

8 ЛАДОНЕЙ КОНТЭН, ИЛИ НЕПРОСТАЯ ПРОСТОТА

17-18 ноября 2007 г. В Киеве прошел семинар «Ладони КОНТЭН», который провел Юрий Юрьевич Сенчуков. Два дня мы провели практически не вылезая из спортзала, и польза была громадной. Ниже я постараюсь осветить не столько сам стиль в целом, критиковать его или хвалить, а изложить собственные впечатления от упомянутого выше события.

Кратко о КОНТЭН

И все же без толики теории не обойтись. Само название КОНТЭН – это сокращенное словосочетание «контроль энергии». Кстати, японское «айки» или корейское «хапки» несут тот же смысл. Сенчуков говорит о том, что контроль ситуации – ключевое понятие. Именно тогда бой становится каким-то более-менее стабильным явлением, а не лотереей. Вспомним легендарного Сунь Цзы, который заметил, что гарантированная победа в сражении будет в том случае, когда «знаешь и себя, и противника». Но бой – это совсем не спорт, параметры противника неизвестны заранее (точно так же, как и количество противников, наличие у них оружия и условия, в которых придется вести схватку). Ю. Ю. предлагает не соревноваться с врагом в скорости, силе или выносливости, а не давать ему реализовать свое преимущество, ставить тому «палки в колеса». К тому же бой сам по себе – только часть нашей жизни, а принципы боевого искусства могут и должны применяться и в остальных сферах бытия.



Сенчуков Юрий Юрьевич. Рабочий момент семинара

Стоит отметить, что практически все по-настоящему боевые искусства исповедуют те же принципы. Это позволяет надеяться на то, что КОНТЭН станет намного большим, чем просто еще одним стилем рукопашного боя. Сенчуков надеется, что удастся наладить диалог с другими школами и направлениями боевых искусств. Такой обмен, без секретничанья и соревновательного духа, стал бы очень полезным и взаимовыгодным для всех.

Сенчуков, он же Юрьич, он же Ю. Ю.

Поддающему большинству отечественных адептов боевых искусств этот человек известен как автор замечательной книги «Да Цзе Шу – искусство пресечения боя». Менее распространены другие книги: «Единый язык фехтования» и «Азбука телохранителя», где он был соавтором. А вот что Юрьич преподает собственную систему – КОНТЭН, знают совсем не многие.

Первое, что замечают все – это удивительная простота в общении Мастера. Естественно, нет никакого панибратства, но общий язык находится со всеми присутствующими очень быстро. Одна из причин – буквально энциклопедические знания Сенчукова в боевых искусствах. Причем это не голая теория, пояснение отдельного элемента или принципа тут же, не сходя с места, подтверждается практической демонстрацией. Причем Юрьич не терпит никаких «поддавок» в работе и требует действовать против него так, как бы вы действовали в настоящем бою. Красота и эстетика интересуют его в последнюю очередь, главное – чтобы техника выполняла поставленные задачи наиболее выгодным способом.

Еще одной чертой, выпадающей из привычного нам образа «мэтра», является постоянное присутствие громадного количества юмора. Обстановка напряженности и скованности на семинаре была тут же разрушена постоянным подшучиванием и веселыми примерами того, «как делать не надо». В такой, можно сказать, домашней обстановке усвоение материала проходило куда быстрее и качественнее.

Состав участников

Скажем сразу, он был неоднородным. Однако новичков не было, все присутствующие на семинаре имели представление о боевых искусствах в той или иной степени. Это позволило не останавливаться на освещении наиболее общих вопросов исполнения техник и сильно ускорило процесс обучения. Были тэквондоины, каратэки, представители рукопашного боя и даже инструктор одного из спецподразделений МВД. Кроме того, было много КОНТЭНовцев киевского клуба. Многим, попавшим на семинар впервые, техника показалась непривычной, и не так-то просто было отказаться от ввевшихся до безусловных рефлексов боевых привычек. Но Сенчуков терпеливо и доходчиво пояснял, почему именно так, а не иначе. «Неправильно» говорить глупо, нужно исходить из того, что выгодно. Если такой вариант исполнения техники имеет больший КПД – значит надо отбирать его», – советовал Ю. Ю.

В общем, коллектив подобрался рабочий, и мы дружно поправляли друг дружку и советовали ближнему. Со стороны – оно всегда виднее.

Собственно ладони

Термин «ладонь» взят не просто так, «с потолка». Не «кулаки» – потому, что термином кулак (кит. цюань) называют самостоятельные, самодостаточные, завершённые стили. Ладони же – скорее зарисовки, наброски на стиль. Сами по себе они представляют собой эдакие «микрорката», в которых на едином двигательном принципе собраны атаки, защиты, броски и воздействия оружием. Они

относительно просты (как и полагается базе), но вполне самостоятельны. То есть ими (и только ими) вполне можно драться.

Ничего принципиально нового в ладонях нет. «Все, что я придумал сам, – «высосано из пальца», все, что я перенял от других и изменил, – «поверхностно заимствовано и искажено», все, что не изменил – «украдено», – смеется Сенчуков. Даже далекие от самого КОНТЭНа участники семинара находили знакомые элементы в той или иной ладони. Где-то это было багуа, где-то – синьи, где-то присутствовал знакомый кикбоксинг, а где – пигуа или каратэ... Однако манера работы, а также множество нюансов позволяли не забывать, что перед нами прежде всего – КОНТЭН.

Всего ладоней восемь – шесть основных и пара добавочных. И каждая реализует определенный принцип – вытеснение, обход, проламывание и т. п. Нечетные ладони можно назвать вытесняющими (янскими), а четные – обходящими (иньскими). Кроме того, движения можно подразделить на восходящие и нисходящие. Кроме чисто технических действий, Сенчуков также давал тактические «раскладки» применения ладоней, а также великое множество подводящих упражнений.

Признаться, два дня пролетели как один миг. К сожалению, материала было так много, а времени на его освоение отводилось так мало, что в некоторых моментах мы просто пронеслись «галопом по Европам». Однако задел дан. Каждый увез с собой материал для наработки. А летом будет проведен уже традиционный сбор в Крыму, где Юрьич сможет подправить «домашнюю работу» над ладонями и продолжить обучение, опираясь на изученную базу.

P.S. Выражаю громадную признательность организаторам семинара, и в особенности – Чирко Константину, тренеру Киевского филиала КОНТЭН.

Расписание: понедельник, среда и пятница

Время занятий: 19.30 - 21.00

Адрес: Школа №110, ул. Казацкая, 5

Проезд: от ст. метро Лыбедская, недалеко от Демеевского рынка, на углу Демеевской и Казацкой улиц.

Электронный адрес: chyrko_k@ukr.net

Подготовил Юрий Бондарь

