

Михаил и Ирина Брагины

**«Как побеждать любого противника.
Сенсационное Открытие в Мире боевых искусств»
(книга-сенсация)**

Аннотация:

Откуда на Восток пришли Знания о боевых искусствах? Можно ли сделать какие-либо открытия в Мире единоборств, насчитывающем многотысячелетнюю историю? Как побеждать любого противника?..

Ответы на эти парадоксальные вопросы вы найдёте в новой книге, где впервые для широкого круга читателей авторы подробно раскрывают суть своего сенсационного Открытия, в буквальном смысле переворачивающего общепринятые представления о реалиях рукопашного боя. Авторы утверждают, что ни одна из Школ боевых искусств Мира не обладала и не обладает подобными Знаниями!

Уникальные авторские методики открывают поистине безграничные возможности для духовного и физического совершенствования человека. Выполняя предлагаемые упражнения, вы убедитесь в их абсолютной эффективности, научитесь входить в боевые изменённые состояния сознания, разовьёте сверхреакцию, освоите искусство программирования противника и техники нанесения неотбиваемых ударов.

Содержание:

Введение: Истоки Высших Знаний
Глава 1 Сенсационное Открытие
Глава 2 Принцип «абсолютного превосходства»
Глава 3 Секреты «быстрого касания»
Глава 4 Нарботка и применение неотбиваемых ударов
Глава 5 Ключи к сверхреакции
Глава 6 Программирование противника
Глава 7 «Шуточный» бой
Глава 8 Противодействие вооруженным атакам
Глава 9 «Один в поле воин!»

Введение: Истоки Высших Знаний

О многообразии Школ и стилей. «Традиционный» Путь ученика. Порочность «синтезирования» Учений и целостность ШАР. «Атман» и «джива» в «некорректной» этимологии ШАР. Живой русский язык и «мертвый» санскрит. Высшие Знания о Человеке и Вселенной. Невиданный всплеск интереса к восточным единоборствам. «Русские» Школы айкидо, у-шу и каратэ? «Заимствование» Знаний, или – воровство?! Как создаются новые Школы и стили?! Знакомство с древнеарийской Традицией. Изучение техник Шар-боя. Об «эзотерической шелухе». Существует ли заговор против отечественных Школ? (несколько слов об издательствах). Боевые искусства – это Тайна за семью печатями!!! «Туман» вокруг Школ Востока и их Знаний. Лечение духовной «слепоты». Притча о сути Учения. Сенсационное Открытие в Море боевых искусств! Кто внушает людям ложную уверенность?! ШАРлатанство или... сверхэффективная система? Новые Школы и стили («боевая йога», «гиперборе́йская» система, «экам», «реальный уличный бой», «вьюн» и мн.др.). Является ли ШАР «новоделом»? ШАР и Шоу Дао. Где находится Прародина Богов?! Память Предков и ее удивительные Тайны. Школа Адекватного Реагирования – наша авторская система!!! О наших Поисках и Открытиях. Традиция передачи «ключей». Осознанность – ключ к Высшим Знаниям!!! Что принес Бодхидхарма? Наша расшифровка названия «Шаолинь». Истоки языческих испытаний. Что символизируют «тридцать шесть ступеней Шаолиня»?! Путь Освобождения – древнейший (генетически заложенный!) Путь всех народов Европы. Учение о Вкусе Жизни. Шар-философия. «Школа вне Школы, стиль вне стиля!» Расшифровка аббревиатуры «ШАР». Что означает боевой крик «Ура!» Цивилизация Харатны – арийская!!! «Следы» ядерной катастрофы. Войны между арийскими родами и их последствия. Объединение народов Европы – необходимое условие расцвета европейской Цивилизации!

Задумывались ли вы всерьез, почему во всем Море существует такое огромное количество Школ и стилей единоборств, столь многоликих, пестрых и, одновременно, похожих друг на друга, как близнецы-братья? Почему их создатели (и фанатичные продолжатели!) кричат везде и всюду, что они самые лучшие, самые крутые? Почему их ученики, тем не менее, переходят из одной Школы в другую, пытаясь найти ту единственную, которая, наконец-то, позволит им достичь настоящего мастерства? Что ищут они со столь завидным упорством и почему в дальнейшем полностью разочаровываются в своих многолетних поисках?..

Обратите внимание, что искатели Знаний, как правило, несколько лет занимаются сначала в одной Школе, затем – в другой, далее – в третьей... четвертой... Наиболее способные из них, так и не найдя совершенную Школу, основывают впоследствии **свои собственные стили** рукопашного боя, учитывающие недостатки и слабости предыдущих. В действительности они **не создают ничего нового**, а только *заимствуют* из других Школ все, по их мнению, «лучшее». Нам известны даже такие **анекдотичные** случаи, когда

отдельные умельцы, прозанимавшись восточными и европейскими единоборствами, на их основе *синтезируют* или, как они говорят, «**воссоздают**» славянские (?) стили. Один из авторов, описывая свою систему как «**древнеславянскую**», приводил в качестве ее *составляющих* **бокс и... тайцзы-цюань**, добавляя к ним элементы своих *личных* наработок.

Представляете, какая это «древнеславянская» система?!

И то же самое можно показать в отношении многих популярных в настоящее время Школ и стилей, как восточного, так и западного происхождения, которые без зазрения совести включают в свой арсенал приемы из других Школ.

Ограниченность взятых на вооружение техник или принципов приводит к тому, что, например, современные последователи каратэ работу рук ставят по-боксерски, так как серии боксерских ударов обладают значительно более высокими скоростями и возможностями для обмана, и подобных примеров можно привести множество, но мы хотим показать вам:

Нельзя соединить несоединимое!!!

Рукопашный бой, взятый на вооружение спецподразделениями европейских стран, состоит из **несъедобного «винегрета»** наиболее эффективных приемов восточных Школ (каратэ, у-шу, таэквондо и др.), а также собственных наработок. Не нужно далеко ходить, вспомните хотя бы наше отечественное самбо.

Попытки создать *совершенную* систему из *разрозненных* приемов и техник других Школ заранее **обречены на провал**, тогда как практически любая современная Школа является результатом *синтеза* всего так называемого «*лучшего*» из других стилей и направлений единоборств. Особенно безуспешными будут **попытки объединить** Школы различных культурных *Традиций*. Попробуйте, например, соединить традиционное японское каратэ и европейскую борьбу! *Четкие, запрограммированные* удары и передвижения каратиста совершенно **несовместимы** с *естественными* и *пластичными* движениями борца. При этом даже если человек занимается в русле одной культурной *Традиции*, результат остается прежним, т.е. **неудовлетворительным**.

Для фанатов восточных единоборств весьма поучительной должна стать *типичная* история какого-нибудь китайского Мастера, который, прежде чем достичь желаемого уровня, десять лет занимался тайцзы-цюань, затем восемь лет – багуа-чжан, и, наконец, еще столько же – синь-и-цюань, лишь после этого он чувствовал, что научился всему необходимому, причем он еще и гордится этим.

О чем «говорит» столь долгий Путь?!

Стоит всерьез задуматься об этом, начиная обучение в какой-либо восточной Школе, а ведь ответ здесь весьма прозрачен – **каждый** из трех «внутренних» китайских стилей **не является самодостаточным!** В Китае, осознав это, даже попытались *синтезировать* на основе трех «внутренних» сти-

лей **один**, которому они дали специальное название, но решает ли это проблему в целом?

Конечно же, нет!

Более того, как вы думаете, что *на самом деле* означают китайские (!) названия трех внутренних стилей?! Мы покажем вам, что *никто* из специалистов (включая самих китайцев!) не знает этого!

Не верите?! Тогда предлагаем вам познакомиться с нашими этимологическими *Открытиями*, убедительно доказывающими **праевропейские Истоки** всех (!) восточных *Культур* и *Традиций*!

ШАР отличается от других Школ, прежде всего, целостностью!!!

Вы увидите, что *Знания* ШАР **не заимствованы** из каких-либо *Учений* Востока или Запада. Они опираются на реальную психофизиологию человека и *Законы* окружающего Мира, основаны на наших *Открытиях* не только в области рукопашного боя, но и во многих других областях, что позволяет совершенно **по-другому** взглянуть на Мир боевых искусств, казалось бы, хорошо изученный в настоящее время.

Мы учим не только тому, как **побеждать** в реальной схватке без правил, но и тому, как **достичь** *Здоровья*, *Счастья*, *Долголетия* и даже... *Бессмертия*! Пусть это звучит высокопарно, но наше *Учение* поможет вам **осознать** истинный *Смысл* и *Цели* своей жизни.

Со времен **ариев** (или, что то же самое, **русов!!!**) остались прямые указания на глубинную сущность человека, ее называли по-разному – дух, душа, атман, джива. Согласно «**некорректной**» **этимологии ШАР** (или, что то же самое, **Шар-этимологии**) санскритское слово «**атман**» (или «**атма**») мы расшифровываем как «**а-тман**» или – **отрицание** (а-) **тьмы** (ть-ма, т-ман, темень). Совершенно очевидно, что «**не тьма**» – есть «**Свет**»! Таким образом, истинная *Природа Духа* – это *Свет*!

Природа Духа – это Свет!!!

Естественно, слово «**атман**» имеет и множество других смыслов, которых мы коснемся в дальнейшем, при более подробном рассмотрении *Шар-этимологии*. «**Джива**» теснейшим образом связана с русскими словами «**жизнь**» или «**жива**» – с *тем*, что **оживляет** тело, делает его **живым**! Под «**Дживой**» наши *Великие Предки* (арийские народы), понимали *индивидуальную Душу человека*.

Наши языческие *Предки* называли себя **арья** (или «**ар(ь) – я!**»), что в обратном прочтении звучит как «**Я – Ра**», отражая *глубинный* (или *скрытый!*) смысл человеческой природы.

Согласно нашей расшифровке:

«Арья» означает «Я – Ра»!!!

Или – «**Я – Бог!**», «**Я – Свет!**», «**Я – Истина!**»...

Обратите внимание, что *никто* (!) из ученых или исследователей прежде не смог предложить подобной расшифровки, а ведь наша расшифровка предельно точно отражает *истинный* (т.е. *Первичный!*) смысл этого слова.

Древнее слово «арья», согласно нашим этимологическим *Открытиям*, означает то же самое, что и «Сурья» (в переводе с санскрита – «Солнце»!), а «Сурья», в обратном прочтении, звучит как «Я – Рус». Таким образом, используя **Шар-этимологию**, мы *доказываем*, что **русы** и **арьи** являются одним и тем же народом, связанным **общей Культурой** и *Историей*.

Язык Богов, Великий язык Силы и Могущества (древний санскрит, или Праязык), на котором говорили *русы* и *ариш*, на Востоке уже давно стал «мертвым», а ведь на нем записаны *Веды*, где были отражены *Знания* наших *Предков*, значительная часть которых много тысяч лет назад **переселилась** с северных территорий Европы на Юг! Это были белые люди (индоевропейцы), обладавшие удивительными *Знаниями* о *Человеке* и *Вселенной*.

Знания наших Предков современные ученые до сих пор не могут расшифровать!!!

Чтобы понять глубину *древнеарийских* представлений о *Жизни*, *Человеке* и его *Роли* в этом Море, мы рекомендуем читателям внимательно познакомиться с опубликованными текстами *Вед* и *Упанишад*, древнейших письменных памятников *Ведической культуры*. Заметим, что русский язык (как и все европейские языки) до сих пор жив и хранит в себе величайшие *Тайны*!

На Востоке *Знания русов/ариев* утратили свой первоначальный смысл, и в восточных *Учениях* встречаются лишь отголоски *Знаний* наших *Предков*. В Европе же остались **прямые потомки Богов**, а культура европейских народов, их язык и сами люди хранят в себе древнейшие *Знания*, даже не подозревая об этом.

Не случайно *Знания ШАР* мы предлагаем вашему вниманию именно сейчас, когда в России (да и, пожалуй, во всем Море!) закончился **очередной бум** вокруг восточных единоборств. Подавляющее большинство Школ и Учений уже **нашло** свое место (или нишу) и своих почитателей, показало, какие техники и какие *Знания* имеются в их арсенале. Они **раскрыли** практически все, что составляет **основу** их тренинга и достижений на сегодняшний день.

Что же касается многочисленных **отечественных** Школ, наводнивших этот рынок в последние годы, то мы с удивлением обнаружили, что их основу (за редким исключением) составляют движения и техники тех же восточных Школ, что ничего «*русского*» в них нет и не было! Нам стало понятно то резко негативное отношение некоторых критиков к отечественным системам, будто бы возрождающим древнерусские техники боя.

Критики «русских» Школ и стилей по-своему правы!

Ведь приемы и техники, которые они демонстрируют, подозрительно **напоминают** своих восточных «собратьев», и достаточно непредвзято посмотреть на то, что они показывают, чтобы понять, *почему* их называют «русским айкидо» или «русским у-шу», а в отдельных случаях можно даже встретить «русское каратэ».

Не думайте, что мы несправедливы по отношению к ним, просто мы видим, *что* они показывают и *чему* учат. Если Наставники (и последователи) какого-либо «*русского*» стиля при ударах рукой отводят вторую к бедру, а

удары делают на выдохе, то говорить об отечественной Школе **просто смешно**. То же относится и к отечественным системам, которые, пытаясь подражать восточным Школам, учат работе с *внутренней* энергией.

Нам однажды попалась книга, описывающая «секретную» русскую боевую систему, в которой показана работа энергетики человека в бою. На иллюстрирующих рисунках были изображены бойцы в энергетических коконах («люди в яйцах»), причем эти энергетические коконы-«яйца» были натянуты на туловище и голову, а руки и ноги торчали из них, начиная с колен и локтей. Похоже, что создатели данной системы, мягко говоря, не совсем точно поняли сущность энергетики человеческого тела, **ограничив** ее совсем не там, где нужно. Ведь совершенно очевидно, что «энергетика» тела распространяется, как минимум, до пределов досягаемости рук и ног человека, а на самом деле – намного дальше. Такое непонимание энергетических явлений основано на **безграмотном (!) подражании** Школам китайского цигун, Учению Кастанеды и мн. др.

Естественно, не все отечественные Школы рукопашного боя позаимствовали у Востока какие-либо *Знания*, встречаются и оригинальные авторские системы. Один из авторских стилей, получивший широкое признание и распространение в России, основан на *пластичных* движениях с учетом *биомеханики* и естественных реакций человека. Вот уж, казалось бы, действительно сильная прикладная Школа?! Однако при ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем *то*, что полностью **перечеркивает** все ее достоинства. Оказывается, вся система целиком построена на нескоростной *биомеханике*, и об этом мы достаточно подробно рассказывали в нашей первой книге «**Мастер рукопашного боя**» (Издательство «Рипол классик», Москва, 2004, 2005).

Теперь вы сможете самостоятельно оценить практическую эффективность любой Школы боевых искусств, что особенно важно, если вы не хотите окончательно потеряться в огромном их количестве и найти для себя наиболее подходящую. Школ чрезвычайно много, их гораздо больше, чем вы можете себе представить, и больше всего – восточных!

**Школ и стилей боевых искусств много,
но больше всего – восточных!!!**

Каждая восточная Школа передает своим последователям целую систему *Знаний* о духовном и физическом совершенствовании, что создает **иллюзию духовного превосходства** Востока над Западом, а это совершенно не соответствует действительности! Та же ситуация наблюдается в медицине, философии и многих других областях. Некоторые «ученые» даже **пытаются приписать** китайской Цивилизации практически **все** открытия и изобретения, которые только известны в настоящее время, и об этом у нас еще будет подробный разговор.

Изучая ШАР, вы поймете, *откуда* в восточных *Традициях* взялись те глубочайшие древние *Знания*, на которые они опираются. Мы подробно расскажем об этом в наших следующих книгах, посвященных **Пути Освобождения**, по которому идут все народы Европы, ведь этот *Высший Путь* **генетически заложен** в каждом из нас.

**Пришло время познакомить вас
с древнейшей европейской Традицией!!!**

Мы благодарим Судьбу за то, что **не опубликовали** наши материалы ранее – в то **смутное (!!!) время**, когда на головы всех увлеченных боевыми искусствами, эзотерикой и энергетикой, обрушилось слишком много противоречивой информации.

Представители как восточных, так и отечественных Школ без зазрения совести **присвоили** бы себе наши *Знания*, и **никто бы этого не заметил!** Как мы уже рассказывали, подобная практика «заимствования» широко распространена, и **воровство** чужих техник с целью их присвоения, – «**обычное дело**» в Мировых боевых искусствах!!! Мы не сомневаемся, что и теперь уникальные *Знания* ШАР попытаются присвоить себе многочисленные как современные, так и «древние» Школы, ведь, чтобы это сделать, достаточно лишь разобраться в сути предлагаемых нами техник и переименовать их в меру своей фантазии, выдавая в дальнейшем за собственные.

**Проблема так называемого «заимствования»
остается слишком серьезной,
чтобы ее замалчивать!!!**

Если же у кого-либо возникнет сомнение в «**исконности**» внезапно-негаданно появившихся новых *Знаний*, то лучшим аргументом может служить заверение в том, что раньше было раскрыто далеко не все и будто бы сейчас, наконец, **пришло время** для «рассекречивания» этих *Знаний*, однако это совершенно не соответствует действительности!

Достаточно познакомиться с арсеналом приемов большинства современных Школ, и станет очевидно, что у них используются движения и техники, **чуждые** для европейцев. Вспомните «приземленные» стойки у-шу, «каратистские» удары с неестественным отведением рук к бедру и другие «боевые» движения, включающие многочисленные сальто, кульбиты и шпагаты, без которых будто бы нельзя обойтись в реальном бою.

Учителя Востока внушают нам:

«Вам, европейцам, нас никогда не понять!»

И далее: «Многотысячелетние *Традиции* Востока столь древние, что *ваша*, более молодая европейская цивилизация не в состоянии постичь всю глубину наших *Знаний!*» Так можно утверждать, только совершенно **не представляя** себе, каким образом древнейшие *Высшие Знания* о Человеке и Вселенной распространялись среди народов; как эти *Знания* с северных территорий Европы были **унесены** ариями на Юг (в Индию и Египет), а затем, еще дальше на Восток, попали в Китай и Японию; как впоследствии часть этих *Знаний вернулась* в Европу в виде многочисленных восточных Школ и *Учений*, раздробленных и уже **утративших** свою изначальную *целостность*, а также истинный смысл. Мы покажем вам, что *Знания*, когда-то принесенные на Восток нашими *Великими Предками*, были **присвоены** местными народами, которые впоследствии стали выдавать их за свои собственные.

**Посмотрите, как создаются новые стили и
Школы единоборств!**

Мастера, позаимствовав все «лучшее» из других стилей, создают нечто «новое». Практика *воровства*, или так называемого «заимствования», широко распространена в Мировых боевых искусствах, поэтому мы учили это и **защитили** наши *Знания* от подобных «фокусов».

В ШАР используется **множество степеней скрытой** защиты от попыток «несанкционированного» использования, например, вы увидите, что мы раскрываем практически все, что необходимо (и даже более!!!), но воспользоваться этими *Знаниями* сможет далеко **не каждый**. Для «некоторых» наши *Знания* совершенно непонятны, а то и вовсе чужды!!! Они словно «запечатаны» *невидимой печатью*, открыть которую не в силах тот, кто еще **не готов** к восприятию *Высших Истин*. В то же время *достойный* человек легко раскроет для себя всю глубину *Учения* и, как результат, успешно сможет воспользоваться предлагаемыми техниками и упражнениями.

В этой книге мы продолжаем знакомить вас с уникальными и неизвестными адептам восточных Школ *Знаниями*, открывающими поистине безграничные возможности для духовного и физического развития человека.

**Вы убедитесь, что европейцам есть, чем гордиться,
и есть, что изучать!!!**

Та древнейшая *Традиция*, которая скрыта в глубинах *подсознания* каждого, хранит величайшие *Тайны*, которые никогда не терялись, не утрачивались и всегда были с нами. Подробнее мы расскажем об этом в одной из наших следующих книг с весьма необычным для непосвященных названием – «**Наставления для Бессмертных**». Вы узнаете, кто такие *Бессмертные*, и какое отношение они имеют лично к вам. Книга будет представлена в виде одной из **древнейших форм обучения** – в виде диалога между Учителем и учеником. Ученик спрашивает, а Учитель отвечает ему; он рассказывает о **Волшебном Учении «Сынов Солнца»** (или «**Сынов Неба**»!!!) – о *тех*, кого в древности называли *Богам*, наших *Великих Предков*. Ученик пробует самостоятельно выполнять предлагаемые упражнения и описывает свои ощущения. В этой же книге мы подробно рассмотрим и многие другие **эзотерические Знания** нашего *Учения*. Добавим, что слово «**эзотерика**» мы расшифровываем как «**а-за-тери-ка**», т.е. «**как не затерянное**», или «**Сохраненное**».

«Эзотерика» – «То, что было сохранено»!!!

Вам будет интересно узнать, насколько **противоречиво** была встречена наша первая книга среди любителей и поклонников боевых искусств. Некоторые, весьма **высоко оценив** разработанные нами **техники Шар-боя**, не смогли сначала разобраться, *что же (?)* стоит за всем этим. Им показалось, будто слова «*Традиция*», «*Знания*», «*Бессмертие*» – не более чем «**эзотерическая шелуха**».

Рукопашный бой Шар универсален!!!

Настолько универсален, что (как ни парадоксально это звучит!) боевое искусство как таковое нас не интересует совершенно, а то, что было названо «шелухой», в нашем *Учении*, наоборот, – самое важное!

Вооружая своих учеников **техниками превосходства** (или **техниками Шар-боя!!!**), мы предлагаем вам нечто большее, чем просто техники рукопашного боя, ведь речь идет о *Пути*х достижения человеком *Освобождения*, которое является одной из важнейших *Целей* нашего существования на Земле, и это – вовсе **не «шелуха»!!!**

Но далеко не все пока еще способны это понять.

Приведем **цитату** из *Гостевой книги* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru), чтобы вы могли увидеть, как **предвзято** было воспринято *Учение* ШАР некоторыми критиками:

Аноним (о наших книгах):

«Вообще, такое ощущение что данная "боевая система" плавно перерождается в какой то сомнительный псевдорелигиозный культ. Кстати, способ подачи информации в книгах очень похож на промывание мозга: безапелляционное утверждение ничем недоказанных явлений и событий, выдумка богов и сверхсуществ... Бумага терпит! Видимо, не дают жить спокойно лавры Рона Хаббарда».

Михаил и Ирина Брагины:

«1) "Вообще такое ощущение что данная "боевая система" плавно перерождается в какой-то сомнительный псевдорелигиозный культ"

Наш ответ:

А на основании чего вы решили, что наше Учение – это "боевая система" и ничего более?! Разве мы не рассказывали о том, что Учение ШАР – это не только рукопашный бой, но и многое другое?! Мы писали также, что ни к сектам, ни к Религиям наше Учение не имеет никакого отношения! Почему вы пытаетесь нам приписать то, чего нет?!

2) "Кстати, способ подачи информации в книгах очень похож на промывание мозга"

Наш ответ:

Знаете ли вы о том, что выражение "промыть мозги" (также как и многие другие!) на самом деле имеет "перевернутое" значение, ведь "промыть мозги" – это означает "очистить их от всего грязного, искусственного, надуманного". Мы не занимаемся "промыванием мозгов" (в вашем понимании), мы открываем людям глаза на те Реалии, которые объективно существуют в нашем Мире.

3) "безапелляционное утверждение ничем недоказанных явлений и событий, выдумка богов и сверхсуществ... Бумага терпит! Видимо, не дают жить спокойно лавры Рона Хаббарда".

Наш ответ:

То есть вы ничего не слышали о Богах, об Ариях, о Русах?!

Мифы и Легенды всего Мира рассказывают об этом!

Или вы считаете, что это просто "сказки"???

Мы основываемся на множестве научных Открытий, которые подтверждают наши выводы о Мировой истории, и об этом подробно рассказываем в своих книгах».

Обратите внимание:

Мифы и Легенды народов всего Мира рассказывают о русских Богах!!!

Чтобы убедиться в этом, достаточно **непредвзято** познакомиться с *Мифами* и *Легендами* Древнего Шумера, Древней Индии, Древней Греции и Рима, Северной Европы, Мезоамерики, Китая и мн. др.

Мы знаем, что все они отражают реально происходившие события, и наша задача – **расшифровать** эти **древние свидетельства**, так как в них «таится» **ключ** к *Истории Человечества*! Отметим, что благодаря **Шар-этимологии** нам уже многое удалось сделать, поэтому в ближайшее время мы представим на ваш суд свои **новые Идеи** и *Открытия*.

Прежде чем мы продолжим описание удивительных техник ШАР, стоит упомянуть и о **неожиданных (!) трудностях** наших *Знаний* на *Пути* к вам, нашим читателям. Мы расскажем, с каким отношением к начинающим авторам мы столкнулись в некоторых издательствах, когда предоставили им свои первые материалы по ШАР. Речь идет о книге «**Мастер рукопашного боя**», достоинства которой вы теперь (после ее выхода в свет!!!) можете оценить без наших комментариев. Эта книга впоследствии была выпущена **издательством «Рипол классик»**, которому мы искренне благодарны за непредвзятое отношение к нам, неизвестным тогда авторам, но это было потом, а сначала...

Сотрудники одного из издательств, которое специализировалось на выпуске **восточной** литературы (по каратэ, у-шу, цигун, фэн-шуй, йоге и пр.) под разными, внешне *благовидными* предложениями не приняли тексты, описывающие уникальную отечественную Школу, объяснив, что в данное время у них находятся в производстве «**более интересные материалы**». Впоследствии мы увидели, *что* они опубликовали. Мы уверены, что эти книги еще долгое время будут **пылиться** на полках книжных магазинов.

Подобное повторилось и в других издательствах. Мы были удивлены, увидев откровенное нежелание печатать уникальные, не имеющие аналогов материалы! Это было похоже на «**заговор**» **против всего отечественного**, но, конечно же, причина кроется совсем в другом, и чтобы понять это, достаточно посмотреть, что предлагают в своих книгах авторы восточных боевых систем.

Посмотрите, какое огромное количество книг по боевым искусствам выпущено в настоящее время!!!

Полки книжных магазинов буквально завалены изданиями, посвященными рукопашному бою и многочисленным Школам боевых искусств, – сотни и тысячи книг, подробно описывающих **авторские** Школы китайского, японского, корейского, русского и иного происхождения! Одновременно множество видеофильмов иллюстрирует тонкости выполнения тех или иных движений, объясняет методики тренировок и способы достижения мастерства в этих Школах! Казалось бы, не осталось таких *Тайн*, которые не были бы уже раскрыты!!!

Некоторые наши знакомые (особенно те, кто уже когда-либо занимался единоборствами), едва услышав о наших планах сообщить Миру какие-то но-

вые *Знания*, весьма *скептически* высказались, что, на их взгляд, все уже написано, и **ничего принципиально нового** в этой области быть не может. Если же говорить об *Открытиях* в Мире боевых искусств, то такое, по их мнению, вообще **невозможно!** Они убеждены, что все, что можно было открыть или изобрести – уже давно открыто и изобретено, а в качестве примера приводили ставшие ныне «каноническими» книги известнейших Мастеров боевых искусств, как Востока, так и Запада. Мы же хотим показать вам, что в действительности Мир боевых искусств – совершенно *неизученная* область, о которой хотя и рассказано много, но которая по-прежнему остается *Тайной за семью печатями*. Чтобы понять это, достаточно посмотреть, что предлагают в своих книгах авторы восточных Школ.

Что мы увидим?!

Сотни рисунков, схем движений или фотографий, каждая из которых выполнена чуть ли не на весь разворот страницы. Поясняющий текст очень скуп и, как правило, ничего не содержит по существу, или – чересчур пространен («философичен»), что окончательно запутывает читателя, искренне пытающегося разобраться в сути той или иной Школы.

Не меньшее распространение получило и подробнейшее описание так называемых формальных комплексов (тао, или ката). Некоторые книги целиком заполнены рисунками этих вычурных акробатических движений, в которых будто бы «зашифрованы» секреты той или иной восточной Школы. Из сопутствующего текста вы можете узнать, под *каким* углом следует ставить стопу левой ноги по отношению к правой, на *сколько* процентов переносить на нее вес своего тела и т.п. Также **массу «полезной» информации** содержат *детальные* указания относительно того, в *какой* последовательности (и *сколько* раз) следует повторять выполнение того или иного движения. Иногда вы, **к своему ужасу** (☺!!!), можете обнаружить *полное* (или *частичное*) **несоответствие** между рисунками и поясняющим их текстом. Не расстраивайтесь, вы все равно **ничего не потеряете** от этого, и мы объясним *почему!!!*

Неискушенный читатель, по наивности, может подумать, что все это действительно настолько сложно, что не поддается обычному пониманию, но на самом деле, «туман», окутывающий Школы Востока и их *Знания*, – лишь способ ввести учеников в заблуждение.

Это и есть «восточная Традиция»!!!

Согласно ей, стремящийся к *Знаниям* не должен найти их тотчас, ведь тогда Учителю нечему будет его учить!

Вот один из примеров, показывающий, как «мудро» отвечают на вопросы учеников Мастера Востока, используя древнеарийские *Знания*.

Ученик спрашивает Учителя: «Расскажите, пожалуйста, в чем суть вашего Учения?» В ответ Учитель показывает ему на стоящее рядом ведро с водой, в которой отражаются Луна и звезды, и... неожиданно опрокидывает ведро ногой. После чего поясняет изумленному ученику: «Вот суть моего Учения!»

Очень **точно** сказано:

«Вот *суть* моего Учения!!!»

Обратите внимание, что Учитель по существу ничего не объясняет. Его действия для ученика так и остаются **непостижимой загадкой**. Для кого-то происходящее является выражением глубочайшей **восточной мудрости**, а другой, наоборот, решит, что все это – **полный бред!!!**

Что же хотел показать Учитель своими действиями?!

В действительности восточные Учителя делают из всего *тайну*. Это привлекает наивных учеников, которые считают, что по мере обучения им будут открываться *Высшие Знания*. Однако подобная «таинственность» зачастую указывает на то, что восточному Мастеру просто **нечего добавить** к «сказанному». Заметим, что в европейской *Традиции* всегда высоко ценились **простота** и **доступность** методик обучения, о чем мы еще расскажем в дальнейшем, и величайшая **заслуга** европейской *Цивилизации* в том, что теперь каждый человек (независимо от национальности, возраста, пола, религиозных верований!!!) получил **свободный доступ** к любой информации, накопленной человечеством за много тысячелетий, ко всем сокровищам культуры и науки.

Чтобы вам было понятно, о *чем* хотел «сказать» восточный Учитель, **поясним** эту притчу с точки зрения ШАР:

Отражение окружающего Мира в воде есть не более чем **иллюзия**. Это всего лишь отражение, так как ни звезд, ни Луны, ни неба внутри ведра с водой нет!!! Опрокидывая ведро, Мастер **«разрушал» иллюзию** восприятия, и в этом – глубочайший смысл:

Окружающий Мир – это Иллюзия!!!

Высшая Цель обучения в том и состоит, чтобы **разрушить** тот *иллюзорный* Мир, в котором живет подавляющее большинство людей, тогда появляется возможность увидеть Мир реальный, а не иллюзорный!!! Глубинный смысл притчи легко понять, если вы представляете себе, как человек воспринимает окружающее при помощи органов чувств, используя зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.

Наше видение Мира является не более чем отражением, а, следовательно, – самой настоящей *иллюзией*. Большинство людей даже не догадывается, *каков* же на самом деле этот Мир! Наши органы чувств имеют определенные пороги, за пределами которых обычный человек не способен воспринимать что-либо. Тот, кто достиг *Высших Ступеней* развития, не может во всей полноте передать свои ощущения от соприкосновения с **реальностью**, так как никакие слова ее не отражают. Это подобно тому, как *зрячий* пытается описать *слепому* **то**, что он видит (синее небо, яркое солнце, зеленые луга, красоту полевых цветов и т.д.).

Быстрота и наглядность демонстрации *Высших Истин* теснейшим образом связана с **принципом «готового результата»**, который мы подробно описывали в нашей первой книге. На Востоке *Знания* не даются начинающим так просто!

