

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ



Найденный «первокирпич»

Основа, фундамент – вот что нужно! Многие стили боевых искусств имеют свои корневые основы, но ясного и детально разработанного фундамента я не нашел нигде. В основном я видел лишь приверженность устаревшим традициям, частности в понимании тех или иных принципов или обожествление наследия почитаемых, давно умерших авторитетов.

Однажды в трактатах по буддизму я встретил изречение Благословенного: «Не верь учениям, пришедшим из глубины веков». Конечно, невозможно придумать что-то новое в мире, где уже все придумано, но можно из различных, казалось бы, не связанных частностей, составить нечто, дающее новое видение и понимание...

За основу я взял пятичленно-пятичленный принцип восточной философии, учение о пяти первоэлементах. Эти принципы стоят у основы различных философских систем востока и запада. Буддизм, даосизм, йога, греческая философия странным образом объединялись этим пятичленным принципом, который, перемножаясь сам на себя, сводился к двадцати пяти проявлениям. Простая матрица пяти принципов прекрасно подходила для рукопашного боя и фехтования, что даже проявилось в трактате «ГО рин но се» или «Книга пяти колец» известного японского средневекового мастера кендо Миямото Мусаси.

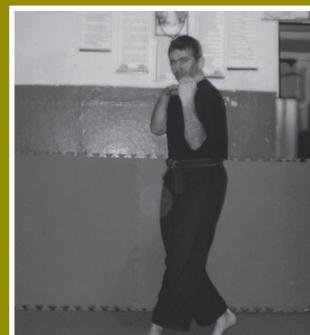
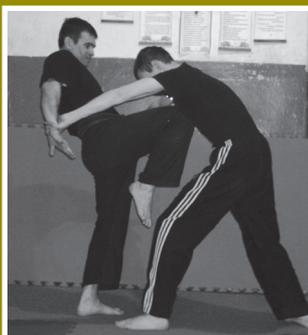
Позже и в других трактатах по боевым искусствам различных стилей и школ я стал встречать попытки обосновать проявления пяти принципов в условиях боя. Возможно, что экстремальные условия боя сами по себе диктуют сужение внимания до минимума и не позволяют концентрироваться на большем количестве единиц поступающей извне информации. Именно поэтому исследователи и практики боевых искусств интуитивно стремились к использованию этой матрицы. Исключением является только «багу чжан» – «Ладонь восьми триграмм». Однако и здесь детальное изучение философского аспекта «ба гуа» привело к осознанию того, что основой его все равно являются пять первоэлементов, а еще три аспекта – дополнительные, расширяющие проявления основных пяти. Эти пять принципов, а также более глубокое понимание связующих аспектов, которые объединяют все боевые системы, позволили мне выработать свою систему. Я выношу ее на суд всех приверженцев боевых искусств и буду очень признателен за критику, которая даст возможность ее усовершенствовать.

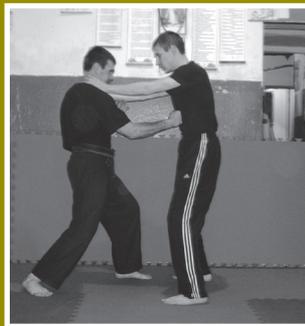
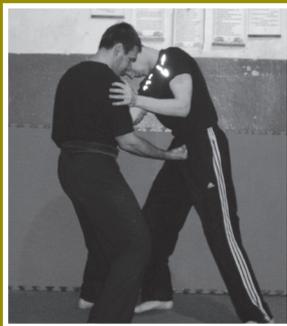
Увлечшись в одно время кунг-фу, я с особым рвением начал изучать трактат в фотографическом исполнении на английском языке по «ба гуа чжан» и «син и» Роберта Смита. Не буду

