку.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОДВЗДОШНО-ПОЯСНИЧНОЙ МЫШЦЫ

Это сильнейшая мышца-сгибатель бедра. Начинается от поясничных позвонков и прикрепляется к бедренной кости. Позади нее находится слизистая сумка. Воспаление может возникнуть от многократных повторений ударов ногами, ударов в прыжках, работа в низких стойках.

СИМПТОМЫ:

- такой же болевой круг, как и при воспалении в длинной приводящей мышце;
- повышенная чувствительность в месте прикрепления мышцы к бедренной кости;
- боль при сгибании ноги в бедре;
- при воспалении слизистой сумки в паху — одеревенение, опухоль.

ЛЕЧЕНИЕ:

- покой до исчезновения боли;
- теплолечение;
- применять противовоспалительные средства, втирание гепарина, инъекция кортизона, пункция слизистой сумки.

"ПИРОГ" НА БЕДРЕ

При нанесении сильного удара ногою по бедру происходит нарушение мышечной ткани, сопровождающееся кровоизлиянием. В результате заполнения кровью места травмы может образоваться вздутие — "пирог". Если "пирог" оставить без лечения, то могут образоваться рубцы, которые подвержены известкованию и окостенению.

ЛЕЧЕНИЕ:

- ограничить кровоизлияние;
- активные движения, тепло, ультразвук, легкий массаж, переменные тепловые и холодные ванны.

ТРАВМЫ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА

Наиболее распространенная причина травм связок колена — столкновение с соперником. Удар может быть нанесен с трех сторон.

1. **УДАР С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ОБЛАСТИ КОЛЕНА**, при котором коленный сустав как бы втягивается внутрь, встречается наиболее часто. Силой удара коленный сустав разворачивается кнаружи, а голень внутрь по отношению к бедренной кости. В результате такого удара травмируются обе части большеберцовой коллатеральной связки — передняя крестообразная связка и медиальный мениск.

При очень сильном ударе сустав становится нестабильным из-за смещения в стороны и взад-вперед по отношению к голени.

2. **УДАР С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА** разворачивает коленный сустав вовнутрь, а голень = кнаружи по отношению к бедренной кости. При этом возникает комбинированная травма малоберцовой коллатеральной и передней крестообразной связок. Часто наблюдается кровоизлияние в коленном суставе.

При более сильном ударе разрывается задняя крестообразная связка и нарушается стабильность коленного сустава во всех направлениях: боковая и взад-вперед.

3. Удар, приводящий к чрезмерному сгибанию (разгибанию) ноги в коленном суставе.

СИМПТОМЫ: При травме возникает мгновенная резкая боль, постепенно она ослабевает, но возобновляется при нагрузке на сустав — чувствительность в месте травмы;

- излияние крови в коленный сустав приводит к его опуханию;
- нестабильность сустава, которая может наступить как сразу после травмы, так и спустя некоторое время.

ЛЕЧЕНИЕ: принять меры для оказания первой помощи специалистами на месте происшествия;

- обратиться к врачу, если при движении в коленном суставе боль усиливается, движения затруднены, колено опухло, в колене и вокруг него отмечается повышенная чувствительность.

ВРАЧ может:

- при нестабильности коленного сустава сделать операцию, во время которой сшить связки и наложить гипс на 4-6 недель
- при частичных разрывах и без потери стабильности — покой и фиксирующая повязка на 1-3 недели.

ТРАВМЫ ЧЕЛЮСТИ

ПЕРЕЛОМ ВЕРХНЕЙ ЧЕЛЮСТИ можно подозревать, если:

- был нанесен удар по ней;
- нарушился прикус зубов и возникает боль при сжимании челюстей;
- наблюдается онемение под щекой;
- отмечается чувствительность над костью, расположенной ниже глаза;
- двоение в глазах.

Для лечения иногда применяется операция. Длительность лечения — 6-8 недель.

ПЕРЕЛОМ СКУЛОВОЙ КОСТИ может быть, если:

- был нанесен удар по скуле или верхней челюсти;
- наблюдается повышенная чувствительность и опухоль над скуловой костью между щекой и ухом;
- отмечается боль при жевании.

ПЕРЕЛОМ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ может быть, если:

- был нанесен удар в подбородок;
- отмечается боль при зевании или сжатии челюстей;
- нарушение прикуса зубов;
- наблюдается местная чувствительность возле уха.

При смещение костей нужна операция. Сломанная челюсть через зубы фиксируется с верхней челюстью. Лечение 6-8 недель.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА

ЛЕЧЕНИЕ: сесть, выпрямив спину, запрокинув голову назад;

- на 10 минут сжать ноздри двумя пальцами;
- можно вложить в ноздри тампоны из ваты;
- можно холодный компресс на нос.

Тренер может, усадив пострадавшего, левую руку положить на лоб и запрокинуть его голову назад. Правой рукой ребром ладони наносить легкие вибрирующие движения по затылку в течение 3-5 минут.

ПЕРЕЛОМЫ РЕБЕР

СИМПТОМЫ:

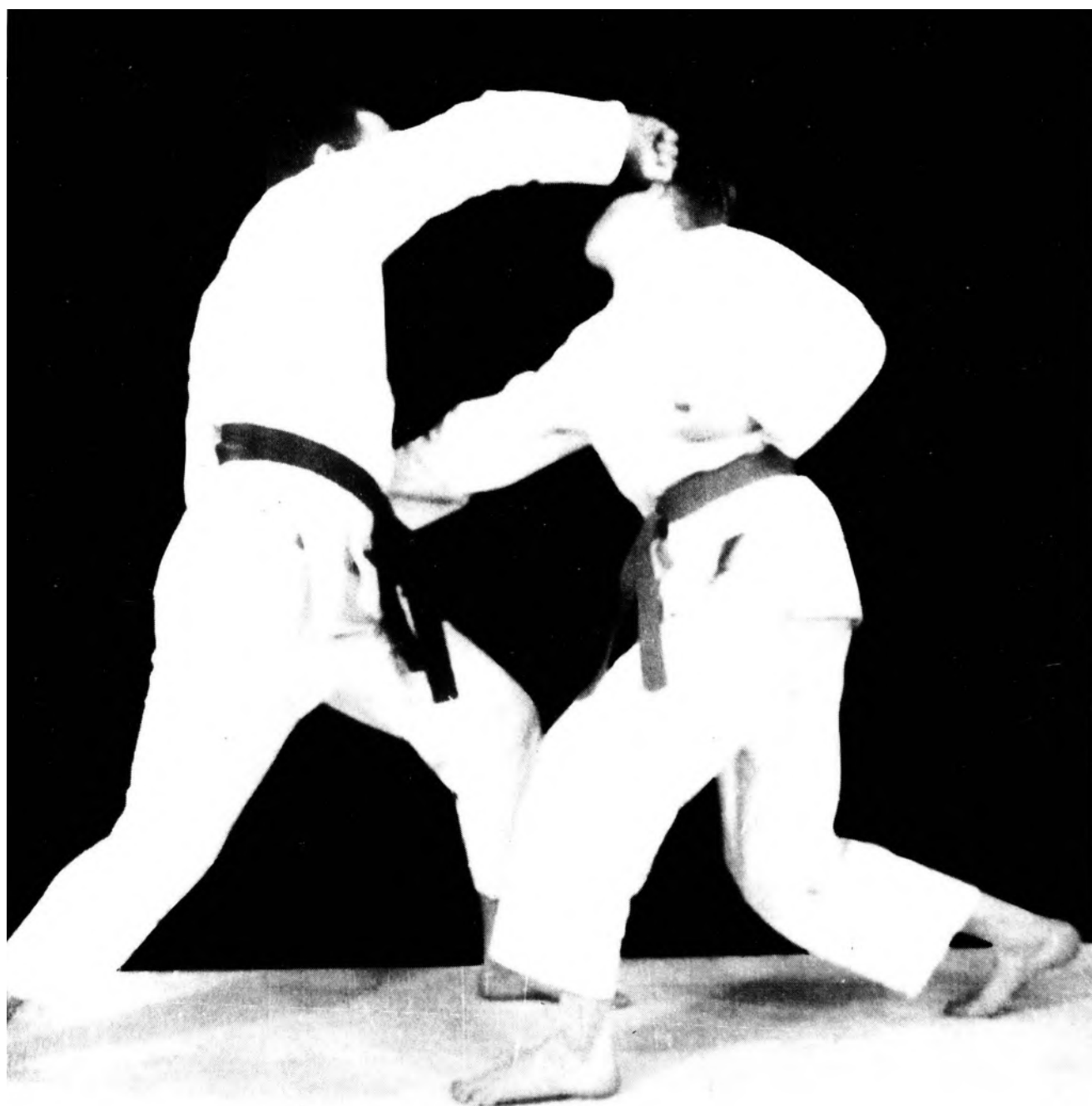
- боль в месте перелома, особенно при глубоком дыхании, кашле или чихании;
- повышенная чувствительность и опухоль в месте травмы;
- сильные боли в месте травмы при сжатии грудной клетки.

ЛЕЧЕНИЕ: фиксирующая повязка. Если сломано несколько ребер, необходимы больничный режим и обследование с целью проверки целостности легких. Концы сломанного ребра могут проткнуть легкое и вызвать утечку воздуха (пневмоторакс) или кровотечение (гемоторакс) из легких в плевру.

СИМПТОМ — затруднения в дыхании.



Человек должен идти по пути самосовершенствования и самопознания — в этом смысл его жизни. Это не только стремление к знанию основных составляющих компонентов духовности, но и титаническая работа над собой, "ломка" собственного "эго" с помощью определенных упражнений и методов.



РАЗДЕЛ 3

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Психическую готовность спортсмена можно характеризовать такими качествами, как трезвая уверенность в своих силах; стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним влияниям, способность управлять своими действиями, чувствами и поведением в изменчивых условиях спортивного поединка, а также в напряженной и возбуждающей атмосфере боевой схватки.

Это состояние прочно базируется на общей подготовленности спортсмена — физической, технической, морально-волевой и психологической. Чем выше уровень подготовки, тем надежнее его психическая готовность к действию в экстремальных условиях реального поединка.

Часто бывает так, что в результате длительных тренировок спортсмен отработал точную координацию движений, развил мышцы, отшлифовал технику нанесения ударов. Сердце его превратилось в неутомимый двигатель, способный перекачать те тонны крови, которые пройдут через него во время спортивного соревнования. И вдруг, словно тайная отравка поражает мозг: **внезапное предчувствие поражения, беды или страха перед выступлением** выводит спортсмена из состояния психического равновесия, которое у неустойчивых душевно людей может перейти в самовнушение. Достигнутый долгим трудом автоматизм действий, переведенных с помощью упорных тренировок из сознательного в подсознательное, переходит обратно в ведение сознания, уже отравленного случайным внушением. **А это означает конец.** Великолепная координация разглаживается, мышцы скованы устранившимся сознанием, вместо четких ударов следуют неловкие рывки и дерганья, а вместо мгновенных рывков и движений — замедленные, заторможенные усилия. В этом случае можно заранее предсказать, что страх выступления, соревнования надолго, если не навсегда, поселится в душе спортсмена, заставляя некоторых даже расстаться с любимым видом спорта.

Вот почему психическая тренировка спортсмена не менее важна, чем всякая другая. Это, кстати, одна из причин, почему, например, восточные школы самообороны, чтобы создать психологически подготовленных спортсменов, начинают их обучение со школьного возраста. Но у многих спортсменов, неожиданно пришедших к занятиям каратэ, срок тренировки и обучения гораздо короче и тут-то меры психического воспитания чрезвычайно важны. **Одна из морально-этических задач боевого искусства заключается в достижении гармонии духа и тела.** Перед схваткой каждый каратэист должен привести в равновесие свои физические и душевные силы.

Правила всех национальных японских видов спорта, в том числе и каратэ, гласят, что **жажда победы нарушает гармонию действий спортсмена и в итоге, в большинстве случаев, приводит к поражению.**

Что же предлагается взамен? Спокойствие, духовную расслабленность и отрешенность. Даже само понятие "самообладание" трактуется в Японии иначе, чем в традиционной европейской культуре. Оно означает не собранность и силу воли, а напротив, отдых души. **"Во время сражения твоя голова должна быть пустой, свободной от всяких мыслей", — требуют японские мастера от своих учеников.**

Эти требования тесно связаны с учением дзэн-буддизма, имевшим широкое распространение среди самураев. **Состояние полной отрешенности помогало средневековым воинам достичь максимального раскрытия резервов физических сил и преодолевать страх смерти.**

Учение дзэн-буддизма требует от его последователей практических ежедневных *медитаций* — сидение на полу, особым образом скрестив ноги, без движения, без мыслей, без чувств. Считается, что в этом состоянии человек приближается к непостижимой сущности бытия.

По мнению современной медицины, медитация благотворно влияет на нервную систему. Когда врачи с помощью электронных устройств сняли энцефалограмму у буддийских монахов, погруженных в медитацию, то она оказалась удивительно схожей с той, что бывает у людей во время глубокого сна. Таким образом, с медицинской точки зрения, **духовное расслабление по-буддийски представляет собой отдых мозга без сна.**

Сеансы медитации проводятся в буддийских храмах Японии также, как и столетие назад. Старший жрец прохаживается между рядами монахов, застывших в позе "лотоса", и, заметив в глазах послушника хотя бы проблеск мысли, бьет его по плечу бамбуковой палкой, и если человек по-настоящему погрузится в медитацию, он не чувствует боли.

Поначалу сидение в дзэн-буддийской позе "лотоса" оказывается тяжелым занятием. Руки, ноги и все тело ноют, тяготятся неподвижностью, в голову то и дело лезут разные мысли, потому, что человек привык постоянно думать. **Умение полностью расслабиться приходит после долгих тренировок.**

Воспитав в себе умение духовно расслабиться, самураи в преддверии боя забывали обо всем и это делало их действия в бою раскованными и гармоничными.

Психологическая готовность самурая к бою определялась так. Если меч, зажатый в его вытянутых руках и выставленный вперед, слегка вибрировал, то самурай считался не готовым к схватке. Если же меч, вопреки всем законам природы, застывал как каменный, тогда лишь самурай получал право бросаться в бой.

Японские мастера боевых искусств вводят элементы медитации в практику ежедневных тренировок, не без основания считая, что они способствуют более полной мобилизации организма и использованию всех физических данных спортсмена. Перед каждой тренировкой члены секции рассаживаются равными рядами на полу додзо и, слегка запрокинув голову назад, застывают так на несколько минут.

Считается, что **эффект от медитативно-дыхательных тренировок возможен при наличии у спортсмена следующих качеств:** *умения сохранять чистое сердце, требовать малого для себя, быть строгим к себе и великодушным к другим, следовать нравственным принципам.* Тот, кто придерживается такой жизненной позиции, может быстро достичь душевного равновесия, активно преодолевать препятствия и укрепить свой дух.

В этом разделе кратко изложены психотерапевтические и психогигиенические само-воздействия, которые могут использоваться параллельно с занятиями каратэ: **аутогенная тренировка и самовнушения, идеомоторная тренировка, саморасслабление** (мышечная релаксация). Кроме этого, представлены некоторые из физических факторов повышения работоспособности спортсменов.



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (АТ)

Метод АТ основан на том, что **в состоянии полного расслабления путем умственного сосредоточения и самовнушения можно осуществлять саморегулирование физических и психических состояний**. Для этого рекомендуем **шесть циклов упражнений** с соответствующими формулами самовнушений:

1. для расслабления мышц туловища путем умственного сосредоточения на ощущении тяжести в теле и его отдельных частях (*"Моя правая рука тяжелая"*);
2. для расширения кровеносных сосудов путем самовнушения ощущения тепла в теле и его отдельных частях (*"Моя правая рука теплая"*);
3. для регулирования деятельности сердца (*"Мое сердце спокойное"*);
4. для контроля за дыханием (*"Мое дыхание ровное и спокойное"*);
5. для регулирования деятельности внутренних органов путем самовнушения ощущения тепла в районе солнечного сплетения (*"Мое солнечное сплетение излучает тепло"*);
6. упражнения, связанные с деятельностью мозга путем самовнушения ощущения прохлады в области лба (*"Мой лоб приятно прохладен"*).

Для того, чтобы самовнушения, используемые при АТ, были эффективными, в них нужно поверить. **Веру можно определить как полное согласие между сознанием и подсознанием, как полное соответствие мыслей и чувств**. Человек, верящий, что он весел, весел и в самом деле, а верящий, что он сердит, и в самом деле сердит. Нужно лишь научиться управлять своим подсознанием. А оно доступнее всего в состоянии неполного торможения центральной нервной системы, т.е. в состоянии покоя, переходящим в дремоту. В таком полудремотном полузабытии человек ощущает тяжесть и тепло во всем теле. Тяжесть обусловлена полным расслаблением мышц, а тепло — расширением кровеносных сосудов.

Занятия по АТ необходимо проводить в уединенном месте, где не мешал бы яркий свет, шум, возня и т.п. Число занятий — 2-4 в день, продолжительность каждого от 10 до 30 минут. Лучшее время — утром, после пробуждения и вечером, перед сном. Главное условие — непрерывность этих занятий. Они должны быть минутами доверительного самоуглубления. Сознание их необходимости, самодисциплина и настойчивость — прежде всего. Внутренняя разболтанность, тревожность, скептическое отношение к делу — враги метода. Главное — внутреннее сосредоточение и самовнушение, которые помогают войти в рабочее состояние — саморасслабление до ощущения тяжести и тепла во всем теле. В таком состоянии аутогенного погружения подсознание наиболее восприимчиво к самовнушению, к приказам сознания.

Пользу от занятий самовнушением трудно переоценить. Еще в древности в монастырях Тибета практиковался обычай отбирать наиболее искалеченных и стойких людей, чтобы сделать из них не поддающихся холоду святых. По учению тибетских *лам*, такие люди, называемые *респами*, могли освобождать дизсобственного семени энергию "*ту-мо*", которая, распространяясь по каналам — меридианам тела, согревала их. Сейчас эта система каналов заново открыта корейскими биологами и получила название "*Кенрак*". Тщательно отобранные ученики подготавливаются медленно и постепенно, проделывая упражнения и дыхательную гимнастику на морозе, сначала в тонкой бумажной одежде, а потом совершенно обнаженными. Чтобы получить титул "*респы*", нужно в морозную ночь с ветром, сидя на земле у озера или реке, высушить теплом своего тела три мокрые простыни, в которые заворачивается тело. Респы могут стоять на морозе от двенадцати часов до целых суток. Иногда на их телах выступает пот, настолько им становится жарко! Респа отказывается от теплой одежды и от согревания огнем, а некоторые из них проводят зимы в пещерах, среди снеговых гор, одеты только в легкую хлопковую ткань. Добиваются они таких результатов при помощи самогипноза, внушая себе ощущение огня или знойной долины с раскаленными солнцем скалами.

АТ, применяемая в наших тренировках, содержит две части — **успокаивающую и мобилизующую**. Первая применяется, когда нужно успокоиться, расслабиться после тренировки, перед сном, для снятия излишнего волнения и напряжения перед соревнованиями и после них. Вторая — для подготовки организма к выступлению, для устранения вялости, апатии и т.п.

ОБУЧЕНИЕ УСПОКАИВАЮЩЕЙ ЧАСТИ АТ

Упражнения успокаивающей части аутогенной тренировки делятся на несколько подразделов.

1. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Занять положение лежа на спине, тело полностью выпрямлено; руки вдоль туловища, лежат свободно (можно и сидя в кресле с подлокотниками). Закрывать глаза, расслабиться. Выждать 1-2 мин. и начинать произносить шепотом или про себя формулы АТ. Вначале внушать чувство спокойствия: "*Я совершенно спокоен*". Произнося эту фразу, нужно стараться максимально успокоиться. Формула произносится дважды.

Затем внушается расслабление мышц. Внутренним взором проверьте позу. **Суетная поспешность, нетерпение и ожидание немедленных результатов — главный враг расслабления.** Не торопитесь. Внушения и самовнушения имеют скрытый период "проторения" к подсознанию. Формулы произносите медленно

и спокойно, растягивая слова и фразы во времени. Внушайте расслабление тела в следующей форме и последовательности:

"Мышцы лица полностью расслабились".

"Мышцы шеи полностью расслабились".

Далее повторять эту формулу, меняя в ней объект расслабления в следующей последовательности: руки, грудь, живот, спина, бедра, голени, стопы.

Каждая формула повторяется несколько раз. На отработку этой части программы отводится 3-4 дня.

2. УСПОКОЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Поза лежа на спине или сидя на стуле в позе "дремлющего кучера": спина полусогнутая, голова опущена, предплечья на бедрах, кисти рук свободно свешиваются между бедрами. Внимание сосредоточить на том органе, которому адресовано внушение. Вначале на левой половине груди. Одновременно произносится формула: *"Мое сердце успокоилось"*. Повторите несколько раз. Затем внушается успокоение дыхания: *"Мое дыхание спокойное, мне дышится легко"*. Далее внушайте себе ощущение спокойствия в брюшной полости: *"Я чувствую приятное спокойствие в брюшной полости"* - и распространение спокойствия на все участки тела: *"Успокаивается каждая частица тела. Все мое тело наполнено приятным спокойствием"*. Каждую формулу повторяйте несколько раз. На освоение этих упражнений также отводится 3-4 дня.

3. УСПОКОЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Поза лежа или сидя. Формулы самовнушения:

"Успокоился каждый нерв".

"Успокоилась каждая нервная клеточка".

"Успокоилась вся моя нервная система".

"Меня ничто не волнует".

"Меня ничто не беспокоит".

"Все шумы как-будто удаляются от меня".

"Все окружающее теряет для меня свое значение".

"Я приятно отдыхаю".

Каждая формула повторяется несколько раз. На освоение — 3-5 дней.

4. ОТРАБОТКА СПОСОБНОСТИ РАСШИРЯТЬ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И ВЫЗЫВАТЬ ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА

Начинают с правой руки. Из каждой последующей формулы исключайте первое слово предыдущей:

"Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой".

"Очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой".

"Хочу, чтобы моя правая рука стала теплой".

"Чтобы моя правая рука стала теплой".

"Моя правая рука стала теплой".

"Правая рука стала теплой".

"Рука стала теплой".

"Рука теплая".



На освоение 3 дня. Затем тренируется способность расширять кровеносные сосуды левой руки, по тому же принципу. После этого проводится следующее самовнушение:

"Приятное тепло заполняет всю левую руку".

"Приятное тепло переходит в левую половину грудной клетки".

"Сердцу приятно и тепло".

"Сердце нежится в тепле".

"Кровеносные сосуды сердечной мышцы расширились".

"Сердце быстро восстанавливается после тренировки".

"Возрастает сила сердечной мышцы".

Эта часть программы отрабатывается 3-5 дней.

После освоения этих упражнений можно перейти к отработке способности расширять кровеносные сосуды ног. Формулы аналогичные (*"Я очень хочу, чтобы мои ноги стали теплыми"* и т.д.) На это отводится еще 3-5 дней, после чего переходят к самовнушению чувства тепла во всем теле: *"Я очень хочу, чтобы все мое тело стало теплым"*... и т.д. — *"Тело теплое"*.

На этот цикл АТ уходит около месяца. Хорошо овладев способностью полностью расслабляться и вызывать у себя ощущение "тепла-тяжести" во всем

теле, можно использовать их как средство глубокого отдыха. 10-15 минут отдыха в таком состоянии равноценны 8 часам сна.

После достаточной тренировки многие из вас смогут почти мгновенно одним само- приказом типа: *"Спокоен... Расслаблен"* — добиваться отключения от окружающей обстановки, полного мышечного расслабления и ощущения "тепла-тяжести".

ОБУЧЕНИЕ МОБИЛИЗУЮЩЕЙ ЧАСТИ АТ

1. Положение лежа, мышцы расслаблены. Начинайте с отработки чувства прохлады лба. Сосредоточьте внимание на коже лба, чувствительность ее при этом возрастает. Представьте себе, что вы ощущаете легкое дуновение ветерка, кожу лба и лица приятно холодит. Внушайте себе:

"Мой лоб приятно прохладен".

"Приятная прохлада переходит на кожу шеи".

"Приятная прохлада переходит на кожу груди".

"Чувствую приятную прохладу кожи спины".

"Ощущаю приятную прохладу кожи живота".

"Приятная прохлада переходит на ноги".

"Все мое тело стало прохладным".



Каждая фраза произносится несколько раз. Отработка — 3-4 дня.

2. Отработка чувства легкости

Сначала на правой руке: *"Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала легкой"*... и т.д. — *"Правая рука легкая"*. Для этого отводится 3-5 дней. Затем отрабатывается ощущение легкости в левой руке (3-5 дней), в ногах (3-5 дней), во всем теле (3-5 дней).

3. **Активирование организма** путем самовнушения чувства озноба, прохлады, бодрости, прилива сил.

Чувство бодрости, прилива сил сопровождается учащением дыхания, ощущением легкости, прохлады:

"Чувствую себя, как после прохладного душа".

"Все мышцы становятся легкими, послушными".

"В мышцах возникает легкая дрожь".

"Озноб усиливается".

"Чувствую легкость и прохладу в области лба и затылка".

"Холодеют ладони и стопы".

"Дыхание глубокое, учащенное".

"По спине побежали "мурашки".

"Сердце сокращается сильно, учащенно".

"Кожа стала "гусиной".

"Озноб все сильнее".

"Мышцы стали легкими, упругими, сильными".

"Чувствую прилив бодрости".

"Я приятно возбужден".

"Я весь как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться".

"Я готов действовать".

"Открываю глаза. Смотрю напряженно, внимательно".

"Встать! Резко встаю!".

На усвоение этой части отводится 3-7 дней.

Было бы неправильно, если бы у вас создалось впечатление, что возможности АТ и самовнушений ограничиваются лишь умением успокаивать или мобилизовать себя. Они гораздо шире. С их помощью можно влиять на развитие памяти, мышления, внимания, воли, процессов восприятия и другие психические функции. Аутотренингом можно ослабить тактильную чувствительность, например, чувство боли. Доказано, что после обучения АТ самовнушением типа: *"Моя рука онемела. Моя рука исчезла. У меня нет руки"* — 36% испытуемых могут вызывать у себя полную, а 64%-частичную потерю болевой чувствительности.

При занятиях каратэ очень важно выработать у себя эмоциональную устойчивость, умение преодолевать, без лишних эмоций экстремальные ситуации. При этом важно подавить в себе не только внешние проявления эмоций, но и внутренние — вегетативные и эндокринные реакции, так как в противном случае эмоция "загоняется" вовнутрь, чем оказывает большой вред.

Одной из самых частых отрицательных эмоций, возникающих во время соревнований и в моменты критических боевых ситуаций, является страх. Он преодолевается самовнушением, а также приемами, регулирующими эмоциональное состояние: мимическими движениями, дыхательными упражнениями, приемами самоободрения и др.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И САМОВНУШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК И БОЛЬШИХ НАГРУЗОК

Упражнения АТ в период тренировок позволяют активно отдыхать в перерывах, меньше утомляться при интенсивной работе, повышать внимание, собранность. План-схема АТ может быть следующей:

1. мобилизация перед тренировкой — 10 мин.;
2. постановка конкретной задачи на выработку определенного психического качества;
3. проведение АТ перед выполнением каждого упражнения;
4. проведение внушений на развитие конкретного качества (быстроты реакции, выносливости, скорости, силы, психологической устойчивости и др.).

Для более успешного преодоления напряженных ситуаций полезно обучение позам агрессии, превосходства, независимости, конкретным пантомимическим реакциям, характерным для психологически подготовленных лиц.

В конце тренировки для снятия напряжения, усталости и нормального протекания восстановительных процессов рекомендуем провести психологическую заминку в форме внушенного отдыха. В результате этого, пульс, артериальное давление быстро приходят в норму. Содержание внушения:

"Успокаивается каждая частичка тела".

"Успокаивается каждая нервная клеточка".

"Уравновешиваются основные процессы в нервной системе".

"Успокаивается мое сердце".

"Весь мой организм успокаивается".

При больших объемах тренировочных нагрузок в начале занятия внушайте себе:

"Уверенно вхожу в тренировочный ритм".

"Спокойно вхожу в тренировочный ритм".

В перерывах между нагрузками старайтесь расслабиться. Помните, что при утомлении повышается тонус мышц затылка, шеи, груди, подлопаточной области. Для уменьшения чувства усталости при выполнении больших нагрузок внушайте себе:

"У меня много сил".

"Я легче, чем вчера, переношу нагрузку".

"Я все легче и легче справляюсь с нагрузкой".

Вырабатывайте положительное отношение к большим нагрузкам, к намеченной работе:

"При настойчивой тренировке я достигну намеченной цели".

"Мне приятно тренироваться. Приятно сознавать свою силу, умение, ловкость".

"Мне приятно работать над собой".

"Я могу много тренироваться и не уставать".

"Моя выносливость возрастает с каждым днем".

После нагрузки в восстановительном периоде прежде всего нужно снять напряжение с нервной системы, расслабить мышцы, расширить кровеносные сосуды соответствующими приемами АТ. Лучший отдых для нервной системы — сон. Наступлению внушенного сна-отдыха способствует расслабление мышц до ощущения "тепла-тяжести" и самовнушения типа:

"Я успокаиваюсь, успокаиваюсь".

"Успокаивается каждая частичка моего тела".

"Успокаивается каждая нервная клеточка".

"Успокаивается каждый нерв".

"Я отключаюсь от всего окружающего".

"Все шумы, звуки, разговоры удаляются от меня. Они для меня теряют свое значение".

"Мое сердце успокоилось".

"Мое дыхание ровное, ритмичное".

"Меня ничто не волнует. Ничто меня не беспокоит".

"Я ощущаю приятную сонливость. Сонливость переходит в приятную дремоту. Надо дремать. Надо отдохнуть. Дремота усиливается. Чувствую, как голова все глубже и глубже уходит в подушку".

"Я засыпаю, я засыпаю. Я приятно отдыхаю".

"Такой отдых исключительно приятен. Такой отдых полезен. Мне дышится легко. Мне легко, хорошо, приятно. Я отдыхаю".

"Мой организм набирается сил. Мои силы восстанавливаются и возрастают".

"Возрастает сила мышц и выносливость. Возрастает уверенность в себе. Я восстанавливаюсь все сильнее и сильнее. Я ощущаю, как организм наливается силой. Каждая клеточка, каждая частичка тела становится все крепче и крепче, все здоровее и здоровее".

Прием восстановительных препаратов (витамины, биологически активные вещества: гормоны, ферменты, биогенные амины и др.), а также массажи (точечный и общий), тепловые ванны и души тоже рекомендуется сочетать с самовнушением, что усиливает их действие.

Используя приемы АТ, вы должны овладеть способностью управлять своей психикой, создавать у себя в ответственные моменты оптимальное эмоциональное состояние. Примерные формулы самовнушения (**перед соревнованиями**):

"Я могу одолеть сильного противника. Могу проявить свою волю, умение, настойчивость. Основная моя цель — занять первое место. Я могу успешно выступать в любых условиях. Чем хуже погода и другие условия, тем больше я мобилизован, тем больше мое воодушевление, тем сильнее моя воля к победе".

"Я свободно могу руководить своими переживаниями. Я постоянен в своих намерениях и желаниях показать высокий спортивный результат. Внешние помехи для меня совершенно безразличны, с каждой тренировкой все сильнее моя воля. Я волевой человек, могу преодолеть любые трудности".

В ходе соревнований применяйте мобилизующую часть АТ. Мотив самовнушений: **"Должен — хочу — могу"**.

"Я способен побеждать в трудных условиях. Мое внимание направлено на борьбу с противником. Мое возбуждение не снижает боеспособность. Все вокруг перестало существовать для меня. Я связан только с противником и его движениями. Мысли появляются быстро. Мгновенно оцениваю ситуацию. Я интуитивно разгадываю замыслы противника. Инициатива в моих руках. Я хозяин положения".

АТ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ:

"Я успокаиваюсь, успокаиваюсь. Мое сердце успокаивается. Мое сердце спокойно. Сердце сокращается спокойно, ритмично. Моему сердцу тепло, приятно. Кровеносные сосуды сердца расширились. Сердце хорошо питается. Сила сердца восстанавливается. Мой пульс сокращается. Мое артериальное давление снижается, нормализуется. Мое дыхание успокоилось. Дыхание ровное, ритмичное. Я чувствую приятное тепло в подложечной области. Приятное тепло и приятное спокойствие распространяются по всей брюшной полости. Организм восстанавливает свою силу, выносливость, работоспособность".

После этого целесообразным является вынужденный сон-отдых.

В случае победы могут появиться признаки самодовольства, самоуверенности, переоценки своих сил, беспечность, недооценка сил противника, соперника. Примерные формулы самовнушений:

"Достигнутая победа налагает на меня еще большие обязанности, я должен еще больше тренироваться. Я должен еще больше работать над собой".

В случае поражения могут быть несколько форм отношения к ним:

1. **Угнетение.** Характеризуется плохим настроением, упадком сил, высказыванием обид. **АТ:**

"Участвуя в соревнованиях, я не потерял, а приобрел. У меня возрос спортивный опыт. Я еще раз получил спортивную закалку. Моя уверенность возросла. Желание взять реванш возрастает. Буду работать над собой еще более настойчиво. Буду еще более дерзко отрабатывать свои коронки".

2. **Безразличие.** Боец апатичен, не настроен на длительную борьбу, воля снижена. **АТ:**

"С каждым днем возрастает желание продолжать тренировки. С каждым днем все больше и больше выражено желание добиться победы. С каждым днем возрастает интерес к занятиям спортом. Я волевой, настойчивый человек".

3. **Двойственное отношение:** спортсмен полон желания продолжать тренировки, ощущает прилив энергии. Формулы самовнушения:

"Моя воля возрастает с каждым днем. Желание победить - главное мое желание. Я могу одержать победу. Я собран, я спокоен, я уверен".

Начинать тренировки следует не ранее, чем через 5-7 дней после соревнований.

СВЕРХТОНИЗИРУЮЩИЕ СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ:

1. **"Наливаюсь упругой силой, ощущаю небывалый прилив бодрости. Я - сгусток энергии, концентрат воли. Я весь заряжен. Реакция молниеносная, движения быстрые. Внимание — взрыв!"**

За этим следует серия ударов или комбинация приемов с максимальной быстротой.

2. **"Включается прохладный душ. Я чувствую его всем телом, весь освежаюсь. Мои плечи и спина в приятном ознобе, мурашки бегут по всему телу, легкая дрожь все сильнее, хочется двигаться, озноб все сильнее. Я весь напрягаюсь как пружина, весь сжат, все готово к броску. Внимание - встать!"**

Применяется после АТ самовнушения на расслабление в процессе тренировки после интенсивной нагрузки.

3. *С той же целью:* **"Ноги легкие, упругие, подвижные. Руки легкие, упругие, подвижные. Все легко пружинит, хочется двигаться. Я весь подвижен, легкий, бодр. Все во мне играет, все оживлено, бодрость нарастает, толкает меня — подъем!"**

ТЕПЛОВОЙ ТРЕНИНГ

В позе лежа или сидя. Расслабиться. Сосредоточиться на кисти правой руки. Начинайте представлять, что кисть теплеет, что вы погружаете ее в горячую воду. Упорно и неотрывно внушайте:

"Кисть греется. Пальцы приятно теплеют. Ладонь разогревается все сильнее. Кисть наполняется мягким теплом. Пальцы становятся совсем теплыми. Вдоль пальцев струится тепло. Тепло наполняет кончики, заливает ногти. В руке усиливается блаженная теплота. Ладонь все теплее, горячее. Тепло пульсирует, приятно щекочет. Жар охватывает запястье. Разогревается локоть. Вся рука теплая, горячая, от плеча до пальцев.

Теплом заливает обе руки. Обе руки заполнены пульсирующим теплом — до плеч, ключиц и лопаток. Ноги, все тело, грудь, живот, спина, поясница, крестец, таз — все излучает тепло. Мое солнечное сплетение излучает тепло. Я превращаюсь в солнце. Я — солнце..."

Пусть внимание ваше пульсирует: весь вдох и первую половину выдоха оно занято дыхательным удовольствием, а на вторую половину выдоха и в промежуточную паузу переходит к точкам психического разогревания (это могут быть и руки, и ноги, и сразу все тело). При этом, **представляйте себе, что вдохом вы "вбираете" тепло, а выдохом "посылаете" его к точкам разогревания.**

Принцип дыхательной ритмизации:

— ВДОХ — ВЫДОХ — ПАУЗА — ВДОХ — ВЫДОХ — ПАУЗА —

рука теплеет... рука теплеет...спокоен...спокоен...

В этом случае дыхание держит сосредоточение, ритмически возвращает сознанию формулу.

Если проводится бессловесное самовнушение (поиск ощущения, образа, представления), то **на вдохе ощущение "собирается", "заказывается" ("должно быть так"), на выдохе "посылается" ("есть так")**.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Можно применять перед АТ. Поза та же. Дышите в обычном для вас ритме, не углубляя дыхание и не задерживая его. **Главное — внимание к своему дыханию**, внимание положительное, радостное, восторженное. Проникновенно вслушивайтесь в "дыхательное удовольствие". Никакого насилия, ничего искусственного. Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Более расслабятся мышцы всего тела; возможно, возникнет и легкое ощущение тепла. Теперь вы уже наслаждаетесь свободным дыханием. Сердце входит в сосредоточенный, спокойный ритм. Ощущение покоя, ясной свежести и приятной, легкой отрешенности нарастает. Мысленно внушайте себе, что такое состояние становится постоянным, сопровождает вас всюду, в любой ситуации; вы всегда дышите легко и с удовольствием, во всякий миг ваше дыхание послушно вам, зависит только от вас и приносит спокойствие.

Подышав так 10 минут, мысленно скажите себе: *"Так продолжается"*, после чего можете закончить тренировку или перейти к другим упражнениям АТ.

ФОРМУЛА СНА

Поза АТ. Освобождение дыхания.

"Моя правая рука тяжелеет. Тяжесть наполняет руку, вливается в руку теплым свинцом, нарастает. Рука тяжелая, как свинец. Рука тяжелая, теплая, вся наполняется приятной теплой истомой. Рука мягкая, расслабленная, ленивая, вялая, тяжелая... Руки тяжелеют. Ноги тяжелеют. Веки становятся тяжелыми, наливаются тяжестью. Все тело тяжелое, расслабленное. Я весь мягкий, расслабленный, вялый. Я весь теплый, весь в приятной, ленивой истоме".

ОДИН ИЗ ЙОГОВСКИХ ПРИЕМОВ ОТДЫХА И САМОГИПНОЗА

Закljučается в созерцании точки с расстояния около 5 метров в течение 10–20 минут.

Сядьте напротив стены на расстоянии от 2 до 5 метров. Наметьте себе на стене две точки, одна от другой на расстоянии 50 см. Переводите взгляд с точки на точку медленно, как только можете. Медленней, еще медленней... Еще... и еще... Вы замечаете, что веки постепенно расслабляются и тяжелеют, взор подымается все труднее — уловите это движение, оно вам пригодится при погружении в глубокий самогипноз. Вы засыпаете.

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

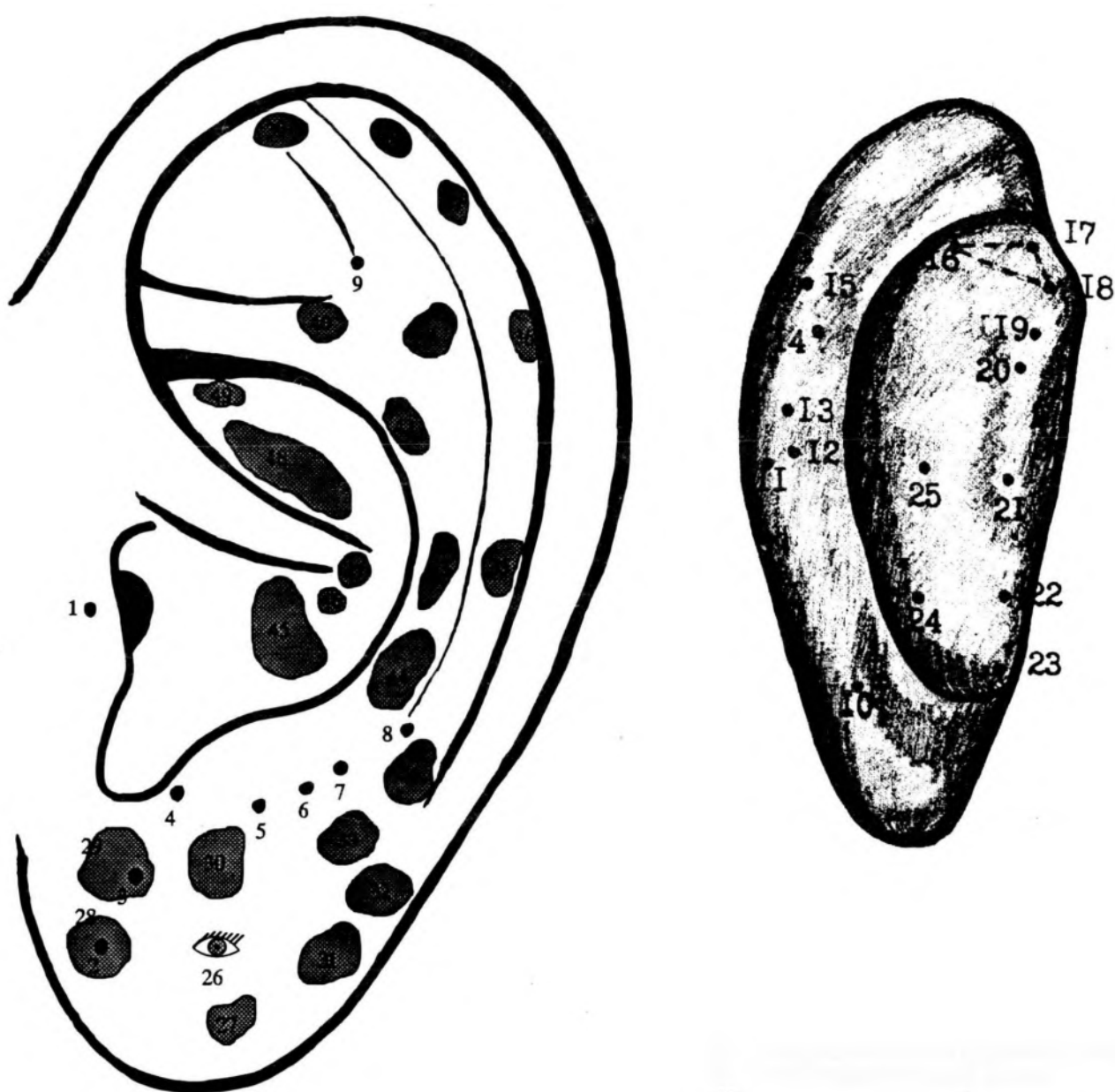
Кроме аутогенной тренировки, большую пользу для более быстрого выздоровления после травм и повышения работоспособности, имеет массаж подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в местах расположения биологически активных точек. Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. С лечебной целью следует надавливать на болевые точки в зависимости от их биологического состояния, что можно определить по степени ощущения боли (от силы нажима). **Если боль под пальцем ощущается от легкого надавливания, то следует применять тонизирующее воздействие**, то есть *массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали — от себя в правую сторону*. **Если же боль в точке ощущается только от глубокого нажатия, то следует оказывать успокаивающее давление средней силы** прямо на эту точку *большим пальцем правой руки, а затем растирать ее по радиальной спирали, то есть от себя в левую сторону*.

На ушной раковине находятся точки, связанные со всеми внутренними органами; свои точки имеют абсолютно все органы. В случае заболевания какого-либо из них, точка с ним связанная, становится активной, приобретает повышенную чувствительность. После выздоровления ее активность падает.

Массируя ухо, мы как бы воздействуем на все внутренние органы, стимулируем их деятельность. Вначале растирайте между большими и указательными пальцами рук мочку уха, затем выше по краю уха до завитка. Массируйте до появления приятного тепла. Кончиками указательных пальцев воздействуйте на внутреннюю часть ушей, ушные выемки; производите вращательные движения, как бы ввинчивая палец в ухо. Одновременно передвигайте пальцы в разных направлениях.

Указательным пальцем подвигайте козелок вперед-назад 10 раз. Наконец, ладонями обеих рук плотно прижмите уши к голове и, двигая ладонями к лицу, старайтесь завернуть уши вперед, двигая ладони к затылку, отгибайте уши — и так 10-20 раз.

ПРОЕКЦИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА УШНУЮ РАКОВИНУ



1	— нос	28	— обезболивание при удалении зубов или болях в зубах нижней челюсти
2-3	— зубы	29	— " - верхней челюсти
4	— глаз	30	— язык, невралгия тройничкового нерва
5	— лоб	31	— внутреннее ухо, тик, фурункул на лице
6	— висок	32	— головокружение, звон в ушах
7	— затылок	33	— тонзиллит, ларингит, фарингит, стоматит
8	— точка плеча	34	— ключица
9	— точка "шэнь-мэнь" ("ворота бога"), точка центральной нервной системы и наркоза при операции	35	— плечо
10	— стопа	36	— локоть
11	— для лечения люмбаго	37	— запястье
12	— легкие	38	— пальцы кисти
13	— при спинной боли	39	— пальцы стопы
14	— центральный нерв	40	— полость таза
15	— тинь-инь	41	— почки
16-17-18	— при головной боли	42	— желчный пузырь
19	— шея	43	— грудь
20	— покой	44	— шея
21	— желудочно-кишечный тракт	45	— легкие
22	— нижние конечности	46	— сердце
23	— ухо	47	— желудок
24	— брюшина	48	— кишечник
25	— язва	49	— мочевого пузырь
26	— глаз		
27	— миндалины		

Массаж ушных раковин поможет вам снять усталость и восстановить работоспособность в любое время дня.

Надавливание на четыре точки в области губ способствует расслаблению мышц всего тела. Каждую точку нужно нажимать 3 сек. подушечкой пальца поочередно: начать с первой (**над верхней губой**); после 10-15 сек. перерыва нажать на вторую (**под нижней губой**) и, наконец, одновременно на третью и четвертую (**возле уголков рта**). Сила нажима примерно 5 кг.