Ученик должен проучиться много лет,

**прежде чем ему начинают давать хоть какие-то
крупницы истинного Знания!!!**

Что совершенно **неудивительно**, ведь Учитель в свое время сам потратил массу сил и здоровья для получения тех же самых *Знаний*. Обидно **дарить** «первому встречному» *то*, что приобретено столь высокой ценой. Это обстоятельство во многом послужило **причиной утраты** древнейших *Знаний*, ведь иногда Учителя не успевали за время обучения передать накопленный опыт своим ученикам, а *Знания* так и уходили вместе с ними в небытие.

В этой книге мы **впервые** подробно раскрываем глубинную суть нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств – *Открытия*, переворачивающего всеобщие представления о реалиях рукопашного боя.

Новизна наших Знаний очевидна!!!

Ни одна из Школ боевых искусств Мира не обладала и не обладает ими, в чем легко убедиться, если **проанализировать** их техники и представления об искусстве реального боя. Без сомнения, наши *Знания* тотчас будут взяты ими на вооружение. Еще бы!!! Как можно пренебречь *тем*, что во много раз повысит эффективность любых боевых приемов и позволит избавиться от заведомо ложных техник в своем арсенале, но речь идет даже не об этом!

Эти *Высшие Знания* с успехом могут быть использованы каждым, кто действительно нуждается в самозащите или хотел бы помочь своим близким. В ваших силах победить того, кто сильнее и лучше подготовлен, кто нападает на вас, кто вооружен и жесток. Не забывайте об этом, ведь теперь вы будете по-настоящему вооружены!

**Уже в самом начале обучения
мы открываем ученику такие Знания,
которые дают ему явное превосходство!!!**

С первых занятий мы обучаем особым *техникам превосходства* (или техникам Шар-боя), владения которыми вполне достаточно, чтобы прекратить изучение рукопашного боя, едва начав!!! Мы хотим показать, что **рукопашный бой** – это **не главное** в нашем *Учении*. Есть вещи более **значимые**, и заниматься лишь для того, чтобы впоследствии «**набить морду**» какому-нибудь негодяю, означает **напрасно потерять время**.

Иногда нас спрашивают:

**«Сколько времени требуется, чтобы
изучить рукопашный бой ШАР?!»**

Поясним, что наши *Знания*, как это ни **парадоксально** звучит, позволяют научиться побеждать, не затрачивая **многих лет** на освоение каких-либо приемов и техник. Все искусство реального рукопашного боя можно свести к изучению **всего лишь одного универсального (!!!) принципа** (этот **принцип** мы называли *принципом «быстрого касания»*), и не имеет смысла оттачивать в течение многих лет техники нанесения ударов, отрабатывать разнообразнейшие защиты, участвовать в бесчисленных (и бессмысленных!) состязаниях и т.д.

Обратите внимание:

**Все искусство реального рукопашного боя
можно свести к изучению
всего лишь одного принципа!!!**

В ШАР обучение рукопашному бою начинается с **самого главного** – с достижения той **конечной (!!!) цели**, ради которой человек и начинает изучать боевые искусства. Речь идет о том, **как победить любого противника, независимо от его уровня подготовки**. Мы сразу предлагаем своим ученикам техники, позволяющие достичь важнейшей *Цели* обучения уже с **первого** занятия, после **первой** же тренировки.

Приведем из *Гостевой книги* нашего сайта вопрос, который заинтересует людей, начинающих заниматься по нашей системе:

Кирилл:

«Здравствуйте, уважаемые Ирина и Михаил!

Я задаю вам достаточно провокационный вопрос, не из желания вас подловить или поддеть. Просто я чувствую, что один тонкий момент не все до конца понимают. Вы утверждаете, что "физически слабый человек легко может покалечить и вывести из строя как уличного бойца, так и чемпиона по "боям без правил"". И это – ПРАВДА! Но сколько времени должно потребоваться такому человеку, для достижения указанного вами уровня. Ведь от того, что я узнал о принципе превосходства, я не стал быстрее и сильнее бить, нужна практика. У меня есть опасения, что у человека, купившего вашу книгу и поработавшего дома с недельку(или с месяц), может появиться неадекватная оценка своих возможностей. Как следствие, заступаясь за слабого (за бабушку, девушку, свои идеалы ...), получил по голове на улице от разрядника по боксу, реакция и рефлексy которого оказались гораздо выше ожидаемых. Как следствие возможна "логичная" мысль, что ШАР – г...о, все врут и т.д. Думаю всем полезно узнать сколько времени требуется Вашим ученикам, которые занимаются лично у Вас, чтобы Вы сочли их готовыми к ситуации средней экстремальности (3-5 пьяных довольно трусливых подростка желающих порезвиться). Спасибо!»

Но встречаются и *другие* сообщения, в которых речь идет о том, будто своими публикациями мы внушаем читателям **абсолютно ложную уверенность** в своих силах и возможностях.

Неужели мы внушаем ложную уверенность?!

Так можно утверждать, если **совершенно невнимательно читать** (а скорее – **вообще не читать!!!**) наши книги. Предлагаем познакомиться с очередным сообщением, так как оно напрямую перекликается с вопросом Кирилла.

Обратите также внимание, в какой *снисходительно-поучающей (высокомерной!)* и *грубой* форме оно написано!!!

Аноним:

«Своими писаками вы оскорбили и себя, и своих читателей, и боевые единоборства, вы, ребята, пишете всякую лабуду и даже не понимаете ка-

кую ответственность за это несете. Прочитает сии шедевры ботан, о пятнашках, о том, что можно этим завалить любого, пойдет гарцевать на улку, а ему, непутевому, башку штакетиной расхерачат. Это безответственно и пошло. Особенно удалять сообщения, закройте тогда вообще гостевуху. И не одного вменяемого ответа от вас пока никто не дождался, сектантики!»

Мы рады, когда наши читатели (например, такие как **Кирилл!**) задают **умные и практически значимые вопросы**. На все эти вопросы мы обязательно отвечаем, однако иногда на нашем сайте появляются не критические и конструктивные отзывы о наших книгах и системе ШАР, а – «**грязные**» **высказывания** в виде *нецензурной* брани (или просто *агрессивно-злые* бессодержательные тезисы). Подобные **пошлые и пустые сообщения** мы, естественно, удаляем, так как они **оскорбляют** не только лично нас и наше *Учение*, но и всех наших читателей и последователей.

После появления в *Гостевой книге* на нашем сайте очередного *безграмотного и нецензурного «критического» тезиса*, который также был нами удален, мы ответили:

Михаил и Ирина Брагины:

«Вот так, сеешь разумное, доброе, вечное, а вырастает «белена и чертополох»! Если судить по оставляемым на нашем сайте отзывам, то возникает ощущение, что сайт в основном посещают безграмотные и глупые люди, которые кидают здесь свои "критические" отзывы, не имеющие под собой никакой основы. Ваши абсолютно голословные тезисы типа "ШАР – учение для лохов", или "Книги – дерьмо", а "Учение – нежизнеспособно", никому неинтересны! Подобные "тезисы" можно бросить в адрес любой школы.

Эти "тезисы" ни о чем!!!

А вы, "критики", не задумывались, почему известные российские мастера и эксперты в области единоборств до сих пор молчат по поводу наших Открытий?! Почему они втихую воруют описываемые нами методики, техники и упражнения?! Почему они посылают таких, как вы, чтобы охаять наши книги, наговорить кучу гадостей? Почему никто из известных мастеров от своего имени не заявил, что наши Открытия – это чушь? Или – наоборот: всё, о чем мы пишем, давным-давно всем известно?

В стране, где регистрацией отечественных Школ занимаются "отделы восточных единоборств", а уважаемыми людьми считаются те, кто наворовал больше других, обманывает людей и дает взятки чиновникам, распространению нашего европейского (!) Учения стараются всячески помешать!

Мы уверены, что именно в Европе Шарведа будет тем Учением, которое покорит сердца людей, ведь речь идет о генетических Истоках нашей Цивилизации. Наше Учение – европейское, а не азиатское, поэтому в стране, которая "молится" на Восток, наивно считая его колыбелью всего Человечества, наше Учение представляет для восточников угрозу, ведь мы пишем Правду! У людей открываются глаза, а это им, восточникам, совершенно не нужно!

Да, наш сайт плохо оформлен, но это несколько не умаляет значимости тех сенсационных Открытий, которые мы уже сделали в самых разных областях. Мы уже писали, что нам некогда заниматься саморекламой, так как мы растим четверых детей, продолжаем делать множество Открытий, пишем книги и ведём тренировки по своей системе. Конечно, очень просто писать гадости и оскорблять людей, оставаясь анонимами.

Мы знаем, что придет время, когда вам, бездарным "критикам", будет стыдно за свою пошлую писанину!»

**Вот так, сеешь разумное, доброе, вечное, а
вырастает «белена и чертополох»!!!**

Что касается актуального для всех вопроса, который задал Кирилл, то в нем речь идет, прежде всего, о так называемой «ложной уверенности». Эту важнейшую тему мы подробно рассмотрим, причем как по отношению к техникам Шар-боя, так и по отношению к техникам других Школ и стилей.

Мы утверждаем, что официальное **непризнание** и/или **замалчивание** *Сути* нашего сенсационного *Открытия* в Мире боевых искусств (среди многочисленных российских специалистов по единоборствам) по меньшей мере является **халатностью**, а на самом деле – **преступно!!!** Добавим, что слово «халатность» мы расшифровываем как «(х)ал-ат-ность», или «то, что от ал(а)» (где «х» – придыхание, а «ат» – то же самое, что русское «от», которое, кстати, произносится как «ат»). Таким образом, получаем, что «халатность» – это **качество, присущее «ал(у)»**, и о том, что означает этот корень *Праязыка* мы подробно расскажем в дальнейшем.

«Халатность» – качество, присущее «ал(у)»!!!

Пока же попробуйте самостоятельно догадаться, что означает корень «ал». Подскажем, что это **не трудно** понять, если проанализировать различные слова, содержащие данный корень (например: «алчность», «кал», «салка», «алхимия», «алтын», «фальш», «алмасты», «мораль», «алкоголь» и мн. др.).

Однако вернемся к замалчиванию нашего *Открытия* в Мире боевых искусств. Представляете, **сколько людей** могли спасти свою жизнь и здоровье, если бы знали (пусть даже теоретически!) о нашем *Открытии*?!
Не случайно говорят:

«Знание – это Оружие!!!»

и

«Предупрежден – значит вооружен!!!»

Если бы люди знали о сути нашего *Открытия*, то в критической ситуации они вели бы себя по-другому и из «жертвы» могли превратиться в «охотника». Впрочем, обо всем этом мы уже рассказывали в первой книге, когда знакомили вас с **принципом «быстрого касания»**.

Один из наших учеников как-то правильно заметил, что обучение рукопашному бою в ШАР есть лишь **повод** для изучения чего-то более важного. Это «что-то» действительно стоит выше всех техник рукопашного боя, вместе взятых.

**Рукопашный бой в ШАР – это лишь ступень
на Пути к Высшим Знаниям!!!**

Принципиальным отличием ШАР, как европейской *Традиции*, является **простота и доступность Учения** для любого человека независимо от его воз-

раста, пола, национальности, религиозных или иных убеждений. Сравните наш стиль изложения (практически разговорный!) с тем, который используется при описании техник и приемов любой другой Школы, особенно восточной. Согласитесь, насколько тяжело читать запутанные описания их приемов, постоянно сверяясь с многочисленными рисунками или фотографиями! Если же ко всему этому добавить употребление названий на чужом языке, то становится понятным, почему обучение представляет такую сложность для тех, кто на Востоке является «иностранцем», или европейцем.

Мы рассказываем о сложнейших вещах *так*, чтобы каждый человек сумел разобраться в них самостоятельно, без посторонней помощи. Наши указания просты и недвусмысленны!

Техники Шар-боя основаны на естественных движениях и реакциях!!!

Мы не фантазируем на заданную тему, мы раскрываем то, что доступно любому из вас, а ваши ощущения и достижения подскажут, *как* следует тренироваться. Причем важнейшим **критерием** правильности занятий в ШАР является укрепление здоровья, и это должно быть вашей первостепенной задачей!

Знания, которые мы открываем, являются результатом наших **многотысячелетних** (и это – не **опечатка!!!**) поисков и *Открытий* в *Искусстве Жизни*. Высшие цели нашего *Учения* будут рассмотрены подробно в дальнейшем (в том числе, в «**Наставлениях для Бессмертных**»).

Жизнь не стоит на месте, и в последнее время вы можете услышать о появлении новых Школ, которые, по словам их создателей, восходят чуть ли не к древнеарийским (а то и более далеким!) временам. «Боевая йога» (воссоздаваемая на основе каких-то *санскритских* текстов, обнаруженных в одной из библиотек), «гиперборейская» система («нашедшая» свои *Истоки* в легендах о *гипербореях*), «экам» (автор которой решил создать «единый» *универсальный* стиль) и многие другие.

Теперь у вас имеется замечательная **возможность сравнить** *Знания* ШАР с тем, *чему* учат эти и многие другие Школы. Изучите внимательно (и непредвзято!) их публикации и видеоматериалы, а чтобы разобраться в эффективности предлагаемых ими *Знаний*, **используйте** рекомендуемые нами *универсальные* критерии оценки. Не забывайте, что пройдет время и появятся новые Школы и стили, доселе совершенно неизвестные, причем этот процесс естествен!

Создатели новых Школ и стилей постараются точно так же, как и их предшественники, *соединить* все «**лучшее**», *синтезировать* «**новое**» и *открыть* «**неизвестное**». Однако для того, чтобы перенять какую-либо технику из другой Школы, необходимо четко представлять себе, какое место она занимает в той иерархии *Знаний*, откуда была взята. Без этого плагиаторы «рискуют» перенять не эффективную боевую технику, а всего лишь слабое ее подобие, или некий суррогат. Она не будет «работать» в чуждой среде!!!

Для полноценного использования той или иной техники требуется перенять всю Школу целиком, что практически невозможно! В результате, «выдернутая» из гармоничной системы *Знаний* техника оказывается совершенно неэффективной, и целостность *Знаний* ШАР является одним из таких серьезных препятствий для любителей позаимствовать чужое.

Стоит подробнее остановиться на одной современной Школе, которая получила название: **«Реальный уличный бой»!**

Судя по всему, это должна быть *такая* система, которая позволит в реальном бою уверенно расправиться с любым, кто на вас нападет. Если же посмотреть предлагаемые для изучения материалы, мы увидим систему, где основным условием для победы являются **накачанные мышцы и грубая физическая сила**, так как *львиную* долю тренировок в этой Школе занимают занятия бодибилдингом.

Мы спрашиваем:

**«Неужели главным условием победы
в уличной схватке являются накачанные мышцы
и грубая физическая сила?!»**

Но разве *естественно* для хрупкой женщины, ребенка или пожилого человека накачивать мышцы? Да и полезно ли это? Неужели, чтобы побеждать, необходимо иметь столь развитую мускулатуру?

Мы считаем, что **в реальном (!) уличном бою** требуются совсем другие качества, такие как неожиданность атак, точность и скорость ударов, подготовленность бьющих частей тела и т.д. Что касается силы физической, то и она необходима, но не настолько, чтобы уделять ей такое внимание.

Рассмотрим другой пример: **«Боевая йога»!**

Или, как ее называет сам автор, **«Дхарма Марга»!**

Не правда ли, *интригующее* название?!

Мы были чрезвычайно удивлены, когда узнали, что, оказывается, последователи этой Школы *Йоги* (!!) ведут бои **в полный контакт** и практически **без средств защиты**, что, конечно же, неизбежно приводит к опасным травмам и вредит здоровью занимающихся.

**Бои в полный контакт разрушают
здоровье человека!!!**

Вот так *«Йога»!* Похоже, создатель данной системы **забыл** (или **не знал**?!), что *изначально Йога* создавалась для укрепления и восстановления здоровья, а не для его разрушения! Неужели упомянутая Школа отражает **реальные практики** ариев в «незапамятные» времена?! А ведь именно об этом пишет ее создатель, утверждающий, что ему удалось на основе древних санскритских текстов восстановить **методы тренинга «арийских воинов»**.

Почему же эти методы столь жестоки?!

**Разве Йога – это не Путь
к Здоровью, Долголетию и Бессмертию?!**

Мы можем лишь предположить, что упомянутая **авторская система** относится к **«спецназовским»**, поэтому методы тренинга в *«Дхарма Марга»* (как и многих других подобных Школ и стилей) вряд ли пригодны для обычных людей, т.е. для самого широкого круга. Кроме того, как вы думаете: знает ли автор и создатель этой Школы, что на самом деле означает название *«Дхарма Марга»*?!

Что означает «Дхарма Марга»?!

Знают ли также дипломированные специалисты по восточной *Культуре* и *Традициям*, как **правильно** переводятся с санскрита многие слова и названия,?!

Чтобы разобраться в этом, процитируем расшифровку с официального сайта Школы «Дхарма Марга» (www.dharma-marga.ru):

«Слово "Дхарма" многозначно. Такие значения как доблесть, честь, добродетель, благой закон, следование благому пути и т.д. дают некоторое представление о значении этого слова.

Глагольный корень "Дхр" означает "держать", "удерживать". Человек следующий благой Дхарме, твердо придерживается Благого пути.

Слово "Марга" – означает "путь". Таким образом, название нашей школы можно перевести как Путь Доблести, Путь Праведности».

Таким образом, специалисты утверждают, что в переводе с санскрита:

«Дхарма Марга» означает «Путь Чести»!

Но так ли это?!

Мы расшифровываем санскритское слово «Марга» как ... «Мар-га», т.е. «Путь Смерти» (или «Путь смертных»!). Что касается понятия «Дхарма», то его значение также можно понять, если использовать открытые нами корни *Праязыка*: «Дхарма» означает буквально «Д(х)ар-ма», или «Дар Ма(тери)», а это и есть «Долг перед Матерью», ведь **праведное (!) поведение** – лучший **Дар** для *Матери* (или Долг каждого человека).

Подчеркнем, что методы тренинга, практикуемые в «Боевой йоге» (и многих других «спецназовских» Школах и стилях), похоже, **предельно точно** отражают *нашу* расшифровку слова «Мар-га».

«Марга» – это «Путь смерти»!

Как видите, **название** любой Школы **точно** отражает **суть**, поэтому чрезвычайно важно знать, какой *на самом деле* смысл несут те или иные названия, а также имена. **Шар-этимология**, которую мы описываем в своих публикациях, позволяет разобраться во всех этих непростых вопросах.

Не случайно наша Школа имеет название «ШАР»!!!

В наши дни, с легкой руки одного из критиков, **любая новая** Школа боевых искусств получает ироническое (с оттенком *неприязни*!!!) название «**новодел**». В этом смысле ШАР для них (этих критиков) также является всего лишь очередным «новоделом», как и любая ныне «традиционная» Школа когда-то была новой и неизвестной. Мы не станем спорить или доказывать иное. ШАР действительно является нашей, авторской Школой – новой Школой, опирающейся на глубинные *Знания*, которые были открыты нами.

Мы уже упоминали о существовании целой *Традиции Бессмертных*, или *тех*, кто знает (**и никогда не забывал**!!!) о своей *Истинной Природе*, кто не

отождествляет себя со своим телом, кто помнит о своей *Высшей Цели* и своем *Предназначении*. Наши *Открытия* теснейшим образом связаны с этой прямой *Передачей Знания*... самим себе (!), спустя тысячи лет, и об этом мы подробно расскажем в дальнейшем.

Во *Введении* к первой книге мы писали о том, что в современном Мире существует множество *ветвей* древних *Знаний*, и одной из известных в настоящее время (и родственных нам) является китайская даосская Школа Шоу Дао. Обратите внимание, что ШАР не «сделана» на основе Шоу Дао! Она является лишь **родственной** системой; причем понятие «родственности», в нашем толковании, предполагает не только **праевропейские** (или **древнеарийские**) *Истоки*, но и то, что обе Школы основаны на *естественных* движениях и реакциях человека.

О своих *корнях* и *Истоках* в Шоу Дао, похоже, **забыли**, предпочитая «китайскую» версию происхождения своих *Знаний*. Мы же опираемся на *Знания*, которых в Шоу Дао (и других восточных Школах) не было, и в этом легко убедиться, если проанализировать все выпущенные до появления наших первых публикаций материалы по любым восточным Школам и *Учениям*.

Для последователей Шоу Дао наши *Знания* представляют **особый** интерес, ведь то, о чем мы рассказываем, в их *Традиции* **неизвестно**, и речь идет не только о наших *Открытиях*, но и о многотысячелетнем опыте именно европейской *Традиции*. Теперь вы можете сравнить *Знания* ШАР с теми *Знаниями*, которые получили широкое распространение на Востоке, и понять, чем **наша** Школа отличается от восточных Школ. Для тех, кто не представляет себе, *откуда* попало в Китай древнее *Учение* «Путь Бессмертия», рекомендуем познакомиться с работами Александра Медведева, корейский Учитель которого недвусмысленно указывал на древнеевропейские *Истоки Знаний* Шоу Дао.

Арийские народы еще тысячи лет назад, мигрируя на Юг и на Восток, дошли, в том числе, и до Китая, поэтому во многих **даосских** Школах, как отголоски древнейшей арийской *Традиции*, сохранился культ поклонения *Полярной Звезде*, а в *Ведах*, по мнению ученых, описывается «**Полярная Родина**» наших *Предков* (или, как считают ученые, некие **приполярные зоны** Земли). В дальнейшем мы покажем, что эта точка зрения ошибочна. Отметим, что большая часть *Знаний* наших *Предков* сохранилась в *Учениях* Древней Индии, ведь именно там были записаны тексты *Вед* на санскрите, тесно связанным с *Праязыком* народов Европы.

Знания же Востока, как вы убедитесь, в основном **заимствованы** у арийских народов, и одним из доказательств этого является китайский *Миф о Паньгу* (или *Первочеловеке*). Он настолько **похож** на древнеарийский *Миф о сотворении Мира*, что при сравнении не возникает никаких сомнений в том, *откуда* его «**списали**» (см. *Миф о Пуруше* в *Ведах* и *Упанишадах*, тексты которых гораздо древнее вышеупомянутой китайской легенды).

Имя «**Пуруша**» мы расшифровываем как «**Пу-рус(а)**», или, с учетом открытой нами мутации «у» на «а»: «**Па Рус(а)**», что означает «**Высший Рус**». Так, согласно древнеиндийской *Мифологии*, называли «**Первочеловека**», из тела которого был сотворен Мир! Таким образом, древнеиндийский «**Пуруша**» – это «**Высший Рус**»!!!

Вы спросите:

«А что тогда означает имя "Паньгу"?!»

Отвечаем: имя «Паньгу» мы расшифровываем как «Па-н(е)-гу», или «**Высший (Светлый) Неземной**», что означает практически то же самое, что и «**Высший Рус**».

Первочеловек «Паньгу» – это «**Высший (Светлый) Неземной**»!!!

В дальнейшем мы покажем, что древние *Мифы* сохранили «воспоминание» о **реальных исторических событиях** многотысячелетней давности, и речь пойдет о наших доказательствах **космического** происхождения земной Цивилизации. Примечательно, что в древнеегипетской *Традиции* известен *Миф об Осирисе*, имя которого мы расшифровываем как «**О, си(е) Рис!**», где «**Рис**» – то же самое, что и «**Рус**»! Вы поймете, что *Древние Мифы* и *Легенды* рассказывают о **русых Богах**, наших *Великих Предках (Прародителей)* земной Цивилизации). Все эти вопросы мы будем рассматривать в дальнейшем.

Что же тогда можно тогда говорить о *Знаниях* в других областях, если даже **мифология (!)** восточной Культуры в своей основе имеет **чужие корни**?

Мифология Востока имеет Праевропейские корни!!!

Отметим, что в настоящее время широкому кругу читателей стали доступны также и другие письменные памятники *Ведической* культуры: «**славянские Веды**», «**Книга Велеса**», «**Книга Коляды**», «**Голубиная Книга**» и ряд других, передающих **русскую Традицию Ведических Знаний**.

ШАР и Шоу Дао основаны на *естественных* движениях и реакциях человека, на глубоком понимании *Законов* окружающего Мира, поэтому они так **похожи**, однако в ШАР есть *Знания*, которые в Шоу Дао **неизвестны**, и в первую очередь эти *Знания* мы открываем своим ученикам. Справедливости ради отметим, что точно также и в Шоу Дао есть *Знания*, неизвестные нам, – это те достижения и *Открытия*, которые были сделаны уже на Востоке.

Перечитайте внимательно *любую* из глав нашей первой книги («Как побеждать любого противника», «Неотбиваемые удары», «Секреты сверхмедленных движений», «Универсальные защитные движения», «Осваиваем просоночное состояние» и т.д.). Это не просто интересные темы для расширения вашего кругозора.

Мы предлагаем поистине уникальные методики развития особых возможностей и способностей человека!!!

Ни одна из Школ не способна предложить что-либо подобное! Чтобы убедиться в этом, познакомьтесь со *всеми* их материалами (включая многочисленные учебные видеофильмы), но обнародованные **до (!)** появления наших публикаций, и вам должно быть понятно *почему*! Пообщайтесь с их Учителями и учениками на предложенные нами темы. Вряд ли кто-нибудь из них станет сознательно обманывать вас и уверять, будто у них есть подобные *Знания*; но даже если это и произойдет (слишком велик может оказаться соблазн «позаимствовать» *Универсальное Знание* ШАР!), то это не изменит

ситуации, так как наши *Знания*, как мы уже говорили, надежно защищены от подобных «заимствований».

Рассмотрим, например, тему «*облачных движений*», о которых (если не брать в расчет упоминание в отдельных Школах у-шу: «**машите руками, как облаком**») впервые заявила Школа Шоу Дао. Что представляют собой эти «*облачные движения*» – *Знания Востока* или – *отголоски* другой, более древней **европейской Традиции**?..

Теперь, когда вы познакомились в нашей первой книге с Учением ШАР о «*Небесном Воине*» (а это всего лишь **начальная** ступень тех *Высших Знаний*, которые мы описываем), то выводы можете сделать самостоятельно. Конечно, можно утверждать, что на Востоке, безусловно, имеется нечто *подобное*, взять хотя бы *Традицию «Небесных Наставников»*, о которой много написано и рассказано *патриархами* китайских Школ, но при более близком знакомстве с их *Знаниями* вы убедитесь, что это – несколько **иное** Учение.

Кроме «восточной» философии, всегда существовала и существует другая *философия*, еще более древняя и загадочная, – **европейская!!!** Отголоски этой *философии* встречаются практически во всех древнейших *Священных Писаниях* (в *Библии*, в *Ведах* и др.), и все эти вопросы мы рассмотрим подробно в дальнейшем.

Мы познакомим вас с Философией Жизни (или Шар-философией!) наших Предков!!!

Эта *философия* никогда не утрачивалась, и вы всегда руководствовались ею в своей жизни, часто не осознавая этого.

Отличия *Знаний ШАР* от *Знаний*, предлагаемых в Школах Востока, касаются **всех** областей жизни человека: достижение *здоровья* и *Бессмертия*, Учения о *Вкусе Жизни*, *сексуальных практик* и многого другого. Все это покажет вам, что в европейской *Традиции* имеются *Знания*, относящиеся к настолько древним *пластам* истории и культуры человеческой *Цивилизации*, которые на Востоке практически не сохранились.

Любопытно, что когда мы говорим о боевых искусствах, ни у кого не возникает даже и тени сомнения, будто все боевые искусства зародились на Востоке, а уж если и существует какая-то *философия*, то она может быть только восточной. Представляете, насколько искаженное мнение сформировано средствами массовой информации у большинства европейцев! Однако современные ученые (историки, археологи, лингвисты и мн. др.), благодаря анализу и тщательному изучению многочисленных исторических памятников письменной и материальной культуры, дошедших до нас с незапамятных времен, способны теперь установить, каким же образом шло распространение древних *Знаний* среди народов Мира.

Если рассматривать даже только миграцию *Знаний* о боевых искусствах, то, согласно исследованиям ученых, истоками хорошо известного вам японского каратэ являются китайские Школы, а те, в свою очередь, получили широкое развитие на территории самого Китая, будучи принесенными из Индии. В Индию *Знания Древних* попали с приходом ариев, причем, как мы считаем, таких «**волн миграции**» было несколько! Последняя волна, которую многие историки ошибочно посчитали первой и единственной, – полторы тысячи лет до н.э.

Арии пришли с *Севера*, но даже этот факт пытались и пытаются оспорить некоторые «исследователи», и если бы в *Ведах* совершенно четко не было указано, *откуда* они, то в качестве *Прародины* ариев рассматривалась даже... Африка.

Нет сомнений, что каратэ и у-шу – Школы исключительно восточные, однако *Истоки* происхождения их *Знаний* – **древнеарийские** (или, что то же самое, **праевропейские!!!**). Об этом не следует забывать тому, кто чересчур восхваляет необыкновенные достоинства и экзотику именно восточных боевых искусств.

Традиционно на Востоке любому движению, любой форме (позе, жесту), любому явлению стараются дать *свое* название. Каждый взмах руки или ноги, каждую стойку они называют **определенным** именем, что позволяет в дальнейшем не забыть и «канонизировать» техники, которыми они используются. В качестве **курьеза** можно привести многочисленные примеры того, каким образом восточные боевые искусства изучаются в европейских странах. В залах боевых искусств вы услышите японские, корейские или китайские **слова-названия** техник, приемов, движений. Можно подумать, что европейские ученики пытаются изучить иностранные языки, а вовсе не боевые искусства! Они **вынуждены запоминать** десятки чужих слов, использовать их при демонстрации боевых техник, и это – *Традиция*!

Однако не **глупость** ли – называть стойки, удары и движения *так*, как они звучат на чужом языке, особенно если перевод этих названий полностью соответствует их аналогам? Например, «удар рукой» в переводе с японского или китайского языка, как утверждают специалисты, так и звучит, как «удар рукой». Тем не менее, в дальнейшем мы на *конкретных* примерах рассмотрим, *так ли* это. Вы узнаете, что на самом деле означают такие «нерусские» слова как «цюань», «тайцзы», «дао», «ушу», «цигун», «каратэ», «ката», «цуки», «маваши», «сэнсей», «сэмпай», «дан» и мн. др.

**Мы уверены, что наши этимологические Открытия
станут настоящей сенсацией для всех
любителей боевых искусств!!!**

В Школах Востока Учителя стремятся «привязать» учеников к себе и к своему *Учению*, тогда как у нас **Целью обучения** является достижение **Освобождения**. Заметим, что хорошо известные на Востоке *Учения Чань* и *Дзен* (санскр. «дхьяна»), как *отголоски* именно европейской *Традиции*, пришедшие в Китай и Японию из Индии, также стремятся *освободить* своих последователей **от ложных «привязей»**.

Когда вышла первая наша книга, один из критиков обвинил нас в «желании покопаться в кошельках доверчивых учеников». Он так и не понял (а скорее, не захотел понять!), что мы **подробно** описываем все наши техники и упражнения именно для того, чтобы любой человек смог в них разобраться без чьей-либо посторонней помощи. Мы никого не призываем заниматься в ШАР, как это делают представители других Школ, и уж тем более не *привязываем* к себе своих учеников.

**Мир боевых искусств чутко реагирует
на появление всего нового и неизвестного!**

Как только Учителя и Мастера восточных Школ единоборств поймут, **какие Знания** мы предлагаем, они тотчас заявят о том, что в их Школах все это также имеется. Мы не удивимся, когда услышим, что **Знания ШАР**, которые мы сейчас предлагаем вам, «чудесным» образом вдруг **появятся** и в Шоу Дао, и в других восточных **Учениях**.

Насколько близки ШАР и Шоу Дао?!

В России **Учение Шоу Дао** (уже свыше двадцати лет!!!) активно пропагандирует Медведев Александр Николаевич – «первый европеец, посвященный в секреты подготовки "бессмертных воинов" и тайные знания Шоу Дао». Мы рекомендовали и рекомендуем нашим читателям познакомиться со **всеми** опубликованными на сегодняшний день материалами по этой восточной Школе, а также по УНИБОС (Универсальной боевой системе), разработанной на ее основе. Эти **уникальные** материалы, безусловно, заинтересуют не только поклонников боевых искусств, но и всех тех, кому небезразлично свое психическое и физическое здоровье. Заметим, что на Востоке **Знания Шоу Дао** практически **неизвестны**, что говорит о глубокой *законспирированности* древнего **Учения**.