вдаваться в подробности, с какими трудностями пришлось столкнуться, доставая эту книгу (ее нужно было вернуть очень быстро!) и как скрупулезно я перерисовывал фотографии и переводил текст, не зная при этом ни слова по-английски! Здорово помогла с переводом мне моя интернатская воспитательница Марина Матвеевна, которая к тому же в школьном хулигане и двоечнике (и таким я был когда-то!) смогла разглядеть достойного человека. Надо сказать, что кроме каратэ, физкультуры, анатомии и истории меня в тот период больше ничего не интересовало. На переменах, например, со своим одноклассником Славкой Муравьевым я отработывал новые приемы восточных единоборств или колотил ребрами ладоней по подоконнику. А по вечерам я, Славка и еще несколько ребят из разных классов тренировались в школьном саду или дрались с местной шпаной, терроризировавшей нас, интернатских. Мы были связаны общим увлечением каратэ и клятвой о защите справедливости в нашем маленьком интернатском мирке. Именно Марина Матвеевна, а это был единственный преподаватель, который не имел обидной клички, а за свою мягкость и понимание мы называли ее ласково Марина, сказала мне однажды: «Наступит время, и я увижу, как ты станешь мастером своего любимого, хотя и запрещенного сейчас каратэ». Этими словами она поразила меня в самое сердце и вызвала вечное чувство благодарности и признания. Со временем я закончил перевод книги Роберта Смита, которая дала толчок к моему озарению.

Пять техник ударов руками

Первое, на что я обратил внимание в этой книге, – это разделение всех ударов руками в стиле «син и» на пять техник. Однако описание их было довольно туманным и иносказательным, поэтому для начала я стал рассматривать удары руками через простую и доступную технику бокса. Весь ее арсенал можно свести к трем ударам, трем способам защиты, двум стойкам, одному способу перемещения и трем дистанциям. Однако бокс имеет ряд ограничений в тотальном уличном бою и это меня не устраивало. Впоследствии же на технику бокса я наложил различные уловки ножевого боя, приобретенные от уличных хулиганов, с которыми не раз мне приходилось сталкиваться. В итоге, скрестив свои познания в хулиганском стиле с техникой бокса, я получил прекрасную и простую технику ножевого боя. Сравнивая технику бокса с техникой син и я выделил совсем не сложную схему всех ударов рукой. Так и не разобравшись в принципах ударов син и, я взял за основу три удара из бокса: прямой удар кулаком, боковой – «хук» и «апперкот» – удар снизу. Допо-





ллив их ударами из каратэ сверху вниз «тетсуи учи» – кулак-молот и «уракен учи» – удар кулаком наотмашь, получил простую крестообразную схему. В ней прямой удар играл центральную позицию, это была точка в середине креста, удары снизу вверх и сверху вниз были его вертикальным лучом, а удары снаружи внутрь и изнутри наружу горизонтальным лучом. Пытаясь подогнать под эту схему принципы багуа, я долго путался, пока не понял, что восьмилучевой крест имеет четыре дополнительных диагональных линии.

Отдавая дань каратэ с его разнообразными положениями кисти в нанесении ударов, я пришел к выводу, что на руке есть восемь основных ударных поверхностей: кончики пальцев, вторые фаланги пальцев, костяшки сжатого кулака, ребро ладони со стороны мизинца, ребро ладони со стороны большого пальца, пята ладони, наружная сторона запястья и локоть. Но самое главное было в понимании движения схемы руки противника по пяти линиям. Она давала возможность эффективно обороняться, сбивая прямые удары во всех направлениях лучей. Как ни странно, эту же схему ударов я обнаружил в фехтовании: и в восточном стиле, и в европейском. Я сделал вывод, что сходные принципы все же объединяют все боевые искусства. Уделив немало времени многообразию каратистских и ушуистских блоков, я опять взял за основу боксерскую защиту «отбивы кистью», которые укладывались в схему – отбив кистью вверх, вниз, снаружи внутрь и изнутри наружу. Для полноты картины к ним я добавил прямой стоп удар в плечо противника при круговых ударах из джит кун-до Брюса Ли. Позже я пришел к формированию вновь осознанных элементов в простую схему ката, которая сложилась по принципу точечно-круговых движений тайцзицюань. Здесь каждый последующий элемент вытекал из предыдущего. Тут же произошло и новое название самой формы движений, сформированных поначалу в короткие связки. Отойдя от привычного восточного названия ката или тайлоу, что означает «форма», я назвал его «поток». Это нечто текучее, постоянно меняющееся, динамичное и бесконечное. Отдавая дань увлечшему меня в тот период буддизму, первый «поток» движений я назвал в честь квинтэссенции буддийской мудрости – «Алмазная сутра». Как я думаю, он содержит в себе квинтэссенцию рукопашного боя и является, по сути, моим самым настоящим дзэнским озарением.