Массаж **антистрессовой точки под подбородком** (в ямочке) способствует снятию чрезмерной реакции на нервно-эмоциональное напряжение. Предварительно воздействуйте на четыре расслабляющие точки.

Для улучшения сна помассажируйте двумя пальцами с двух сторон *срединную линию лба* от переносицы до волосистой части головы. А затем четырьмя пальцами обеих рук с левой и правой стороны *сделайте нажимы вдоль линии разделения полушарий выше лба до темени*. Каждое надавливание производится с силой в 7 кг. в течение 3-5 секунд. Сеанс — 3-10 мин.

На ступнях ног, как и на ушной раковине, имеются физиологические точки, влияющие на работу внутренних органов, деятельность эндокринных желез, нервной системы. С профилактической целью массаж следует производить по всем точкам подошв обеих ног. Для самомассажа стоп в деревянную коробку или ящик с низкими стенками (40 см. х 40 см.) насыпьте горох, фасоль или мелкие камешки, отшлифованные волнами, - так, чтобы они полностью закрыли дно. Разомнитесь, сделайте дыхательные упражнения, затем вставайте босиком на дно коробки и переступайте с ноги на ногу, пока боль не притупится, перестанет ощущаться. Запомните, боль должна сначала чувствоваться обязательно. Если ее нет — замените камешки на более крупные.

Массажирова пальцами болезненную точку, постепенно увеличивайте силу нажима, чтобы оказать лечебное действие на пораженный орган. Предварительно подошвы смажьте растительным маслом. Помните, что **нога — это распределительный щит. Мы можем "подключаться" к любому органу, если знаем, на какую часть подошвы воздействовать**. Например, массаж точки, связанной с солнечным сплетением (см. схему кинестезии стоп), полезен при усталости, гипертонии, вегетососудистой дистонии, сахарном диабете, геморрое, метеоризме, запоре, болезненных менструациях и др.

СХЕМА КИНЕСТЕЗИИ СТОП

I часть. *Цель:* разогреть стопу и улучшить в ней кровообращение.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы (межкостных мышц, наружной и внутренней частей) всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы кулаками (но не сильно).
5. Активное поднятие стопы вверх и опускание ее вниз (стопа произвольно "падает" вниз) с целью расслабления мышц стопы.

II часть. *Цель:* общее растирание подошвы с попеременным расслаблением ее мышц.

1. Граблеобразное поглаживание стопы по направлению к пальцам.
2. Растирание подушечками большого пальца подошвы всей стопы по направлению к пальцам с оптимальным нажимом. Как только растирание дойдет до пальцев (пальцы не растирать), надо сразу отпустить стопу до произвольного падения (чтобы вызвать расслабление мышц стопы), а затем начать повторное растирание.
3. Закончить общее растирание стопы поглаживанием всей ее поверхности от пальцев до щиколотки.

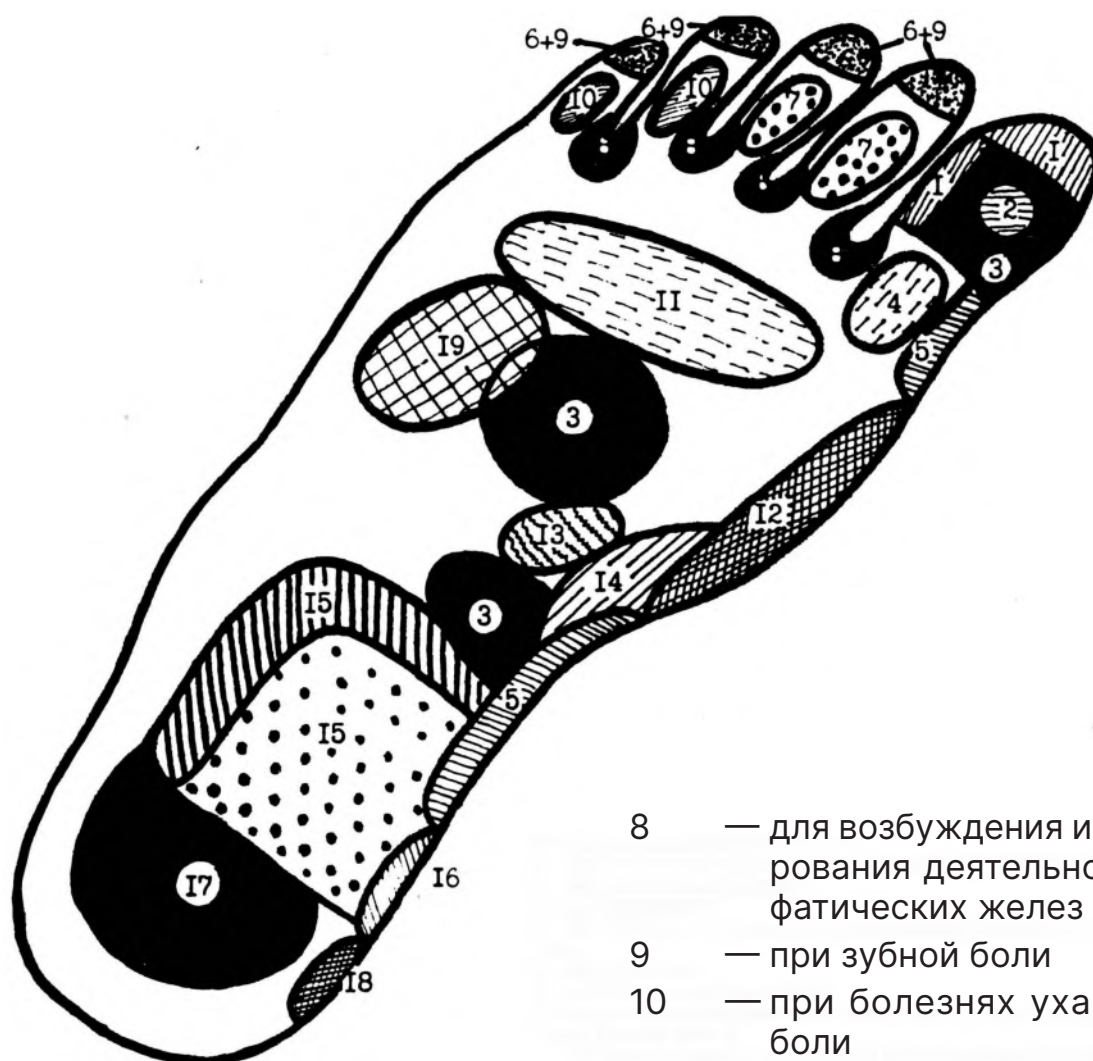
III часть. *Цель:* воздействие нажимом на все точки подошвы по схеме.

1. Катание взад и вперед подошвами палки или скалки, несильно нажимая на нее.
2. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколоток с целью обнаружения наиболее болевых точек.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы.

IV часть. *Цель:* Стимуляция патологически нарушенных органов надавливанием на соответствующие точки по схеме. Сила нажима должна быть около 6 кг, но с каждым сеансом она должна увеличиваться, чтобы небольшая боль стимулировала пораженный орган. Стимуляцию точек заканчиваем поглаживанием всей стопы.

Если ежедневно утром и вечером по 3-10 мин. массажировать стопы на скалке, то самомассаж точек достаточно делать раз в неделю.

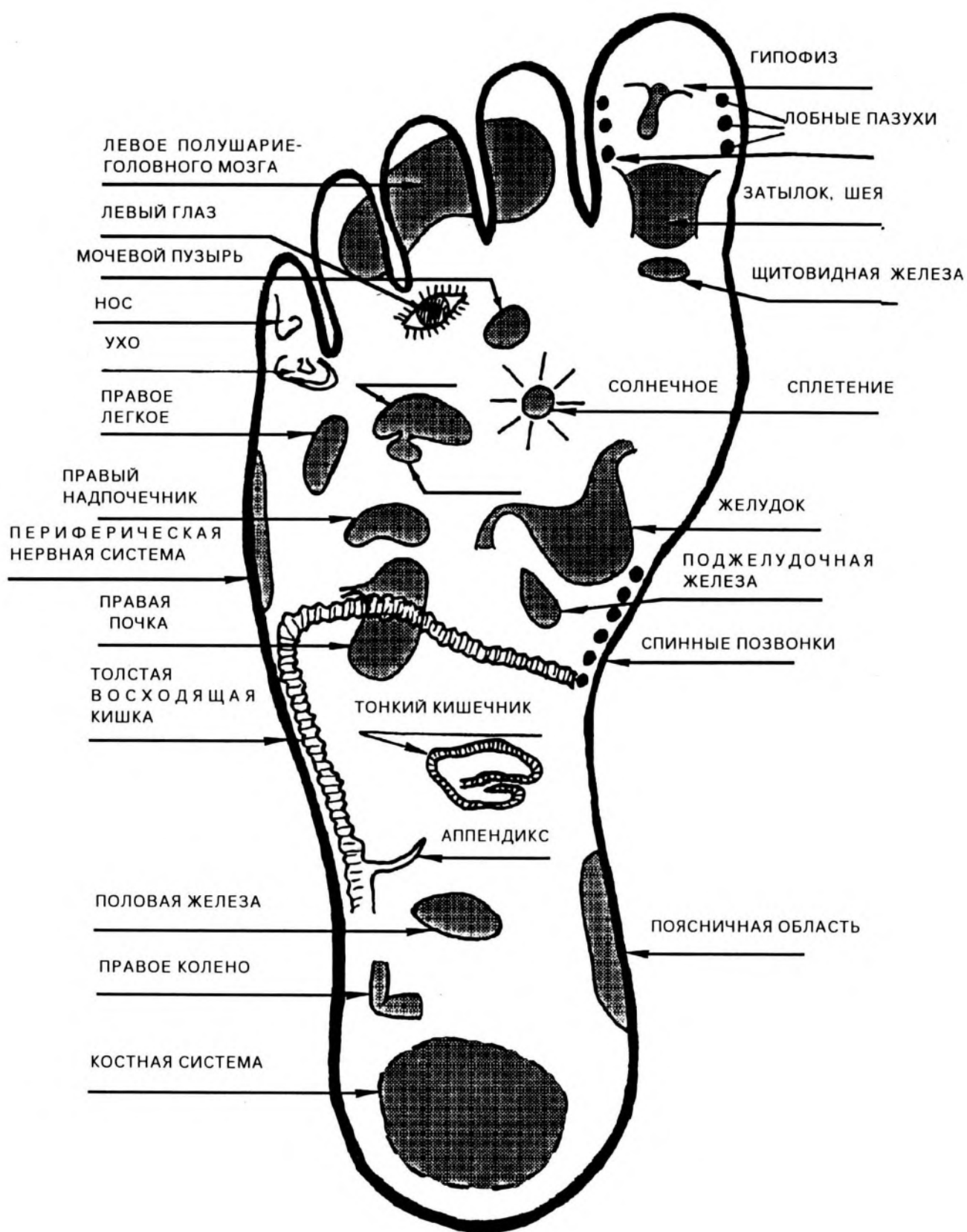
СХЕМА КИНЕСТЕЗИИ СТОПЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ ВИДАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



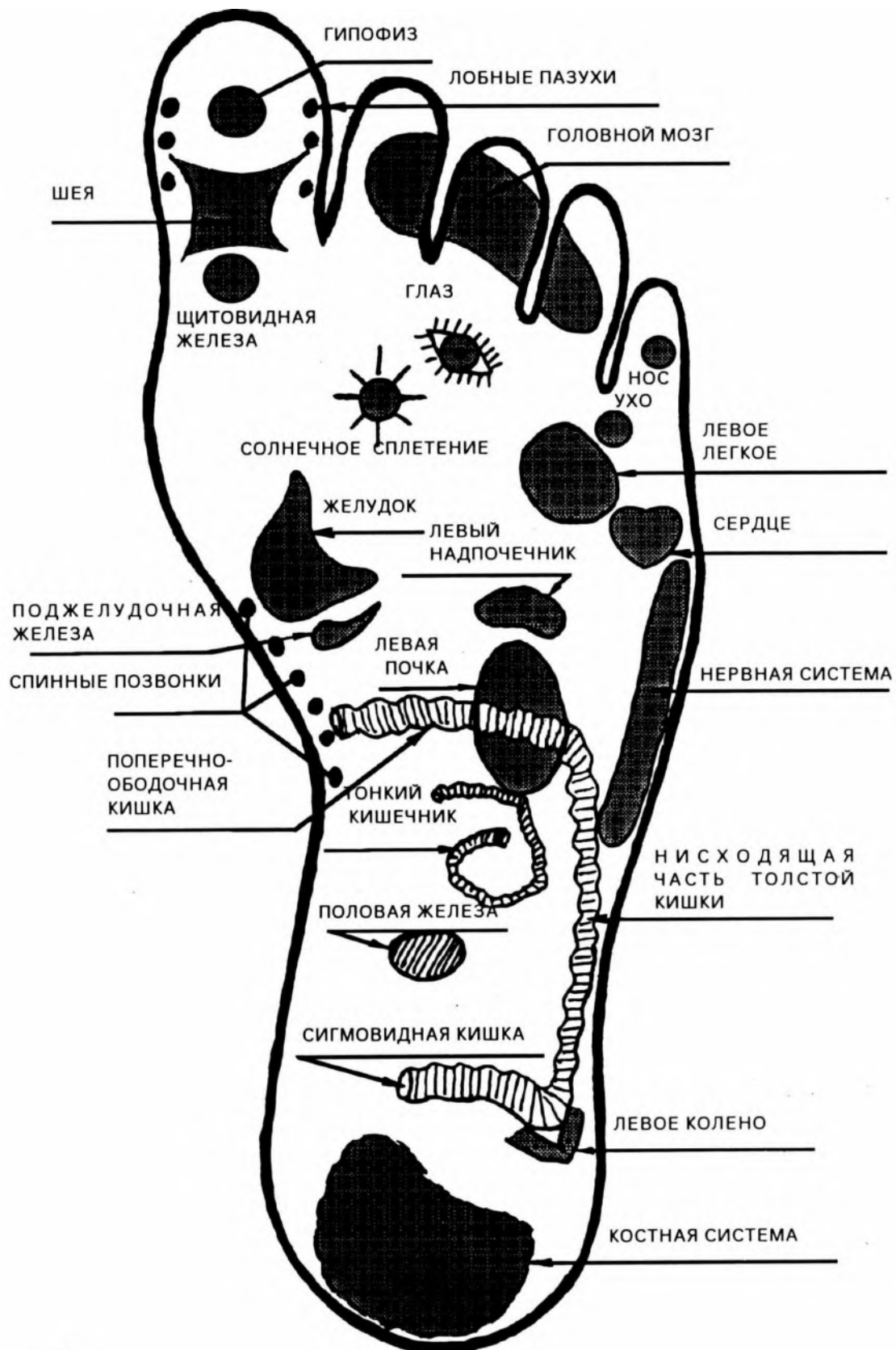
- 1 — при головной боли в области черепного свода и темени, при мигрени
- 2 — при нарушении функций желез внутренней секреции (гормональный отдел)
- 3 — при повышенной раздражительности, нервном стрессе, бессоннице
- 4 — при боли в затылочной области, шее
- 5 — при шейном остеохондрозе, болях в области шейных позвонков
- 6 — при насморке, ангине, гриппе
- 7 — при усталости глаз

- 8 — для возбуждения и стимулирования деятельности лимфатических желез
- 9 — при зубной боли
- 10 — при болезнях уха и ушной боли
- 11 — при сердечной недостаточности, стенокардии, болях в области сердца (на левой ступне); при легочных заболеваниях, болях в области груди (на правой ступне)
- 12 — при болях в грудном отделе позвоночника
- 13 — при заболеваниях почек, воспалении мочеочника, нарушении обмена веществ
- 14 — при заболеваниях желудка
- 15 — при запорах, для возбуждения перистальтики кишечника
- 16 — при болях в крестце
- 17 — при ишиазе
- 18 — боль в копчике
- 19 — при боли в плечах, усталости

КИНЕСТЕЗИЯ ЛЕВОЙ СТОПЫ



КИНЕСТЕЗИЯ ПРАВОЙ СТОПЫ



ПРОЕКЦИОННЫЕ ЗОНЫ В ОБЛАСТИ ЛАДОНИ

Две точки бедра (1)

Тыл кисти, 2 цуня вниз от сухожилия V пальца и 2,5 цуня вниз от сухожилия II пальца. Боль в ноге и руке, прострел.

Точка голеностопа (2)

Внутренняя боковая сторона I сустава I пальца. Травматические или ревматические боли в голеностопном суставе.

Точка груди (3)

Внутренняя боковая сторона II сустава I пальца (конец складки).

Межреберная невралгия, боли в груди при опоясывающем лишае, приступ эпидемии, рвота, понос.

Точка глаза (4)

То же что 3, но с другой стороны I пальца.

Острый конъюнктивит, острый каратит, ячмень, боли в глазу.

Точка плеча (5)

Боли в плече, плечепяточный периаартрит.

Точка лба (6)

Головная боль в области лба, спазм желудка и кишечника, острый гастроэнтерит, боли в пальцах ноги и в колене.

Точка темени (7)

Головная боль в области темени.

Точка мигрени (8)

Мигрень, межреберная невралгия, боль в печени, селезенке, печеночная колика.

Половая точка (9)

Боли в промежности.

Точка затылка (10)

Острый тонзиллит, невралгия затылочных нервов, головная боль в затылке, боли в плече (особенно ночью), икота.

Точка позвоночника (11)

Острая грыжа межпозвоночного диска, состояние после операции на позвоночник, боль в области копчика, звон в ушах, нарушение носового дыхания.

Точка седалищного нерва (12)

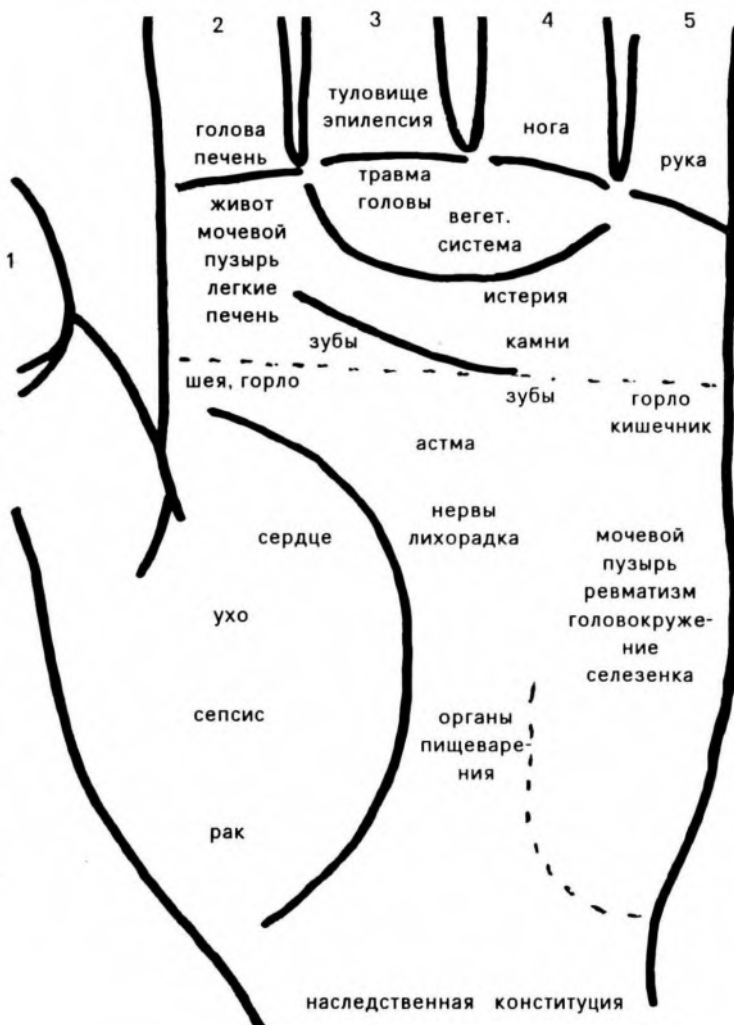
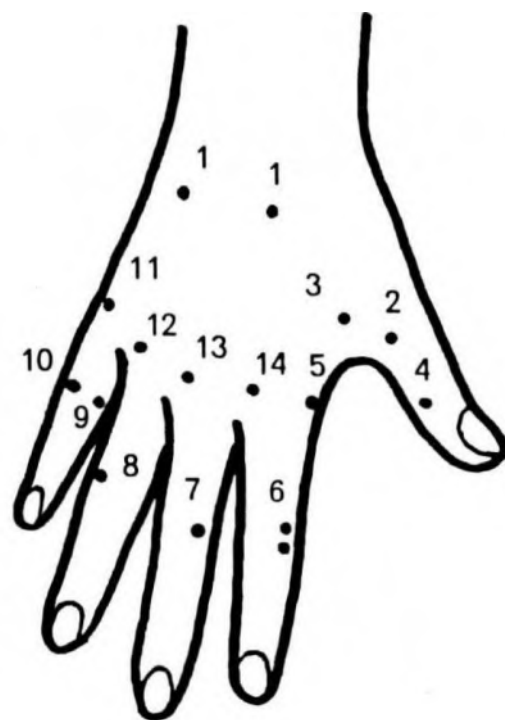
Ишиас, боль в тазобедренном суставе, в ягодичных мышцах.

Точка горла и глотки (13)

Острый тонзиллит, парингофарингит, невралгия тройничного нерва, зубная боль.

Точка шеи и затылка (14)

Боль в области затылка, остеохондроз шейных позвонков. шейно-плечевые синдромы.



КИНЕСТЕЗИЯ КИСТЕЙ РУК

Пальцы рук наделены природой многими рецепторами, от которых импульсы направляются в центральную нервную систему. Можно предполагать, что не только активные точки на подошве или расположенные в сегментных частях тела, но и сами пальцы являются путями "обратной связи" к тем или другим органам.

- а) **обработка мизинца** улучшает работу сердца;
- б) **нажимы на безымянный палец** улучшают функции печени и почек;
- в) **массаж среднего пальца** тонизирует мозг, снижает повышенное кровяное давление, улучшает перистальтику кишечника;
- г) **обработка указательного пальца** улучшает функцию желудка

Массаж необходимо проводить в виде нажимов от основания пальца до кончика в 3-4 приема, включая подушечку (методика Т. Макимоши). Надавливать нужно попеременно на переднюю, заднюю, а затем и на боковые части пальцев. Продолжительность нажима - 3 секунды, сила - средняя. Поочередно обрабатывайте пальцы обеих рук.

Добавим также, что **на кончике мизинца** с наружной стороны от края ногтя находится точка ШАО ЧУН, глубокий массаж которой полезен при общем истощении, невралгии, атеросклерозе, тахикардии, усталости, аллергии. **Массаж кончика среднего пальца** (точка ЧЖУН ЧУН) применяется при потере сознания, кровоизлиянии в мозг, ознобе, жаре, отсутствии потоотделения, усталости, неврастении и др. **На кончике указательного пальца** снаружи от края ногтя массаж точки ШАН ЯН поможет при тех же показаниях, что и выше, а также при ангине, глухоте, шуме в ушах и др. **Массаж основания ногтя большого пальца** применяется при судорогах пальцев, неврастении, кровоизлиянии в мозг, ангине, сужении пищевода, желтухе, обильном потоотделении и др. **Точка в центре ладони** (ЛАО ГУН) массируется при гипертонии, желтухе, ангине, повышенной раздражительности и др.

Массаж кентоса (костяшки) мизинца полезен при хорее, ангине, экземе, кератите, невралгии шейного сплетения, судорогах мышц плеча и предплечья, параличе локтевого нерва.

При головных болях, головокружении, шуме в ушах, ангине, невралгии плечевого сплетения массируйте **кентос безымянного пальца**.

Массаж большого пальца (в особенности околоногтевой части) способствует избавлению от боли в поясницу, от боли и ощущения холода в области живота, от запора, меноррагии, анемии мозга, бессонницы, гипертонии, перитонита; при усталости, метеоризме, холодных ногах, трещинах заднего прохода, половой слабости, сахарном диабете, эпилепсии, остром колите, коллапсе и др.

Массаж второго пальца применяется при кровоизлиянии в мозг, эпилепсии, беспокойном сне, ангине, гепатите, отеке лица, воспалении десен, гипертонии, метеоризме, геморрое и др.

Массаж мизинца полезен при повышенной раздражительности, аллергическом зуде, ночном недержании мочи, запоре, геморрое, болезненных менструациях, головных болях, при ощущении жжения в области подошв, при заболевании глаз, головокружении, вызванном заболеванием глаз, глаукоме и др.

Но все же самой популярной остается точка ХЭ-ГУ, находящаяся между указательным и большим пальцами на тыле кисти и массируемая при головных и зубных болях, мигрени, атрофии зрительного нерва, глухоте, шуме в ушах, ангине, затрудненном дыхании, бессоннице, обильном потоотделении, неврастении, невралгии тройничкового и лучевого нервов, усталости, запорах, аллергических отеках, бронхиальной астме, атеросклерозе, полиомиелите, хоре, параличе лучевого и лицевого нервов, плаксите, межреберной невралгии, слабой родовой деятельности, климаксе, колите и энтерите, при высокой температуре, остром бронхите, стенокардии и др.

Массаж пальцев, внешней и внутренней сторон кисти и запястья, оказывает благотворное влияние на весь организм, способствует снятию усталости спортсменов после тренировки, улучшает дыхательные функции, нормализует работу внутренних органов, устраняет боли в суставах рук. Приемы массажа: поглаживания, сильное надавливание, вибрация.

При болях в икроножных мышцах, надавливают все ногти на ногах по три секунды 10 раз. Затем надавливают точку "юнь-цюань" в центре подошвы. После этого нужно сильно сжать руками пальцы ног. Повторить 8-10 раз.

При болях в желудке надавливают у корня ногтя среднего пальца на обеих руках в течение 1 мин. со средней силой в режиме биения сердца, поочередно на правой и левой руке.

При обмороке ногтем большого пальца надавливают на точки: 1) под перегородкой носа на верхней губе; 2) под нижней губой в центре подбородка; 3) на подушечки всех пальцев рук у центра свободного края ногтя.

При головной боли массировать подошву и особенно точки между пальцами ног и сами пальцы.

При носовых кровотечениях — точки фэн-фу и я-мэнь находятся на затылке (III шейный позвонок и между I и II шейными позвонками) - неглубокий массаж подушечкой большого пальца. Применяется также при головных болях, головокружениях, психических расстройствах, эпилептиформных приступах.

Упражнения для развития силы кисти.

Как уже отмечалось, укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего — снижает повышенное артериальное давление, улучшает перистальтику кишечника. У людей с заболеваниями сердца часто бывают слабые мизинцы. Люди со слабыми указательными пальцами часто страдают заболеваниями желудка.

Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благотворно влияет на головной мозг. Следовательно, ежедневные упражнения для кистей способствуют не только развитию силы кисти, но и укреплению здоровья.

Кроме отжиманий от пола в упоре лежа на 2,3 и на всех пальцах, рекомендуем ежедневно выполнять следующие упражнения: удерживая левый большой палец между большим и указательным, произведите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальца, включая подушечку, спереди, сзади и с боков. Выполняйте для обеих рук.

Упражнение для развития выносливости.

Массаж надавливанием большим пальцем зоны продолговатого мозга влияет на промежуточный мозг, снимает последствия стресса и стимулирует развитие выносливости. Скопление нервных окончаний, расположенных в углублении в области затылка, соответствует продолговатому мозгу — самой нижней части головного мозга. Продолговатый мозг получает информацию из различных областей тела, передает ее нервным клеткам других отделов головного мозга и, работая подобным образом, управляет такими важными функциями как глотание, дыхание и сердечная деятельность. Значение этого органа настолько велико, что игла, введенная в него, мгновенно убивает животное. Массаж шейных позвонков осуществляется неглубоко надавливанием тремя пальцами.

Массаж этой зоны поможет вам также избавиться от психогенного поноса, появляющегося иногда у новичков перед ответственными соревнованиями. В таких случаях можно дополнительно сделать по 5-6 сильных надавливаний большими пальцами рук на точку между основаниями первого и второго пальцев ног.

При болях в желудке с целью быстрого облегчения необходимо двумя большими пальцами, используя массу всего тела, надавить в течение 5-10 сек. на точки по обе стороны грудного отдела позвоночника на уровне между лопатками. Повторить 5-6 раз. Затем, перевернув больного на спину, слегка давить ладонью на надчревную область (чуть ниже солнечного сплетения) в течение 5 минут.

При зубной боли, вызванной нервным перенапряжением, надавите тремя пальцами на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба, затем в височной части перед ухом, после этого два-три раза сильно надавите

на виски тремя пальцами. После этого длительно надавливайте тремя пальцами на щеку под больным зубом. Боль постепенно начнет стихать.

При усталости ног после напряженной тренировки, надавите на каждый палец ноги по три раза, затем по несколько раз надавите между костями подъема ноги. После этого переходите к надавливанию на точки посередине подошвы от второго пальца к пятке и на область ахиллова сухожилия.

МАССАЖ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ушибы мягких тканей и повреждения сумочно-связочного аппарата — наиболее частые травмы у спортсменов, изучающих боевые единоборства. В результате такой травмы происходит резкое замедление или даже полное прекращение кровотока в поврежденной области.

Массаж улучшает кожное "дыхание", повышает секреторные и адсорбционные свойства кожи, оказывает релаксирующее действие, способствует ускорению окислительно-восстановительных процессов, ускоряет венозный и капиллярный кровоток, снижает венозное давление, увеличивает насыщение тканей кислородом.

Особое внимание следует уделить массажу спины и паравертебральной области (плечевой пояс), так как она является огромной рефлексогенной зоной, воздействуя на которую, можно получить ответную реакцию со стороны внутренних органов. Массаж грудной клетки проводится с учетом сегментарного строения легких и бронхиального дерева, особенностей крово- и лимфообращения этой области и вентиляции отдельных ее сегментов.

Массаж конечностей начинайте с проксимальных ее отделов. Исключите такие приемы, как поколачивание, рубление, выжимание, которые ухудшают мышечный кровоток, повышают венозное давление, усиливают боль.

При травмах с выраженным отеком, гемартрозе, сильной боли, гематоме массаж противопоказан.

После исчезновения боли и отека не следует энергично массировать мышечную ткань, так как это приводит к усилению выпота в суставе. Особенно надо быть осторожным при массаже локтевого сустава, так как энергичный массаж может привести к ограничению движения в нем. Исключаются также активно-пассивные движения в суставах при повреждениях сумочно-связочного аппарата и менисков.

Сразу же после возникновения травмы производят массаж льдом в течение 2-5 мин.; спустя 1-2 часа — ручной массаж. Вначале массируют спину и плечевой пояс, межреберные мышцы и диафрагму; затем здоровую конечность и потом уже травмированную, применяя поглаживание, растирание и неглубокое разминание. После этого травмированную конечность несколько приподнимают и проводят поглаживание всей конечности от периферии к центру. В первые двое-трое суток массаж приводят многократно. С 3-5 дня включают физические упражнения на растягивание и массаж травмированного участка,

применяя те же три приема к здоровым тканям, расположенным выше и ниже места повреждения. Продолжительность массажа 5-15 мин. в зависимости от характера травмы, ее локализации. Курс массажа — 10-15 процедур. При раннем возобновлении тренировок после проведенного массажа на травмированный участок накладывают тейп (фиксация травмированных суставов с помощью лейкопластыря по определенным схемам).

Травма мышц значительно снижает частоту и амплитуду мышечных сокращений, а после проведенного массажа они резко возрастают. Это связано с уменьшением боли, усилением мышечного кровотока и снижением мышечного спазма.

СУДОРОГИ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Судороги икроножных мышц — часто встречаемое заболевание у каратэистов, в особенности у тех, чья техника и стиль базируется на разнообразных ударах ногами и прыжках. Считается, что они возникают в результате перевозбуждения рефлекторной дуги, осуществляющей передачу импульсов на мышцы, участвующие в выполнении ударов.

Наиболее часто судороги возникают в подготовительном периоде годичного цикла при форсировании физических нагрузок, преимущественно в ночное время. При этом зачастую болезненное уплотнение мышц держится и днем, мешая полноценному проведению тренировок. Нередко они возникают во время поединка и отрицательно сказываются на его результате. У некоторых спортсменов судороги внезапно возникают по несколько раз в сутки, даже при ходьбе по лестнице. Нарушения сна, болезненные уплотнения мышц мешают качественному проведению тренировочного процесса, что в конечном итоге отражается на техническом росте. И если в литературе имеются практические рекомендации по оказанию помощи в момент судорог, то вопросы лечения и профилактики их еще ждут своего решения.

В настоящем учебнике мы приведем пример одного простейшего упражнения для лечения и профилактики судорог, основанного на вытяжении конечностей. Оно заключается в попеременном медленном потягивании выпрямленных нижних конечностей в положении лежа на спине, не отрывая пяток от площади так, чтобы почувствовать некоторое натяжение в области поясницы.

Основанием для выбора именно этого упражнения послужили исследования кандидатов медицинских наук Л.А. Матвиенко и Н.В. Карташевой, подтвердивших тот факт, что у отдельных лиц, страдающих остеохондрозом поясничного отдела позвоночника, после выполнения упражнения судороги икроножных мышц исчезали. Кроме того, у всех спортсменов-каратэистов при выполнении ими специальных упражнений на растягивание судороги отсутствовали. Упражнение, при ежедневном его проведении, полностью предупреждает появление судорог икроножных мышц.

В легких случаях достаточно в течение недели утром после сна в постели

сделать по 3-5 потягиваний каждой ногой, чтобы судороги прекратились. В тяжелых случаях число повторений необходимо довести до 10 раз на каждую ногу по три раза в сутки. Доказано, что **наиболее эффективно выполнять упражнение непосредственно перед тренировкой или соревнованием, особенно при возникновении судорог во время и после их окончания, и значительно менее действенно — после мышечной работы.**

Начинать упражнение следует с легкого потягивания, постепенно увеличивая степень натяжения, так как сильное вытягивание ноги в начале занятия может вызвать судороги. Лечебный эффект от упражнения отмечается лишь при ежедневном его выполнении. После прекращения занятий судороги обычно возобновлялись.

Известно также, что судороги икроножных мышц можно прекратить путем натяжения носка на себя. Периодически проводимое статическое растяжение мышц и нервов задней поверхности ног приводит к значительному снижению их электрической активности, что обуславливает лечебный эффект.

ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Кроме психической готовности, на результативность каратэки в период подготовки его к соревнованиям, можно существенно повлиять и некоторыми физическими факторами (электромагнитные колебания СВЧ, импульсные токи низкой частоты и др.), на которых хочется остановиться подробнее.

Естественно, что без восстановления энергетических затрат организма после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно повышение спортивной работоспособности и нарастание тренированности. Правильное применение систем восстановительных мероприятий, включающих, кроме психологических, педагогические и медико-биологические методы, дает возможность интенсифицировать тренировочный процесс и повышать спортивные результаты в освоении техники боевых искусств.

Говоря о физических факторах, следует учитывать особенности действия и целевую установку применения каждого из них, - в зависимости от особенности стиля, направленности школы, периода тренировочного цикла, состояния спортсмена.

Как правило, **в подготовительный период**, когда тренирующийся имеет большие по объему и интенсивности нагрузки, **рекомендуется проводить в основном восстановительные мероприятия.** Способствуя ускорению течения восстановительных процессов, они создают более благоприятные условия для проведения последующей тренировки и повышают работоспособность спортсмена в целом. В соревновательный период применение физических факторов, особенно непосредственно перед схваткой, должно быть направлено преимущественно на мобилизацию функциональных систем, обеспечивающих высокий результат поединка.

Следует принимать во внимание, что организм довольно быстро приспосабливается к используемым повторно средствам восстановления. Вместе с тем, эффективность восстановительных мероприятий зависит от их адекватности функциональному состоянию организма и специфики системы боевого единоборства. При этом желательно рациональное сочетание методов общего и локального воздействия: первые обладают неспецифическим общеукрепляющим действием, адаптация к ним наступает медленно; действие других направлено на снятие утомления определенных групп мышц путем улучшения кровообращения и обменных процессов в тканях.

Электромагнитные колебания СВЧ в сантиметровом (12,6 см — СМВ) и дециметровом (65 см — ДМВ) диапазонах применяют как для общего (область проекции надпочечников), так и для местного воздействия — на область максимально-утомленных после тренировки мышц. При использовании малых дозировок достигается достаточная эффективность воздействия при малой вероятности отрицательных побочных явлений.

Ответная реакция организма на процедуру СМВ или ДМВ выражается в улучшении кровообращения в тканях, микроциркуляции и обменных процессах, коррекции нарушенного кислотно-щелочного равновесия, повышения трофических функций нервной системы, нормализации иммунологических и других процессов в организме. Применение ДМВ — терапии после тренировочных нагрузок ускоряет процессы восстановления функционального состояния сердечно-сосудистой системы, что особенно важно вследствие ее лимитирующего влияния на работу мышц. Выбор локализации воздействия обусловлен состоянием спортсмена. После больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, целесообразно воздействовать на область поясницы, где находится проекция надпочечников и симпатических узлов.

После тренировочных нагрузок преимущественно "локальной" направленности при напряженности и "забитости" отдельных мышц и мышечных групп, показаны местные воздействия на наиболее утомленные группы мышц. Эти процедуры улучшают кровообращение и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, возможно сочетание обеих локализаций воздействия в течение одной процедуры.

Добавим, что процедуры СМВ проводят от аппаратов "Луч-58" или "Луч-11" при выходной мощности 50-60 Вт, а процедуры ДМВ — с помощью аппарата "Волна-2" при выходной мощности 40-50 Вт. Необходимо учесть, что дециметровые волны глубже проникают в ткани, чем сантиметровые.

Для воздействия на поясничную область применяют прямоугольный излучатель размером 16×35 см, на утомленные мышцы — тот же или размером 10×20 см, зазор 3-5 см, продолжительность воздействия на одну область 8-10 мин. При сочетании 203 локализаций процедуру проводят сначала на поясничную область, а затем на утомленные мышечные группы конечностей, общая продолжительность воздействия не больше 30 мин. Процедуру принимают через 20-30 мин. после тренировки, 3-5 раз в неделю.

Переменный синусоидальный модулированный ток (СМТ) с частотой 5000 Гц, модулированный по частоте от 10 до 150 Гц, имеет более широкий диапазон действия, чем электромагнитные колебания СВЧ. Его можно использовать не только для срочного восстановления, но и для оптимизации процессов оставленного восстановления, особенно в боевых единоборствах, где развитие выносливости занимает одно из первых мест. Доказано, что СМТ обладает выраженным болеутоляющим действием.

Процедуры СМТ проводят с помощью аппаратов "Амплипульс-3" или "Амплипульс-4". Electroды размером 10×15 см в прокладках, смоченными теплой водой, накладывают на область максимально утомленных мышц. Для восстановления спортивной работоспособности используют режим переменный 3-й и 4-й род работы, по 4-5 мин. каждый; глубина модуляции 75-100%, частота 100-150 Гц, сила тока от 10 до 80 мА. Процедуры проводят на сборах ежедневно после первой утренней тренировки. На курс — 8-10 процедур с повтором через 1,5-2 месяца.

На соревнованиях СМТ применяют за 10-15 минут до поединка, после разминки, используя 2-й род работы; глубина модуляций 100%, частота 50 Гц по 6-8 мин. на каждую конечность.

Импульсные токи низкой частоты по методике электросна оказывают непосредственное действие на центральную нервную систему, обладают выраженным успокоительным и противострессовым действием и показаны спортсменам в период повышенного физического и психологического напряжения, особенно в соревновательный период.

Процедуры проводят с помощью аппаратов "Электросон". Расположение электродов глазососцевидное, частота импульса 10-20 Гц, сила тока в пределах 2-10 мА, продолжительность действия 15-40 мин. ежедневно, на курс 4-6 процедур, в любое время дня, но так, чтобы последующая тренировка началась не раньше, чем через 1 час после процедуры. Наиболее целесообразно назначение электросна перед ночным сном с чередованием через день с СМТ или СВЧ на область наиболее утомленных мышц.

Применяют также электростимуляцию аппаратом "Стимул" в режиме; по 10 сек. стимуляции, интервал 50 сек., всего 10 повторений общей продолжительностью 10-15 мин., на курс 10-12 процедур.

Хороший эффект дает сочетание вышеперечисленных физических факторов с рефлекторно-сегментарным и точечным массажем в один и тот же день.

Благоприятно влияние ванн различного химического состава. Для преимущественного воздействия на сердечнососудистую систему применяют углекислые ванны, для улучшения работы нервно-мышечного аппарата — сероводородные, радоновые. Ванны целесообразно назначать после последней тренировки не более 3-4 раз в неделю, через день.

Сауну следует посещать не чаще 1-2 раз в неделю, через 1,2-2 часа после последней тренировки. Общее время нахождения в парной - 25 мин. на 2-3 за-

хода. После этого массаж и купание в холодной воде.

Физиотерапевтические процедуры для местного воздействия можно назначать ежедневно, между 1-й и 2-й тренировками, 5-6 раз в неделю.

Отметим, что применение тех или иных физических факторов зависит от периода годового тренировочного цикла. Так, в подготовительный период можно назначать факторы как общего, так и, при необходимости, местного воздействия. В соревновательный период более целесообразны средства локального воздействия на утомленные мышцы, а не общие ванны, чтобы не вызвать дополнительной нагрузки. В то же время можно назначать различные виды душей.

Особо следует обращать внимание на температуру воды с учетом желаемого эффекта. Для возбуждающего воздействия целесообразно назначать краткие холодные процедуры (ванны ниже 33 С, душ ниже 20 С) утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 С) оказывают седативное, успокаивающее действие и их применяют после тренировки.

К своеобразным методам восстанавливающей терапии, используемых издавна китайскими мастерами боевых искусств можно отнести так называемое **"шестисловное заклинание"**, смысл которого сводится к выполнению шести типов выдохов, каждый из которых сопровождается одним из звуко сочетаний: **сюй, сы, кэ, чуй, ху, си**. Предполагается, что произнесение этих звуков особым образом с повторением от 12 до 36 раз стимулирует функционирование тех или иных органов.

Так, для **лечения печени** помогает выпучивание глаз с медленным словом-выдохом: **"С- с- ю- ю- й..."**

Для улучшения функций легких необходимо поднять руки вверх ладонями вверх с одновременным медленным выдохом: **"С- с- ы- ы..."**

При заболеваниях сердца *вдох делается через нос, а выдох - с широко раскрытым ртом*: **"К- э- э- э..."** Руки при этом вытягиваются вперед с сильным сжатием кулаков, особенно в мизинцах.

Почки лечат на выдохе: "Ч- у- у- й", обхватывая при этом кистями рук колени, ровно держа голову.

На выдохе "Ху- у- у..." лечат селезенку, а лежа на спине или на боку с медленным выдохом **"Си-и-и..." улучшает жизнедеятельность желчного пузыря**.

В плане диагностики заболеваний традиционная китайская медицина обращает внимание на связь между отдельными органами: легкие связаны с носом, сердце — с языком, печень — с глазами, селезенка — со ртом, а почки — с ушами. Иными словами, *если ухудшилось зрение — обрати внимание на печень; что-то неладное с речью — жди неприятностей от сердечно-сосудистой системы и т.п.*

Влияние биоритмов организма на работоспособность спортсменов в период повышенных физических и эмоциональных нагрузок.

Установлено, что с момента рождения организм человека подвержен влиянию биологических ритмов, вызванных силами гравитации. Специалисты по биоритмологии считают, что всякий живой организм является независимой колебательной системой, которая характеризуется целым набором внутренне обусловленных ритмов. Они позволяют организму успешно приспособиться к циклическим изменениям окружающей среды. Основным ритм в этой системе — суточный, связанный с вращением Земли вокруг Солнца. За сутки в организме человека периодически меняется около 300 функций и процессов.

На человека воздействуют ритмы, связанные не только с восходом и заходом Солнца, но и с взаиморасположением Земли и Луны. В отличие от суточных, они обладают такой периодичностью: 23 дня — **физический** цикл (физическая сила, ловкость, воля, храбрость, быстрота) и 28 дней — **эмоциональный** (интуиция, чувствительность, возбудимость). Кроме этих циклов, есть еще и **интеллектуальный**, продолжительностью 33 дня (память, сообразительность).

Можно по-разному относиться к вышеизложенному, но и не считаться с ним нельзя. Для того, чтобы с наибольшей эффективностью использовать резервы своего организма, нам кажется, что было бы целесообразно, по возможности, планировать или хотя бы учитывать дни наибольших подъемов и спадов биоритмов, скажем, при участии в соревнованиях или при подготовке к ним, в тренировочном процессе или для наилучшего запоминания изучаемой техники.

Для того, чтобы рассчитать свои "всплески" и "спады", необходимо знать, что каждый цикл делится на *положительный* полупериод и *отрицательный*. Находясь в положительном полупериоде физического ритма, мы ощущаем прилив сил, повышенную работоспособность, легкость при выполнении трудных в физическом отношении заданий. В критические дни происходит смена знаков цикла: полупериод положительной фазы переходит в полупериод отрицательной или наоборот. В такие дни функции соответствующего ритма приближаются к минимуму. Особенно опасно, когда идет совпадение по двум или всем трем ритмам. В эти дни необходимо постараться воздерживаться не только от физических нагрузок и ситуаций, подвергаящих ваш организм испытаниям, но и отказаться от принятия важных решений, отложить серьезные дела и проблемы.

Чтобы определить свои критические дни, необходимо отталкиваться от даты собственного рождения. Скажем, я родился 25 января 1954 года.

На 25 января 1990 года мною прожито 12784 дня, в течение которых физические циклы (F1) поменялись 555 раз (19 дней в остатке), эмоциональных циклов (F2) было 465 (16 дней в остатке), интеллектуальных — 387 (3 дня в остатке). Следовательно, к 25 января 1990 года F1 начался 19 дней назад, т.е. 6 января и критический день (полупериод) по F1 был 18 января и снова наступит через 11 дней — 29 января.

