



Удар по трем направлениям

СПРУТ

Мастер-класс кун-фу Михаила Брозголя,
школа «Желтый Дракон». Штудии техники «Спрут»

Хтонические чудовища охраняют тайну, сокровенную тайну творения мира

Жизнь как она есть
Огромная, двухсоткилограммовая черепаха забилась в его чудовищных объятиях. Так было всегда: его хватка мертва, уйти от нее невозможно. Попытки освободиться бесполезны: шею черепахи уже захлестнуло щупальце, не давая скрыться под панцирь. Так было и так будет всегда: он хищник, и нападает на тех, кто в несколько раз больше его, обвивая щупальцами их тела. Он – спрут.

Двойной ряд присосок фиксирует плотно. И вот, занеся свой мощный роговый клюв над трепещущей плотью жертвы, он готов рвать и наслаждаться, не зная пощады, но... сам превращается в жертву.

Такова жизнь. Акула – извечный соперник, атакует исподтишка. Но у спрута хорошее зрение, он различает цвета и фигуры. Обманчивый нырок, двойной удар щупальцем для дезориентации противника, уход за черепаху и... Тьма поглотила пучину. Спрут выпускает чернильное пятно, меняя цвет, уходит от зубастой опасности. В глубь? Нет. Акула, как правило, не одна. И осьминогий хитрец нередко уходит с приливной волной на литораль, отмель, риф...

Спрут – умелец делать круги на воде, в совершенстве владеющий искусством маскировки и обмана. Недаром древние всегда связывали спрута с тайной, место их обиталища с сокровищем, а их самих считали чудовищами-хранителями, что топят корабли дерзнувших отнять сокровенное.

Бой

«Оскар, мой учитель, говорил: «Кун-фу – это искусство обмана». «Спрут» – это техника разноплоскостных син-



Стойка Спрут

хронных ударов против нескольких противников. Вход в противника с ударом: предплечье, голень, плечо, бедро, таз – в общем, удар любой частью тела. Если удар внутренней стороной предплечья чуть выше запястья, то желательно – в голову, хотя отрабатывается в плечо партнера. На первый взгляд, удар дезориентирующий, выводящий из равновесия. Сразу после удара предплечьем, на одном движении вперед, удар плечом в шею, захват и переход на удушающий. Все подчеркнуто целостно слито в единое движение вперед.

Интересна природа ударов. Удар импульсный, от сокращения мышц бойца, направлен внутрь и как бы сквозь противника. Представьте бильярдную пирамиду, когда ее разбивает мастер: шар ударяется о вершину пирамиды, а последние шары ее подножья получают импульс сквозь и с первоначальной скоростью разбивающего шара входят каждый в свою лузу. Так и в технике «Спрут» нашей школы, импульс удара проходит сквозь мышцы, как через всю пирамиду – инерция разбивающего шара. «Спрут» – это одна из техник нашей школы, с каждой из которых мы работаем по семестрам.

Техника тела формируется в зависимости от образа жизни и способа охоты», – поясняет Михаил Павлович.

«Кун-фу – это искусство обмана»

Зооморфология кун-фу

На первый взгляд, тренировка как тренировка. Дыхательные упражнения, растяжка, разминка суставов на гибкость, опять дыхание и...

•Раз! Команда. И разминка в стойках. Михаил Павлович поясняет: «Каждая стойка – мини-стиль, и имеет свое продолжение в особенностях техники».

Далее идут мои умозрительные заключения, которые вызваны демонстрацией базовых движений нижеперечисленных стоек.



Прыжки

- Раз! – Лошадь. Полувыпад.
- Пантера – обратный полувыпад.
- Дракон – выглядит, как будто задняя нога вышла на бросок и в любой момент угрожает его завершить.
- Тигр – посадка более глубокая, чем Дракон.
- Лев – обратный Тигр и Дракон.
- Журавль – с поднятой ногой, очень хорош для ухода с закрытием паховой области коленом с неплохой возможностью для контратаки.
- Раз! – Орел – руки вверх, как потенциальные угрозы, одна нога – опора, вторая готова как к нападению, так и к защите.
- Кобра – обман сочетается с нападением, просто замечательно для работы на «двух этажах».
- Спрут – эта техника является базой целого мини-стиля, но может служить и непосредственно для того, чтобы сбить с ног соперника или отвлечь на нижнем уровне и провести одновременно либо захват противника за корпус и сброс, либо перевод на удушающий.
- Кошка – базовая техника, хороша для сбивания атаки противника с одновременным смещением собственного корпуса с линии атаки.

