

ТЕХНИКА БОЯ

В отличие от китайских, японских, вьетнамских боевых искусств, в Муэй Тай нет комплексов формальных упражнений (ката), хотя базовые упражнения представляют собой короткие связки основных приемов. Большинство этих связок известно с тех времен, когда Муэй Тай назывался «пахуют». Они подразделяются на основные (маэ май) и дополнительные (лук май).

Удар кулаком в Муэй Тай наносят, как изолированно, так и в серии связок. Основной ударной поверхностью являются костяшки пальцев, а в перчатках — их «фасад». Раскрытая перчатка используется для того, чтобы накрыть прямой удар или отвести его в сторону. Удары ладонью, пальцами, тыльной стороной запястья не применяются. Техника работы кулаками похожа на технику обычного европейского бокса: хук, свинг, апперкот, прямой удар, против каждого из них используют несколько способов контратаки или блокировки.

Большое внимание бойцы Муэй Тай уделяют локтю, считая его оружием столь же острым и опасным, как лезвие меча. Удары локтем очень сильны, их трудно остановить, они часто вызывают кровотечение. Наиболее распространенный удар локтем в Муэй Тай — «сок ти», по принципу исполнения напоминающий боксерский свинг. Впрочем, удары локтем наносят практически во всех направлениях и под любым углом: снизу — вверх (сок хад), по диагонали наружу (сок чи-энг), сверху-вниз по вертикали (сок саб и сок тонг). Такими ударами можно запросто сломать противнику руку или перебить позвоночник). Есть работа двумя локтями сразу, как на блок, так и на удар (сок ку), но самым сложным приемом считается удар локтем назад (сок клаб), выполняемый и по прямой, и круговым движением.

Методов использования колена тоже немало, но в основном, это прямой удар (као тоун) и круговой, в самых разнообразных вариантах, в том числе с подпрыгиванием. Высоко поднятое колено может служить блоком при ударах ногами и в то же время позволяет проводить «колющие» удары стопой. А положение, когда мастер Муэй Тай захватывает голову противника или входит в клинч в сочетании с ударом коленом, вообще может считаться визитной карточкой тайского бокса. Коленом бьют и в прыжке, даже в подбородок или в лицо (као лой), но развита и техника работы коленом в нижнем уровне, против коленей противника и против попыток подойти поближе (као ной и као кратай). Часто удары коленом применяют в сочетании с ударами локтем.

Техника ударов ногой (точнее, стопой) разработана в меньшей степени. В ее арсенале отсутствуют подсечки и удары в прыжке. Базовый удар стопой (тэ пиен тхан) — это прямой удар, направленный в пах или в солнечное сплетение. Боковых ударов немного, их наносят, как правило, с разворота или в круговом движении. Есть и аналог «маваси-гэри», удар, который называется «кроко-

“ Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу ”

дил взмахивает хвостом». Зато хорошо разработана система ударов, нацеленных в подколенную ямку и цепляющих противника за ноги (тэ пааб и тэ таад).

Многие иностранцы-путешественники, не разбирающиеся в боевых искусствах, воспринимают Муай Тай просто как драку без ограничений. В этом есть некоторая доля истины, потому что по сравнению с другими видами и направлениями боевых искусств, Муэй Тай наиболее эффективен в уличной драке. Или, по крайней мере, относится к числу самых эффективных. Жесткий характер тренировок, высокая скорость движений, активная отработка всех приемов в спарринге делают бойцов Муэй Тай чрезвычайно опасными противниками в реальных уличных столкновениях. К тому же в этом виде единоборств период выработки боевых навыков очень короток. Если человек, который занимается, к примеру, Айкидо, может реально противостоять противнику в лучшем случае через пару лет ежедневных тренировок, то приемы Муэй Тай можно достаточно уверенно применять на улице уже через месяц интенсивного обучения.

Биомеханика движений такова, что в удар вкладывается максимально возможная масса. Подобный подход близок славянской душе, столь не любящей разбираться в деталях и тонуть в мелочах.

Все поединки в Муэй Тай проходят под традиционную тайскую музыку, задающую их ритм и исполняемую на четырех инструментах: пи джава (яванский кларнет), клонг кэк (двойной барабан), шинг (металлические цимбалы) и конг (тайский тип барабана). Ведущую партию исполняет кларнет, звук которого считается наделенным магическими свойствами (поэтому хорошего музыканта нередко приравнивают к магу).

