

## КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Продолжение. Начало в №6, 7-8 2009

### «ДЫХАНИЕ СПОКОЙСТВИЯ И СИЛЫ»

Ниже будут описаны упражнения, позволяющие быстро и эффективно справиться с отрицательными эмоциями, в особенности с чувством страха. Большинство людей, так или иначе, когда-нибудь в своей жизни испытывали чувство 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 овладеть 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 звездчатую 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 белеть под воздействием эмоций. Такими же произвольными движениями являются спазматические сокращения кишечника или мочевого пузыря вследствие беспокойства или страха, а также многие другие функции,

которые совершаются в нашем организме совершенно бессознательно, независимо от нашего желания. Они осуществляются автоматически, так как являются процессами безусловно-рефлекторными, то есть врожденными. Если, например, человека 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, были бы подавлены. 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 также 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 также осво-

бождает 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 парасимпатические 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.

Простейшим, но очень эффективным способом подавления страха есть такая техника. Разотрите свои ладони до ощущения в них теплоты. Затем положите свою левую ладонь на область сердца. Некоторое время концентрируйтесь на биении сердца, которое будет сильными толчками пульсировать под вашей ладонью. Теперь положите правую руку ладонью на область солнечного сплетения. Сконцентрируйтесь на ощущении тепла исходящего из ладони и согревающего кожу под ней. Теперь слегка поверните голову влево, сделайте короткий, но глубокий вдох через нос. Затем с резким коротким выдохом через нос поверните голову вправо. Повторите десять циклов в среднем или быстром темпе, стараясь следовать за ритмом биения сердца. При этом визуализируйте, как будто с каждым толчком сердца, и его энергия, входя в левую ладонь, затем перетекает в правую, а оттуда - в область солнечного сплетения. Затем сделайте глубокий вдох, отклонив голову назад, расширяя грудную клетку и наполняя верхнюю часть легких. Задержите дыхание и слегка сжав зубы, опустите подбородок, прижав его к груди у яремной ямки, после чего начните быстро и сильно перегонять зажатый в легких воздух из груди в живот и обратно. Проделайте это 5 - 10 раз. Выпрямите голову и короткими сильными толчками выдохните воздух из легких до полного их очищения. Отдохните 20 – 30 секунд и повторите цикл снова. Обычно хватает 3 – 5 повторений циклов этого дыхания, чтобы полностью справиться

с чувством страха. Это дыхание, несмотря на свою простоту, настолько эффективно воздействует на область солнечного сплетения, массируя его и физически, и энергетически, что полностью помогает устранить и все его внешние неприятные проявления, такие как дрожь, бледность, спазмы в животе, ступорное оцепенение или суетливую хаотичность движений. Это дыхание также легко позволяет справиться и с чувством гнева, и другими эмоциями, которые в период сильного душевного волнения могут вот-вот выйти из-под контроля. Единственное замечание, которое необходимо сделать, так это то, что в момент выполнения быстрых дыханий нужно стремиться их делать, не доводя легкие до гипервентиляции, которая проявляется через головокружение. Во время задержки дыхания нельзя наполнять легкие до чувства их распирающего и ощущения боли, а также сдавливания в области горла и гортани. Правильно выполненное дыхание настолько эффективно трансформирует энергию чрезмерно возбужденных эмоций, что тело тут же наполняется приятным и успокаивающим ощущением силы, спокойствия и энергии. Для того чтобы уверенно воспользоваться этой техникой дыхания в моменты душевного волнения, ее необходимо практиковать 1-2 раза в день на протяжении 1-2 недель. Результат не замедлит сказаться и на вашем общем самочувствии, и на способности контролировать свои эмоции в нужный момент. Если человек в себе уверен и спокоен в критической ситуации, это является одним из главнейших и важнейших условий для достижения успеха в выходе из критической ситуации, да и в жизни вообще. Способность преодолевать свой страх наполняет человека силами, о которых он даже и не подозревал. Хотя страх и является инстинктом самосохранения, тем не менее, неконтролируемый страх недаром называют болезнью, способной убить человека в одно мгновение как прямо, так и косвенно. Причем панический страх является не просто душевным заболеванием, а эпидемическим заболеванием, которое в мгновение ока может охватить целую толпу людей. Стоит лишь кому-то поддаться панике, как тут же в секунду ока огромная масса людей уже безумствует, топчась и давя друг друга. Это явление очень заразительное, хотя часто бывает абсолютно беспричинным, но от этого не менее опасным. И, с другой стороны, достаточно одному человеку подавить свой страх и проявить твердость и решительность, как тут же множество людей поддается его влиянию, и без страха преодолевают самые, казалось бы, непреодолимые препятствия. Как часто можно слышать примеры о чудесах героизма, когда горстка воинов, имея мужественного, твердого и уверенного в себе командира, обращала в бегство гораздо более многочисленных и хорошо вооруженных врагов.