Комментируя стойки, Михаил Павлович отметил, что эти мини-стили более многогранны, нежели кажутся на первый взгляд. Сегодня мы обратимся к технике «Спрут».

Спрут – хищник экзотический и безжалостный

Сначала разминка, перевоплощение – так называемое еще Оскаром, «патронное движение». Патрон этой техники – спрут, стало быть, нужно перенять его пластику движений щупальцами. Затем – руки на уровне плеч. Движение руками как двулопастным экскаватором – охват сверху вниз некоего объекта с одновременным подгребанием ногой «крюком», как в подсечке.

Ноги, руки, главное – хвост

Первое упражнение

1. Прямой удар (движения руками, как описано выше, могут поддерживать баланс при возврате или же сбить атаку противника).



Упражнение на растяжку

2. Боковой удар (руки повторяют движение, то ли для правильного дыхания, то ли для защиты паха при контратаке противника, а может, все прозаичнее – патронное движение, имитация техники спрута).

3. Удар назад ногой (краем глаза надо смотреть на цель).

Второе упражнение: серия трех ударов

1. Собрать руки, как в глухой защите в боксе (блок), ногу подтянуть к груди. И этой же ногой от груди, как на «отбой», удар вперед. Удар под 90° на два счета.

2. Боковой (собрать руки, подтянуть ногу – удар! Закрыться руками и одновременно вернуть ногу).

3. Назад – длинный удар ногой в пах, колено.

Три удара отрабатываются по воздуху, но с акцентом, под 90°.

Техника «Спрут» – это работа с несколькими противниками.

1. Удар прямой внутрь.

2. Наружу ногой от колена (работа по полюсам).

Рукой после атаки – патронное движение или сбивание рукой возможной атаки противника.

У себя «под колпаком»

Сложен уровень координации движений – в реальном бою ведь не столь быстрый темп, как на отработке по воздуху. Тут не только координация важна, а и глобальный уровень контроля над телом. Помните, как у Кастанеды: «Уникальный уровень силы соответствует уникальному уровню контроля». Кун-фу – это и есть своеобразный уровень медитации от контроля над телом к контролю над духом.



Работа в паре

В отличие от спорта, здесь цель – не медаль с возможным идеальным освоением только трех «коронки». В бою ведь хорошо то, что лучше получается. Программа одна, а способности разные. В кун-фу же важнее гармония, а цель – достичь в бою победы и остаться в рамках базовой техники школы. И в конце концов, получить ни с чем не сравнимое удовольствие, если получилось. В кун-фу самоцель – кун-фу.

Эврика затерянных глубин

Упражнение «работа на 180°»

1. Прямой удар – боковой частью стопы.

2. Назад удар – «бабочкой».

«Ищем движение! Ищем! Искать импульс!»

Удар ногой по одной ладони и с разворота по другой. Прямой, внутренней частью стопы. Да и удар с разворота не прост: удар с акцентом и возврат в стойку (вот в чем сложность контроля).

Восстанавливаемся. Мелкие прыжки.



Удар с подсечкой



Техника Спрута



Захваты Спрута

Раз! Ноги к груди и опять мелкие прыжки. В грудь! В грудь себя коленями ударить, почувствовать.

Первая часть закончилась всего за час. Отдыхаем 5 минут. Растяжка – это и есть отдых. Напарники тяжестью собственного тела помогают партнерам, загружают. Работа с дыханием.

Интересная работа с напряжением. Предплечья партнера давят на ваши руки внутрь, а вы их с усилием разводите наружу. Повторяем шкилевые патронные движения, как щупальцами: плавно, по аналогии с тем, как плывет спрут. (Такие движения нужны как обманные для вхождения в соперника в атаке).

