

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	5
Кто есть кто	6
Китайские единоборства	7
Японские единоборства	12
Другие стили	16
Часть 1. Теория	
Ват-джитсу «дракон»	20
Часть 2. Практика	
Стойки	58
Общие замечания	58
Перемещения	72
Основные удары	80
Базовые удары кулаками	80
Круговые удары	86
Двойные удары кулаком	89
Другие удары кулаком	90
Вспомогательные удары	91
Удары раскрытой ладонью	100
Локти. таранные удары	110
Удары ногами	117
Базовые удары ногами	121
Другие удары	131
Техника защиты	133
Базовая техника защиты	134
Броски	146
Айки-броски	153
«Ножницы»	182
Подсечки	187
Женская самозащита	197
Освобождение от захватов, обхватов и удушений	206
Техника освобождения	206
Освобождения от захватов двумя противниками	228
Замки на шею (удушения)	234
Техники-сборки	242
Защита от двух нападающих	264
Стратегия и тактика	270
Финты	277
Вместо послесловия	284
Содержание	287

Учителям Пути Силы, без которых он не был бы открыт и не стал бы постижим для нас...

ОТ АВТОРА

Мир буджитсу (восточных боевых искусств) невероятно огромен. И здесь есть место всему и всем: медитации и искусству боя, совершенствованию духа и блеску металла оружия... И эта книга – лишь одна из бесчисленных граней неисчерпаемого мира Будо – Пути Силы и Знания. Без претензии на «самое-самое», от автора здесь только нить, на которую нанизаны приемы, открытые в смертельных схватках далекого прошлого.

С уважением к Вашим поискам,

Гвоздев С.А., Президент закрытого клуба черных поясов «Тэйсацу», профессор будо (версия «Арт-Будо»), член-корреспондент Международной Академии Геронтологии «МАГ».

Глава школы ват-джитсу 10 Дан

9 Данг ушу «Вин-дон»

5 Дан танто-джитсу

5 Данг вьет-во-дао «Тхиен дыонг»

3 Дуан тайцзи-цюань стиля «Чэнь»

2 Данг цюань-фа «Куань лунь»

2 Данг вьет-во-дао «Конг дыонг»

1 Дан джиу-джитсу «Фукури»

Инструктор по нин-джитсу, кэн-джитсу, тайцзи-цюань, цигун, вьет-во-дао и др.

Благодарность

Автор предельно счастлив выразить свою самую безграничную признательность своим Учителям, боевым и духовным, которых ему посчастливилось встретить, чьи имена остались навечно записанными на сердце и душе, и без которых он не познал бы счастья стать самим собой, начать жить своей жизнью и увидеть другие миры...

Автор выражает искреннюю благодарность Главе Школы вьет-во-дао «Конг-д्योंг» Андрею Юзвенко, без содействия которого эта книга не увидела бы свет, а также Северинову Сергею, Тарасюку Александру, Тригонос Алексею, другим ученикам Школы «Дракона» за их бескорыстную помощь в многолетней работе над этой книгой, Гвоздевой Светлане за ее помощь при составлении текстов, художнице Ненартович Елене за рисунки для книги, мастеру-оружейнику Старовойтову Николаю, чьи коллекционные изделия имеют свое неповторимое лицо, и, конечно, корректору Новик Наталье.

Предостережение

Автор со всей серьезностью предупреждает всех практикующих, что описанные ниже приемы должны отрабатываться осторожно и применяться лишь в самом крайнем случае, согласно букве Закона. Автор снимает с себя всю ответственность в случае непродуманного применения техники, которая может быть опасной в руках легкомысленного или непорядочного человека.

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Если Небо обделит меня счастьем, я восполню это величием своей добродетели. Если Небо заставит меня до изнеможения трудиться, я противопоставлю этому возвышенность своего сердца. Если Небо не даст мне удачи, я пробьюсь к ней, идя своим путем. Что может Небо поделать со мною?»

«Хун Цзычен».

Как пользоваться книгой

Трехтомник «Ват-джитсу» рассчитан на ту часть любознательных людей, которые не только ищут надежные способы себя защитить, но и находятся в неустанных поисках истинного Пути Воина. Поэтому те читатели, которые лишь хотят освоить надежную защиту, действительно найдут здесь приемы по освобождению от захватов, защите от ударов и вооруженного нападения. Изложенного материала будет вполне достаточно для сдачи основных экзаменов по базовой технике на уровень черного пояса.