Знания Шоу Дао теснейшим образом **связаны** с **Учениями** наших *Предков*, но тот долгий *Путь*, который был пройден этими **Знаниями**, настолько «преобразил» их, что они оказались для многих европейцев малопонятными. Не случайно Медведеву так сложно адаптировать **Знания Шоу** для своих учеников. Восточные **Учения** слишком *своеобразны*, так как являются отражением их специфической *национальной* культуры, а она во многом отличается от европейской.

Знания ШАР являются **целостными** и базируются на следующих основополагающих **Учениях**: «*Небесный Воин*», «*Внутренний Наблюдатель*», «*Вкус Жизни*», «*Чудесный Ребенок*», «*Мир Застывших Форм*», «*Киборг*» и многих других, о чем у нас еще пойдет речь в дальнейшем. В Шоу Дао (и других восточных **Учениях**!) встречаются *отголоски* древних **Знаний**, представленные в виде упражнений или техник, зачастую не связанных между собой. Их упражнения не способны оказать такого **комплексного**, всестороннего воздействия, как, например, *секретные* гимнастики воинов нашей Школы (вспомните комплексы «*тело в воде*», движения в «*вязком пространстве*», «*круги в воздухе*», упражнения «*на краю пропасти*» и др.). Наши гимнастики это не отдельные упражнения или движения, а **целостная система** практических **Знаний**, включающая в себя **множество** специальных техник и медитаций, объединенных *универсальными* принципами ШАР. Важнейшей особенностью наших гимнастик является то, что они предназначены не только для **укрепления** здоровья и рукопашного боя, но и для **познания** Мира, **обретения** Свободы, **достижения** Бессмертия.

Приверженцы восточных Школ непременно скажут, что в ШАР, как европейской Школе, не может быть **Знаний** об инь и ян, о триграммах и гексаграммах, о «пульсовой» диагностике и рефлексотерапии, об «искусстве любви» и **Учении** Дао, о «чайной церемонии» и Фэн-шуй, причем сами они убеждены, что у них есть все!

Не правда ли, весьма удобная позиция, для того чтобы время от времени «копировать» в свою систему **Знаний** то, чего у них не было до сих пор?!

В Древности наши *Предки* обладали удивительными *Знаниями* и способностями, которые, к сожалению, со временем были утрачены (в дальнейшем мы расскажем о причинах этой утраты). Что касается *рефлексотерапии*, то мы разработали особые приемы и способы *пробуждения* реальных ощущений *энергетических взаимосвязей*, естественных для любого *развитого* человека, и ранее мы уже описывали несложные упражнения, с помощью которых каждый самостоятельно может найти **биологически активные точки** (и **каналы**) и научиться воздействовать на них. Заметим, что места расположения этих жизненно важных *точек* и *каналов* были в свое время *скрупулезно* зарисованы и описаны на Востоке во избежание их *безвозвратной* утраты. Люди, которые сами не могли **почувствовать** всего этого, были способны лишь слепо и неукоснительно следовать указаниям своих «таинственных» Учителей. В Китае, пытаясь объяснить происхождение у них загадочных *Древних Знаний*, даже придумали совершенно **неправдоподобную историю** о возникновении *рефлексотерапии*. В книге «**Малая энциклопедия открытий**» (Сост. И.Е. Свиридова, Н.Г. Сиротенко, М., ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг») сообщается:

«Древнее китайское предание гласит, что некогда император страдал сильными головными болями, и никакое средство ему не помогало. Так продолжалось до тех пор, пока этот человек не поранил до крови ногу, наступив на острый камень. Головные боли прошли, их как рукой сняло. С тех пор головные боли стали лечить ранами ног, наносимыми острыми камнями. Легендарный китайский правитель Фуси вместо этого применил накалывание ноги каменной иглой. Позднее люди убедились, что накалывание помогает и от других болезней. Каменные иглы заменили металлическими, и, в конце концов, в Китае усилиями многих ученых была создана наука об иглолечении. На теле человека найдены 693 точки, в которых – в зависимости от вида болезни и места болевых ощущений – производится накалывание» (см. стр. 34).

По другой версии открытие приписывается не императору, а неизвестному крестьянину:

«Говорили, что в одной из китайских деревень давным-давно жил старик, у которого часто болела голова, и никакие лекарства не могли ему помочь. Работая как-то в поле, он случайно ударил себя по ноге мотыгой, и произошло чудо – головная боль исчезла! Старик запомнил, куда он себя ударил, и впоследствии, когда возникала головная боль, он ударял в эту точку на ноге и помогал себе.

«Наблюдательные» китайцы стали использовать **новый способ лечения** и «обнаружили» еще много *точек*, воздействуя на которые можно лечить себя и других. Со временем мотыга трансформировалась... в тончайшие иглы, с помощью которых оказывалось лечебное воздействие уже на весь организм. Единственное, чего они не могли достоверно объяснить, как из всего этого возникло столь **целостное Учение** о *рефлексотерапии* и *космических законах*, влияющих на *Человека*.

Знания наших *Предков*, зафиксированные в *Ведах* и дошедшие до нас с «незапамятных» времен, поражают воображение не только обычных людей, но и современных ученых. Более десяти тысяч лет назад из-за мощных катаклизмов, о которых мы расскажем в дальнейшем, и в результате последующего сильнейшего похолодания произошло массовое переселение народов.

Значительная часть выживших *арийских этносов* мигрировала на Юг и на Восток, а часть осталась на своей *Северной Родине*.

**Европейцы являются прямыми потомками
тех людей, которые не мигрировали
в более теплые и комфортные для жизни края!**

Тяжелейшие испытания выпали на их долю, о чем мы еще расскажем в дальнейшем, но *те*, кто выжили в этих условиях, – мужественные и сильные люди, передавшие древнейшую *Традицию* своим потомкам. Об этой *прямой передаче* древнейших *Знаний* **самим себе** мы еще будем подробно рассказывать.

Теперь после выхода наших первых книг у вас появилась прекрасная возможность не только получить информацию о нашем *Учении*, как говорится, **из первых рук**, но и проверить эффективность предлагаемых нами *Знаний* на практике, а выводы делайте уже сами! В первую очередь, доверяйте *интуиции* и своему опыту.

**Знания ШАР являются особым тестом
для Мастеров и Учителей!!!**

Или – **ловушкой** для «профессионалов»!!! Их реакция на появление наших публикаций покажет, насколько высок уровень понимания того, чему они учат своих учеников в течение многих лет. Маловероятно, чтобы кто-нибудь из них честно **признался**, что не знал этих техник раньше и не представлял себе всех возможностей их применения.

Наши публикации, по своей сути, – это *Открытый Вызов* тем «мастерам» боевых искусств, которые продолжали и продолжают «вешать лапшу на уши» своим доверчивым европейским ученикам. Перестаньте обманывать и дезинформировать их относительно реальных боевых техник! Неужели вы всерьез полагаете, что **искусственные и надуманные движения**, которые вами предлагаются, могут оказаться эффективными на улице, при столкновении с реальным противником?

Один из наших учеников видел телепередачу, где рассказывалось о боевых искусствах Востока. Колоритный мужчина, облаченный в белоснежное кимоно, украшенное иероглифами и загадочными символами, долго рассказывал о восточных Школах единоборств, говорил, сколько удивительных Тайн, неизвестных европейцам (!), хранит культура Востока. Его рассказ, перемежающийся множеством японских и китайских словечек, был занятным и увлекательным, а в завершение передачи его попросили показать что-нибудь из боевых техник. Каково же было удивление нашего ученика, когда «специалист» по единоборствам встал в классическую стойку каратэ и исполнил несколько ударов, при которых вторая рука отводилась к бедру. Наш ученик был в недоумении: «Неужели они так учат?! Ведь совершенно очевидно, что если при нанесении удара вторую руку отводить к бедру, то самые уязвимые зоны тела (глаза, нос, горло, область сердца и др.) останутся незащищенными, и показанные Мастером восточных единоборств техники совершенно неприменимы в реальных уличных схватках».

Да, в Школах каратэ, у-шу, таэквондо и других учат именно так!!! Это – *Традиция*, нарушить которую приверженцы этих Школ не смеют. Они не зна-

ют ничего, кроме того, чему их научили, но даже и эти техники до конца не понимают.

После того как наши *Знания* будут оценены по достоинству, Школы Востока, безусловно, заявят, что у них эти *Знания* хранятся в секрете с давних времен, но они передавали эти *Знания* только... «**избранным**», и уже сейчас начали появляться публикации известного российского китаевода, доктора исторических наук А. А. Маслова, который пытается таким образом оправдать своих «*подопечных*». Дескать, китайцы **намеренно (!)** создали сотни Школ и стилей, чтобы... утаить «истинные знания»!!!

Неужели китайцы создали сотни Школ и стилей, чтобы утаить «истинные знания»???

Мы знаем, что подобные утверждения абсолютно не соответствует действительности. Более того, **ключом** к пониманию, *почему* в Китае занимались и занимаются **именно у-шу**, является **правильная расшифровка** этого древнего названия. Подскажем вам, что у-шу основано на *подражательных* техниках. Что касается «утаивания» истинных *Знаний*, то слишком долго китайцы уверяли всех (и, прежде всего, самих себя!) в правильности выбранного ими *Пути*, в безупречности используемых ими методов и способов тренинга. Они создали тысячи (!!!) *формальных* комплексов, придумали огромное количество специальных приемов работы с оружием и без, канонизировали множество боевых и лечебных техник.

Подумать только, сколько усилий и времени было потрачено на разработку ложных техник, и **неужели** все только для того, чтобы утаить «**истинный**» *Путь*?! Не слишком ли велик срок, для того чтобы скрыть Истину?! Не лучше ли было потратить это время на поиски **настоящих** *Знаний*?..

Об Истоках *Знаний* ШАР мы уже рассказывали. Эти *Знания* являются глубинным *внутренним* опытом, или **Памятью Предков** каждого европейца, и мы открываем их сейчас широкому кругу наших читателей и учеников. Многочисленные потомки Учителей Мудрости Востока не обладают этими *Знаниями*, так как **их Предки** были совсем другими людьми, со своей особой культурой и историей, а их *генетическая память* хранит совершенно иные пласты информации, и в этом нет ничего оскорбительного или обидного!

Культура Востока во многом отличается от европейской, о чем мы уже говорили, но мы с уважением относимся к ней, так как нам хорошо известно, какой **огромный вклад** она действительно внесла в **Мировую сокровищницу** *Знаний*. *Цивилизации* Востока сохранили древнейшие письменные и материальные *Памятники* культуры наших *Предков* (причем в их первоизданном виде), и уже одно только это достойно глубочайшего уважения и признания!

После выхода нашей первой книги многие нам звонят и пишут, спрашивая, *откуда* мы узнали про эту систему! Люди не могут поверить, что столь глубокие *Знания* могут быть «придуманы» обычными людьми. Мы отвечаем, что эти *Знания* не придуманы нами, они являются *частью* нас:

ШАР – НАША АВТОРСКАЯ СИСТЕМА!!!

Если бы процесс обучения в ШАР был основан на передаче тех *Знаний*, с которыми мы познакомились в других Школах, то ШАР являлась бы **синтезом** этих самых Школ, но это не так!!! О наших *Знаниях* и *Открытиях* (кото-

рые составили основу *Учения ШАР*) и о том, как мы пришли к ним, мы говорим открыто и не делаем из этого никакой *Тайны*. Изучая европейские Школы боевых искусств (бокса, борьбы, рукопашного боя) и одновременно знакомясь с «таинственными» *Учениями Востока*, мы **изначально** осознавали, что существуют пласты *Знаний*, которые **намного превосходят** все то, что предлагают эти *Учения*!

Естественно, мы не сразу пришли к своим *Знаниям* и *Открытиям*, для этого нам потребовалось время. Не верьте тем Мастерам, которые уверяют, будто все знали и умели, «едва появились на свет», ведь такого просто не может быть! Эти глубинные *Знания* не являются чем-то внешним, как можно подумать; они находятся внутри каждого человека, и ваша задача состоит в том, чтобы открыть их самостоятельно.

Вспоминается, как на одной из тренировок **по Шар-бою** ученики с удивлением открыли для себя, что, оказывается, на занятиях они ничего не заучивают!

Ученики на занятиях по Шар-бою ничего не заучивают!!!

Сначала им показываются какие-либо техники или движения, немного рассказывается об этом, а затем (спустя несколько занятий) ученики возвращаются к уже знакомым им техникам, и то, что у них не получалось ранее, теперь получается легко и естественно! наших учеников чрезвычайно поразило, что **процесс обучения** в ШАР не связан с заучиванием и «механическим» повторением каких-либо приемов и техник (как это происходит в подавляющем большинстве других Школ). Ученики самостоятельно учатся всему необходимому, а мы лишь направляем их и помогаем в достижении высшего мастерства.

Научить нельзя – научиться можно!!!

Мы не подталкиваем учеников на *Пути* к совершенству, мы лишь показываем, каким образом можно его достичь. Каждый человек должен ориентироваться на свои возможности, а не стараться «прыгнуть выше своей головы». Целеустремленность и терпение непременно приведут вас к желаемой цели!

Ученики, успевшие оценить чрезвычайно высокую эффективность наших практических упражнений и боевых техник, спрашивают: «Не является ли ошибкой обнародование этих *Знаний* для широкого круга? Ведь во всем Мире сейчас идет ожесточенная борьба между добром и злом. Не перевесят ли *Знания ШАР* чашу зла?»

Во всем Мире идет ожесточенная борьба между Злом и Добром!!!

Конечно, нашим *Открытием* постараются воспользоваться те, кто не щадит никого на своем пути, кто воплощает «зло» в этом Мире; поэтому не совершаем ли мы ошибку, публикуя свои материалы именно сейчас?!

Отвечая на этот важнейший вопрос, напомним, что зло уже вооружено, причем гораздо лучше, чем добро; именно поэтому наши *Знания* и появились

сейчас как вынужденная (или ответная!!!) мера, ведь еще лет десять или двадцать назад многое было по-другому. Если рассматривать ситуацию даже только в нашей стране, то перемены, которые произошли, привели к тому, что большинство людей оказались совершенно незащищенными от произвола тех, кто почувствовал вседозволенность и безнаказанность. Людей убивают, грабят, насилуют, причем как на физическом, так и на духовном уровнях. Обычные люди не смеют препятствовать этому, они бесправны и безоружны.

Зло должно быть наказано!!!

Доступность *Знаний* ШАР теперь резко изменит соотношение сил в непримиримой борьбе между *Добром* и *Злом*. Наши *Знания* не так просты, как это может показаться на первый взгляд; они надежно защищены от использования их недостойными.

Эти *Знания*, в первую очередь, необходимы обычным людям, которые смогут, наконец, постоять за себя и своих близких. Возвращаясь же к вопросу о том, не будут ли использоваться наши *Знания* во имя зла, скажем следующее. Наши *Знания* – это настоящее ОРУЖИЕ, которое можно использовать как для защиты, так и для нападения. Все зависит от того, в *чьих* руках оно окажется. Преступники, как правило, *вооружены до зубов* и прекрасно владеют боевыми искусствами, причем в их наиболее жестком, контактном варианте. Для повышения уровня своего «мастерства» они скорее предпочтут кровавый мордобой на ринге (или татами), чем малопонятные им боевые движения ШАР, более похожие на какую-то необычную гимнастику. В то время как простые люди смогут научиться действительно реальным (эффективным) боевым техникам высшего уровня.

Наши Знания – настоящее Оружие!!!

И Мастера боевых искусств, и новички с огромной пользой для себя познакомятся с неизвестными им *секретами* рукопашного боя, научатся *сверхэффективным* способам противодействия вооруженному противнику, приемам ведения боя с группой нападающих и многому другому.

Для большинства наших читателей будет весьма непривычным также и *то*, что для достижения мастерства **не потребуется заучивать** какие-либо приемы и техники, как это практикуется во многих Школах рукопашного боя. Если вы научитесь защищаться от любых ударов (а это равнозначно приобретению *навыка защиты!*), то вам уже не потребуется запоминание каких-либо приемов. Все это становится возможным только потому, что в ШАР в первую очередь осваиваются *принципы* и приобретаются *навыки*. Кстати, слово «**навык**» мы расшифровываем как «**нав-ык**», т.е. «**навь ак**», или «**как невидимое**» (где «**Навь**» – это «**Невидимый Мир**», в отличие от Мира **Яви**), и действительно, **навыки**, которые приобретает человек, **не видны** до тех пор, пока он не начинает ими пользоваться, и *это* является одной из важнейших *форм скрытого превосходства* над противником.

Данный принцип у нас носит название:

«Быть и казаться»!!!

В этой книге мы продолжаем знакомить вас с практическими *Знаниями*, которые не имеют *аналогов* в других Школах и *Традициях*. Вас ждет увлекательнейшее путешествие в настоящий *Волишебный Мир*! Врата в этот *Мир* вы сможете открыть при помощи особых *ключей*, и вам не нужно будет пользоваться какими-либо «отмычками», чтобы открыть *двери*, ведущие к самым сокровенным *Тайнам Жизни*. Заметим, что **Традиция передачи «Ключей Знания»** существует с древнейших времен, и мы дарим вам настоящие *ключи*. Все техники ШАР являются такими *ключами*, и эти *ключи* открывают *Врата Времени* и *Пространства*!!!

Учение ШАР о *Всеобщей взаимосвязи* показывает, что каждый человек – это «частица» *Света (Ра)* – *Бессмертная Сущность*, плененная *узами* материального Мира. Эта *Сущность* познает саму себя и окружающий Мир, и, как мы уже говорили, в разных *Традициях* ее называют по-разному – дух, душа, атман, джива и т.д.

**Осознание себя тем,
кем вы являетесь в действительности, –
одна из Важнейших целей обучения!!!**

Мы обучаем рукопашному бою для того, чтобы вы **смогли защитить** себя и своих близких, и у вас было бы достаточно времени для постижения того, что некоторые посчитали «эзотерической шелухой». Занятия рукопашным боем позволяют одновременно **укрепить здоровье и развить необходимые в нашей жизни качества!**

Изучая ШАР, вы убедитесь, что народы России, как и все народы Европы, могут гордиться своей Великой историей и культурой! Мы являемся потомками древнейшей космической **Працивилизации**, «осколки» *Знаний* которой были впоследствии заимствованы множеством восточных *сект* и *Учений*. В то же время *Высшие Знания*, с которыми мы вас знакомим, на Востоке неизвестны, в чем легко убедиться, если сравнить, *что* предлагаем мы и *что* предлагают они. Большинство их *Учений* основаны на догмах и не допускают вольного обращения с «канонами».

В качестве забавного, но весьма поучительного примера можно привести историю одного из выдающихся Мастеров Востока, Бхагвана Шри Раджниша (или Ошо):

Будучи индусом, он с раннего детства окунулся в Мир восточных Духовных практик, но, в конце концов, прозрел и осознал, как надо тренироваться на самом деле. Сначала он слепо следовал восточным ритуалам и традициям – одевался в специальные одежды, ел особую пищу, спал ровно столько времени, сколько предписывалось, выполнял определенные упражнения и медитации. Однако со временем убедился, что, вместо того чтобы приблизиться к просветлению, он удалялся от цели все дальше и дальше! И лишь, когда он полностью отбросил религиозные предписания, освободился от них, то обнаружил для себя нечто удивительное. Он почувствовал, что действительно достиг просветления и осознал, что так, как он жил раньше, жить нельзя. Освобождение от искусственных норм поведения привело к тому, что теперь он вставал, когда хотел, ел, что хотел, одевался, как ему нравилось, и т.д. Он наслаждался жизнью и радовался ей, как ребенок! Близкие и родные, увидев эти странные перемены в его поведении, с тревогой спрашивали, что с ним случилось, и не заболел ли он? Ошо отвечал, что, наоборот,

теперь он полностью здоров, а вот раньше – был «болен»! Он осознал важность естественного образа жизни, ведь именно этого ему так не хватало.

Вы должны научиться **прислушиваться** к себе, к своему «Я», которое подскажет, что **необходимо** вам на самом деле.

Всегда прислушивайтесь к себе!!!

В этом и состоит суть – научиться чувствовать свои глубинные желания, свой «*внутренний голос*» (см. главу «Слушать звуки моря» в первой нашей книге)! *Искусство Жизни* – не в том, чтобы *формально* следовать каким-либо предписаниям или «канонам» (свое отношение к ним мы уже высказывали), а делать это осознанно.

Подавляющее большинство людей (в силу определенных причин) не следует своему «Я». Мы ложимся спать и едим не тогда, когда действительно нуждаемся в этом, а лишь когда приходит время для сна или еды. В результате человек ест, не испытывая голода, а ложиться спать – не чувствуя утомления. Последствия такого *образа жизни* сказываются в виде огромного количества болезней, «терроризирующих» современное общество.

В ШАР ученики обучаются, прежде всего, **чувствовать** и **осознавать** все, что с ними происходит; именно поэтому мы придаем такое большое значение работе с внутренними ощущениями. Вы должны достичь *осознанности*, тогда при **любых обстоятельствах** (в экстремальных ситуациях, в состоянии сна, даже при «*Великом Переходе*» от Жизни к Смерти!) не потеряете себя.

Осознанность – ключ к Высшим Знаниям!!!

Наши ученики также осваивают искусство построения *иллюзий* (или *галлюцинаций*), поэтому большое внимание уделяется умению отличать реальность от воображаемого Мира.

Ранее мы уже касались *философии* нашего Учения, и эти вопросы не менее важны, чем все техники рукопашного боя вместе взятые. Не многие Школы боевых искусств могут похвастаться, что в их *основе* есть *нечто*, достойное более глубокого изучения, чем одни только боевые или оздоровительные техники. Если с этой стороны посмотреть на все Школы каратэ, то можно увидеть, что **философской основой** их, как правило, является *Учение Дзен*, вся суть которого может быть сведена к достижению *того*, что мы называем **адекватностью реагирования**. В Школах у-шу и цигун, по сравнению с каратэ-до, философские вопросы проработаны намного лучше, и именно они послужили источником вдохновения для японских Мастеров боевых искусств. К примеру, *Учение Дзен* есть не что иное как китайское *Чань*, получившее в Японии дальнейшее развитие. Напомним, что это *Учение* было принесено в Китай из Индии буддийским патриархом *Бодхидхармой*.

Что же принес Бодхидхарма?!

Об этом *почему-то умалчивают* современные адепты китайских Школ и стилей. Многие из них, описывая шаолиньскую *Традицию*, упоминают о нем вскользь, как бы между прочим. Они признают, что приблизительно в 6 веке н. э. он прибыл из Индии и начал проповедовать *Учение Будды* в монастыре

Шаолинь. Однако и до прихода *Бодхидхармы*, как они утверждают, в Китае уже существовали **свои** боевые искусства, которые находились к тому времени на очень высоком уровне (в дальнейшем мы коснемся этого вопроса, чтобы понять, *так ли это*).

Бодхидхарма подарил китайским монахам поистине уникальные методы укрепления здоровья, техники рукопашного боя и медитаций. Все они описаны в *древнеарийских* трактатах: «**Преобразование мышц и сухожилий**», «**Восемнадцать движений рук Архатов**», «**Промывание костного мозга**». К сожалению, оригинал последнего трактата был утерян, и до наших дней дошли лишь его копии.

В Шаолине эти *Знания* послужили **основой** для создания самой мощной на Востоке системы духовного и физического совершенствования, о которой до сих пор **слагают Легенды!**

Известная китайская поговорка гласит:

**«Все боевые искусства Поднебесной
вышли из Шаолиньского монастыря»!**

И мы полностью согласны с этим!!!

Более того, мы считаем, что название монастыря «**Шаолинь**» (если расшифровать его с помощью Шар-этимологии) на самом деле произошло от «**Ша(р)-о-линь**», или «**О, Неземной Царь!**», где «**Ша**» – это *мутировавшее* в китайском языке слово «**Шар**», а «**лин**» означает «**ли-н(е)**», т.е. «**не ли**» – «**Не земной**».

А «**Неземной**» – это «**Небесный**»!!!

Таким образом, получаем:

**«Шаолинь» – это «Ша(р)-о-линь»,
или «Дворец Небесного Царя»!!!**

Сравните *нашу* расшифровку с **официальной версией**, согласно которой название монастыря Шаолинь произошло от китайских иероглифов, обозначающих «**маленький лес**» или «**маленькая роща**». В дальнейшем мы на конкретных примерах покажем, что изменения **графики** иероглифов привело к окончательной утрате их соответствия *первичным образам*, тогда как **фонетика** отчасти сохранила древнее значение.

Наши расшифровки основаны на сделанных нами исторических и этимологических *Открытиях*, которые свидетельствуют в пользу нашего **толкования Небесных Истоков** возникновения Шаолиня.

Например, в Шаолине существовала языческая *Традиция* испытания монахов-воинов под названием «**Тридцать шесть ступеней Шаолиня**».

Мы спрашиваем:

**«Что символизируют в монастыре Шаолинь
"тридцать шесть ступеней"?!»**

Почему число ступеней – «тридцать шесть»???

Ответы на эти (и многие другие!) вопросы можно узнать, если разобраться, что же происходило в *Истории Человечества* много тысяч лет назад.

Согласно нашим историческим *Открытиям*, в далеком прошлом на Земле произошли (как **минимум!**) две глобальные Катастрофы, следствием которых были: *Всемирный Потоп* и раскол *Праматерика «Пангеи»*, а также – наступление «*Ледникового периода*» и многие другие бедствия. Все языческие испытания (в том числе, в Море боевых искусств!) являются «**отражением**» тех событий многотысячелетней давности, о чем мы подробно расскажем в наших следующих книгах.

Отметим также, что эти глобальные Катастрофы, отдаленные от нашего времени **двенадцатью (!) тысячелетиями** мы воспринимаем как «**единое целое**», именно поэтому мы пока не будем разделять их, чтобы упростить повествование.

Ведические Знания наших Предков, лежащие в основе всех философских, оздоровительных и боевых практик Востока, послужили источником для возникновения многочисленных *Религий* и *Учений*, Школ и стилей, широко известных в наше время. Мы уверены, что **со временем** ни у кого не будет сомнений в том, **чья же Цивилизация** является колыбелью *Высших Знаний!*

История все расставит на свои места!!!

Вклад Востока в *Сокровищницу* общечеловеческих *Знаний* неоспорим, и мы с глубочайшим уважением относимся к культуре Востока, но это – **их Путь!!!** Цивилизации Востока и Запада тысячелетиями идут своими *Путями*. Попытки сблизить их или хотя бы примирить между собой не увенчаются успехом до тех пор, пока не будут отброшены многочисленные *национальные* и *религиозные* противоречия, от которых необходимо **освободиться**.

Наш Путь мы называем – «Путь Освобождения»!!!

Подробно эти вопросы будут рассматриваться в книге «Наставления для Бессмертных», но отметим, что название, которое мы дали нашей Школе, не случайно! Важнейшим качеством человека мы считаем умение **адекватно реагировать**, а это значит – **освободиться** от любых «канонов» и действовать спонтанно (интуитивно), соответственно сложившейся ситуации.

Посмотрите, какое огромное количество Школ и *Учений* существует во всем Море! Однако если отбросить какие-либо национальные и религиозные различия, *освободиться* от предрассудков, то можно увидеть, что все *Учения* ведут к одной единственной цели – *Освобождению*.

В ШАР достижение *Освобождения* является одной из *Высших Целей* обучения, но *Путь* к этому лежит не через отречение от жизни, как это проповедуют некоторые *Учения*, а через *осознанное* получение удовольствия от самой жизни, – от всего, с чем вы соприкасаетесь. Эти *Знания* составляют основу мировоззрения любого европейца! Они естественны и близки каждому человеку и содержат огромные пласты *психофизических* техник и медитаций, которые мы назвали – «**Чудесный ребенок**»:

Маленький ребенок *радуется* жизни во всех ее проявлениях; он *удивляется* всему, что видит, не расстраивается надолго из-за «пустяков», знает о своем личном *Бессмертии*, живет в *гармонии* с окружающим Миром, активно познает его и верит в самые невероятные *Чудеса* и в реальность *Волшебства*. Маленький ребенок «умеет» спать, отдыхать, медитировать, и никто его не учил этому; он владеет техниками *естественного* дыхания, правильно

питается (если его не кормят тем, чего он не хочет), *интуитивно* выполняет особые гимнастики и т.д.

Все эти вопросы нами будут рассмотрены подробно в дальнейшем, однако для вас уже сейчас должно быть ясно, *какие удивительные Тайны* скрываются за этими «детскими» техниками. Конечно, взрослый человек не должен уподобляться ребенку. Ребенок многого не умеет, у него нет жизненного опыта и нужной силы для достижения *Высших Целей*, но многому у детей можно поучиться, и в первую очередь умению **радоваться** Жизни!

Учение о Вкусе Жизни, например, отражено в древнейших текстах *Библии* (Ветхий Завет) в виде «*Древа Жизни*», плоды которого дарили *Бессмертие* всем, кто их вкусил. Напомним, что *Знания*, содержащиеся в *Священных Писаниях*, – далеко не выдумка, как считают некоторые, а *Человечество* до сих пор не может постичь всей их глубины, поэтому если вы внимательно прочтете *Библию*, то многое откроете для себя.

Основой нашего *Учения* является «**Путь Освобождения**». Так мы называем свой *Путь*, а если изучить и проанализировать сохранившиеся с глубокой *Древности* письменные источники, то станет совершенно очевидно:

**Достижение Освобождения является
Высшей целью любого человека!!!**

Обратите внимание, как ревностно относятся в Европе и в Америке к *правам и свободам*, дорожат ими, как наивысшими *ценностями* человеческой жизни, и отстаивают их всеми доступными способами. В Америке даже установлена статуя **Свободы** – *культовый* символ жителей *Нового Света*, гордо и величественно возвышающийся над всем Миром, и заметьте, что это – **женщина**! Стоит ли напоминать, как относятся к женщинам на Востоке. Какие бы высокопарные слова ни говорились ими в адрес прекрасной половины человечества, и какие бы ни звучали дифирамбы в их честь – все это не более чем *тонкая ложь*, с помощью которой мужское население восточных стран *манипулирует* ими.

Стремление к *Свободе* заложено в европейцах на *генетическом* уровне.

**Наши Великие Предки были свободолюбивыми,
мужественными и сильными людьми!!!**

Они знали, для *чего* они живут и в *чем* смысл их жизни. По прошествии тысяч лет многое изменилось на нашей Земле, однако на глубинном *подсознательном* уровне все мы храним опыт и *Знания* наших *Великих Предков*.

Мы никому не навязываем свои *Знания* и представления; вы самостоятельно можете выбрать то *Учение*, которое будет соответствовать вашим истинным *Духовным устремлениям*, и такая СВОБОДА ВЫБОРА очень важна!

Наша Школа является «**Школой вне Школы**» (или «**стилем вне стиля**»), поэтому вы можете заниматься чем угодно (фигурным катанием, шахматами, борьбой, теннисом, каратэ и пр.) и одновременно совершенствоваться в *Искусстве адекватного реагирования*, осваивать ШАР.

В первой книге мы уже кратко касались **расшифровки аббревиатуры ШАР**, где показали, что нами используется специально разработанная символика, отражающая *глубинные* смыслы нашего *Учения*. Как вы уже могли догадаться, ШАР – это в том числе и **Школа Ариев** (или «**Школа Ариев-Русов**»),

ведь наше *Учение* «восходит» к древнеарийским *Истокам*. Кроме того, это – Школа «РА» (РА-Школа!), что точно также символизирует **космические Истоки** нашей **Працивилизации** (или **Ра-Цивилизации**). Еще одно толкование также возникает при обратном прочтении аббревиатуры (сравните англоязычное звучание слова **Россия**), показывающее, *откуда* произошло наше *Учение* (или **русские Истоки** предлагаемых вам *Знаний*).

