

КВИНТЭССЕНЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Продолжение. Начало в №6-9. 2009

ИБУКИ

Для отработки ибуки надо принять стойку фудо дачи. Став с прямой спиной, расставить стопы на ширине плеч, повернув носками внутрь, колени слегка согнуты. Делая спокойный глубокий вдох, бесшумный и незаметный со стороны, поднять руки, скрестив их у лица. Затем напрячь все мышцы тела, особенно живот, и с силой выдохнуть через широко открытый рот, резко разводя руки в стороны вниз. В конце выдоха собраться с силой и еще сильнее напрягая мышцы живота, резко вытолкнуть оставшийся воздух из легких. При выдохе издается резкий гортанный звук. На вдох и выдох уходит примерно 30 секунд. Такое дыхание способствует приобретению боевого духа и очень хорошо восстанавливает дыхание после сильного удара в живот. Оно представляет собой активную, сильную систему дыхания, способствующую возбуждению энергии, что необходимо для атаки и нападения.

С целью сохранения ровного дыхания в борьбе, во время настоящего или учебного боя, а также для выработки и сохранения самообладания и хладнокровия при ожидании нападения противника применяется способ дыхания «ногарэ» (в двух вариантах).

НОГАРЭ ДАЙ (ПОТОК ВОДЫ 1)

Принять стойку фудо дачи, вдыхать ровно и спокойно, поднимая руки до уровня груди ладонями вверх, согнуть руки в локтях, отодвигая локти назад, сделать спокойный выдох и медленно опустить руки ладонями вниз. Дыхание по этому способу ровное и спокойное, кончик языка при этом находится за неплотно сжатыми зубами, что способствует изданию тихого звука. Этот метод прекрасно успокаивает дыхание и психику, а также снимает напряжение после поединка или активной физической деятельности.

НОГАРЭ ШО (ПОТОК ВОДЫ 2).

Принять стойку фудо дачи, вдыхать, поднимая согнутые в локтях руки ладонями вверх до уровня груди, опустить руки до пояса, поворачивая ладонями внутрь, друг к другу. Задержать дыхание, напрячь все тело особенно живот и руки. Медленно вытянуть напряженные руки вперед и слегка вниз, поворачивая ладонями вниз. Вернуть руки к поясу, вращая ладони. Расслабиться и медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела вниз.

Во втором методе дыхание несколько задерживается, что способствует концентрации волевых усилий.

Дальше будут описаны несколько простых дыхательных техник, способных эффективно контролировать процесс дыхания и эмоциональные всплески. В процессе тренировки их лучше выполнять последовательно одно за другим, так как они составляют единый комплекс, но их можно выполнять и каждое в отдельности, исходя из их индивидуальной специфичности по мере необходимости в тех или иных условиях. Комплекс составлен после детального изучения дыханий «ибуки» и «ногарэ», а также практик «пранаямы» и «цыгун». Упражнения слегка изменены и поставлены на современную психофизическую основу. Их полезность является моей личной практикой и коллективным достижением, проверяемыми в течение нескольких лет на себе самом и наиболее заинтересованных учениках.

«СЛИЯНИЕ ТРЕХ СИЛ»

А. «Открытие силы земли».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, подбородок слегка опущен, взгляд направлен в землю в условную точку на два метра вперед, прямые руки внизу, ладони прижаты друг к другу пальцами вниз, тело расслаблено.

Глубокий медленный вдох через нос, прямые руки медленно поднимаются через стороны вверх, хлопок ладонями над головой. При вдохе вначале наполняется нижний отдел легких, при этом выдвигается вперед брюшная стенка, затем средний отдел легких, за счет расширения нижних ребер, затем наполняется воздухом верхний отдел легких за счет поднятия ключиц и рук вверх.

Глубокий медленный выдох через нос, не разжимая ладоней, руки, сгибаясь в локтях, медленно опускаются вниз вдоль тела в и.п.

Эффект: Естественное дыхание на всю глубину легких улучшает насыщение организма кислородом, подготавливая его к активным нагрузкам, уравнивает психические процессы, вызывает состояние спокойствия. При поднятии рук вверх кровь из капилляров и сосудов рук устремляется вниз к сердцу и легким, это облегчает работу сердца, циркуляцию крови в легких, что обогащает ее кислородом. Хлопок руками над головой активизирует кору головного мозга, через слуховой анализатор и легкое болевое воздействие на кожные нервные рецепторы в области кожи ладоней.



Б. «Открытие силы неба»

И.п.: то же, что и в предыдущем упражнении.