Схема ударов ногами

Удары ногой сами по себе вложились в новую схему. Поток базовых ударов ногой я назвал «Танцующий монах выбивает опоры», так как выполняются они стоя на одной ноге, последовательным нанесением ударов одного за другим второй ногой. Этот поток я считаю больше тренировочным, чем боевым, так как фехтовать одной ногой в реальном бою просто нелепо. Хотя при развитии определенной ловкости и мастерства он пре-

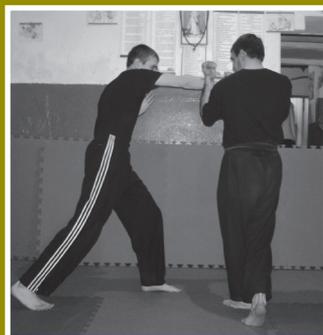
красно срабатывает, если использовать как дополнительную опору хват противника за отворот одежды. В этот поток вошли простые и эффективные удары ногой по нижнему уровню. Я сознательно выбрал типичные движения ногой, выполняемые не выше пояса, исключив сложные удары в верхний уровень, так как этот «поток» предполагает обучение начинающего, неподготовленного человека владению техникой ног. Я исключил из него удар ногой в сторону типа «йоко гери» и удар назад «уширо гери», предположив, что на начальной фазе обучения они будут усложнять и практику, и понимание. Эти два удара я классифицировал, как удары, идущие по прямой линии. Они являются вариантами прямого переднего удара ногой, но в боковой и в задней плоскостях. Много беспокойства доставили стойки, которых такое многообразие в разных стилях, что свести их к простому принципу никак не удавалось, пока я не отбросил их все и не обратился к простым принципам биомеханики.

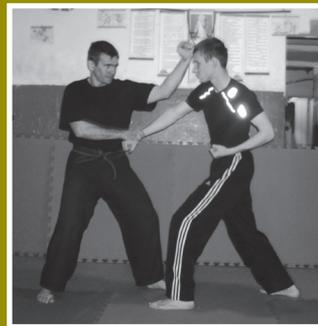
О стойках и перемещениях

Поначалу я интуитивно выделил пять основных стоек: фронтальную, похожую на «кибо дачи» в каратэ; стойку с опорой на переднюю ногу типа «дзенкутсу», прекрасно приспособленную для интенсивной атаки вперед; стойку с опорой на заднюю ногу – «неко аши дачи» (стойку кота), которая более функциональна при защите и контратаках; стойку на одной ноге «Цуру аши дачи» (стойку журавля), из которой наносятся все удары ногами. Последняя же – «какэ дачи» (стойка скрещенных ног) – органично подходит для уходов в сторону с линии атаки и содержит в себе потенциал динамики разворота на месте вокруг своей оси.

Сочетание этих стоек вылились в «поток», который я назвал «игра пяти зверей»: медведя, с его мощью в борьбе; волка, с его стремительностью в нападении; кота, с его пластичностью и ловкостью в контратаках против более сильного противника; птицы, с ее способностью легко перепрыгивать с лапы на лапу и змеи, с ее коварными скользящими движениями в сторону и спиралевидными атаками.