Школа Адекватного Реагирования возрождается на территории *Великой России*, поэтому ее можно назвать «**Русской Школой**» (и в европейских странах нашу Школу, возможно, так и будут называть), но если говорить точнее, то *Учение* ШАР **вненационально и внерелигиозно!**

Учение ШАР – вненационально и внерелигиозно!!!

В ШАР успешно могут заниматься представители любых народов независимо от их национальности и вероисповедания, тогда как Школы Востока не обладают подобной *открытостью*. Европейцы для них – «**чужаки**», от которых они скрывают все «свои» секреты. Мы же, наоборот, открываем такие *Тайны*, которые никогда не были известны представителям восточных Школ, и в этом нетрудно убедиться, если сравнить предлагаемые нами *Знания* с тем, что дают Школы Востока.

Праевропейские народы, уцелевшие после Катастрофы, издревле почитали *Солнце* как источник *Небесного Огня*, дарующего тепло и свет всему живому на нашей Земле. Например, в Древнем Египте сохранился даже культ почитания *Бога Солнца* (культ «Ра»), принесенный нашими *Предками* много тысяч лет назад.

Язык Силы и Могущества, на котором говорили наши *Предки*, отличался особым звучанием. Заметим, что слово «Ра» на *Праязыке* народов Европы символизировало «Свет», «Солнце», «Власть», «Огонь», «Истину», «Знание», «Силу», «Могущество»... Многие слова русского языка содержат этот *волшебный* слог, в котором присутствует божественное «солнечное» начало: **ра**-дость («достижение Ра»), **ра**-дуга («мост Ра»), го-**ра** («возвышенность Ра»), у-**ра** («боевой крик воинов Ра») и т.д. Заметим, что боевой крик *русов* «**Ура**» мы расшифровываем (с учетом открытой нами замены «у» на «а») как «**у-Ра!**», т.е. «**не Ра!**» Напомним, что «а» на *Праязыке* народов Европы означает частицу отрицания.

«Ура!» – это «не Ра!»

Наша **сенсационная** расшифровка позволяет понять, почему *русы* (или *Воины Солнца*), бросаясь в атаку, кричали: «**Ура!**», ведь этот крик означал буквально «**Там – не Ра!**», или «**Там – враг!**» Так, *Воины Солнца* с криком «Ура!» бросались в атаку на своих врагов, на *Воинов Тьмы*. Наша расшифровка отражает открытую нами **историческую реальность**, касающуюся *непримиримой* борьбы между «*Силами Света*» и «*Силами Тьмы*», причем эта реальность относится уже к **языческим** (т.е. **послекатастрофным!!!**) временам. Предлагаем нашим читателям познакомиться с мнениями профессиональных филологов и историков относительно боевого крика, известного как русское «**Ура!**».

Никто из ученых и исследователей

**не представлял себе, что означает
русское «Ура»!!!**

Вы убедитесь, что еще **никто** из ученых и исследователей не смог *правильно* расшифровать его **истинное** (т.е. **Первоначальное!!!**) значение, что подтверждает **абсолютную Мировую новизну** сделанных нами этимологических *Открытий*, и подобных *Открытий* мы сделали **множество**, о чем расскажем в отдельных публикациях.

В своей первой книге мы не цитировали всем известные *Веды* (как это подумал кто-то из читателей), а привели всего лишь небольшой отрывок из нашей будущей книги «**Напиток Бессмертия**», в которой мы продолжим знакомить вас с древнейшим *Учением арийских Богов* (или *Русов*, наших *Великих Предков*), и речь пойдет о незапамятных временах, которые мы называем «**доязыческими**»:

**Это было время Расцвета
арийской или, что то же самое, космической
Ра-Цивилизации на нашей Земле!!!**

Мы познакомим вас с нашим **видением** событий многотысячелетней давности, которое позволит совершенно **по-новому** взглянуть на Мировую историю, причем мы опираемся на научные факты, которые в настоящее время хорошо известны всем (историкам, археологам, лингвистам и др.).

Существует множество различных версий о происхождении и миграции древних народов, принесших *Высшие Знания и Культуру*. К сожалению, эти гипотезы во многом противоречат друг другу! Познакомившись с ними, мы увидели, что ни одна из них не может претендовать на ту единственную (*универсальную*), которая учитывала бы все известные факты, а не исключала их из рассмотрения, потому что они противоречат ей. Например, если кто-либо из ученых опирается на письменные источники, то почему-то игнорирует **археологические** находки-артефакты. Другие же, наоборот, делают выводы, исходя из обнаруженных **материальных** памятников древней культуры, но отбрасывают **письменные** (и/или **мифологические**) свидетельства. В результате, и те, и другие не могут сделать правильные выводы, так как не хотят взглянуть на проблему в целом.

Как из-за незнания принципа «*абсолютного превосходства*» (открытого нами!) существует огромное количество Школ и стилей боевых искусств во всем Море, так и в исторической науке возникло множество противоречащих друг другу точек зрения из-за ложного представления о реальных событиях Мировой истории. Результатом подобной «неразберихи» стало появление даже таких «версий», которые мы отнесли бы к области настоящей фантастики, настолько они неправдоподобны. Кстати, слово «**версия**» мы расшифровываем как «**вер-сия**», или «**то, что основано на вере**» («**сие (есть) вера**»).

Мы связываем в единое *Целое* кажущиеся противоречия и нестыковки, которые служат предметом ожесточенных споров в мире историков на протяжении уже многих лет, и утверждаем:

«Языческие племена ариев, "вторгшиеся (по мнению ученых!) на территорию Индии около 1500 лет до н. э.", пришли туда **вслед за своими далекими Предками, которые когда-то основали здесь, на Востоке, Цивилизацию, названную современными учеными Харапской. Эта Цивилизация имела вы-**

сочайший уровень развития, о чем свидетельствуют обнаруженные памятники ее материальной культуры. Проживавшие там многочисленные дравидские народы, по нашему мнению, не имели прямого отношения к этой таинственным образом исчезнувшей Цивилизации. Они впоследствии лишь поселились на руинах заброшенных городов, которые обнаружили в джунглях».

Пришедшие на территорию Индии уже **языческие** племена ариев принесли *Ведические Знания*, культуру и основы государственности («**Законы Ману**»).

Заметим, как некоторые чересчур фанатичные приверженцы Востока пытаются в буквальном смысле **оскорбить** европейцев; они высокомерно и с презрением заявляют:

**«Пока вы у себя, в Европе,
бежали друг за другом с каменными топорами,
у нас, на Востоке, уже тысячи лет
была своя высокоразвитая Цивилизация!»**

Подобные «сказки» выглядят просто **смешными!!!**

Большинство историков по «непонятым» причинам старается всячески **принизить роль** арийской *Цивилизации* (или **Ра-Цивилизации**) в Мировой истории. Они не замечают очевидных вещей и строят совершенно фантастические гипотезы (которые окончательно запутывают всех!), утверждая, что до прихода ариев в Индию там уже была *своя* высокоразвитая Культура.

Мы тоже считаем, что на Востоке **была** высокоразвитая *Цивилизация*, обладавшая поистине удивительными *Знаниями* о Море и Человеке, но эта *Цивилизация* была **арийской**, о чем, по нашему мнению, убедительно свидетельствуют найденные при раскопках городов Хараппской *Цивилизации* фрагменты торговых печатей с изображениями **свастики**, человека в позе **йоги** и другие. Обо всем этом мы подробно расскажем в дальнейшем.

В отличие от Школ Востока, где ученика считают полным *профаном* и относятся к нему соответственно (унижая его и издеваясь над ним), мы знаем, что наш ученик **изначально** является Мастером! Конечно же, многого он еще не умеет, чего-то еще не чувствует и не осознает, но от рождения в нем уже заложены все необходимые возможности и способности. Знайте, что и Мастера, и Учителя тоже когда-то были такими! Они точно также долго учились, искали *Знания*, проверяли их на практике. Не верьте тем, кто утверждает, что с самого рождения все знал и умел! Это бессовестная ложь! Большинство людей «слепы», и обучение помогает излечиться им от духовной «слепоты».

Объяснить «слепым» людям что-либо о *Мире Света* практически невозможно, но если они «откроют» глаза, станут «зрячими», тогда уже никто и ничто не сможет их обмануть, увести в сторону от *Познания Истины*. В восточной *Традиции* таких людей называют «пробужденными», или *буддами* (сравните с русскими словами «**будить**», «**пробуждаться**»!).

Удивительно, как некоторые специалисты переводят на русский язык с санскрита слово «**Будда**», а также многие другие слова, смысл которых для нас с вами очевиден. Они считают, что это значит «**просветленный**», тем самым окончательно запутывая читателей, ведь на самом деле слово «**Будда**» означает не что иное как «**пробужденный**», – тот, кто пробудился от долгого сна, от иллюзий. И здесь не может (и не должно быть!) других вариантов

перевода, именно таким образом следует переводить на русский язык это слово с санскрита!

К сожалению, из-за подобных «неточностей» многие так и не могут понять, *чья же Культура и Традиции* на самом деле сохранились в Древней Индии, в Древнем Египте и других *Цивилизациях Востока*? Специалистам известно, что *коптский* (или «*древнеегипетский*») язык, также как и европейские языки, содержит множество индоарийских корней, о чем у нас еще пойдет речь в дальнейшем (напомним, что *Бога Солнца*, которому поклонялись в Древнем Египте, называли «**Ра**»). Слова, содержащие слог «**Ра**» имеют в индоевропейских языках, особое значение. Это подтверждает то, что языки народов Европы теснейшим образом связаны с *Праязыком* арийских этносов (древним санскритом, или языком Русов), в чем легко может убедиться каждый, если сравнить произношение европейских и санскритских слов.

Египетские жрецы под большим секретом рассказывали своим избранным ученикам из Греции, что им **известно** о *Цивилизации*, которая существовала еще задолго до них (более 10 тысяч лет назад!!!), но погибла в результате ужасной катастрофы, и они являются наследниками их *Знаний* и *Традиций*.

Мы убеждены, что речь шла о гибели *Цивилизации* наших *Великих Предков* в результате глобальной **войны между арийскими родами** (между *Сурами* и *Асурами*) с использованием сверхмощного оружия, применение которого подробно описано в древнеарийских текстах. Всю последующую историю мы относим уже к так называемым «языческим» временам.

Арии были уверены, что они являются прямыми потомками *Богов*, прилетевших в *Солнечную систему* из созвездия «**Малой Медведицы**», которую они считали своей **космической Прародиной**.

В древнеарийских эпосах «*Рамаяна*» и «*Махабхарата*» рассказывается о существовавшей много тысяч лет назад Великой арийской Цивилизации, центры которой располагались на территориях Евразии, Австралии и части Африки. Эта *Цивилизация* славилась большими и удивительно красивыми городами, развалины которых были найдены также в Индии, на территории Индостана, где археологи раскопали города Хараппы и Мохенджо-Даро.

Ядерная война между *Сурами* и *Асурами* (между *Богам* и *полуБогам*) вызвала страшные катаклизмы, потопа и разрушения (описанные не только в *Библии*, но и в других письменных памятниках древности). Исчезли многие виды растений и животных, произошли генетические мутации тех, кто ближе всех оказался к зоне действия взрывов. Повсеместно на территории Земли находят так называемые **тектиты** (*оплавленные* куски природного *стекловидного* вещества, которые когда-то принимали за «метеориты»). Однако современным ученым хорошо известно, что при ядерных испытаниях нагретая **до нескольких тысяч градусов** порода *оплавляется* и превращается в *стекловидную* массу. Такую же *стекловидную* массу археологи обнаружили, в том числе, и при раскопках древних городов Индии, стены домов которых были в некоторых местах *оплавлены*; там же были найдены обгоревшие скелеты людей и животных, а *уровень радиации* в этих местах до сих пор остается повышенным.

В сказаниях и мифах многих народов сохранились «воспоминания» о тех незапамятных временах, что например, когда-то на небе вспыхнуло несколько солнц, намного более ярких, чем наше Солнце (несколько взрывов?!).

На небе вспыхнуло несколько «солнц»!!!

Наступила страшная жара и засуха, а люди не знали, что делать, и вымирали. Другим *отголоском* этой страшной трагедии является *упоминание* о «**Драконе, проглотившем Солнце**», в результате чего наступила большая ночь (и последующая «ядерная зима»), и т.д. Остались, как мы уже говорили, многочисленные «следы» той страшной катастрофы (огромные пустыни, оплавленные камни и пр.).

Как тысячи лет назад, так и в более поздние времена между **потомками Богов**, к сожалению, происходили кровопролитные войны, уносящие жизни многих и многих людей. Причины этих войн – отдельная тема, которую мы еще будем рассматривать, но последствия войн всегда были катастрофическими! Вспомните, Вторую мировую войну, когда германцы начали воевать со своими же братьями – европейскими и славянскими народами!

Мы хотим показать, что потомкам *Праевропейцев* нечего делить друг с другом, наоборот, нам необходимо **объединяться** между собой и **помогать** друг другу; только тогда европейская *Цивилизация* достигнет **наивысшего Расцвета!!!**

Глава 1

Сенсационное Открытие

Попытки создать «сверхэффективную систему». Школы боевых искусств или... секты?! Тайны от учеников. Этимология слова «клан». «Невидимые ступени» мастерства. Человеческие и «нечеловеческие» техники. Знания ШАР – сенсационные Открытия в Мире боевых искусств! Нужны ли жесточайшие схватки? Почему в других Школах этого не знают. Экспресс-оценка реальной эффективности любой Школы (или стиля). Кто побеждает в боях по правилам? О формировании ложных боевых рефлексов. Проблема сохранения Знаний. Неспособность «профессионалов» оценить новую информацию. Знают ли профессионалы об открытых нами Реалиях?! Кто и с какой целью внушает людям ложную уверенность?! Как победить любого противника. Суть Открытия и его формула. Объемная биорезонансная система. Признаки открытия. Неочевидность очевидного (на примере открытия Ньютоном Закона всемирного тяготения). Все гениальное – просто! Замечательная находка для «лентяев» (или «Как победить, не вставая с дивана!»). Человеческая лень – защитный природный механизм от перегрузок. Путь наименьшего сопротивления. Что такое «лень»?! Почему ШАР – это Школа для ленивых. Паранормальные способности. Искусство находить оптимальные решения («Найти выход»). О техниках превосходства. «Охотник и жертва» (практика «оборачивания»). Власть над эмоциями. Основы Волшебной Науки. Расшифровка ключей к книге «Мастер рукопашного боя». Техники превосходства ШАР. Почему мы так эмоциональны? Сравнение эффективности методов обучения. Зачем нужна этимология (или Знают ли народы Востока свои Традиции)?! Могут ли европейцы понять восточные Учения?! Когда «ум отдыхает», или что такое «Аум». Тайны «Великого Предела». Что означает китайское «Тайцзы»?! О достоинствах и «недостатках» ШАР. Тайны праевропейской Традиции.

Мир боевых искусств непрерывно развивается: совершенствуются методики обучения, «изобретаются» новые приемы и боевые техники, используются самые лучшие достижения медицины, психофизиологии, биомеханики; берутся на вооружение специально разрабатываемые тренажеры и технические средства для объективного контроля (или тестирования) боевых качеств, как спортсменов, так и бойцов прикладных Школ и стилей. Кажется, вот-вот и Мир увидит **самую совершенную боевую систему** – Школу с «Большой буквы»! Однако проходит какое-то время, и... все остается по-прежнему. Новая «сверхэффективная» Школа (или система) рукопашного боя оказывается очередным блефом, еще одним **мыльным пузырем**, который тотчас лопается от соприкосновения с *Реальностью*.

Помимо известных в настоящее время традиционных Школ боевых искусств, существует также большое количество и неизвестных широкому кругу секций (сект?!), единоборств. Мы практически ничего о них не знаем и можем лишь предполагать, что происходит за их стенами. Как правило, они

изобретают велосипед, пытаясь самостоятельно постичь то, что другие уже давным-давно освоили.

В таких секциях часто практикуются либо *заимствованные* техники и приемы из других Школ, либо «самодельные», основанные на личном опыте их Наставников, которые ранее где-либо учились и теперь активно используют приобретенные ими *Знания*. В этом нет ничего предосудительного, но здесь очень многое зависит от Наставников. Важно, чтобы они не были сектантски настроенными личностями! В противном случае искатель *Знаний* рискует попасть в **секту**, или *клан* (пусть даже воинский!).

Заметим, что практически любая подобная Школа представляет собой обособленную группу людей, подчиняющихся одному единственному человеку – Мастеру (*Гуру*, или Учителю). Эта группа изучает какие-то тайные *Знания*, использует целую систему ритуалов и *Традиций* и стремится к целям, понятным им одним. Нам известен случай, когда люди изучали и занимались, казалось бы, одной из Школ традиционного каратэ, тогда как в действительности им преподавали **жуткий «коктейль»** из смеси деревенской магии, шаманизма, цигун, йоги, сексуальных практик и собственно каратэ.

В другой восточной «Школе» под предлогом *правильного* освоения философских основ *Учения* распространяли... **наркотики**?! Мы сейчас не будем останавливаться на подобных примерах (это задача правоохранительных органов), однако если рассматривать причину возникновения тайных кланов, то они возникли не случайно. Когда-то (сотни и тысячи лет назад!) существование *сект* (или *кланов*) было оправдано необходимостью **выживания Хранителей Высшего Знания**, важностью *неискаженной* передачи древнейших *секретов*, и благодаря тайным *Традициям* удалось сохранить часть этих *Высших Знаний*. Кстати, слово «**клан**» мы расшифровываем как «**к-ла-н**», т.е. «**к ла н(е)**», или «**не к ла**», где «**ла**» (или «**лу**») – это, согласно древнешумерской Мифологии, «созданный (по образу и подобию *Богов*) человек». Исходя из нашей расшифровки, становится понятно истинное предназначение так называемых «*кланов*».

**«Клан» – это замкнутая группа людей,
считающих себя избранными, что подтверждается
Шар-этимологией, так как слово «к-ла-н(е)»
означает буквально «не к ла»!**

На Востоке *отголоски* древних (или **клановых**!) *Знаний* встречаются во всех дошедших до нас известных *Учениях* (йога, буддизм, цигун, ниндзютсу и др.). Кроме классических *Учений*, широкое распространение получили также многочисленные *сектантские* течения, «опровергающие» каноны классических Школ.

Заметим, что стремление людей к **объединению**, основанному на «тайных» *Знаниях*, присуще не только Миру взрослых. Посмотрите на детей!.. При любой возможности они точно так же, как и взрослые, стремятся объединиться в небольшие группировки, весьма и весьма похожие на секты. Они разделяют людей вокруг себя на «**своих**» и «**чужих**»; у них появляется свой лидер («главный»); возникает «иерархия» приближенных к нему помощников, а чуть позже даже зарождаются «секретные» ритуалы. Никто не учил их этому, и дети не копируют поведение взрослых! Ими будто управляет некий **бессознательный коллективный разум**.

Стремление к объединению **изначально** заложено в самой природе человека. Все мы когда-то вышли из *Единого Истока*, поэтому *души* всех людей родственны, и они стремятся друг к другу, что на физическом уровне проявляется в виде попыток людей объединиться в некие сообщества.

**В отличие от Школ и Учений Востока,
ШАР открыта всем, кто искренне
готов принять наши Знания!!!**

Таким образом, Школа «ШАР» не является клановой!

Мы раскрываем практически все, что не представляет опасности для учеников, причем речь идет о глубочайших *Знаниях* не только в области рукопашного боя, но и во многих других сферах жизни. Мы доверяем нашим ученикам *Тайны*, так как убеждены, что нельзя утаивать от учеников эффективные техники рукопашного боя и способы укрепления здоровья, иначе они рискуют просто не дожить до того счастливого времени, когда смогут воспользоваться долгожданными плодами своих духовных поисков.

Если же говорить о настоящих *Тайнах* (или *секретах* от учеников), то в ШАР действительно существуют определенные *Знания*, которые не могут быть доступны для широкого круга людей. Эти *Знания* представляют реальную угрозу для жизни и здоровья тех, кто еще не достиг такого уровня, при котором исключается любая возможность причинения серьезного вреда себе и другим.

**Ученики и последователи ШАР
не хвастаются своими достижениями!!!**

В этом нет необходимости, так как мы ни с кем не соревнуемся. У нас нет поясов, званий, сертификатов или иных атрибутов мастерства, столь любимых представителями многих Школ. Последователи ШАР поднимаются к *Вершинам Мастерства* по «невидимым ступеням», увидеть (и использовать!) которые дано не каждому.

Эти «**невидимые ступени** (или **ярусы**)» мастерства ведут человека к *Познанию* своей истинной *Природы*, к настоящему *Духовному Бессмертию*, ведут от простых техник и *Знаний* к техникам, относящимся к еще более высоким уровням развития. Некоторые такие техники вам уже известны (например, «*Внутренний Наблюдатель*», «*Небесный Воин*», «*Киборг*» и др.).

В этой книге мы продолжим знакомить вас с уникальными и удивительными *Знаниями* ШАР.

**Знания ШАР являются Открытиями,
неизвестными в других Школах и Учениях!!!**

Если рассматривать даже только рукопашный бой, то достаточно внимательно проанализировать техники и приемы, на которые они опираются (и которые лежат в основе всех их «базовых» движений и представлений об искусстве реального боя), чтобы понять, какие **уникальные Знания** мы предлагаем. Кроме того, в дальнейшем мы приведем немало примеров, подтверждающих **истинность** наших выводов.

Без сомнения, *Открытиями* ШАР непременно воспользуются не только обычные люди, для которых эти *Знания* жизненно необходимы, но и все те многочисленные Школы и Учения, которые в настоящее время столь популярны. Мы не сомневаемся, что они тотчас возьмут на вооружение наши *Знания*!

Некоторое время назад по телевидению крутили рекламный ролик одной из известных современных Школ, где ученики нещадно бьются друг с другом практически до полусмерти, ломая руки, ноги, носы, челюсти. Как образец для подражания, в этой Школе передавалась из уст в уста «легендарная» история чемпиона, которому в схватке однажды сломали руку, но он, не смотря ни на что, победил своего соперника нокаутом.

Молодец? Герой?.. Так ли это?..

Безусловно, его победа принесла самой Школе и ее создателю определенный авторитет в Море боевых искусств – имидж жестокой «варварской» Школы! Возможно, они и тренируются по принципу **«Бей своих, чтобы чужие боялись!»**, но вы должны понимать: пройдет несколько лет, и «чемпионы» (равно как и все остальные участники боев) станут тяжело больными людьми, живущими исключительно на лекарствах, так как подобные бои далеко не безопасны для здоровья.

Мы беседовали с создателем той Школы, и на прямой вопрос, *почему* они столь безжалостны друг к другу, он сослался на якобы бы «народные традиции», пытаясь таким образом оправдать бессмысленную жестокость.

Какие *Традиции*?! Не надо сводить культуру целого народа к примитивному мордобою, или к уличным дракам, и пытаться вывести из этого столь специфическую философию!

**Настоящая причина жестокости,
с которой представители разных Школ и стилей
бьются друг с другом, –
в отсутствии у них истинных Знаний!!!**

Лишь **не зная**, *как* можно победить противника в реальном бою, можно практиковать столь жестокие методы подготовки, и это относится не только к вышеупомянутой Школе, но и ко многим другим. Еще одной из причин подобной жестокости является **слабость и неуверенность** в себе, ведь, проявляя жестокость по отношению к другим, они пытаются самоутвердиться, чтобы доказать свое превосходство.

**Нет смысла приносить себя в «жертву»
лжеучителям, которые зарабатывают известность
и славу на здоровье своих учеников!!!**

Теперь вы легко сможете **оценить эффективность** любого стиля и любой Школы рукопашного боя. Конечно, речь идет об их оценке применительно к реальным условиям, а не к рингу, ковру или татами. Нас интересует, прежде всего, **искусство реального боя**, которое не ограничено никакими правилами, условностями или канонами. Отметим, что все состязательные Школы, где основным (и зачастую единственным!) **критерием мастерства** являются победы в жесточайших и кровавых боях, уже не могут претендовать на изначальное обладание этими уникальными *Знаниями*.

Мы хотим показать, что победитель (или чемпион), заслуживший свой громкий титул, вопреки всеобщим представлениям, полностью беззащитен даже при столкновении со слабым и неподготовленным человеком. Мы не сомневаемся, что сейчас для вас это представляется чем-то невероятным. Как же так?! Человек длительное время занимался боевыми искусствами, а справиться с ним может практически любой? Этого не может быть! Достаточно взглянуть на накачанные мышцы противника, на его «квадратное» лицо, казалось бы, способное выдерживать сильнейшие удары даже кувалдой (а не обычным кулаком!), чтобы у вас уже зародились сомнения. Однако следует уточнить наше утверждение: победить, действительно, может любой, но лишь в бою **по-настоящему без правил!**

Теперь вам понятно, о чем идет речь?

Абсолютно никаких правил!!!

Вы можете бить его по глазам, в пах, ломать ему пальцы, использовать любые подручные предметы. Владея техниками ШАР, вы настолько выравниваете свои шансы на победу, что каких-либо преимуществ в виде роста, силы и т.п. у противника не будет. Если же бой ведется **по правилам**, то преимущество всегда имеет физически сильный и более подготовленный человек, так как все, что обеспечивает превосходство, запрещено! Физически слабый человек не сможет победить в бою по правилам человека, который сильнее и подготовленней.

Вспомните, для чего в состязательных Школах были введены весовые категории?!

Очевидно, что боец с большим весом имеет **явное преимущество** в бою с «легким» противником. Представьте боксерский поединок между тяжеловесом и легковесом, или двух борцов, один из которых намного массивней другого. Исход поединка можно предугадать заранее!

Что касается **защитного снаряжения**, часто используемого в соревновательных боях, то его наличие приводит к *неадекватному* реагированию на пропущенные удары, или к наработке ложных боевых *рефлексов*. Например, боец, который только что пропустил сильнейший удар ногой в шлем, защищающий голову, продолжает вести бой, как ни в чем не бывало, тогда как в реальной ситуации он уже лежал бы без сознания.

Таким образом, если в какой-либо Школе (особенно прикладной!) проводятся соревнования или состязания (не важно, в защитном снаряжении или – без), это явный **признак** отсутствия у них таких *Знаний* и техник, с помощью которых можно победить любого противника независимо от уровня его подготовки!

Если же в Школе и не практикуются **жесткие** и **кровавые** бои, то это также еще не доказывает того, что последователи Школы владеют *Высшими Знаниями* о боевом искусстве. Никакие утверждения о том, что используются приемы, слишком травмирующие и опасные, чтобы их проводить на высоких скоростях, не будут веским аргументом в защиту ложных техник. Ранее мы уже описывали одну из отечественных прикладных Школ, где широко использовалась не скоростная *биомеханика*, сводившая на нет эффективность приобретаемых ими навыков.

**В ШАР проводятся жесткие поединки
между наиболее подготовленными бойцами,
но цель этих поединков – совершенно иная!!!**

Бои в защитном снаряжении (или при некоторых ограничениях) преследуют лишь одну цель – **научить** бойцов высокоскоростным и контактным движениям при *минимальном* риске травмирования. И все! Победитель в таком бою прекрасно осознает, что без защитного снаряжения все могло быть по-другому, и тот, кто победил сейчас в бою по правилам, легко может быть избит в уличном бою. Наши ученики не строят иллюзий на этот счет и прекрасно понимают, *чем* может завершиться реальная драка.

Один из наших учеников рассказал об увиденном им чемпионате по рукопашному бою. Под впечатлением схваток, которые ему очень понравились, он включил любительскую видеозапись учебных боев в ШАР и заметил чрезвычайно важное отличие: на чемпионате бойцы в перчатках бросались друг на друга не защищаясь, тогда как бойцы ШАР «шарахались» чуть ли не от каждого удара.

Его заинтересовал один-единственный вопрос:

«Кто ведет бой правильно?!»

Мы или они? Этот вопрос он задал нам, но мы попросили его самого ответить. Поразмыслив, он понял, что бойцы, бросающиеся друг на друга не защищаясь, действуют, мягко говоря, **неадекватно**. Любой пропущенный удар в голову или в пах тотчас выведет их из строя, а если (не дай бог!) кто-либо из них пропустит удар пальцами по глазам, то последствия могут оказаться ужасными.

Наши бойцы, обученные *ускользать* от неожиданных ударов, реагируют *так*, как это необходимо в реальных условиях. Даже тренируясь в защитном снаряжении (что бывает довольно редко), ученики ШАР учитывают реальные условия боя.

Заметим, что *Открытий*, равноценных принципу «*быстрого касания*», в ШАР гораздо больше, чем вы можете себе представить! Каждая техника или принцип ШАР является *Сокровищем*, оценить которое сейчас не способны так называемые «**специалисты**». Они не могут поверить, что такое возможно! Их *Знания* не позволяют им взглянуть на реальность по-другому.

Учеными давно уже исследованы (и измерены) параметры и характеристики самых разных видов движений, изучены способы повышения скоростных, силовых и иных возможностей спортсменов. Если человек углубленно изучает какую-либо дисциплину (например, рукопашный бой!), это начинает ему мешать; за деревьями он перестает видеть лес. Подобная практика давит своими авторитетами и устоявшимися канонами. Вместо того чтобы *освободиться* от этого груза и непредвзято взглянуть на проблему, «специалист» предпочитает отгородиться от всего нового и неизвестного. Не случайно, многие *Открытия* и изобретения совершали именно **дилетанты**, которые не представляли себе, что достичь той цели, к которой они стремились, невозможно.

Многие Открытия сделали именно дилетанты!!!

Мы намеренно даем подробное описание техник и упражнений ШАР, чтобы вы могли сравнить наши *Знания* с тем, что предлагают другие Школы, но, самое главное, мы хотим, чтобы наши *Знания* не были искажены! Мы стремимся к тому, чтобы *Знания* древнейшей европейской *Традиции* **сохранились**, и спустя сотни и тысячи лет наши потомки (да, и мы сами!) смогли бы узнать о Школе, которая *впервые* приоткрыла завесу *Тайны* над проблемами не только искусства реального боя, но и способами достижения крепкого здоровья, долголетия и *Бессмертия*. Таким образом, наши *Знания* обращены, в том числе, к очень далекому *Будущему*, к нашим потомкам, которые продолжат бесконечный *Путь Совершенствования*.

**Обратите внимание на необычность
подачи наших Знаний!!!**

Многие не могут поверить, что таким образом можно чему-либо научить (или научиться). Мы не пользуемся заучиваемыми движениями или приемами, которые являются **основой** обучения в других Школах, поэтому в наших книгах рисунки или фотографии немногочисленны. Самое главное – текст (или комментарий), поясняющий технику выполнения движений и упражнений. Именно его необходимо изучать в первую очередь. В ШАР многое основано на работе с внутренними ощущениями и образами. Мы учим вас тому, как **самостоятельно** достичь Вершин мастерства, и лишь подсказываем *Пути* их достижения.

Суть нашего сенсационного *Открытия*, переворачивающего общепринятые каноны и представления о Мире боевых искусств, состоит в том, что:

**Для победы над любым противником
достаточно овладеть всего лишь одним
универсальным принципом!!!**

Этот принцип мы назвали **принципом «абсолютного превосходства»** (или **принципом «быстрого касания»**). Обратите внимание, что это именно **принцип**, а не какой-либо эффективный удар, или техника!!!

Заметим, что важнейшие *Открытия*, о которых еще пойдет речь в дальнейшем, «**зашифрованы**» нами в аббревиатуре и названии нашей Школы.

В них содержатся прямые указания на **Сферу «абсолютного превосходства»** (ШАР), на **Истоки** древних *Знаний* (Школа Ра), **Цели** обучения (достижение *адекватности* реагирования) и мн.др.

Демонстрация принципа «*абсолютного превосходства*» **шокирует** профессионалов своей *неожиданностью*, если они *впервые* (!!!) знакомятся с этим **принципом**, но как только они приходят в себя, то сразу же заявляют, что об этом все давно уже знают и незачем нарабатывать очевидные вещи.

Почему же тогда эти, казалось бы, «очевидные» вещи, совершенно не учитываются ими при наработке реальных боевых техник? Вряд ли человек, которому известен данный принцип, станет тренироваться, как рекомендуют все известные Школы.