Войти – полдела

Первый вариант. Атака, удар внутренней стороной предплечья на плечо (в оригинале – в голову) внутрь – «закрывание». Удар, не выпрыгивая, на одном уровне. Удары внешней стороной предплечья – на «раскрывание» после удара предплечьем, отбалансировка ногой. Затем, после удара предплечьем, на одном движении удар бицепсом в шею. Не рвать движение. Слитно. Стойка одноименная с вхождением в соперника ногой внутрь. После удара в шею – захват, импульсный удар тазом в область паха и уложить. Отработываем технику падения. Отбиваем ладонью.

Второй вариант. Атака! Обратной стороной предплечья. Удар! Раскрытие, удар трицепсом, обратный захват за шею. Движение единое, продергиваем, как нитку за иголкой. Захват свободной рукой рук соперника, для рычага, чтобы лучше бросить.

Искусство обмана

Шкилевые движения для обмана при вхождении в атаку в соперника. Бросаем, бросаем «кнуты»! Спрут, ринувшись в атаку, не возвращается, у него мертвая хватка.

Разведка боем – линейный переводится в круговой бой. Техника водоворота: закручивать соперника, прилепляясь к нему. Вы спросите, при чем тут руки, ведь это осьминог? Это повсеместное заблуждение, ноги осьминога в действительности руки.

Дыхательные упражнения.



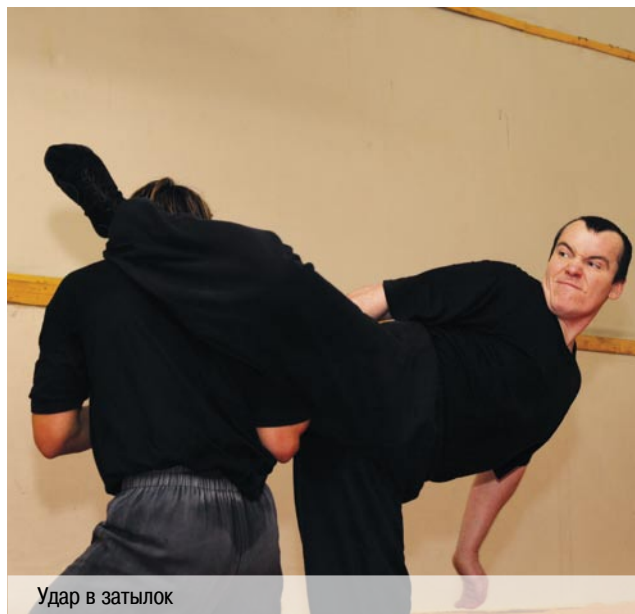
Атака Спрута



Силовые упражнения



Удар бицепсом и захват



Удар в затылок

Самый сложный соперник – ты сам

Раз!

И одни работают в технике «спрут», а другие – в универсальной технике «кошка». Ирония или совпадение: морские котики нередко лакомятся спрутом. Различные базовые стойки, различные техники.

Как говорил Оскар, учитель Михаила Павловича: «Спорт – это состязание, у кого одна и та же техника лучше, а в кун-фу – какая из техник лучше у тебя». Такой подход жестких ограничений дает возможность совершенствоваться и расти все время, независимо от природных данных. Будто в подтверждение комментариям Михаила Павловича, плакат со словами Конфуция словно по-новому открывается перед тобой: «Тот, кто покоряет себя – самый сильный воин».

Атака – удар предплечьем, далее вышибаем ближнюю ногу ударом бедра или же удар в дальнюю ногу стопой под колено.

Искусство перевоплощения

Рукой сбить руку соперника, рука в голову противника для контроля, обводящий удар в спину ногой (в область почки) и своей рукой подбородок соперника от себя и вверх для последующего его падения.

Техника входит в тебя, как свет в стекло, сливается с тобой, как огонь с железом и ведет за собой, ты можешь овладеть ею, но она не должна овладеть тобой, иначе ты уже не вернешься. У спрута мертвая хватка, а кун-фу – искусство жить.

Обводящий удар головы передней ногой пяткой в затылок (спрут, как фламинго) и контроль рукой головы соперника для точного попадания пяткой в затылок.

Невольно завидуешь Михаилу Павловичу, как он владеет собственным телом: насколько виртуозно он проводит этот удар, стоя на одной ноге. Мастер. Как хорошо, что он вновь после пятилетнего перерыва работает на Украине, а не в Германии. Есть люди, которых Родина делает свободными, не отпуская никогда.

Подготовил Дмитрий Змиенко
Фото Андрей Филиппский