



— Расскажите, пожалуйста, немного об истории Sebek-Kha. Как далеко она восходит в историю Египта?

— Sebek-Kha означает «дух крокодила». Крокодил представляет крайне выраженную форму физического баланса между высоким и низким, темным и светлым, мужским и женским. Говорят, что крокодил имеет реинкарнированную в тело душу, также как душу имеет тело человека. Таким образом, эмблемой Sebek-Kha является сокол, летящий над крокодилом. Sebek-Kha зародилось около 45.000 до н. э., когда возникновение боевого искусства было продиктовано необходимостью для Heru (Horus), который был сыном Oser (Osiris), в борьбе с его дядей, Set (Satan, дьявол). То есть основателем этого боевого искусства считается Heru-Ur (Hercules).

— Как Вы унаследовали это боевое искусство?

— Я родился и вырос в Египте, где я изучал египетские знания более чем 25 лет с членами «Египетского Храма Неба».

— Коротко, как бы вы классифицировали вооруженные и невооруженные методы боя в Sebek-Kha?

— Sebek-Kha был искусством, которое использовали в войне в старые времена и, следовательно, оно включает в себя как собственно бой с оружием, так и рукопашный бой. В первую очередь, тело должно быть очень хорошо подготовленным, так чтобы вы могли использовать все части тела в бою. Потом уже нужно добавлять оружие, чтобы стать полноценным воином. Наша беседа — это слишком короткий промежуток времени, чтобы объяснить все методы вооруженного и рукопашного боя, но Sebek-Kha подчеркивает наибольшую важность баланса, контроля и точности во всех вооруженных и невооруженных методах боя. Вооруженные методы включают в себя работу с копьями, дротиками, палками (короткие, средние и длинные), мечами, луком и стрелами, которые египтяне применили первыми в истории. Безоружные методы включают атаки, защиты, позиции, перемещения, броски, комбинированные методы боя.

— Не могли бы вы дать краткий план тренировочного режима? Какой вид обучения способствует формированию наибольшего опыта у учеников?

— В Sebek-Kha подготовка учеников по отдельным направлениям имеет жизненно важное значение. Методам можно научить любым, но они не будут иметь эффекта, если человек не готов и, следовательно, должна существовать специальная система подготовки. Такую систему подготовки в Sebek-Kha мы называем «молитвы». Эта система происходит из древней египетской физической культуры и имеет семь основных направлений:

Школы боевых искусств

В первый раз я читал о египетских боевых искусствах еще в конце 1990-х годов, когда британский журнал о боевых искусствах опубликовал две части интервью с гроссмейстером искусства Sebek-Kha (Дух крокодила) доктором *Ramses Seleem*. В настоящее время он возглавляет Sia-академию древнеегипетских исследований в Лондоне. Чтобы подробнее узнать об этом боевом искусстве, я связался с доктором *Ramses Seleem*.

Ramses Seleem: о древнеегипетском боевом искусстве Sebek-Kha

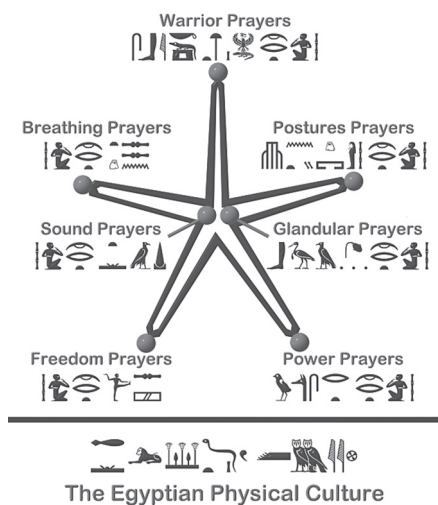
■ *SeshSperut* — молитва свободы, или как называют сегодня, упражнения на растяжку.

■ *UsertSperut* — молитва власти, или то, что известно сегодня как силовые упражнения. Эти типы упражнений взяты у животных, насекомых, птиц и рептилий.



■ *SesentiSperut* — молитва дыхания или то, что известно сегодня, как дыхательные упражнения. Они включают в себя 12 основных дыхательных упражнений, в зависимости от 12 чувств, которыми обладают люди (зрение, слух, осязание, вкус, обоняние, чувство, передача идей, телепатия, интуиция, ясный взгляд, духовная проницательность и реализации).

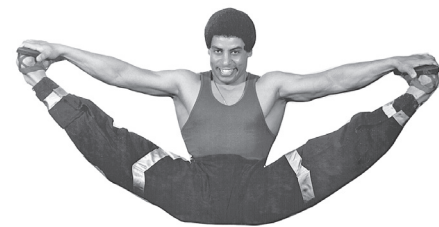
■ *KhentyuSperut* — молитва поз, где дыхание сочетается с движением, с целью развития нервной системы (центральной и симпатической). Имеется 60 групп поз, и, если вы можете освоить эти 60 групп, это означает, что вы находитесь на пике физической формы.