Специалисты по единоборствам (и не только они) не знают и не понимают этих «очевидных» *Истин* и уж тем более не владеют ими! Мы не призываем верить нам на слово, попробуйте выполнить предлагаемые техники, и

вы убедитесь в их стопроцентной эффективности. Внимательно изучите следующие главы, где подробно описаны практические упражнения.

В качестве убедительного примера можно привести фрагмент из весьма популярной (или, как сейчас говорят, **рейтинговой!**) **телепередачи**, посвященной техникам самообороны и боевым искусствам.

*Известный современный специалист по единоборствам демонстрировал, как надо действовать в случае нападения отморозков. При этом рассматривался случай, когда двое мордоворотов вышли из машины, чтобы «наказать» водителя другой машины и его пассажира. Мы не будем описывать нелепые рекомендации, которые давал этот «специалист», а проанализируем лишь **один эпизод**. Когда мордоворот приблизился к жертве на дистанцию досягаемости руки, чтобы неожиданно ударить кулаком в голову, специалист заявил: «На этой дистанции, когда ваши руки опущены, вы не успеете отбить удар рукой, поэтому нужно **уклониться!**» После чего он наглядно продемонстрировал, как это будет происходить в действительности. Ассистент с близкой дистанции попытался на средней скорости ударить его кулаком в голову ближней рукой, а тот, отклонившись назад (и чуть в сторону) благополучно увернулся.*

Представляете?!

Мы спрашиваем:

«Знает ли этот "специалист по единоборствам" о сути нашего Открытия?!»

Понимает ли он, *какую глупость* сморозил?!

Осознает ли он, а также другие участники и создатели фильма, что подобными фильмами они **внушают** самому широкому кругу телезрителей **абсолютно ложную уверенность**?! Неужели кто-нибудь после этого будет утверждать, что российские (и не только российские!) специалисты по боевым искусствам, конечно же, имеют представление об открытых нами *Реалиях*?!

Подчеркнем, что подобных **несуразностей** (заметьте, присутствует слово – «**не Сур**»!) мы видим **множество**, и все они **однозначно** свидетельствуют об **абсолютной Мировой новизне** нашего *Открытия*! В противном случае, мы уверены, что все эксперты по единоборствам уже давно высказали бы свое «**фи!**» подобным «рекомендациям»!

Кто же внушает людям ложную уверенность?!

Некоторые «умники» обвиняют в этом нас!

Для нас же ответ очевиден, что ложную уверенность людям внушают дипломированные специалисты по единоборствам, профессионалы по рукопашному бою, общепризнанные эксперты в области восточных боевых искусств, которые, ничего **не зная** (и, похоже, **не желая знать!!!**) о сути нашего сенсационного *Открытия*, предлагают *фальшивые* рекомендации, следование которым **опасно для жизни** любого человека.

Невероятно, но – факт:

**Фальшивые рекомендации
дают именно профессионалы!!!**

В нашей Школе используются удары, против которых перестают работать любые техники и способы противодействия. Когда люди приходят к нам учиться, мы демонстрируем им удивительные возможности таких **неотбиваемых ударов**, и это производит очень сильное впечатление, им хочется самим научиться.

Принцип «*быстрого касания*» основан на том, что любой человек, независимо от уровня своего физического развития и предварительной подготовки (будь он хоть чемпионом Мира по боям без правил, бойцом элитного спецподразделения или непревзойденным уличным бойцом!), не успевает среагировать на реальную атаку при определенных условиях.

Эти условия не являются какими-либо *искусственными*, их легко можно обеспечить в реальной ситуации путем **контроля дистанции** между вами и противником. Если рассматривать противоборство безоружных людей, то для гарантированного нанесения *неотбиваемого* удара в выбранную цель необходимо обеспечить лишь **дистанцию вытянутой руки** (в любом направлении).

**Эту дистанцию мы называем
«дистанцией досягаемости»!**

Если противник вооружен ножом или дубинкой, дистанция увеличивается на длину оружия. Для противодействия огнестрельному оружию (если дистанция превышает дистанцию «*быстрого касания*») используются уже особые техники, которые мы называем техниками «*небесного воина*».

Сейчас мы подробно опишем содержание нашего *Открытия* и познакомим вас с его **формулой**, покажем, какие удивительные возможности открываются перед людьми, владеющими *Высшими Знаниями ШАР*.

**Вокруг любого человека существует невидимая сфера,
ограниченная пределами досягаемости
его вытянутых рук и ног, и в пределах этой сферы
никто не способен защититься
от неожиданного удара или захвата!!!**

Графически эту сферу можно представить в виде *Большого энергетического шара*, внутри которого находится человек. Отметим, что формула нашего *Открытия* тесно связана с пропорциями человеческого тела, изображенными на одном из рисунков Леонардо да Винчи. Однако в нашем случае границы этого *шара* варьируются (или меняется) в некоторых пределах в зависимости от возраста человека, уровня его развития и психофизического состояния. Таким образом, радиус указанной сферы – «*нечеткий*». Он может быть меньше, чем длина вытянутой руки с выпрямленными пальцами, или, наоборот, чуть больше.

Вы спросите:

**«Почему эта сфера ограничена пределами
досягаемости конечностей?!»**

Ответ находится на поверхности, ведь контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует уже участия всего тела, которое должно «вытянуться» в направлении атакуемой цели, а это движение в несколько раз *продолжительнее*, чем быстрота удара рукой или ногой, поэтому противник успеет среагировать на вашу атаку и парирует ее.

В нашей первой книге мы уже описывали одно из упражнений, которое мы называем «**Птенец выбирается из яйца**». Напомним вам технику его выполнения. Смысл упражнения состоит в том, чтобы научиться чувствовать себя внутри *Большого энергетического шара*, стенки которого являются границами (или пределами) досягаемости ваших рук и ног. Попробуйте выполнять удары стопой по внутренней его стенке. Удары выполняйте, поворачивая стопу под разными углами, и старайтесь *покрывать* ими всю внутреннюю поверхность *шара*, чтобы не осталось участка, по которому вы не нанесли хотя бы один удар. Взгляд следит за стопой. Пытайтесь ударять, в том числе, и как можно выше. Старайтесь даже услышать звуки ударов о внутреннюю стенку *шара*! Чередуйте удары ногами и руками с *оглаживающими* движениями. Как птенец выбирается из яйца, разбивая скорлупу, так и ваши движения преследуют цель энергетического *освобождения* вашего «Я». Мы еще вернемся к теме «*Освобождения*», но сейчас обратите свое внимание на то, как упражнение развивает ваши способности контролировать границы досягаемости рук и ног. Развивается умение наносить удары во все стороны, которое трудно переоценить в реальной ситуации.

Теперь мы раскроем вам один из **глубинных** смыслов данной техники:

**Внутри этой сферы все ваши атаки
становятся неотразимыми!!!**

Это означает, что **любой человек** (*независимо* от уровня своей подготовки!) **абсолютно беззащитен**, если удар против него выполняется на дистанции *досягаемости*, причем **не важно**, стоит ли он неподвижно или находится в движении! Вы можете ударить его куда захотите, и он ничего не успеет сделать, даже если будет знать, *куда и чем* вы его будете атаковать. Это неопровержимо доказано нашими многочисленными экспериментами, проводимыми с людьми различного возраста, телосложения и психофизическими способностями. Человек, даже обладающий *повышенной* скоростью реакции, точно также **беззащитен** перед атаками на указанной дистанции.

**Представляете, какие возможности открываются
перед любым человеком, оказавшимся
в экстремальной ситуации!!!**

Женщина, подросток или пожилой человек при столкновении с сильным и опасным противником смогут ударить его так, что тот не успеет среагировать при всем своем желании. Важно только опередить своего противника, иначе вы точно также рискуете.

Научное объяснение нашего *Открытия* (переворачивающего всеобщие представления об искусстве реального боя) состоит в том, что:

**Скорость удара рукой
(а при определенных условиях и ногой)**

**намного превышает скорость реакции человека
на проводимую против него атаку!!!**

Эмпирически обнаруженная (и открытая нами!!!) неспособность человека среагировать на неожиданную атаку в пределах указанной дистанции подтверждается также научно измеренными данными в области *психофизиологии*. В дальнейшем мы подробно расскажем необыкновенно удивительную историю нашего *Открытия*, а сейчас приведем лишь некоторые цифры, которые наглядно покажут вам, *почему* такое становится возможным, и речь пойдет об объективно измеренных соотношениях скоростей удара и реакции на него.

В книге «**Бокс**» (авторы В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак, Киев, «Олимпийская литература», 2001) вы можете найти соответствующие графики и таблицы, проанализировав которые увидите, что быстрота боксерского удара для дальней (сильнейшей) руки составляет в среднем около 75 мс (см. рис. 45, стр. 167). Для наглядности поясним, что этот показатель меньше, чем 1/10 секунды. Тогда как время простой двигательной реакции (см. стр. 145, таблица 7) для Мастеров оказывается около 146 мс (а для новичков – 174 мс). В случае сложной двигательной реакции (с переключением сигнального раздражителя) время реагирования составляет для Мастеров уже 239 мс (для новичков – 253 мс).

Обратите внимание, что время даже простой реакции минимум в два раза больше времени атаки, или быстроты удара. На самом деле, атакующее движение может быть неожиданным не только по времени (начало атаки), но и по траектории, и по используемой части тела. В этом случае время ответной реакции увеличивается уже в 3– 4 раза! Если же учесть, что быстрота удара приведена для дальней руки, то для ближней (или ведущей руки) она будет еще выше: таким образом, шансы на защиту у противника становятся ничтожными.

Не только боксеры (или представители других Школ) способны развивать подобные скорости. Мы показываем, что и обычный человек, далекий от боевых искусств, способен даже при непродолжительной тренировке (или без таковой!) развивать скорости атакующих движений, соизмеримые со скоростями ударов рук в боксе, и в первой книге мы уже описывали простейшие упражнения, позволяющие достичь этой цели («*ветер в руке*», «*выпускание стрел*», «*быстрей-быстрей*» и мн.др.). Вспомните также простейшие упражнения на реакцию, «обезоруживающие» любого, сколь угодно хорошо подготовленного соперника.

Учитывая резко негативную и совершенно предсказуемую реакцию со стороны известных авторов и создателей Школ боевых искусств, которые не захотят признать **в отсутствии** у них предлагаемых нами *Знаний* и, как результат, попытаются всячески принизить роль нашего *Открытия*, мы постараемся сейчас доказать, почему принцип «*быстрого касания*» является настоящим *Открытием* в Мире боевых искусств.

Что такое открытие?!

«Открытие – это установление неизвестных ранее, объективно существующих законов, закономерностей, явлений и свойств материального мира, вносящих коренные изменения в уровень познания, в существующие зна-

ния». (см. «Нарушения авторских, смежных, изобретательских и патентных прав. Научно-практическое пособие», М., «Книга сервис», 2002).

«Открытие не обязательно должно иметь подробные и исчерпывающие теоретические обоснования. Считается достаточным, если обнаруженные новые объекты: явление, свойство или закономерность могли быть экспериментально подтверждены (многократно воспроизведены).

Основными признаками и характеристиками открытий являются:

1. Принципиальная и фундаментальная абсолютная мировая научная новизна объекта открытия.
2. Высокий творческий уровень и научная значимость (коренные изменения в научных знаниях). Открытие должно быть не рядовым научным положением, а таким научным достижением, которое вносит *коренные изменения и существенный значимый вклад в уровень научного познания мира*.
3. Научная достоверность (несомненное соответствие действительности, теоретическая и экспериментальная подтвержденность) и высокая научно-техническая и социально-экономическая полезность и эффективность.
4. Объект открытия обладает необходимой *определенностью* (это явление, свойства, закон или ранее неизвестный процесс) и *фундаментальностью*, то есть научной теоретической основой и технической или технологической базой для практических инноваций – изобретений, полезных моделей, промышленных образцов, технических и технологических усовершенствований, новых биологических объектов, селекционных достижений и новшеств в области информатики и вычислительной техники. Показателем фундаментальности открытия служит возможность объяснения таких научных фактов и экспериментальных результатов, которые до этого открытия не находили своего объяснения ранее сложившимися теоретическими положениями» (стр. 246 – 247, там же).

Рассмотрим теперь, является ли предлагаемый нами **принцип «быстрого касания»** (объясняющий многие *закономерности и явления* в пределах описываемой нами **сферы «абсолютного превосходства»**) *Открытием* мирового значения, или это всего лишь «рядовое научное положение», очевидное и не заслуживающее даже внимания (по мнению специалистов по единоборствам).

**Никто во всем Мире
не представлял себе реальных возможностей
этой сферы досягаемости рук и ног,
и в этом состоит
абсолютная Мировая новизна
нашего Открытия!!!**

В своей первой книге мы уже показывали некоторые энергетические явления и процессы, происходящие при *осознанной* работе с этой сферой, представляющей собой **объемную биорезонансную систему**, однако сейчас нас будут интересовать несколько иные ее свойства. Речь пойдет о чрезвычайно

важном явлении – о неспособности любого человека защитить себя в пределах сферы «абсолютного превосходства».

Очевидно ли «быстрое касание»?!

Теперь, после обнародования нашего *Открытия*, Учителя и Мастера всех Школ единоборств в один голос дружно заявляют, что оно... *очевидно*.

Мы покажем вам, как очевидные, казалось бы, вещи на самом деле далеко не очевидны, и сделаем это на примере открытия Ньютоном **Закона всемирного тяготения**.

В уже цитированной нами книге «**Малая энциклопедия открытий**» (Сост. И.Е. Свиридова, Н.Г. Сиротенко, Москва: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Торсинг», 2001 год) написано:

«Всем известен анекдот о том, как Ньютон в саду наблюдал падающие с деревьев яблоки, и это якобы натолкнуло его на открытие одного из основных законов, управляющих природой, – закона всемирного тяготения. Это, конечно, только анекдот, ибо создание теории гравитации было не делом случая, а плодом гениального ума великого физика и математика» (стр. 66).

Мы **не случайно** иллюстрируем наше *Открытие* этим примером, ведь сама история открытия Великим английским физиком **Закона всемирного тяготения** наглядно демонстрирует кажущуюся «очевидность» далеко неочевидных явлений. Многие люди не раз видели, как подброшенные вверх предметы падают обратно, однако, **только Ньютон** «увидел *общий принцип, лежащий в основе бесчисленного множества уже известных* (выделено авторами!), *но казавшихся случайными и не связанными между собой, фактов и явлений*» (стр. 64), и создал целую **научную теорию**.

Так и в нашем случае, никто не сомневается, что после многолетних и упорных тренировок Мастер способен нанести удар, который сможет парировать далеко не каждый, но мы разрушаем этот *Миф*, упорно навязываемый представителями всех Школ боевых искусств. Мы показываем, что точно также любой человек способен поразить не только Мастера, но и кого угодно, причем практически без всякой подготовки.

Никто не представлял себе ничего подобного, именно поэтому существует такое огромное число Школ и стилей единоборств! То, что быстрым и неожиданным ударом можно поразить противника, кажется вполне очевидным, и в любой секции рукопашного боя ученики стараются научиться этому, но ни в одной Школе нет (и не было!!!) *Знаний*, которые мы предлагаем вашему вниманию. Ученикам в этих Школах предлагается начать **многолетнее (!) обучение**, которое само по себе еще и не гарантирует достижения самой главной *Цели* – победы в реальной схватке.

Многолетнее обучение не гарантирует победы в реальной схватке!!!

Рассмотрим теперь **основные признаки**, по которым можно отнести тот или иной факт к открытию. Мы утверждаем, что принцип «абсолютного превосходства» неизвестен Мировому сообществу, в котором получили распространение сотни и тысячи самых разнообразных Школ и стилей единоборств. Даже поверхностный анализ предлагаемых ими техник и движений наглядно

показывает полное отсутствие у них предлагаемых нами *Знаний*, и в этом состоит **абсолютная Мировая новизна** нашего *Открытия*. Познакомьтесь с опубликованными материалами по боевым искусствам, чтобы убедиться в этом! Мы приведем *множество* примеров, **доказывающих**, что в Море боевых искусств **не знали и не знают** об открытых нами *Реалиях*!

Знание принципа «*быстрого касания*» вносит **коренные изменения** в научные представления и знания о боевых искусствах, изучением которых заняты в настоящее время специалисты во всем Море. Теперь, после знакомства с принципом «*быстрого касания*», им потребуется внести **существенные изменения** в методы тренировок, техники и приемы, которые составляют основу всего их арсенала, накопленного и разработанного за долгое время.

Как мы уже сообщали, нами были проведены **многочисленные эксперименты** с людьми различного возраста, телосложения и *психофизическими* способностями. Мы **установили**, что даже обладающий повышенной скоростью реакции человек точно также беззащитен перед атаками на указанной дистанции. Все это показывает **научную достоверность и экспериментальную подтвержденность** предлагаемого *Открытия*.

На основе сделанного *Открытия* нами **разработаны (изобретены!!!)** специальные методики и приемы развития особых способностей и возможностей человека, применимые не только в области боевых искусств, но и в обычной жизни. Все они достаточно подробно описываются в нашей первой книге и других публикациях.

Таким образом, объект открытия, обладая необходимой определенностью и фундаментальностью, явился научной теоретической основой и практической базой для различных инноваций – изобретений, усовершенствований и т.д.

Что касается **полезности, социальной значимости и эффективности** сделанного *Открытия*, то представьте, *сколько* трагических случаев можно было бы предотвратить, если бы обычные люди владели принципом «*быстрого касания*»! Женщины, дети и пожилые люди смогли бы избежать той смертельной опасности, в какой они оказывались, и то же самое можно сказать о представителях многочисленных силовых структур, которые точно также находятся в неведении относительно как своих реальных возможностей, так и возможностей противника.

Принцип «*быстрого касания*» **уравнивает** людей независимо от их уровня физического развития, возраста, пола и т.д.

Вам не потребуются регулярные и многочасовые тренировки в спортзале или на улице!!!

Победу в реальном бою вы сможете завоевать одним *точным и быстрым* атакующим движением, поражающим **любую выбранную зону** на теле противника. Если нападающих несколько или они вооружены, то вы затратите на это чуть больше (на доли секунды!) времени.

Представляете, какая замечательная **находка** для «*ленивых*» людей – для тех, кто хотел бы «**побеждать, не вставая с дивана**»! *Лень* в нашей *Традиции* – весьма почитаемое чувство, ведь она является **природным защитным механизмом**, оберегающим человека от всевозможных перегрузок.

Вы не задумывались, *почему* космические тела имеют **шарообразную** форму, *почему* вода течет по пути **наименьшего** сопротивления?.. Понятие «**Вселенная**», согласно «некорректной» этимологии ШАР, расшифровывается нами, в том числе, как «**все-лен-(ная)**», т.е. пространство, где «**все ленивы**» (☺!!!).

**«Путь наименьшего сопротивления» –
это один из фундаментальных Законов Природы!!!**

Заметим, что этот *Закон* точно также распространяется и на *Высшую* (или *Духовную*) *Сущность* человека, а победа в бою или достижение выбранной цели *минимальными* усилиями есть **отражение** его глубинной сути.

В русской народной *Традиции* не случайно существует эпитет «**Лень-матушка**»! Подскажем, что наша расшифровка слова «**лень**» («**ле-н(е)**», т.е. «**не ле**», «**не ла**», или «**не лу**») позволяет понять, почему «**лень**» – это качество, изначально присущее самим *Богам*, т.е. «**Божественное качество**». Кстати, именно *лень* **защищает** человека от любых перегрузок!

Не случайно:

ШАР – это Школа для ленивых!!!

Кроме «лентяев», наши *Знания* **высоко оценят** все, кому хронически не хватает времени. Бизнесмены и политики, домохозяйки и студенты смогут теперь вздохнуть облегченно, ведь они смогут научиться тому, как **тренироваться не тренируясь**! Речь идет о *невидимой* (или *скрытой*) тренировке в быту, которая будет подробно описана в дальнейшем; также мы познакомим вас со многими другими *техниками превосходства* ШАР.

Один из важнейших принципов в ШАР – «**найти выход**»! Это умение выходить победителем из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций. Его применение специально отрабатывается на занятиях, что позволяет ученикам в дальнейшем успешно справляться с любыми трудностями, возникающими не только во время ожесточенного боя, но и в повседневной жизни.

Нападающий – это всегда «охотник»!!!

Сильный, вооруженный, хорошо подготовленный, он уверен, что с вами можно делать все что угодно. Вы для него – очередная «жертва»! Мы предлагаем вам *Знания*, позволяющие выходить победителем из *любых* ситуаций. Разве не удивительно, что сильный и тренированный противник оказывается совершенно беспомощным! «Охотник» становится «жертвой», даже не подозревая об этом.

Мы утверждаем, что наши *Предки* обладали удивительными по глубине *Знаниями*, расшифровать которые до сих пор не могут ученые.

**Знания ШАР неразрывно связаны
с Великим Наследием наших Предков!!!**

В конце книги «Мастер рукопашного боя» были приведены темы, содержание которых могло удивить читателей своей необычностью, а некоторые могли даже подумать, что у авторов не все в порядке с головой. Неужели они

(авторы!) на самом деле считают, что это реально «управлять погодой» и «временем», «материализовывать» какие-либо предметы или объекты, достичь «Бессмертия» и т.д.?!

Если вы *внимательно* прочитали первую книгу, то, вероятно, уже нашли **ответы** на многие эти вопросы, и сейчас мы предлагаем вам **ключи** к расшифровке некоторых «*секретов*», описанных в книге «**Мастер рукопашного боя**». Например, управление Будущим тесно связано с «*Выбором Пути*» и принципом «*Готового результата*»; управление Временем – с «*Нитью жизни*», «*движениями в воде*», «*маятником времени*»; техники гипнотизирования противника – с «*застывшими формами*» и их «*переменами*»; работа с «*невидимыми предметами и явлениями*» – с имитационной силовой гимнастикой; методы *скрытой* тренировки и способы *материализации* – с *Тайнами* боевых передвижений, *психоэнергетическими* техниками работы со взглядом, «*застывшими формами*», управление *погодой* – с техниками и медитациями «*небесного воина*», «*готовым результатом*», «*играми волшебника*» и т.д. Подробно все эти вопросы мы рассмотрим в наших следующих книгах.

Описываемое нами *Учение*, как мы уже говорили, является настоящей *Волшебной Наукой*, с основами которой мы начинаем вас знакомить. Это древнейшее искусство существует во всем Мире в виде множества разрозненных Школ и Учений, которые похожи на «кусочки» разбитого на части, некогда единого **Универсального Знания**. Поиски этого *Высшего Знания* были смыслом и целью жизни всех искателей *Истины*, и теперь у вас появилась замечательная возможность познакомиться с этими *Высшими Знаниями*.

В настоящей книге мы также затрагиваем целый ряд вопросов, которые выходят за рамки обыденного восприятия. Надеемся, что вы сможете самостоятельно разобраться в них, а если что-то останется для вас непонятным, то следующие наши книги помогут разобраться вам в древнейшем европейском Учении, которое мы назвали «**Школой Адекватного Реагирования**» (**ШАР**).

Открытий, равноценных принципу «*абсолютного превосходства*», в ШАР огромное множество, а если говорить точнее, то любая *техника превосходства* является настоящим *Открытием* в Мире боевых искусств. Вы легко можете убедиться в этом, если начнете применять их в своей жизни. Уникальность предлагаемого нами Учения очевидна, а в Школах Востока встречаются лишь *отголоски* древнейших Знаний, искаженных настолько, что истинный их смысл оказался, к сожалению, полностью утраченным. Мы докажем это на конкретных примерах, и вы узнаете, *почему* так произошло.

Как мы уже говорили, **ШАР** – **наша авторская система**, однако Знания, которые мы предлагаем вам сейчас, не были известны в глубокой *Древности*. Много воды утекло с тех пор! Все вокруг изменилось, а ведь когда-то наши *Предки* жили в **гармонии** с *Природой*, были ее неотъемлемой частью и **одновременно** достигли **Высочайшего уровня технологического развития**, о чем сохранились «воспоминания» в древних *Мифах* и *Легендах*. Они обладали удивительными способностями, которые в наши дни считаются скорее *аномалией*, чем нормой. Это были **паранормальные (!) способности**, или, как расшифровываем мы, «*по Ра нормальные способности*», т.е. «*способности, нормальные для Ра*»!

**Паранормальные способности – это способности,
нормальные для Ра!!!**

Предлагаемые нами **авторские** методики и упражнения помогут вам открыть их. Несомненно, вам будет интересно узнать, почему мы в своих книгах так эмоциональны? Почему мы буквально «кричим» о том, *чем* наше *Учение* отличается от всех остальных? В чем причина нашего желания показать *уникальность* и *эффективность* предлагаемых вам *Знаний*?..

На Востоке на протяжении тысяч лет развивались и совершенствовались совершенно иные техники боя и выживания, и это несмотря на то, что в их *первооснове* лежат принесенные к ним древнеевропейские *Знания*. Даже в Индии, *прародине* боевых искусств Китая, Японии и ряда других стран Востока, **отношение** к *Ведам* (из которых ими было заимствовано и переосмыслено практически все!) далеко неоднозначное. Зная о том, что *Веды* были принесены в Индию *ариями*, что это – **не их (!) Знания**, современные потомки *праиндусов* утверждают, что и до прихода к ним ариев они имели свою уникальную и развитую культуру. Они заявляют, что *Учение* ариев-пришельцев никак не повлияло на их развитие, и мы назвали это явление «**отрицанием Вед**».

В «отрицании» *Ведических Знаний* ничего удивительного нет, ведь точно также в Японии в свое время было отвергнуто изучение **каратэ** как **искусства «китайской руки»**, которое, по мнению специалистов, будто бы трансформировалось в **искусство «пустой (или невооруженной) руки»** путем замены одного иероглифа на другой, одинаковый по звучанию. И действительно, **зачем патристичным японцам** изучать какую-то «*китайскую руку*»?!

Боевые искусства Востока достаточно подробно описываются в многочисленных трактатах, показаны во множестве учебных видеофильмов, культивируются в сотнях и тысячах Школ единоборств, но вы убедитесь, что наших *Знаний* у них нет, и не было! Они появятся у них только после публикаций по ШАР. Другие Школы (и в первую очередь, восточные!) тотчас позаимствуют и присвоят себе наши *Открытия* и *Знания*. Они немедленно заявят, все это у них было и есть, что они лишь скрывали от европейцев эти *Знания*.

Мы постараемся **оценить эффективность** обучения в ШАР по отношению к другим Школам. Если сравнивать результаты обучения, например, в боксе, в у-шу и в каратэ, то картина будет приблизительно следующая.

Ученик Школы бокса приобретет боевые качества **практически сразу**, как только наденет перчатки и поработает в паре. Уже с первых тренировок он научится бить и защищаться, правильно двигаться, контролировать дистанцию и пр. Но его прогресс, такой стремительный в начале, через некоторое время *замедляется*. Это происходит потому, что арсенал изучаемых в боксе техник ограничен только ударами рук.

В каратэ развитие ученика идет чуть *медленнее*. Пока он учится стоять, передвигаться, наносить удары, занимается растяжкой, укрепляет ударные части тела набивкой проходит гораздо **больше времени**, однако если у него хватит терпения в течение нескольких лет заниматься *только этим*, то в дальнейшем у него появляется шанс достичь высокого уровня именно в искусстве каратэ.

**Самый долгий Путь к мастерству
у последователя у-шу!**

Кстати, подумайте, что, с точки зрения «некорректной» этимологии ШАР (или Шар-этимологии), означает название «у-шу»?

Что такое «у-шу»?!

Многие недоумевают: «Какой смысл в *том*, чтобы знать *правильное* значение слов и названий? Зачем нужна какая-то *этимология*? Что это дает в *практике* рукопашного боя?»

Наш ответ прост. Дело в том, что, зная *Первичное* (или **изначальное!**) значение слов и названий (включая различные понятия, смысл которых в наши дни оказался утрачен), можно узнать, как **правильно выполнять** те техники и упражнения, которые используются в разных Школах и Учениях.

Если рассматривать китайское «у-шу», то сделанные нами этимологические *Открытия* убедительно свидетельствуют о том, что сами китайцы **утратили изначальный** смысл этого и многих других названий, о чем мы еще расскажем в дальнейшем. Аналогичным образом в абсолютном **неведении** находятся специалисты-китаеведы, которые искренне убеждены, что они хорошо изучили китайскую *Культуру* и *Традиции* и разбираются в них почти так же, как и китайцы. Примечательно, что то же самое относится и к японскому *каратэ* и другим боевым искусствам Востока.

Наша расшифровка названия «у-шу» позволяет разобраться, *почему* у-шу является *подражательным!* Предлагаем вам сейчас самостоятельно попробовать расшифровать это *древнее* название. Так, некоторые специалисты считают, что название «у-шу» произносится как «**вушу**», поэтому, опираясь на нашу «некорректную» этимологию, можно было бы предположить, что «**вушу**» – это... «**то, что попадало в уши** (или «**было услышано**»), т.е. «**устная Традиция**». Тем не менее, мы утверждаем, что подобная расшифровка является, безусловно, *вторичной*, тогда как **истинная** (т.е. *Первичная!*) звучит по-другому.

Почему обучение в у-шу – самое продолжительное?!

Последователь у-шу изучает специальные виды гимнастик, массажа, дыхательные упражнения, многочисленные тао, китайскую философию и т.д. Проходит **год за годом**, оттачивается *безукоризненное* выполнение формальных комплексов, ученик переходит от одной ступени мастерства к другой. Движения его становятся все совершенней и совершенней. Казалось бы, он должен приблизиться к чему-то высокому, но... **не тут-то было!**

Еще не создан в Китае **универсальный стиль**, который бы заменил все остальные, именно поэтому ученики восточных Школ вынуждены переходить из одной в другую, чтобы приобрести настоящее мастерство.

Вместо того чтобы заучивать какие-либо приемы и техники, как это делается в большинстве Школ, ученики ШАР пробуют самостоятельно и творчески решать поставленные перед ними задачи. Мы знаем, что **самостоятельно найти выход** из сложной ситуации гораздо важнее, чем воспользоваться готовым чужим решением в виде «классического» приема или «стандартной» боевой техники, ведь в жизни вам придется применять свои навыки в условиях, которые могут (и будут!) значительно отличаться от учебных. Улица – это не комфортный спортзал, в котором внимательные судьи остановят схватку в

нужный момент, там не будет честного поединка, а ваш противник вряд ли станет работать по заранее оговоренным правилам.

На улице все будет по-другому!!!

Именно поэтому мы стараемся вооружить своих учеников такими *Знаниями*, которые в равной мере эффективны и на улице, и в спортзале. Своим ученикам мы все подробно объясняем, и наше *Учение* открыто для всех, кому близки идеи древнейшего европейского *Искусства Жизни*.

Ученики восточных Школ зачастую не представляют себе, что изучают на самом деле, а бывает и так, что даже их Наставники пребывают в абсолютном неведении. Причина кроется в бездумном следовании *Традициям*, от которых они не смеют отступить ни на шаг.

Важнейшее отличие ШАР от других Школ состоит в огромном разнообразии предлагаемых нами практических *Знаний*. Один из наших новых учеников уже после двух-трех занятий с удивлением обнаружил, что за это время он узнал *столько*, сколько в других Школах не узнал бы, наверное, и за несколько лет тренировок. Во многих Школах одни и те же движения и техники изучаются годами. Представляете, **каким фанатизмом** (иначе не скажешь!!!) надо обладать, чтобы тренироваться подобным образом, но даже несколько лет интенсивных занятий в этих Школах не вооружат вас *Знаниями*, которые даем мы!

В настоящее время основу обучения восточных Школ составляет не реальное боевое искусство, а овладение сложнейшими акробатическими трюками, вычурными позами и неестественными (чуждыми для человека!) движениями. Фестивали боевых искусств постепенно превратились в **конкурсы** «спортивных гимнастов» от у-шу, которые состязаются друг с другом в безупречном выполнении сальто, кульбитов и прочих элементов, перемешанных с экзотическими (зачастую нелепыми!) стойками и движениями подражательных китайских стилей. Вспомните, как их лучшие ученики, делая *сальто*, приземляются на *шпагат* (!!!) и *застывают* в очередной «боевой» позе! Красиво?! Эффектно?! И кто, кроме них, может сделать то же самое?!

Представляете?!