## «ДЫХАНИЕ АЛМАЗНОГО ТЕЛА»

Эту технику я назвал «Дыхание Алмазного Тела», так как она непосредственно связана с воздействием на область солнечного сплетения, которая в йоге называется «Манипура чакра», что означает «Алмазное место». И поверьте мне, даже недолгая практика описанной ниже техники делает тело и волю крепкими и сияющими как алмаз, многие болезни уходят, а тело приобретает силу и неуязвимость.

С древнейших времен, как только появились первые зачатки цивилизации, и до наших дней, для человека, живущего в обществе, важнейшими задачами являются материальное благополучие, власть и слава. Хотя для людей по-прежнему остается необходимость одеваться, есть и обеспечивать себя жильем, иначе говоря, поддерживать свою жизнь, а также занять достойное положение в обществе, у него, более чем когда-либо, стоит вопрос о поддержании и укреплении своего здоровья. Современный человек, получив возможность совершенствовать общество в котором он живет, окружающий его мир и самую Природу, склонен забывать, что сам он являемся порождением Природы и нарушать ее законы не следует, так как это, как минимум, приведет к разрушению его здоровья.

Одним из наиболее важнейших жизненных процессов является дыхание. Этот процесс важнее, чем необходимость в еде и воде, и уж тем более он важнее, чем количество денег на банковском счете или общественное признание. Без еды человек способен прожить более сорока дней, без воды - около семи суток, без дыхания - не более пяти минут. Здесь какие либо комментарии и доказательства излишни. Но, как ни странно, о самом важном жизненном процессе - дыхании, с помощью которого воздух поступает в организм человека, и его роли в нашей жизни, большинство людей имеет довольно смутное представление.

Как бы ни был велик и известен человек, если он не будет дышать, результатом будет удушье и смерть. Процессы, происходящие в нашем теле, движения, которые мы совершаем, то, что повторяется непрерывно без участия нашего сознания, от первого вдоха в момент рождения и до последнего выдоха в момент смерти, независимо от того спим мы или бодрствуем, то, что руководит всеми процессами в нашем теле, регулирует эмоции и выравнивает ритм нашего сердца - все это дыхание.

Наша мыслительная и физическая деятельность в основном зависит от того, как мы дышим, поскольку воздух и находящийся в нем кислород являются важ-

нейшим источником питания крови, а кровь питает клетки, мышцы, железы внутренней секреции и все остальные органы. Состояние организма зависит от баланса кислорода в нем. Однако, хотя дыхание - процесс рефлекторный, пожалуй, это один из немногих подсознательных процессов, которым мы способны руководить сознательно. По своему желанию мы способны дышать или не дышать какое-то время. Мы можем участить свое дыхание или сделать его медленным, углубить его или сделать поверхностным. Пожалуй, природа сделала нам неоценимый подарок, дав возможность контролировать свое дыхание, а значит руководить работой всех органов и быть хозяином положения. Контроль дыхания есть дверь в подсознание. Возможно, это и есть начало «Свободной Воли», доступной только человеку, которой наградил нас Творец Мироздания. Мы часто переживаем минуты страха и волнения, от которых наше сердце начинает сильно биться или замирает вообще. Дыхание учащается или спазмируется, и мы теряем равновесность. В этом состоянии симпатические и парасимпатические нервные клетки раздражаются процессами торможения или возбуждения и, прежде всего, затрудняют процесс дыхания. В обычном состоянии они гармонично контролируют друг друга и находятся в равновесности, что проявляется как спокойное глубокое дыхание.