■ *Sebek-KhaSperut* — молитва воина, или египетского боевого искусства. Sebek означает крокодила, а Kha — дух. В целом это означает «дух крокодила», который в конечном итоге приводит к балансу между всеми группами мышц в человеческом теле. Цель состоит в том, чтобы бороться с вашими собственными слабостями и недостатками и, таким образом, вы можете достичь всего в жизни, т. е. не нужно бороться для признания, кто сильнее, если это не абсолютно необходимо.

■ *BauSperut* — молитва зала. Цель — развивать и совершенствовать систему желез в организме человека.

■ *UdatSperut* — звучать молитвами. Звук является забытым людьми в физическом развитии, но это невероятные активы в развитии внутренних органов человеческого тела.



— Можете ли Вы рассказать нам немного о целостном Sebek-Kha с духовной стороны?

— Sebek-Kha находится в верхней части египетской физической культуры и, следовательно, он подчеркивает чувство равновесия и гармонии в победе над всеми «демонами», для того, чтобы вы могли слиться с Творцом. Слово Uab состоит из Ua, т. е. числа 1, и «В», представляющей двойственность. Иными словами, чистый человек — это тот, кто способен свести «на нет» его собственных «демонов».



Hazjit Сингх Sagoo,
публицист и исследователь боевых искусств, Великобритания



Повышаем мастерство

Именно под таким девизом 16 февраля 2013 года прошел четвертый открытый турнир мастеров каратэ имени равноапостольного святого Николая Японского (Касаткина) в спорткомплексе Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского в г. Симферополе, который был посвящен защитникам Отечества. Задачи турнира были следующие: дальнейшее развитие и популяризация каратэ, расширение и укрепление деловых и дружественных контактов между организациями боевых искусств ближнего и дальнего зарубежья. Попросту говоря — реклама каратэ! Кто, как не мастера каратэ, должны рекламировать здоровый образ жизни посредством занятий этим древним искусством поединка. И надо заметить, что мастера справились с этим превосходно! На татами зрители увидели чемпионов Украины и СНГ, чемпионов и призеров чемпионатов Европы и мира разных лет и разных версий каратэ. Спарринги вели между собой третьи, четвертые и даже пятые даны! Работали, как саперы! Малейшая ошибка и тут же следовал быстрый выпад с ударом и криком «Киай!» Демонстрация высочайшего мастерства присутствовала с самого начала и до конца соревнований. И, конечно же, тактическая зрелость доминировала над темпераментом и обилием ненужной, неоцениваемой техники.



венной энергии Михаила Бубнова и общественной организации «Крымская всестилевая федерация каратэ-до».

В организацию турнира внесли свой вклад и украинский филиал Toyakwai karate, и ассоциация Касабо, и Всемирная федерация шотокан каратэ (WSKF), Симферопольская и Крымская епархия русской православной церкви, Министерство образования и науки, молодежи и спорта АР Крым, организация «Крымский Союз Боевых Искусств». Программа турнира была представлена не только ката (формальные упражнения) и кумитэ (поединки без экипировки, и в шлемах и жилетах), а и соревнованиями по формам других видов боевых искусств с оружием и без. Настоящим подарком защитникам Отечества: и участникам, и зрителям, стало то, что генеральным спонсором турнира выступила студия воздушной акробатики и танца на пилоне «ТанцPole», а с музыкальным со-

провождением прекрасно справилась группа «Мадагаскар» — шоу барабанов. На церемонии открытия присутствовали многие официальные лица, в т. ч. Постоянный Представитель Президента Украины в Крыму В. Т. Плакида.

Чемпионами и, соответственно, обладателями золотых медалей стали:

Ката. Мужчины. 18–35 лет — **Александр Науменко** (г. Черкассы). 36–45 лет — **Сергей Шурпан** (г. Бердянск). 46–55 лет — **Евгений Малкин** (г. Краматорск). Старше 55 лет — **Станислав Голубец** (г. Черкассы).

Ката с оружием (жесткий стиль). **Сергей Шурпан** (г. Бердянск).

Ката с оружием (мягкий стиль). **Анатолий Олейник** (Ушу АР Крым).

Кумитэ. Мужчины. 18–35 лет — **Михаил Нестеров** (г. Херсон), 36–40 лет — **Игорь Шве́ц** (г. Феодосия), 41–45 лет — **Евгений Кирбатов** (г. Симферополь), 46–50 лет — **Владимир Мажей** (г. Макеевка), 51–55 лет — **Сергей Мычак** (г. Харьков).

Дзю-кумитэ. В своих категориях победили **Владимир Бузун** (г. Симферополь) и **Сергей Мычак** (г. Харьков).

Кумитэ. Богу-будо — **Александр Науменко** (г. Черкассы).

Среди женщин и в ката, и в кумитэ, доминировала **Юлия Минчева** (г. Керчь).

Этот чемпионат во время его проведения и после завершения подарил массу положительных эмоций, встречу и общение единомышленников. И уже сейчас все с нетерпением ждут пятый открытый турнир мастеров каратэ. Пожелания у всех едины — судьи только из числа участников, и ввести категорию по системе ката + кумитэ. А ведь осталось не так уж много времени — меньше года!

«Здесь тактическая зрелость доминировала над темпераментом и обилием ненужной, неоцениваемой техники»»