Глубокий медленный вдох через нос, прямые руки медленно поднимаются вперед вверх, ладони при этом раскрываются, соприкасаясь кончиками больших и указательных пальцев, образуя как бы треугольник. Взгляд скользит вверх, следуя за движением ладоней, и устремлен в пространство через треугольник, созданный из пальцев рук, подбородок слегка приподнимается. Закончив вдох, остановить ладони над головой чуть впереди лба.

Выдох резкий через рот, с напряжением брюшных мышц, состоит из двух фаз.

Первая фаза: с резким выдохом через рот, при котором произносится глухой звук «Х», согнутые в локтях руки рывком разводятся в стороны до уровня плеч, пальцы раскрытых ладоней направлены вверх.

Вторая фаза: с резким выдохом через рот, при котором произносится громкий звук «А» руки резко с хлопком ладоней опускаются через стороны вниз.

Эффект: эффект от предыдущего упражнения усиливается очищающим организмом действием. При выполнении упражнения увеличивается выведение из организма углекислого газа, излишков адреналина и его токсических продуктов распада за счет резкого выдоха через рот. Выдох со звуком «Х» способствует концентрации внутреннего усилия за счет напряжения мышц живота, а повторный выдох со звуком «А» его предельной активации.



В. «Соединение силы земли и неба»

И.п.: то же, что и в предыдущем упражнении.

Вдох через нос, резкий короткий с быстрым движением кистей отводимых назад и вверх, под мышки. Локти при этом отходят назад, а ладони разворачиваются вверх. При этом грудная клетка разворачивается, а воздухом наполняется только верхняя часть легких.

Выдох протяжный, гораздо длиннее чем вдох и состоит из четырех фаз.

Первая фаза: с громким звуком «О» кисти согнутых рук, ладонями вниз, быстро пересекаются на уровне груди, при этом правая ладонь располагается сверху левой (у мужчин, у женщин наоборот). При произнесении звука «О» напрягается и слегка выпячивается вперед живот.

Вторая фаза: напрягая мышцы всего тела, с силой опустить ладони вниз до уровня паха, как бы давя ими на некое препятствие, при этом, напрягая живот, выдыхать воздух через стиснутые зубы с протяжным звуком «С».

Третья фаза: продолжая выдох со звуком «С» и напряжением мышц тела и особенно живота, развести по дуге согнутые в локтях руки в стороны, локти при этом прижаты к ребрам, кисти с полураскрытыми повернутыми к груди ладонями разместить на уровне плеч. Ладони сложены в форме «Зуб дракона», пальцы плотно сжаты, указательный палец с силой выпрямлен, большой палец прижат сбоку к основанию указательного пальца, остальные с силой согнуты во вторых фалангах.

Четвертая фаза: продолжая выдох со звуком «С» и еще больше напрягая мышцы всего тела, опустить руки по дуге, перекрещивая их в запястьях у центра груди, вниз, кисти с максимальным напряжением сжимаются в кулаки и располагаются в конечной точке у середины бедер, корпус при этом слегка сгибается, усиливая напряжение брюшных мышц.

Эффект: Упражнение способствует трансформации и накоплению энергии организмом, получаемой через процесс дыхания. Эта энергия проникает в организм через бронхи и верхние доли легких, трансформируется в средних долях и накапливается в нижних. При выполнении упражнения включается в работу главный орган иммунной системы – вилочковая железа, затем солнечное сплетение, которое, собственно, и выполняет функцию трансформатора энергии. Затем активизируется предстательная железа у мужчин и яичники у женщин, которые выполняют функцию накопительного депо энергии в организме. Помимо этого за счет кратковременного повышения артериального и внутричерепного давления происходит интенсивная стимуляция коры головного мозга, что моментально интен-

сифицирует процессы мышления, резко обостряет работу всех рецепторов восприятия и каналов органов чувств: зрения слуха, осязания, обоняния и вкусовые ощущения. Упражнение также интенсифицирует волевые процессы, понижает болевую чувствительность, снижает ощущение холода, обостряет мышечно-двигательные ощущения и ощущение равновесия, обостряет работу висцеральных анализаторов, тесно связанных с вегетативной нервной системой и дающих головному мозгу отчет о состоянии всех органов и систем всего тела. Упражнение обладает сильным тонизирующим и возбуждающим организм эффектом, вследствие этого его не следует выполнять перед сном, при сильном психическом возбуждении, а также с осторожностью выполнять людям, хронически страдающим гипертонией и повышенным внутричерепным давлением.



Дополнение: упражнения можно выполнять последовательно одно за другим как единый слитный комплекс, от чего эффект от их выполнения усиливается - при этом включаются мистико-эзотерические процессы. Но слитное выполнение упражнения во избежание негативных эффектов возможно лишь при полном и детальном их изучении, и полном изотерическом осознании того что делаете.