

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Психологическая подготовка

Продолжение. Начало в №6.2009

Как уже было сказано выше, научный метод, отработав одну гипотезу приводит к выдвиганию 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 и спорту, т.е. сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота. Единственное, что я хотел бы здесь добавить, только то, что спорт и реальный рукопашный бой имеют принципиально разные целевые акценты. В спорте стремление быть быстрее, дальше, сильнее необходимо для достижения медали в честном противоборстве со своим противником, в реальном же рукопашном бою выработка в себе силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, в совокупности доводя все эти качества до своих индивидуально возможных пределов, нужно не для того, чтобы побороть более слабого или менее подготовленного противника, а для того чтобы противостоять противнику, обладающему преимуществом в каких-то из этих качеств. Главное же - иметь возможность сражаться с несколькими противниками. Здесь, помимо приобретения названных качеств, еще важно уметь рационально их использовать. Это означает, что главное - не выложиться полностью, как в спорте, пытаясь победить одного противника и перед лицом других оказаться полностью бессильным, а уметь распределять свою силу таким образом, чтобы с наименьшими усилиями одержать победу над несколькими противниками и выжить после этого.

С психологической подготовкой возникли сложности, так как в психологической подготовке большинства школ единоборств преобладает восточное влияние, основанное на не всегда понятных для европейцев восточных религиозных системах, таких как буддизм, даосизм, конфуцианство и синтоизм. Как я уже говорил, чтение литературы по философии, психологии, психоанализу, конфликтологии и многим другим сходным дисциплинам, позволило постепенно выработать матрицу психологической подготовки, основанную на развитии воли с ее сдерживающими и побуждающими механизмами. Она ставит под контроль эмоции, позволяя осознавать побудительные причины возникновения положительных и отрицательных эмоций, что, в свою очередь, позволяет высвобождать и концентрировать связываемую или растрачиваемую эмоциями энергию

для развития внимания, восприятия и мышления. Это в корне отличается от восточного и религиозного взгляда на психическое 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. Ведь мы же не средневековые самураи, готовые умереть в любую минуту! На кой нам это нужно, скажите на милость, ради кого нам умирать - то что пропагандирует такая философия, является сознательным путем к психо-патологии, вершиной которого есть осознанный и возведенный в ранг истины суицид. Где вы видели здоровое живое существо, кошку, птицу, льва, оленя или даже дерево и траву, стремящееся к смерти? Смерть - это естественный итог нашей жизни, к которому не стоит спешить, это цена наших жизненных ошибок в виде болезни или несчастных случаев (хотя здесь все решает знания и осторожность).

Сменив таким образом мотивацию в практике боевых искусств, я понял что необходимо размышлять не о смерти, а о жизни и именно созерцание жизни через призму смерти придает особую остроту такому осмыслению. Также нужно практиковаться не в освобождении от эмоций и желаний, являющихся по сути катализатором и побудительным механизмом нашей жизненной активности, а к контролю над ними. Это 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 типа тупого киборга настроенного только на разрушение и уничтожение. 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 определению своего места в жизни. Именно это определяет то, что человек, имеющий определенную физическую и боевую

подготовку, может под влиянием обстоятельств скатиться до применения своих навыков, руководствуясь низменными мотивами, или стать орудием в руках неординарных людей.

Дальнейшая работа привела к формированию еще двух общих принципов рукопашного боя, таких как тактика и стратегия. Здесь, как я уже отмечал, пищу для размышлений дали прохождения службы в рядах советской армии и учебники по тактике и разведке для высших военных училищ, книги по стратегии как востока так и запада, а так же книги по общей истории и истории войн. Тактическая подготовка, в конце концов, свелась тоже к осознанию пяти принципов: осознанию своих возможностей, осознанию возможностей противника, к четкому восприятию поля боя, климатических и суточных факторов: то есть погодных условий и освещенности местности, и момента времени, т.е. тайминга. Для четкости я сформировал 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, в которых пять основными были: «выжидание» удобного момента, основанное на собственной готовности и неготовности противника; «маневрирование» для выбора удобной для себя местности или дистанции; «нападения», основывающегося на точном расчете и внезапности; «преследования», необходимого для достижения полной победы; «обороны»; являющейся, по сути, «перехватом инициативы» и необходимой лишь в том случае, если в первых четырех принципах «захвата инициативы» была допущена ошибка или упущен благоприятный момент. При использовании принципа «перехвата инициативы», нужно четко осознавать, что в реальном бою, где на кон поставлена собственная жизнь, большие шансы на успех и победу получает именно тот, кто нападает первым.