Но другие, те энтузиасты, которые уверены в том, что есть нечто, находящееся за множеством приемов, смогут получить некоторое представление о «закрытой технике», внутренней энергетике, боевой трансовой методике, «касании смерти Дим мак» и других «секретах», внимательно читая между строк и размышляя над прочитанным.

При изучении приемов следует учитывать, что техника, представленная в книге, является достаточно универсальной. Например: верхний блок может служить защитой не только от удара кулаком, как нарисовано на рисунке, но и от удара кастетом, ножом, заточкой, дубинкой и т.д.

Лавровский Александр, Черный пояс 10 Данг «Вин-дон».

КТО ЕСТЬ КТО

«Пусть цветут все цветы».
Китайская поговорка.

ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ СТИЛИ

Школ (стилей), ищущих совершенствования на пути Бусидо (Путь Воина), очень много, поскольку это, безусловно, одно из самых достойных занятий, какими только можно было бы предаваться на досуге.



Иероглиф «бусидо».

Чаще всего все единоборства делят на два вида: внешние и внутренние. Внешние – это 99 % всех боевых школ, их визитка – хорошо поставленная ударная и бросковая техника, где без сильного кулака и ноги – никуда. Остальные – внутренние – стараются тех же результатов достичь путем развития внутренней энергии – ки (ци, чи, праны). Они охотнее бьют не костяшками кулака, а раскрытой ладонью. Как говорят: «Внешние стили бьют суставами кулака, внутренние стили – выемкой ладони». Конечно, это может показаться шуткой, но действительность такова: зрелищный удар мастера внешнего стиля легко отправит в нокаут, но мастер внутреннего стиля может убить противника легким шлепком ладони.

Внешних стилей около пяти сотен. Внутренних известно всего три: тайцзы-цюань, пакуа, синьи. В каждом из них «ходят не торопясь, бьют без эффектных прыжков и криков» и «мягко стелют, да спать жестко».

В наше время некоторые внешние современные школы (в том числе ват-джитсу) также дают основы внутренней техники.



Известный Мастер тайцзи-цюань Джиг Ли Бин и автор на китайских соревнованиях по у-шу.

До сих пор никто так и не смог поставить точку в выяснении вопроса, кто же все-таки сильнее? Мастер тайцзи легко разбрасывает в стороны несколько каратэистов. Но вот уже мастер каратэ делает тоже самое с тайчистами... Видимо, все дело в Мастере. А сам стиль – понятие второстепенное. Ведь по какому бы руслу ни текла полноводная река, она все равно сметет все на своем пути.

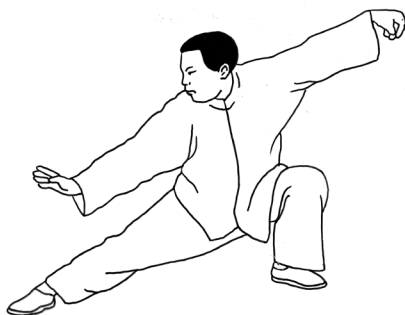
КИТАЙСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА

Внутренние китайские стили

Китайцы, большие любители внутренней техники, считают, что истоки их школ лежат в глубокой древности. Так, после всемирного потопа (в Китае он едва

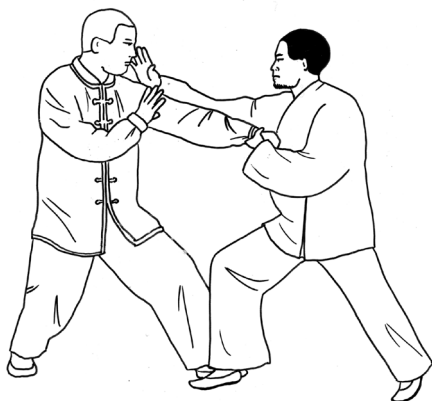
затопил низины примерно по колено) у людей появились проблемы с суставами ног из-за переохлаждения в воде. И древние мастера дали людям упражнения, которые облегчали их боли – удары и блоки в разные стороны, но в медленной манере...