F2 начался 9 января и через каждый 14 дней будет повторяться: 23 января, 6 и 20 февраля и т.д.

F3, начавшись три дня назад, 22 января, через каждые 16-17 дней также повторится.

В дни, когда два или все три полуцикла будут совпадать, необходимо быть особенно осторожным, т.к. в эти дни возможны физиологические изменения в сторону ухудшения вашего самочувствия, повышается вероятность неблагоприятных событий, конфликтов, обострения болезней.

В этой связи хотелось бы отметить, что современная наука подтвердила не только наличие и влияние на нашу жизнь биоритмов, но и имеющиеся особенности лечения организма человека в те или иные часы суток. Установлено, что чувствительность зубов к боли максимальна в 18 часов, минимальна вскоре после полуночи. Ночью утяжеляется состояние больных, учащаются приступы бронхиальной астмы, удушья, стенокардии, чаще случается инфаркт миокарда и инсульт. Содержание адреналина в крови достигает максимума в 9 часов, минимума - в 18 часов. С такой же ритмичностью вырабатываются половые гормоны. Рождается человек чаще всего в районе полуночи. Не исключено, что роды провоцируются магнитными бурями. По данным одного исследования, кривые суточных возмущений геомагнитного поля и частоты рождений практически повторяют друг друга.





*"Сия есть заповедь Моя:
да любите друг друга, как Я возлюбил вас ...*

Евангелие от Иоанна, гл. 2 п. 12

*"Вторая, подобная ей:
Возлюби ближнего твоего, как самого себя.
Иной, большей сей заповеди нет".*

Евангелие от Марка, гл. 4 п.31

*"Любите врагов ваших;
благотворите ненавидящим вас;
благословляйте проклинающих вас
и молитесь за обижающих вас ..."*

Евангелие от Луки, гл. 5, п. 27, 28.



РАЗДЕЛ 4

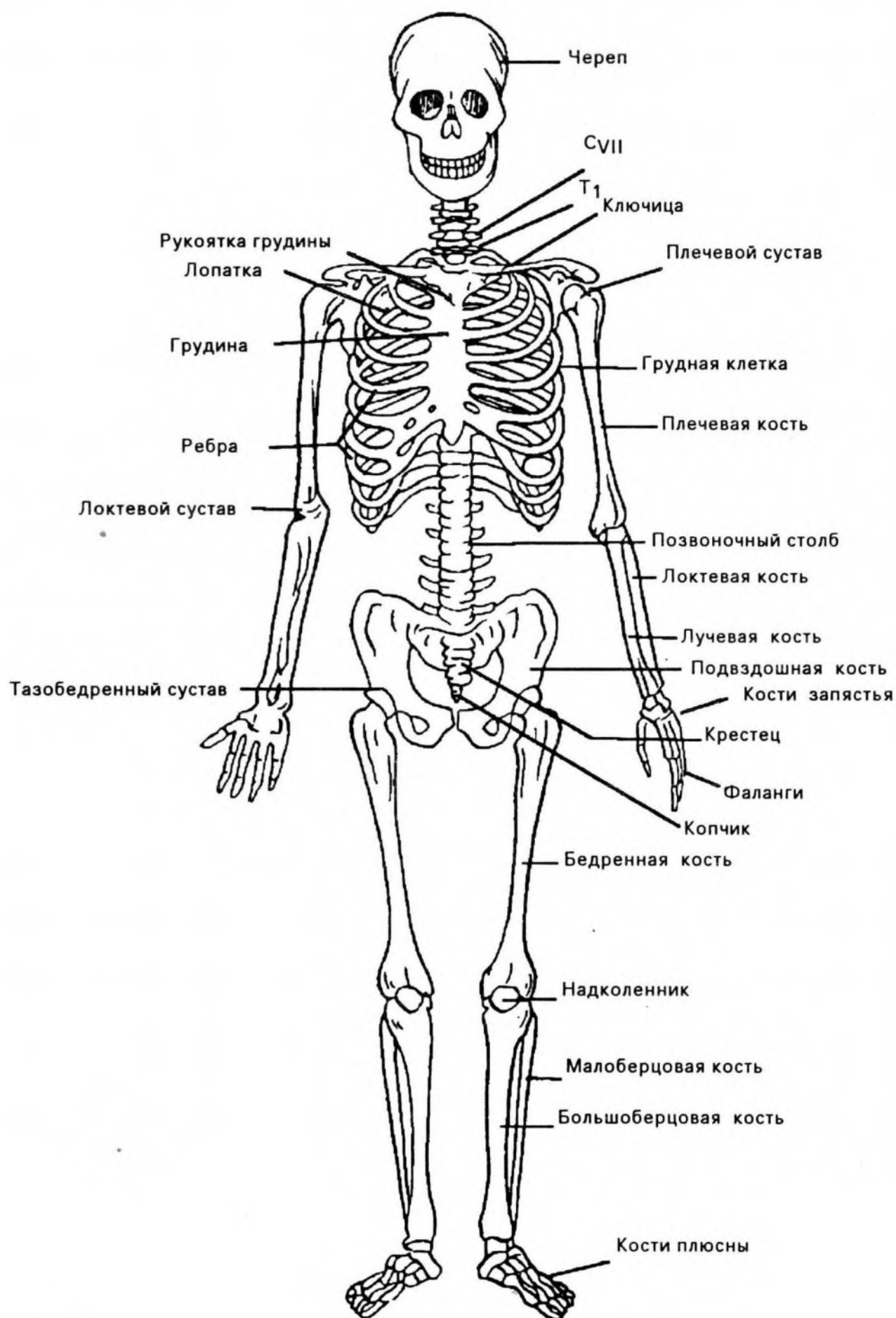
ПУТЬ ОТ "КАСАНИЯ ОТСРОЧЕННОЙ СМЕРТИ" — К УДАРАМ БЕЗ КАСАНИЯ

Мастера боевых искусств Востока, в частности Китая, в совершенстве владели не только многими способами эффективного поражения противника с наименьшими для себя затратами энергии, но были также прекрасными врачами. Зная наиболее эффективные точки на теле соперника, они могли как "отключить" его одним пальцем, так и вылечить, устранив боль, зарядить энергией.

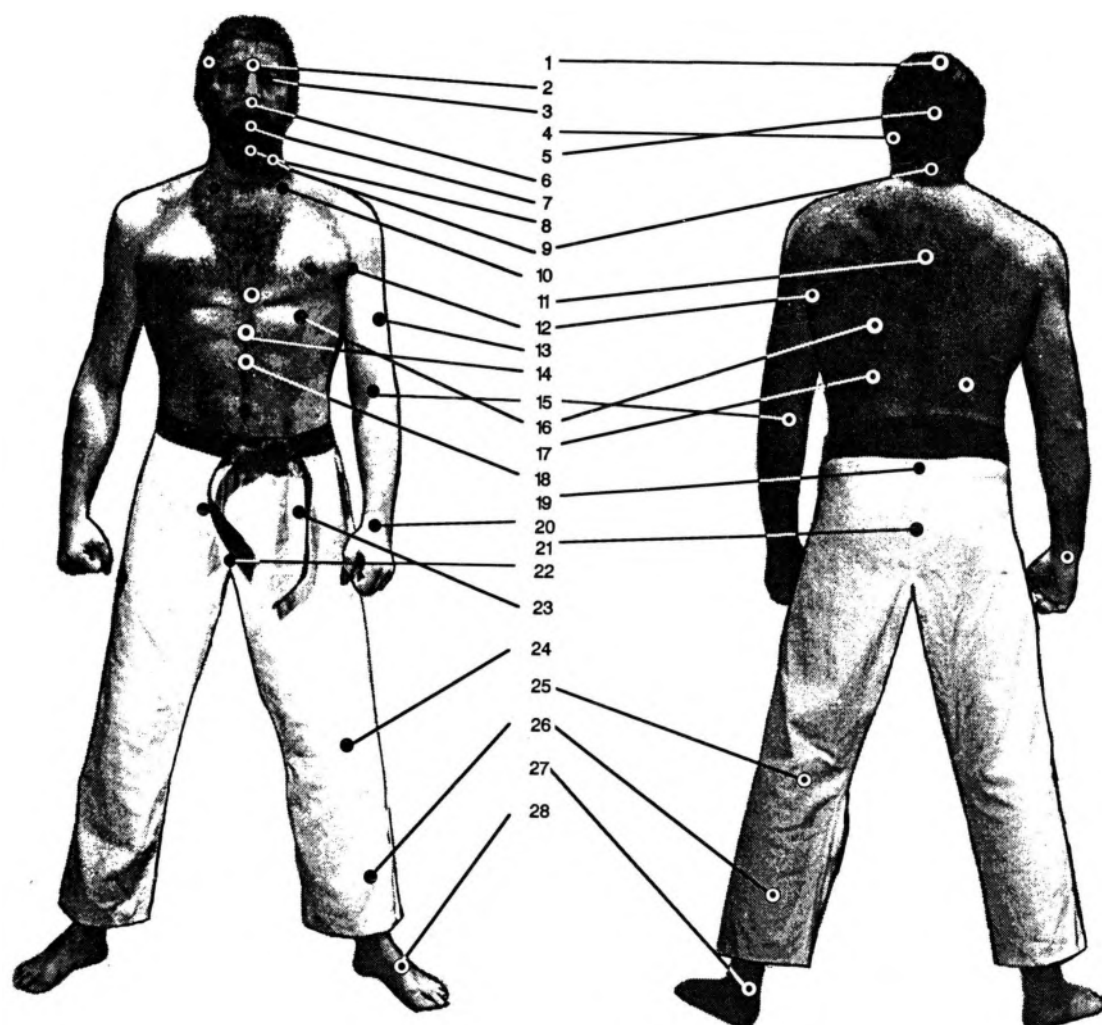
В древности существовало такое искусство, как **Тянь-Хсю** или **Дим-Мак** — **"искусство отсроченной смерти"** или **"искусство двадцати одной уязвимой точки"**, — представлявшее собою образец совершенства боевого искусства и переходную ступень к общему овладению энергией тела и духа.

Восток понимал дао кунг-фу не только как искусство боя, но и как путь развития духа через совершенствование тела, овладение его внутренними силами и полное раскрытие и использование всех потенциальных возможностей организма.

Секретами искусства Дим-Мак владели только посвященные. Учителя тщательно отбирали среди учеников не только физически наиболее подготовленных, но и обладающих достаточной степенью нравственной и моральной подготовки: самых уравновешенных, воспитанных, обладающих чувством справедливости. Это считалось необходимым, так как человек, владеющий тайнами "отсроченной смерти" мог легким прикосновением навсегда успокоить нападавшего или сделать так, чтобы тот умер через некоторое время. Когда жертва драки приходила (или ее приносили) к врачу, знакомому с традиционной медициной, то врач мог, пользуясь той же анатомической схемой, ускорить лечение, так как травма обычно получалась от удара, нанесенного в определенную точку тела в соответствующее время суток.



НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О НЕРВНЫХ ЦЕНТРАХ И СМЕРТЕЛЬНЫХ ТОЧКАХ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА



- 1 — ТЕМЯ
- 2 — ЗРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
- 3 — ГЛАЗА
- 4 — ТОЧКА ЗА УХОМ ВНИЗУ
- 5 — МОЗЖЕЧОК
- 6 — ТОЧКА НАД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ
- 7 — ТОЧКА ПОД НИЖНЕЙ ГУБОЙ
- 8 — КАДЫК
- 9 — ШЕЯ. ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА
- 10 — КЛЮЧИЦЫ
- 11 — ТОЧКА МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ
- 12 — ПОДМЫШКИ
- 13 — ТОЧКА ПОСРЕДИ БИЦЕПСА
- 14 — СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ
- 15 — ЛОКТЕВЫЕ СУСТАВЫ
- 16 — РЕБРА. ОБЛАСТЬ СЕРДЦА
- 17 — ПОЧКИ
- 18 — ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА
- 19 — ПОЯСНИЦА

- 20 — ЗАПЯСТЬЕ
- 21 — КОПЧИК
- 22 — ПАХ
- 23 — ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДЕР
- 24 — КОЛЕНО
- 25 — ПОДКОЛЕННЫЙ ИЗГИБ
- 26 — ИКРА, ГОЛЕНЬ
- 27 — АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ
- 28 — ПОДЪЕМ СТОПЫ
- 19 — ПОЯСНИЦА
- 20 — ЗАПЯСТЬЕ
- 21 — КОПЧИК
- 22 — ПАХ
- 23 — ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДЕР
- 24 — КОЛЕНО
- 25 — ПОДКОЛЕННЫЙ ИЗГИБ
- 26 — ИКРА, ГОЛЕНЬ
- 27 — АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ
- 28 — ПОДЪЕМ СТОПЫ

Нервные центры — это наиболее уязвимые участки тела, представляющие собой скопления нервов, прикрытых кожей и мускулами. Удары в эти места пальцами или кончиками пальцев (нуки-тэ) могут вызвать смерть, потерю сознания, повреждения организма, болевые шоки.

Назовем некоторые из этих точек.

1. **Темя** — самая незащищенная часть в верхней части головы. Сильный и резкий удар может причинить смерть.

2. **Зрительный нерв** — находится в верхней части носа между глазами. Удар пальцем или пучком пальцев в эту точку может быть *смертельным*.

3. **Глаза** — при хлестком ударе по глазам противник навсегда или на некоторое время теряет зрение. Сильное болевое ощущение.

4. **Точка за ухом внизу** — при резком надавливании или ударе может наступить *смерть*.

5. **Мозжечок** — удар в эту точку грозит *смертью* или потерей сознания.

6,7. **Точки над верхней и под нижней губой** — удары сюда вызывают шоковое состояние. Удар кончиками пальцев или вторым суставом среднего пальца в мягкую часть подбородка снизу вверх также очень чувствителен.

8. **Кадык** (дыхательное горло) — даже легкий удар вызывает страдание, прерывает дыхание (удушье), вызывает рвоту. От сильных ударов можно потерять сознание или умереть.

9. **Шея** — удар по мускулам с обеих сторон шейного позвоночника болезненный и опасный. Тяжелый удар по седьмому (выступающему) позвоннику вдавливают его и вызывает повреждения дыхательного горла.

Область шеи над ключицей: здесь проходят нервы и кровеносные сосуды. Удары сюда выводят на короткое время из состояния боеспособности, но поражения не наносят (см. продолжение стр.)

10. **Ключицы** — удар, нанесенный в узкий полый подход к горлу над ключицами кончиками пальцев, опасен и даже *смертелен*.

11. **Точка между лопатками** — удар снизу вверх вызывает шоковое состояние, удар сверху вниз — учащенное сердцебиение, повреждение внутренних органов и смерть. Удар под лопатки вверх вызывает сильную боль.

12. **Подмышки** — удар ногой вызывает сильную боль, удар пальцем парализует руку.

13. **Середина бицепса** — нервный центр плеча, удар вызывает паралич руки. Точка над бицепсом — *смертельная*.

14. **Солнечное сплетение** — удар очень болезненный, особенно когда направлен вверх. В этом случае удар передается на внутренние органы — сердце, печень, легкие. Может иметь серьезные последствия.

15. **Локтевые суставы** — легкий удар приводит к потере чувствительности, сильный вывих. Даже легкий удар по нервному центру предплечья (5см ниже локтя) вызывает сильную боль, а сильный удар приводит к онемению руки. Удар по локтевому сгибу очень болезнен. Сюда лучше наносить встречный удар.

16. **Область сердца** — сильный удар опасен для жизни, т.к. передается на сердце. Эффективен удар ногой, вторым суставом среднего пальца руки. Очень болезненны тычки пальцами между ребер.

17. **Почки** — направленный удар очень опасен.

18. **Верхняя часть живота** — опасен глубокий проникающий удар "нуки-тэ". Удар по нижней части живота ошеломяет, сильный удар вызывает серьезные повреждения.

19. **Поясница** — повреждения позвоночника вызывают потерю двигательных функций.

20. **Запястье** — здесь проходят суставные сухожилия, очень чувствительное место. Легкий удар по верхней стороне болевой, сильный — травма. Точка над внутренней боковой стороной запястья между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы первого пальца — *смертельна*.

21. **Копчик** — нарушение двигательных функций ног.

22. **Пах** — сильный удар *смертелен*.

23. **Внутренняя часть бедер** — очень чувствительная область ноги. Легкий удар болезненный, сильный — парализует на некоторое время ногу.

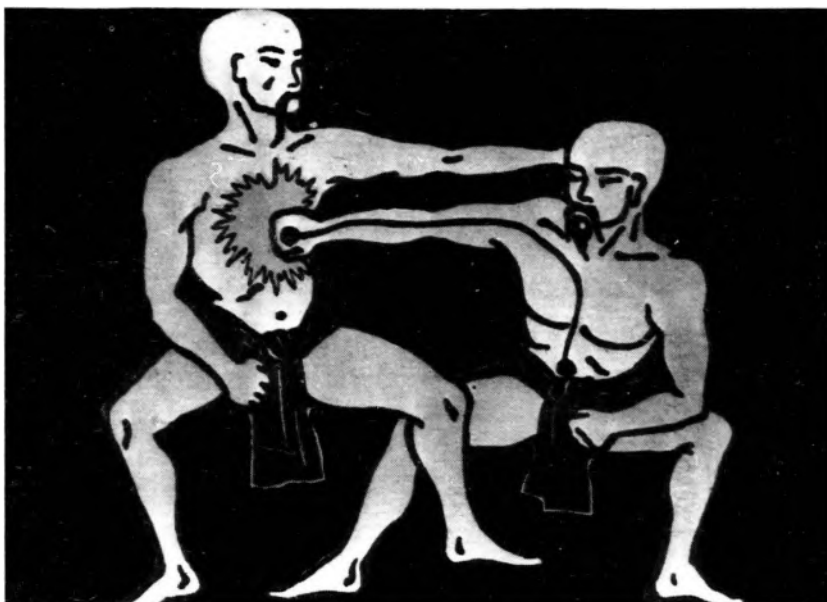
24. **Колено** — эффективен удар ногой под углом 45 градусов. Удар вызывает боль, нарушение подвижности коленного сустава, а если нога неподвижна, то ее легко вывихнуть.

25. **Подколенный сгиб** — удар ногой заставляет противника сесть, вызывает боль и судороги. Удар в основание берцовой кости также вызывает острую боль и судороги.

26. **Икроножные мышцы** — последствия сильного удара — те же. Даже легкий удар по передней, незащищенной, части голени очень болезненный, сильный — парализует ногу на время.

27. **Ахиллово сухожилие** — удар ногой вызывает боль и парализует ногу.

28. **Подъем ноги** — толчок вызывает острую боль, это очень слабое место. Сильный удар выводит ногу из строя.



Мастера этого искусства отлично знали точное время активизации точек, и даже была такая пословица: **"Прежде чем ударить, посмотри на Солнце"**. И это вполне обоснованно, так как в разное время суток, кровь с различной интенсивностью снабжает поверхность тела и его внутренние органы. Поэтому бойцу, пожелавшему воспользоваться "отсроченным" ударом, — **атэми**, — нужно лишь знать время и в соответствии с ним, зная ход циркуляции крови, выбрать для удара именно ту часть тела противника или его орган, где кровь находится близко от поверхности или же максимально снабжает внутренний орган.

Очень опасно наносить удар в органы с большим количеством крови. В этом случае, почти наверняка, противник получит сильную травму, а возможно и смерть. Поэтому контролируемое применение "атэми" было среди посвященных под большим запретом. Удары по смертельным точкам разрешались только лишь в случаях сильной опасности при нападении сразу нескольких вооруженных противников. В других же случаях, **атаке, в зависимости от степени ее агрессивности, должна соответствовать равноценная защита**.

Для полного овладения системой Дим-Мак требовалось много времени. Каждый ученик, кроме точек поражения, обязательно изучал и точки лечения, а также основы традиционной древнекитайской медицины.

Известно, что психофизическая тренировка "людей-невидимок" — таинственных **ниндзя**, — основанная на сокровенных познаниях таинства духа и магии тантрических обрядов древней секты монахов — **ямабуси**, в большой степени содержала в себе принципы, заложенные в системе Дим-Мак. **Ямабуси** — самая загадочная из когда-либо существовавших в Японии буддийских сект, — записывается иероглифом, идентичным даосскому понятию "святой", "совершенно мудрый" (**сянь**), что указывает на философские корни, питающие ее — учение сянь — даосизма о совершенствовании и продлении жизни. В произношении же слово "ямабуси" понимается, как "спящие в горах", что само по себе указывает на ориентацию их учения.

Секта образовалась в 9-10 веках как монашеский орден, углубивший мистические аспекты эзотерических буддийских сект Сингон и Тэндай, и на их базе создавший вид йоги, чьи тайны помогали ниндзя в освоении навыков психофизического совершенствования: задержка дыхания под водой, многочасовое пребывание под ледяной струей горной реки, ночевка нагишом в снегу, длительное существование без воды и пищи, и многое другое. Кроме того, йога помогала в тренировках по ослаблению восприимчивости тела к боли, заключающейся в обработке тела специальным болевым массажем: сильные удары, щипки, поколачивания палкой и "накатывание" корпуса, рук и ног специальной граненой палкой, что со временем превращало все тело ниндзя в прочный мышечный корсет, нечувствительный к боли. Магические словесные формулы и заклинания — **мантры**, а также канонические буддийские жесты — мудры, почерпнутые из книги, недоступной для простых смертных — "*Сюгэн-до*" ("Путь приобретения могущества"), положения которой передавались от учителя прозелиту лишь изустно, — значительно помогали "людям-невидимкам" в их рискованных и отважных мероприятиях.

Несмотря на то, что все кланы специализировались на универсальном шпионско-диверсионном деле, каждый мастер-ниндзя должен был в совершенстве владеть коронной техникой своей школы. Так, **Гекку-рю** из поколения в поколение передавала секреты поражения болевых и смертельных точек при помощи пальцев (*юби-дзюцу*); **Котто-рю** совершенствовала технику болевых захватов, переломов и вывихов (*коппо*) в сочетании с искусством гипноза (*сай-мин-дзюцу*); **Кюсин-рю** славилась мастерами копья, меча, дротика. Не менее оригинальной была техника и таких школ, как **Синсю-рю** ("*прозрачные волны*"), **Дзесю-рю** ("*бурные волны*"), **Рикудзэн-рю** ("*черные обметки*") и **Косю-рю** ("*дикие обезьяны*").

Но, независимо от школ, каждый ниндзя умел применять на практике для заживления ран, преодоления всевозможных методов физических и психических расстройств, традиционные методы акупрессуры.

Так, **для преодоления чувства страха** следовало одновременно в течение пять минут ритмично нажимать указательными пальцами обеих рук на точки "Божественного спокойствия", расположенные на внешней стороне икры ближе к колену. **Для снятия усталости** — в ритме пульса активно нажимать кончиком большого пальца одной руки на точку, расположенную на подушечке между первой и второй фалангой мизинца другой руки. **Для преодоления жажды** — в течение нескольких минут ритмично покусывать кончик языка. **Для снятия головной боли после контузии** — массировать точку "хэ-гу", расположенную между большим и указательным пальцами, на обеих руках попеременно.

Каждый каратэист, достигший определенных успехов в освоении и практике предыдущих разделов настоящей книги, сможет в достаточной степени овладеть системой Дим-Мак, как одним из вариантов перехода на более высокий уровень единоборства и изучения внутренних стилей, основанных на управлении психической энергетикой организма, о чем будет более подробно говориться дальше

Но прежде чем перейти к подробному изложению сути системы "отсроченной смерти", хотелось бы еще раз более детально остановиться на некоторых вопросах, без знания и усвоения которых вы не сможете дальше продвинуться ни на шаг.

Единая жизнь Вселенной с ее многочисленными вибрациями выражается в минерале — *как зародыш существования; в растении — как зародыш чувствования; в животном — как зародыш мысли; в человеке — как зародыш духа.*

Космос — един и человек является частью его лучшего устремления. Человек, будучи частью космической энергии, частью стихии, частью разума, сознания, частью высшей материи, является высшим проявлением отражения Вселенной.

О том, что человек есть Микрокосм, или малая Вселенная, уже давно известно мудрецам человечества и уже давно они учили, **что ключ к познанию Вселенной находится в человеке. "Познай самого себя",** — говорил Сократ; **"Знающий других — умен, знающий себя — мудр",** — говорил Ляо-Дзы; **"Царствие Божие внутри нас",** — говорил Христос. Так неоднократно уже человечество призывалось к познанию самого себя для приобретения познания мироздания.

Тот факт, что человеческий организм неразрывно связан с внешней средой, макрокосмом и что энергетический обмен его со средой непрерывно осуществляется и является основой всех жизненных процессов, сегодня, наконец-то, уже у большинства ученых не вызывает сомнений, хотя и был известен древнейшим целителям еще задолго до Рождества Христова. В предыдущих разделах мы неоднократно и подробно останавливались на раскрытии понятия *жизненной энергии* — **пране, "чи", "ци", "ки",** — в зависимости от интерпретации. Но специфика применения внутренней психической энергии (согласуясь с китайской терминологией, будем означать ее **"ЦИ"**) в системе Дим-Мак требует еще раз рассмотреть этот вопрос под новым углом.

Понятие "ЦИ" олицетворяет в китайской космогонической системе эманацию изначальной Воли, единого Духа, создающую в нескончаемых преобразованиях пяти первоэлементов — огня, металла, дерева, земли и воды — минералы, растения, животных, планеты, звезды, галактики и т.д. Существовая вне времени, **"ЦИ"** не имеет универсальной определенной формы, как не имеет ни начала, ни конца. Материализация же ее происходит через посредство взаимодействия ИНЬ и ЯН.

Психическая энергия есть высшее проявление высшей в Космосе стихии. Эта великая энергия присутствует везде и во всем. Нет в мироздании такого явления, такого существа и такой вещи, которые могли бы проявить присущую им жизнь, если бы были лишены жизненной энергии. **Лишение или уход ЦИ есть прекращение психодинамики духа** или, иначе говоря, прекращение жизни или полное, или частичное, в зависимости от того, прекратилась психодинамика духа во всем организме или в одном из его органов.

Ввиду того, что **каждый атом и каждая клетка нашего тела** кроме физического существования **живут жизнью духа, т.е. психотворят,** то психическая ЦИ

проникает во все ткани, во все органы нашего тела, устанавливая во всем организме равновесие, способствуя нормальному и правильному функционированию его. Поэтому **каждое наше действие, каждое желание и каждая мысль есть проявление ЦИ, ее материализация.**

Психическая энергия есть та энергия, которая двигает горами, как говорил об этом еще Христос, так как преград для нее не существует. Она действует во времени и пространстве. Посланная к нам из дальних миров, она может проявить свое действие немедленно. Эта энергия создает и разрушает миры. Она в каждом проявлении жизни планеты и всего, что на ней обитает. Она в малом зерне каждого растения, как дерева, так и цветка: она в семени каждого существа, дающего жизнь и человеку, и муравью. Она в жизни и в смерти всего, что живет и что умирает.

Хорошо сказано про психическую энергию ЦИ в "**Чаше Востока**": *"Существует сила, такая же беспредельная, как мысль, такая же мощная, как безграничная воля, такая же проникающая, как субстанция жизни, и так невообразимо ужасная в своей разрывной силе, что если бы она была употреблена на рычаг, то она могла бы потрясти мир до самого центра, но эта сила не Бог, раз существуют люди, которые изучили тайну подчинения этой силы своей воле, когда это необходимо"*.

Кто не слышал об индусах и тибетских ламах, которые могут сидеть на воде, ходить по огню, спать на морозе, прикрывшись одной рубашкой, которые могут материализовать из пространства любой предмет, могут убить взглядом тигра или бешеную собаку? Во всех этих случаях действует все та же великая сила — ЦИ. Именно изучением и подчинением этой силы своей воле совершалось и свершается все то, что называется чудесами. Все великие чудеса, о которых повествует Библия, совершены психической энергией.

Вспомним трех отроков Ветхого Завета, брошенных по повелению Навуходоносора в бушующую великим огнем печь и не сгоревших потому, что была вызвана в действие психическая энергия, или огонь сердца (согласно "Агни-йоги"), т.е. самый высший аспект огня, который может противостоять самому великому огню материальному. Вспомним пророка Даниила, брошенного в ров ко львам и не растерзанного ими потому, что была вызвана в действие защитная психическая энергия, против которой бессильно самое сильное и хищное животное. Вспомним все великие чудеса Моисея, совершенные им при выводе народа Израиля из Египта и во время 40-летнего странствования по пустыне: переход через разделенные воды Красного моря, извлечение воды из камня, добывание манны с неба и перепелов из туч и т.д.

Точно так же творил психической энергией и Христос: возвращал к жизни умерших, исцелял калек, слепорожденных и расслабленных, ходил по воде и усмирял бури, превращал воду в вино, материализовал из воздуха хлеб, рыб и многое другое. Иисус так говорил о применении психической энергии: **"Если будете иметь веру с зерно горчичное и скажете горе сей: ввергнись в море — и будет так"**.

Психическая энергия иногда называлась **Терос**. В герметических заветах можно найти выражение — *"Воитель Терос поднял свой щит"*, — так указывалось на значение психической энергии. Не было ни одного случая, чтобы йог был растерзан дикими зверями, так как ни одно животное, в котором есть доля инстинкта, не дерзнет против щита Тероса. Йог не убивает животное по своей воле, но злая воля разбивается о щит Тероса. Нетрудно накапливать эту энергию, как и не трудно вызывать ее наружу. **Нужно лишь понять, что не насильственная воля, а мощное накопление ЦИ может дать вам и защиту и воздействие.**

В Агни-йоге сказано: *"Самая лучшая защита не только от болезней, но и от явлений враждебных всегда будет сознательное применение психической энергии. Развитие ее есть самая насущная задача человечества."*

Все сказанное о психической энергии относится к каждому действию. Здесь нет ничего отвлеченного, ибо психическая энергия заложена во всей природе и особенно выражена в человеке. Как бы человек не пытался забыть о ней, психическая энергия напоминает о себе, и дело просвещения — научить человечество обращаться с этим сокровищем. Люди должны неотложно стремиться к овладению психической энергией, как к основе их эволюции...

Как небо бездонно, так сила ваша велика. Утверждаю, — говорит Учитель, — **явление психической энергии может побороть все препятствия. Нет такой силы, которая могла бы преградить путь психической энергии. Главное — накопление ее, к тому направляйте действие. Запас, разумно израсходованный, немедленно пополняйте из сокровищницы Космоса. Так, даже полезно выделять психическую энергию. Новый запас легче отделяет отложения и затем устремляется на мировую работу. Как можно обращать колесо закона в действие, так легко призывать новую мощь из пространства. Потому говорю о вращении психической энергии"**.

У каждого человека есть прирожденный ЦИ — потенциал жизненной энергии, переданной ему по наследству еще в утробе матери. Этот запас человек пополняет за счет ЦИ, полученной и переработанной из питания и дыхания. Чем лучше человек способен сохранять эти запасы, тем дальше он отодвигает свою старость.

На высших ступенях системы Дим-Мак приобретается свойство накапливать высокий потенциал жизненной энергии с тем, чтобы по своему желанию направлять ее в окружающее пространство с целью поражения врага, защиты от него или исцеления других.

Путем мощной посылки энергии в определенные части тела осуществляется защита тела от ударов и уколов, которые не в состоянии вынести организм обычного человека.

"Вы должны сосредоточиться и слушать не ушами, но сердцем, затем делаете это дыханием. Уши ограничены обычным слушанием: сердце — для разумного. Слушая дыханием, человек познает вещи непосредственно". (Из афоризмов Джуанг Дзы)

Важное значение в Дим-Мак приобретает умение мобилизации, концентрации энергии, умение правильно перераспределить ее, вложить в удар, вызвав при этом ощущение **Кенг** — разряженной в тело противника энергии удара, как бы разрывающей его, подобно бомбе, на мелкие кусочки. А последнее во многом зависит от правильности принятой стойки, умения расслабиться и правильно дышать, спокойствия, спонтанности, восприимчивости и т.д.

Спокойствие: "Растревоженный разум извращает действительность и теряет контроль над телом. Беспокойство подтачивает тело. Страх парализует его. Гнев вызывает ненужный расход энергии. Самонадеянность приводит к неосторожности. Для победы нужно, чтобы голова была свободна от мыслей и не поддавалась чувствам".

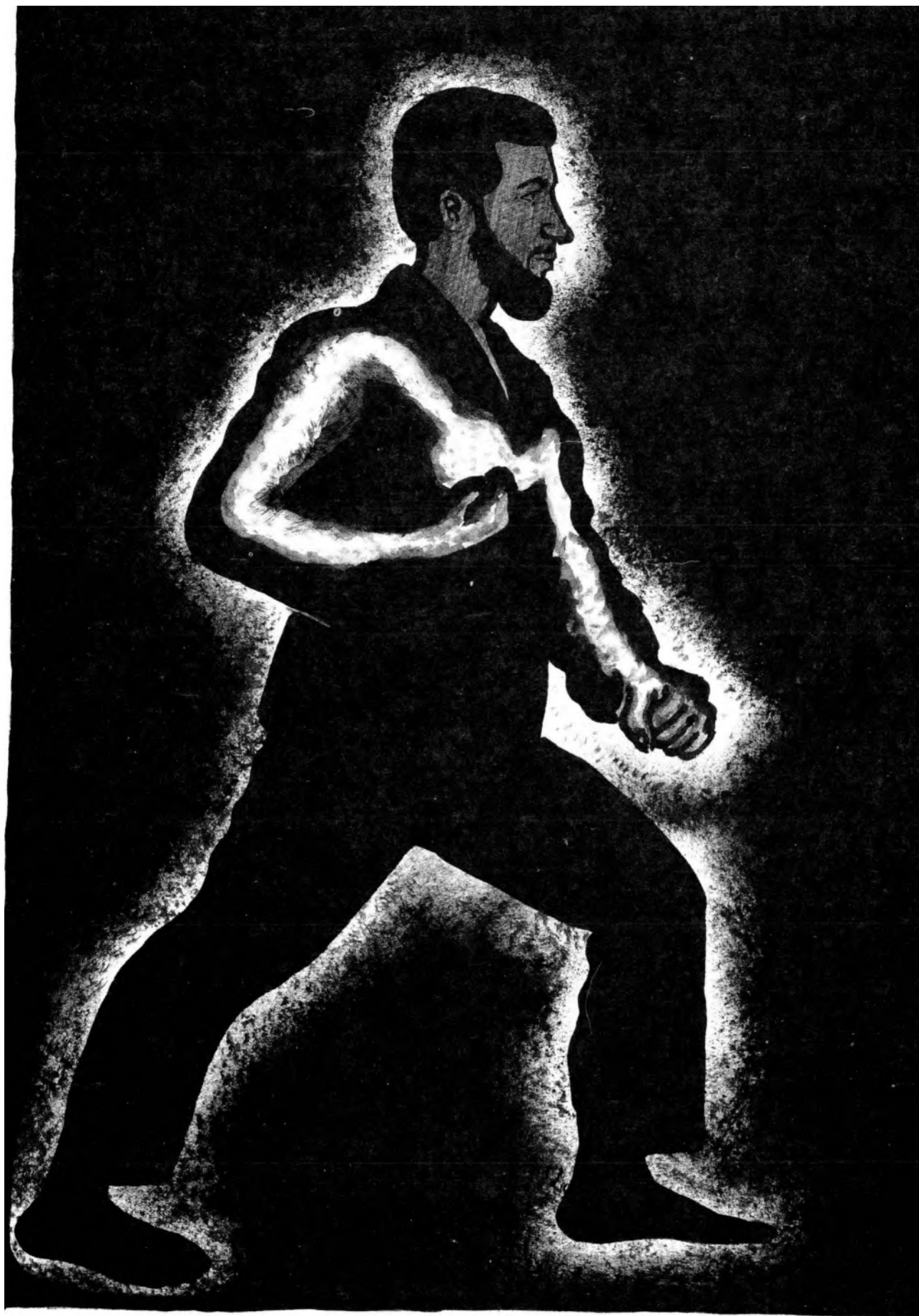
Спонтанность: не терять присутствия духа ни при каких обстоятельствах.

Восприимчивость: интуитивно, шестым чувством угадывать действия и планы противника.

Монахи Шаолиня показывают посетителям монастыря свое мастерство: учитель раздевается до пояса, а ученики со всей силы наносят металлическими прутами удары по бокам, плечам и животу. После этого на голову одного монаха кладут четыре кирпича, а пятым кирпичом другой ученик разбивает их. Показывается и еще более жесткий прием. Монах ложится на доску с гвоздями, после чего на него кладется бетонная плита. После того, как кувалдами эту плиту разбивают, на теле монаха не обнаруживается ни единой царапины. Но наибольшее удивление присутствующих вызывает прием "обоюдоострое копье", когда острые металлические копья, приставленные к горлу, изгибаются от надавливания дугой, но ничуть не повреждают кожу.

Все эти приемы являются лишь одним из проявлений свойств таинственной ЦИ, которая, подчиняясь контролю человеческого мышления, может проявляться и как созидаящая, и как разрушительная энергия. Правильное пользование ею помогает в практике медитации, благоприятствует не только духовному росту, но и всей нашей жизни.

Из тела человека энергия ЦИ излучается через большие радиальные нервы — два туловищных нерва, которые берут начало между плечевыми лопатками в сердечной чакре и проходит вдоль обеих рук. *Эти радикальные нервы оканчиваются в конце среднего и большого пальцев каждой руки. Ток негативной полярности (знак проходит по левой руке, а позитивный (знак "+") — по правой.*

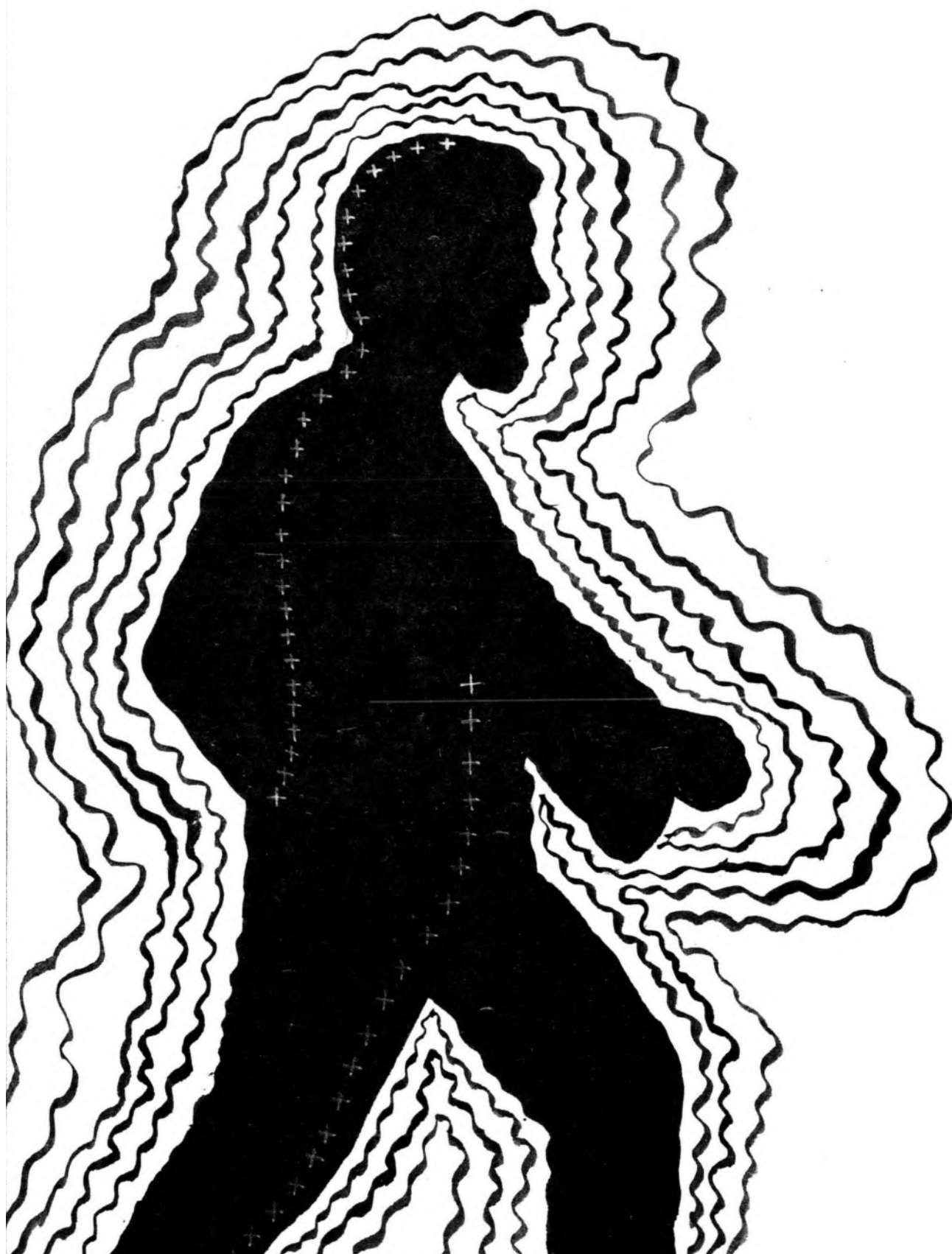


От нарушения потока ЦИ в организме, нарушается равновесие позитивных и негативных зарядов биоэлектрического силового поля человека. Когда же позитивно-негативные полярности тела не сбалансированы, появляется болезнь, серьезность которой во многом зависит от степени разбалансировки. Опытный мастер Дим-Мак с помощью воздействия в определенной последовательности на точки тела больного человека, может как усилить полярность, так и восстановить ее. Но об этом — позже.

Постоянно находясь в тесной взаимосвязи и обмене со вселенской ЦИ, ЦИ каждого человека находится в прямой зависимости от последней, как жизнедеятельность любого органа или части тела зависит от правильности и интенсивности кровообращения. Поэтому, пока поток ЦИ из Космоса идет беспрепятственно, человек здоров и, наоборот, стоит только по какой-то причине нарушить или уменьшить этот поток энергии, как человек тут же заболевает, и даже может умереть в случае полного прекращения обмена ЦИ. **Получая энергию из Космоса, организм превращает ее в токи высокой частоты. При этом, каждый орган или часть тела излучают энергию только в одном, характерном лишь для него, диапазоне.** Эти высокочастотные токи проводятся в теле и за его пределы благодаря системе **Кенрак**, *опоясывающей весь организм человека тончайшими трубчатобразными структурами*, которые в кожных и подкожных покровах заканчиваются биоактивными точками. **Запас энергии ЦИ в организме происходит** в области между желудком и легкими — **в солнечном сплетении**. Сюда поступает, здесь концентрируется, отсюда посылается в самые отдаленные точки организма и далеко за его пределы энергия ЦИ в виде токов высокой частоты.

Существует целая система упражнений, которые позволяют накапливать в организме большое количество энергии. Основным является полное йоговское дыхание (см. раздел третий I тома). Ритмическое дыхание является основой дыхательных упражнений, которые еще более усиливают поглощение ЦИ.

При полном йоговском дыхании нужно медленно представить процесс накопления и распределения втягиваемой в себя энергии: во время вдоха ЦИ как бы накапливается в солнечном сплетении; при выдохе она поступает туда, куда вы ее желаете послать. Вдох и выдох должны быть одинаковы по длительности (от 6 до 16 биений сердца), а задержка дыхания после вдоха и выдоха — на их половину. Когда ритм дыхания установится, думайте о том, чтобы каждый вдох приносил наибольшее количество праны из Космоса, передавал ее нервной системе, собирая энергию в солнечное сплетение. При каждом вдохе думайте, чтобы энергия разливалась по всему телу или направлялась туда, куда вы ее пошлете. **При этом не нужно напрягать волю, следует отдать приказ и ясно представить картину его исполнения.** Каждый может представить энергию ЦИ по-своему: в виде серебристо-голубой субстанции, стального цвета газ и т.д.



Практикуя Дим-Мак, вы можете столкнуться с необходимостью снятия боли или "реанимирования" пораженной точки или органа. Для этой цели примените вышеописанный метод, направляя мысленно энергию ЦИ в пораженный участок, а затем выводя ее из организма. Это позволит вам, сохраняя самообладание, не терять в боевой ситуации боеспособности и за несколько таких вдохов-выдохов восстановить равновесие в своем организме.

Когда в распределение ЦИ вмешивается сознание, то есть распределение энергии из солнечного сплетения осуществляется осознанно, тогда ЦИ становится средством физического и психического самосовершенствования. В первом случае, продолжительное время мысленно направляя прану в ту или иную часть тела, можно укрепить мускулатуру этой части так, как вы себе это воображаете. Кроме того, сознательно направляя ЦИ в больной орган тела, мы оздоравливаем и укрепляем его.

Во втором случае, **накопив достаточное количество энергии, можно передать ее другому человеку, воздействуя на ход жизненных процессов в его организме, излечивая его от недугов или же, наоборот, поражая его.** Желаемое воздействие посредством воображения передается с ЦИ другому человеку, как бы "перегоняясь" из вашего организма в чужой представлением, **вызывая в другом организме не только физиологические изменения, но и психические реакции.**

Накопленная энергия может быть использована вами также для создания собственной защиты от энергетической атаки противника — **своеобразного энергетического панциря — усиленной ауры.**

Для этого нужно представить, как накопленная в солнечном сплетении энергия, выходит из вашего организма, **окутывая все тело наподобие большого кокона.** Тогда вы окажетесь внутри замкнутого на вас поля, которое способно отразить различные вредные для вас влияния тех или иных видов энергии.