Три дополнительных принципа стратегии, которые проходят «красной» линией через все основные, являются: «разведка», позволяющая заблаговременно знать возможности противника и условия местности, на которых придется вести бой; «маскировка», позволяющая скрыть свои намерения; «уловка», дающая возможность обхитрить противника, отвлекая его внимание, или провести разведку боем, раскрыв его возможности и намерения, и сковать возможности противника для более эффективного применения своих возможностей.

Самонастройка

Вряд ли существуют люди, которые в своей жизни не испытывали чувства страха, поэтому никого не надо убеждать, насколько важно научиться контролировать его, а при определенных условиях безжалостно подавлять или даже уничтожать его в себе. С этим согласятся особенно те, кто хоть однажды испытывал всеохватывающую и непреодолимую панику, при которой человек не способен не то что эффективно действовать, а и сколько-нибудь рационально мыслить. Способность овладевать собой, чтобы не быть одолеваемым боязнью, является для каждого человека чуть ли ни одним из наибольших благ: там, где нет страха, там нет и опасности, а, следовательно, есть возможность спокойного пребывания. Часто преодоление страха наделяет человека силами неведомыми ему прежде, что дает возможность выжить в ситуации, казалось бы безысходной. Проявление страха исходит из особого нервного центра, играющего роль как бы второго головного мозга, наделенного своим особым сознанием, а именно Plexus Solaris (солнечное сплетение). Это своеобразное нервное сплетение, имеющее звездчатообразную форму (так как к нему сходятся нервные окончания почти со всего тела). Оно помещается на три пальца ниже мечевидного отростка грудной кости. Это нервное сплетение служит для возбуждения действия произвольных движений нашего тела. Такими произвольными действиями, например, являются дрожь во время испуга, или шевеление волос на голове, когда волосы, как говорится, «встали дыбом», усиление сердцебиения от чрезмерной радости или страха, либо в ожидании чего-либо, а также свойство кожи краснеть или бледеть под воздействием эмоций. Такими же произвольными движениями являются спазматические сокращения кишечника или мочевого пузыря вследствие беспокойства или страха, а также многие другие функции, совершаемые в нашем организме совершенно бессознательно, независимо от нашего желания, автоматически, так как являются процессами безусловно-рефлекторными, то есть врожденными.

Если, например человек одолевает чувство страха, то оно, минуя сознательную сферу, через подсознание воздействует на нервное сплетение, Plexus Solaris, и молниеносно с эмоциональным проявлением усиливающегося испуга начинает сказываться на физических проявлениях тела, таких как бледность, дрожь, усиленное сердцебиение, позывы к мочеиспусканию и дефекации и т.д. Если именно в этот момент можно было бы заставить нервное сплетение Plexus Solaris выполнить свою функцию по-другому, то этим самым все вышеуказанные проявления, а, следовательно, и само чувство страха, было бы подавлено. Но как оказывается, не все так плохо. У высших млекопитающих есть очень важный психический механизм, условный рефлекс, который является фундаментальным камнем всякого научения. Так же есть механизм обратной связи, который проявляется не только в воздействии нервной системы на мышцы, но и мышц на нервную систему. Если заставить свои мышцы сокращаться определенным образом, то нервная система соответственно будет реагировать также определенным образом. Проще говоря, если нам радостно, то мы улыбаемся, но если мы улыбаемся, нам становится радостно. Точно так же чувство страха, вызывая спазмы в области живота, легко подавляется простым сокращением мышц живота, которое, с одной стороны, нарушает спастические сокращения кишечника и мочевого пузыря, а с другой - усиливает приток крови, к области