Сделать сальто и приземлиться (О, ужас!)... на шпагат!!!

Неужели эта **акробатика** может иметь отношение к искусству реального боя или, вообще, к боевым искусствам?!

По телевизору периодически показывают **рекламные фильмы**, из которых вы можете узнать, как тренируются монахи Шаолиня, как последователи Школ каратэ готовятся к полноконтактным поединкам (*кумитэ*) и др. Все эти передачи чрезвычайно зрелищны и познавательны. Седобородые старцы в причудливых одеждах выполняют плавные заученные движения (тао), демонстрируют оздоровительные комплексы цигун.

Восточные Учителя всех рангов и мастей с экранов телевизоров мудроно рассуждают на темы боевых искусств, они показывают, что именно *так* нужно заниматься, именно *такие* движения нужно делать, именно *этим* (восточным!) *Традициям* нужно следовать везде и всегда!

Однако посмотрите, *что* они показывают! Послушайте, о *чем* говорят! Обратите внимание на их лица и глаза! «Отрешенный» взгляд и «непроницаемая» маска на лице, голос, не допускающий каких-либо возражений, абсолютная уверенность в своей правоте, снисходительно-пренебрежительное отношение ко всем, кто далек от восточных *Традиций*. Можно подумать, будто эти люди знают нечто такое, что неизвестно никому, кроме Учителей Востока.

В одной из передач, посвященных подготовке бойцов к кумитэ, мы увидели, как Мастер каратэ, не сходя с места, с легкостью блокировал удары своего ученика. Это выглядело необыкновенно зрелищно! Представьте себе двух физически крепких людей, одетых в белоснежные кимоно с поясами, отражающими их уровень. Они выполняют четкие и красивые заученные движения. Ну, как тут усомниться в их мастерстве?..

Не удивляйтесь, но их техники совершенно не применимы ни в кумитэ, ни тем более в реальной уличной схватке!!! Мы увидели, что ученик не старался поразить реальную цель, поэтому Мастер легко блокировал его удары, ведь они не представляли для него никакой опасности. Останавливая свой кулак на расстоянии, намного большем, чем длина вытянутой руки, ученик на самом деле не смог бы ударить Мастера, даже если бы тот не защищался.

В реальной ситуации удары противника неминуемо вас настигнут, если вы будете стоять на месте. Чтобы не пропустить удар, необходимо не только блокировать его, но и убирать атакуемую часть тела. Человек, который не умеет этого, окажется беззащитным. Чтобы своевременно среагировать на проводимую атаку, вы должны уметь *подстраиваться* к скорости движений противника. Выполнив блок быстрее или медленнее, чем проводимый удар, боец неминуемо пропустит его.

Как же так?! Миллионы людей занимаются у-шу, каратэ и многими другими Школами, неужели они могут ошибаться или не понимают, что делают? На это мы отвечаем, что большинство людей действительно не всегда способно критически оценить своих Учителей. Их авторитет непререкаем, ведь они – «Мастера»! Они знают, *что* делают и *чему* учат! Они не могут ошибаться хотя бы потому, что передают *Знания* и опыт, проверенные тысячелетиями. Но так ли это?!

Вокруг Школ Востока намеренно создается **ореол таинственности**. Их многочисленные последователи высокомерно заявляют:

**«Европейцам никогда не понять
восточных Традиций и Учений!»**

А некоторые добавляют: «Надо родиться китайцем (японцем или корейцем), чтобы понять восточную философию!» На самом же деле, **именно европейцы** способны в полной мере разобраться в восточных *Традициях* и *Учениях*! Поэтому мы уточняем: **«Надо родиться европейцем**, чтобы понять "восточную" Мудрость!» Причем мы не голословны и убедительно **доказываем**, что *Миф* о древности *Цивилизации* Востока и о том, что европейская *Цивилизация* является «младенческой» по сравнению с нею, возник вследствие *искаженного* представления о реальных событиях *Мировой Истории*.

Что касается *ложных* представлений о боевых техниках, то **сравнивайте сами!** Вам предоставляется возможность объективно разобраться в этом самостоятельно, не опираясь ни на чьи авторитеты.

В Школах Востока, как правило, ученики **слепо** повторяют чужие движения и не создают ничего своего, тогда как в ШАР практически любая техника основана на развитии интуиции, на умении **«думать телом»**.

Однажды в детской группе по рукопашному бою ШАР появился новый ученик, который уже после первого занятия поделился впечатлениями со своими родителями. Тренировка ему очень понравилась, но когда он начал рассказывать, то не смог подробно припомнить, что же именно было на занятии.

Даже взрослые ученики зачастую с трудом припоминают это, и одна из причин такой необычайной **«забывчивости»** в том, что на занятиях они учатся **думать телом**, тогда как **ум** в это время... **«отдыхает»**.

Это состояние «не ум(а)» мы называем «А-ум»!!!

Наша расшифровка позволяет понять, насколько **далеко** от *Истины* ушли последователи восточных Школ и *Учений*, безвозвратно утративших древний смысл этого и многих других понятий. Вспомните, какие **нелепые толкования** они предлагают слову «**аум**» (или «**ом**»), которое у них превратилось в некую *священную мантру*, ведь они даже **напевают (!)** ее во время своих медитаций, а это однозначно свидетельствует об утрате *Истины*.

В качестве яркого и бесспорного примера приведем **нашу расшифровку** китайского названия «**Тайцзы**». Истинный смысл этого названия на Востоке также давно утрачен, и мы сейчас **докажем** это с помощью наших этимологических *Открытий*. Отметим, что наши примеры можно уверенно отнести к так называемой **«бесспорной этимологии»**.

Впрочем, сравнивайте сами!

Мы утверждаем, что иероглифы «**Тай**» и «**Цзы**» (или «**Чжи**») на самом деле **фонетически** означают «**Тай Джи**», или «**Тайна Жизни**»!

«Тай-цзы» – это «Тайна Жизни»!!!

А вовсе не **«Великий предел»**, как ошибочно (!) расшифровывают соответствующие иероглифы маститые *специалисты-китаеведы*. Напомним, что символом «**Тайны Жизни**» (именно *так* мы «*переводим*» звучание иероглифов «**тай-цзы**»!) является знаменитая **китайская монада**, представляющая *взаимопроникающие* друг в друга *символы мужского и женского начал*, что чрезвычайно точно отражает философские представления наших *Предков*.

Поясним также, что корень «**тай**» является одним из *ключевых* в таких словах и названиях как «**тайга**» («**тай(ный) путь**»), «**Тайвань**» («**тайный Ван**») и мн. др. Одна только *эта (!)* наша расшифровка полностью **перечеркивает** традиционные представления профессионалов об истинном (!) значении китайского понятия «**Тайцзы**», и подобных примеров мы открыли неисчислимое множество, причем в самых разных языках (как древних, так и современных). А ведь наши этимологические *Открытия* однозначно указывают, на *каком* языке говорили древние народы Земли. Мы утверждаем, что это был язык *Русов*, или *Праязык*, на котором говорили сами *Боги*.

Наши Предки говорили на языке Русов!!!

Это был Праязык!!!

Уважаемые филологи и востоковеды, попробуйте-ка опровергнуть наши «*расшифровки*», которые на самом деле являются **не расшифровками**, а – **прямой «фонетикой»** слов и названий, сохранившихся в языках **всех (!) народов Мира**, и эта **фонетика** абсолютно точно передает их **Первичный (!) смысл!**

В ШАР тренировки проводятся не так, как во многих других Школах, и одним из важнейших отличий является **высокая насыщенность** наших занятий, благодаря чему ученики за короткое время успевают проработать множество практических техник и усвоить их именно на уровне *подсознания*. Такой способ передачи *Знаний* более эффективен, чем обучение, растянутое на долгие годы. Времени на учебу может не быть, а *Знания* могут пригодиться в любой момент. Техники работы с *подсознанием* в ШАР чрезвычайно **разнообразны**, причем речь идет о способах воздействия не только на самого себя, но и на *подсознание* противника.

На первый взгляд, высокая насыщенность занятий может снизить потенциальный уровень мастерства наших учеников по сравнению с бойцами так называемых «специализированных» Школ, где учат только бить или бороться. Однако чтобы понять **недостатки** так называемого «специализированного» обучения, пообщайтесь с учениками этих Школ; вы увидите, что на самом деле все обстоит гораздо сложнее. Борец, который наводит страх на своих соперников по ковру, оказывается, совершенно не владеет ударными техниками; боксер бессилен против любых приемов борьбы, а каратист опасается и тех, и других. Если же пообщаться с последователями Школ у-шу, то они еще в меньшей степени уверены в своих силах, так как слишком далеки от реалий уличного боя.

Прекрасно понимая, что на улице преимущество будет на стороне бойца, владеющего **техниками внезапных атак**, ученики ШАР способны объективно оценивать возможности противника, и это обстоятельство дает им огромное преимущество. Напомним, что **все (!!!) техники Шар-боя** являются **техниками превосходства**, поэтому их применение обеспечивает гарантированную победу даже над более крупным, сильным и подготовленным противником. Как мы уже говорили, это становится возможным лишь в схватке по-настоящему *без правил*, тогда как в бою *по правилам* преимущество всегда будет у того, кто сильнее.

Теперь вы понимаете, что ШАР отличается от любых неевропейских Школ и *Учений* практически всем, и эти отличия, на самом деле, являются **достоинствами** нашей Школы!

Приведем небольшую цитату с *Форума* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru):

Vrikodara:

«Прошу прощения, но о каком "Открытии!" может идти речь, когда упомянутый Вами принцип, состоящий, по сути, в том, что на дистанции, меньшей длины руки (вооруженной или безоружной), любой удар практически неотразим, используется тысячи лет в фехтовании и, по меньшей мере, лет 300 в известных ныне т. н. «внутренних» стилях китайских у-шу (в первую очередь, в тайцзи-цюань)?

"Открытие" это делал любой, кому хоть раз доводилось попробовать попрактиковаться в туйшоу. Да что там, туйшоу – спросите у любого, кто достаточно серьезно занимался айкидо или джиу-джитсу.

В фехтовании же это – просто аксиома: вывод клинка из соединения без отхода означает пропущенный удар».

Михаил и Ирина Брагины:

«Такое ощущение, что вы, вообще, не имеете представления о тех видах единоборств, которые упоминаете. Туйшоу – это "толкающие руки", а в айки-до практически не используется ударная техника. Как же Школы, не имеющие отношения к ударам, могут хорошо в них разбираться?!

Знание о Сути нашего Открытия позволяет объективно взглянуть на техники любой Школы или стиля, и сразу станет ясно, что они совершенно не учитывают открытый нами принцип! Когда появились наши первые публикации, большинство Мастеров в один голос заявили, что всё это – ЧУШЬ, этого просто НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!!!

Странная реакция для людей, которые веками практиковали боевые искусства и, конечно же, должны были знать о ПРИНЦИПЕ "АБСОЛЮТНОГО ПРЕВОСХОДСТВА".

Теперь же такие, как вы, бессовестно заявляют, что никакого Открытия мы не сделали! Почему же на своих семинарах и занятиях многие Учителя стали использовать наши Знания, выдавая их за свои (якобы никогда не раскрывавшиеся до сих пор) "секреты"?»

Анализ многочисленных *отличий* ШАР от других Школ, убедит вас в нашей правоте, причем эти *отличия* вы уже сейчас можете **перечислить**. В ШАР есть и «**недостатки**», но они связаны лишь с неисчерпаемостью предлагаемых нами *Знаний*, на изучение которых вам может не хватить и целой жизни. Кто-то мудро заметил, что «**"недостатки" – это продолжение достоинств**», и мы полностью согласны с этим утверждением.

«Недостатки» – это продолжение достоинств!!!

Учитывая сложность предлагаемых *Знаний*, а также дефицит времени на их практическое освоение, мы сначала вооружаем специальными *техниками превосходства*, благодаря чему у вас появляется реальная возможность изучить все, что составляет основу *Искусства Жизни*, не опасаясь, что вы не успеете достичь необходимого мастерства.

ШАР – древнейшая **праевропейская** Школа, возрождающаяся среди потомков тех *Великих народов*, которые жили здесь задолго до так называемых «языческих» времен, о чем мы подробно расскажем в наших следующих книгах. Мы познакомим вас с теми *Знаниями*, которые практически не сохранились или были значительно искажены.

**Эти Знания на Востоке так и остались
нераскрытой Тайной!!!**

Глава 2

Принцип «абсолютного превосходства»

Неведение Мастеров. Ловушка для «профессионалов». Причина существования многообразных Школ и стилей. Кого уравнивает «быстрое касание»? Разрушение «канонов». Где искать Высшие Тайны? Встреча европейца с восточным Мудрецом. Как научиться без Наставника, или Что необходимо для самостоятельных занятий Шар-боем. Нарботка ударов «быстрого касания». «Невидимые цели» и их поражение. Работа с «невидимым противником» (достижение сверхскорости и сверхреакции). «Даже защищаясь, мы атакуем» (правило). Что такое «нокаут»? Рекомендации бойцам других Школ. Удары по неподвижным и раскачивающимся целям. Секреты работы с напарником. Интересные вопросы с сайта. «Быть и казаться» – Высший принцип обмана. «Прозрачность» любой защиты. Техники «слияния». Чувствование «момента атаки». Доверяйте своей интуиции! Атака лобных зон напарника и открытие «третьего глаза». Система реального боя. «Готовый результат» (или принцип «достигнутой цели»). Тестирование скорости реакции бойца. Достижение победы при сильной усталости. Способы быстрого восстановления сил. Развитие сверхреакции через скоростное «напряжение-расслабление» мышц. Как заслужить «краповый берет»? Что значит «элитный»? Приемы мобилизации в бою. Секреты дыхания. Легкое касание или... нокаутирующий удар? Рождение «новой психологии». Как побеждать всегда?! Адекватность реагирования – это ключ к абсолютной победе!

В этой главе мы достаточно подробно рассмотрим всего лишь один из важнейших принципов ШАР, который мы назвали принципом «быстрого касания». Этот универсальный принцип является Величайшим Открытием в Мировых боевых искусствах! Мы утверждаем, что ни одна Школа и ни один стиль рукопашного боя **не знали** о его существовании и не владели Знанием об этой удивительной *технике превосходства* до тех пор, пока мы впервые не обнародовали свое *Открытие* в журнале «**Боевое искусство планеты**» (№2, 2003 год)!

Наше *Открытие*, по своей глубинной сути, является настоящей **ловушкой** для «профессионалов», реакция которых, как лакмусовая бумага, покажет, насколько хорошо они разбираются в искусстве рукопашного боя.

**Наше Открытие – это ловушка
для «профессионалов»!!!**

Как это ни удивительно, но в других Школах отсутствуют Знания, позволяющие слабому и безоружному **уверенно** расправиться с сильным и вооруженным противником (или противниками), что и объясняет существование во всем Мире такого огромного числа Школ и стилей, претендующих на обладание самыми совершенными техниками и Знаниями. Учителя и Мастера боевых искусств находятся в поразительном **неведении** относительно того,

как же все-таки победить реального противника независимо от уровня его подготовки и при минимальных усилиях! Результатом подобной «слепоты» является то, что единственным критерием мастерства они считают победу в жестких контактных боях, причем подготовка к этим боям занимает львиную долю времени в их тренинге.

Конечно, не все так просто, и любой человек понимает, какое превосходство в бою дает, например, оружие, ведь оно уравнивает возможности сильного и слабого. В этом смысле наши *Знания* – **тоже оружие**, только невидимое. Теперь оно всегда будет с вами, и никто не сможет отобрать его у вас!

Вспомните известный афоризм:

**«Господь Бог создал людей разными, а
"господин кольт" уравнил их!!!»**

То же самое можно сказать и о принципе *«быстрого касания»*, который полностью **уравнивает шансы на победу** в реальном бою между любыми соперниками независимо от пола, возраста, уровня физического развития и подготовки. Любой человек, используя **техники Шар-боя**, способен одержать победу в реальной схватке даже над противником, который сильнее и подготовленней его. Вы легко можете справиться даже с Мастером единоборств, он так же, как и любой другой, абсолютно беззащитен перед техниками *Высшего уровня*.

Знания ШАР в буквальном смысле **переворачивают** общепринятые представления. Мы разрушаем «каноны», на которые опираются многие Школы боевых искусств, причем мы не утверждаем, что эти Школы плохие. Мы лишь показываем их несовершенство применительно к реальным условиям – вне ринга, ковра или татами.

**Почему в уличной схватке не имеет
особого значения предварительная спортивная
подготовка человека?!**

В спорте есть правила, любое отклонение от которых недопустимо, так как оно немедленно приведет к травмам, и даже в так называемых «боях без правил» на самом деле правил больше, чем вы можете себе представить.

На улице, где все по-другому, глупо и опасно следовать порядочности и законам, когда вас пытаются убить или покалечить! Неужели вы будете вызывать к совести тех, кто поправил все людские законы и нормы? К нелюдям, которые чудовищнее и опаснее вампиров и оборотней из фильмов ужасов!

Наши техники жестоки, но это единственный способ остановить тех, кто не понимает другого языка, кроме силы и жестокости. Никакие словесные убеждения здесь не помогут.

Высшие Тайны находятся прямо перед вами, и их не нужно искать в других краях, как это пытается делать большинство искателей Истины. Вам необходимо лишь внимательно заглянуть вглубь самих себя, почувствовать и увидите те бесценные *Сокровища*, которые скрыты в тайниках вашего «Я».

Мы **призываем** своих учеников:

«Ищите Знания внутри себя!!!»

Расскажем поучительную историю об одном просвещенном (но не просветленном!) европейце, отправившемся в прошлом веке в Тибет, чтобы встретиться с Мудрецом, о котором он много слышал. Он надеялся узнать, в чем смысл Жизни. Эта встреча, наконец, произошла:

Взору образованного европейца предстал седовласый старец, который, едва взглянув на гостя, произнес: «Я знаю, зачем вы пришли сюда, однако не смогу вам помочь». – «Но почему же?! Я проделал такой долгий путь, чтобы разыскать вас», – расстроился европеец. Он подумал, что Учитель мудрости просто не хочет раскрывать ему своих секретов. В ответ услышал то, чего совершенно не ожидал: «Вы уже обладаете Знаниями куда более полными и глубокими, чем я, – продолжил Мудрец, – Здесь, вдали от мирской суеты, я стремлюсь постичь смысл Жизни, как и вы, и множество Тайн мне уже открылось. Однако сейчас, благодаря достижениям вашей Цивилизации, эзотерические Знания стали доступны самому широкому кругу людей. Всю необходимую информацию вы можете найти даже в библиотеке, и для этого вовсе не обязательно отправляться так далеко. Знания, которые вы ищете, всегда находятся с вами, и их не надо искать в другом месте».

Встреча с восточным Мудрецом помогла европейцу осознать ценность того, чем он обладал **изначально**. Людям часто не верится, что цель их духовных поисков может находиться так **близко**! Обычно люди совершенно не ценят то, что у них есть, и это относится не только к *Знаниям*, но и вообще ко всему, что нас окружает. Чтобы вы лучше смогли оценить информацию, которая в наши дни стала доступна каждому, вспомните, как совсем еще недавно (всего лишь пару десятков лет назад!) в нашей стране было практически невозможно достать любую эзотерическую литературу.

Сейчас же она доступна любому, но кто это ценит?.. Всем кажется, что по-другому и быть не могло! Более того, на головы всех страждущих обрушилось такое количество *эзотерической* информации, что разобраться в ней не под силу даже профессионалам. В результате подавляющее большинство современных искателей *Знаний* практически не в состоянии отличить зерна от плевел, а недостаток информации, равно как и ее переизбыток, приводит к одному результату – люди не могут найти нужные им *Знания*.

То же самое относится к Миру боевых искусств. Бесчисленное множество Школ и стилей, выросших как грибы под дождем, на благодатной почве всеобщего невежества (и вранья), поражает воображение. Обычному человеку невероятно сложно разобраться во всем этом пестром многообразии. Как выбрать для себя то, что действительно полезно и эффективно? Как различить среди огромного числа стилей тот единственный, который спасет вас в минуту смертельной опасности?

Мы раскрываем удивительные *Тайны*, и причина нашей *откровенности* не только в желании помочь вам достичь самого высокого уровня мастерства, но и в том, что за этими *Тайнами* скрываются еще более *Высокие Истины*! В других Школах таких *Знаний* нет, как это ни обидно для их создателей и последователей.

Техники Шар-боя можно набирать как **самостоятельно**, так и **с напарником**, и в этом состоит важнейшее преимущество предлагаемых нами методик. Вы не будете зависеть от того, есть ли у вас напарник! Наша Школа предоставляет вам исключительную *свободу* в том, каким образом вы будете достигать мастерства, и для занятий вам не потребуется то, что обычно необ-

ходимо для занятий во многих других Школах. Вы прекрасно сможете обойтись без оборудованного зала, тренажеров, специальной одежды.

Вам не понадобится даже Наставник!!!

Если, конечно, вы будете тренироваться по нашей книге. Это кажется парадоксальным, но мы стремимся к тому, чтобы наши ученики могли **самостоятельно** идти к *Вершинам Мастерства*, и в этом состоит особая трудность обучения в нашей Школе, ведь большинство людей привыкли к тому, чтобы ими руководили. Мы показываем своим ученикам важность *Освобождения* от ложных «привязей», тогда как во многих Школах (особенно на Востоке!) Учителя, наоборот, пытаются всеми силами *привязать* учеников, сделать их *зависимыми* от себя или от *Учения*.

Причины, по которым Учителя стараются *привязать* к себе учеников, объясняются вполне естественными человеческими потребностями. Не секрет, что многие Учителя живут за счет обучения, и если у них не будет учеников, то им придется зарабатывать на жизнь другим способом, может быть, не таким «легким». Наша задача – показать вам, что только *свободный* (самостоятельный!) выбор *Пути* приведет вас к вершинам мастерства.

Любой человек сможет успешно защитить себя и своих близких от насилия, если поверит в свои силы, если будет использовать *техники превосходства* ШАР. Мы хотим вооружить вас *Знаниями*, которые необходимы сейчас каждому человеку! Нам известно немало случаев, когда незащитные подростки, женщины, пожилые люди оказывались жертвами насилия или зверских избиений со стороны тех, кого нельзя назвать даже животными. Мы уверены, что подобных случаев можно было бы избежать, если бы люди представляли себе свои реальные возможности.

Каждый способен дать решительный отпор любым посягательствам на свою жизнь и здоровье, и теперь, благодаря практическим *Знаниям* ШАР, вы реально сможете себя защитить.

Поверьте в свои возможности!!!

Ведь вы уже изначально обладаете всеми необходимыми боевыми качествами для победы в реальной схватке!

Первым этапом наработки «*быстрого касания*» является выполнение ударов по *невидимым* целям. Эти техники относятся к работе с *невидимыми предметами, объектами и явлениями*. Некоторые из них мы уже описывали в книге «Мастер рукопашного боя». К ним относятся **техники «материализации» объектов** в виде «нитей», «шаров», «плоскостей» и т.д. Подобные «положительные» галлюцинации развивают особую точность движений и перемещений бойца, пробуждают невероятную *внутреннюю силу*, учат работать с *внешними* энергиями, управлять их проявлениями, оказывая поистине *магическое* влияние на окружающий Мир. То же самое относится к искусству создания «*вязкого пространства*», невидимых «*слепков*» и др.

Встаньте прямо, руки опустите. Попробуйте атаковать *невидимую* цель, находящуюся на уровне вашего живота в пределах досягаемости руки. Атакуйте ее тыльной частью кисти как можно быстрее! В процессе движения ваша рука должна быть полностью расслаблена, тогда атакующее движение будет предельно быстрым и совершенно непредсказуемым для вашего про-

тивника. Напряжение должно возникать только в момент контакта с *невидимой* целью.

Учитесь атаковать *невидимую* цель, помещая ее с разных сторон относительно своего тела (в том числе позади себя!). Меняйте расстояние до цели и ее высоту. Работайте как правой, так и левой руками, «стирая» между ними различия. «*Быстрое касание*» нарабатывается и ногами. Для вас должно быть одинаково удобно и легко выполнять атаки **в любую сторону**, а также – **в движении!**

Научившись поражать одну *невидимую* цель, увеличивайте их количество. Быстрыми и неожиданными движениями вы должны атаковать несколько целей (как последовательно, так и одновременно!). Этот *навык* пригодится вам при нападении группы противников. Не забывайте отдыхать, если почувствуете усталость, и постепенно увеличивайте интенсивность нагрузок, ведь вы работаете с *высокоскоростными* движениями, требующими исключительной мобилизации энергетических ресурсов вашего организма.

Теперь учитесь защищаться от «*быстрых касаний*», выполняемых «*невидимым противником*». Представляя разнообразные атаки, пробуйте уворачиваться от них. Постепенно ваше тело станет способным к чрезвычайно быстрым защитным движениям, что потребует в реальной ситуации. Защитившись от «*быстрого касания*», мгновенно контратакуйте, причем движения ваши должны быть резкими и быстрыми. Также можете вести скоростной обмен «*быстрыми касаниями*». Если вы представите своего «*невидимого противника*» обладающим повышенными скоростями движений, которые недоступны обычному человеку, то даже сможете достичь *сверхскорости* и *сверхреакции*.

Следующим этапом наработки «*быстрого касания*» является атака *реальной цели*, но сначала... **неподвижной**. В качестве объекта выберите, например, участок стены (или ствол дерева), который вы будете атаковать легкими и быстрыми движениями.

Встаньте рядом с выбранным объектом и «настройтесь» на **молниеносное** атакующее движение рукой («**готовый результат**»), однако первую свою атаку проведите *медленно*. В движении, как и прежде, должно участвовать все ваше тело.

Рассчитайте дистанцию до цели, оценив ее **достигаемость**. Постарайтесь, чтобы ваши пальцы точно коснулись выбранной вами цели. Если же точность «*касания*» оказалась недостаточной, то скорректируйте траекторию атаки. Теперь делайте движения максимально быстро! Основным требованием здесь является легкость выполнения ваших атак.

Чередуйте быстрые и медленные движения!!!

Если вы случайно не рассчитали точность своих ударов-касаний по жесткой поверхности, причинив себе боль, то массажем снимите неприятные ощущения. Напомним, что пальцы и кисть необходимо укреплять, и одним из подготовительных упражнений является *прокатывание* укрепляемой части тела вдоль жесткой поверхности.

Обопритесь о стену тыльной стороной кисти и с усилием надавливайте любыми ее частями, поворачивая кисть в любую сторону, как бы прокатывая ее. Делайте это поочередно одной и другой рукой, а затем – двумя руками одновременно. Это упражнение мы рекомендуем выполнять в течение несколь-

ких минут в день, не менее двух раз в неделю. Подобная тренировка достаточно быстро укрепляет кисти рук, делая их крепкими и прочными, и в бою ваши пальцы не будут сильно травмированы, даже если по ним ударят ногой.

Все техники Шар-боя являются атакующими!!!

Даже защищаясь, мы атакуем, и это должно стать для вас *правилом*! Мы показываем, что только атака способна обеспечить *гарантированную* победу, и сколь бы хорошо вы ни умели защищаться, существуют удары, которые вы не сможете отбить (см. главу «Наработка и применение неотбиваемых ударов»). Любая защита «прозрачна» для атак высшего уровня, с которыми мы вас знакомим, и, чтобы убедиться в этом, достаточно научиться правильно их выполнять.

Неотбиваемый удар по крупным энергетическим «центрам» с учетом принципа «*внутренней наковальни*» становится **нокаутирующим** и обеспечивает победу в соревновательной схватке по любым видам единоборств.

Но знаете ли вы:

«Что такое нокаут?!»

Слово «**нокаут**», которое произошло от английского «**knock-out**», что означает «**ударять вне (или вон)**» (так в боксе называется положение, когда сбитый ударом противник не может подняться на ноги в течение определенного времени и считается побежденным), мы расшифровываем как «**нок-каут**», или, в обратном прочтении, «**ту(т) (к)ак кон(ец)**». Поясним, что *обратное* прочтение является **ключом** к пониманию смысла многих «нерусских» слов и названий. Подумайте, например, что на самом деле означает слово «**мода**»? Что такое «**а-дом**»? Или «**не дом(ашнее)**? А как связаны между собой слова «**мах**» и «**хам**»? Почему поведение «**Великого (человека)**» (т.е. «**Мах(а)**») воспринимается как... «**хамство**»? Подробно об этом мы расскажем в отдельной публикации, целиком посвященной нашим сенсационным этимологическим *Открытиям*.

Наша расшифровка позволяет понять **изначальный** (или **первичный**) **смысл** слова «**нокаут**».

«Нокаут» означает... «как конец»!

В состоянии *нокаута* человек **не способен** что-либо сделать, так как находится на грани жизни и смерти, т.е. в *бесчувственном* состоянии. Для бойца это состояние действительно равнозначно **концу схватки**, со всеми вытекающими отсюда *негативными* последствиями для здоровья, а также для его дальнейшей спортивной карьеры.

В дальнейшем мы подробно рассмотрим **техники Шар-боя**, которые ученики других Школ могут успешно использовать в состязательных боях, причем никто не узнает и не поймет, какие *Знания* вы используете, ведь, тренируясь даже на глазах у всех, вы сумеете скрыть *то*, над чем работаете в данный момент. Мы называем это **невидимой** (или **скрытой**) **тренировкой**, и ваш соперник не сможет понять, *почему* его удары не достигают целей и *почему* вы легко справляетесь с ним. Речь пойдет не только о боевых медита-

тивных практиках *Высшего уровня*, но и о предварительной подготовке, развивающей необычные способности.

Далее учитеесь атаковать легкие подвесные цели (теннисные шарики, листочки бумаги). Даже оконные занавески могут служить объектами ваших атак! Естественно, это надо делать осторожно, не повреждая ничего в домашней обстановке. Например, когда вы работали со стеной, то не должны были оставлять на ней (или на обоях) заметных царапин, вмятин или потертостей. Попробуйте также выполнить следующее упражнение.

Прикрепите к нитке (или резинке) шарик для настольного тенниса и подвесьте его в дверном проеме, после чего учитеесь быстрыми и легкими касаниями попадать в него.

Рассматривайте эту тренировку как игру!

Развивайте точность движений и умение подстраиваться к изменением положения подвижной цели. Можете использовать также легкие **щелчки** (или **тычки**) пальцами и обязательно *запоминайте* ощущения. Они пригодятся вам в дальнейшем при наработке атакующих движений против вооруженного противника, ведь маленький теннисный шарик подобен *глазному яблоку*, неожиданная атака которого способна «**ослепить**» противника на некоторое время. Даже вооруженный, он будет совершенно беспомощен, и слабая женщина (или даже ребенок) сможет уверенно расправиться с насильником или бандитом, если решится атаковать. Вопросы *психофизической* подготовки подробно будут рассматриваться нами в дальнейшем.

После того как вы потренируетесь самостоятельно, переходите к работе с напарником. Договоритесь о том, *как* вы будете заниматься. Придерживайтесь наших инструкций и не спешите! Лучше больше времени потратить на приобретение ценнейшего навыка, чем потом, в критическую минуту, сожалеть о его отсутствии.

Вы должны убедиться в беззащитности любого человека перед атаками, основанными на принципе «быстрого касания»!!!

Это легко достигается с помощью парной работы, сначала – **статичной**, а затем – уже **в движении** (в том числе, **на боевых скоростях!**).

Начинайте с выполнения ударов-касаний в безопасные зоны тела (живот, плечо, волосистая часть головы). Пусть один из вас встанет в любую боевую позицию, лучше всего подходящую для начала драки (или разборки), и угрожающе поднимет руки, сжатые в кулаки на уровень лица, словно готовясь нанести первый сокрушительный удар. Другой остается в не боевой позиции: его руки должны быть опущены. Единственное, что следует учесть в своем положении – это небольшой разворот вправо или влево для обеспечения закрытости наиболее важных зон тела (горла, паха и др.).

Теперь тот, кто будет атаковать «*быстрым касанием*», выполнит сначала медленную атаку живота тыльной частью кисти руки, ближайшей к напарнику. Убедитесь, что вы легко дотягиваетесь до выбранной цели, т.е. находитесь в поле действия «*быстрого касания*». Затем несколько раз медленно повторите свой удар-касание, чтобы напарник попробовал защититься. Его задача не только отвести вашу руку, но и одновременно убрать живот. Когда

вы убедитесь, что на медленной скорости все получается, выполняйте атаки быстро и неожиданно!