Поскольку состояние покоя и равномерное дыхание взаимосвязаны, то при регулировании дыхания восстанавливается и состояние душевного покоя. Регулирование дыхания и его контроль напрямую связаны с волевым усилием, а значит являются и методом тренировки воли. Йоги, мастера цигун, каратэисты и другие специалисты в боевых искусствах недаром уделяют ему в своих тренировках огромное внимание. Так как ритм дыхания связан со всеобщими ритмами Вселенной, то при помощи ритмического дыхания они способны влиять не только на себя, но и на других людей, передавать и читать мысли. Считается общепризнанным, что человек с помощью дыхания может сконцентрировать всю свою силу в определенной точке тела, руки или ноги, встречая или выполняя удар в момент соприкосновения с телом противника или какой либо преградой. Это и является той чудесной способностью, демонстрируемой мастерами боевых искусств при разбивании кирпичей и прочих твердых предметов, так удивляющих непосвященных. Этому способствует сильный концентрированный выдох сопровождаемый криком «Ки-ай», усиливающий эффект концентрации и даже устраняющий болевые ощущения, когда по сути мягкая человеческая рука

или нога врезаются в твердый кирпич. В связи с этим, на всех тренировках в боевых искусствах дыханию уделяется очень большое значение.

С древних времен в Восточной Азии обращали серьезное внимание на дыхание и оно углубленно изучалось с разных сторон, результатом чего в современности являются представленные в каратэ методы его развития. Авторитеты в области каратэ не без оснований утверждают, что овладение основами контроля дыхания оказывают благотворное воздействие на дух и тело, независимо от комплекции, физической силы и пола человека. Умение использовать в жизни и в бою контроль дыхания воспитывает такие волевые качества как уверенность в себе, самообладание, и храбрость.

Каратэ имеет специфические методы дыхания, пришедшие с континента вместе с буддизмом и имеющие истоки в индийской йоге. В различных школах каратэ практикуются, например, такие методы дыхательной тренировки как «Ибуки» (Ревущий водопад) и «Ногарэ» (Поток воды), которые напрямую связаны с философскими концепциями древнего востока. Одна из этих концепций - это концепция перевозвуха «АУМ». Этот звук является первым криком и началом дыхания родившегося Творца Вселенной. Этот принцип является основой техники дыхания «Пранаяма», практикуемой в йоге, а также применяется и в различных боевых искусствах.

Принцип дыхания «А-У-М» используются в практике каратэ, айкидо, дзюдо, сумо и других направлениях боевых искусств. «А» - соотносится с открытым ртом, символизирует начало звука, и связывается с возникновением первоначал (первоэлементов) Вселенной, имея смыслом упорядочивание вещей и возврата их к равновесию; «у» - это вытянутые губы, концентрация и направленность усилия, это развитие мира, «м» - это закрытый рот и окончание звука, имеющие связь с завершением бытия Вселенной; «тишина», возникающая после звучания мантры, - это исчезновение всего, но в то же время - это источник нового развития.

«А», «У», «М» и «тишина» за ними взаимно заменяют друг друга в круговращении, и в соответствии с тем, что содержат в себе эти символы, мериады вещей существуют.

«А» - это звук рождения, перевозвух Творения; «У» - развитие и становление, «М» - успокоение и угасание, и «тишина» символизирует смерть.

Правильное глубокое дыхание нужно выполнять обязательно. Поскольку в повседневной жизни мы используем жизненный объем легких примерно на 60%, не более, из-за того, что легкие не используются целиком, плохой воздух скапливается в них и вызывает

усталость. Поэтому в моменты после еды, когда тело расслаблено во время засыпания, и в лишние для нас интереса и наполненные скукой моменты, мы, сдерживаясь, зеваем. Когда мы зеваем, воздух в легких изменяется. Когда мы исправляем свое дыхание, сознательно им управляя, мы можем почувствовать его реальную пользу. Тем более, должны знать и шлифовать это важное искусство те, кто занимается боевыми искусствами.

Согласно мыслителям древнего Востока, «Источник силы человека находится в «хара» и вся жизненная сила исходит из этого центра».

«Хара» находится в животе. Здесь центр силы, здоровья и мужества».