Кроме солнечного сплетения, способностью накапливать энергию ЦИ обладает точка **"ЦИ ХАЙ"** ("*море энергии*"), анатомически разложенная внизу живота на 3 см. ниже пупка (по-японски **"танден"**). Начинаящие должны медленно представлять, как поток энергии в виде искрящейся массы со всех сторон свободно проникает в организм и скапливается в точке **"ЦИ ХАЙ"**. **Понятие сверхсилы объясняется, как действие сконцентрированной и направленно выброшенной из этой точки энергии ЦИ.**

Как мы уже говорили, в традиционных боевых искусствах Востока считается, что **формой проявления жизненной силы ЦИ является взаимодействие и борьба противоположностей или "полярность сил" ЯН-ИНЬ**, конкретное выражение которых проявляется в двух сторонах каждого предмета или явления: движения и покоя, активного и пассивного, света и тьмы и т.д. Именно взаимодействие этих сил, их взаимоотрицание — основа всего существующего на земле и в Космосе. **Лишь внутренняя борьба ИН-ЯНЬ, реализируясь в каждом явлении природы, обеспечивает проявление, движение и развитие жизненной энергии, слаженности или расстройства всех жизненных процессов.**

Индивидуальность каждого человека определяется его темпераментом, который, в свою очередь, зависит от соотношения противоборющихся ИН-ЯНЬ. Отсюда можно выделить пять основных темпераментов:

1. **Та-ян-цзы-жень** — с резким преобладанием активного начала ЯН, т.е. возбуждения.
2. **Сяо-ян-цзы-жень** — с наибольшим преобладанием активного начала.
3. **Ян-инь-хэпин-цзы-жень** — состояние "мира", уравновешенный темперамент.
4. **Сяо-инь-цзы-жень** — с некоторым преобладанием пассивного начала.
5. **Та-инь-цзы-жень** — с резким преобладанием инь.

Достаточно нарушить сложившийся у каждого человека потенциал ЯН-ИНЬ — как неизбежно возникает болезнь. О том, каким образом можно вызвать такое нарушение соотношения этих сил, мы скажем несколько ниже. А для начала научим вас восстанавливать нарушенный потенциал. Для этого необходимо пользоваться **правилом "Бу-сэ": синдром избытка (ян) лечится "отниманием" (сэ) энергии, а синдром недостатка (инь) лечится "прибавлением" (бу) определенного количества энергии ЦИ.**

В зависимости от поражения тех или иных точек на теле приведем характеристики симптомов заболеваний.

ЯН — поражение:

боль острая, недавняя, прерывистая;
боль дневная,
усиливающаяся при ходьбе, от тепла, надавливания;
боль скручивающаяся,
чувство электрического тока, стреляющая, колющая, поверхностная и локализованная, пульсирующая;
боль уменьшается при охлаждении;
боль или онемение при нажатии, боль меняет местонахождение;
кожа красная,
сухая, шелушащаяся;
глаза живые, подвижные;
голос звучный, звонкий;
удобство, движения быстрые, сон легкий;
частые судороги, спазмы;
у женщин менструации нестабильные, цикл короткий;
увеличенный объем веществ, пульс ускоренный и усиленный, температура повышенная;
воспалительные процессы, нарывы, сыпи.

ИНЬ — поражение:

боль хроническая, острая, постоянная;
боль ночная, уменьшающаяся при движении, от тепла, надавливания;
боль глубокая, разлитая, костная, тяжелая, рассредоточенная;
боль усиливается при охлаждении;
при нажатии нет боли или онемения;
боль имеет постоянное местонахождение;
кожа бледная, влажная, отечная;
глаза неподвижные, тусклые, полузакрытые;
голос глухой, тихий; тучность, вялость,
дряблость мускулов, сон глубокий;
предрасположенность к гнойничковым болезням, припухлостям, лицо одут-
ловатое, бледное;
у женщин менструации обильные, длительные, вялость, меланхолия, тоска,
пониженная температура.

Согласно учению Дим-Мак, в организме человека космическая энергия Ци образует замкнутый поток жизненной энергии, который последовательно и медленно проходит по всем органам тела, совершая полный кругооборот в течение суток. Организм представляет собой по существу колебательную систему, пронизанную ритмами, и **каждый орган имеет свою более или менее определенную кульминационную точку (свое время) наиболее напряженной деятельности, когда он в максимальной степени снабжается кровью.** В этих кульминационных точках, вернее интервалах времени, **органы оказываются наиболее податливыми к различным, как болезнетворным, так и лечебным воздействиям.** Напряженная деятельность жизненно важных органов в кульминационных интервалах времени обеспечивается вышеуказанным потоком жизненной энергии.

Если Луна — ИНЬ, то Солнце — ЯН, день — ЯН, ночь — ИНЬ; организм человека представляет собой систему — ИНЬ-ЯН, так как процессы, происходящие в нем, могут носить характер как ИНЬ, так и ЯН. Методы, используемые древневосточными мастерами, были направлены на приведение ЯН и ИНЬ к согласию и гармонии.

В отношении структур и функций человеческого организма *ИНЬ означает преимущественно материальный состав тела, а ЯН — его функции.* **Органы человеческого тела, в свою очередь, подразделяются на органы ЯН — "органы — производители энергии" и органы ИНЬ — "накопители энергии";** кроме того, каждый орган (как и всякое явление природы и Вселенная в целом) имеет в себе части ЯН и части ИНЬ.

Органы ИНЬ и ЯН различаются по строению, по функциям. Считается, что органы ИНЬ нечувствительны к боли; если все же имеет место боль, то она относится к части ЯН данного органа. ЯН — органы могут подвергаться влияниям со стороны сознания и подсознательных процессов.

Системы ЯН и ИНЬ действуют в организме в тесной взаимосвязи между собой.

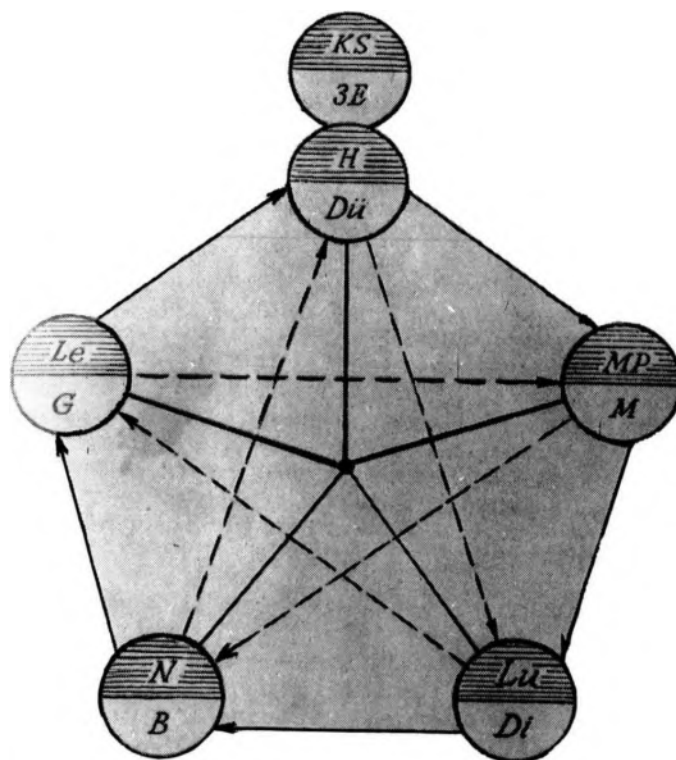
12 основных жизненных линий движения энергии ЦИ разделяются на 6 линий, относящихся к системе ЯН (положительные линии) и 6 линий, относящихся к системе ИНЬ (отрицательные линии). Так как эти линии располагаются на верхних и нижних конечностях, а также на половине туловища, то они являются парными. Линии, относящиеся к системе ИНЬ, идут по передней поверхности туловища и конечностей; линии, относящиеся к системе ЯН — по задней.

Каждая линия имеет собственное название, состоящее из трех частей. Первая часть показывает, относится ли данная к руке (тогда первый слог ШОУ) или к ноге (тогда первый слог ЦЗУ). Второй и третий слоги представляют собой название линий и указание, относится ли она к системе ИНЬ и ЯН.

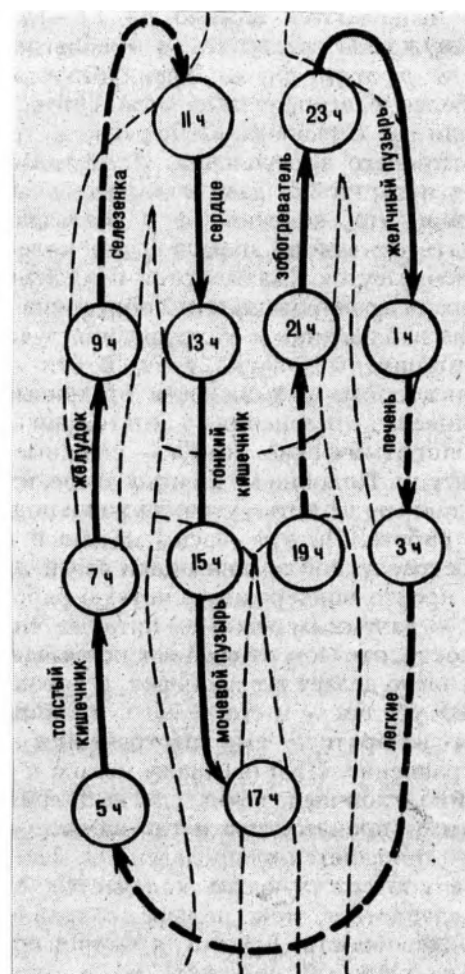
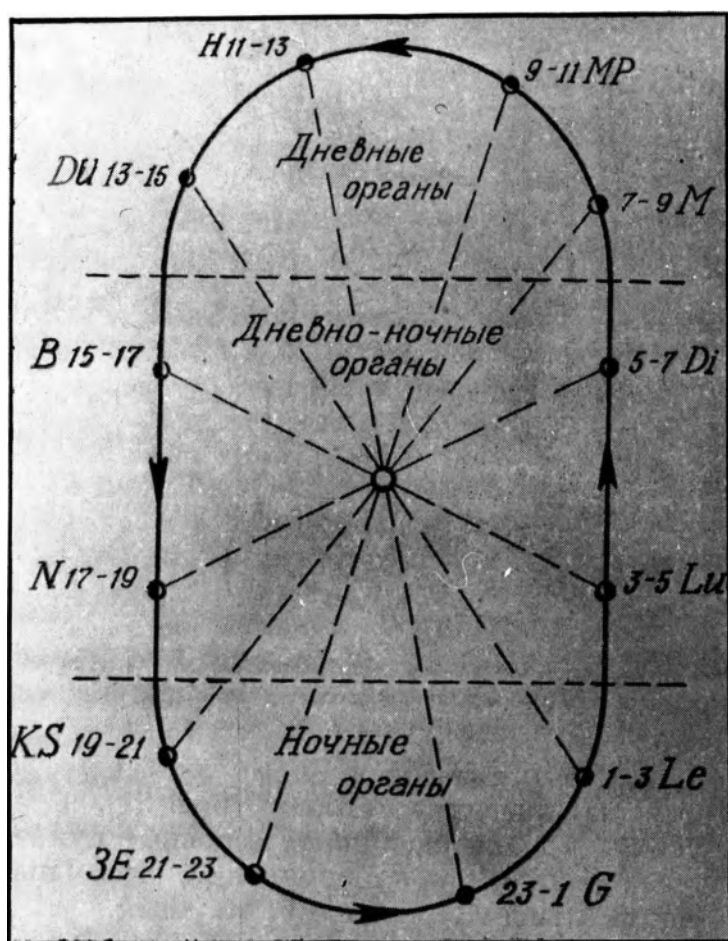
На прилагаемой таблице дано название линий, места и расположения, и соотношение с внутренними органами.

Циркуляция энергии в течение суток (последовательное поступление энергии в органы и системы организма) осуществляется следующим образом:

желчный пузырь	— с 23 до 1 часа ночи
печень	— с 1 до 3 часов
легкие	— с 3 до 5 часов
тонкий кишечник	— с 5 до 7 часов
желудок	— с 7 до 9 часов
селезенка	— с 9 до 11 часов
сердце	— с 11 до 13 часов
толстый кишечник	— с 13 до 15 часов
мочевой пузырь	— с 15 до 17 часов
почки	— с 17 до 19 часов
половые органы	— с 19 до 21 часа
"тройной обогреватель"	— с 21 до 23 часов



Циркуляция энергии по меридианам во времени



Таким образом, за 24 часа жизненная энергия ЦИ совершает свой полный цикл по 12 основным меридианам организма человека. **Указанное время означает период максимального потока энергии через соответствующий меридиан и максимальное снабжение органа кровью. Минимум же энергии в данном органе и меридиане будет ровно через 12 часов** после максимума. Например, если в меридиане желудка максимум энергии наблюдается в период с 7 до 9 часов утра, то с 19 до 20 часов в этом органе будет минимум энергии и т.д.

Согласно древнекитайским канонам, **каждой стороне света соответствует свой тип энергии. С востока** на человека воздействует энергия, которая называется **Шаоян**. Она контролирует оплодотворение и рождение, **аналогична энергии печени**. По мере перемещения Солнца в зените к полудню, **с юга поступает энергия Лаоян, соответствующая энергии сердца** и обеспечивающая развитие. Во время захода солнца, **с запада подходит энергия Шаоинь — энергия легких**, которая дает эластичность, пластику, плотность, необходимые для нормального функционирования органов и сосудов. После заката солнца **с севера движутся потоки энергии Лаоинь**, которая имеет те же свойства, что и **энергия селезенки**. Она **сосредотачивается в области почек**; ее функция — накапливать и сберегать.

Все эти виды энергии представляют собой две противоположные группы, которые постоянно реагируют друг с другом, дополняя или противодействуя. Первая группа с потенциалом ЯН (Шаоян и Лаоян) уравнивает группу энергий с потенциалом ИНЬ (Шаоинь и Лаоинь), обе же они, по мере вращения Земли вокруг Солнца, взаимопревращаются одна в другую.

Как мы уже отмечали, по представлениям учителей боевых искусств древнего Востока, тело и душа человека представляют собой космос в миниатюре (микрокосм) и подчиняются тем же закономерностям, что и макрокосм (Вселенная). Современные успехи научного знания подтверждают наличие единых резонансных спектров для Солнечной системы, ее светил и планет на цикличность ряда функций организма человека. Человек рождается под одним из 12 знаков Зодиака (Астрополей), в котором в этот момент находилось Солнце. Это сочетание обуславливает физиологические и психологические особенности организма.

Состояние здоровья человека, кроме того, определяется и прохождением через астрополе планет Солнечной системы. Влияние планет усиливается еще и в том случае, если в знаке ее владения проходят Солнце и Луна. В этом случае проходящая планета наиболее полно выражает свои действия. **Время прохождения планет, Солнца и Луны через Зодиак человека считается для него самым оптимальным для лечения** по системе Дим-Мак. При этом **каждая планета руководит жизнедеятельностью определенных органов и функций организма**.

Солнце	— синхронизатор биологических процессов, ключ ко всему живому и связано со всеми жизненно важными органами — мозгом, сердцем, периферическими нервами, глазами. Влияет на их электрическую и магнитную активность, что особенно сказывается в дни магнитных бурь и солнечных затмений.
Луна	— стимулирует обменные процессы, управляет вкусом, желудком, маткой, вызывает увеличение или уменьшение в теле жидких флюидов. Значительную роль при этом играют фазы Луны. Наибольшая активность проявляется в фазу новолуния и первой четверти. Фаза полнолуния, особенно после захода Солнца, обладает успокаивающим действием.
Юпитер	— ответственный за функцию печени. В понятие "печень" включается не только сам орган с желчным пузырем, но и душа человека, мышечная система, зрение.
Марс	— связан с сосудистой системой и сердцем, как вместилищем души, тремя частями туловища (само туловище с внутренними органами, верхние и нижние конечности), перикардом и тонкой кишкой.
Сатурн	— руководит функциями кроветворения (селезенки), желудка и спинного мозга.
Венера	— отвечает за состояние дыхательной системы, толстой кишки и обоняния.
Меркурий	— управляет мочеполовой системой и слухом.

Полезно также знать части тела, которые находятся под влиянием знаков Зодиака и время максимального воздействия на них.

Овен	— голова, глаза, зубы	— 00-02 часа
Телец	— шея, затылок, горло, уши	— 02-04 часа
Близнецы	— предплечье, кисть, плечо	— 04-06 часов
Рак	— грудь, легкие	— 06-08 часов
Лев	— желудок, сердце, печень	— 08-10 часов
Дева	— чрево, внутренности, селезенка	— 10-12 часов
Весы	— почки, поясница	— 12-14 часов
Скорпион	— таз, половые органы	— 14-16 часов
Стрелец	— бедра	— 16-18 часов
Козерог	— колени	— 18-20 часов
Водолей	— голень	— 20-22 часа
Рыбы	— ступня	— 22-24 часа

Заболевания, присущие субъектам, которые родились в знаках:

- Овен.** *Слабое звено* в организме — голова и лицо. *Болезни:* сна, неясные головные боли, непонятные лихорадки; сердца, печени, желчного пузыря, щитовидной железы, нервной системы, менингит, ангины, импотенция.
- Телец.** *Слабое звено* — горло, шея. *Болезни:* печени, селезенки, спинного мозга, переутомление (от излишеств всякого рода), шизофрения, ожирение, депрессии, беспокоит желудок, хрипота, потеря голоса. Абсцессы.
- Близнецы.** *Слабое звено* — плечи, предплечья, кисти рук, верхушки легких. *Болезни:* аллергия (от лекарств и пищи), простудные, нервность, желудка и двенадцатиперстной кишки, бессонница, быстрое переутомление.
- Рак.** *Слабое звено* — желудок и легкие. *Болезни:* язвенная болезнь желудка, мочевого пузыря, подверженность инфекциям, нарушение обмена веществ, хронические бронхиты, депрессии, мигрень, гипотония.
- Лев.** *Слабое звено* — опорно-двигательный аппарат и сердце. *Болезни:* мочевого пузыря, ревматизм, заболевания суставов, сосудов, нервной системы, половой сферы, психоимпотенция, почек, анемии, лейкемии, подагра, флебиты, кровоизлияния в сетчатку глаза, гангрена нижних конечностей.
- Дева.** *Слабое звено* — нижняя часть живота, кишечника. *Болезни:* печени, желудка, крови, нижних конечностей, колиты (спастические в том числе), общая нервозность, геморрой, ипохондрия, шизофрения, аллергия, уремия.
- Весы.** *Слабое звено* — почки и нервная система. *Болезни:* поражения рук и ног, нефриты, пиелонефриты из-за камней в почках, колиты, радикулиты, слабая сопротивляемость болезням.
- Скорпион.** *Слабое звено* — низ живота, позвоночник, сердечно-сосудистая система. *Болезни:* брюшных и половых органов, мочевого пузыря, носа
- Стрелец.** *Слабое звено* — бедра и суставы. *Болезни:* печени, головные и горловые заболевания до 30 лет, нервные (мозговые) после 50 лет.
- Козерог.** *Слабое звено* — коэкземы, глухота, желчный пузырь. *Болезни:* подагра, ревматизм, кожные заболевания, печени, желудка.

- Водолей.** *Слабое звено* — голень, лодыжки, мышцы. *Болезни:* мигрень, различные невралгии, болезни желудка, печени и легких, обмена крови (хлорозы), специфические инфекции.
- Рыбы.** *Слабое звено* — ступни, пальцы. *Болезни:* нервной системы (сердце), подагра, хронические бронхиты, заболевания глаз, плохая циркуляция крови.

Выяснив год и дату рождения, лекарь устанавливает диагноз по симптомам ЯН-ИНЬ и, пользуясь вышеперечисленными сведениями, выбирает наиболее подходящее время для лечения. Этим же руководствуется и боец Дим-Мак, если противник ему заранее известен.

Кроме того, в Китае, как и в других странах Восточной Азии, с древних времен пользуются календарем, в котором каждому из 12 годов соответствует одно животное: обезьяна, петух, собака, кабан, крыса, вол, тигр, кот, дракон, змея, лошадь, коза.

Бойцу необходимо знать, что **у каждого человека в зависимости от его года рождения есть годы его наибольшей предрасположенности к болезням и летальным исходам (смертельные годы), когда его организм особенно уязвим к нарушениям энергоснабжения.** Определяются эти годы следующим образом: к году рождения, например, к 1954-му прибавляются 6 лет. Получают первый роковой год— 1960-й. Затем такие неудачные годы следуют через каждые 12 лет: 1972, 1984, 1996...

Далее, **самыми неудачными "больными", потенциально критическими для жизни каждого человека, в зависимости от года, являются следующие месяцы:** (в скобках — благоприятствование)

ГОДЫ

Обезьяны	— декабрь	(Тигр)
Петуха	— январь	(Кот)
Собаки	— февраль	(Дракон)
Кабана	— март	(Змея)
Крысы	— апрель	(Лошадь)
Вола	— май	(Коза)
Тигра	— июнь	(Обезьяна)
Кота	— июль	(Петух)
Дракона	— август	(Собака)
Змеи	— сентябрь	(Кабан)
Лошади	— октябрь	(Крыса)
Козы	— ноябрь	(Вол)

Итак, **один месяц в году вы должны быть наиболее осторожны в применении искусства Дим-Мак, иначе летальный исход неизбежен.**

Кроме того, зная о влиянии планет на функционирование органов в организме человека, **следует в дни господства этих планет пользоваться точками, отвечающими за энергоснабжение этих органов.**

Вот эти дни:

воскресенье	— Солнце	(Огонь)
понедельник	— Луна	
вторник	— Марс	(Огонь)
среда	— Меркурий	(Вода)
четверг	— Юпитер	(Дерево)
пятница	— Венера	(Металл)
суббота	— Сатурн	(Земля)

Ну и, наконец, в системе Дим-Мак **очень важно для лечения или поражения человека знать его часы наибольшего благоприствования или кризиса в течение суток.** По животному циклу эти часы распределены следующим образом (в скобках — кризисные часы)

с 23-00 до 1-00	— Крыса	(Лошадь)
с 1-00 до 3-00	— Буйвол	(Коза)
с 3-00 до 5-00	— Тигр	(Обезьяна)
с 5-00 до 7-00	— Кот	(Петух)
с 7-00 до 9-00	— Дракон	(Собака)
с 9-00 до 11-00	— Змея	(Кабан)
с 11-00 до 13-00	— Лошадь	(Крыса)
с 13-00 до 15-00	— Коза	(Вол)
с 15-00 до 17-00	— Обезьяна	(Тигр)
с 17-00 до 19-00	— Петух	(Кот)
с 19-00 до 21-00	— Собака	(Дракон)
с 21-00 до 23-00	— Кабан	(Змея)

В предыдущих разделах мы уже подробно останавливались на правилах универсальности связей Вселенной и взаимного влияния элементов мироздания, благодаря которым можно воздействовать на функции систем организма человека опосредованно через другие каналы.

Учение о пяти стихиях указывает, что **дерево, огонь, земля, металл, вода, представляют собой пять основных элементов природы или "пять стихий"**. Каждый из этих элементов, или "стихий", обладает специфическими особенностями, а остальные предметы и явления соотносятся с названными элементами и в зависимости от этого входят соответственно в пять категорий. Например, из пяти внутренних "цзан" (о них далее) и пяти органов чувств печень, органы зрения, желчный пузырь относятся к категории "дерева", а рот, селезенка, желудок относятся к категории "Земли" и т.д.

В искусстве Дим-Мак между пятью основными элементами используются их взаимоотношения активизации и сдерживания друг друга. Так, активизируют и сдерживают друг друга сердце, печень, селезенка, легкие, почки. Если мы говорим о внутренних органах, то отношения между ними соотносятся с пятью элементами следующим образом: земля активизирует металл (селезенка оказывает активизирующее воздействие на легкие), дерево корнями пронизывает землю и удерживает ее (печень сдерживающе действует на селезенку) и т.д.

Первозлемент соответствует каждому из 12 основных меридианов. Так, **земля** соответствует двум меридианам — *желудка и селезенки*; **металл** — меридианам *легких и толстой кишки*; **дерево** — меридианам *желчного пузыря и печени*; **вода** — меридианам *почек и мочевого пузыря*; **огонь** — четырем меридианам — *сердца, перикарда, тройного обогревателя и тонкой кишки*.

Ориентируясь на концепцию пяти первоэлементов, можно проследить последовательность возникновения всякого заболевания. Например, если человек часто болел в детстве болезнями желудочно-кишечного тракта, то у него большая вероятность заболеть бронхиальной астмой, так как меридиан желудка — земля, меридиан легких — металл, а земля — "*мать*" металла. Точно так же частые в детстве болезни легких могут приводить к болезням почек (меридиан легких — металл, меридиан почек — вода, металл — "*мать*" воды).

Основой практического применения воздействия по приведенному принципу, является то, что каждый первоэлемент — это "*сын*" предшествующего ему первоэлемента и "*мать*" — для следующего за ним первоэлемента в цикле протекания энергии ЦИ.

Так, глядя на приведенную схему можем сказать, что **печень (дерево)** — "*мать*" **сердца (огонь)** и "*сын*" **почек (вода)**; **перикард (огонь)** — "*мать*" **селезенки (земля)** и "*сын*" **печени (дерево)**; **три обогревателя (огонь)** — "*мать*" **желудка (земля)** и "*сын*" **желчного пузыря (дерево)**.

Другими словами, "*мать*" — это **питающий первоэлемент**, а "*сын*" — **поглотитель энергии**. Чтобы правильно воздействовать на точки "*мать*" и "*сын*", нужно учитывать направление циркуляции энергии и время ее прилива и отлива. Если все признаки избытка энергии, то следует воздействовать на тонизирующую точку меридиана "*сын*" или на седативную (успокаивающую) точку меридиана "*мать*". Если признаки недостатка ЦИ — наоборот.

Инь — меридианы (легких, поджелудочной железы, сердца, почек, перикарда, печени) **лучше поддаются воздействию от 12 до 24 часов суток (инь-время).**

Ян — меридианы (толстой кишки, желудка, тонкой кишки, мочевого пузыря, 3-х обогревателей, желчного пузыря) **легче отзываются на воздействие в период от 0 до 12 часов суток (ян-время).** Это связано с тем, что периоды деятельности и чувствительности меридианов противоположны по времени суток. Тонизирование (подкачка энергией) ИНЬ-меридиана в ИНЬ-время тормозит противоположный по времени ЯН-меридиан.

Так, по противоположности по времени циркуляции энергии ЦИ меридиан сердца (огонь, инь) связан с меридианом желчного пузыря (дерево, ян); меридиан селезенки (земля, инь) связан с меридианом трех обогревателей (огонь, ян); меридиан легких (металл, инь) — с меридианом мочевого пузыря (вода, ян); меридиан почек (вода, инь) — с меридианом толстой кишки (металл, ян), меридиан перикарда (огонь, инь) — с меридианом желудка (земля, ян); меридиан печени (дерево, инь) — с меридианом толстой кишки (огонь, ян).

Учитывая время воздействия, можно избежать побочных явлений или, наоборот, положительно воздействовать на сопутствующие болезненные процессы.

В соответствии с представлениями мастеров Дим-Мак о внешних и внутренних повреждающих началах, имеются специфические точки, улучшающие состояние больного. Внешние повреждающие начала также ассоциируются с пятью первоэлементами: *ветер-дерево, жара-огонь, сухость-металл, влажность-земля, холод-вода*. Внутренние повреждающие начала "гнев" ведет к недостаточности печени "дерево", "тревога" повреждает желудок (земля) и селезенку — поджелудочную железу (земля), "грусть" вызывает недостаточность легких (металл), "страх" — недостаточность почек (вода).

Исходя из указанных представлений, выведены точки сухости, холода, ветра, влажности, жары, т.е. специфические точки защиты, которые соответствуют главным точкам пяти первоэлементов. В очередности: дерево-ветер, огонь-жара, земля-влажность, металл-сухость, вода-холод, назовем для каждого меридиана эти коренные точки, пользуясь французской транскрипцией:

легких (металл)	— P11, P10, Po, P8, P5
толстой кишки (металл)	— GI 3-4, GI 5, G1 11, GI 1, GI 2
желудка (земля)	— E43, E42, E41, E36, E45, E44
селезенка (земля)	— RP1, RP2, RP3, RP5, RP9
сердца (огонь)	— C9, C8, C7, C4, C3
тонкой кишки (огонь)	— IG 3-4, 5, 8, 1, 2
мочевого пузыря (вода)	— V 65-64, V 60, 40, 67, 66
почек (вода)	— R 1, 2, 3, 7, 10
перикарда (огонь)	— MC 9, 8, 7, 5, 3

3-х обогревателей (огонь)	— TR 3-4, TR 6, 10, 1,2
желчного пузыря (дерево)	— VB 41-40, VB 38, 34, 44, 43
печени (дерево)	— F 1,2, 3, 4, 8

При синдроме "жары" необходимо *"подвергнуть жару охлаждению"*, а при синдроме "холода" нужно *"подвергнуть холод разогреванию"*. Аналогично поступают и при других синдромах: *"сухость" устраняют путем воздействия на точку "влажности", а "ветер" умирят точкой "сухости"*.

На схеме представлено взаимодействие пяти элементов мироздания. **Связи элементов в виде звезды (пунктирные линии) показывают антагонистические (деструктивные) взаимоотношения.** Например: вода — огонь (тушит), огонь — металл (расплавляет), дерево — землю (покоряет), земля — воду (покрывает), металл — дерево (колет).

Связи по наружному периметру носят созидательный, усиливающий характер. Например: дерево — огонь. Поэтому воздействие на Марс (огонь) может быть осуществлено через Меркурий (вода) и Юпитер (дерево).

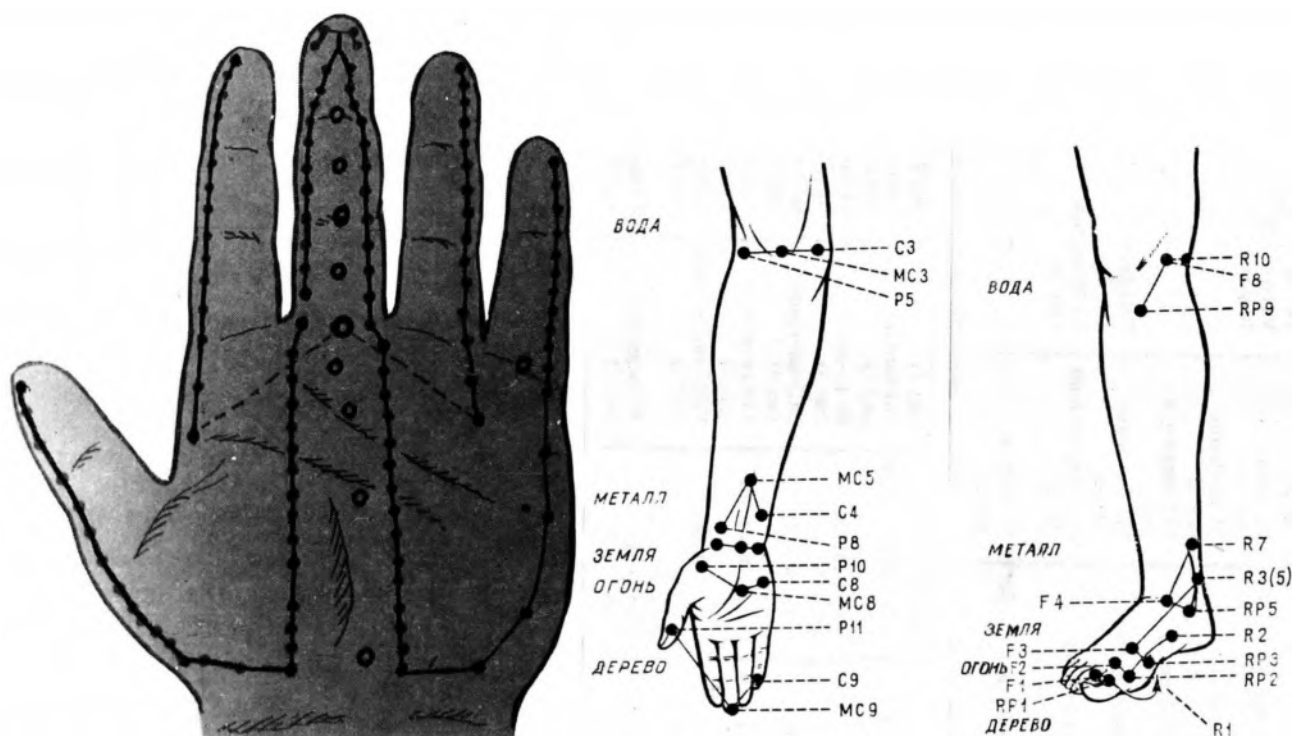
Таким образом, между пятью внутренними органами "цзан" существуют взаимоотношения активизации и сдерживания. Равновесие таких взаимоотношений обуславливает нормальное функционирование этих органов и в целом организма. **Если равновесие между активизирующим и сдерживающим воздействиями теряется, возникает заболевание.** Например, результатом чрезмерной активизации печени может явиться излишнее сдерживание селезенки, т.е. рассогласование взаимоотношений между ними и соответственно заболевание последней, или, как выражались древнекитайские мастера, *"слабость селезенки и земли"*. Кроме названных пяти внутренних органов "цзан", в организме находятся шесть органов "фу", тонкие кишки, желчный пузырь, желудок, толстые кишки и мочевой пузырь. Понятие "саньцзяо" (*"три цзяо"*), не является органом как таковым, а выражает в обобщенном виде некоторые функции органов "цзан" и "фу". *"Верхнее цзяо"* относится к области груди, выражает функции сердца и легких по обеспечению различных органов кровью и жизненной энергией ЦИ.

"Среднее цзяо" относится к области кишечника, выражает функции селезенки и желудка по усвоению питательных веществ.

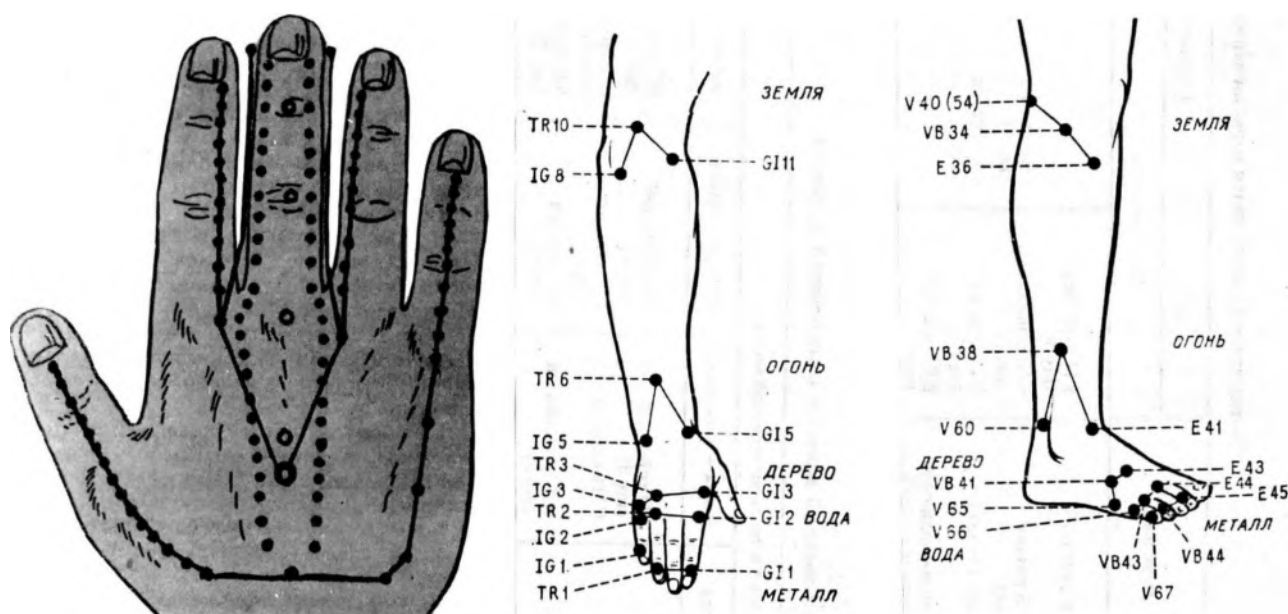
"Нижнее цзяо" относится к области нижней части живота и выражает функции почек и мочевого пузыря по накоплению и удалению из организма мочи.

Кроме этого, первоэлементы имеют свое выражение в жестах (блоках, ударах). Так, **огонь (Марс) характеризуется двумя ударами — прямым и боковым, металл (Венера) — рубящим сверху-вниз и снаружи-вовнутрь, земля (Сатурн) — изнутри-наружу, дерево (Юпитер) — прямым ударом, вода (Меркурий) — снизу-вверх.**

Пользуясь схемой замещения первоэлементов, **следует в зависимости от типа удара применять соответствующую ему систему защиты.**



Точки меридианов желудка и сердца на ладонной стороне кисти.



Точки меридианов мочевого пузыря и тройного обогревателя на тыльной стороне кисти.

Например, если противник атакует деревом (прямой удар), то его "разрубит" металл (блок рубящим движением сверху-вниз). Огонь (прямой или боковой удары) "заливается" водой (защитное движение снизу-вверх). Против воды (апперкот) "возводили" землю (блок изнутри-наружу). Ну, а металл (удар предплечьем снаружи-вовнутрь) "расплавляют" огнем (блок по типу аге-уке с одновременным нанесением прямого удара кулаком).

Выбор направления воздействия на точку с целью поражения или лечения осуществляется по той же схеме. Например, если точка соответствует меридиану сердца (огонь), то на нее воздействуют снизу (водой) — с целью поражения, или прямым надавливанием (деревом) — с лечебной целью, т.к. вода гасит огонь, а дерево усиливает его энергию.

Кроме того, поражающие удары кулаком редко применимы в Дим-Мак, так как **мастера в основном пользуются надавливаниями на точки под определенным углом к поверхности тела.** При этом поражение производится не лишь бы каким пальцем или рукой, но обязательно на каждую точку — тот или иной палец той или иной руки. Опять же, это связано с ассоциацией пальцев руки и пяти первоэлементов.

Так, **большой палец** соответствует *дереву*, **указательный** — *земле*, **средний** — *воде*, **безымянный** — *огню*, **мизинец** — *металлу*. **Левая рука несет ИНЬ — потенциал, а правая — ЯН.** В связи с этим, например, если точка относится к ИНЬ — меридиану легких (дерево), то наносить удар следует правой рукой (ЯН), мизинцем (металл) снизу-вверх. Добавим сюда учет времени наибольшего наполнения меридиана кровью (3-5 часов утра), а также личностные данные, как свои, так и противника (планета, год, знак Зодиака, день недели, месяц), и получим высшую степень мастерства в системе Дим-Мак цай.

Чтобы не распылять ЦИ во время нанесения удара пальцем, следует остальные четыре пальца сжать и держать в напряжении, как бы составляя основу для рабочего пальца — проводника ЦИ.

Число точек акупунктуры, связанных нервными окончаниями с важнейшими органами "ЦЗАН" и "ФУ", — более семисот. Некоторые мастера Дим-Мак цай использовали в своей практике около ста пятидесяти. Достаточно, скажем, резко ткнуть пальцем в одну из таких точек и человек, если ему вовремя не оказать медицинскую квалифицированную помощь, умрет от заболевания сердечно-сосудистой системы. А при зажатии, скажем, такой точки в определенном месте на ноге, по прошествии некоторого времени у жертвы откажут почки. Лечение в этих случаях возможно лишь воздействием определенным способом на другие точки.

Рассмотрим коротко некоторые варианты поражения точек акупунктуры с целью вывести противника из состояния боеготовности, вызвав у него те или другие симптомы заболеваний. Чтобы не загромождать раздел множеством схем прохождения меридианов в организме человека, имеющимися в любом пособии по иглотерапии, мы приведем лишь традиционные обозначения используемых для наших целей точек.

Для поражения меридиана легких (Р), необходимо нанести удар выпрямленным *правым мизинцем*, прижатым к остальным, сжатыми в кулак пальцам, по точкам: Р3, Р8, Р10, Р11. **Время нанесения:** между 3–5 часами утра. **Направление ударов:** сверху-вниз. Ожидаемые результаты: кашель, отдышка, удушье, *летальный исход*.

Лечение от поражения: средним пальцем левой руки в направлении снизу-вверх массажировать утром по часовой стрелке точки: Р9, Р7, Р6, Р5, Р1.

Для поражения меридиана почек (R) удар наносится *указательным пальцем* правой руки в направлении *изнутри-наружу* в промежуток времени с 5 до 7 часов вечера, по точкам: R11, R24. **Ожидаемые симптомы:** нарушение мочеотделения, болезни половых органов, болезни уха, горла, носа, глаз, нервно-психические расстройства, *летальный исход*.

Лечение от поражения: массаж мизинцем левой руки по часовой стрелке в направлении сверху-вниз следующих точек: R1, R7, R3, R5, R4. Время — ночь.

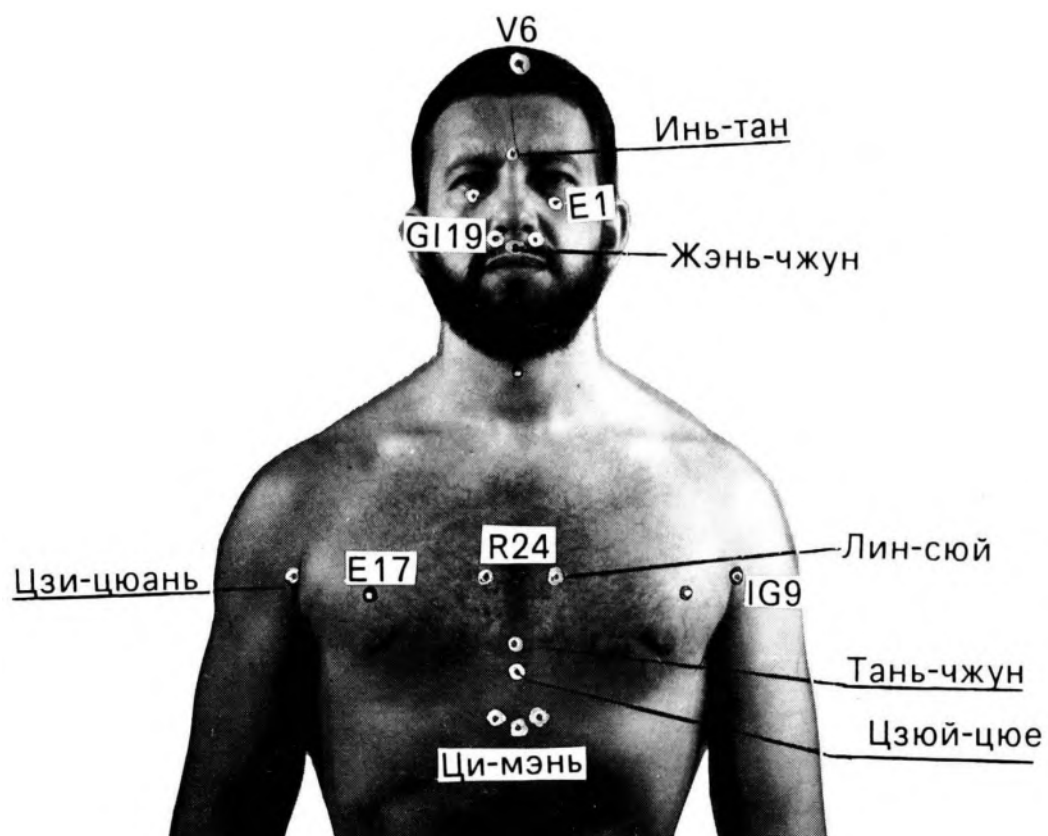
Меридиан сердца (С) поражается *средним пальцем* правой руки в направлении *снизу-вверх* в промежуток времени с 11 до 13 часов по точкам С2, С9. **Ожидаемые симптомы:** боли в области сердца, нарушение сердечного ритма, недостаточность мозгового кровообращения, нарушение функции печени и желчного пузыря, состояние беспокойства, психоз, *летальный исход*.

Лечение: подушечкой большого пальца левой руки массажировать по часовой стрелке перпендикулярно к поверхности точки: С9, С7, С6. Время — день.

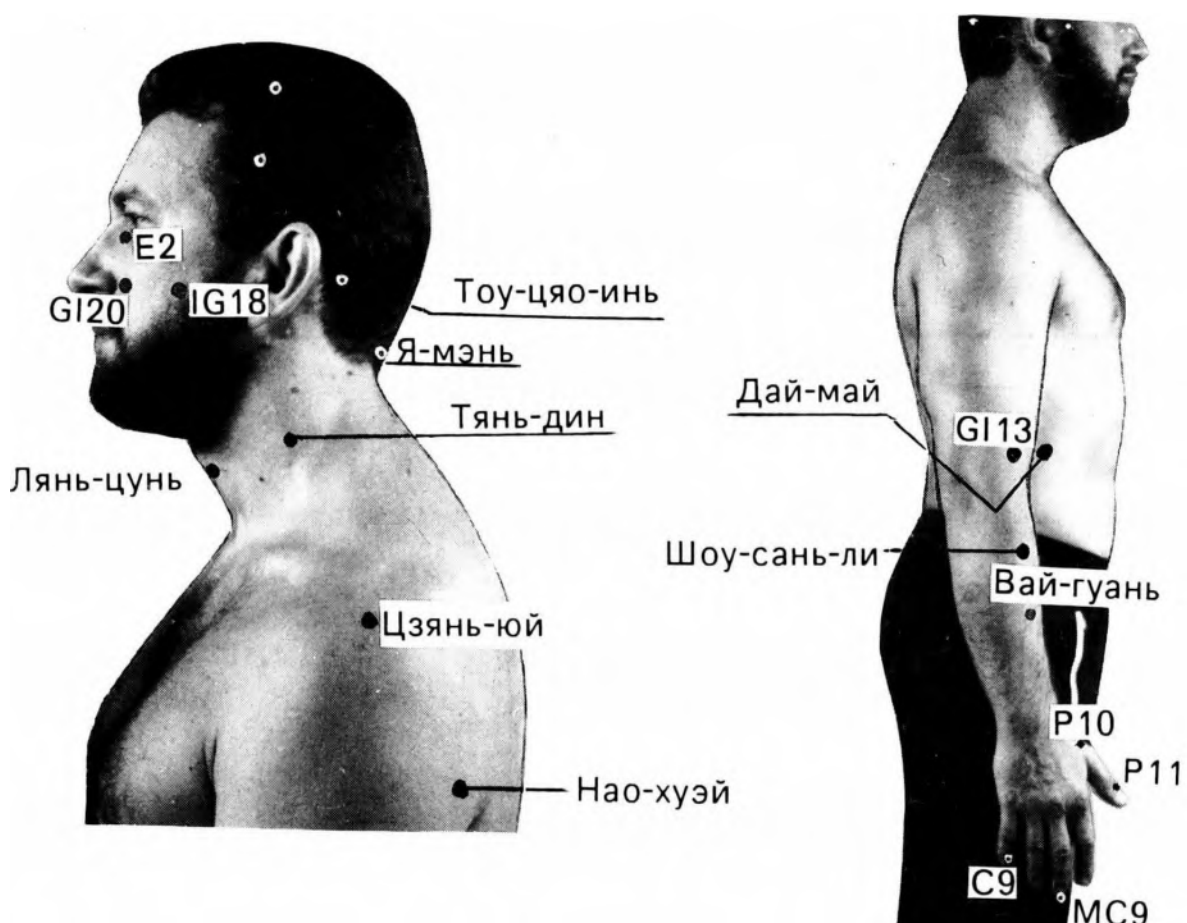
Меридиан селезенки (поджелудочной железы) — RP — поражается *безымянным пальцем* правой руки *перпендикулярно телу* между 9–11 часами по точкам: RP 10, 11, 1, 7, 9, 16, 20. **Ожидаемые симптомы:** боли в подреберье и груди, рвота, понос, отечность нижних конечностей, боли в суставах, желтуха, *летальный исход*.