Итак, три фундаментальных кирпича были заложены в основу нового стиля, но для целостности матрицы не хватало еще двух элементов, в выборе которых я долго путался. Наконец я понял, что в стиле не хватает динамичности, которая должна основываться на передвижениях в пространстве. Попросту говоря, не доставало шагов и поворотов. Исходя из дистанции до противника, экономичности и маскировки передвижения, я выделил пять основных шагов. Скользящий шаг предназначен для сокращения дистанции простым выдвиганием вперед передней ноги с последующим подтягиванием задней для укоренения на новой дистанции. Он применяется наполовину для внезапных одиночных жалящих атак передней рукой, не смещая после атаки заднюю ногу, а возвращая переднюю ногу на исходную позицию. При приставном шаге задняя нога приставляется





к передней, а потом передняя выдвигается на шаг вперед. Этот шаг прекрасно применяется для маскировки второй атаки. При скрестном шаге задняя нога перемещается вперед передней в скрещенную позицию. Сочетаясь с отвлекающим действием передней руки, он позволяет сокращать дистанцию в полтора шага. Этот шаг обладает мощной накачивающейся инерцией, дает возможность сильно атаковать ногой, которая была впереди и усиливает атаку задней рукой. Шаг полумесяца подобен обычной ходьбе с той лишь разницей, что ваша фронтальная линия смещается при движении из стороны в сторону. Он похож на движение маятника, который препятствует противнику прицельно нанести удар. Говоря о скачущем шаге, отмечу, что здесь задняя нога выбрасывается вперед, зависая в воздухе, как бы делая шаг в воздухе, а задняя прыжком выносится вперед. Это подобно тому, как человек перепрыгивает через яму или невысокое препятствие. Этот шаг способствует сокращению расстояния до противника с очень дальней дистанции до трех метров, а также нанесению ударов ногой в прыжке.

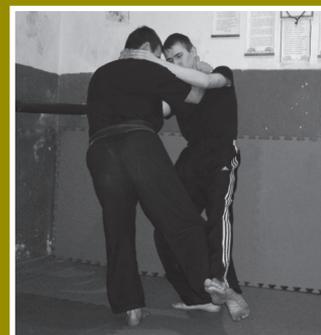
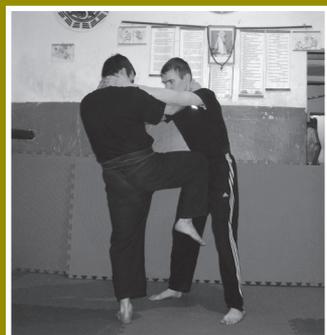
Вначале техника шагов была лишь тренировочной. Соединив шаги с простыми прямыми ударами, я отработывал каждый шаг отдельно. В последствии они сложились в «поток», и я стал отрабатывать шаги с простейшими блоками при движении назад и простыми, вытекающими из положения тела ударами, при движении вперед. К сожалению, у меня возникла сложность с классификацией поворотов в большинстве стилей – им практически не уделяется внимание. Но самое главное, я никак не мог их свести к пяти принципам. За основу я взял повороты из каратэ – «маватэ» и из айкидо – «Тэнкан-аси ура», «Тэнкан-аси омот» и «Тай сабаки». Остался еще один, пятый элемент в технике поворотов, чтобы их принципы соответствовали матрице пяти принципов. Этот последний элемент я позаимствовал из стиля змеи в ушу. Он называется «змея сворачивается кольцом». Я сумел расставить повороты в определенной последовательности и получил пятый «поток», который я назвал «два меча в стремнине с водоворотами». В этом «потоке», с одной стороны, в основном используются рубящие удары ребрами ладоней, а с другой – движения тела подобны скольжению древесной щепки в стремнине водного потока со множеством водоворотов. В дальнейшем к этой технике добавилась работа двумя короткими мечами или большими ножами-мачетэ, что еще больше стало соответствовать названию «потока». Дальнейшие пробы показали, что все остальные техники рукопашного боя являются лишь производными и сочетаниями основных 25, укладываемых в пять рассмотренных принципов. Естественно, эти 25 техник не могут полностью удовлетворить все необходимые качества для совершенного владения рукопашным боем, поэтому на протяжении многих лет они расширялись скрупулезным отбором и наработкой более сложных элементов.