солнечного сплетения, заставляя его функционировать более эффективно. Недаром с глубокой древности на востоке бытует поговорка: «Если боишься – напряги живот и иди вперед». Если этот процесс совместить с правильным дыханием, которое позволяет более интенсивно насытить мышцы тела и головной мозг кислородом, а так же освобождает тело от излишков адреналина, то взятие под контроль страха станет еще более эффективным. Если к этому прибавить некоторые технические приемы, воздействующие на область горла, где расположены парашитовидные железы вырабатывающие гормон агрессии норадреналин, то можно страх заставить работать не против себя, а на себя, используя гормональный всплеск, активирующийся этим чувством для стимуляции активной деятельности, которая будет на несколько порядков выше и эффективней.

Прежде всего работа над совершенствованием психической деятельности начинается с выработки умения контролировать свое эмоциональное состояние и управлять им. Алгоритм управления психикой состоит из пяти базовых принципов:

1) Релаксация – мышечное расслабление рефлекторно ведущее к снятию напряжения в коре головного мозга. Освоение релаксации приводит к навыку экономить нервную энергию не затрачивая ее на ненужное напряжение мышечных групп не связанных непосредственно с необходимым в данный момент действием. Рациональная экономия энергии позволяет развить в себе качество характера, называемое стойкостью. Выработка навыков релаксации зависит от психической деятельности называемой памятью, в частности мышечной памятью.

Упражнение. Техника циклического напряжения – расслабления

Дифференцированная (локальная) релаксация предполагает устранение локальных мышечных зажимов путем выборочного интенсивного расслабления отдельных мышечных групп. Первый этап данного упражнения - самонаблюдение, в первую очередь после перенесенных стрессовых ситуаций. Цель этого наблюдения найти в теле участки застойного мышечного напряжения, ощущаемого как боль или тяжесть, особенно усиливающиеся в связи с неприятными эмоциями. Для избавления от них служит парадоксальный метод расслабления после напряжения – сделать глубокий

вдох, затем задержать дыхание на 5-7 секунд, во время которых нужно максимально напрячь соответствующие мышцы, сохраняя неподвижное положение тела (чтобы усилить напряжение, можно использовать внешнее сопротивление). Затем вместе с глубоким продолжительным выдохом необходимо мгновенно сбросить напряжение («выдох с облегчением»). Направляя внимание на ранее болезненный участок тела, постарайтесь в полной мере прочувствовать разницу ощущений до – и после напряжения, свидетельствующую о наступающем расслаблении мышц. Далее можно слегка изменить

позу, попробовать найти такое положение тела, в котором эти ощущения наиболее выражены. Для достижения дополнительного эффекта в данном методе каждый цикл напряжения-расслабления завершается пассивными расслабленными движениями, для плавного растяжения соответствующих мышц. Затем повторите всю последовательность действий; для каждой напряженной мышечной группы необходимо как минимум 5-7 повторений.

Для достижения большего эффекта мышечного расслабления можно сочетать описанные методы общей и дифференцированной релаксации с техни-

кой релаксации дыхательной - работой с ощущениями в области напряженных мышц с помощью «направленного» дыхания, т.е. как бы дыша через данную мышцу а не через легкие, либо направляя дыхание из легких в необходимую мышцу и обратно.

2) Созерцание – связано с непосредственной работой «восприятия», позволяющего рассматривать себя и окружающие объекты как одну цельную систему, находящуюся в данный момент времени в некоем пространстве. Созерцание требует от человека прежде всего храбрости, особенно в экстремальной ситуации. Это как будто бы ментальный взгляд со стороны на ситуацию и на себя в ней позволяющий бесстрастно оценить происходящее.