Лечение от поражения: массаж средним пальцем левой руки против часовой стрелки под углом снаружи-вовнутрь к точкам: RP 2, 5, 3, 8. Время воздействия — ночь.

Меридиан печени (F) поражается *безымянным пальцем* правой руки *прямым ударом* по точке F12 между 1–3 часами ночи. **Лечение:** массаж указательным пальцем или мизинцем левой руки против часовой стрелки перпендикулярно точкам: F 6, 13, 1.



СМЕРТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА



Аналогичным образом воздействуем на смертельные (летальные) точки других меридианов, согласуя их с известной схемой первоэлементов. **Для лечебных целей используем коренные точки, приведенные выше для каждого меридиана.**

Перечень летальных точек:

II	— толстая кишка	(GI, ЯН, 5-7 час.)	— 13, 19, 20
III	— желудок	(E, ЯН, 7-9 час.)	— 1, 2, 17, 30
VI	— тонкая кишка	(IG, ЯН 13-15 час.)	— 9, 18
VII	— мочевой пузырь	(V, ЯН, 15-17 час.)	— 8, 9, 37, 43. 47, 56
IX	— перикарда	(MC, ИНЬ, 19-21 час.)	— 9
X	— 3-х обогревателей	(TR, ЯН, 21-23 час.)	— 8, 19, 4, 16
XI	— желчного пузыря	(VB, ЯН, 23-1 час.)	— 8, 18, 21, 1, 15, 22, 42

Кроме этого, отдельно назовем еще несколько точек из числа наиболее часто употребляемых и применяемых Дим-Мак цай как в практике боя, так и в практике лечения.

ИНЬ-тан (ян, дерево, 0-12 час.) — для воздействия с целью повреждения мозга или лечения головной боли, рвоты, фронтита. Располагается на середине расстояния между внутренними краями бровей; трикутта.

Чжи-ши V52(47) (ЯН, вода, 15-17 час.) для нарушения функции почек или с целью лечения заболеваний половых органов, рвоты, диспептических расстройств, колитов, энтеритов, дизентерии. Располагается на уровне середины расстояния между остистыми отростками 2 и 3 поясничных позвонков.

Я-мэнь VC15(14) (ЯН, дерево, 0-12 час.) — для повреждения шеи, а также отрицательного воздействия на желудок, половые органы, зрение и слух, используется для лечения немоты, головной боли, болей в области шеи. Расположена по средней линии шеи, на уровне задней границы роста волос, между 1 и 2 шейными позвонками. Точка "управляющего сосуда".

Цзей-цюе VC 14 (ИНЬ, огонь, 12-24 часа) — для травмы солнечного сплетения с целью обесточивания от энергии ЦИ и летального исхода, дополнительно влияет на головной мозг. Размещена под мечевидным отростком в подложечной области. Точка "сосуда зачатия".

Чжи-ЯН VC 9(8) (ЯН, металл, 0-12 час) — для нарушения функций печени, желудка и кишечника. Возможна потеря сознания. Находится между седьмым и восьмым позвонками. Точка "управляющего сосуда".

Нао-хуэй TR 13 (ЯН, огонь, 21-23 часа) — применяется для парализования руки. Расположена на передненаружной стороне плеча, на углублении под дельтовидной мышцей на уровне подмышки. Канал "тройного обогревателя".

Яо-ян-гуань VC 3 (ЯН, металл, 0-12 час.) — для отрицательного воздействия на половые органы и органы малого таза, а также при болях в поясничной области и поносе. Располагается между остистыми отростками 4 и 5 поясничных позвонков. Точка "управляющего сосуда".

Цзи-цюань C1 (ИНЬ, огонь, 11-13 час.) — для расстройства работы сердечной мышцы. Расположена на уровне нижнего края подмышечной впадины, в углу между локтевым краем двуглавой и большой грудной мышцей.

Тянь-ляо TP 15 (ЯН, огонь, 21-23 час.) — для расстройства функций кишечника, нарушения двигательной функции руки и плеча. Расположена в центре ямки под отростком лопатки.

Лянь-цюань VC 23 (ИНЬ, вода, 12-24 час.) — для воздействия на гортань и трахею с частичным параличом и судорогами мышц шеи. Расположена над адамовым яблоком, на передней поверхности гортани.

Тоу-цяо-инь VB 11 (ЯН, дерево, 23-01 час.) — для паралича боковой части тела и головы с воздействием на функции головного мозга, потеря сознания. Находится сзади уха, на сосцевидном отростке черепа.

Тин-хуэй VB 2 (ЯН, дерево, 23-01 час.) — нарушение функции желчного пузыря с параличом лицевого нерва. Находится на передненижней стороне мочки уха.

Тянь-дин GI 17 (ЯН, металл, 13-15 час.) Расположена над сонной артерией на уровне нижнего края адамова яблока, сбоку шеи. Используется для воздействия на толстую кишку и сонную артерию. Возможен обморок.

Шоу-сань-ли GI 10 (ЯН, металл, 5-7 час.) — для паралича руки. С лечебной целью — при зубной боли, невралгии, параличе лицевого нерва, гриппе. Находится на тыле предплечья, 3 пальца от локтевого сгиба.

Эффект на приведенные точки достигается за счет сильного нажатия под нужным углом тем или другим пальцем.

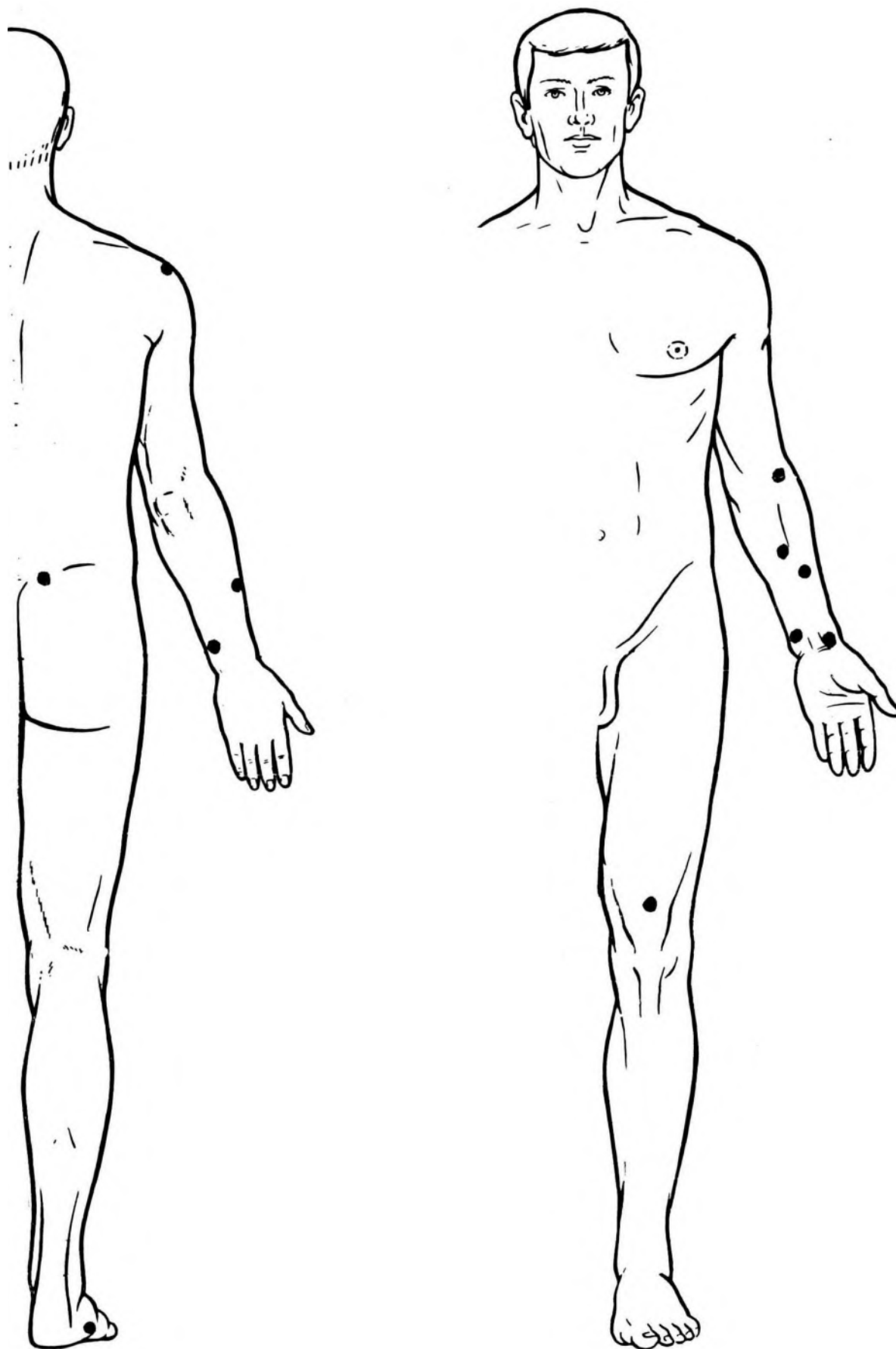
Из числа **противоболевых точек**, назовем наиболее популярные: P6 (легкие), GI7 (толстая кишка), E34 (желудок), P8 (селезенка), C6 (сердце), IG6 (тонкая кишка), V63 (мочевой пузырь), P5 (почки), MC4 (перикард), TP7 (3 обогревателя), VB36 (желчный пузырь), F6 (печень).

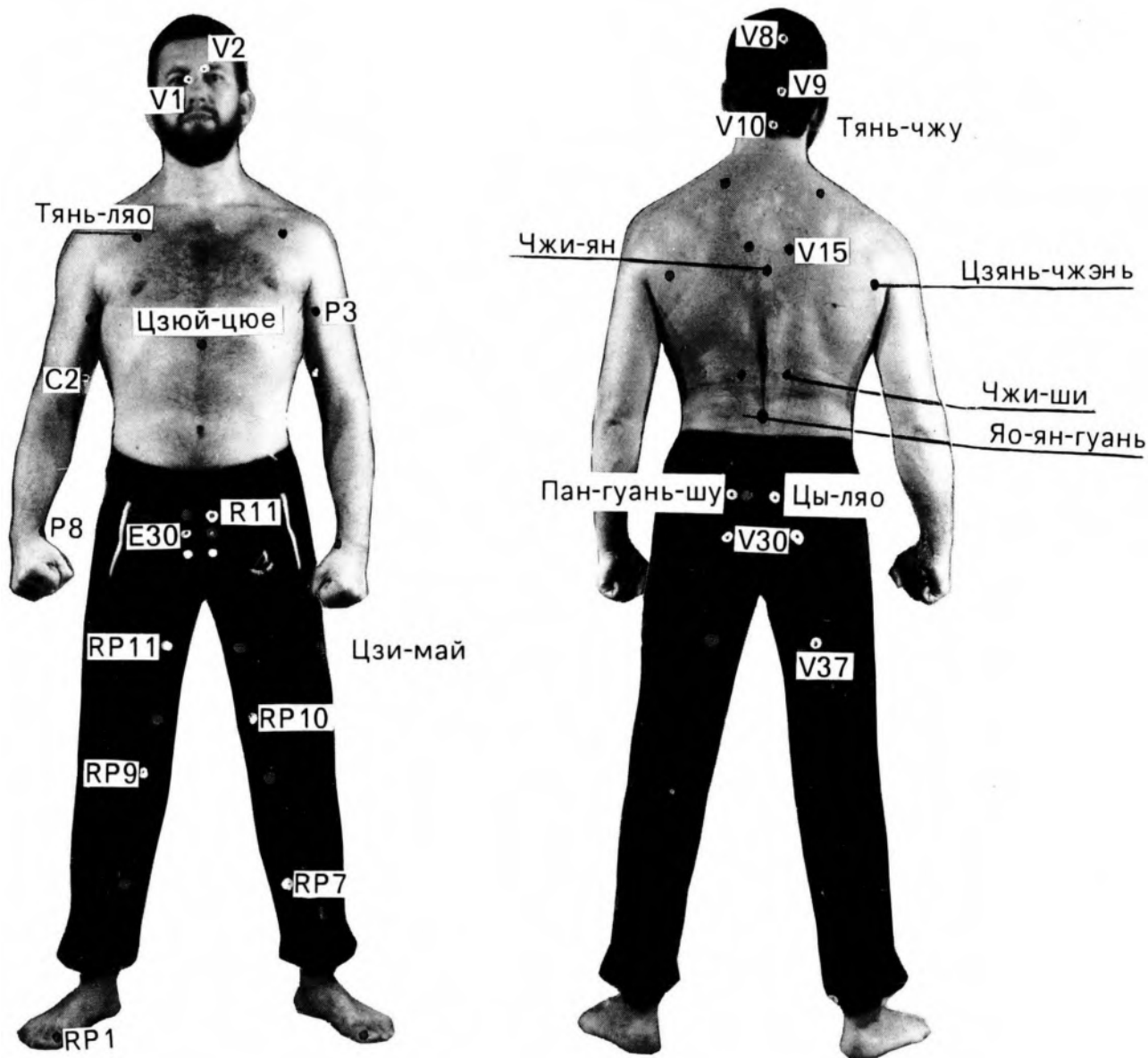
Дополнительные обезболивающие точки: V59, VB35, P8, P9, GI, 15, TP5.

Точки реанимации: VC 26(25), VC24, V32, 14, V10, VC 14(13)

Воздействие на эти точки должно быть в ритме дыхания, с целью дополнительной подпитки организма ЦИ. Нажатие должно быть сильным и длительным.

ПРОТИВОБОЛЕВЫЕ ТОЧКИ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА





НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О НЕРВНЫХ ЦЕНТРАХ
И СМЕРТЕЛЬНЫХ ТОЧКАХ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.



**СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НЕКОТОРЫЕ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ,
ЧАСТИ ТЕЛА И ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫЕ ОРГАНЫ**



Надавливание на глаза указательным и средним, или большими пальцами



Растягивание рта в вертикальном и горизонтальном направлениях



Разрыв ноздрей



Захват пальцами за нижнюю губу



Оттягивание верхней губы



Захват противника за нос



ЩИПКОВЫЕ ЗАХВАТЫ ПАЛЬЦАМИ: за волосы на лице.



на висках



на затылке



на бровях



Захват на растягивание уха и волос



Надавливание на болевые точки



Удар ребром ладони по переносице



Удар по точке под нижней губой



Скручивание шеи



Захват затылка



Надавливание на точки вдоль сонной артерии



Захват за кэдзукэ



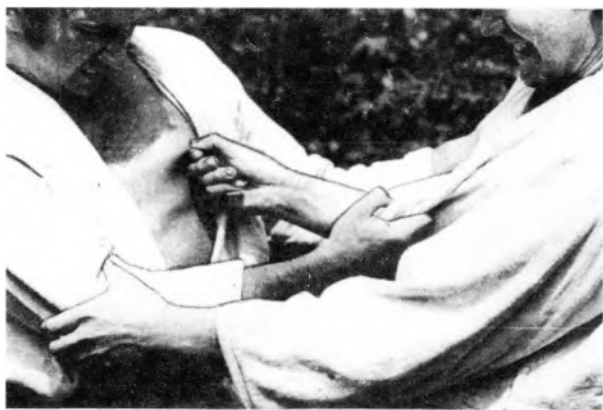
Ущемление точки за ухом



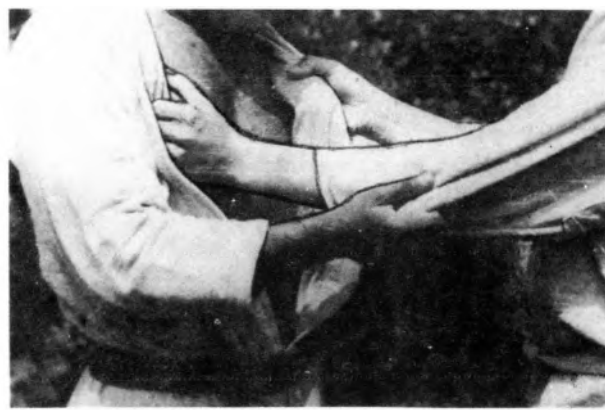
Глубокий захват за ключицу



Захват большой грудной мышцы



Захват за сосок



Надавливание точки на груди



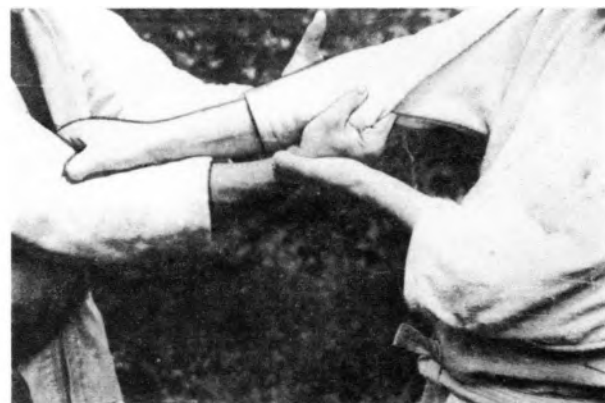
Ущемление диафрагмы



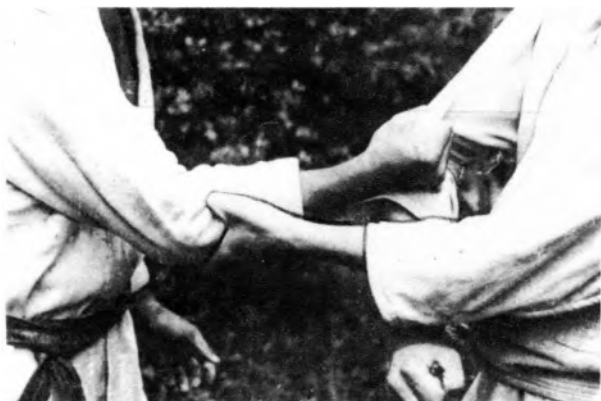
**Надавливание большим пальцем:
подмышку**



на бицепс,



на внутренний локтевой изгиб.



на предплечье.



Разрыв пальцев рук



УЩЕМЛЕНИЕ: мышц брюшного пресса



внутренней части бедра.



пах...



Заканчивая краткий обзор основных положений искусства "отсроченной смерти", еще раз напоминаем о той огромной ответственности за свою и чужую жизнь, которую вы приобретете, овладев этой техникой. **Лишь доброе сердце способно выдержать такую ношу, злой же и эгоистичный человек неизбежно будет ею раздавлен, если не в этом, то в следующих своих воплощениях, если не он сам, так его дети.** Всегда помните об этом, особенно те, кто решил пойти дальше в искусстве владения и использования психической энергии, известном сейчас как **"астральное каратэ"**.

"Онегаешимасу!" — с этого слова должна начинаться каждая тренировка астрального каратэки. Это — клятва взаимного обязательства заботы о партнере, о непричинении ему вреда.

Истинное искусство каратэ — искусство высшей гуманности — учит так провести поединок, чтобы нападающий сам отказался от своих намерений, не получив при этом никаких повреждений.

Новички, приступая к занятиям по овладению астралом, и не подозревают себе, что **этот вид боевого искусства требует не только колоссальных волевых и физических затрат, но также является школой воспитания и становления людей честных и порядочных по своей сути, красивых телом и умом.**

Если вы готовы к этому, тогда продолжим наш путь.

Сначала отметим, что каждый человек представляет собою открытую энерго-информационную структуру или систему, и в меру своего интеллектуального и, прежде всего, духовного уровня развития имеет тесный контакт с информационным полем своего уровня, который во многом определяет его мировую линию жизни, или проще говоря — судьбу.

Энергетическое поле человека имеет три составляющие: *жизненное поле*, называемое еще энергетической оболочкой (поле физического и эфирного тела), *эмоциональное* (поле астрального тела), *интеллектуальное* (поле ментального тела). Каждый предмет (вещь) имеет энергетическое поле, представляющее собой совокупность полей атомов, молекул и информационно-энергетических эманаций полей тех людей, которые имели отношение к этому предмету, потому что **мысли людей не исчезают при активном, целенаправленном мышлении они с помощью праны направляются к адресату**, а при пассивном мышлении остаются в непосредственной близости от места мышления, окружая предметы, являющиеся "свидетелями" мышления человека.

Излучение энергетического поля, окружающее материальные тела, — "одушевленные", "неодушевленные", твердые, жидкие и газообразные, минералы, растения, животных, человека, — называется аурой, которая обнаруживает во всех этих телах присутствие жизненного начала.

Все в мире живет, — мертвой материи не существует, все по-своему, дышит, движется, радуется и страдает, Лишь вокруг тел, которые покинули невидимые тонкие тела или начала, аура отсутствует. Так, аура никогда не наблюдается вокруг трупа.

Аура — это лишь одно из проявлений биополя живых тканей и организмов. Это поле — как бы еще одно тело, только несравненно более тонкое и эфирное. Оно **состоит из трех взаимосвязанных оболочек**. Самая близкая и самая важная говорит *об уровне духовности человека*, она наиболее устойчива и окрашена в тона от золотистого до голубого. Промежуточная оболочка наиболее динамична, она *отражает наше эмоциональное состояние*. Наружная же наиболее тесно связана с нашим физическим телом. **Она-то и есть собственное биополе, которое внешне напоминает яйцеобразную сферу, охватывающую все тело от головы до копчика**. При этом (обратите внимание) *конечности окружены значительно меньшим полем* (а значит и менее всего защищены).

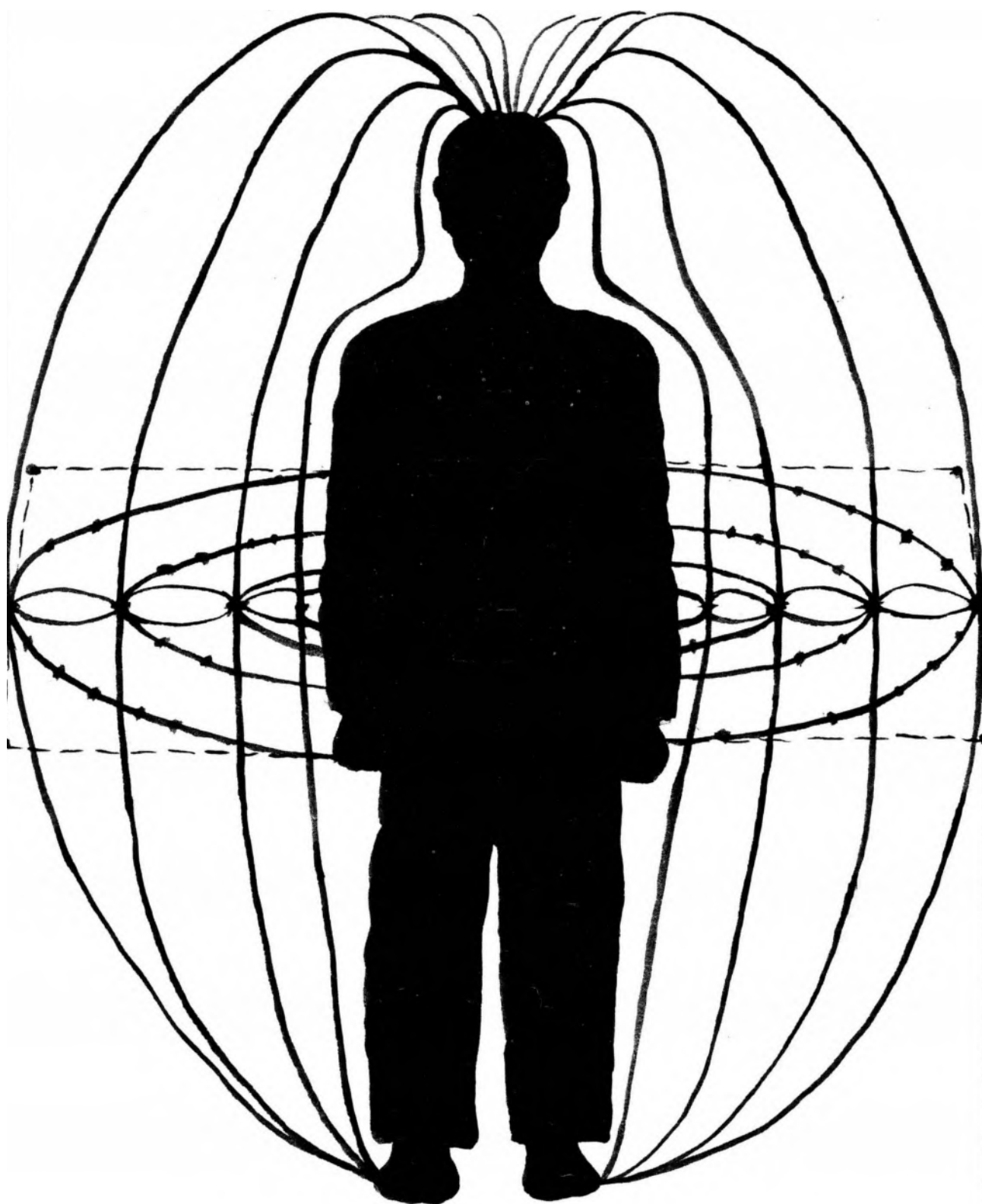
Абсолютная мощность энергии, излучаемой аурой, может меняться в зависимости от состояния здоровья, эмоционального состояния, духовного развития. Аура и ее излучения несут на себе отпечаток индивидуальности личности, определенную информационную нагрузку, которая в виде определенных видов вибраций, плотности поля, цветовых оттенков, может рассказать человеку, способному видеть ее, о том, чем ее обладатель занимается в этой жизни, что делал и будет делать в других своих воплощениях. **Энергетическое поле человека представляет собой совокупность полей всех его тел**; соответственно, **аура человека является совокупностью аур всех его тел**.

Величина ауры у разных людей неодинакова, но в среднем (для людей не занимающихся йогой или специальными упражнениями для увеличения ауры) она распространяется за пределы физической оболочки на расстояние от 70 до 100 см.

Качество ауры визуально определяется ее плотностью и цветом, вернее, цветом общего фона и различными цветовыми оттенками на этом фоне. Оно находится в зависимости от темперамента, душевного состояния, а также степени духовного развития человека. Значительно отличаются ауры верующего и неверующего человека. Кроме того, в ауре находят отражение перемены настроения, склонности человека, его радости и горести.

У людей спокойных, вдумчивых, взвешенных ауру в определенных местах пронизывают потоки зеленого цвета и его оттенков. У раздражительных и нервных людей аура пронизана красно-желтыми потоками. У людей с низкой культурой и интеллектом — большая часть ауры также красно-желтая. С ростом интеллекта в цветовых потоках начинают преобладать зеленые тона. У самоотверженных и высокосоциальных людей, способных к состраданию и сочувствию синие тона ауры.

Приступ страха, панический ужас пронизывает ауру сверху донизу в виде волнообразных полос синего цвета с красноватым оттенком.



Если человек что-то очень напряженно ожидает, готовится к принятию чего-то (например, атаки или нападения), красно- синие полосы располагаются в виде радиусов, идущих изнутри наружу.

В ауре людей, которые испытывают сильное волнение из-за какого-то существенного внешнего воздействия (подготовка к схватке, бою) периодически вспыхивают маленькие оранжево-желтые точки.

Кровожадность, низменные, животные страсти выражаются в ауре в виде неправильных облаков мутно-красного и грязно-коричневого цвета.

Если человек всецело отдается низменным страстям и порывам, то в первой ауре наблюдаются резкие, кричащие тона, во второй (астрального тела) — редкие красочные образования, а в третьей (ауре ментального тела) — едва уловимые сверкающие редкие искорки.

Человек, подавляющий свои животные инстинкты и желания, имеет развитую вторую ауру, а высокодуховный и верующий человек — сияющую, искрящуюся третью ауру.

Научившись с помощью предлагаемых нами далее упражнений, видеть и различать цвета человеческой ауры, вы сможете не только узнать, какими страстями переполнен интересующий вас человек, но и проникнуть в такие тайны его внутреннего существа, о которых он, возможно, и сам не подозревает.



В первой ауре человека низкого уровня развития можно наблюдать все оттенки от красного до синего. Эти оттенки имеют мутный, грязный цвет. Навязчиво красные оттенки указывают на чувственные вожделения, на жажду наслаждения тела и желудка, зеленые — на боязнь усилий для удовлетворения чувственных желаний, коричнево-зеленые и желтовато-зеленые — на отсутствие навыков при достижении желаемых низменных целей. Чувства низменного эгоизма выражаются в мутно-желтых и коричневатых оттенках, а малодушие и страх — коричневато-синими цветами.

Во второй ауре коричневатые и оранжевые оттенки указывают на сильно развитое чувство эгоизма, гордости и честолюбия. Любопытство подчеркивается красно-желтыми пятнами. Светло-желтый цвет отражает ясное мышление и интеллигентность, а зеленожелтый — хорошую память. Синий цвет — знак набожности: если набожность приближается к голубой религиозности, то синие оттенки переходят в фиолетовые.

В третьей ауре основные оттенки имеют желтый, зеленый и синий цвета. Желтый цвет отражает мышление, наполненное высокими общечеловеческими идеями: если мышление очищено от чувственных представлений, то этот желтый цвет имеет зеленоватый оттенок. Зеленое отражает любовь ко всем существам. Через синий цвет выражается готовность к жертвенному самоотречению во имя других живых существ. Если эта способность к самопожертвованию усиливается общественной деятельностью ради мира на Земле, синий цвет переходит в светло-фиолетовый.

Состояние транса или особые, сенситивные способности не являются обязательным условием видения ауры. Вы можете легко приобрести эти свойства после практики несколько часового пребывания в совершенно темной комнате, когда значительно повышается способность зрительного восприятия окружающих предметов. Сначала всматривайтесь в свою руку, стараясь уловить движения пальцев, общие очертания, а затем начинайте присматриваться к окружающим вас предметам. В результате вскоре убедитесь сами.

Для того, чтобы развить в себе способность видеть ауру окружающих вас предметов и людей, есть еще один метод, который заключается в пристальном рассматривании своих век и контура какого-либо предмета. Расслабив тело, закрыв глаза и частично освободив сознание, вы должны усиленно вглядываться вперед, сомкнув полностью веки, внимательно рассматривая самые тонкие вырисовывающиеся очертания "на экране" век в течение 10 мин. Упражняться лучше всего утром, сразу после пробуждения, или перед сном.

После полутора недель таких занятий можно перейти к выполнению следующего упражнения. Так же, как и в предыдущем, нужно расслабиться и, частично освободив сознание, пристально смотреть в полумраке через припущенные веки на контур какого-либо небольшого предмета, находящегося в комнате. Через некоторое время вы начнете видеть ауру, окружающую тот предмет, на который устремлен ваш взгляд. Если вы будете производить такие опыты с

с людьми, то скоро получите способность видеть ауры людей, по которым сможете точно определять их характеры, мысли, намерения и болезни.

Вы сможете видеть сквозь тело, находящегося вблизи вас человека, наблюдать работу его внутренних органов, сможете читать тексты на листах, спрятанных в конвертах, и наблюдать предметы, находящиеся в соседней закрытой комнате.

Предлагаемый ниже комплекс окажет вам помощь в развитии собственной ауры. Люди с гармонично развитой аурой отличаются крепким здоровьем, силой Духа и отличной энергетикой, что является неременным условием продвижения в освоении техники астрального каратэ.

Упражнение 1. И.п. — ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, упершись ладонями в пол. Поднимите правую ногу вверх. На выдохе — согните руки в локтях, попытайтесь достать головой пола. На вдохе — отождмитесь от пола. Продолжить эти движения в течение 1,5 мин., поменять ноги и продолжить с поднятой левой ногой.

Упражнение 2. Сядьте на пол "по-турецки", вытянув левую руку вперед, как бы хватая вертикальный шест. Снизу подведите правую руку и обхватите тыльную часть левой ладони, сделав пальцами "замок". Обе ладони "смотрят" вправо. На вдохе — поднять обе руки до 60° от горизонтали. На выдохе — опустить руки, не сгибая локти. Выполнять при глубоком дыхании 3-4 минуты, в конце на вдохе руки вытянуть вверх и расслабиться.

Упражнение 3. Продолжая сидеть в той же позе, вытяните обе руки параллельно полу вперед, чтобы ладони "смотрели" друг на друга на расстоянии 15 см. На вдохе — отвести руки назад, на выдохе — вернуться в исходное положение. Глубоко дыша, выполнять в течение 3-4 минут.

Добавим к этому, что время выполнения упражнений можно увеличить до 7,5 мин. на каждую сторону для упр. 1 и до 15 мин. — для упр. 2 и 3. Этот комплекс даст вашим рукам силу, необходимую для защиты от внешних энергетических воздействий.

Для подготовки к овладению энергетическими ударами, воспользуйтесь следующими упражнениями.

На глубоком вдохе, подняв обе руки вверх и в стороны, сделайте небольшую паузу, а затем, предельно напрягая мышцы живота, груди и плечевого пояса, выдохните воздух через сжатые губы, медленно спуская руки вниз к ребрам. Энергия ЦИ вместе с воздухом проникает в верхнюю часть тела, но в головной чакре (вишудха) перехватывается и, не вытекая через рот, направляется в концентрированном виде в голову, в мозг, очищая его энергоструктуру. Повторить 5-6 раз.

Для более глубокого понимания процессов, происходящих внутри нашего организма в тесной взаимосвязи их с энергетической обстановкой окружающей

среды на уровне тонких энергий, мы предлагаем вам проделать небольшой экскурс в эзотерический мир психических энергий и биополей, составляющих неотъемлемую часть человеческой сущности.

Итак, если **душа есть совокупность четырех компонентов — трех видов ума** (*инстинктивный* — подсознание, *интеллектуальный* — сознание, *духовный* — надсознание) и **собственного "Я"**, то его **энергетическое поле является энергетическим выражением самой души.**

Согласно религиозных представлений древних учителей Востока, **существует 13 планов проявления жизненной энергии человека**, однако мы рассмотрим только 6, так как Высшие планы с 7 по 13 сгруппированы вместе под общим названием "Божественный разум" или "Божественное Сознание" и человеческий ум не в состоянии постичь их значение.

Из оставших шести планов (или тел) назовем следующие:

1-й — физический

Подобно Земле, **физическая форма человека состоит из:**

1. **Плотного физического тела**, состоящего из плотных, жидких и газообразных веществ.
2. **Эфирного двойника** — энергетической копии первого, который проникает собой плотную физическую форму (цвет — лиловато-серый).

Именно эфирный двойник, состоящий из четырех высших физических эфиров (электрического, пранического, светового и ментально-отражающего), называют "телом жизнеспособности", без которого физическая форма не может существовать; это как бы батарея для последней. Это образец, по которому построена физическая форма человека. В эфирном двойнике находятся психические силовые круговороты. **Постоянно впитывая через вращающиеся чакры из космоса громадную психическую и духовную энергию ЦИ, эфирный двойник посылает эти силы к железам физического тела.**

II-й — астральный (план желаний, эмоций)

Астральное тело состоит из более тонкой материи, чем тело эфирного двойника. Основной фон его излучений — голубовато-серый. Но окраска его в зависимости от переживаний меняется.

Астральный мир окружает и пронизывает землю и нас самих, хотя мы не ощущаем и не осязаем этого. Астральный мир ненамного отличен от физического плана и, в свою очередь, **подразделяется на семь подпланов**. Атомы астрального тела менее плотны, чем атомы физического и не подчиняются земному закону притяжения. В астрале свой особый закон тяготения. То же можно сказать о свете, который имеет иное свойство, чем физический. В астральном плане свет — лишь отражение рассеянного солнечного света. Его мягкое свечение не столь ослепительно, но ярче лунного света.

VII БОЖЕСТВЕННЫЙ РАЗУМ (НЕИЗВЕСТНЫЙ)

VI МОНАДИЧЕСКИЙ

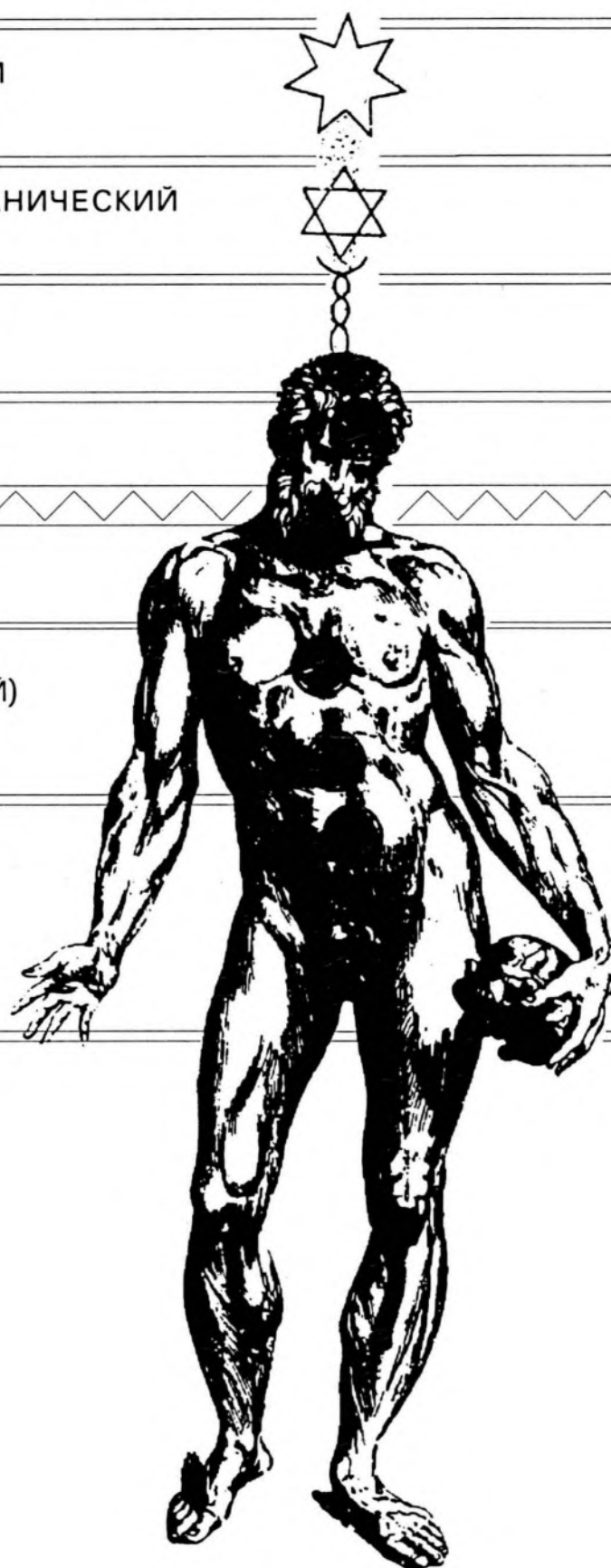
V ДУХОВНО-НИРВАНИЧЕСКИЙ

IV ИНТУИТИВНЫЙ
БУДХИЧЕСКИЙ

III МЕНТАЛЬНЫЙ

II АСТРАЛЬНЫЙ
(ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ)

I ФИЗИЧЕСКИЙ



Такие понятия, как холод и тепло, пространство и время, день и ночь, зима и лето в астрале отсутствуют. Астральное тело есть орудие кармического сознания человека, обиталище всех его животных страстей, всех его желаний; это центр, где зарождается всякое ощущение.

Если человек мало развит, астральное тело, отделившись, образует более или менее бесформенную массу. Хорошо сформированное астральное тело показывает в человеке достаточно высокий уровень интеллектуальной культуры или духовного роста. Вид астрального тела показывает достигнутые человеком успехи. У человека развитого и у людей, развивавших это тело со специальной целью, оно очень хорошо организовано и значительно сложнее, чем физическое тело. Оно имеет чувства, соответствующие физическим чувствам, но способные отзываться на более быстрые и тонкие вибрации, что придает им большие чуткость и силу.

Если человек духовно или специально развит, он способен очень активно и вполне сознательно действовать в астральном мире, пользуясь своим астральным телом. Его форма, точно определенная, совершенно организованная, является точным изображением человека, который находит в ней гораздо более практичное орудие, чем его физическое тело. Человек в астрале действует с большой энергией, точностью, быстротой и с большим сознанием, чем в более тяжелой форме физического тела. Он может и свободней двигаться и с невероятной быстротой переноситься на любые расстояния. Человек, вполне владеющий своим астральным телом, может по своему желанию покидать свою физическую оболочку.

Составленное из более тонкой материи, чем тело физическое, астральное тело прозрачно, оно не отбрасывает тени и через него можно видеть находящиеся за ним предметы. Бывают исключения, когда очень сгущенная астраль притягивает к себе материю с физического плана, чтобы материализоваться и принять вид живого человека. Это так называемый **уплотненный астрал**.

Помимо физических органов чувств человек имеет аналогичные органы чувств и в астральном теле, появляющиеся в астральной плоскости. Так как астральная плоскость — плоскость более высоких частот (органы чувств физические функционируют при менее высоких частотах), то, естественно, все явления, связанные с тонкими энергиями (биополе мысли), тонкими телами человека, могут быть восприняты через астральные органы чувств.

Так, астральное зрение позволяет человеку ощущать световые колебания (недоступные для физического зрения) с любого расстояния (причем воспринимать эти колебания через твердые тела), видеть мыслеформы. Астральный дух дает возможность человеку воспринимать астральные звуковые колебания на больших расстояниях и по прошествии времени, так как тончайшие колебания продолжают существовать много времени спустя после своего появления. Другие астральные чувства соответствуют другим физическим чувствам, но проявляются в гораздо большей степени, и, подобно астральным чувствам зрения и слуха, они являются как бы продолжением физических чувств, сверх

границ тех частот, в которых могут работать физические органы чувств. Поэтому восприятие астральных чувств названо сверхчувственным восприятием. У некоторых людей (сенситивов, экстрасенсов) имеется связь между астральными органами чувств и сознанием. Эта связь может быть врожденной, приобретенной от психических потрясений или в результате целенаправленных тренировок.

III-й — ментальный план (мир мышления, Манас)

Ментальное тело имеет яйцевидную форму, состоит из еще более тонкой материи, чем астральное тело и образует светлую искрящуюся ауру. В зависимости от качества мыслей аура ментального тела меняет расцветки.

Ментальный план имеет два уровня — нижний и верхний, при этом верхний ментальный уровень называется казуальным (причинным). Ментальный план **делится на семь подпланов**. Три нижних подплана называются "*областью конкретной мысли*". Средняя область, отделяющая их, является полем борьбы за сверхсознание человека.

Абстрактное мышление создает как бы чертежи, наброски идей и мыслей. Конкретное мышление уже на базе их создает формы.

Три перечисленных плана — физический, астральный и ментальный — составляют три Мира человека.

IV-й — интуитивный план (Мир духовной жизни)

Значение понятия "интуиция" здесь необходимо понимать значительно шире. Божественнее. Это скорее сверхдуховное восприятие, мгновенная познавательная способность или врожденная проницательность (ясновидение). Это состояние гениальной души, трудящейся на благо человечества.

V-й — нирванический план (Мир Божественного Духа)

Этого плана, этого уровня сознания достигают те, кого мы называем Великими Посвященными, или Учителями (*Махатмами*) — великие освобожденные души, остающиеся связанными с физическими телами для содействия прогрессу человечества. Это те немногие, которые опередили человечество и уже закончили цикл человеческой эволюции.

VI-й — монадический план (Мир Девственного Духа)

У тех, кто смог достичь этого плана, именно здесь формируется **Монада — Искра Божественного Сознания**, инволюция и эволюция которой ведут к развитию человеческой души и далее к высотам духовного совершенства, излучая часть себя на более плотные планы, где она становится Душой. Душа на своем плане строит соответствующую форму, или тело, из атомов физического плана.

Итак, из рассмотренных нами шести планов, лишь первые три существуют на протяжении одного земного воплощения. Они разлагаются после физической смерти человека (физическое — на третий день, эфирное — на 9-й день, астральное — на 40-й день). Соответственно распадаются и их энергетические поля. Остальные тела (интуитивное, нирваническое и монадическое) и соответствующие им поля, проходят через все воплощения человека, фиксируя все его дела и поступки в энергетических полях.

Теперь необходимо вкратце остановиться на представлениях китайских философов о человеке физическом и его душе.

Следуя учениям даоизма, человеческая душа делает человека существом рассудительным, но она не простая и не чисто-духовная. Она состоит из тонких частей материи: состав ее образуется из двух главных частей: линг и хуэн. Линг более очищенная и высшая часть, более способна для умственных действий. Из их соединения в теле образуется смешанное существо, способное к действию разума и к действиям, имеющим объектом материю. При смерти человека линг и хуэн остаются соединенными. Они составляют существо, которое носит различные наименования, смотря по месту, которое оно занимает в воздушной иерархии: китайцы признают эти два существа за духовные, но образовавшиеся из очищенной материи. В человеке, говорят они, есть еще третье существо, которое соединяется лишь с телом, то есть с четвертой частью человека, и расстается с ним лишь после совершенного разложения его или полного распада его частей. Оно исчезает тогда, как тень, после разложения породившего его тела.