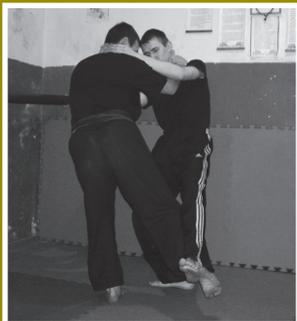
Под влиянием 25 базовых техник традиционные ката и тайлоу трансформировались. Они также были разбиты на уровни по возрастанию сложности, имеющие по пять ступеней. Каждому уровню я присвоил свой цвет, отдавая дань общепринятой традиции каратэ и дзюдо. Однако цветовую гамму поясов я обозначил, вкладывая в них несколько иной смысл. Так, белый пояс начинающего спортсмена обозначает уровень вне уровня, но потенциально вмещающий все цвета спектра. Он присваивается только пришедшему бойцу в мир боевых искусств. Первый уровень обозначен желтым цветом – цветом песка, рассыпчатого, сложно-формируемого во что-то конкретное. Второй уровень синего цвета воды. Третий уровень огня, красного цвета, который дает эмоциональный рост ученику, проходящему через горнило учебных и спортивных схваток. Четвертый уровень – грозовой тучи, имеющий коричневый цвет. На этом уровне в человеке, как в грозовом небе, открыты почти все потенциальные способности и пламя молнии, и влага дождевой воды и всепокрушающий ураганный ветер. Пятый уровень – ночного неба, черного цвета, усеянного золотыми символами звезд со всей своей пространственной всепоглощающей бесконечностью и таинственностью нераскрытых секретов.

Методология тренировок

Практикуя со своими учениками приемы из составляемых «потоков», я старался и на занятиях следовать тем же пяти принципам, то есть элементы приемов в наработке проходили пять стадий тренировки. В первом этапе обучения учеников, например, главное – детальное разъяснение и качественная демонстрация, а также самостоятельное осмысление практикующим техники (что делаешь, зачем делаешь, как делаешь, когда делаешь и что из этого получишь). Затем идет первичная наработка, чаще всего как «бой с тенью». Это дает, прежде всего, возможность освоить новую биомеханику движений. Этап «усовершенствования» подразумевает под собой работу на тренажерах, с грушей, с «лапой», с отягощением и сопротивлением. Первые три этапа являются сбором и подготовкой инвентаря и оборудования для дальнейшей практики. Следующий этап – этап «лабораторности». Здесь происходит усовершенствование техники с партнером по заранее запланированным и установленным правилам, т. е. «якусюку кумитэ». Затем очередь за «практикумом» – проверкой наработанной техники в вольной манере и в разных условиях т. е. «дзю кумитэ».

Исходя из размышлений и наработок по этой системе, весь технический арсенал рукопашного боя распределился на пять технических категорий, в независимости от стилей и направлений. Это удары, броски, заломы (т. е. воздействия на суставы), удушающие и болевые (т. е. воздействие на болевые нервные центры). Сведение технического арсенала в простые понятия





дало возможность взглянуть по-новому на все остальные аспекты рукопашного боя, которые так же вылились в пять общих принципов. Детальное понимание этого произошло таким образом. Длительная практика техники сама по себе хоть и дает преимущество в поединке, но она может быть лишь преимуществом более техничного бойца над менее техничным. Но если противник хоть и менее технически подготовлен, но имеет большую физическую силу и лучше психологически организован, то это может свести техническое преимущество на нет.

Как уже было сказано выше, научный метод, отработав одну гипотезу, приводит к выдвигению новой. Процесс продолжался дальше. С физической подготовкой сложностей не было. Здесь быстро выделились основные принципы, которые более детально разработаны в европейском подходе к физической культуре: сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость. Но с психологической подготовкой возникли сложности, так как в большинстве школ единоборств преобладает восточное влияние, основанное на не всегда понятных для европейцев восточных религиозных системах, таких как буддизм, даосизм, конфуцианство и синтоизм. Было бы заблуждением утверждать, что данные религиозно-философские системы не имеют рационального зерна, но все же нужно понимать, что мораль средневекового самурая или понятия древнего китайского отшельника не могут подходить для современного человека, живущего в мегаполисе. Поставив трактаты по традиционным религиям востока пылиться на полки, я занялся чтением литературы по философии, психологии, психоанализу, конфликтологии и многим другим сходным дисциплинам.