Упражнение. Прекрасным способом тренировки в созерцании дает практика дыхания с созерцанием области «Сейко дан тянь». Со временем эта практика приводит к способности бесстрастного созерцания пространства и ситуации как бы со стороны. Может появиться даже так называемое круговое зрение, когда человек видит все окружающее его пространство без помощи зрительных анализаторов, так называемое кожное зрение.

На этом этапе необходимо учиться как сосредотачиваться на конкретном объекте с наивысшей точкой концентрации, так и расширять свой объем внимания пытаясь охватить несколько объектов. Здесь хорошо помогает техника «ежеминутного дзена» когда вы сосредотачиваетесь на том, что вы делаете, где вы это делаете, как вы это делаете и что находится вокруг вас.

3) Сосредоточение – техника включающая работу воображения с его возможностью к предвидению. В критической обстановке это осознание того что может произойти самое худшее в конкретной ситуации. Сосредоточенное осознание порождает решительность и осознание необходимости действовать.

Упражнение. Здесь необходимо отработать способность логического осознания той или иной ситуации, т.е. детального анализа ее. Как упражнение используется рассмотрение возможного действия в известных вам или вымышленных ситуациях. Попробуйте нарисовать в своем воображении боевик в котором вы – непосредственный участник. Если для вас это будет сложным используйте любой понравившийся вам сюжет кинобоевика в котором вы являетесь главным героем. Перенимайте стереотип поведения, действия, слова, эмоциональное состояние актера. Если вы достаточно хорошо освоите эту технику то благо-

даря памяти и условно-рефлекторным связям она прекрасно сработает в нужный момент.

4) Программирование – это внушение себе необходимого механизма (стереотипа) поведения, а также создание мотивации для активных действий. Программирование опирается на работу мышления и проявляется как качество психики называемое находчивость. Программирование основано на технике известной в психоанализе под названием «аффирмация», проще говоря, вербальное самовнушение. Аффирмация должна состоять из коротких эффективных для вас словесных утверждений, связанных с тем или иным стереотипом поведения. Аффирмация требует некоторого навыка и будет работать, если попрактикуетесь в ней ежедневно на протяжении не менее месяца. Например в своих тренировках мы перед началом используем такую словесно – медитативную формулу:

«Следуя Путем Воина Я освобождаю свой разум от страха и гнева.

Я освобождаю свое тело от слабости и лени.

Моя воля соединяет тело и разум в одно целое.

Все мое существо наполняется духом решимости и силы.

Я уверен в себе, спокоен и хладнокровен в любой обстановке.

Мой разум принимает правильные решения во всех даже самых опасных ситуациях.

Мое тело – всегда наполнено здоровьем, энергией и силой.

Мое тело оружие и это оружие совершенно.

Мой взгляд быстр, как вспышка молнии.

Мои движения легки, как порыв ветра.

Мои атаки неустойчивы как лесной пожар.

Мои удары сокрушительны как штормовые волны.

Моя воля крепка, как закаленная сталь.

Победа над своими слабостями.

Победа над жизненными обстоятельствами.

Победа над врагами.

Победа всегда и во всем - вот истинная цель Пути Воина».

Это довольно длинная аффирмация, но любая логически завершенная ее часть может использоваться как короткая медитативная формула.

5) Концентрация – это удержание необходимого психофизического состояния при активных действиях, невзирая на возможные промахи и неудачи. Концентрация направлена на абсолютную концентрацию внимания, позволяет действовать настойчиво и связана, прежде всего, с внешним видом включая механизм: выгляжу сильно – думаю сильно – действую сильно. На этом этапе необходима ежедневная тренировка в определенном поведении. Например, простое поддержание правильной осанки, уверенной походки и прямого решительного взгляда. Необходимо постоянное самонаблюдение дающее возможность закрепить такое поведение пока оно не станет естественным. На начальных этапах можно использовать зеркало для обратной связи. Здесь главное избегать самолюбования, а четко поставить себе правильную цель.

продолжение следует
© Ростислав Дулин