Человек, помимо известных всем физических органов восприятия, обладает еще сорока девятью органами, которые находятся в разных местах человеческого тела в состоянии бездействующем у современного человека, но которые, по мере развития в человеке духовности и расширения сознания разовьются в органы познания и восприятия высших миров, давая разные удивительные высшие способности и высшее знание. Раскрытие этих центров есть очередная задача человечества. Именно в них заключено творческое проявление энергии Космоса.

Мы уже говорили, что человек является приемником и преобразователем космических энергий. **Его роль и мирозданию заключается в превращении низших видов материи в более высокие и тонкие.** Для этого, кроме физических органов восприятия человеческий организм обладает множеством многообразных желез и целой сетью тончайших нервов, которые сплетаются в узлы и сплетения. Все эти органы, все железы, нервы, нервные сплетения и узлы, помимо той роли, которую они выполняют в физической жизни человека, исполняют различные функции в психической его деятельности. Все они психотворят. И не только они, но каждая клетка нашего тела и органов нашего тела, кроме физической жизни, живет психической, духовной жизнью. Каждый атом нашего тела есть сознательная разумная сущность.

Когда человек, наряду с пониманием этого примет в сознание, что каждый орган и каждый его центр является творческой силой, тогда лишь станет возможным открытие этих "спящих" центров. Так, раскрытие центра "третьего глаза", находящегося в затылке, даст ясновидение; раскрытие центра, находящегося в легких, даст овладение воздухом и водою, то есть возможность летать по воздуху и ходить по воде, что неоднократно публично демонстрировалось йогами, способными с помощью этого центра по желанию изменять удельный вес своего тела, анестезировать все тело и др.

Центр легких — основа всех, так называемых, чудес. Именно им пользовался, по-видимому, Христос, поражая своих учеников хождением по воде, чудесными исцелениями. Центр, называемый "чаша" и находящийся около сердца, даст возможность всезнания и памяти своих прежних жизней. Развитие центра гортани дает то, что получили ученики Христа, когда произошло на них "сошествие Святого Духа" и они заговорили на разных языках. Сущность этого удивительного дара состояла не в том, что апостолы говорили одновременно на разных языках, но в том, что каждый слушающий понимал то, что говорили апостолы, и каждому казалось, что с ним говорят на его родном, понятном ему языке.

Раскрытие других центров даст разные другие удивительные способности, даст возможность творить то, что люди называют чудесами, но что в действительности есть лишь познание законов природы, свидетельствующих о том, что такие чудесные возможности присущи каждому человеку, потому что лишь в нем, как в венце творческих усилий космических сил, может проявиться все величие Космоса.

Бог сотворил миры Своею Божественной Мыслью. Наши собственные маленькие миры мы строим нашей человеческой мыслью. Любая наша деятельность состоит из мысли, желания и действия. **Наша мысль обладает творческой силой, наши желания — направляющей силой, а наше счастье и несчастье зависят от наших поступков по отношению к другим. Мысль является самой могущественной из всех великих энергий Космоса, обладая как созидательной, так и разрушительной силой.**

Ее могущество состоит в том, что **она приводит в действие и движение стихийные силы природы, которые сами по себе неподвижны и требуют для приведения их в действие толчка, который дается им мыслью человека и всякого мыслящего существа. Каждая, даже самая ничтожная мысль, рождает действие.** Многие люди думают, что их мысль мала и никуда достичь не может. Между тем, потенциал мысли велик, и для мысли не существует ни пространства, ни времени. Каждая мысль может или затемнить, или очистить пространство.

Действие мысли будет тем сильнее, чем больше вложено в нее мысленной силы. Эта сила мысли видима, осязаема и может быть взвешена на весах. К мысли нужно относиться, как к созданию самодействия. Из этого понимания проистекает правильное обращение со следствием мысли, **так как это есть**

существо со всеми признаками самодовлеющего существования. Как сущность духовного плана, мысль не может быть уничтожена. Ей может быть лишь противопоставлено подобное существо большего потенциала.

Сильная, яркая, с определенной целью сознательно посланная мысль, **создает из ментальной материи астрала живое пространственное существо — мыслеобраз, которое будет стремиться осуществить вложенную в него идею.** Эти мыслеобразы живут столетиями и тысячелетиями, ожидая исполнителей вложенных в них мыслей. Они отличаются от прочих живых существ ментального плана тем, что не могут отвечать на вопросы, ибо не имеют центра сознания, живут лишь для того, для чего они рождены, и действуют лишь в том направлении, которое составляет сущность их содержания.

Каждая мысль, хотя бы неопределенная, неясная и туманная, создает соответствующее туманное отражение в ментальном плане, которое **притягивается подобными** же неясными и туманными мыслями других людей, сливаясь лишь с себе подобными по содержанию. **Ежеминутно и ежесекундно миллиарды таких туманных, неясных, но отрицательных мыслей несутся в пространство, группируясь по содержанию, усиливаются и скапливаются в огромные резервуары хаотической силы с избытком энергии отрицательного характера.** Не находя себе применение в творческой деятельности, эта лавина рано или поздно обрушивается на человечество в местах скопления в виде стихийных бедствий: войн, эпидемий, землетрясений, наводнений, голода и т.п.

Мысль можно сравнить с электромагнитным излучением, но гораздо более тонким по качеству. И так же, как и электромагнитное излучение, **она может передаваться от одного человека к другому через какое угодно расстояние, воздействуя на последнего.**

Обладая способностью притягивать к себе подобные мысли, боязливая мысль притягивает к себе такие же боязливые мысли окружающих нас людей, даже если они живут далеко от вас. От этого она усиливается, укрепляется и **уже сама начинает воздействовать на своего хозяина.** Точно так же растут и усиливаются другие мысли: смелости, агрессии, злобы, доброты, любви...

Мысль обладает свойством отталкивать или привлекать окружающих, по тем же законам магнетизма, только с большей силой: **добрые, положительные мысли влекут к нам окружающих, а злые, агрессивные — отталкивают.**

Мысли влияют на нас самих — на наше тело и дух. Каковы мысли — таков и человек. Мысли ненависти, зависти, страха, печали, агрессии и т.п. возбуждают в организме опасные физиологические процессы, которые самым пагубным образом подрывают здоровье человека.

Мысли же любви, доброжелательства, радости, наоборот способны улучшить психическое состояние и благотворно влияют на организм. Следовательно, **реализуясь, всякая сильная мысль переходит в действие.** Человеческая мысль, отпечатываясь в астрале, имеет в себе основной, духовный принцип, энергию и астральную материю, что наделяет ее способностью, при определенной силе и направленности, **даже реализоваться в материи.**

Таким образом, человек, настроенный на недоброжелательство к кому-либо, усиливает своим отношением уже существующие по отношению к этому человеку отрицательные мислеобразы, и если не сам воплотит в действие свою мысль на физическом плане, то будет способствовать воплощению ее другим лицом.

Человек, лелеющий мысли агрессии, ненависти, злобы или мести, создает и привлекает к себе такие же мислеобразы, *творя из них такое же существо, какое вложено в содержание мысли, которое везде сопровождает и сопутствует его, существо это, ужасное по виду, постепенно укрепляясь и усиливаясь, само уже начинает овладевать своим создателем, влезает в его астрал*, отпечатываясь на лице, взгляде, словах, образе мышления.

Существо, созданное мыслью о злобе, в свою очередь также творит злого человека. Существо, созданное мыслью о какой-нибудь низкой страсти, превращает хозяина в подлеца и негодяя. Человек, думающий о каком-нибудь преступлении, создаст преступное существо, которое будет стремиться всячески осуществить это преступление в жизни, подталкивая на него своего творца.

Эти, творимые мыслью, живые существа, воплощая в жизнь заложенную в них идею, исполняют в некотором роде волю человека и являются как-будто рабами создавшего их человека, **но на самом деле в конце-концов они покоряют и порабащают человека и держат его в своей власти до тех пор, пока он не осуществит мислеидею, или же, наоборот, сильными и положительными мыслями не создаст другое, более могучее существо, которое порвет связь человека с отрицательным существом и уничтожит его.** Если же человек этого не сделает, то созданное им существо, усилившись и окрепнув, со временем уничтожит его.

Если мысль человека или его чувства направлены к определенной личности, мислеобраз направляется прямо к ней, входя в соприкосновение с ментальным проводником того человека. Предположим, что один человек, посылает другому мысли ненависти и злобы, и тот человек эти злобные мысли отверг, не принял их в свое сознание и не проявил никакой злобы. Тогда, **по закону мысли**, такая неприятная мысль, *возвращается к пославшему ее и, обрастая и укрепляясь ей подобными мыслями, с удесатеренной силой бьет его. Какова посылка, такова получка.* Поэтому злобные мысли и проклятия по чьему бы то ни было адресу опасны первым делом для посылавшего их.

Закон, управляющий миром мысли, таков: **чем выше по своему содержанию мысль, тем она сильнее.** Каждой своей мыслью, положительной или отрицательной, человек открывает себя соответствующему влиянию — хорошему или плохому, и, в свою очередь, сам влияет таким же образом на других. По закону мысли, если два человека, думающие об одном и том же, увеличат силу своей мысли в семь раз, то, устремленная с ней мысль народа, увеличивает ее до бесконечности и может изменить судьбу планеты, может изменить траекторию небесного светила. **Так своими мыслями человек создает свою эволюцию.** Поэтому следует опасаться мыслей, соответствующих желаниям нашей низ-

шей природы, так как, будучи усилены соответствующими мыслями из пространства, они создадут желания, а желания создадут условия для их исполнения.

Мыслью можно управлять через волю. Такие активные мысли, сосредотачиваясь вокруг человека, окружая его, устраняют другие нежелательные мысли, и мощно влияют на самого человека, на его окружение и даже на обстоятельства его жизни. **Только активные мысли могут сделать вас человеком, мощно влияющим на людей.** К развитию их нужно стремиться.

Попробуйте проделать следующие опыты.

1. Швейную иголку воткните в деревянное основание и на верхнем конце ее уравновесьте не очень тяжелый нож. Сядьте напротив и, сконцентрировав волю, мысленно настойчиво отдайте приказ, чтобы нож повернулся сам собой, скажем, по ходу часовой стрелки. Взгляд остановите на центре тяжести ножа и **сделайте несколько раз полное дыхание**. Ваша мысль должна выполнить то, что вы ей приказали, — нож повернется.

2. Привязав на шелковую нитку золотое кольцо, возьмите ее двумя пальцами левой руки и поднесите недалеко к бокалу. Во избежание произвольных движений, руку обоприте на неподвижный предмет. Сосредоточьте теперь всю свою силу воли на мысли, что кольцо должно удариться о стакан. Скоро вы заметите, что кольцо само по себе начинает раскачиваться и ваше мысленное приказание будет выполнено. *Сконцентрированная воля перешла в действие.*

Клевета, ложь, недовольство, ревность — все это дети страха. Где нет страха, там нет опасности, где нет опасности, там вы можете спокойно выждать. Страх же вы должны научиться преодолевать.

Солнечное сплетение, кроме роли аккумулятора и распределителя энергии ЦИ, выполняет в организме человека еще одну очень важную функцию. Этот замечательный нервный центр **представляет собою нечто вроде второго мозга, в котором собираются отдельные нервные нити всего тела** и образуют как бы звезду или микросолнце. Эти нервные нити вызывают и дают толчок произвольным инстинктам и движениям нашего тела. К таким же реакциям относятся: дрожь в состоянии страха, поднятие волос на голове (электризация), "гусиная кожа", сердцебиение от радости или страха, краска или бледность на лице, змееобразное движение кишок при пищеварении, и многие другие движения, которые происходят в организме человека автоматически, бессознательно и независимо от нашей воли.

Чувство страха действует, наподобие мысли, через нервы солнечного сплетения. Тогда появляется как духовное следствие — состояние ужаса, как внешнее проявление — бледность, дрожь, усиленное сердцебиение. Если бы в этот момент можно было каким-то образом предотвратить такое влияние на солнечное сплетение, то и чувства страха можно было бы избежать.

Страх — это самое сложное из всех из всех человеческих ощущений. Оно никогда не живет в человеке одно, а всегда окружено роем гадов, не менее

разлагающих духовный мир человека, чем сам страх. Страх заражает не только самого человека, но он наполняет вокруг него все пространство тончайшими вибрациями, каждая из которых ядовитее кобры. Тот, кто заполнен страхом, подавлен, как активно, свободно мыслящее существо. **Мысль только тогда может литься, правильно улавливая озарения интуиции, когда все существо человека действует гармонично, в равновесии всех сил его организма.** Когда же мысль находится в каменном мешке страха, человек не в состоянии оторваться от животной, одной животной части организма. Его дух не раскрывается. Люди, подгоняемые по земле страхом, — неполноценные человеческие существа. Строить великие вещи и создавать жизнь, они не могут.

Старые мастера древних боевых искусств определенно знали, что **легкий массаж солнечного сплетения посредством полного йоговского дыхания не только полезен, но и прекращает сразу все перечисленные явления, уничтожая чувство страха при самом его возникновении.**

В поразительном действии этого упражнения вы можете легко убедиться на собственном опыте. Для этого необходимо правую ладонь положить на солнечное сплетение, левую — на сердце и выполнить глубокий полный вдох. Задержав дыхание на 4-6 сек., сделать глотательное движение (но чтобы в гортани не было чувства стеснения или бели), и резко выдохнуть воздух. Повторить 4-6 раз и удостовериться в появлении приятного спокойного сознания собственной силы, которое уничтожает мысль о страхе.

Страх не зря называют болезнью. Это действительно болезнь духа и, вдобавок, очень заразительная. Достаточно напомнить о таких явлениях, как паника во время неожиданных военных действий или стихийных бедствиях. Разом вдруг исчезает мужество, все приходят в отчаяние. С другой стороны доказано, что с тем, кто ничего не боится, если бы даже им угрожала действительная опасность, как, например, во время эпидемий чумы, холеры, тифа, — с теми и на самом деле ничего не случается.

Из этих примеров можно видеть, что **мысль о страхе рождает страх, а мысль о мужестве пробуждает мужество.**

Так велика сила мысли. Мысли — это не что иное, как действия, которые лежат в мозгу, как бы в виде скрытой дремлющей силы и лишь выжидают момента, когда они могут проявиться.

У древних учителей боевых искусств высшей степенью мастерства считалось умение психологически воздействовать на своего противника внушением страха и ужаса, так подавить его на расстоянии, что не понадобится уже никакой техники, так как тот обратится в бегство. Они считали, что способность внушения является присущей каждому человеку и дремлет в каждом из нас, подобно умению плавать и лазить. Но чтобы пробудить эти скрытые возможности нужно кроме знания и старания, иметь еще и огромное терпение. Тот, кто хочет достичь успеха, должен помнить пословицу: "Хорошее дело требует времени". Вместе с терпением и опытом к вам придет и полная уверенность в успехе.

Старые мастера учили, что человек обладает раздвоенным чувством сознания. *"На той стороне лежащее, есть иначе рассматриваемое на этой стороне"*. Верхнее сознание — разум, мысль, — находится к нижнему сознанию — солнечному сплетению — в отношениях командира и бойца. Что командир приказал, боец обязан исполнить, хотя, подчас, и против своей воли. Обычно *нижнее сознание* (внутреннее стремление, побуждение, желание) *часто стремится к тому, что верхнее сознание (разум, рассудок) запрещает*, как неприличное, незаконное или вредное. Если вы способны делать не то, что вам хочется, а то, что нужно, — это уже есть процесс самовнушения, благотворное влияние которого не может пройти бесследно.

Один человек может, благодаря разуму и уверенности в правильности своего поведения, противостоять целой толпе. Если ему удастся справиться и усмирить ее, то он уже совершает не только самовнушение, но и производит внушение другим. Уверенные приказания могут делать чудеса. **Простая мысль: "я смел, я не боюсь ничего на свете", может в один момент труса превратить в героя.**

Интересный пример иллюстрации принципа волевого воздействия человека дает доктор Папюс в своей книге "Практическая магия (черная и белая)". Взяв за объект наблюдения движущийся экипаж, запряженный лошадью, он сравнивает кучера с разумом, волей, направляющей движение; карету — с человеческим телом; лошадь — с движущим началом, силой, жизнью во всех ее проявлениях. Когда мы раздражаемся до того, что "теряем голову", кровь приливает к мозгу, то есть лошадь закусывает удила, в такие моменты все зависит от силы и опыта кучера, который должен не выпускать вожжи, а крепко их натянуть и тогда лошадь, укрощенная энергией кучера, мало-помалу успокаивается. **Ваша воля должна энергетически воздействовать на любые эмоции, возникающие под влиянием жизненных обстоятельств и постоянно контролировать их.**

Лучшим доказательством сильной воли служит проявление спокойствия в любых критических ситуациях. Такие люди способны руководить другими посредством мысленного или словесного внушения. **Для усиления волевых качеств существуют специальные упражнения.** Вот некоторые из них:

1. Взяв в одну руку 12 камешков, берите двумя пальцами другой руки по одному камешку и, вытянув руку, внимательно смотрите на него, сосредоточенно думая в течение 1 минуты лишь об этом камне и ни о чем больше. И так до тех пор, пока все 12 камешков не перекочат из одной руки в другую, а затем — обратно — в течение часа.

2. На поверхности в 1 м², сделанной из сырого песка, начертите пальцем буквы, знаки или фигуры, сосредоточенно думая при этом лишь о том, что вы рисуете или пишете. Ни одна посторонняя мысль при этом не должна входить в ваш мозг.

3. Упражнение с зеркалом: сев против зеркала, зафиксировать, не моргая, свой взгляд на правом или левом (можно попеременно) отражении зрачков, как если бы хотели заглянуть через него в мозг. Если это окажется для кого-то трудным, то сосредоточьте свой взгляд на трикутте — верхней части переносицы между глазами.

4. Сосредоточьте вашу мысль на ком-то, с кем вы находитесь в переписке, сильно пожелав, чтобы ваш корреспондент написал вам о чем-то конкретном, вами задуманном. Не позволяйте себе думать о чем-либо другом. Прodelайте это несколько раз и после того, как ваше желание исполнится, подумайте точно так же о человеке, с которым вы переписываетесь редко. Достигнув и на этот раз успеха, подумайте о человеке, который вам никогда не писал. Думайте до тех пор, пока не достигните положительного результата, что значительно усилит вашу волю.

5. Взяв два куска белого картона, вырежьте два квадрата со сторонами 8 см, а посередине нарисуйте по одному кругу величиной с металлический рубль. Закрасьте круги в черный цвет, оставив их центры белыми. Прикрепив эти квадраты на стене по горизонтали, сядьте так, чтобы вам были четко видны белые точки в центре черных кружков. Не мигая, смотрите сначала на белую точку до появления слез. Достигнув 15 минут такого созерцания, усложняйте себе упражнение тем, что, не двигая головой, переводите зрачки с белого пятнышка одного квадрата на белый кружочек другого квадрата.

Заметим, что нет необходимости практиковать все эти упражнения ежедневно. Достаточно будет делать одно из них каждый вечер, периодически заменяя его другим.

Говоря об эфирном двойнике, мы упоминали о своеобразных энергетических вихрях, которые представляют собою основные точки контакта между эфирным и физическим телами, или проводниками, через которые мы питаемся солнечными и праническими силами Вселенной. Издревле в Индии эти места называют **чакрами**. Внутри энергетического поля человека силовые вихри, имеющие вид спиральных конусов, различаются между собой по количеству меньших конусов энергии, *чья вершины совпадают с вершиной основного конуса*.

Отмечается семь таких главных вихрей: *темя, межбровье, основание горла, уровень сердца, солнечное сплетение, лобок и промежности*. Это — условное месторасположение чакр. Основные потоки энергии в энергетическом поле, образуя цепочку вихрей, группируются по линии позвоночника от макушки до копчика. С этой цепочкой вихрей связан большой вихрь (также в виде конуса), находящийся в левой стороне, в области селезенки и поджелудочной железы. Еще один вихрь энергии несколько меньших размеров, чем описанные выше, находится у затылка, вблизи продолговатого мозга.

Основным критерием состояния энергетического поля (а следовательно и физического тела) является состояние вышеописанных основных вихрей энергии. Эти макровихри отражают настоящее и будущее (в пределах нескольких

лет вперед) состояние прилегающих к ним областей физического тела. Неритмичность движения (вращения) конусов указывает на функциональное расстройство органов физического тела.

Нарушение энергетики той или иной чакры свидетельствует о предрасположенности той или иной группы органов сначала к функциональным, а затем и органическим расстройствам и приводит к изменению топологии поля, которое в этих случаях выглядит в виде горбов и впадин — в зависимости от излучения или подсоса энергии. Поле здорового человека представляет собой яйцевидный кокон.

Семь чакр, последовательно расположенные в эфирном двойнике, распределяют в позвоночнике жизненную энергию ЦИ через железы внутренних секретов и управляют кровообращением человека.

Чакры располагаются следующим образом снизу вверх:

Чакра 1 (муладхара) — соответствует элементу земли (**предстательная железа у мужчин, матка у женщин**)

Чакра 2 (свадхистхана) — соответствует элементу воды (**поясничное сплетение**)

Чакра 3 (манипура) — соответствует элементу огонь (**солнечное сплетение**)

Чакра 4 (анахата) — соответствует элементу воздуха (**сердечно-аортное сплетение**)

Чакра 5 (вишудхи) — соответствует "Акаше" (**щитовидная железа**)

Под "Акашей" древние подразумевали проявление Единой Субстанции, первичной материи, наполняющей пространство и образующей все сущее: это тот неуловимый узел, который соединяет бытие и небытие.

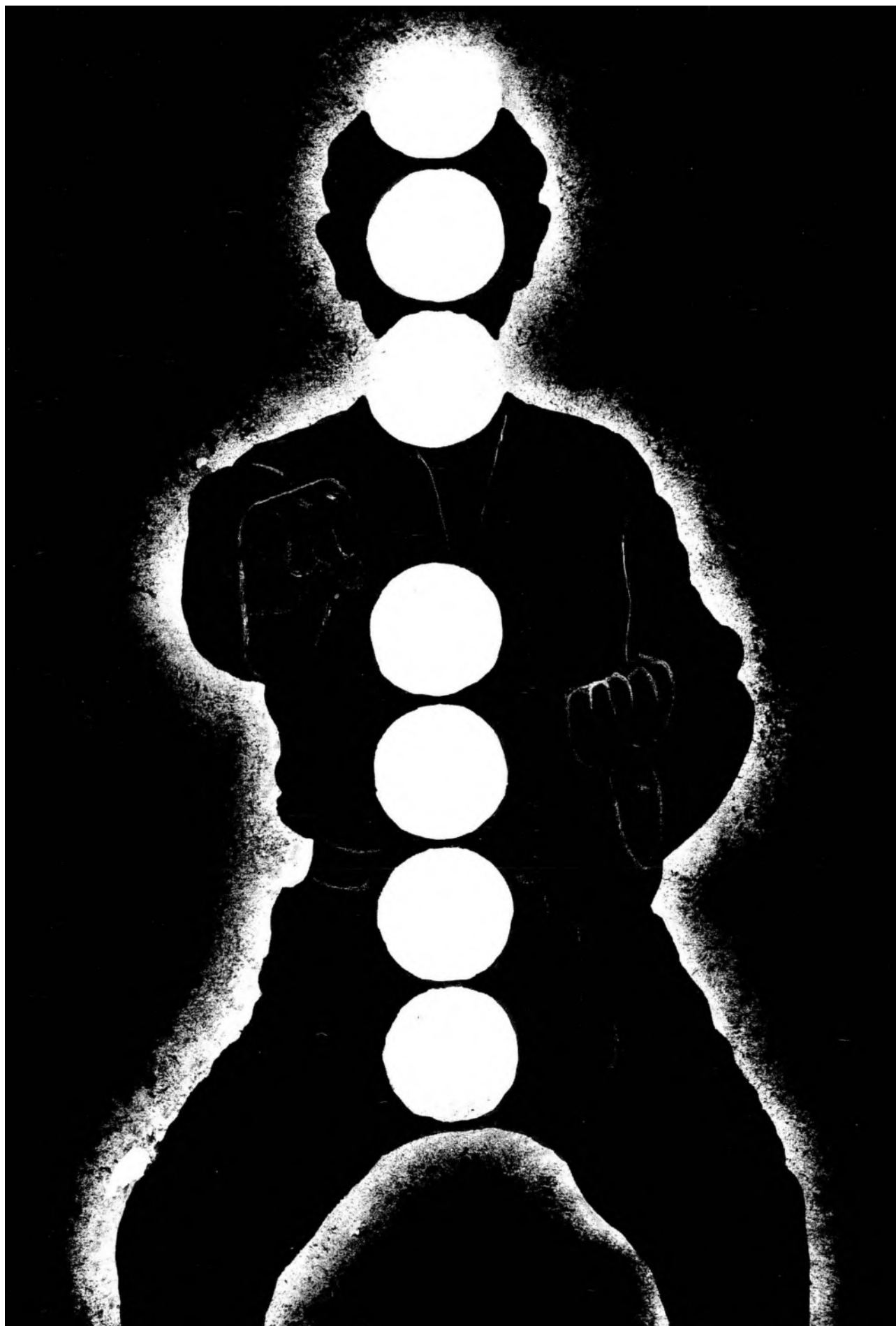
Чакра 6 (аджна) — "третий глаз", соответствует духовной воле (**слизистая железа — орган, приводящий нас в соприкосновение с астральным миром**)

Чакра 7 (сахасрара) — "корона", соответствует макушке головы (**шишковидная железа — при помощи которой мысль передается от одного мозга к другому**).

И в "Книге перемен", и в Кабалле, и в тибетских трактатах *чакры трехэтажны или подразделяются на три иерархических уровня*. В индийских трактатах чакры делятся на "небесные", земные и человеческие. В китайских три уровня: голова, грудь, живот, но *каждая чакра в свою очередь делится еще на три уровня*, т.е. в каждой трети есть представитель от каждой трети.

Границам, процессам в чакрах и их характеристикам даны определенный цвет (длина волны определенной октавы) и звуковой сигнал.

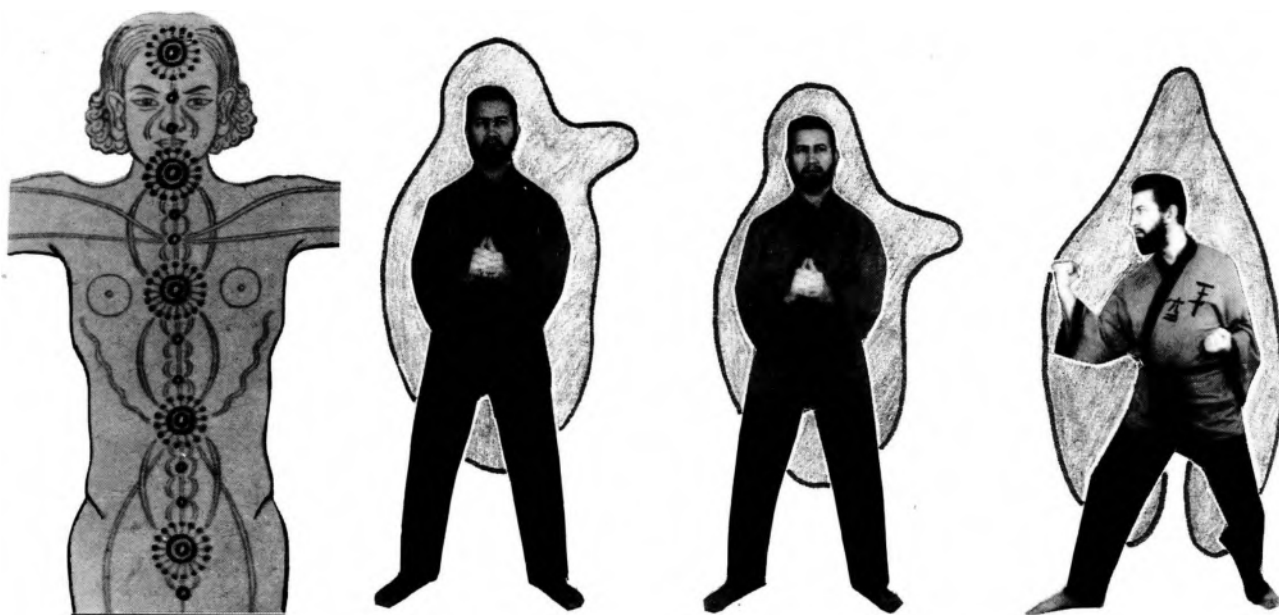
- | | |
|---|--|
| 1. Священное сплетение
(плектус сакралис) | — имеет четыре полюса, или типа связей. Локализация — копчик. Цвет расплавленного золота. Звуковой сигнал — слог " ЛАМ ". |
| 2. Предстательное сплетение
(плектус простатикус) | — мочеточник, зависит желудок, цвет красный, слог " ВАМ ". |
| 3. Солнечное сплетение
(солярис) | — десять полюсов, зависят зрение и ноги, цвет желтый, слог " РАМ ". |
| 4. Сердечное сплетение
плектус кардиакус) | — 12 полюсов, локализация в стенках сердца, зависят осязание, руки, цвет белый, слог " ПАМ ". |
| 5. Горловое сплетение
(плектус фармангеи) | — 16 полюсов, локализация-носоглотка, элемент — эфир, зависят слух и голос, цвет черный, слог " ХАМ ". |
| 6. Губчатое сплетение
(плектус кавернозус) | — 2 полюса, иероглиф — человек, зависят мозг, мысль, интуиция, цвет рубиновый, звук " ОМ ". |
| 7. Шишкообразная железа
(гляндула пинеалис) | — полюсов 1000 или 8. — полюсов 1000 или 8. Под тысячей понимается бесконечно много, содержит все ноты. Цвет Солнца. |



В нижней чакре 1 находится в уплотненном сжатом виде энергия, называемая Кундалини, символически представляемая в виде змеи, свернутой в три с половиной оборота. В нормальных условиях энергия у человека поднимается из чакры к чакре вдоль позвоночного столба. На уровне шейных позвонков этот поток расщепляется на левый и правый, которые, в свою очередь, вдоль боков опускают энергию вниз, в район промежности, чтобы затем снова подняться от копчика вверх.

Этот круговорот настолько важен, что нарушение его приводит к серьезным неприятностям для здоровья. Обычно **эти нарушения выглядят в виде "пробок"** — преград на пути подъема энергии. В районе их образования разбиваются радикулитные и остеохондрозные очаги, а верхняя часть тела оказывается на голодном энергетическом пайке. Чтобы избежать голодания, организм вынужден компенсировать недостающую энергию за счет подсоса ее из космоса через макушку — "дыру Брамь". Этот поток, устремляясь вниз и дойдя до "пробки", начинает распиравать оболочку ауры, образуя сильно выпирающие из конца ауры *торы*. Там, где образуется такой энергетический "горб", появляются болевые синдромы.

Если пробка находится на уровне первых шейных позвонков — *мигрень*, если пробка легла ниже — *ОРЗ или ангины*, на уровне груди — *бронхиты и трахеиты*. При блокировании королевы чакр — Кундалини, в ауре в районе копчика снизу образуется энергетическая яма, ведущая к такому зловещему заболеванию как *лейкоз крови*. В районе же так называемых энергетических "черных дыр" в ауре, представляющих собою не выпуклый, а всасывающий конус, выявляются стойкие *онкологические заболевания*.





Остановимся на некоторых особенностях энергетики астрала.

Точки акупунктуры представляют собою силовые структуры — переключатели тонкой астральной энергии на физическом плане человека. От ушных раковин, ступней ног и радужных оболочек глаз ко всем внутренним органам идут энергетические каналы, сеть которых образует плотный каркас, пронизывающий все астральное тело и внутренние органы. Переключатели векторов (точки) и информационно-энергетические каналы ответственны за приток плюсовой энергии (переключатели на ушных раковинах), чтобы она превышала или по крайней мере была равна притоку минусовой ЦИ (переключатели на ступнях). **Общий плюс всего организма находится на темени (дыра Браммы), а общий минус — на подошвах.**

Поэтому обильное хождение босиком способствует притоку минусовой энергии Земли, избыток которой может привести к нарушению равновесия и ухудшению здоровья. Но в то же время, этого не следует бояться слишком полным людям, т.к. минусовое заземление ускоряет смену энергии в организме, способствуя нормализации обмена веществ.

В астральном теле человека имеется аналог кровеносной системы — энергетические каналы на образец большого и малого кровеносных кругов. Есть и минусовый канал, который впитывает и распределяет по организму информационную часть циркулирующей в нем энергии, т.е. выполняет функции, аналогичные пищеварительной системе.

Общий принцип энергетики астрального тела основан на двух спиралях — восходящей и нисходящей. Там, где их витки пересекаются, функционируют чакры. Кроме чакр, у человека должны быть еще два мощных энергетических вихря. Но существует лишь один неотрегулированный вихрь, под стопами. Другой вихрь должен находиться в зоне трикутты. Но в настоящее время он развит лишь у самых сильных экстрасенсов, число которых — единицы.

Если глаза являются информационным кодом человека на физическом плане, то сила взгляда — категория астральная, равная силе мышления. При мощных, развитых мыслительных импульсах, глазами можно сделать все. Поэтому **человек, смотрящий в зеркало, должен учитывать, что взглядом он воздействует сам на себя своим же полем.** В этом отношении **зеркало является энергетическим вампиром.** Кстати, и **тень человека энергетически также связана с организмом, выполняя роль минуса за счет энергопитываний с нижних слоев.**

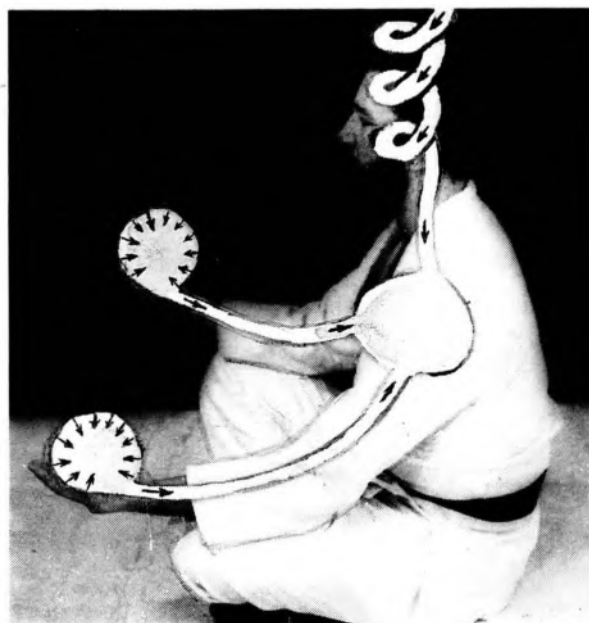
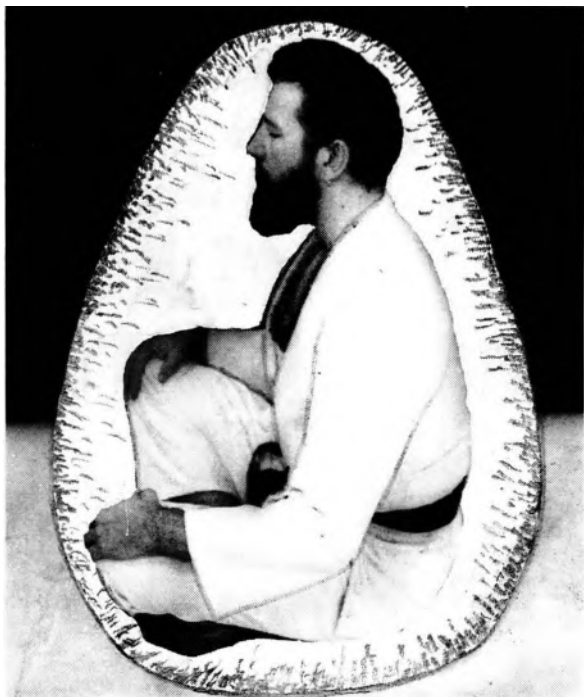
Общий потенциал поля человека вырабатывают две чакры, чьи энергетические вихри вращаются в разные стороны — чакры в области копчика (муладхара) и темени (сахасрара).

Снять лишний отрицательный энергopotенциал с организма можно с помощью воды: принять душ, искупаться в море, реке.

Конечно, причины болезней неоднозначны. Мы же остановимся на внешних причинах, обусловленных вредоносным воздействием на биополевую оболочку

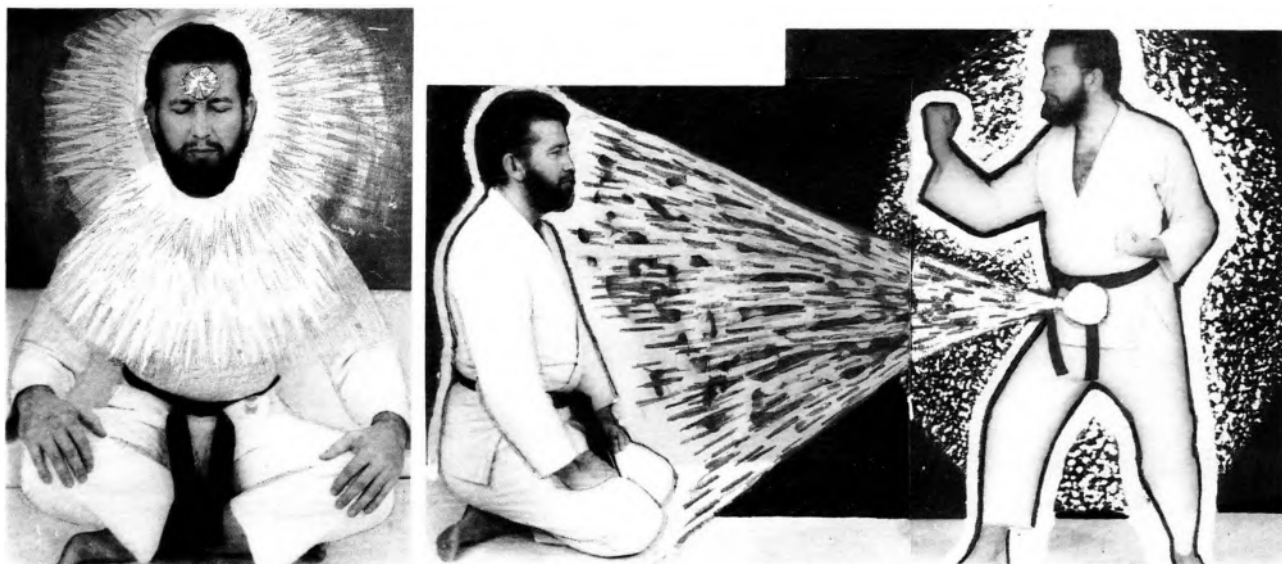
человека других людей в результате **психического нападения**. Дело в том, что **эмоции отрицательного характера** — злоба, гнев, ярость и т.п. — **вызывают вокруг источника этих эмоций сильные энергетические вибрации**. Если человек в таком состоянии концентрирует на ком-то злобу — **эта вибрация способна пробить или продавить биополевую оболочку (ауру) жертвы**. Следствием психического нападения являются различные отрицательные психофизиологические состояния: беспокойство, апатия, низкий жизненный тонус и др.

Так как **психическое нападение происходит не на физическом плане, а на уровне энергии астрала**, то отрицательный заряд, целенаправленно посланный на человека, внедряясь во внешнюю оболочку его ауры, **вызывает в организме жертвы резкое нарушение энергетического баланса и деформацию силового каркаса ауры — в виде дыры**. Если выброс отрицательного заряда был сделан рассеянно, без направленности в определенную точку тела, то жертва нападения почувствует лишь падение общего психофизического тонуса, состояние общей слабости, вялости, упадка сил или, если его чувствительность достаточно высока, воспримет этот удар как специфическое ощущение в чакрах. В этом случае энергетическая оболочка без особого труда восстановит свою структуру. И если следующие две оболочки (эмоциональная и интеллектуальная) не задеты, то такое психическое нападение не сможет на длительный срок патологически воздействовать на структуру наружной оболочки ауры, нарушить ее стабильность и произвести разрушения.



Если отрицательный заряд послан настолько целенаправленно, что смог пробить биополе и проникнуть в пределы эмоциональной (астральной) оболочки, то это уже ведет не только к внезапному появлению плохого настроения и подавленности, но и к быстрой раздражительности, нервозности, отчужденности, беспокойства. В этом случае, отрицательный заряд сам по себе болезни не несет, но "отрицательная доминанта", нарушая энергетическое равновесие в оболочках, приводит к общей дестабилизации на всех трех уровнях, что и создает условия для заболевания.

Когда же точно посланный энергетический удар, пробивая все три оболочки, образует в них так называемую "дыру", ось которой проходит через район какого-либо жизненно важного органа, то последствия его для жертвы могут оказаться катастрофическими. К примеру, если эта ось проходит через мышцу сердца, то у человека возникает как минимум — прединфарктное состояние, как максимум — инфаркт миокарда и смерть.



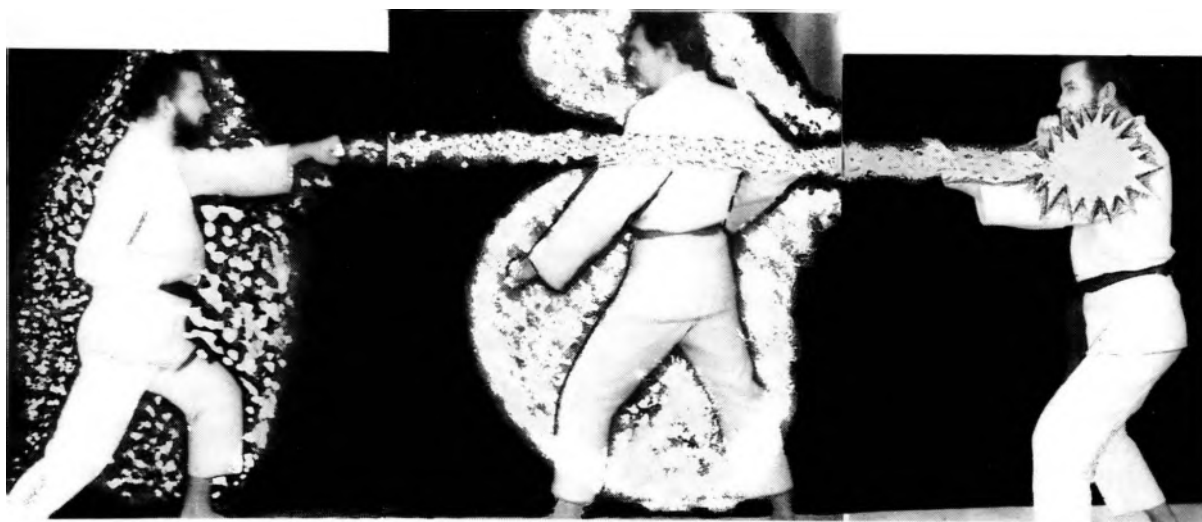
Некоторые мастера бесконтактного боя применяют технику "отсроченной смерти" на уровне астрала. Для этого отрицательный заряд посылается в поджелудочную железу или любой другой чувствительный к нарушениям энергетики орган.

В таких случаях образовавшаяся в месте пробива "дыра" ведет себя как бомба замедленного действия. Чтобы такая "бомба" сработала, достаточно подкрепить свое воздействие каким-нибудь "детонатором" — раздражителем и, как результат, — спонтанные инфаркты миокарда или сахарный диабет. Таким "детонатором" может быть посылка отрицательного заряда в надпочечные железы, которые являются как бы центром, где пересекается множество разных реакций организма: реакции центральной периферической нервной системы и эндокринной системы. Надпочечные железы выделяют из коры надпочечников специфические гормоны, называемые кортикоидами. **Эти гормоны участвуют в образовании биологической защиты организма.** Мозговое вещество надпочечников выделяет **адреналин**, который участвует в образовании реакции стресса и который, собственно, может выступить "детонатором" к психической "бомбе".

Приступивший к занятиям по астральному каратэ или системе Дим-Мак, должен постоянно помнить о том, что **ни одна отрицательная мысль, посланная во вред или вызывающая страдания другого человека, не проходит даром, расплата обязательно наступает в виде физических или моральных страданий за содеянное.** Поэтому еще раз оцените морально-этический уровень своего сознания. Если вы не готовы не причинять людям зла, вам не следует приступать к занятиям, ибо **за каждое зло, которое вы причиняете, вам придется расплачиваться.** Определитесь с целью ваших занятий. Если вы предполагаете использовать навыки психического или энергетического нападения во благо, то ваш труд будет оправдан. В противном случае приступать к тренировкам не стоит. К тому же и *само манипулирование аурой для вас может оказаться опасным, особенно если вы пойдете по пути наименьшего сопротивления, стремясь как можно быстрее научиться лишь драться на расстоянии. Если же вы выбрали работу во имя добра — тогда мы снова зовем вас в путь и продолжаем разговор.*

Обычно энергетические "дыры" представляют собой устойчивые деформации, не подчиняющиеся медикаментозному лечению. Кроме локального воздействия на конкретный участок тела или на орган, "дыра" отрицательно сказывается и на общем энергетическом тоне человека, снижая его защитные свойства.