Если говорить о животе, то, согласно правилам анатомии, от солнечного сплетения до нижней части живота проходят прямые мышцы живота, и, вместе с ними, находящиеся по обеим нижним сторонам живота боковые мышцы составляют единую часть тела. В обеих нижних сторонах живота (хара), рядом с двумя нижними частями диафрагмы, находится точка соединения мышц, и именно там при вертикальном положении верхней части тела находится центр тяжести тела.

Ибуки, как метод дыхания, естественным образом делая «хару» сильной и укрепляя его, со временем приучает сосредотачивать силу внизу живота. Важно, что когда в качестве центра силы используется «хара», дух уравновешивается, суждения об обстоятельствах и оценка ситуации становятся более взвешенными и точными, характер человека делается гибким. В искусстве владения своим голосом, в речи, в пении, не говоря уже о чтении, дыхание является важным моментом. Поэтому отменное речитативное пение, рассказы сказителей, пение музыкантов вместе взятые, поразительно развивают мышцы живота и зависят от силы «хара». Знающие про связь дыхания и живота певцы и музыканты естественным образом используют силу всего своего тела. Для тех же кто занимается боевыми искусствами, первостепенной задачей является сознательно и осмысленно укреплять «хару» правильным дыханием и физическими упражнениями. Даже банальная прокачка мышц живота дает прекрасный результат, укрепляя мышцы корпуса, массируя внутренние органы и придает эстетические формы телу. Кому понравится человек с пивным животом, или висящими складками жира поверх пояса штанов.

У большинства современных людей «хара» по большей части ослаблен, и это вызывает множественные заболевания. Болезни желудка и кишечника, чрезмерная полнота, высокое кровяное давление и гипотония, неврозы и подобные этим явления в значительной степени

предотвращаются тренировкой «хары». Метод дыхания Ибуки укрепляет «хару» и служит здоровью и красоте человека, внося устойчивость в его душу. Кроме того, это метод дыхания, используемый в атакующих действиях, что, во-первых, создает необходимую плотность как внешних так и внутренних мышц тела, давая возможность вашему усилию опереться на их упругую структуру, во-вторых, он является также и защитным механизмом во время атаки, позволяя безболезненно встречать удары противника на корпус. Это также метод восстановления ритма дыхания, когда оно в беспорядке и прекрасный метод для преодоления страха и беспокойства.

Вначале все тело, и особенно живот и руки, надо держать, жестко сделав резкий выдох ртом; затем расслабиться и тихо, спокойно вдохнуть (тихо выполните дыхание «ин»). В момент, когда вы вдыхаете, важно, чтобы посторонний наблюдатель этого не заметил. Вдыхая, поднимите руки к подмышкам, опуская дыхание в «хару». Все это выполняется медленно и спокойно, а главное - незаметно. Сжимая ладони поднятых рук в кулаки, выдохните воздух. В это время вы выполняете дыхание «е» (кит. «Ин»). Когда вы выдыхаете, воздух из «хары» опускается еще ниже в точку «сэйка тандэн», в нижней части живота, на три пальца ниже пупка. Центр, который на востоке называют «морем энергии». Туда входит сила.

При характерном выдохе руки опускаются вдоль боков, при этом нижняя часть живота становится подобной железу - настолько она наполняется силой.

Метод дыхания, называемый «ин-е», в каратэ именуется Ибуки. «Ин» здесь несет смысл ночи, «е» - это день. Поэтому дыхание и называется «ин-е». Это дыхание самое важное в боевых искусствах. Существует разновидность этого дыхания, которая практикуется в медитативной практике «Дзена». В этом случае дыхание четырехфазное или иногда шестифазное, что еще более активизирует «хару». Выглядит оно так. После резкого выдоха, при котором напрягаются мышцы живота, живот расслабляется и начинается рефлекторный вдох - это малый Ян. Затем усилием диафрагмы выпячивается живот, что способствует наполнению самых нижних долей легких. Эта фаза называется большой Ян. Затем наступает третья фаза - малый Инь, т. е. рефлекторный выдох, который достигается расслаблением мышц живота. При этом брюшная стенка возвращается в свое естественное положение. Четвертая фаза, большой Инь, достигается за счет сильного напряжения мышц живота, что способствует выталкиванию остатков воздуха из легких. При шестифазном дыхании после вдоха и выдоха выполняются короткие задержки дыхания.