**Ваш напарник знает, чем и куда
его собираются атаковать,
но – не способен защитить себя!**

Это кажется *невероятным*, но вы сами видите, что здесь **нет обмана** или какого-либо **подвоха**, наоборот, все просто и прозрачно. Ваш напарник не успевает реагировать, несмотря ни на что! Он даже инстинктивно попытается нарушить условия выполнения данного упражнения, закрывая руками живот, боясь ваших последующих атак, настолько велико будет его желание защитить себя. В этом случае попросите его снова открыть атакуемую цель, ведь противник в реальной ситуации не станет атаковать закрытую зону. Он будет бить, прежде всего, в открытые части тела!

Если поначалу у вас не всегда будут получаться атаки, проверьте, все ли вы делаете правильно. Типичные **ошибки новичка** состоят в том, что атака выполняется не ближней к напарнику рукой, а *дальней*. Тогда напарник успевает заметить атаку и легко реагирует на нее, если дальняя рука находится за пределами дистанции «*быстрого касания*». Также недопустимо атаковать *ритмично*, иначе напарник сможет *подстроиться* к вашим движениям.

Все ваши атаки должны быть неожиданными!!!

Зная, *куда* и *чем* вы собираетесь атаковать, но, не зная времени начала атаки, любой человек оказывается беспомощным, и вы знаете *почему*. Не забывайте меняться ролями. Пусть каждый из вас научится выполнять удары «*быстрого касания*». Заметим, что при защите от *сверхскоростных* ударов, вы развиваете настоящую *сверхреакцию*. Подобный *навык* окажется незаменимым в случае противодействия *внезапным* атакам.

Научившись атаковать живот, переходите к атакам других зон. Помните, что в первую очередь следует атаковать *безопасные* зоны, так как точность ваших движений еще невысока, и вы рискуете травмировать друг друга.

Вы атакуете напарника, находящегося в боевой позиции. Ваш напарник готов к активным действиям, перемещается и даже пытается парировать ваши удары, но **не успевает**. Разве это не удивительно?! Теперь представьте, что вы будете атаковать уже не безопасные, а **уязвимые зоны**, например, глаза, горло или пах! Ваш противник, даже вооруженный и хорошо подготовленный, не сможет ничего сделать, и вы окажетесь победителем в реальной ситуации, где нет никаких правил и ограничений на используемые боевые техники.

В дальнейшем необходимо нарабатывать удары в уязвимые зоны, чтобы привыкнуть к необычным ощущениям от контакта с ними.

**Наработка ударов в уязвимые зоны должна
выполняться *только* на медленной скорости!**

Если атакуются глаза, их необходимо крепко зажмуривать. Отметим, что воздействия на глаза вызывают весьма *специфические* ощущения у *любого* человека, и даже для **профессиональных бойцов** многих современных Школ

подобные ощущения являются **абсолютно непривычными**. Представьте, что вам нужно пальцами ударить человека по глазам, а вы никогда не делали этого! Вам может показаться, что вы никогда **не решитесь** использовать подобные техники в реальном бою, однако это может оказаться *единственной* возможностью спасти свою жизнь. Это касается не только ударов в жизненно важные и незащищенные части тела противника, но и поведения человека в целом. Например, *интеллигентному* человеку вообще трудно представить, что он может **кого-то ударить** или **вести себя агрессивно**, поэтому при столкновении с *отморозками*, он и вовсе беззащитен.

Почему именно интеллигентные люди оказываются беспомощными?!

Чтобы правильно ответить на наш вопрос, необходимо разобраться, что означает слово «**интеллигент**» и кто такие *интеллигенты*. Мы хотим показать вам, что **ключом** к пониманию истинного смысла этого поистине древнего названия, смысл которого в настоящее время утрачен, является *правильная* его расшифровка.

Мы расшифровываем это название, используя открытые нами корни *Праязыка*. Слово «**интеллигент**», согласно нашей расшифровке, означает буквально следующее: «**интеллигент**» – это «**ин-тел-ли-ге-нт**» (или «**ин тел ли ге н(е)т**»), что означает: «**в теле ли земного нет**» (или, что то же самое, «**в земном теле – неземной**»). Не секрет, что «*Неземные*» – это *Боги*! Теперь, благодаря этимологии ШАР, мы точно знаем, что же *на самом деле* означает такое качество как «**интеллигентность**».

«Интеллигент» – это «Неземной»!!!

Или – «**Высший**»!

Отметим, что многие не осознают данного факта. Поэтому постарайтесь открыть свою **истинную Природу**, свое *Божественное происхождение*, ведь ШАР является также **Школой для интеллигентов**!

Мы говорим ученикам:

«Будьте интеллигентами!!!»

Вспоминается русский анекдот:

На одной из научных конференций среди «ботаников» возникла жаркая дискуссия, которая совершенно неожиданно для всех присутствующих журналистов и телекорреспондентов переросла в поножовщину, а затем и в перестрелку. Когда журналист спросил у одного из дерущихся интеллигентов, как, вообще, такое могло произойти, тот ответил: «А у нас, ботаников, теперь всегда так!!!»

Этот анекдот, кроме всего прочего, подсказывает, что **интеллигентным** людям в наши дни жизненно необходимо научиться быть... **неинтеллигентными**! В противном случае, они рискуют быть обманутыми, избитыми или покалеченными. Причем вы можете внешне выглядеть грубияном и хамом, тогда как внутри остаетесь истинным интеллигентом.

Мы даем своим ученикам возможность наработать приемы и способы введения противника в заблуждение, используя один из принципов, который мы называем «**Быть и казаться**».

Рукопашный бой Высшего Уровня немыслим без обмана!!!

Практически все искусство реального боя строится на этом, и в главе «Шуточный бой» мы подробнее рассмотрим применение указанного принципа.

Нарабатывая атакующие движения, вы со временем убедитесь в «прозрачности» любой защиты. Как бы блестяще ни владел ваш соперник боевыми искусствами, он не сможет защититься от ударов, с которыми мы вас познакомим (см. главу «Наработка и применение неотбиваемых ударов»), и даже движение (или перемещение) не спасет его от ударов «*быстрого касания*». В реальной уличной стычке **необходимо атаковать первым**, иначе вы рискуете быть избитым или покалеченным, несмотря на все свое мастерство. Не надо слушать байки про «Мастеров», которые будто бы не стали применять свои умения, чтобы только не травмировать врагов, а в результате были избиты или покалечены.

Продолжая нарабатывать удары «*быстрого касания*», стремитесь к тому, чтобы **все ваши атаки** достигали цели:

Добивайтесь стопроцентного успеха каждой атаки!!!

Так что же все-таки происходит на самом деле?

Ваш напарник уже находится в боевой позиции; он готов к тому, чтобы атаковать вас, но... **не успевает** этого сделать. Даже из *не боевой* позиции (т.е. с опущенными руками) вы успешно атакуете **любые** выбранные цели!

Удивительным здесь является *то*, что траектория атакующего движения, как правило, намного больше защитного. Например, ваши руки опущены, тогда как руки напарника находятся вблизи атакуемых вами зон. Чтобы защитить голову его рука должна сместиться всего лишь на 2-3 сантиметра, траектория же атаки в несколько раз больше и составляет десятки сантиметров. Десятки! Но даже это не защищает вашего напарника! Есть над чем призадуматься.

В боевой ситуации произойдет то же самое. Если вы решите ударить своего противника, то на дистанции «*быстрого касания*» он точно также не успеет защититься!

Начинайте бой первым, и вы всегда будете побеждать!!!

Вашего противника не спасет ни более высокая скорость реакции, ни предварительная боевая подготовка, и даже если он будет абсолютным чемпионом по боям без правил, или самым крутым уличным бойцом, – он обречен на поражение! Важно только – **сблизиться** с противником на **свою дистанцию** «*быстрого касания*» и **атаковать первым**! В противном случае вы сами не успеете среагировать на удары противника.

Обратите внимание, насколько важно научиться быстро и неожиданно для противника сближаться на **дистанцию «быстрого касания»!** Приемы и способы **контроля дистанции**, а также манеры передвижения в скоростном бою и тайны боевых перемещений, мы рассматривали в нашей первой книге (см. одноименные главы).

**Ваша задача – научиться
контролировать дистанцию!!!**

Мы показываем, что победить может даже **слабый и безоружный человек**. Представляете, насколько это **противоречит** представлениям практически всех Школ и стилей боевых искусств! Причем речь не идет о вооруженном противодействии нападающим, так как совершенно очевидно, что вооруженный человек, даже если он слаб физически, намного превосходит сильного, но безоружного противника. Речь идет о человеке, который не только **безоружен**, но еще и **физически слабее** своих противников. Отличие состоит лишь в *том*, что он особым образом **подготовлен**, и эта подготовка гарантирует ему победу.

Естественно, что по мере освоения *неотбиваемых ударов* по **статичным** (или **малоподвижным**) целям, учитесь работать с напарником, который активно защищается и перемещается *так*, чтобы уйти на безопасную дистанцию или нанести встречные удары. Вы убедитесь, что **принцип «абсолютного превосходства»** одинаково эффективно «работает» во всех случаях, с которыми вы можете столкнуться во время рукопашного боя.

Подробно методики наработки *неотбиваемых ударов* в скоростном бою (и наши *ноу-хау*) мы рассмотрим в нашей книге **«Формула победы. Искусство реального боя»**, которая, безусловно, станет настоящей сенсацией для всех, а пока приведем интересную дискуссию на эту тему из *Гостевой книги* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru):

Паша:

«Недавно продемонстрировал технику быстрого касания мастеру спорта по джиу-джитсу. Из пары десятков ударов он смог отбить лишь два-три удара».

Андрей:

«Демонстрация это конечно хорошо, но, по опыту спаррингов и т.д., могу сказать что многие удары люди пропускают, но они при этом двигаются и все в скользь проходит, поэтому не стоит много заострять внимание на том сколько ударов смог отбить, так как бой – это динамика, передвижения, удары, можно хоть пять пропустить главное что бы они не нанесли ущерба.

И поэтому, мне кажется, демонстрировать быстрое касание на партнере, который просто стоит и ждет твоего удара (не пытается тебя ударить, отпрыгнуть, или налететь на тебя всем весом), не очень реалистично».

Аноним:

«Андрей, ты прав абсолютно... что даст это касание?»

Андрей:

«Ну, оно даст знание, на какую дистанцию лучше не подпускать человека при разговоре (естественно, агрессивном), потом даст знание, что если ударить с такой дистанции первым, то удар достигнет цели.

Еще можно учитывать эту дистанцию при наработке ударов и защите от них.

Вот что оно даст в теории.

На практике нужно тренироваться много и упорно, чтобы использовать дистанцию по назначению».

Приведенная выше дискуссия показывает, *насколько* ее участники смогли разобраться в сути нашего сенсационного *Открытия*.

Один из них, *Паша*, проверил эффективность ударов *«быстрого касания»* в **статичной (!) позиции** и с удовлетворением обнаружил, что практически **все его атаки** достигли цели, **за исключением** двух-трех ударов.

Но о чем говорит этот результат?!

Мы утверждаем, что если бы *Паша* выполнял все атаки **правильно** (т.е. в полном **соответствии** с нашими рекомендациями), то его результат был бы **сто процентным (!!!)**, и **все атаки «быстрого касания» достигли бы цели** независимо от того, *какой* уровень имеет напарник! Обратите внимание, что речь идет о **неотбиваемых ударах** в *любую* выбранную *заранее* и *известную* «противнику» зону.

**Вряд ли подобный «результат»
можно оценивать как... «рядовое достижение»,
или нечто «обыденное»!**

А тем более всем известное???

Во всяком случае именно *такую абсолютно лживую идею* пытаются сейчас внушить всем интересующимся боевыми искусствами специалисты по единоборствам!!! Однако если *непредвзято* судить по методикам, техникам и упражнениям, которые они предлагали своим ученикам, *до (!)* появления наших первых публикаций, профессионалы не имели и, как это ни парадоксально, не имеют **ни малейшего представления** о нашем *Открытии*!!!

Сейчас же они пытаются показать, что **всегда учитывали и учитывают** наш принцип, но это **выглядит смешно**, так как *то*, что они делают, в очередной раз доказывает **непонимание** ими *сути* нашего *Открытия*. Например, они демонстрируют защиты от ударов, выполняемых *дальней* рукой и даже **за пределами** дистанции *«быстрого касания»*!

**Неужели профессионалы учитывают
открытые нами Реалии?!**

Конечно же, нет!

Ведь то, что они нарабатывают, еще дальше уволит их от *Истины*. Профессионалы нарабатывают боевые техники **без (!) учета** нашего *Открытия*, ведь практическое применение открытого нами принципа приводит к тому, что любые быстрые и неожиданные удары в пределах дистанции *«быстрого касания»* становятся неотбиваемыми.

Еще раз повторим:

**Быстрые и неожиданные удары
в пределах дистанции «быстрого касания»
становятся неотбиваемыми!!!**

Представьте, что любой человек, даже далекий от Мира единоборств, знал бы о такой «фантастической» возможности! Сколько **трагических случаев** из *криминальной* хроники удалось бы **предотвратить**, ведь в опасной ситуации жертвы нападений смогли бы выйти победителями и успешно защитить себя от *тех*, кто пытался их покалечить или даже убить.

Комментарий *Андрея* показывает, что он, вроде бы, **понимает** суть нашего *Открытия*, но... применительно к «застывшим позициям», так как в **движении** (или в **динамике**), по его мнению, удары будут получаться **вскользь** и **не причинят** особого *ущерба* реальному противнику.

Скорее всего, *Андрей* **невнимательно читал** наши книги и **не проверял** эффективность ударов «*быстрого касания*» (пусть даже в спаррингах!), а ведь мы **неслучайно** рекомендуем **действовать адекватно** и **использовать техники Шар-боя**, с помощью которых, особенно в *опасной* для жизни ситуации, следует атаковать **в первую очередь уязвимые (!)** зоны, которые, по определению, могут быть повреждены даже *несильным* ударом «**вскользь**». А еще лучше, если **все удары «быстрого касания»** будут выполняться с учетом «**внутренней наковальни**» (со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями для противника)! Заметим, что обо всем этом мы подробно рассказывали в нашей первой книге.

Что касается *анонима*, то его «*вопрос*» свидетельствует о том, насколько **негативно** он относится к нашей Школе и *Учению*.

Мы видим, что *Андрей*, отвечая на «вопрос» *анонима* о том, «**что дает это "касание"?**», просто не понял его, ведь *последний* хотел высказать лишь **одну-единственную мысль**: дескать, так называемое «*быстрое касание*» ничего на практике не дает! Абсолютно ничего!

**«Быстрое касание» в реальном бою –
бесполезно?!**

Так можно утверждать, если вообще **не читать** наших книг, а судить о них **понаслышке**, или же – абсолютно **не разобраться** в предлагаемых нами *Высших Знаниях*.

Приведем интересный пример.

У нас учился один такой человек, который прозанимался **семь (!) лет** и даже достиг неплохого уровня в искусстве рукопашного боя, но, как выяснилось, относился к нашим техникам и упражнениям крайне **негативно** и при этом тщательно **скрывал (!) свое «истинное отношение»**. Наши книги он не читал и, как утверждал, читать не собирался! Примечательно, что именно у *этого «ученика»* **не получались** техники и удары, основанные на *принципе «быстрого касания»*! Точнее, они **получались**, если он *следовал* нашим рекомендациям, но, как только он их **нарушал**, удары «*быстрого касания*», естественно, не достигали цели.

Не понимая, в чем здесь дело, он старался «**скомпенсировать**» свои *неудачи* **грубой силой** и **агрессивностью**, нанося опасные для здоровья своих напарников удары, причем даже не кулаком, а **кистью и пальцами в лицо!!!**

По его мнению, удары в лицо раскрытой кистью... безопаснее! Представляете?! Если же он бил кулаком, то норовил ударить напарника не в живот или в голову, а – **в область сердца**. Причем в ответ на наши замечания он вроде бы *исправлялся*, но до тех пор, пока за ним наблюдали.

Кстати, когда он начинал пропускать удары во время наработки техник Шар-боя, то в ответ **мстил**, стараясь ударить быстрее и жестче, чтобы «наказать» своего напарника.

В отличие от других учеников, он **постоянно нарушал** наши правила и рекомендации, так как, видимо, не считал их обязательными, т.е. пренебрегал ими. Заметим, что в любой другой Школе подобного ученика **давно выгнали бы**, но мы полагали, что этот человек просто невнимателен и, в силу своего возраста, забывает об элементарных требованиях безопасности.

Но, к сожалению, мы ошибались! Оказалось, все свои действия он мотивировал тем, что в реальной ситуации будет бить совсем по другому. Он почему-то считал, будто на занятиях по рукопашному бою ШАР мы предлагаем какие-то «**ученические техники**», а не мастерские; потому и наработывал их «спустя рукава».

Однажды, в ответ на *очередное* замечание о том, что **нельзя бить с таким большим замахом** (мы учим бить вообще **без замаха!**), он решительно заявил: «А я не буду в реальной ситуации бить *так*! Я ударю прямо в е-ло!»

Представляете:

«Я не буду бить *так* в реальной ситуации!»

И показал на напарнике, как бы он ударил **в реальной ситуации**, причем обозначил сильный и резкий удар кулаком в лицо напарника.

Не будем сейчас говорить о том, что **русский мат** для него (и не только для него!), похоже, так и остался «**тайной за семью печатями**», ведь употребленное им ругательство к лицу никакого отношения не имеет. Отметим лишь, что *опротечиво* брошенный им **тезис** однозначно свидетельствовал, что, оказывается, он **абсолютно не понимал**, что на тренировках необходимо наработывать именно *те* техники, которые используются в реальной схватке.

Удары и движения, которые вы используете, должны быть именно *такими*, как в реальности. Ограничение на наших тренировках может быть только по скорости исполнения и ряду травмирующих техник (например, не бить пальцами по глазам).

Но и это – не все!

Ранее наш ученик утверждал, что в Мире единоборств наше *Открытие* давным-давно известно, особенно в жестких контактных Школах, поэтому *принцип «быстрого касания»* вовсе не является открытием!

По его словам:

«Принцип «быстрого касания» не является открытием!»

А однажды наш ученик вдруг заявил, что мы **обманываем** своих учеников, так как «техники "быстрого касания" не работают» и принцип "абсолютного превосходства" – это никакое вовсе не открытие, потому что в реальной

ситуации, по его мнению, **побеждает только тот**, кто сильнее физически и лучше подготовлен.

По его мнению:

**«Слабый не может победить
сильного противника!»**

Более того, он считал, что на тренировках обязательно должны быть **бои в полный контакт**, пусть даже с неизбежными в этом случае **травмами и увечьями**. Наверное, этот человек **ошибся адресом**, так ему следовало учиться не у нас, а в какой-нибудь другой Школе – **там**, где к здоровью учеников относятся *наплевательски* или, наоборот, перед занимающимися стоят другие (например, чисто прикладные!) цели. Отметим, что подобных Школ и стилей – множество, однако он почему-то не захотел идти к ним учиться!

Интересно *почему?!*

Попробуйте разобраться в этом.

Однако вернемся к основной теме.

Работая с напарником, который двигается, научитесь «сливаться» с его движениями и ощущениями. Чтобы достичь этого, представьте, что вы с ним – *единое целое!* Почувствуйте, что вы **энергетически связаны**, и все, что ощущает он, испытаете вы. Можете даже поместить напарника в *Большой энергетический Шар* (вспомните упражнение «*Птенец выбирается из яйца*»).

По мере роста мастерства вы научитесь **чувствовать** подходящий «**момент для атаки**», что позволит вам наносить удары, от которых противник не успеет защититься. Если же нападают на вас, то, наоборот, сможете заранее почувствовать начало атаки противника («**импульс атаки**») и успешно предотвратите ее. Техники «*слияния*» нарабатываются в ШАР для того, чтобы вы могли не только угадывать намерения противника, но и управлять его восприятием, влиять на него.

**В опасной ситуации необходимо доверять
своим ощущениям, своей интуиции!!!**

Приведем интересный пример.

Наш ученик как-то столкнулся в подворотне с двумя отморозками. Один из них был щуплый и низкорослый, а второй – высокий и крепкий. Они приближались к нему, чтобы начать драку. Наш ученик, вопреки известным канонам, почувствовал, кого нужно атаковать первым! Его интуиция подсказала: «Бей маленького!» Его он сбил с ног ударом в лицо, а затем бросился на высокого. Наш ученик расправился и со вторым нападающим, но в этот момент пришел в себя маленький. Шатаясь, он поднялся с земли и взмахнул рукой. В тусклом свете фонаря злое блеснуло лезвие. Это был нож! Интуиция не подвела, маленький был действительно намного опаснее. Используя техники «небесного воина» и «веерные» удары, наш ученик сумел все-таки расправиться с нападающим.

Видите, насколько важно **доверять интуиции**, а не следовать каким-либо «**канонам**», ведь, согласно общим представлениям, в первую очередь следовало атаковать того, кто сильнее, и лишь, расправившись с ним,

переключиться на остальных. Во всяком случае именно такие рекомендации до недавнего времени давали «эксперты» по рукопашному бою.

Однако в реальности все оказывается гораздо сложнее – физически слабый противник для большей уверенности может носить с собой нож, тогда как здоровяк обычно не сомневается, что и голыми руками справится с любым.

Всегда доверяйте интуиции!!!

Если бы наш ученик сначала напал на крупного и сильного противника (как этому учат во многих Школах), то получил бы удар ножом в спину. Наиболее распространенные «каноны», на которые ориентируются практически все последователи разнообразных Школ боевых искусств, мы рассмотрим в дальнейшем, и знакомство с этими «канонами» поможет вам избежать неправимых ошибок.

Работая с напарником, атакующим вас на дистанции **«быстрого касания»**, не бойтесь ошибаться! Иногда вы будете совершать ложные защитные движения, понапрасну дергаться, если вам вдруг покажется, что напарник вот-вот ударит вас. На самом деле вы могли улавливать **«импульсы атаки»**, даже не осознаваемые им. Вы научитесь предугадывать начало *внезапного* удара и тем самым обезопасите себя в реальной ситуации.

Нарабатывая техники **«быстрого касания»**, атакуйте, в том числе, лобные зоны, однако чтобы не травмироваться, сначала не следует защищаться. Пусть пальцы напарника легко достают выбранную цель. Касания должны быть сильными и быстрыми. Выполняя *тычки* пальцами в лобную зону, запоминайте свои ощущения.

Чувствуете, как разогрелась атакуемая зона? Лоб покраснел и словно разгладился от морщин. Лобная зона рефлекторно связана с энергетическим центром, который наши *Предки* не случайно называли *«третьим глазом»*. Это простейшее упражнение *активизирует* его, даруя вам поистине удивительные (**паранормальные!!!**) возможности.

Аналогичным образом нарабатываются удары *щелчками* и *хлестами*. Ваша задача – почувствовать их силу и опасность для глаз. Одновременно вы привыкаете к специфическим ощущениям отбрасывания головы под воздействием сильных *тычковых* ударов. Эти ощущения недостижимы при работе с обычным спортивным инвентарем (на боксерских лапах, грушах, макиварах), ведь речь идет о целом комплексе сложных психофизиологических ощущений, получаемых при ударе по реальной (*живой*) цели.

По мере роста точности атакующих движений пробуйте уже защищать лобную зону. Будьте предельно осторожны, атакуя даже безопасные части тела, и помните, что лучше остановить свою атаку, не достигнув цели, чем случайно травмировать друг друга.

На тренировке, проходившей в лесу, один из наших новых учеников некоторое время работал без напарника, и ему было дано специальное упражнение – выполнять на воздухе удары пальцами в любую сторону. Прохаживаясь по полянке и лениво атакуя невидимые цели вокруг себя, он спросил по окончании упражнения, что, наверное, было бы лучше нарабатывать удары кулаками, а не пальцами, ведь они, на его взгляд, гораздо эффективнее. Оказалось, ученик так и не осознал ценности предложенного ему упражнения. Пришлось продемонстрировать ему удар в лобную зону. От быстрого тыч-

ка его голова резко дернулась назад. Удар пальцами в лоб поразил его в буквальном смысле! Он неожиданно понял, чем могла для него закончиться подобная атака по глазам. Естественно, что показанный удар был в несколько раз слабее настоящего, но и этого оказалось вполне достаточно.

Некоторые люди, начиная обучение в ШАР, имеют весьма высокое мнение о своем уровне подготовки, особенно, если этому предшествовали многолетние занятия в жестких состязательных Школах.

У нас появился ученик, достигший высоких данов (уровней мастерства) при занятиях восточными единоборствами, и на вопрос, что он ищет, уверенно ответил: «Я ищу систему РЕАЛЬНОГО БОЯ». После первой же тренировки он признался, что раньше всегда считал себя человеком, обладающим повышенной скоростью реакции, отличной координацией и физической силой. Он был уверен, что хорошо владеет боевыми искусствами, и чрезвычайно удивился, что его подготовка оказалась недостаточной. Мы объяснили ему, что уровень достижений в других Школах практически не дает никакого преимущества. Исключение составляют лишь европейские Школы бокса и борьбы. Их ученики обладают качествами, которые особенно ценятся в нашей Школе.

Нарабатывая «быстрое касание», используйте также специальное психофизическое состояние, при котором достижение выбранной цели ощущается как уже **свершившийся факт!** Подумайте, что это значит и возможно ли такое вообще?..

Для вас не должно быть никакого *видимого* движения руки к выбранной цели – из исходного положения вы поражаете ее практически мгновенно! Делается это настолько быстро, что ни вы, ни тем более ваш соперник не успеваете осознать, что происходит. Подобное состояние мы называем «*готовым результатом*», а бьющая часть тела на время удара словно «*выпадает*» из поля зрения, поражая воображение любого.

**Благодаря принципу «быстрого касания»
вам становятся доступны
настоящие чудеса!!!**

Отдельные примеры использования указанного принципа уже описывались нами в первой книге, поэтому сейчас мы не будем их рассматривать. Используя «быстрое касание», вы сможете за короткое время развить у себя настоящую *сверхреакцию*.

Пытаясь защититься от *неотбиваемых* ударов, вы входите в совершенно необычное состояние. При этом происходит естественная и безопасная для здоровья **активизация** внутренних ресурсов организма, *мобилизация* всех сил и резервов. Тренируясь указанным образом, вы практически сразу сможете достичь высоких результатов.

**Задумывались ли вы о том, как происходит
оценка уровня мастерства бойцов
в той или иной Школе?!**

Традиционно **тестирование** боевых качеств в различных Школах проводится в виде **жестких схваток** между учениками, и лучшими признаются бойцы, вышедшие из них победителями. Другим способом проверки учени-

ков является демонстрация разбивания различных предметов (досок, кирпичей, ледяных глыб). Существуют также и другие формы тестирования, основанные на четком выполнении заученных движений и приемов. Однако действительно ли победитель в боях по правилам или тот, кто успешно раскалывает предметы, является лучшим?

Мы считаем, что подобная точка зрения – ошибочна! Бои в защитном снаряжении (или по каким-либо правилам) весьма **далеки** от реальных уличных схваток, где защитное снаряжение отсутствует, никаких правил и уж тем более заученных движений не существует. Мы предлагаем вам совершенно **иные способы и формы тестирования** – *чрезвычайно эффективные и безопасные* для вашего здоровья!

Боевые Шар-тесты – эффективны и безопасны!!!

Известно, что бои по правилам или «без правил» часто заканчиваются серьезными травмами и даже увечьями. Если задуматься, с какой целью они проводятся, то становится очевидна полная бессмысленность подобных испытаний. Мы утверждаем (и наглядно показываем!), что, обладая специальной подготовкой ШАР, любой человек может уверенно расправиться с сильным противником, даже более тренированным и обученным.

Расскажем об одном из наших учеников, который в силу своего возраста и физического развития поначалу значительно уступал напарникам моложе и тренированней его. Тогда он выбрал из арсенала боевых техник ШАР, на его взгляд, самые эффективные и нарабатывал в дальнейшем только их. Прошло совсем немного времени, но уже никто из молодых и сильных соперников не мог противостоять ему. Он научился бить так быстро и неожиданно, что не знал себе равных. Его возраст и недостаток физической силы были полностью скомпенсированы.

Наши Знания являются настоящим **оружием**; именно это *невидимое* оружие и выравнивает шансы на победу между противниками в реальном бою.

Если же рассматривать такое качество бойца, как **скорость реакции**, то с помощью предлагаемых нами упражнений вы легко сможете самостоятельно **протестировать** ее. Все это позволяет без травм или повреждений, которые неизбежны в обычных состязаниях, объективно контролировать уровень мастерства представителей самых разных Школ и стилей единоборств. Подробно эти вопросы мы рассмотрим в дальнейшем, при описании *боевых тестов ШАР*.

Наш ученик однажды попробовал использовать принцип «быстрого касания» в обычных состязаниях по рукопашному бою и неожиданно для себя столкнулся со следующей проблемой. Как вы знаете, бои по правилам отличаются значительно большей продолжительностью по сравнению с реальными уличными схватками, поэтому когда он устал «махать» руками и ногами, то заметил, что даже на дистанции «быстрого касания» он уже не успевал атаковать противника. Наш ученик был чрезвычайно озадачен этим и спросил, как научиться побеждать, используя принципы ШАР, в подобных условиях.

Действительно, физическая усталость, утомление или даже слабость часто приводят к тому, что человек уже не способен двигаться так быстро и непредсказуемо, как того требует реальная схватка. Мы хотим, чтобы вы понимали, когда и где нужно применять наши боевые техники. Для обычного че-

ловека нет смысла развивать чрезвычайную выносливость, которая необходима для участия в продолжительной состязательной схватке (вспомните, например, многораундовые поединки боксеров). Вам это совершенно не нужно!

В реальном бою следует настроиться на быструю победу, и нельзя выжидать (или тянуть время), отдавая неизбежное столкновение с противником, иначе вы рискуете не успеть нанести свой решающий удар! *«Быстрое касание»* идеально подходит для **«мгновенного» достижения победы**. Драка закончится, не успев начаться, особенно если молниеносные *неотбиваемые* удары выполнить по глазам (или в пах), т.е. в наиболее уязвимые зоны.

Мы рассмотрим особенности выполнения *«быстрого касания»*, когда в силу каких-либо причин вы не способны к быстрым и резким атакующим движениям, например, сильно устали, или не очень хорошо себя чувствуете.

Как быть в такой ситуации?

На самом деле не должно быть никаких веских причин, которые помешали бы вам защитить себя. Ни головная боль, ни слабость или усталость, ни расстройство чувств не могут служить оправданием вашей беспомощности. Психологически и физически вы всегда должны быть готовы к схватке, к жесточайшему столкновению. Этого требует жизнь!

В любой момент, где бы вы ни находились и что бы ни делали, **готовность к бою** достигается непрерывной *осознанностью* (тогда внезапное нападение не застигнет вас врасплох!) и совершенным владением *техниками превосходства* ШАР. Однако это не значит, что вы должны быть все время напряжены, наоборот:

Научитесь быть расслабленными!!!

Подобная расслабленность на самом деле является **источником силы**, ведь при мышечном расслаблении вы сможете накопить чрезвычайно много энергии, которая, высвобождаясь, в дальнейшем расходуется исключительно на нужды вашего организма.

Расслабленные движения и позы тела способствуют особой экономии жизненных сил, о чем мы уже рассказывали в нашей первой книге, когда описывали *«движения в воде»*, *«небесные» техники* и др.

Попробуйте, например, идти *«плывущим»* шагом. Вы увидите, какие необычные возможности откроются перед вами: вы сможете отдыхать даже во время обычной ходьбы. Точно также старайтесь быть расслабленными, когда стоите, сидите или лежите, и никто не увидит, чем вы заняты. Это позволяет тренироваться в любых условиях, причем незаметно для окружающих.