Особенно опасен сквозной разрыв ауры, который резко уменьшает защитные свойства человека. Его как-будто тут же подменили: при внешне здоровом виде он испытывает сильную общую слабость, недомогание, отсутствие аппетита. Поле его становится рыхлым, неровным из-за постоянной утечки энергии. Начинаются обмороки, истощение и даже может наступить смерть. Врачи при этом не могут поставить диагноза. **Часто в том месте, откуда исходит энергия, в теле жертвы возникают страшные язвы, внутренние нарывы, экземы и и.п.** Все это приводит, как правило, к сепсису и гибели, так как устранить такой поток выходящей энергии практически невозможно. Этим способом очень часто пользуются адепты "черной магии". Защитой от такого рода воздействия может быть лишь повышение своего духовного потенциала. **Чем выше духовность человека, тем сильнее и больше вокруг него слой биоэнергетической защиты: тогда злой "заговор" не причиняет вреда, а бумерангом, усиленный в десять раз, возвращается в наказание к тому, кто его послал.**



Исходящий от недоброжелателя эмоциональный отрицательный заряд является не более, чем катализатором, т.е. усилителем тех процессов, которые уже могут в данный момент происходить в вашем организме. **Если в вашем астральном теле отсутствуют вибрации, родственные по духу приходящим извне (злоба, ненависть, желание навредить другому и т.п.), то последние вообще не смогут на вас воздействовать.** Поэтому повышение своих морально-этических и нравственных качеств явится лучшей защитой от подобных воздействий, так как астральное и ментальное тела высоконравственного человека не способны откликаться на низкие вибрации.

Если злобная мысль, посланная с таким же намерением, ударится об ауру такого человека, она отскочит от нее, не причинив вреда, обратно, по магической линии наименьшего сопротивления, какой является только что проделанный ею путь, и с силой, пропорциональной той энергии, с которой она была выпущена вначале, нанесет удар по собственному создателю. Учитывая то, что в его астрале находятся вибрации, подобные возвращенной назад, сила этой вибрации увеличится в несколько раз и приведет его к последствиям еще более тяжелым, чем он хотел навлечь на вас.



Среди методов воздействия своей аурой на ауру другого человека, можно отработать следующее.

1. Сосредоточив все свое внимание на человеке, вы должны мысленно представить, как весь вы *превращаетесь в копье, с острия которого струей стекает мощный остронаправленный в наиболее слабую точку ауры объекта информационный поток отрицательной или положительной энергии.* В первом случае поток этот приводит к расстройству энергетического равновесия в ауре противника, подавляя его агрессию. Во втором случае позитивный заряд доброжелательности, бесконечной любви и гаммы позитивных эмоций, воздействуя на астрал противника, "собьет с него спесь" и вызовет в его астральном теле смену расположения к вам с плохого, агрессивного — на хорошее, доброе. В этом случае инцидент может быть исчерпан без применения насилия.

При этом, эмоции угрозы, нарушения беспредельного ужаса, страха с целью подавить астрал противника, как и положительные эмоции, необходимо делать через взгляд в область "третьего глаза" соперника или в точку солнечного сплетения. Приказ должен прозвучать четко, твердо и лаконично: *"Ты мне симпатичен... Ты мировой парень... Я хотел бы с тобой дружить... Давай с тобой дружить..."* **или** *"Сейчас ты умрешь страшной смертью... Ты будешь уничтожен... Ты превратишься в труп..."*, или что-то в этом роде.

Из воздействий более длительных, требующих времени для общения с противником, можно назвать такое, как **включение собственной ауры в ауру соперника** (взять под "колпак"), **полное мысленное растворение в его ауре с целью "оккупации" астрала и ментала; отсос "жизненной энергии" противника через область сердца или солнечного сплетения посредством глаз, голоса, касания** (энергетический вампиризм).

В последнем случае **следует представить**, как из области вашего солнечного сплетения возникают тонкие длинные щупальца, которые вы запускаете в выбранное слабое место в биополе противника и через которые, как через шланги, начинаете высасывать из него энергию. Чем дольше такое "общение", тем больше жизненное и ментальное тела жертвы слабеют, тускнеют, истощаются. А чем больше ваш противник истощается, тем труднее ему будет найти в себе силы не то, что для нападения, но даже для защиты.

При применении каждого из этих методов, ваше преимущество перед противником будет состоять не только в силе вашего духа и умения тайно и целеустремленно воздействовать на слабые места жертвы, но и в том, что соперник, оставаясь в неведении, будет полностью отдавать в вашу власть свои сознание, ауру, а значит, и весь свой организм.

Все вышеописанные приемы психоэнергетики являются не более, как подготовкой к освоению основного метода астрального каратэ — **мгновенных психоимпульсивных ударов, представляющих собою резкий целенаправленный выброс через чакру 6 (Аджна) мощного импульса энергии, накопленной в чакре 3 (Манипура)**. Эффект подавления или отброса противника получается за счет пробивки его астрала мощнейшим отрицательным зарядом.

Для того, чтобы развить способность мгновенно вызывать в себе ощущение ярости или ненависти, — а именно эти чувства лежат в основе "убойной" силы интенсивных импульсов психоэнергетических полей, — необходимо пройти специальную подготовку, заключающуюся в выполнении следующих упражнений.

Подготовительные упражнения:

1. Повесив на шелковой нитке маленькую бусинку из янтаря, за счет полного дыхания сконцентрируйте энергию ЦИ в Манипура чакре (солнечное сплетение). Дышать следует как можно чаще, постепенно переходя от легочного к психическому дыханию. Для этого, расслабившись на короткий момент, **представьте**, как через тонкие радиальные лучи окружающей среды сквозь "окошечки"

в вашей ауре и сквозь поры тела в вас вливаются серебристо-белые потоки энергии, наполняющие все ваше тело однородной гудящей массой. Главный вихрь этой лавины, сгущаясь, раскручивается по часовой стрелке в районе солнечного сплетения.

Теперь приблизьте руки с обеих сторон бусинки и представьте, как вихрь психической энергии, выплескиваясь то из одной, то из другой руки, начинает раскачивать янтарь из стороны в сторону. Расстояние между ладонями — 5-6 см.

Добейтесь физического реагирования бусинки на ваши импульсы.

2. Сконцентрировав все свое внимание на бусинке, представьте, что вы своим взглядом отклоняете ее в сторону. Результатом этого упражнения также должен быть переход психической энергии в физическое действие.

3. Теперь сделайте то же самое, только с закрытыми глазами. Старайтесь мысленно представить, как целенаправленный поток энергии отклоняет бусинку в ту или иную сторону, *удерживая ее в таком неподвижном положении*. Можете помогать себе словами, убеждая вслух свое сознание, почему так должно произойти. Сконцентрируйтесь на одном каком-то положении янтаря. Открыв глаза проверьте результат.

4-5. Прodelайте ранее описанные нами в этом разделе опыты с вращением ножа на иголке и раскачиванием кольца возле бокала.

6-7. Доведение по времени до максимума в упражнениях с черными квадратами и белыми кружочками в них, а также с зеркалом, описанных ранее.

8. Укрепив "волевой взгляд" и представив весь свой организм в виде копья, с конца которого летит поток энергии, **попытайтесь мысленным приказом, волей и энергетическими импульсами переместить с места на место легкие предметы** (бумагу, перышко, поролон). Упражнение сначала выполняйте с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

9. Сев на скамейке в парке или сквере, попытайтесь мысленно ставить перед идущими мимо вас людьми невидимые преграды в виде стены или натянутой веревки.

10. Попытайтесь остановить волевым усилием часы, передвинуть стрелки.

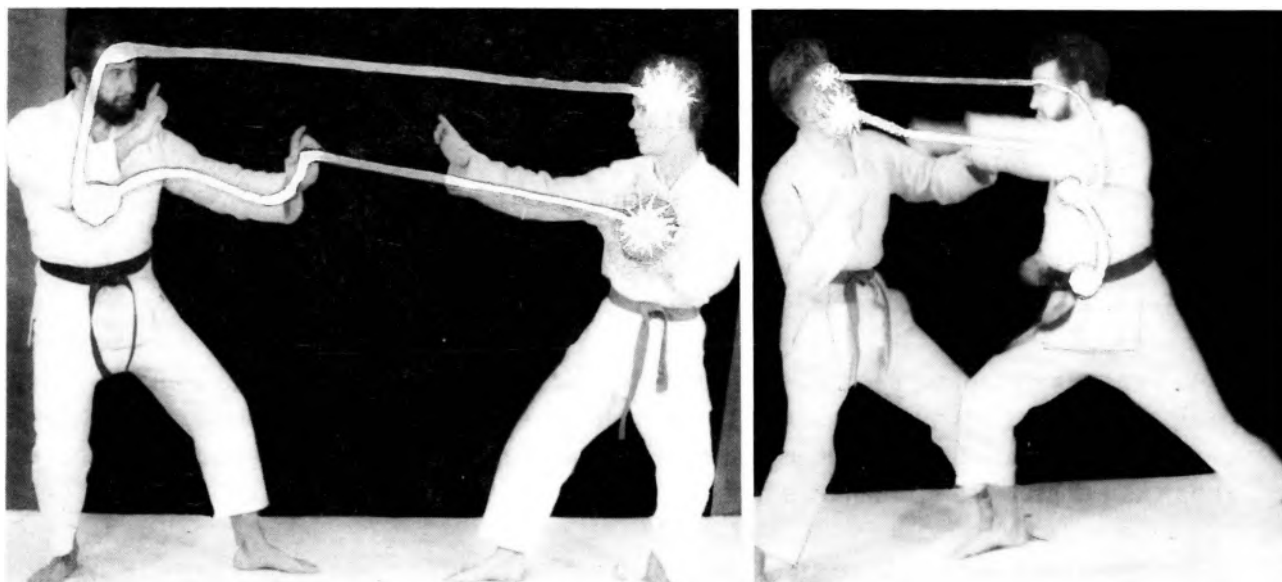
После того, как будут получены положительные результаты в каждом из упражнений, вы можете переходить к отработке **"взвинчивания ярости"**.

Суть этого упражнения состоит в следующем. Стойка — ноги на ширине плеч. Сконцентрировав в солнечном сплетении энергию по принципу упражнения 1, резко напрягите все мышцы тела **и с выдохом "ха!" идущим из точки "ци-хай"**, а также рывком-полуударом, произведите мощный выброс энергии во все стороны окружающего пространства. В прыжке поменяйте стойку. Расслабьтесь. Снова: накопление энергии, концентрация, напряжение, выброс энергии. В

прыжке-смена положения ног и рук. Повторять 3-5 минут.

После достаточной практики в этом упражнении и приобретения навыка быстро накапливать и "выбрасывать" энергию, переходите к отработке энергетического импульса не со всего тела, а через Аджначакру (головной мозг, гипофиз).

Основатель школы Ахараты В.С. Аверьянов (*гуру Вар Авера*) рекомендует для создания избыточного давления и концентрированного потока энергии ЦИ от области солнечного сплетения к Аджначакре, **использовать последовательное сжатие различных частей тела, начиная со ступней ног и ягодиц, через нижнюю часть живота, спину, грудь — в шею.** По мере ускорения и нарастания, поток ЦИ из шеи несется в Аджначакру, а из нее энергетически направленный луч мысленно посылается в Аджначакру противника, вызывая в ней дестабилизирующее действие в виде сильных отрицательных эмоций, как то: страх, подавленность, желание убежать, укрыться и т.п.





Упражнение 1.

Колени согнуть, руки упереть в бедра у паха с большим напряжением, живот втянуть. **Энергетический поток направляем от ног в копчик, по позвоночнику — в аджну, туда же идет поток из сахасрары (макушка).** Энергия смешивается, **рождаемая новая жизненная сила настраивается на ненависть ко всему плохому** в окружающем мире, и в себе, и **из аджны через межбровье с силой выстреливается в энергетическую структуру Вселенной.**

Упражнение 2.

Пускаем энергию по прямому лучу из руки и аджны, расслабляемся и резко напрягаем мышцы, делая импульсивный выброс энергии через руку. Энергия выбрасывается в нужное место и с соответствующим поставленной задаче информационно-энергетическим зарядом.

Упражнение 3.

Делаем ритмичные выбросы энергии описанным выше способом.

Упражнение 4.

То же самое на мелкой вибрирующей дрожи на фоне длительного энергетического выдоха.

Упражнение 5.

Делаем ритмичные удары, напряжения мышц медленные и быстрые, ребром ладони, пальцами, локтями, коленами, "мае", "уширо", "маваши", "йоко".

Упражнение 6.

Делаем энергетические удары левой рукой по правой, с одновременным энергетическим ответом правой. Напряжением кисти правой руки добиваемся остановки энергетического импульса, производимого левой рукой. То же отражение энергетического удара производим тыльной стороной ладони. Затем наносим удары по всей поверхности тела.

В каждой зоне нанесения удара должны напрягаться мелкие группы мышц, а также должен производиться ответный останавливающий энергетический импульс. Закончив "бомбардировку" зарядами поверхности тела, переходите к аналогичному "обстрелу" внутренних органов. Энергетические удары можно посылать двумя ладонями в локальный участок органа и вызывать в нем ответный импульс.

Упражнение 7.

То же самое, но выполняется с партнером. Удары-импульсы наносятся друг другу. Один создает атакующий импульс, другой — ответный.

Упражнение 8.

Работа проводится в паре. Один партнер посылает соответствующие импульсы, второй старается ответить единым защитным энергетическим "панцирем" всего тела. Можно продолжать работать в едином ритме.

Упражнение 9.

Повторить упр. 6-8 с завязанными глазами. **Следует научиться ставить энергетический заслон на уровне подсознания.**

Упражнение 10.

Работа в паре. Проводя руками вдоль тела партнера на расстоянии 10-15 см, **выбрасываете энергетический импульс из середины ладони или из кончиков пальцев.** Определяете у партнера 7 чакр и сначала покачиваете их своей энергией (ваш напарник должен ощутить и отметить в себе активизацию чакр), а затем поочередно **вытягиваете энергию ЦИ из его чакр через свою руку, аккумулируя ее в своей идентичной чакре.**

ВНИМАНИЕ!

1. *При выполнении этих упражнений следует соблюдать большую осторожность, чтобы отбираемая у партнера энергия не превышала уровень выше жизненной необходимости.* В противном случае органы, соответствующие определенным чакрам, начнут болеть, дряхлеть, их может сводить судорога, они потеряют способность выполнять свои функции. В таких случаях могут произойти обмороки, а если сильный импульс попадает из вашей руки в голову (лоб, темя, затылок), то из-за перенасыщения мозга энергией в большем количестве, чем он привык перерабатывать, координация его нервных центров нарушится и человек потеряет сознание.

2. При выполнении энергетических упражнений необходим постоянный контроль за своим самочувствием. *При правильном же выполнении оно должно улучшаться, а упражнения должны быть полезны для здоровья.*

3. Любая агрессия с применением энергетики, даже при выполнении упражнений, чрезвычайно вредна для здоровья и духовного развития человека. **Закон сохранения импульса и третий закон Ньютона выполняются и в этом случае, но удар от ответного энергетического импульса на физическом плане проявляется с опозданием.**

4. *Всегда помните, что вы приступили к занятиям астральным каратэ во имя добра, попирания и предупреждения зла, во благо другим людям. **Ненависть ваша должна происходить не на самого человека, а на то плохое, что есть в нем, которое мешает ему подняться на волне духовного развития.***

5. **Основная цель занятий** — научиться управлять биополем внутри и вокруг себя.

6. *Следует быть очень осторожным при занятиях в грозу, плохую погоду, когда бушуют стихии, вблизи бурного водопада или штормящего моря, вблизи сильного проявления человеческих эмоций и страстей, — т.е. вблизи всего того, что может значительно усилить ваши энергоимпульсы помимо ваших желаний.*

7. *Длительность упражнений для начинающих должна быть очень незначительной. Вначале нельзя выполнять более одного упражнения в день и лишь убедившись, что ваше самочувствие не ухудшилось, в течение недели можно добавить еще одно упражнение. Далее количество упражнений и их длительность увеличивайте очень постепенно. Здесь нельзя спешить, воодушевитесь первым успехом! Длительность занятий в первые дни — не более 15-20 минут, и только через две недели непрерывных занятий, убедившись в благоприятном их влиянии, можно увеличить общее время упражнений до 30, а затем до 40 минут, распределив его на 2-3 ежедневных занятия. Впоследствии длительность упражнений и время занятий вы выбираете в зависимости от самочувствия и необходимости приведения себя в норму.*

8. *В начале и в конце каждого занятия обязательно необходимо проводить настрой на доброту, чистоту, любовь, мудрость. Можно настраиваться на наиболее приятные виды природы или на предметы религиозного культа, являющиеся аккумулятором чистой духовной энергии.*

При посылке мысленно энергии, **необходимо соблюсти меру предосторожности, сделать "крест Будды"**. Смысл его в следующем: посылать во все стороны — вперед, назад, вправо, влево, вниз — мысль примирения, умиротворения и мира: "*Счастья всем существам, мир всем существам, радость всем существам*". Чем чаще мы будем так делать, тем лучше будет нам, т.к. если мы воздействуем мысленно на объект, то чем он сильнее нас, тем сильнее будет его ответный удар. Поэтому **надо остерегаться посылать мысли ненависти или низких желаний покорения, угнетения и т.п. ибо "что посеешь, то и пожнешь"**. Эта гармоническая установка ко всему окружающему дает хорошую защиту также и самому себе, так как она отбрасывает дурные мысли других.

В процессе отработки и практики энергетических ударов вы параллельно учитесь применять защиту против таких нападений. Те упражнения, которые мы перечислили выше, помогут вам в этом. Практикуясь в них, вы должны помнить и настраивать себя на необходимость владения практически мгновенной защитой. **Для этого наиболее всего подходит метод построения неподвижной защитной оболочки.**

Для отражения неожиданного удара вам будет достаточно того запаса энергии ЦИ, которое, при правильном дыхании, вы всегда имеете в аджане. Вызвав в своем воображении ощущение ужаса (встают "дыбом" волосы, озноб по всему телу), моментально напрягите все тело, с выдохом **"ХА!"**, два-три раза излучая весь запас ЦИ в пространство, *одновременно представляя себе, как вокруг тела образуется яйцеобразный энергетический панцирь*. **В этот момент вы должны забыть обо всем на свете, вызывая в себе лишь устрашающие эмоции.** Тех 3-5 сек, которые приведут вашего соперника в замешательство, будет достаточно вам, чтобы зарядившись новой порцией энергии, самому нанести энергоудар.

Образованная таким методом защитная оболочка, будет являть собой искусственный усиленный каркас поверхностной "зоны натяжения" вашего биополя. А так как он структурно и энергетически будет более насыщенным и плотным образованием, чем посланный в вас энергозаряд, **последний, "отрикошетившись", бумерангом ударит по вашему противнику.** Поэтому, последовавший вслед за ним, ваш ответный удар попадает в "десятку".

Когда же для создания прочной психозащиты есть достаточно времени, рекомендуем вам применять *метод вращающейся защитной оболочки в виде вращающегося "золотого яйца"*. Но для освоения этого метода вам необходимо будет приобрести навыки *эстерриоризации* осязательной чувствительности, которые помогут вам перенести и реализовать в своем воображении знание формы какого-то предмета на ощущение действия этой формы вне себя.

Потрогав любой предмет рукой, постарайтесь в уме воспроизвести его форму. Затем, посмотрев на него, также воспроизведите его в своем воображении. И, наконец, не глядя на него, но и не закрывая глаза, четко представьте себе этот предмет. Указанную осязательную способность необходимо развивать. За исключением первых попыток, повторяйте такие упражнения достаточно часто, но не долго, меняя предметы.

Для освоения метода построения защитной оболочки в виде *"золотого яйца"*, вы должны почувствовать в центре мозга, на уровне *трикутты* (третьего глаза), золотую горошину с ее теплым и добрым блеском. Постарайтесь ее не представить перед глазами, а именно *почувствовать у себя внутри мозга*. После этого горошина начинает делиться: сначала от нее отделились две такие же и вышли из вас — одна на уровне трикутты, другая — на уровне затылка, обе находятся от вас на расстоянии вытянутой руки. *Все три горошины подвижно связаны между собой.* Точно так же выделите еще две горошины — по бокам. *Получится крест с первой горошиной в центре.* Начав его вращать по часовой стрелке и получив таким образом золотой обруч, начинайте смещать его по вертикальной оси, не прекращая вращения. Полученная оболочка тем будет надежнее, чем четче вы ее будете для себя осязать в пространстве. Благодаря отсутствию определенной структуры, вращающееся биополе не дает заряду противника зацепиться, перемалывает его и поглощает без вреда для вас.

Для защиты от мощных энергетических ударов каратэ необходимо научиться быстро строить вокруг своего тела *уплотненную энергетическую "рубашку-коль-*

чугу". Достигается это за счет отведения правой руки в сторону и медленного приближения ее к различным участкам своего тела, посылая при этом от каждого участка к ладони массу зарядов, уплотняющих ауру. Рука, как бы вязнет в этой массе частиц. При достаточной тренировке вы сможете выработать в себе такой высокий уровень энергоотдачи тела, что будете в состоянии отразить любые энергетические удары.

Наилучшей защитой является умение пропустить через себя опасную энергетическую структуру, не взаимодействуя с ней, т.е. умение отрешиться от любой информации и полностью энергетически расслабиться. Хорошей тренировкой для этого служит постоянное наблюдение за своими мыслями со стороны, без всякой их оценки.

Если вы добьетесь достаточно ровных и чистых вибраций внешнего уровня и автоматически уйдете на более тонкий уровень в случае энергетического удара, то удар пройдет, не взаимодействуя с внешней энергетической структурой, также, как и миллионы других информационно-энергетических вибраций, проносящихся через нас каждую секунду.

Одним из способов энергетической защиты является — **хорошая энергетическая подпитка с соответствующим настроем.** Для этого можно делать следующий вариант упражнения.

Соединяем мысленно ноги с Землей, с отрицательной энергией Вселенной — ИНЬ. Верхние чакры — *сахасрару и аджну* — вводим в контакт с положительной энергией Вселенной — ЯН. Выжидаем и ловим момент, когда снизу по каналу, проходящему вдоль позвоночника, отрицательная энергия (ИНЬ) пойдет вверх, и в этот же момент направляем положительную энергию (ЯН) из космоса по соседнему каналу, расположенному ближе к центру тела. Смешиваем энергию в *манипуре* (солнечное сплетение), настраиваем ее на чистоту, доброту, любовь, мудрость, гармонию, придаем ей защитные свойства, рожденные материнской божественной любовью. Этой энергией, обладающей мощной силой, направленной именно против зла, заполняем все чакры и все энергетические структуры своего тела. Делаем это сразу, за одно дыхание, или по частям, за столько дыханий, сколько для этого потребуется.

В предыдущем разделе мы уже останавливались на понятии "**медитации**", но в связи с тем значением, которое она приобретает в энергетическом поединке, остановимся на ней еще раз, несколько подробнее.

Медитация — это собранность внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливается с предметом размышления. Это состояние, по большей части бессознательное в котором человек как бы пробивается к сокровенно-глубинному пласту своего существа, к своему высшему "Я". При медитации происходит как бы подключение человека к своеобразному солнечному и космическому генератору, чья светоносная энергия насыщает клетки организма. **Эта энергия в конечном счете сильнее всех других, известных человеку, видов энергии — в том числе и ядерной, и со временем должна вы-**

теснить все остальные виды энергии. При целенаправленной медитации приток этой энергии увеличивается во сто крат, происходит колоссальная подкачка организма.

Для увеличения и развития способностей к медитации, мы рекомендуем вам выполнять следующие упражнения. Для удобства рекомендуем продиктовать некоторые упражнения на магнитофон и медитировать под запись.

Упражнение 1.

Почувствуйте себя ребенком, полностью войдите в образ, почувствуйте и переживите то, что волнует ребенка в возрасте пять лет, затем — трех лет, одного года; в месяцы, недели, в возрасте 1 дня; через месяц после зачатия, в чреве матери; через 6 месяцев после зачатия; перед родами; вспомните и почувствуйте момент своего рождения.

Упражнение 2.

Расслабьтесь, растворитесь, настройтесь, почувствуйте свое энергетическое тело, представьте, что вы молодеете, становитесь моложе и моложе — вплоть до момента вашего появления на свет; следите за изменениями своего энергетического состояния. Затем снова начинайте взрослеть, взрослейте и старейте — до самого момента смерти; отмечайте при этом энергетические изменения. Затем ощутите энергетически себя всего сразу, одновременно, с момента рождения до момента смерти.

Упражнение 3.

Ощутите себя упавшим, изможденным, поверженным, оскорбленным морально. Мысленно начните исповедоваться перед Господом, осмысливая свою роль в развитии Вселенной; возрождайтесь духовно для добра и любви, набирайте силу от Земли и Вселенной; медленно поднимайтесь и внутренне становитесь готовыми отдать весь свой организм на благо окружающим вас людям.

Упражнение 4.

Ощутите себя семечком тюльпана, которое лежит в земле, высоко в горах, вблизи снежных вершин. Почувствуйте, как семечко набухает, как из него появляется росток, который медленно начинает пробивать себе путь сквозь землю. Росток напрягается, ему тяжело, он с трудом приподнимает пласты земли и с напряжением старается раздвинуть мешающие ему чужие корни, песчинки и камешки. Он стремится к солнцу и свету, в жизнь, полную воздуха, новых ощущений и неизвестных, неясных таинств существования.

Вы — росток. Вы вырываетесь из земли, приподнимаете сложенные руки кверху, подносите их ко лбу и чувствуете, как ваши руки, подобно бутону, начинают подниматься вверх, а ваш позвоночник, как стебель, тянется все выше и выше.

Зреет, наливается бутон, а в стебле смешиваются и превращаются в новую жизненную силу энергия ИНЬ, поступающая из Земли в корни, и энергия ЯН, поступающая из Космоса от Солнца и планет. Эта новая энергия впитывает питательные вещества, влагу, воздух и свет, и превращается в живую массу. Стебель (позвоночник) все тянется и тянется вверх.

Набухает бутон, и вот руки медленно начинают расходиться, открывая сердцевину цветка (голову) солнцу. Цветок распускается: руки находят наиболее устойчивую энергетическую позицию. Наконец, голова и руки сливаются в единое энергетическое целое с энергетической структурой Вселенной, становятся единым целым с Землей, Солнцем и окружающим миром. Руки медленно опускаются и ложатся тыльной стороной на колени.

Начинайте медитацию.

Упражнение 5.

Ощутите себя скалой, войдите в этот образ, а затем распространите себя на всю Землю, представьте себя ее верхним пластом, окружающим живое ядро внутри. Ощутите, как через вас энергия из Космоса втягивается к центру ядра Земли, преобразуется там в жизненно необходимую для Вселенной тонкую энергетически-информационную структуру и вновь выходит через вас — поверхность Земли — в Космос. Ощущайте некоторое время этот обмен энергией всеми порами тела.

Теперь полностью превратитесь в Землю. Ядро Земли — это вы. Ощутите и прочувствуйте энергетические преобразования, происходящие в вас. Теперь вы берете космическую энергию как питание и как строительный материал, позволяющий вам готовить новые питательные структуры для всего организма Вселенной и для себя, как для части ее. Ощутите себя неразрывной частью Вселенной и слейтесь с ней.

Начинайте медитацию.

Упражнение 6.

Ощутите, как каждая частица вашего тела увеличивается в размере, становится больше, больше, теряет границу, форму, затем растворяется, превращается в энергетическое облачко, энергетическое облачко, энергетическое облачко, облачко... Облачко наполняется чистой и светлой энергией, оно необыкновенно легкое, оно отрывается от земли и начинает парить в воздухе, омытое лучами солнца. Оно растворяется, еще больше растворяется и становится частью этих лучей.

Теперь вы представляете себя лучами Солнца, в которых чистая и светлая энергия преобразуется в энергию, доступную людям, и распространяется через вас на всех людей на Земле. Вы становитесь все тоньше и мудрее. Теперь вы в состоянии преобразовать энергию для всего живого на Земле, зримого и незримого. Вы сливаетесь в одно целое с Землей и Космосом, и *начинаете медитацию.*

Упражнение 7.

Растворитесь, войдите в контакт с Космосом, представьте под собой Землю, а себя как бы на вершине ее. Представьте войны, несправедливость между людьми, их злобу и глупость, лицемерие и жестокость: мысленно вспомните людские грехи и пороки. А теперь ощутите связь с чистой, гармоничной, бесконечно прекрасной энергией Вселенной, которая в миллиарды раз совершеннее, чем мы...

Превратитесь в космический огонь Вселенной, сжигающий все ваши грехи и все грехи человечества, мысленно исповедуйтесь в грехах всех людей, как в своих, представьте себя единым целым со всеми людьми. Отдайте все грехи на сожжение космическому огню — очищающему и облагораживающему нас всех. Представьте, что огонь становится таким мощным, что разом сжигает все грехи и пороки человечества. Они вспыхивают и сгорают. Вы и вся Земля становитесь гармоничной частью Вселенной.

Начинайте медитацию.

Упражнение 8.

Ощутите себя стрелой, несущейся над просторами Земли со все большим и большим ускорением. Чем большую скорость вы представляете, тем медленнее текут ваши жизненные процессы, а время для вас все больше и больше останавливается. Вы достигаете предельной скорости — скорости света, сливаетесь со Вселенной. Время для вас остановилось.

Начинайте медитацию.

Упражнение 9.

Лягте на спину, ноги согните в коленях, а руки в локтях. Ладони как бы держат чашу. Представьте себе, что вы держите руками и своим телом все мироздание, множество планет, звезд, созвездий, галактик, бесчисленное множество миров, видимых и невидимых. Теперь представьте, что все это окружает вас. Сливаетесь со всем этим бесконечным множеством, становитесь частью его.

Начинайте медитацию.

Упражнение 10.

Ощутите себя ребенком, учеником, воином, учителем, ученым, мужчиной, женщиной, огнем, ветром, облаком, энергетическим облачком, а затем — всем сразу одновременно.

Начинайте медитацию.

Упражнение 11.

Настройте свои чакры и, постепенно, всю энергетическую структуру, на каждый из пяти принятых на Востоке элементов: воздух, огонь, землю, воду, металл. Почувствуйте на уровне интуиции каждый из этих элементов.

Медитируйте на каждом из них.

Упражнение 12.

Аналогичным образом настройте чакры на всю свою энергетическую структуру на выбранный вами минерал, например, агат: затем на другой минерал, третий. Ощутите различное влияние их вибраций на вашу информационно-энергетическую структуру. Попробуйте представить себе несколько знакомых вам людей (по одному), примеряя к их энергетической структуре тот или иной минерал. Выбирайте наиболее подходящее сочетание.

Упражнение 13.

Для развития медитационных способностей и улучшения зрения.

Используйте упражнения для контроля мускулов глаз. Вращайте глазами, открытыми и плотно закрытыми, стараясь смотреть так далеко назад, как только можете, а также вверх и вниз, не двигая головой. Передвигайте взгляд по различным геометрическим фигурам. Научитесь сводить глаза вместе и передвигать их, глядя на трикутту (третий глаз), концентрируйте взгляд на кончике носа, учитесь описывать геометрические фигуры скрещенными глазами.

Развивайте способность смотреть одним глазом вверх, другим вниз. Приставьте ладони к глазу, уловите движение энергетических потоков в глаз и из глаза и усиливайте это движение подачей энергии из рук. Наблюдайте за указательными пальцами, совершающими различные движения перед глазами. Найдите такое расстояние между пальцами, при котором вы увидите посередине третий палец. Поймите образ третьего пальца и устойчиво держите его.

Упражнение 14.

Чтобы развить способность к медитации, приучайтесь входить в Солнце на восходе и на закате. После того, как вы некоторое время наблюдали Солнце, посмотрите на черное пространство, стенку или закройте глаза; наблюдайте пятно, появившееся на сетчатке глаза, стараясь держать его устойчиво. Используйте Луну, планеты, звезды перед пересечением ими меридиана.

Упражнение 15.

Сядьте, выпрямившись, в положении лицом к Солнцу. Сформируйте задачу (мысль), на которой вы хотите сконцентрировать внимание и сделайте ее простой и конкретной. Концентрируйте внимание на ней, повернув глаза внутрь и вверх, как можете. Глаза плотно закрыты — вы почувствуете внутри лба (между бровями) легкое давление или напряжение. Концентрируйте внимание на этом ощущении, не давая ему ослабнуть, не обращая внимания на свое дыхание и тело. Возьмите мысль, которую вы выбрали, и сжимайте ее в точку между бровями, в которой вы чувствуете давление. Держите ее с давлением, повторяя во всех формах и всеми способами, разделяйте ее пополам, расщепляйте ее и слова, содержащиеся в ней, внимательно наблюдайте за мыслью. В некоторые моменты вы можете увидеть свет перед глазами. Установите единство с мыслью и объектом, с нею связанным. Во время медитации и созерцания всегда ищите ответ, и он придет к вам, яркий и реальный.

Упражнение 16.

Представьте, что вы стоите под открытым небом в прекрасную звездную ночь и смотрите вдаль. Ваше биополе, ваше сознание медленно струится в пространстве. Дыхание чистое, ясное, вам хорошо и спокойно. Легкие, приятные ощущения будут возникать внутри вас, а вы просто наблюдайте за ними.

Вас покачивает. Легкая, едва заметная, приятная волна начинает обволакивать ваше тело, и покачиваясь, медленно поднимается вверх. Проходя через кисти, локти, плечи, шею, голову, медленно уходит вверх. Легкие, приятные ощущения. Волна медленно, как туман, поднимается вверх все выше и выше. Наблюдайте за ней и вы почувствуете, как что-то лишнее, ненужное, все, что беспокоило и мешало, начнет медленно вытягиваться из вас вместе с этой волной. Плавно, спокойно. Приятное ощущение, наблюдайте за ним.

Воздух наполняется свежестью, покоем, блаженством. Тишина, сияние звезд, бескрайние просторы Вселенной. Вас покачивает, тело отдыхает. Все мысли, заботы исчезают, тают в пространстве. Вам хорошо и спокойно. Легкая, приятная волна, покачиваясь, движется вдоль вашего тела. Она плавно поднимается вверх, унося вас за собой, а затем также плавно опускается вниз. Вас покачивает. И вы чувствуете, как с каждым движением, с каждой волной вас начинает медленно уносить назад. Волны окутывают вас, обволакивают, прони-

кают внутрь. Медленно и плавно покачивают. Вы чувствуете, как легкие, приятные ощущения возникают внутри вас. Они поднимаются вверх, увлекая вас за собой, и плавно опускаются вниз. Дыхание легкое и спокойное.

С каждым движением, с каждой волной вас все больше тянет назад. Ощущение все приятнее и приятнее. Вы плывете, парите в воздухе. Волны покачивают вас, успокаивают, расслабляют. Волны покоя и блаженства. Вы плывете, и волны уносят вас все дальше и дальше. Наслаждайтесь. Сияние звезд, энергия космоса, покой и блаженство. Свежесть и легкий ветерок. Все это успокаивает, расслабляет. Все больше и больше уносит назад. Наслаждайтесь Вселенной, сливайтесь с ней, парите в пространстве. Легкие, приятные ощущения, покой и блаженство. Сознание чистое, ясное, дышится легко и свободно. Звезды сияют, небо покачивается, и вы покачиваетесь вместе с ним, как туман, растворяясь в пространстве. У вас улучшаются обменные процессы, улучшается работа всех органов и систем. Дыхание осуществляется всей поверхностью кожи. Сознание чистое, ясное.

А сейчас вы сделаете глубокий вдох и почувствуете, как космическая энергия начнет наполнять ваше тело, а с выдохом вас начнет медленно уносить назад. С каждым вдохом вы все больше и больше будете наполняться жизненной энергией. А с каждым выдохом вас все больше и больше будет уносить назад. Вы почувствуете прилив сил, здоровья, радости и счастья. У вас прекрасное настроение. Удивительно чистое и ясное сознание.

Упражнение 17.

Пробуждение чакр с помощью динамических медитаций, которые выполняются от 20 дней до 3-х месяцев каждый день в одно и тоже время утром. Выполнять их нужно с полной отдачей. Но не нужно ждать каждый раз конкретного результата, нужно выполнять медитации и наслаждаться ими, тогда результаты придут сами собой.

Вначале 15 минут нужно бегать на месте с открытыми глазами, поднимая колени как можно выше или танцевать в экстазе. *Это пробуждает энергию Кундалини в муладхаре.* Затем 15 минут нужно сидеть с закрытыми глазами, мягко поворачиваясь: рот напряжен и приоткрыт. В это время *энергия Кундалини продвигается к манипуре.* Следующие 15 минут нужно лежать на спине, вращая открытыми глазами по часовой стрелке как можно быстрее. При этом стараясь делать полный оборот глазами, как бы охватывая взглядом огромные часы. Рот расслаблен, приоткрыт, голова неподвижна, дыхание легкое, спокойное. В это время *вся энергия по сущумне поднимается к аджне* и пробуждает ее. Следующие 15 минут спокойно отдыхайте с закрытыми глазами.

Упражнение 18.

Один раз в три месяца следует выбираться на природу и искать места усиленного стока энергии. Затем следует начинать чистку чакр. Начинайте с первой

чакры — *муладхары*. Она отвечает за тонус мышц, состояние связок, костей позвоночника, костного мозга и т.д. Переходим ко второй чакре — *свадхистане* и тем самым приводим в порядок железы внутренней секреции (надпочечники, тестикулы, гипофиз, щитовидную и паращитовидные железы и т.д.) Третья чакра — *манипура* — отвечает за всю пищеварительную систему, мочевыделительную систему, за все, что принимает и отдает энергию в организме, за вилочковую железу, управляет теплом, полученным за счет переработки химических веществ. Четвертая чакра — *анахата* — связана с состоянием сердечно-сосудистой системы, плазмой крови и т.д. Пятая — *вишудха* — отвечает за легкие, за воздухоносные пути, за образование гемоглобина, качество эритроцитов и состояние красного костного мозга. Шестая чакра — *аджна* — отвечает за работу органов чувств. От состояния седьмой чакры — *сахасрары* — зависит состояние нервной ткани.

Медитацию можно сравнить с путешествием со скоростью мысли. Но в условиях нашей обыденной жизни регулярные занятия медитацией, да еще с достижением ее конечного пункта, — *нирваны* — невозможны, так как путь этот требует полного ухода от реальностей этой жизни, что несовместимо с понятиями и воспитанием "невосточного человека". Этот путь сродни христианской схеме, отшельничеству. Мы, русские православные в своих духовных истоках, не должны отрываться от своих национальных корней, но, вбирая в себя все знания и христианства, и йоги, должны оставаться свободными от любых систем жестких установок. **Лишь в состоянии полной духовной свободы можно достичь высот совершенства. Человек должен идти к этим вершинам лишь через индивидуальную внутреннюю работу, ниспосланную ему свыше озарением, желанием и готовностью его к такому подвигу. Лишь в этом случае будет совершаться гармоническое развитие всех его составляющих.**

Для того, чтобы побеждать ненависть других, нужно культивировать в себе чувство любви. Идя таким путем вы победите все, посылаемые на вас, злые и вредные мысли, противопоставив им добрые.

В заключение приведем еще некоторые специфические приемы повышения собственной энергетики, усиления энергии мысли и защиты с помощью Белой Магии, практикуемые в школе Шаолинь. Но тут же хотим предостеречь, что заниматься приведенными ниже способами можно только под руководством опытного адепта, или же людям, имеющих за плечами не менее трех месяцев интенсивных энерготренировок. Эти упражнения имеют массу нюансов, знанием которых обладает только специалист. Мы же изложим **основные принципы овладения пространственной энергетикой.**

1. Чтобы снять раздражение с мозга, представьте заходящее Солнце — пурпурное (ярко-пурпурное) и прекрасный зеленый сад вокруг. Огненный пурпур Солнца сжигает все неблагоприятное и сильно успокаивает.

При этом полезно произносить *вслух буддийское заклинание и молитву (мантру): "ОАУМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ".*

2. Для подкачки ЦИ, встаньте буквой Т ладонями вверх. Представьте, что энергия поднимается вверх с ладоней и пересекается над головой. Представьте Солнце в месте пересечения. Так солнечная энергия начинает поступать по созданным каналам на ладони и через руки в сердечную чакру и выше. При этом следует произносить **мантру титанической энергии: "ГА-ЭЛ-ЛХА-МАН"**.

3. Сидя, руки ладонями кверху. Позвоночник прямой. В копчике концентрируем ЦИ в виде огненной точки. Выдох. Направляем точку усилием воли из копчика по позвоночнику. Когда она дойдет до середины головы, вдыхайте. Так три раза в день. Через год будет высокая энергетика, будете меньше спать, будет большой энергопотенциал на руках.

4. Чтобы усилить себя перед моральным, психологическим, энергетическим или физическим поединком с соперником, необходимо несколько раз произносить мантрам: **"КАСТОНАЙ ЛАПИОАСТЕРИУММАНТО"**. Предлагаем для этого случая также следующие заклинания: **"ЧАНДРАМ БРАМБАЧАНДРА ЧАИДРАМ БЕНДРАМ"**.

5. Если вы вступили в физическую, астральную или психологическую войну со злым и плохим противником, то перед началом поединка начертите на нем правой ладонью знак звезды (пентаграмма), произнося при этом про себя заклинание: **"Да защитит меня пентаграмма силой тетраграммы, силой Энсофа, ОУМ"**. Чертить знак нужно в воздухе прямой ладонью правой руки (пальцы вытянуты и прижаты друг к другу).



6. Монахи Шаолиня для привлечения в бою на помощь магических сил, использовали мантрамы, призывающие на помощь эгрэгор буддизма: **"ХАРЕ ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ"**, а для разрушения сил зла, находящихся вокруг биополя человека и в нем самом, произносили мантрам: **"ОМ ШРИ КАЛИ НАМАХ"**.

Если эти заклинания чувственно прочитать над стаканом воды, но задом наперед, трижды по 33 раза и затем выпить эту воду, то организм человека сильно очищается от всевозможных шлаков. При этом возможны сильная рвота, трясучка, расстройство кишечника, раскрытие удерживающих шлаки каналов печени и желчного пузыря. Прочистка длится в течение 12 часов.

7. **Мантра Христа.** Христос передавал больным энергию и исцелял следующим способом: ладони подносил ко рту, словно во время молитвы и сильным гортанным голосом пел слово "**СУ**". Потом накладывал обе руки на плечи или голову больного. От Кришны и Будды известны другие сильные энергетические мантрамы, помогающие сосредоточению: "**МУУМ, ОМОХОМ**".

8. **"ИАТ-ХА-АХУ-ВАИРИО" — "Воля Господа есть закон справедливости".** Повторение этой мантрамы очищает мысли, усиливает добрые пожелания, отгоняет злых духов, охраняет не только от внешних разрушительных сил, но и от внутренних плохих сил человека, таящихся в глубинах его психики.

9. **Магический массаж.**

У каждой из четырех земных рас на пальцах рук свое переплетение нервных и энергетических окончаний, свои, отличные от других рас, акупунктурные зоны и каналы передачи энергии. Для белой расы значение пальцев на руке таково:

большой — *логика,*

указательный — *воля,*

средний — *судьба,*

безымянный — *связь с Учителем,*

мизинец — *физическая энергоподзарядка.*

Поэтому при массаже указательных пальцев усиливается воля, больших — логическое, математическое мышление, безымянных — связь с Учителем, Космосом, Богом, Природой и т.п. Последнее рекомендуем делать в сочетании с мантрамом: "**ОМ ШРИ ГУРУ НАМАСТЭ ОМ**".

10. Как мы уже говорили, каждый человек рожден под своим знаком Зодиака и органически связан с той или иной стихией. Для повышения энергетики рекомендуем вам произносить мантрам (призывы) своих стихий.

Для спектра сил Земли:

ЛАМ или **ОМ ЛАМ**, или **АОУМ ЛАМ**

Для спектра сил воды:

ВАМ или **ОМ ВАМ**, или **АОУМ ВАМ**

Для спектра сил воздуха:

ПАМ или **ОМ ПАМ**, или **АОУМ ПАМ**

Для спектра сил огня:

РАМ или **ОМ РАМ**, или **АОУМ РАМ**

Произнося слова стихий перед поединком или в критический момент, мы входим в контакт со спектром сил этой стихии, которые подключают к нашему астральному телу свои энергетические источники, позволяющие приобретать невиданную мощь. Но следует учесть, что **если ваши намерения не благие, не нацелены на защиту от зла или на наказание, то эта мощь обратится против вас самих**. Подобными взаимодействиями пользовался Иисус Христос, двигаясь по воде и летая в воздухе. Кстати, воздух — это опасная стихия. Она ненадежна, дышать ею и объединяться с нею — значит "ходить по лезвию ножа", т.к. в любую минуту астральное тело может постигнуть жестокий энергоудар. Огненной стихией не рекомендуем заниматься самостоятельно, а лишь под руководством опытного учителя. Хотя РАМ можно использовать в целях передачи и приема энергии, но не допускается излишнее единение с огнем и перебор огненной энергии. С огнем возможно единение только через сердце, так как оно знает меру и имеет свой предохранитель.

11. **Заклинание, гасящее драки и воинственные настроения: АЛАУМ РАУМ ОМ** — произносятся несколько раз громким гортанным голосом.

12. **Эгрегорная защита от любых психических нападений.**

Человеческий разум не в состоянии в совершенстве воспринять беспредельность в силу своей органичности. Поэтому совместно с Абсолютом человек создает свои модели Беспредельности и она общается с ним через эту созданную модель, которая со временем разрушается, и снова создается и разрушается, уступая место другой модели Эти *астральные существа, порожденные мыслью и волей людей, объединенных одной идеей*, называются **эгрегорами**. Каждая религия, каждая наука — *эгрегор*. Даже один человек, если он настойчиво действует в течение продолжительного времени, направляя всю свою волю к известной цели, также создает в астрале самостоятельное существо, представляющее собой сумму убеждений, идей и целей этого человека. Получив от человека или общества достаточный запас энергии, эгрегор начинает жить уже самостоятельной жизнью. Однако он не пользуется вполне свободной волей, так как все его существование направлено к достижению целей, составляющих принцип, ради которого он был сотворен. Но, с другой стороны, он и сам влияет на членов общества или отдельного человека и заставляет их служить тем же целям.

Белая магия, буддизм, Зевс, Перун — все это эгрегоры. При борьбе земных обществ, в ожесточенную борьбу между собой вступают и их эгрегоры — эти огромные астральные гиганты. И наоборот, иногда эгрегоры начинают борьбу,

увлекая в нее и людей. В определенном смысле — это духовный (психический) объем. Умершие члены общества составляют как бы часть эгрегора, питая его и после своей смерти психическими силами. Поэтому никакую идею в мире нельзя уничтожить насилием. При распадении общества на земле, эгрегор его еще долго продолжает существовать в астрале и старается осуществить цели общества, вызвав к жизни новое общество с такими же целями, чтобы получать от него энергетическую подпитку.