Это постепенно выработало матрицу психологической подготовки, которая, прежде всего, основывается на развитии воли с ее сдерживающими и побуждающими механизмами. Она ставит под контроль эмоции, позволяя осознавать побудительные причины возникновения положительных и отрицательных эмоций, что позволяет высвобождать и концентрировать связываемую или растрчиваемую эмоциями энергию для развития внимания, восприятия и мышления. Это в корне отличалось от восточного и религиозного взгляда на психологическое развитие, где за основу ставится полное освобождение человека от эмоций и чувств, являющихся корнем страданий, превращая его дух в пепел и как следствие тело – в сухое дерево. Я понял, что освобождение от эмоций приводит человека в начале к духовной смерти, лишая его каких бы то ни было жизненных мотиваций, а затем и к физической смерти, ибо жизнь без чувств и мотиваций не имеет смысла. Возможно, это и было хорошо для средневековых самураев, которые таким образом превращались в бездушный механизм для убийства. Постоянно размышляя о собственной смерти, как о уже свершившемся факте, они были готовы умереть в любую секунду в угоду своему господину. Смерть – это естественный итог нашей жизни и торопиться к

этой финишной прямой не стоит. Сменив, таким образом, мотивацию в практике боевых искусств, я понял, что необходимо размышлять не о смерти, а о жизни и именно это указывает лучшие способы к выживанию и тренировке своего тела и психики. Это, помимо всего прочего, учит человека ценить не только свою жизнь, но и жизнь всех живущих и всего живого. Так же нужно практиковаться не в освобождении от эмоций и желаний, которые, по сути, являются катализатором и побудительным механизмом нашей жизненной активности, а стремиться к контролю над ними, что дает способность к накоплению их энергии и применению ее в нужный момент. Только такая жизнеутверждающая психологическая практика позволяет человеку стать умным и интеллектуальным бойцом, четко осознающим, что он делает в каждый момент поединка и какую ответственность несет на себе, а не превращаться в бездушный всепоглощающий автомат. Да и в жизни вообще такая практика приводит к полноте ощущений, чувству ответственности, эффективности и полезности поступков.

Такая психологическая подготовка позволяет подходить творчески и к тренировочному процессу, и к осознанию своей жизненной действительности, и к определению своего места в жизни. Дальнейшая работа привела к формированию еще двух общих принципов рукопашного боя, таких как тактика и стратегия. Здесь пищу для размышлений дали не только прохождения службы в рядах Советской Армии, но и учебники по тактике и разведке для высших военных училищ, книги по стратегии, как востока, так и запада, а также по общей истории и истории войн. Тактическая подготовка, в конце концов, свелась также к осознанию пяти принципов: осознанию своих возможностей, осознанию возможностей противника, к четкому восприятию поля боя, климатических и суточных факторов (погодных условий, освещенности местности и момента времени), т. е. тайминга. Для их четкости я сформировал понятия так: я, противник, поле боя, небо и время. Стратегические принципы хоть и не уложились четко в матрицу пяти элементов, но составили систему из восьми элементов. Пять основных – это «выжидание»; «маневрирование»; «нападение»; «преследование» и «оборона». Если говорить о трех дополнительных принципах стратегии, то это «разведка», «маскировка» и «уловка».

Надеюсь, что мне удалось понятно и доступно выразить свою идею, которую я назвал «квинтэссенция» рукопашного боя. Она, безусловно, не является претензией на что-то экстраординарное, умаляющее достоинство других школ и идей относительно рукопашного боя. Даже само слово «квинтэссенция» в моей трактовке – это не нечто, претендующее на абсолютную истинность и непререкаемость, а точный перевод с греческого «квинта» – пять и «эссенция» – крепкий раствор веществ, т. е. – «крепкий раствор из пяти веществ».

Подготовил Ростислав Дулин