Муэй Тай почти не связан с буддийской религией Тхеравады, являющейся государственной в стране. Дело в том, что это направление буддизма проповедует пассивность, покорность судьбе, непротивление злу насилеием, поэтому между буддийской идеологией и боевыми искусствами не произошло того слияния, которое характерно для Китая (Шаолинь!), Кореи или Японии. Отсутствие подобной связи компенсируется местной магией, правилами «честного боя» и мифологией, пришедшей из Индии.





Магическое значение имеет татуировка, в изобилии покрывающая тела профессиональных боксеров. Она изображает различные «волшебные» знаки и схемы, либо «покровительствующих» животных. Магической силой обладает, по мнению адептов Муэй Тай, и головная повязка, скрученная из куска

полотна с нарисованными на нем символами, и освященная специалистом по магическим обрядам. Эту повязку называют «монгкон» и носят постоянно, не снимая даже во время боя. Вторая повязка того же рода носится на одном из бицепсов. Развита в Муэй Тай практика заклинаний (мантр), используемая на тренировках и перед началом поединка, чтобы войти в необходимое психологическое состояние. Вот как, например, звучит заклинание, произносимое перед боем:

НА ян бот сонгкрам
 МА тид там самру
 БУД тор су пай рин
 ДХА прав сын пол край
 Я чок чай чана
 НА в месте, где идет война
 МА следую за врагом
 БУД сражаюсь с врагом
 ДХА собрав все силы
 Я для славной победы

Прочитав первые слога по вертикали, получим слова «Нама Буддхая», что на санскрите означает «Слава Будде!». Считается, что подобная анаграмма усиливает магическое значение и силу заклинания.

Магическими ритуалами пронизана церемония посвящения в бойцы. Она включает ритуальное подношение цветов и благовонных палочек статуэтке бога Вишну-Нараяна, вручение отрезков ткани и небольшой суммы денег учителю, угощение всех участников церемонии мясом и вином. Церемония происходит, как правило, в доме учителя, и называется «ёк кру». (Вообще, почитание учителя очень развито в Муэй Тай, и такой день недели, как четверг, традиционно считается днем почитания учителей). Сейчас, правда, вера в магию слабеет. Татуировку, например, все чаще воспринимают просто как знак принадлежности к определенной школе, а не магическую символику.

Боец Муэй Тай должен быть вежливым по отношению к своему противнику. Всякие оскорбления на ринге запрещены, перед началом поединка бойцы должны обменяться рукопожатиями, а сам бой начинается только после исполне-

ния обоими участниками «рам Муай». Вообще, комплекс требований к боксеру включает в себя требования нравственного характера. Это мужество и самообладание, способность принимать решения на ринге и вне его в соответствии с правилами чести и нормами морали, это уважение к старшим, это спортивный дух, свободный от зависти и чувства мести. Боец Муэй Тай должен являть собой пример благородства, скромности, честности, уважения к законам и обычаям своей страны. Клятва, которую дает всякий, кто вступает в любой клуб Муэй Тай, звучит в Таиланде следующим образом:

«Я буду сильным и чистым, всегда поступать честно, всегда следить за своим поведением. Я никогда не стану кичиться своей силой и заирать слабых. Я буду стараться совершать добрые поступки, отзываясь в сердцах других людей. Я буду повиноваться своим наставникам и верен своей нации. Мы все, ученики и учителя, будем любить друг друга, будем едины в своих целях и помыслах и всегда помогать друг другу».

Правда, эта клятва, хоть и считается наделенной магической силой, не мешает накалу страстей, связанных с тотализатором, активно работающим в профессиональном Муэй Тай. Ставки бывают очень большими. Бывает также, притом достаточно часто, что после объявления победителя, выигравшего по очкам, недовольные зрители забрасывают спортсменов и судей пустыми банками и бутылками. Иногда они даже требуют остановки боя и дисквалификации боксера, который, по их мнению, сражается не в полную силу.



Современный «Муэй Тай»

В 1912 году тайцы познакомились с европейским боксом. Чтобы избежать разночтений, чок муай был переименован в «Муэй Тай» («поединок свободных» или «свободный бой»), а европейский вариант бокса стали называть «**Муай Сакон**» («кулачный бой иностранцев»). Его появление привело к изменениям в правилах. В конце 1920-х годов Муэй Тай еще более европеизировался. Окончательно официальные правила Муэй Тай были утверждены и опубликованы в 1962 году.

Современный армейский прикладной стиль тайского рукопашного боя именуется **лед рит**. В отличие от спортивного Муэй Тай, здесь присутствуют любые приемы, способствующие быстрому выведению противника из строя, в том числе удары по глазам, в пах, захваты за волосы и т.п.