Когда человек с искренней верой произносит слова или употребляет знаки, служащие девизом какого-нибудь общества, то этим он привлекает к себе и располагает в свою пользу эгрегора этого общества, получая от него энергию.

Этим объясняется чудодейственная сила молитвы, заклинания, крестиков, икон и прочее. Они служат проводниками между астральным телом человека и эгрегором. Заметим, что для действенности этой связи *его отношение к произносимым словам или знакам должно быть не формальным, а носить характер сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и сердцем — всем своим существом.*

Уровни причастности могут быть разные: от семейно-групповых до классовых, национальных, идейных. На каждом из этих уровней человек должен ощущать себя клеткой, органически входящей в состав некой системы более высокого порядка, осуществляющей задачи глобального, а не индивидуально-потребительского значения. Причастность, преемственность и является основой существования огромных эгрегоров, созданных многими поколениями людей.

Принцип эгрегорной защиты состоит в том, что ваш психоэнергетический потенциал может быть такого уровня, столкнувшись с которым, ваш астральный противник просто будет не в состоянии нанести энергетический удар. Манипуляции с личной энергетикой могут быть недостаточны и опасны в силу аварийной неустойчивости всей энергосистемы организма при мощных концентрациях энергии в одном месте. Поэтому и используются эгрегоры, как надличностные источники силы. Причем, чем больше мы будем отдавать, **чем больше будем открыты эгрегору, тем больше будет выражаться наша сопричастность к нему, тем органичнее будет двусторонняя связь и тем больше мы будем защищены от окружающих воздействий.**

Техника эгрегорной защиты не сложная. При энергопадении или в ожидании возможности такого действия, вы волевым усилием, мысленно и чувственно поручаете своему эгрегору полную защиту от возможных нападений и больше этим вопросом не занимаетесь, лишь наблюдайте реакцию оболочек и организма на нападение. **Вы должны полностью доверять своему эгрегору и верить в его силу. До агрессора вам не должно быть никакого дела.** Лишь в этом случае успех будет обеспечен.

В помощь эгрегору вы можете лишь вызвать других энергетических существ, управляющих стихиями, например, **Даготта** - покровителя древних майя. Формула его вызова, согласно классической магии, следующая:

"ОМ ЭНСОФ МАГИСТЕРИУМ ВЭНИТЕ ДАГОТТ".

На магию древних майя и на их магических эгрегоров в прошлом времени (в астрале время отсутствует) можно выйти мантрамом:

"АЛАУМ ТИГЕРИУМ ЛАРО МИТЕНАО АКАТИ РЕТ РОМАЙ".

Чем чище, духовнее и бескорыстнее будет мотив вашего вызова эгрегора, тем большее участие вы можете ожидать. Если же цели ваши и мысли внушены вам низменным и материальным эгоизмом, то элемент материи, вводимый в просьбу о помощи, всегда ослабляет волю человека, а стало быть может быть и не услышан. Поэтому **добро всегда побеждает зло**.



ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Прежде, чем поставить точку и перевернуть последнюю страницу, мы еще раз хотим остановиться на том самом главном, без усвоения которого вы, уважаемый читатель, никогда не сможете считаться Мастером. **Боевое искусство — это не просто путь к достижению силы и ловкости, не только закалка тела, но и закалка духа. Это образ жизни, где первостепенное значение придается воспитанию в себе и в своих учениках высоких моральных качеств, руководству в любой жизненной ситуации строгого кодекса поведения под названием "удэ" ("воинские добродетели"), без которого человек, блестяще владеющий приемами, теряет нравственные ориентиры, а с ними и звание Мастера.**

Поэтому напомним Вам, читатель, десять положений кодекса и если все же наш главный разговор состоялся, пусть они станут нормой вашей жизни.

1. *Применяйте приемы боевого искусства исключительно в целях самообороны.*
2. *С уважением относитесь к учителю и старшим.*
3. *Не обижайте слабых.*
4. *Не будьте дерзким и невежливым.*
5. *Не будьте равнодушным к чужой беде.*
6. *Воспитывайте в себе отвращение к насилию.*
7. *Не гонитесь за славой; будьте скромными и предусмотрительными, прежде подумай, потом делай.*
8. *Не будь самодовольным, но и не поступайся гордостью.*
9. *Если кто-то не прав, не клейми его позором; если сам не прав, признай ошибку.*
10. *Жертвуй собой во имя правды.*

ЛИТЕРАТУРА

1. М. Ояма "Живое каратэ", Токио-Санфранциско, 1967
2. Ж. Делькур "Техника каратэ", Париж, 1975
3. Х. Эссинк "Дзю-до", ФиС, М. 1974
4. М. Вахун "Дзю-до. Основы тренировки" "Полымя", Минск, 1987
5. Т. Иваи, Т. Кавамура, С. Канэко "Дзю-до", ФиС, М. 1980
6. А.Г. Станков и др. "Индивидуализация подготовки борцов", ФиС, М. 1984
7. К. Преображенский "Спортивное кимоно", ФиС, М. 1985
8. М. Богачихин, К. Барский "Уроки китайской гимнастики", "Сов.спорт", М. 1990
9. М.А. Годик "Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок", ФиС, М. 1980
10. Л.В. Калюжный "Физиологические механизмы регуляции болевой чувствительности", "Медицина", М. 1984
11. Л. Делари, В. Карцаги "Биоритмы", М. 1984
12. "Руководство по травматологии", БСМ "Медицина", Л. 1979
13. Л. Петерсон, П. Ренстрем "Травмы в спорте", ФиС, М. 1981
14. С.И. Франкштейн "Дыхательные рефлексы и механизмы одышки", "Медицина", М. 1979
15. Гаваа Лувсан "Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии", "Наука", М. 1986
16. Фын Ли-да "Чжень цзю-терапия", "Мадгиз", Л. 1986
17. Токуиро Намикаши "Шиацу", "Высшая школа", Киев 1989
18. А.М. Тюрин, В.И. Васичкин "Техника массажа", "Медицина", Л. 1986
19. М. Н. Лукашев "Родословная самбо", ФиС, М. 1986
20. Папюс "Оккультизм и магия", С.-Пбург, 1908
21. А.С. Суворин "Оккультизм и магия", С.-П-бург, 1907
22. С. Тухолка "Магия и оккультизм" (полная энциклопедия оккультизма), МЦ "Форум", 1990
23. Раокрим "Белая магия", Киев 1991
24. А. Мартынов "Исповедуемый путь", М. 1990
25. "АУМ", т.1,2,3, "Терра", 1990
26. А. Клизовский "Основы миропонимания новой эпохи", т.1,2,3, "Виета", Рига 1990

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ

основных терминов, названий и обозначений

без передышки	— кандан-наку
болевые приемы	— кансэуцвадза
бедро	— дайтай
бежать	— хаси-ру
бестолковый	— моно-но вака-ранай
бить	— у-цу, тата-ку
биться	— утия-у, аитатака-у
боевой	— сэнто-то
бок	— вакибара
боковой	— сокумэн-но
больше вопросов нет?	— мо сйцумон ва аримасэн ка
большой палец	— ояюби
борьба	— рэсурингу
бросок	— нагэвадза
быстро	— хая-ку
весовая категория	— уэто-кю
в мгновение ока	— иссюн
вверх	— уэ-ни мука-ттэ, уэ-э
вдвоем	— футари-дэ
вдох	— кюки
вес	— омо-са, дзюре, мэкантэ
взвешивать	— хака-ру
взрыв	— харэцу, бакухацу
возьмите себя в руки	— сиккари-ситэ кужасай
взяться за руки	— то-э цунагу
вскакивать	— тобия-гару
вскочить	см. вскакивать
вскрикивать, вскрикнуть	— сакэби-гоэ-о агэру
вставать	— татиа-гару
второй	— дайни-но
втрое больше	— самбай ооку
в первый раз	— хадзимэтэ
вывернуть наизнанку	— урагаэси-ни суру
время истекло	— кигэн-га кирэта
втрое меньше	— самбун-но ити

строем	—	саннин-дэ
выбивать, выбивать из игры	—	тайдзе-суру
выбивать из строя	—	дацураку-суру
вывих	—	даккю
вывихнуть	—	даккю-суру
я вывихнул руку (ногу)	—	удэ (аси)-о даккю-симасайта
выводить из состава команды	—	тиму-кара дзёмэй-суру
выдержать боль	—	итами-о кораэру
выдержка	—	нинтай
выдох	—	коки
вызов	—	ёобида-си
выиграть соревнование	—	синай-ни кацу
выигрыш (победа)	—	сёри
выпад	—	цу-ки
выпад сделать	—	хатоцуки цуку
выполнение	—	суйко, дзикко, рико
выполнить	—	суйкр-суру, дзикко-суру
высокий	—	така-й
высоко	—	тата-ку
выставлять	—	тэндзи-суру, тинрэцу-суру
взяться за руки	—	тэ-о цинагу
всего доброго	—	го-киген-ё саёнара
глаз	—	мэ
голова	—	атама
горло	—	нодо
гортань	—	кото
грудь	—	мунэ
губа	—	кутибиру
ваше время кончилось	—	мо дзикан-га кирэтэ имас
да	—	хай, со дес, ээ
давать	—	а-геру
давайте отдохнем	—	са ясумимасё
давать	—	о-су
дальше	—	ёри тоо-ку
два	—	ни, фута-цу
в два раза меньше	—	нибун-но ити
дважды	—	нидо, никаи
двинуться с места	—	угокидасу
не двигаться с места	—	дзитто-сйтэ иру
движение	—	уго-ки, кодо
вращательное движение	—	кайтэн-ундо

двое	—	футари, итцуй
двоеборье	—	нисюкё-ги
двусторонний	—	рёмэн-но
делаться	—	о-кору
делить поровну	—	тобун-ни вакэру
держать	—	мо-цу, ниги-ру
держать в руках	—	тэ-ни моцу
дзюдоист	—	дзюдо-сэнсю
дисквалифицировать	—	сиккакусасэру
дистанция	—	кёри, канкаку
дистанция длинная	—	тёкёри
дистанция короткая	—	танкёри
длинный	—	нага-й
добиться	—	э-ру
добро пожаловать!	—	ёкосо, ёку ирассяимасйта
будьте добры	—	о-нэгай-симас
довольно	—	дзюбун, такусан
догонять	—	оицу-ку
до свидания!	—	саёнара
достигать успеха	—	сэйко-суру
достойный противник	—	котэкйсю
друг друга	—	отагай-ни
друг за другом	—	цуги-кара цуги-э
друг против друга	—	ка-о авасэтэ, мукайаттэ
дышите глубже	—	синкокю-о сйтэ кудасай
до завтра!	—	дэва мата асйта
еще раз	—	мо итидо
еще раз	—	мо итидо курикаэсйтэ кудасай
женщина	—	онна, фудзин, дзёсэй
жеребьевка	—	тёсэн
жесткий	—	ката-й
жестокий	—	дзанкоку-на
живо (быстро)	—	бинсоку-ни
живот	—	хара, о-нака
жюри	—	синсаидан
заклучить перемирие	—	кёсэн-о торикимэру
задний	—	усиро-но
заканчивать	—	ова-ру
замечание	—	ситэки, сидо
занять первое (второе, третье) место по...	—	сюи-о симэ-ру
заново	—	ара-та-ни, ара-та-мэтэ

затылок	—	унадзи
зафиксировать	—	котэй-сасэру
захват	—	ката-мэ-вадза
захватить инициативу	—	инисиатибу-о тору
зачетный бросок	—	хомбан
зачетное соревнование	—	ёсэн
защита	—	бакку
защищать	—	мамо-ру, ёго-ру, хого
защищаться	—	ми-о мамару, дзиэй-суру
звание чемпиона	—	тямпион-но тайтору
заявить протест	—	коги-суру
занять первое место	—	сюи (дайтии)-о симэру
здравствуйте	—	о-хаё-годзай-мас
змея	—	хэби
золотая медаль	—	кимпай, кинмэдару
зона нападения	—	когэки-хёики, атакку-дзон
зона защиты	—	бозэй-хёики. дифэнсу-дзон
зрелым мастер	—	дзюкурэн-сйта тайка
идите сюда	—	котира-э ойдэ кудасай
извне интервал	—	сото-кара
исключить из состава команды	—	канкуку
исполнять	—	тйму-кара дзёмэй-суру
исход соревнования	—	суйко-суру
итог	—	сиай-но кэкка
итог соревнований	—	гокэй
июль	—	сиай-но кэкка
июнь	—	сйтигацу
капитан команды	—	рокугацу
квалификация	—	тйму кяпутэн
кисть	—	сйкаку
кланяться	—	тэ, тэ-но саки
клятва	—	о-дзиги-о суру
кого еще нет?	—	тйка-и
коготь	—	дарэ-га мада кйтэ инай дэсё ка
колени	—	цумэ
колонна	—	хидза
колоть	—	хасира, энтю —сасу
колоть (раскалывать)	—	ва-ру
конец	—	ова-ри, сима-и, суэ
контакт	—	сэссёку

концентрировать	—	сютю-суру
кончать	—	о-эру, сумасу
короткий	—	мидзика-й
корпус	—	дотай
костюм спортивный	—	ундо-фуку
крайний	—	итибан хаси-но
крепкий	—	дзёбу-на
крик	—	сакэбигоэ
кричать	—	сакэ-бу
кровотечение	—	сюккэцу
круг	—	мару, эн, энкэй, ва
кто	—	дарэ, донта
как вас зовут?	—	о-намаэ ва нан-то оссяймас ка
как можно скорее	—	дэкиру дакэ хаяку
ладонь	—	тэ-но хира, танагокоро
легкий (не сильный)	—	тётто-сйта
легко	—	ёи-ни, ясуясу-то
ленивый	—	нама-кэ-китта
линия	—	сэн,судзи
лицо	—	као
личное первенство	—	кодзин-сэнсюкэн
лишить права участия в соревнованиях	—	сюцудзё-о кинси-суру
лоб	—	хйтай
ловкий	—	дзёдзу-на, таку-мина, киё-на
ложиться	—	ёко-ни нару
локоть	—	хидзи
ломить	—	хонэ-ппуси-га ита-му
лопатка	—	кэнкокоцу
лучше	—	ёриёку
мне очень неприятно	—	дзаннэн омоимас
максимальная скорость	—	сайдай-соку-рёку
мало	—	соку-си
манера	—	яриката
массажист	—	массадзи-си
мастер спорта	—	супоцу-масута
махать рукой	—	тэ-о фуру
медаль	—	мэдару, сёхай
медленно	—	юккури, норонорото
медленный	—	юккури-сйта, норой
мелькать	—	тирацуку, тиратира ми-эру
меняться местами	—	сэки-о кокан-сиру

место	—	басё
мешать	—	дзяма-суру, самата-гэру
мизинец	—	коюби
мимо (мимо цели)	—	мато-о хадзурэтэ
мишень	—	хётэки
мне жарко (холодно)	—	ватакуси ва тётто ацуй (самуй)
много	—	такусан
можно	—	... мо ий дэс
мой	—	ватакуси-но
мое место здесь	—	ватакуси-но сэки ва коко дэс
молодец!	—	аппарэ!, гориппа!
мускул	—	киннику
мы	—	ватакуситати
мягкий	—	явара-кай
на	—	ни, дэ
набивать	—	цу-мэру, цумэкому
навстречу...	—	ни му-каттэ
навык	—	удэ-маэ, гино
навязать	—	осицу-кэру
нагибаться	—	кагаму, ми-о кагамэру
наготове	—	ёи-га дэкита
над...	—	но уэ-ни
надевать (перчатки)	—	хамэру
над	—	накэрэба наранай
назад	—	усиро-э
наилучший	—	сайрё-но, сайдзё-но
наказывание	—	кэйбацу, бацу
накладывать	—	уэ-ни о-ку, кабусэру
наклонять голову	—	куби-о касигеру
наклоняться	—	катаму-ку
налево	—	хидари-э
намного	—	харука-ни, дзутто, ёходо
нанести, наносить	—	ата-эру, кува-эру
нападать	—	когэки-суру
нападающий	—	фовадо
нападение	—	когэки
напомните, пожалуйста, мне...	—	ватакуси-ни...-о сайсоку-ситэ кудасай
направлять все силы на...	—	ни дзэнрёку-о сосогу
напротив	—	му-ко, мамукай
нарочно	—	вадза-то
настоящий	—	син-но

наступить	—	фу-му, фумицукэру
наталкиваться	—	буцукару, цукиа-тару
натереть	—	ну-ру
начало	—	хадзи-мэ
начинать	—	хадзи-меру, кайси-суру
не смей!	—	ямэро!
небольшой перерыв	—	вадзукачно бурэки
небрежный	—	иикагэнна, мутондзякуна
невнимательный	—	боньяри-сита
недействительный	—	мука-но
незаметный	—	ки-га цуканай ходо-но
неловкий	—	букиё-на, хэта-на
нельзя	—	дэкинай, фукано-дэс
немедленно	—	су-гу, тадати-ни
немного	—	сука-си
неоднократно	—	итидо-нарадзу, сайсан, нандо-мо
неожиданный	—	ёдзин-но тарану, футюи-на
неопытный	—	кэйкэнфусоку-но
неосторожный	—	ёдзин-но тарану, футюи-на
непобедимый	—	утика-тигатай
неподвижный взгляд	—	дзитто суватта сисэн
непонятно	—	ва-каранай, вакари-никуй
неправильный	—	тада-сйку най, аяма-тта
несколько человек	—	сунин
неточный	—	фусейкаку-на, фукакудзицу-на
неуверенный	—	кукисин-но най
неудача	—	сиппай
неудобный	—	фубэн-на
неустойчивый	—	фуантэй-на, гу-рагура-суру
неутомимый	—	уму кото-но най
нехороший	—	ёку най
низкий	—	хику-й
ничего	—	мама-но тэйдо-ни
ничья	—	хикива-кэ
новичок	—	сёсинся
нога	—	аси
на каждом шагу	—	итару токоро-дэ (повсюду)
нос	—	хана
обезболивание	—	масуй
оборона	—	богё, бозэй
обращать внимание на...	—	ни тюи-о харау

объясните, пожалуйста	—	сэцумэй-ситэ кудасай
один	—	ити, хито-цу
одновременно	—	додзи-ни
ожесточенная борьба	—	гэки-сэн
оказывать помощь	—	тасу-кэтэ курэру
оканчивать	—	канрё-суру, о-эру
около	—	соба-ни, тика-ку-ни
окончание	—	ова-ри, сайсю-кироку
один за другим	—	цуги-цуги то
он еще не пришел	—	карэ ва мада кима сэн
опора	—	ситю
опрокидывать (валить)	—	тао-су
опускаться	—	сагару
оружие	—	буки, хейки
освободить,освобождают	—	дзию-ни суру
освобождение	—	кайхо
останавливаться	—	то-мару
осторожно!	—	го-ёдзин!, абунай!
острие	—	кирисаки
острая боль	—	гэкицу
отбивать	—	гэкитай-суру
отдых	—	ясуми, кюсоку, рэдзя
отдыхать	—	ясуму
отражать	—	хангэки-суру
отступить от правил	—	кисоку-ни сомуку
отходить	—	но-ку
отходить в сторону	—	ваки-э ноку
оценка	—	хёка
очко	—	тэн, токутэн, тэнсу, ИППОН
ошибка	—	матига-и
падение	—	ракка, цуйраку
палец	—	юби
партнер	—	патона, аитэ
пасовать	—	пасу-суру
пассивный	—	сёкёкутэки-на, дзюдотэки-1
пауза	—	ма, нака-ясу-ми
первенство	—	сюи, сэнсюкэн
первый	—	дайти-но
передвигаться	—	угоку, идо-суру
передвижение	—	идо
переделывать	—	цукуринао-су

передний	—	маэ-но
передышка	—	накаясу-ми
перенести (испытать)	—	тайкэн-суру
переодеваться	—	какаэру
перепрыгивать	—	тобико-эру
перерыв	—	тюдан, тюси
пересекать	—	ёкоги-ру, одан-суру
перчатки	—	тэбукоро
плечо	—	ката
плечом к плечу	—	ката-о нарабэтэ
плохо	—	ёкунай
по одному человеку	—	хйтори-хйтори
победа ввиду явного преимущества	—	юсэйгати
победить, побеждать	—	ка-цу
повиноваться	—	фукудзю-суру
поворачивать	—	мава-су
поворот	—	кабу, магари, кайтэн
правый (левый) поворот	—	миги (хидари) мавари
повредить, повреждать	—	кэга-о суру
повторите, пожалуйста	—	мо итидо иттэ кудасай
под (ниже)...	—	но сайта-ни
подбородок	—	аго
подвергаться	—	у-кэру, комуру
подножка	—	асибара-и
подождите, пожалуйста!	—	тётто о-мати кудасай!
подражать	—	манэ-о суру, мохо-суру
подряд	—	цугицуги-то, буттооси-ни
подставлять	—	сйта-ни о-ку
подходить	—	тйка-дзуку, тйкаё-ру
пожалуйста	—	додзо
поза	—	подзу, сисей
позиция	—	ити
показательные выступления	—	экидзи-бисён-сё
покажите, пожалуйста!	—	мисэтэ кудасай!
покидать	—	татиса-ру
поклон	—	одзиги, рей
покой	—	сэйси
покорить	—	сэй-фуку-суру
ползать, ползти	—	ха-у, хаттэ и-ку
положение	—	дзётэй, дзёсэй
полуфинал	—	дзюн-кэссё

по-моему	—	ватакуси-но канагаэ-дэ ва
понемногу	—	сукоси-дзуцу
понижать	—	са-гэру
поочередно	—	дзюндзюн-ни
поощрить	—	гэнки-дзукэру, гэкирэй-суру
попадать, попасть	—	и-куру, и-ку, ма-ни а-у
поперек	—	ёко-ни
пополам	—	хамбун-дзуцу, хамбун-ни
попытка	—	торайару
поражать цель	—	мото-ни атару
поражение	—	ма-кэ
потерпеть поражение	—	макэру
порицание	—	сиссэки
приводить в порядок	—	катадзукэру
по-своему	—	омо-у мама-ни, дзибун-каттэ н
последний	—	сайго-но
посреди, посредине	—	маннака-ни, айда-ни
постепенно	—	дандан, сидай-ни
по-твоему	—	кими-но икэн-дэ ва
почка	—	дзиндзо
пощечина	—	хиратэу-ти, бинта
пояс	—	оби, бэруто
правила игры	—	руру
демонстрировать высокое мастерство	—	мёги-о фуруу
применить на практике	—	дзитти-ни оё-суру
превосходство	—	юэцу, юи
преградить путь	—	мити-о саэгиру
предел	—	гэнкай, гэндо
предостеречь, предостерегать	—	кэйкоку-суру, ёсин-сасэру
предотвратить, предотвращать	—	ёбо-суру, са-кэру
предупреждение	—	ёкоку
предусматривать, предусмотреть	—	сэнкэн-суру
преимущество	—	юсэй, юэцусэй
прекратить, прекращать	—	я-мэру, тюси-сору, тэйси-сору
приближаться	—	тйкадзу-ку, сэккин-суру
приветствие	—	айсацу
привлекать внимание	—	тюи-о хику
пригласить, приглашение	—	мане-ку, сётай-суру
приготавливаться	—	дзюмби-суру
призер	—	нюсёся, дзюсёся
признавать себя побежденным	—	хайбоку-о дзинин-суру

призовое место	—	нүсёкэн
приказ, приказание	—	мэйрэй, сасидзу, иицу-кэ
прикасаться	—	фу-рэру
применение	—	оё,тэкиё
пример	—	мохан
приподняться	—	суко-си мотиа-гару
приводить к присяге	—	сэнсэй-сасэру
притвориться, притворяться	—	ёсоо-у фу-ру-о суру
прибавить	—	ана-о акэру
проба	—	дзиккэн, тэсуто
провалиться, проваливаться (терпеть неудачу)	—	суппай-суру
прозевать (пропустить)	—	торини-гасу, ис-суру
проигрывать	—	ма-кэру
промах	—	ситтю, мису
промахнуться (в стрельбе)	—	утисо-кона-у
промежуток (перерыв)	—	айда, аима
прошу вас!	—	додзо!
протест	—	коги, мосито-тэ
противник	—	аитэ
противоположный	—	хантай-но, тайрицу-суру
в противоположную сторону	—	хантай-но хоко-э
противостоять (сопротивляться)	—	ко-суру, сакарау
прошу прощения	—	сйцурэй-итасимасита
пружина	—	банэ, супурингу
прыгать, прыгнуть	—	то-бу, дзямпу-суру
прыжок в длину	—	хасирихабатоби
идите прямо	—	массугу-ни иттэ кудасай
пугать	—	биккури-сасэру, обия-касу, одо-касу
пятка	—	какато
равновесие	—	кинко, барансу
равняться	—	хйто-сий, икору
на этот раз	—	кондо
развертываться	—	хиро-гару, ходокэру
разговаривать	—	хана-су, ханасиа-у
раздеваться	—	нугу
разминка	—	уомингу аппу
разъяснить, разъяснять	—	сэцумэй-суру
располагаться (находиться)	—	ити-суру
разрешите представиться, я...	—	ватакуси-ва...-то мосимас
растянуть связку		додзо ёросйку

расходиться (с собрания)	—	судзи-о тигаэру
рвать (разрывать)	—	хикаси-ку, ябу-ру
ребро	—	абарабонэ
матч-реванш	—	ритан-мати
резать	—	ки-ру
резкий (сильный)	—	хагэ-сий, (внезапный) кюгэки-на
результат	—	кироку
решающий	—	кэттэйтэки-на
решение съезда	—	тайкай-кэцуги
рука	—	тэ, удэ
рядом	—	соба-ни
садитесь, пожалуйста	—	додзо о-какэ кудасай
сам (сама, само, сами)	—	дзисин
самбо	—	самбо-какутоги
самостоятельный	—	дзирицу-но
самый сильный	—	итибанцуёй
сбивать	—	утио-тосу
сбоку	—	ёко-ни
сборная команда	—	сэмбацу-тйму
сверкать	—	киракира хика-ру
сверху	—	уэ-ни (где), уэ-кара (откуда)
сдаваться	—	макэ-ру, маи-ру, кофуку-суру, косан-суру
сейчас-же	—	сассоку;
сейчас!	—	та-даима
селезенка	—	хидзо
середина	—	маннака
сжать, сжимать	—	симэцу-кэру
с большим напряжением	—	хидзёне дорёку-о сйтэ
сверните направо	—	миги-э магат тэ-кудасай
сбить дыхание	—	ики-о кирасэру
с другой стороны	—	тахо-дэва
средняя зона	—	тюо-хёики
судейская коллегия	—	симпан-иин
с левой стороны	—	хидари-но хо-кара
слепо повиноваться	—	мадзю-суру
с правой стороны	—	миги-но хо-ни
сзади	—	усиро-кара
сидеть	—	суваттэ иру
в сидячем положении	—	сува-тта мама
сильный	—	цуё-й
скачок	—	тёяку
сколько времени?	—	има нандзи дэс ка

скоро (быстро)	—	хая-ку, сумияка-ни
слабый	—	ёва—й
слева	—	хадаригава
слушать	—	ки-ку
сменять, сменяться	—	котай-суру
смотрите!	—	го-ран-насай!
смягчать, смягчить	—	ява-рагэру, конва-суру
снаружи (откуда)	—	сото-кара
снаряд	—	тайсо-кигу
сначала	—	хадзимэ ва, сайсё
снизу	—	сйта-кара
сносить (ломать)	—	торикова-су
соперник (противник)	—	тэкйсю
сопротивляться	—	тэйко-суру
соревнование	—	кёсо
провести соревнование	—	сий-о окнау
соревноваться	—	кёсо-суру
спасибо (большое)	—	домо аригато
спереди	—	маэ-кара
список (людей)	—	мэйбо
спокойствие	—	хэйсэй
спорт	—	супоцу, ундо
спортзал	—	тайикукан
спортсмен	—	супоцуман
права	—	миги-но
сражаться	—	татака-у
разрешите спросить	—	тётто о-тадзунэ симас га...
становиться	—	та-цу
первой (второй) степени	—	ито (нито)-но
стиль	—	сутайру
стойка	—	сисей
столкновение	—	сётоцу
стоять	—	та-цу
становиться в строй	—	нара-бу; (шеренга) рэцу, тайрэцу
судить	—	сайбан-суру
судья	—	хандзи, симпаньин
общая сумма очков	—	сотокутэн
сустав	—	кансэцу
схватить, схватывать	—	цука-му
такт (ритм)	—	хёси
темп	—	тэмпо

тереть	—	ко-суру
терпеть	—	гаман-суру
тише!	—	сидзу-ка-ни!
толчок (удар)	—	седо, цу-ки
торопитесь!	—	о-исоги-насай;
не торопитесь!	—	исогу ни ва оёбимасэн
тренер	—	торэна,коти
тренироваться	—	рэнсю-суру
трижды	—	сандо
не туда	—	сотира-дэ ва наримасэн
толкнуть в грудь	—	хито-но мунэ-о цуку
точка опоры	—	ситэн
угол кадо (внешний)	—	суми (внутренний)
угроза (запугивание)	—	кёхаку; (опасность) кикэн
удар	—	дагэки
ударить, ударять	—	у-цу, татаку
удержание	—	осаэвадза
укол	—	цу-ки, татти
упражнение	—	ренсю, тайсо, энги
упражняться	—	рэнсю-суру
урок	—	гакка, сюкудай
ученик	—	сэйто, осизго (чей-либо)
учитель	—	кёси,сэнсэй
финал	—	кэссёсэн
хватать (схватывать)	—	цука-му, цукамаэру
хорошо	—	ёку, умаку, мигото-ни, (оценка) рё
хребет (позвоночник)	—	э сэкитю
целиться	—	нэрау
цель	—	сятэки
челюсть	—	аго
чемпион	—	тямупион, сэнсюкэн-ходзися
четвертьфинала	—	дзюдзюн-кэссё
член жюри	—	синса-иин
шагом	—	намиаси-дэ, юккури (не торопясь)
это надо сделать иначе	—	корэ ва ярката-о каэнакэраба наримасэн
этого слишком мало	—	сорэ ва (амари) сукунай нэ
я	—	вата-си
я еще не готов	—	мада дзимби-га дэкитэ имасэн
это никуда не годится	—	корэ ва дзэндзэн дамэ да
я нечаянно	—	уккари-ситэ сумимасэн дэсита

КРАТКИЙ ЯПОНСКО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

агэ	— подниматься, возвышаться
аго	— подбородок
агура	— турецкий сед
ай-ути	— одновременный прием
ака	— красный-условное обозначение спортсмена, борющегося с правой стороны фехтовальной дорожки
акирэсукен	— сухожилие пяты
аригато	— благодарю
аси	— стопа, нога
асикуби	— подъем ноги
аси-ко-юби	— пальцы ноги
аси-вадза	— приемы ног
атама	— голова, макушка головы
атэру	— ударять, попадать
авасэ	— соединение, вместе
авасэ-вадза	— соединенные приемы
аюми-аси	— переставной шаг "нормальный"
бандзаи	— ура
барай	— блок, защита
битэй	— ягодичная кость
бо	— палка, кий
богу	— вооружение (оснащение) и оружие кэндоиста
бо-дзицу	— искусство борьбы при помощи палка
боккэн	— деревянный меч для тренировок
бу	— в словосочетаниях означает военный, относящийся к боевым искусствам
будо	— общее название боевого искусства, боевой путь
буси	— воин
бусидо	— "путь воина", сначала неписанный, а позже четко сформулированный кодекс, регулирующий жизнь самурая
буцукари	— автоматизация движений

вакидзаси	— более короткий из двух мечей самурая
ван	— см. удэ
вадза	— прием, метод, способ, умение
вадза-ари	— преимущество, пол-очка
гаэси	— контратака
гакко	— школа (фехтования, каратэ и т.д.)
гантю	— верхняя часть левой половины грудной клетки
гансэй	— глазное яблоко
гэйко	— тренировка, упражнения
гэкон	— точка ниже нижней губы
гэдан	— уровень тела от пояса вниз
гэри	— удар ногой
тэта	— деревянные сандалии, соприкасающиеся с основанием двумя прямоугольными колодками
гито	— проигрыш участника соревнования из-за полученной контузии
го	— сила, твердость
госи	— бедро
гомэн	— извините, прошу извинить (при уходе из додз во время продолжения занятий)
гакама	— "юбкаподобные" брюки айкидоистов и древних самураев
гара	— живот
гата	— флаг судьи в кэндо
гаси	— граница поля (площадки) для сражения (соревнования)
гимо	— ленты для связывания частей тренировочной одежды и средств защиты в кэндо и каратэ и т.д.
гисиги	— рычаг
го-дзицуу	— искусство стрельбы из огнестрельного оружия
гомбу	— штаб, главное командование, центр обучения
гон	— основание, принцип
гёси	— ритм
гёнг	— ката в корейском каратэ
гурума	— переворот
гяку	— противоположный, противолежащий
гатимаки	— хлопчатобумажная повязка на лоб или платок на голову
гай	— да
гаймэн	— сзади
дати	— позиция (положение ног и туловища)
даймё	— крупный японский феодал, располагающий экономической и военной мощью, князь

дайсэнсэй	— почетное звание обладателя 10-го дана в кендо
дан	— уровень, степень мастерства
дантю	— мостик
данрёху	— эластичность (упругость)
до	— в кендо: панцирь, защищающий грудь и живот, нагрудник
добок	— тренировочная одежда соревнующихся в таэквондо
дохё	— ринг для борцов сумо радиусом около 20 футов
дойтасимаситэ	— приветствуем, приглашаем, просим
додзё	— зал для тренировок боевых искусств, ранее — помещение в буддийском храме, предназначенное для групповых обрядов медитации
додзянг	— корейское додзё
докко	— точка, находящаяся ниже ушной раковины
домо аригато	— большое спасибо
дори	— захват
дзикан	— команда судьи согласно которой начинается или заканчивается отсчет времени
дзинтю	— точка между носом и верхней губой
дзицу	— искусство, умение, способы, приемы
дзиттэ	— двузубые "вилы с зубьями неодинаковой длины — оружие, которое часто использовалось в битве против самурая, вооруженного мечом
дзию-кумитэ	— вольная борьба, основанная на тренировочных концепциях
дзию-рэнсю	— то же (как выше), в частности в кэндо
дзё	— место, площадь, поле
дзансин	— пребывание в состоянии готовности
дзарэй	— поклон
дзэн	— целый, весь
дзубон	— брюки в тренировочной одежде
дзёдан	— верхнее положение тела (голова и шея)
дзю	— голень
дзю	— мягкий, нежный
дзюнби-тайсё	— вольные гимнастические упражнения, упражнения для разминки
дзюдзи	— знак креста, скрещенный, перекрестный
дзёгай	— выход за пределы обозначенного поля сражения
ёко	— горизонтальное положение, бок в бок (в сторону)
ёёми	— умение читать намерение по выражению лица противника
ёрой	— оружие
ёросии	— хорошо
най	— мгновенная атака или защита в одном движении

ибуки	— вид глубокого, форсированного дыхания
ниэ	— нет
има итидо	— еще раз
ИППОН	— один, единичное очко (точка, пункт) в спортивной терминологии
кати	— победа (например, юсей-кати — победа вследствие технического преимущества)
катинуки	— турнир кендо, состоящий в том, что к последующей борьбе приступает победитель предыдущей. Выигрывает турнир тот участник соревнования, который дольше всего будет оставаться в таблице, победоносно проводя очередные встречи
каэтэ	— повернуться на 180град
кагэ	— задняя сторона
каги-дзуки	— хук, краткий дугообразный удар
кай	— организация
кайтэ	— отвернуться (а также маватэ, гакайтэ)
кадзи	—оружейник
какато	—пята
какэ	—зацеп
какоцу	— щиколотка
какумаку	— препятствие
какусэй	— очищение, реформа, преобразование
камаз	— защитная стойка, положение рук
кан-гэйко	— зимние тренировки
кантё	— шеф, директор
канкяку	— болельщики (зрители) на соревнованиях боевых искусств
кансэцу	— сустав
кара	— пустой
кара	— китайский, относящийся к династии Тань
ката	— формальное упражнение — обычно пантомимическое изображение данного приема, имеющее целью совершенное овладение им
каттю	— латы из плетеных циновок (мат.)
кацу	— побеждать
каваси	— увертка, вольт
кэйко	— тренировка
кэйкоги	— блуза в тренировочной одежде
кэйрэй	— формальный, очень медленный поклон
кэксэй	— возглас, являющийся выражением кий, см. ниже

киай	— миг сосредоточения в данном приеме всей своей техниче- ской духовной и физической подготовки, искусство
киба	— всадник
кихон	— основы, азы, техническая основа данного боевого иску- ства: период обучения основам
кин	— нижняя часть живота
кинрёку	— чистая физическая сила
кintэки	— половые органы
кири	— острое
киру	— кроить разрубать, разрезать
киссаки	— вершина, острое меча
ко	— (в сочетаниях) малый, незначительный
кобо-ити	— соответствующий момент для выполнения атака, соответ- ствующие обстоятельства
кокоро	— дух "сердце"
кокоцу	— большая берцовая кость (а также сунэ)
кокю	— вид дыхания в боевых искусствах — спокойное, глубокое с продленной фазой выдоха
комбанва	— добрый вечер!
конг-сао	— вольная борьба, род спарринга с возможностью примене- ния произвольных приемов
коннитива	— добрый день
коси	— бедро
котэ	— запястье, а также длинные защитные перчатки, применя- емые в кендо и каратэ
кото	— гортань
коюби	— пятый палец, мизинец
куби	— шея, сгиб, сустав
кумадэ	— бамбуковые грабли
кумиката	— способ захвата противника
кумитэ	— борьба
куп	— ученическая степень в таэквондо
кудзуси	— отклонения, наклоны, выходы
квоонн	— додзе в китайских видах единоборств
кё	— группа обучения приемов в дзюдо
кёкай	— общество, спортивная организация
кёкоцу	— скуловая кость
кю	— ученическая степень в японских боевых искусствах
кюдо	— стрельба из лука

кюсё	— болевые точки на теле человека, особо чувствительные на удары
ма-ай	— средняя дистанция, нормальная дистанция
маэ	— перед
маитта	— сдаюсь
макэру	— проигрывать, быть побежденным
маки	— круг, свиток
макикоми	— располагать вокруг себя, одновременно притягивая, обвинять вокруг себя
макивара	— приспособление для упражнения ударов
матэ	— ждать
маваси	— крутить поворачивать вращать
маватэ	— см, кайтэ
мэ	— глаз
МЭН	— защитная маска для лица и головы
миги	— правая
микацуки	— возвышаться, подниматься усиливаться, приобретать
мими	— ухо
миндзу	— вода
модору	— возвращать, поворачивать
мокусю	— размышлять, следовать глазами за чем-либо
моротэ	— обеими руками
мунэ	— грудь
мусасюгүё	— обычай шествовать по стране, с посещением различных додзэ и обучением, а также с совершенствованием своего мастерства у различных тренеров, в различных школах
мусуби	— узел, собрать в узел, сделать более тесным
нагаси	— подметать
нагэ	— бросок
нмгината	— специальный вид алебарды с клинком, похожим на длинный слегка вытянутый нож
нацу-гэйко	— летние тренировки
нэко	— кошка
нэ-вадза	— приемы борьбы из положения лежа или полулежа
нин-дзицу	— дословно: искусство оставаться не замеченным
ниндзя	— тайный агент для специальных поручений в период гражданских войн в Японии
Ниппон	— Япония
нукитэ	— "рука-копье" — подушечки пальцев в качестве ударяющей поверхности
нуку	— вынимать меч

нун-тчку	— цепь с деревянными молотилами длиной, соответствующей длине предплечья и ладони,— применялся на Окинаве как оружие
о	— (в сочетаниях) большой
оби	— пояс
ос	— подтверждение в готовности выполнить определенную рекомендацию тренера
онэгай симасу	— научите меня, пожалуйста...
осаэ	— нажимать
отоси	— снижать, отпускать, свергать, сбрасывать
одзэки	— мастер в борьбе сумо
ояюби	— большой палец
Порандо	— Польша
рей	— поклон
рэммэй	— союз, уния
рэндзоку-гэри	— комбинация из нескольких ударов ног
рэндзуки	— комбинация из нескольких ударов руками
рёмо	— висок
ро	— путь, способ, школа, система
рюдотай	— плавность
рюсэй	— ловушка
сабом	— мастер, учитель в корейском каратэ
сикигава	— кожаный колпак для бамбукового меча у кендоистов
сасу	— пихнуть мечом; носить меч за поясом
сая	— ножны
саёнара	— до свидания
сэйка тандэн	— центр тяжести тела: точка, локализирующаяся в глубине живота, несколько сантиметров ниже пупка
сэйдза	— сидеть прямо, собственных пятках
сэмпай	— учитель, имеющий высшую степень, но не имеющий однако от
сэнгьи	— воля борьбы
сэнсэй	— учитель, мастер
си фу	— фэнсэй в китайских видах единоборств
сиай	— спортивная борьба
сихан	— мастер, профессор — почетное звание лиц, обладающих высокими степенями мастерства
симэ	— удушение
симпан	— судья
синай	— меч из четырех кусков бамбука, применяемый в качестве оружия в кендо

синдэм	— главное здание в средневековом феодальном поместье или в храме
сироо (а также сирой)	— белый, условный цвет для борца, соревнующегося с левой стороны фехтовальной дорожки
сицу-кансэцу	— подколенная ямка
сё	— начинать, первый
сёбу	— соревнования
сёмэн	— спереди
сюрикэн	— дословно: нож из Сюри — специальный нож для бросания с несколькими лезвиями, вращающийся в воздухе
содэ	— рукав
сокумэн	— сторона, бок
сорэмадэ	— окончание сражения (поединки) стоп
сото	— изнутри наружу; внутренняя сторона
субури	— координирующее движение в кендо, симулирующее удары
сукуй	— ложка; черпать выполнять движение, напоминающее черпание
сунэ	— большая берцовая кость
суривкондэ	— приставной шаг с перемещением
сувари-вадза	— приемы борьбы (боя) между сидящими партнерами
сёгун	— самый высокий военный сановник в феодальной Японии
тати	— длинный меч
тай	— тело
тай фу	— вес тела
тайкай	— турнир
тай-сабаки	— изгибающие и поворотные движения тела; владение этими движениями
тати-рэй (а также рицур)	— поклон в стоячем положении
такэ	— бамбук
тамэшивари	— тест ломания (ломки) предметов как проверка овладения приемом каратистов
танто	— нож, стилет
тао	— формальное упражнение в китайских видах единоборств
тарэ	— предохранитель на бедрах и нижней части живота, выполненный из твердой кожи
татами	— мат стандартных размеров приблизительно 1×2 м
татэ	— сверху вниз, вдоль, вертикально
тэ	— рука
тэмото	— захват руки
то	— китайский, относящийся к периоду династии Тань

тобу, тоби	— лететь, реять, парить
тобикондэ	— двойной шаг, приставной шаг с передвижением
токуй-вадза	— любимые приемы являющиеся спецификой данного спортсмена
то-ма	— большая дистанция
тонфа	— палка во вращающемся положении и перпендикулярной к ней рукояткой
торм	— атакующий; выполняющий данный прием
ути	— удары по дуге (по дугообразной траектории)
утикуробуси	— внутренняя щиколотка
удэ	— предплечье
удзи	— клан
укэ	— блок
укэ	— защищающийся, принимающий данный прием
укэ-даси	— защитные стойки (позиции)
укэми	— защита, падения, перевороты
укэру	— блокировать
ура	— наоборот, обратная сторона
усиро	— назад
фуку	— в сочетаниях: помощник, ассистент
фукукосо	— самая высокая точка подложечной области
фуми	— удар ногой сверху вниз
фусэнсё	— победа без боя (вследствие неявки противника)
хадзимэ	— команда начинать борьбу
хансоку	— дисквалификация
хантэй	— решение судей
хасами	— ножницы
хэйкэн	— поверхность сжатого кулака изнутри
хэйко	— параллельно
хэн-о	— рефлекс
хэнтэ	— изменение обычно принятой в данном приеме функции рук, атакующая рука становится блокирующей
хидари	— левый
хидзи	— локоть
хикитэ-укэ	— блокировка с одновременной тягой противника
хикивакэ	— ничья
хикуй	— слишком низкий удар
хитосасиоби	— указательный палец
хитцуй	— колено
хидзо	— ребра, а также окружность вокруг почек

цуба	— гарда меча
цути-аси	— приставной шаг
цука	— кожаная рукоятка синаи
цуками	— захват
цукэ	— ударять толкать бить
цудзуки	— наступать следовать
цудукэтэ гадзима	— возобновить прерванное сражение
эмбу-сэн	— линия движений, определенная трасса, по которой движется спортсмен
эмпи	— локоть
энтё	— продолжение периода борьбы из-за отсутствия результата по предусмотренный правилами период времени
эри	— воротник
юби	— пальцы
якусоку кумитэ	— условная борьба
яма	— гора
ямэ	— стоп!
яссмэ	— расслабиться
ясуму	— отдых, перерыв для отдыха

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

Практика ведения боя с несколькими противниками..... 5

РАЗДЕЛ 2

Доврачебная помощь при занятиях каратэ..... 35

РАЗДЕЛ 3

Некоторые способы увеличения
работоспособности спортсменов53

РАЗДЕЛ 4

Путь от "касания отсроченной смерти" —
к ударам без касания 91

Краткий словарь основных терминов,
названий и обозначений 185

Какими бы ни были обстоятельства,
сохрани достоинство. Подготовься к
борьбе правильно, будь хладнокровным,
не давай вывести себя из равновесия.
Неприятеля можно подчинить себе, не
выполняя ни единого движения.
Подчинить себе противника собственным
движением — в этом сила. Видимая
мягкость достоинства скрывает тысячи
возможностей.

Котода Яхэй «Иттосай сэнсэй кэмпо сё»