Как бы то ни было, современный тайцзы-цюань («бокс великого предела») – это исключительно мягкие, плавные и неторопливые движения. Они являются своеобразной «визиткой» стиля. Создание тайцзы приписывают легендарному Зан Сань-фену, который однажды увидел поединок журавля и змеи, что и вдохновило монаха на создание грациозного и пластичного стиля, развивающего внутреннюю силу. Эта школа называлась «32 длинных кулака Вуданг» (Вуданг – священная гора в Китае). Далее ее развил Сунь Лу-тан, а в начале XX века он попытался объединить все три внутренних стиля в школе Сунь...



В стойке змеи.

На сегодня в тайцзы несколько основных направлений. Школа Чень наиболее древняя, более жесткая и стремительная. Зато школа Ян нетороплива и мягка, чем нравится людям в зрелом и пожилом возрасте. Сегодня наиболее известен Ян – особенно его лечебный и анти-стрессовый эффекты.



Захват и удар ладонью в Багуа.

Стиль Багуа (па-гуа-цуань) был развит мастером Туа Хай-чуанем (1796–1880). Он, как-то заблудившись в лесу, встретил даосского отшельника, научившего его основам внутренней силы кун-фу. Философия Багуа во многом строится на принципах восьми иероглифов И-чин. Отличительная особенность Багуа – использование только раскрытых ладоней и хождение по двум кругам (восьмерке). Мастера достигают замечательного умения исчезать и появляться за спиной обескураженного противника только благодаря наыкам движения вокруг условного восьмиугольника из восьми иероглифов...

Третий стиль – Синьи-цюань (кулак разума) – был основан в XII веке Жи Лон-феном, увидевшим бой орла и медведя. По легенде, Жи Лон-фен настолько мастерски владел копьем, что мог проткнуть муху, сидящую на бумаге, не порвав саму бумагу. В Синьи говорят: «Только внутреннее без внешнего не способно создать хорошего кун-фу (искусства боя); только внешнее без внутреннего не способно создать никакого хорошего искусства». Философия Синьи строится на учении «Пяти элементов», которые дополняют друг друга. В Синьи практикуется также упражнения «12

животных» (тигр, дракон, обезьяна и другие) и они подготавливают ученика к основной технике Синьи – знаменитым сокрушающим прямым (в отличии от Багуа) ударам.



Блок и удар ладонью в Синьи.

И Багуа и Синьи за пределами Китая мало известны. Другое дело Тайцзи, но и здесь в большинстве школ практикуется только стиль Ян: мягкие движения в основном в двух направлениях, по прямой.

Внешние китайские стили

Из внешних стилей наиболее древний и известный Шаолинь-цюнь (Сяо-линь, шаолинь-су, «молодой лес»).

Как известно, были популярны два монастыря Шаолинь – северный и южный. Причем в северном (провинция Хэнань) много внимания уделялось прыжкам и ударам ногами, а в южном (провинция Фуцзянь) применялись более низкие стойки и техника рук преобладала над техникой ног. Северный Шаолинь освящен пребыванием там с 527 года легендарного Бодхидхармы, принесшего индийский буддизм на китайскую почву. Чтобы монахи не засыпали во время медитаций, Бодхидхарма заставлял их делать боевые упражнения. Это помогало, но не



Бодхидхарма.

всегда. По преданию, Бодхидхарма и сам порой засыпал. И вот, в очередной раз проснувшись, он так рассердился, что вырвал себе веки и бросил их на землю. И на том месте выросли чайные кусты. С помощью напитка из чайных листьев монахи и гнали сон прочь...

На протяжении истории монахи Шаолинь то помогали китайским императорам, то впадали в немилость и их монастыри разрушала армия. Злые языки поговаривали, что монахи, используя свое кун-фу, грабили торговые караваны или облагали их поборами.

Как бы там ни было, но монахи развили свое боевое искусство необычайно высоко. Не забывали они и про духовную сторону, совершенствуя себя в медитации. То есть в отличие от европейцев они создали Искусство, а не просто набор приемов для выживания.

Сегодня Шаолинь является символом гармонично развитых воинов. Обучение в стенах монастыря оставило у автора неизгладимые впечатления.



Автор на тренировке в монастыре Шаолинь.