Боевые искусства Таиланда (помимо Муэй Тай)

Боевые искусства Таиланда — это не только Муэй Тай. Интересным и забавным направлением является **муай тале** («морской бой» или «морской

“ **Бокс восьмируких:
 2 кулака, 2 колена,
 2 локтя, 2 голени** ”

бокс»). Свое существование он начал с тех времен, когда корабли тайского флота, стоящие на якоре, разделялись между собой чем-то вроде деревянного бревна, предохраняющего их от столкновений и крушений. Легенда рассказывает о том, как уже в конце XIX века два матроса, шедшие по такому бревну навстречу друг другу, оказались в положении двух баранов из известной песенки, и начали схватку. Вскоре они оба потеряли равновесие и вынуждены были продолжать поединок уже не стоя, а сидя на бревне, по-прежнему пытаясь доставать друг друга руками и ногами. Когда наконец оба свалились в море, капитан одного из кораблей, наблюдавший эту схватку, призвал их к себе и поздравил с созданием нового вида боевого искусства — боя на сильно колеблющейся поверхности в положении сидя или стоя.

Конечно, сейчас система установки якорей в тайском флоте изменилась, и муай тале переместился с моря на сушу. Состязания бойцов происходят на длинном и толстом шесте, укрепленном в горизонтальном положении на расстоянии пяти футов от земли. Два бойца садятся на него и ведут бой по правилам, более или менее напоминающим правила европейского бокса. При этом ситуация, когда два соперника висят вниз головой, держась за бревно ногами и пытаясь достать друг друга, встречается весьма часто.

Другое направление боевых искусств, существующее в Таиланде с XIV века, называется **чайя** («победа»). От Муэй Тай оно отличается гораздо

большим количеством техник «высокой ноги», кувырками, большим количеством подсечек и ударов в прыжке. Как и в Муэй Тай, в чайя развита работа локтями и коленями, но ударные положения руки более разнообразны, например существуют различные ударные положения открытой ладони.

Есть и тайско-лаосские стили боевых искусств, которые испытали на себе влияние Китая. Одним из таких направлений является школа **ша-фут-фань**, что в вольном переводе означает «клан пяти боевых котов». Уже по названию ясно, что это имитирующее направление ориентировано на «боевые техники» семейства кошачьих. Школа проповедует очень мощный и жесткий стиль, техники которого направлены на мгновенное выведение противника из строя. Базовая техника передвижений и работа ногами подобны Муэй Тай, но рука имеет гораздо больше ударных положений. Есть работа открытой ладонью, «тигриной лапой», много мощных и коротких ударов пальцами — как тычковых по уязвимым местам человеческого тела, так и вызывающего или разрывающего характера. Причем считается, что продвинутый «боевой кот» в состоянии действительно разорвать человека пополам...

При подготовке использовались материалы Интернета, в частности сайт www.muaythai.org.ua; «Интерактивный справочник-энциклопедия «Воинское искусство и путь воина».

БИНТОВАНИЕ КИСТИ

Чтобы предохранить кисть от различного рода травм во время работы на мешках, в учебном бою и на соревнованиях тайбоксер должен обязательно бинтовать кисти рук.

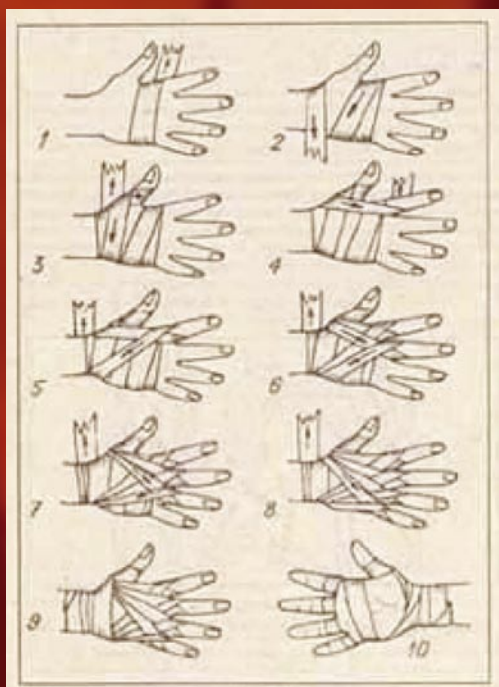


Рисунок 1

Кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не жал ее в разжатом положении и хорошо стягивал кисть в момент, когда она сжимается в кулак.



Рисунок 2

На рисунке 1 показано бинтование кисти широким бинтом, на рисунке 2 — узким бинтом