Ниже мы познакомим вас с некоторыми простейшими способами восстановления жизненной энергии, однако напомним, что для достижения этой цели чрезвычайно важно **полноценное питание**. В свой рацион необходимо включать самые разнообразные фрукты, овощи, мясо, рыбу, кисломолочные продукты. Ваше питание должно соответствовать не только вашему возрасту и состоянию здоровья, но и **сезонам года**. Для жителей средневропейской полосы летом и осенью желательно есть больше свежих овощей и фруктов, тогда как зимой и весной лучше употреблять соленые, маринованные и квашеные овощи, а фрукты – в виде компотов, морсов или варенья.

Научитесь чувствовать, что происходит в вашем организме после приема пищи. Позавтракав или пообедав, сядьте в спокойной обстановке и прислушайтесь к своим ощущениям. Когда вы расслабитесь и прислушаетесь к себе, то обнаружите, что внутри вашего тела начинают «*протекать*» слабо уловимые *потоки* целебной энергии, или, как мы их называем, «**соки жизни**».

Обычно человек не обращает на это внимание, а – напрасно, ведь *осознание* этих процессов чрезвычайно важно для человека, стремящегося к здоровью и хорошему самочувствию. Постепенно ваше тело согреется приятным живительным теплом, однако ни в коем случае не пытайтесь управлять этими процессами! Сначала только наблюдайте за происходящим. Вы почувствуете, как «*соки жизни*» постепенно наполняют ваше тело *жизненной* энергией, помогут вам восстановиться и избавиться от любых болезненных состояний.

Другим хорошо известным способом восстановления является **смена видов деятельности**. Если вы долго занимались умственным трудом, то после этого желательно выполнить какие-либо физические упражнения, и – наоборот. Не утомляйте себя однообразной работой и почаще переключайтесь на иные виды деятельности. Если же такой возможности нет, используйте медитативное сосредоточение на том, чем вы заняты в настоящий момент, в качестве *невидимой* тренировки.

В наши дни большинство людей не успевает восстановиться после напряженного рабочего дня, поэтому особенно актуальны приемы **восстановления во сне**. Некоторые из них вам уже знакомы по первой нашей книге. Если, засыпая, вы *настроитесь* на полное восстановление своих сил после пробуждения, то именно это и произойдет. Принцип «*готового результата*» можно также успешно использовать, если время на восстановление ограничено в силу каких-либо причин. Принцип «*готового результата*» позволяет отдохнуть и восстановиться даже за полчаса. Необходимо лишь помнить, что в этом случае вы используете *скрытые резервы* своего организма. Следовательно, при частом применении данной техники необходимо *компенсировать* большие затраты энергии и ни в коем случае не злоупотреблять ими.

Мы рекомендуем также использовать все **секретные гимнастики ШАР**, подробно описанные в нашей первой книге. Эти гимнастики легко пробуждают *скрытые* силы организма и направляют их на *восстановление* здоровья.

В качестве полезного примера рассмотрим один из способов тренинга, связанный с развитием умения напрягать и расслаблять мышцы тела. Отметим только, что поначалу нежелательно работать с мышцами шеи, так как их напряжение может вызвать нарушение кровообращения головного мозга. Прежде всего, необходимо научиться управлять состоянием мышц, что достигается с помощью простейших упражнений, которые можно выполнять в любых условиях (сидя в кресле, или лежа на диване перед сном, или в транспорте, как скрытую тренировку, и т.д.).

С силой напрягите мышцы руки и удерживайте это напряжение в течение нескольких секунд, после чего полностью расслабьтесь. То же самое проделайте и с другими частями своего тела (кроме мышц шеи!). Вы поймете, что сильное напряжение мускулатуры является **ключом** к умению расслабляться.

**Сильное напряжение мускулатуры –
ключ к полному расслаблению!!!**

В дальнейшем вам не нужно будет специально напрягать мышцы, чтобы потом расслабить их. Ваш организм на уровне ощущений сможет почти «мгновенно» это сделать. Данный навык позволяет **быстро восстанавливать силы** в любых условиях. Механизм, лежащий в основе техник *быстрого* восстановления, прост: напрягая свои мышцы, вы не совершаете работу, а энергия, которая *пробуждается*, расходуется только на нужды вашего организма, но это всего лишь один из аспектов применения указанной техники. С помощью напряжения-расслабления мышц можно защитить себя от сильного удара. Если данное упражнение нарабатывать предельно быстро, то вы научитесь управлять нервными процессами, что намного повысит скорость вашей реакции.

Еще одним средством достижения глубокого расслабления и полноценного отдыха могут служить разнообразные **упражнения**, выполняемые в **теплой воде**. Эти упражнения помогают человеку привести организм в норму после схватки или тяжелой физической работы. Расслабление *теплом* желательно проводить в ванне, наполненной *горячей* водой. Обратите внимание, каким легким и невесомым становится ваше тело. Тренировки в воде, помимо прочего, используются в ШАР и для развития специфических «*гравитационных*» ощущений, с которыми вы также будете учиться работать. При желании можете добавлять в воду различные экстракты из трав (ромашки, хвой, валерьяны и т.д.).

Прекрасно восстановят ваши силы и **занятия на природе**. Речь идет о многочисленных упражнениях с деревьями, с листвой и т.п., подробно описанных в нашей первой книге. Такие тренировки сближают человека с природой, напоминают о том, что все мы являемся ее детьми.

Для быстрого *восстановления* мы рекомендуем также техники «**наблюдения за дыханием**». Если вы будете просто *наблюдать* за своим дыханием, то обнаружите, что даже непродолжительное выполнение данного упражнения *насыщает* весь организм энергией, причем происходит это рефлекторно, независимо от вашего желания.

Эффективным приемом *активизации* сил являются обычные **зевания-потягивания**, которые также прекрасно способствуют восстановлению, особенно если вам не удалось выспаться. Постарайтесь *осознанно* выполнять эти естественные движения и наслаждайтесь ими.

Перед сном полезно выполнять массаж, основанный на *интуитивных* ощущениях. При таком массаже происходит глубокое расслабление всего тела. Приемы и способы массажа мы подробно рассмотрим в дальнейшем, но отметим, что если используется **самомассаж**, то желательно научиться специальным техникам «*отчуждения*», когда рука, выполняющая его, воспринимается вами, как чужая. Позже мы познакомим вас с техниками достижения этого необычного состояния, а пока подумайте, как можно использовать его на практике. Подскажем только, что возможности, которые открываются при использовании техник «*отчуждения*», связаны с умением «*отключать боль*», а также с искусством входить в глубокие **измененные состояния сознания (ИСС)**. Необходимость в освоении техник «*отчуждения*» при *самомассаже* объясняется тем, что при любых видах массажа человек гораздо лучше воспринимает *внешние* воздействия, чем *собственные*. Когда выполняется *самомассаж*, к сожалению, невозможно полное расслабление и сосредоточение на своих ощущениях.

Теперь вы представляете себе, как можно восстановиться при физической усталости, однако на это не всегда есть время. Естественно, противник не будет ждать, пока вы восстановитесь, поэтому «*быстрое касание*» необходимо нарабатывать и при сильной усталости, например, сразу после больших физических нагрузок.

*В некоторых российских силовых структурах, чтобы подготовить по-настоящему бесстрашных и непобедимых бойцов, проводятся специальные испытания, пройдя которые военнослужащий может получить **краповый берет**. Бойцы подвергаются суровым и чрезвычайно жестоким испытаниям. Сначала они выдерживают тяжелейший многокилометровый кросс, после чего участвуют в полноконтактной схватке с наиболее подготовленными спецназовцами, которые нещадно избивают их. Задача испытуемых – продержаться до конца! Выглядит все это чрезвычайно героически, но жестоко, причем все убеждены, что именно так и нужно испытывать мастерство кандидатов в «лучшие из лучших». Победителям торжественно вручают особый головной убор, свидетельствующий о месте в иерархии конкретного подразделения.*

Мы хотим показать вам, что **последний** (или **завершающий**) этап испытаний на получение *крапового берета* на самом деле проводится совершенно без учета того, что ослабленный и даже раненый боец может легко победить тех, кто попытается его избить. Такому бойцу нужно всего лишь использовать техники, которые наиболее эффективны в жестоком **бою без правил** – удары по глазам, в пах, горло и т.д.

В результате, вместо того чтобы защищаться по-настоящему, кандидаты на обладание *крапового берета* ведут себя, мягко говоря, **неадекватно**. Если бы они использовали наши техники, то все было бы по-другому, и, даже пройдя тяжелейшие предварительные испытания, они смогли бы жестоко расправиться с теми, кто использует их в качестве «**живой группы**». Схватки заканчивались бы победой кандидатов на получение *крапового берета* и одновременно **тяжелыми увечьями тех**, кто сейчас с таким наслаждением избивает их.

Почему мы говорим об этом?!

Мы видим, какой **вред** наносится здоровью молодых людей, отобранных в **элитные** (!!!) спецподразделения российских силовых структур, а ведь это те немногие, у кого еще сохранилось (вопреки неблагоприятным условиям нашей жизни!) достаточно крепкое психическое и физическое здоровье, столь редкое для нашей молодежи.

И ради чего это делается?

Заметим, что, с точки зрения Шар-этимологии, слово «**элитный**» означает «э-ли-т-(ный)», или «не ли т(о)», т.е. «(э)то не земной», или «**Высший**», «**Небесный**», где частица «э» («а») – это «**отрицание**», а корень «ли» символизирует «**землю**».

«Элитный» – это «Неземной»!!!

Таким образом, «**элитный**» – это «**Высший**»!

Почему же методы тестирования в **элитных** (!) подразделениях столь грубы и жестоки?! Неужели нельзя обойтись без *того*, чтобы **калечить** здо-

ровые людей?! Мы не случайно предлагаем **техники Шар-боя**, позволяющие достичь желаемого мастерства без травм и ущерба для здоровья.

Вступая в схватку, стремитесь сделать ее максимально короткой по времени. Учитесь побеждать сразу, что особенно важно, если противник сильнее вас или их несколько. *Скоростной бой* расходует много сил и энергии, поэтому старайтесь его завершить, едва начав. Для достижения этого в арсенале ШАР имеется множество боевых техник, но часто случается, что короткая схватка перерастает в продолжительный и тяжелый бой. Как быть в такой ситуации? Ученики ШАР заранее готовятся к подобным «сюрпризам», поэтому регулярно (и на занятиях, и дома!) они выполняют специальные комплексы и упражнения, развивающие особую *выносливость* в скоростном бою.

Рассмотрим теперь некоторые **приемы и способы мобилизации**, используемые учениками ШАР непосредственно во время рукопашного боя.

Как восстановить силы и здоровье во время схватки?!

Отдельные *психофизические* упражнения данной группы мы уже рассматривали в нашей первой книге. Достаточно вспомнить одно из применений комплекса «**тело в воде**». Вы можете применять данную технику совершенно *незаметно* для противника, быть расслабленным и спокойным даже в самом разгаре жестокой схватки. Там, где противник, напряжен и скован, вы скрытно отдыхаете и одновременно используете боевые техники высшего уровня (чувствуете энергетические *разрушающие* потоки и ускользаете от них; воздействуете на *подсознание* противника и т.д.). В результате там, где бойцы других Школ расходуют множество сил, ученики ШАР остаются расслабленными, сохраняя высокую скорость реакции.

А как восстанавливаться при *пропущенных ударах*?!

Каким образом, **не прекращая бой**, можно использовать техники **невидимого** (или **скрытого**) **восстановления** при *пропущенных ударах*. Предлагаемые техники основаны на выполнении движений, создающих встречную *энергетическую «волну»* в сторону, противоположную вектору пропущенного удара. При пропущенном ударе в пах следует резко прыгнуть на твердую поверхность, **жестко** приземляясь на пятки. Так вы создаете «*вибрацию*» в теле, не только *мобилизующую* весь организм и устраняющую **чувство страха** и **неуверенности** в своих силах, но и *восстанавливающую* энергетику в поврежденной ударом зоне. Эти прыжки одновременно **отвлекают** и **dezориентируют** противника. Подобные техники получили название «*прыжок с камня*» (при однократном выполнении) или «*прыжки с камня на камень*», если требуется перемещаться на несколько «шагов» в ту или иную сторону.

Мы расскажем, как возникли такие техники?..

Воины Древности прыгали с большой высоты (в том числе, бесшумно). Поначалу они учились прыгать с камней, ветвей деревьев, с крыш или стен зданий. Прыжок **вверх** с *зависанием* использовался для наработки техник «*парящей птицы*» (см. первую книгу), а прыжок сразу **вниз** позволял смягчить приземление с большой высоты. В этом случае боец как бы *соскальзывал* вниз. Мастера обнаружили **особые возможности** подобных прыжков, они увидели, что необязательно прыгать с большой высоты. Можно прыгнуть сразу вниз из позиции стоя, словно вы хотите что-то **растоптать** под но-

гами (вспомните *«топчущий» шаг*, подробно описанный в нашей первой книге).

Жестко ударившись стопами о землю, вы можете даже «выпасть» из поля зрения противника, неожиданно нанести удары по нижнему уровню или перекатиться в любую сторону. *«Прыжком с камня»* можно также травмировать ноги противника, если приземлиться прямо на них. Если сделать несколько таких прыжков (*«прыжки с камня на камень»*), можно неожиданно сократить расстояние до противника или, наоборот, резко разорвать с ним дистанцию. Одновременно эти техники позволяют преодолеть чувство страха, так как резкая встряска всего организма оказывает тонизирующее (мобилизирующее) воздействие.

Одним из примеров использования подобной техники «прыжков» является манера передвижений **фехтовальщика**. В ШАР *«прыжок с камня»* может выполняться, в том числе, и на одну ногу, создавая условия для скоростных и неожиданных перемещений в любую сторону.

Используя принцип *«встречной волны»*, аналогичным образом компенсируйте последствия пропущенных ударов в туловище или даже в голову. Например, пропустив удар в солнечное сплетение нужно резко (и неожиданно для противника) ударить себя тыльной частью кулака по спине на том уровне. Такой удар поможет вам восстановиться и продолжить схватку. Здесь очень важно не показать противнику, что его удар оказал на вас повреждающее воздействие (принцип *«быть и казаться»*).

В ШАР используются многочисленные виды *боевого дыхания* и *специальных криков*, с помощью которых также можно достаточно быстро восстановиться, мобилизовать силы и одновременно оказать мощное *парализующее* воздействие на противника. Причем в качестве простейших форм **боевого дыхания** (известных уже вам из книги «Мастер рукопашного боя») мы рекомендуем использовать **«противоожоговое» дыхание**, **«волновое»**, **«каменное»**, **«небесное»** и др.

Первый вид дыхания позволяет легко и быстро снять болевые ощущения от пропущенных вами ударов; второй – пополнить *запасы* энергии и направить их в нужное русло; третий – парировать сильнейшие удары; и, наконец, четвертый – осуществлять непрерывное пополнение запасов *внутренней* энергии.

Для *мобилизации* сил также эффективны различные виды **боевых медитаций**, описанные ранее. Вспомните такие техники как **«бег киборга»** (или **«глаза киборга»**), **медитации** и **удары «новичка»** и мн.др.

Используя медитацию **«в первый раз»**, вы легко активизируете *сверхсилу*, *сверхреакцию*, *сверхчувствительность*, *сверхвыносливость* и т.п. Например, отжимаясь (или подтягиваясь на турнике) *до предела возможного*, когда вы уже почувствуете сильную усталость, представьте, что вы... только **начали** выполнять это упражнение. Если вам удастся войти в нужное состояние, то у вас словно откроется **«второе дыхание»**.

В подготовке бойца высокого уровня немаловажную роль играют **эмоции**. Их *активизация* мгновенно пробуждает **скрытые резервы организма**, и данный факт подтверждают многочисленные случаи, показывающие, как человек, находясь в состоянии сильнейшего эмоционального возбуждения, неожиданно проявляет удивительные *сверхвозможности*!

Эмоции оказывают глубочайшее воздействие на психофизическое состояние, именно поэтому в ШАР разработаны и осваиваются специальные прие-

мы управления ими. Примерами работы с эмоциями могут служить такие упражнения как «**маятник эмоций**», многочисленные упражнения «**Вкуса Жизни**», «**игра эмоциями**», **преобразование «энергии пропущенного удара» в ярость** и др.

Обратите внимание, что «*быстрое касание*» (особенно на первых этапах наработки!) выполняется лишь как легкое атакующее движение, не требующее с вашей стороны особых усилий. В результате, некоторые ученики ошибочно полагают, будто таким образом можно поразить лишь незащищенные и слабые зоны. На их взгляд, удары «*быстрого касания*» очень легкие, и они не способны *пробить* мощные цели, защищенные накачанными мышцами (или одеждой). Мы покажем вам, что это совсем не так!

Правильное выполнение «*быстрого касания*» предполагает участие в ударе всего тела и непременно сближение с противником на такую дистанцию, при которой локоть бьющей руки остается слегка согнутым в конечной фазе удара. Все это создает условия для выполнения не только легкого касания, но и для нанесения мощного сокрушительного удара.

«*Быстрое касание*» – всего лишь *принцип*, но удары, выполняемые на его основе, в равной мере могут быть, как чрезвычайно сильными (или *нокаутирующими*!), так и очень легкими, или *поверхностными*, рассчитанными на поражение лишь открытых и уязвимых зон (глаз, горла, паха). Все эти удары специально нарабатываются, в том числе на боксерских снарядах.

Научившись быстрым и точным атакующим движениям, в дальнейшем тренируйтесь с теми, у кого более высокая, чем у вас, скорость реакции, тогда вы убедитесь в беззащитности любого!

«*Быстрое касание*» особенно впечатляет человека с повышенной скоростью реакции, ведь даже такой человек полностью «*обезоруживается*» техниками ШАР.

**Владение принципом «быстрого касания»
гарантирует абсолютную победу
в реальной схватке!!!**

Ничего подобного другие Школы предложить не могут! Они состязаются друг с другом, тратят массу времени на подготовку к жестоким боям, заучивают множество приемов и последовательностей боевых движений, но они не владеют *неотбиваемыми* ударами! Эти *Знания* у них отсутствуют, в чем легко убедиться, если посмотреть, что они предлагают своим ученикам. Они не знают, как победить ЛЮБОГО противника всего лишь **одним ударом**, причем со *сто процентным* результатом.

Используя *Знания* ШАР, вы всегда будете побеждать, и никто не сможет вам противостоять, так как победа в бою предreshена заранее. Нет смысла состязаться или спорить с кем-либо! Цель Жизни вовсе не в том, чтобы подготовить себя к столкновению на улице или набить морду какому-нибудь негодяю. Не тратьте на это свое драгоценное время! Мы хотим вооружить обычных людей такими *Знаниями*, без которых в наши дни обойтись невозможно.

Отметим, что наши *Знания* закладывают основу для совершенно «*новой психологии*» взаимоотношений между Учителем и учеником. Эти отношения строятся на **взаимном уважении и равенстве**, как это и должно быть. Учитель не является для ученика каким-то *сверхсуществом*. В то же время Учитель обладает *Знаниями*, которые *неизвестны* ученику, но жизненно необхо-

димы ему, и если Учитель считает, что ученик *достоин* обучения и не будет использовать *Знания* против *Жизни*, то ученик принимается в Школу.

Для сравнения посмотрите, как строятся отношения между Учителем и учениками на Востоке. Особенно показательны в этом плане некоторые Школы каратэ, где *слепое* поклонение и подчинение Учителю, авторитет которого непререкаем, приводит к тому, что учеников **подавляют** психологически и физически.

В ШАР, как мы уже говорили, обучение построено на **творческой свободе**, и нам чужды догмы (или «каноны»), столь распространенные во многих Школах, поэтому ученики ШАР не *скованы* какими-либо формальными предписаниями и способны реагировать *адекватно*. Приоритет отдается развитию *интуиции*, и каждое предлагаемое упражнение выполняется с учетом этого. Все действия основаны на *контролируемых аутодвижениях*. Подобный подход исключает бездумное, механическое выполнение предлагаемых упражнений и комплексов.

К чему следует стремиться и что следует изучать в первую очередь? Эти (и многие другие) вопросы мы рассмотрим на страницах нашей книги. Однако даже чисто теоретическое знакомство с принципом *«абсолютного превосходства»* позволит женщине, ребенку или просто слабому человеку неожиданно для себя дать эффективный отпор любому противнику. Вы убедитесь, что это на самом деле возможно, и в этом нет ничего *сверхъестественного*.

Чтобы победить в *уличной* схватке, необходимо, прежде всего, знать о существовании открытой нами **сферы «абсолютного превосходства»** и создать условия для успешного выполнения *«быстрого касания»*. Тогда в опасной ситуации если вы обеспечите их, начнете действовать первым, то победа вам гарантирована!

Однако следует понимать, что в реальном бою можно победить разными способами. На удар кулаком в живот можно ответить ударом кулака, а можно и ударом... ножа! Как вы понимаете, результат будет совершенно иным, но лишь *тот*, кто способен принимать **правильные (адекватные!) решения** в экстремальной ситуации, будет настоящим **победителем**, поэтому:

**Истинным ключом к победе является
адекватность реагирования!!!**

Глава 3

Секреты «быстрого касания»

Кто и с какой целью поддерживает в учениках неуверенность. Можно ли победить Мастера? Психофизиологические механизмы «быстрого касания». Запаздывание ответных реакций на внезапную атаку. Эффект «застывшего» противника. Парализующее влияние страха. Как забрать у противника уверенность, силу и здоровье. Чувство «энергетической руки». «Небесное касание» и его возможности. Секреты правильного дыхания в бою. Критика «канонов». Учет боевых свойств одежды. Влияние роста на скорость реакции. Расширение границ «быстрого касания». Нарботка «быстрого касания» при захвате. Интуитивный выбор «момента атаки». Нарботка «быстрых касаний» с обманами и в движении. Использование других ударных форм. Скоростная атака невидимых целей. Бой на касания кулаками. «Вязкие» боевые движения. Пробуждение рефлексов защиты. Атака «быстрым касанием» нескольких нападающих. Если противник вооружен! Секрет успешных внезапных атак. Возможно ли противодействие «быстрому касанию»? Сверхмедленное защитное движение – ключ к сверхреакции! «Вибрирующая» защита. Управление «импульсами атаки» противника. «Небесный перехват» атакующей руки. Замедление противника в «вязком пространстве». Создание «невидимых преград и препятствий». Медитации «готового результата». Нарботка из позиции опущенных рук. Противодействие внезапным атакам. «Ослепляющая» ярость. Как пробить «поле агрессии»? Нераскрытые секреты «быстрого касания».

Принцип «абсолютного превосходства», который мы подробно описываем, подарит вам удивительную и в то же время реальную возможность победить любого противника.

ЛЮБОГО!!!

Конечно, вам до сих пор не верится, что такое возможно, и никто сначала не может в это поверить! Однако более всего с нашими сенсационными *Открытиями* не хотят мириться «адепты» и Мастера других Школ. Они не могут (и не желают!) признать то, что полностью противоречит их «канонизированным» представлениям о реальном боевом искусстве, ведь тогда им придется согласиться, что тренируются они, мягко говоря, неправильно, что они тратят время и силы на заучивание совершенно бесполезных приемов и техник. Но мы показываем не только это!

Учителя боевых искусств будут неприятно поражены тем, что любой новичок, **владея техниками Шар-боя**, сможет противостоять им. Конечно, они представляли, что среди возможных учеников могут оказаться более сильные и подготовленные бойцы, но *чтобы* с ними мог справиться любой (!) из их учеников, такого они себе даже представить не могли!

Принцип «быстрого касания» **обезоруживает** даже самых подготовленных и тренированных бойцов, а весь «фокус» состоит в том, что даже обычные упражнения на реакцию способны показать их беспомощность.

Вы и сами пока еще не очень верите в свои реальные возможности, однако пройдет немного времени, и вы научитесь применять *Знания ШАР* в своей жизни, и то, что еще вчера казалось вам невозможным, станет для вас нормой. Вы удивитесь, если кто-нибудь потом скажет, что вы не знали или не умели этого! Более того, спустя год (или даже два) после наших публикаций практически все Школы боевых искусств заявят, что им всегда это было известно и что принцип «*быстрого касания*» очевиден.

Однако достаточно проанализировать их боевые техники, чтобы понять, насколько это не соответствует действительности. Именно поэтому наши *Знания* и вызывают в настоящее время такую *негативную* реакцию у последователей и Мастеров других Школ. Образно говоря, многие известные в настоящее время Школы боевых искусств можно сравнить с «**кривыми зеркалами**», искажающими реальное представление об окружающем Мире и о возможностях человека.

**Мы предлагаем вам Знания, позволяющие
увидеть Мир таким, какой он
есть на самом деле!!!**

Мы разрушаем иллюзии, которые создавались на протяжении сотен и тысяч лет! Взгляните в «**прямое зеркало**» – оно покажет вашу **истинную Природу**! Вы увидите в себе Мастера, которого не замечали до сих пор, и после этого вам уже не захочется пользоваться «зеркалами», искажающими ваше настоящее «Я».

Некоторые, прочитав нашу первую книгу, признавались, что уже задумывались о своих реальных возможностях, и это не случайно, ведь техники и упражнения ШАР основаны на *естественных* реакциях и движениях человека. Кто-то, едва познакомившись с принципом «*быстрого касания*», вспоминал, что еще в детстве предполагал существование чего-то подобного, когда замечал неспособность сильных и тренированных ребят среагировать на неожиданную атаку в виде легкого шлепка по плечу или тычка в живот. Но они даже не предполагали, насколько глубокие *Знания* таятся за всем этим!

Тренируясь самостоятельно, вы на личном опыте убедитесь в эффективности наших техник, причем овладение принципом «*быстрого касания*» не должно для вас ограничиться лишь нанесением одного **неотбиваемого и сокрушительного удара**, хотя и это уже не мало. Мы хотим показать вам, что за необыкновенными техниками ШАР таятся еще более удивительные *Знания*!

Мы делимся с вами самыми *Высшими Тайнами*, тогда как в Школах Востока, наоборот, засекречиваются любые «истинные» *Знания*. Чтобы понять это, вспомните столь любимые ими многочисленные тао (или ката), заучивание которых занимает большую часть тренировочного времени. Не подумайте, что это делается с умыслом, напротив, адепты восточных Школ убеждены в правильности и единственности подобного *Пути*. Их так учили, и они этому же учат своих последователей, а те, в свою очередь, со временем продолжают старую «добрую» *Традицию*. Неужели в реальном бою можно использовать эти формальные движения? Кому они нужны? Какая от них польза?

Ученики ШАР самостоятельно (и за короткое время!) создают самые разнообразные боевые комплексы, они легко запоминают их и на высоких ско-

ростях могут продемонстрировать. Ученики восточных Школ изучают на протяжении многих лет «канонизированные» последовательности движений. Они слепо повторяют их, не имея права добавить ничего своего. Человек, не способный к *творчеству*, не сможет принять правильного решения в нестандартной ситуации.

Техники ШАР являются настоящим **секретом** для адептов современных Школ боевых искусств, не говоря уже об их учениках, которые еще в меньшей степени представляют себе свои возможности, а то и вовсе не догадываются о них. Разве способен пришедший в Школу новичок вообразить себе, что он практически без всякой подготовки легко может победить даже самого Мастера, или Учителя, – *того*, к кому он пришел учиться боевому искусству? Конечно же, нет!

Учителя и Мастера боевых искусств прикладывают немало усилий, чтобы их ученики оставались в полнейшем неведении, а большинство Наставников и сами не могут представить себе такое, ведь их *Знания* ограничены «канонами». С приходом нового ученика они стараются сразу «поставить» его на место. Нам известен случай, как человек, пришедший учиться в одну из таких Школ, впервые пришел на тренировку. Инструктор встал с ним в пару и сразу начал жесткий скоростной спарринг, больше похожий на драку. Новичок удивился, с какой яростью и злобой тот атаковал его (словно увидел в нем лютого врага). Менее всего он ожидал подобной «теплой» встречи. Наш новичок даже хотел врезать тому инструктору, но в то же время понимал, что тогда начнется настоящая драка, а ведь он пришел не за этим. Совершенно очевидно, что инструктор хотел сразу показать новичку его уровень и подать своим мастерством. Мы не будем сейчас осуждать или критиковать подобные методы обучения, ведь такова «древняя *Традиция*». Заметим только, что истинная причина подобного поведения коренится в отсутствии у так называемых «Мастеров» тех *Высших Знаний*, которые мы предлагаем.

«*Быстрое касание*», являясь достаточно простой в исполнении техникой, основано на глубочайшем понимании **секретов человеческой психики**. При выполнении неожиданной атаки происходит естественное (обусловленное психофизиологией) *запаздывание* реакций защищающегося на атакующие воздействия, и это притом, что ему известны зона атаки, бьющая часть тела, траектория удара-касания, но неизвестен лишь момент атаки.

В этом – ключ к успеху!!!

Реакции человеческого организма действительно *инерционны*, благодаря чему и происходит подобное «чудо». Когда человек замечает проводимую против него атаку, он даже не успевает начать свое движение, чтобы хоть как-то защититься, и в этот момент он словно *застывает*, превращается в неподвижную и весьма уязвимую цель. Подобное состояние мы называем «**застывший**» противник.

«*Застывший*» противник абсолютно беспомощен, в чем легко убедиться, если в этот момент его атаковать. Чтобы побеждать, вы должны научиться погружать противника в указанное состояние, и для приобретения нужных навыков мы рекомендуем вам следующее. Пусть один из вас встанет в боевую позицию, а другой атакует его ударами рук или ног, резко останавливая их вблизи выбранных целей. Например, вы бьете ногой в пах, или кулаком в нос, но атакующее движение внезапно прерываете. Ваш напарник не должен

защищаться; его задача – абсолютно бесстрастно наблюдать за происходящим, пытаясь сохранить самообладание. Конечно, это нелегко, и вся ваша психика станет противиться такому «издевательству», особенно если напарник будет обозначать удары не куда-нибудь, а в пах, в голову и т.д.

Удары должны выполняться по траекториям, огибающим его защиту, и останавливаться вблизи зон поражения. Будьте предельно осторожны, чтобы не травмировать друг друга. Обратите внимание на свои ощущения! Возникает чувство *парализующего* страха, ведь вы не уверены, что напарник сумеет вовремя остановить свою атаку. Это держит вас в постоянном напряжении, кроме того, мощные потоки воздуха (*«ветер удара»*) от остановленного движения достигают выбранной цели, «поражая» ее энергетически.

Специальные приемы и способы введения противника в состояние «застывания» (удары с *«инверсией»* скорости, *невидимые* удары, боевые крики и пр.) мы рассмотрим в дальнейшем. Быстрые удары, направленные в голову или в пах, чрезвычайно опасны, в результате, нервные импульсы, управляющие движениями человека, на уровне психофизиологии *затормаживаются*, вызывая эффект *«застывшего» противника*.

В реальном бою *сверхскоростные* удары оказывают *парализующее* воздействие, что позволяет одержать победу над сильным и более подготовленным соперником. Выполняя молниеносные атаки в уязвимые зоны, не забывайте после удара резко «выдергивать» свою руку из его энергетического поля. Не оставляйте свой кулак! Тогда вы словно отнимаете что-то у противника. Он теряет силу, здоровье, уверенность в себе. Резким движением «вырывая» свой кулак, вы одновременно захватываете часть энергии противника, лишая его способности к продолжению агрессивных действий. Кроме того, если боец изначально настраивается на последующее молниеносное обратное движение, то значительно возрастает скорость прямого удара.

Мы хотим изменить ошибочное представление большинства людей о невозможности достижения *гарантированной* победы в реальной схватке и намеренно приоткрываем завесу над этими *Тайнами*, что поможет вам в экстремальной ситуации и защитит вас от любых неожиданностей в уличном бою, где нет никаких правил.

«Быстрое касание» – не просто удар, это принцип, на основе которого строится огромное количество боевых техник и медитаций ШАР. Выполняя упражнения, описываемые в предыдущей главе, вы должны были почувствовать нечто, выходящее за пределы обыденного восприятия. Речь идет о тех необычных ощущениях, которые возникают даже помимо вашего желания. Что же происходит при наработке *«быстрого касания»*? Один из вас находится в боевой позиции, а другой стоит перед ним с опущенными руками, словно совершенно не готов к схватке. Вы учитесь реагировать на внезапное скоростное движение, и если у вас получаются успешные атаки-касания, то вы оба чувствуете, что конечная фаза атаки неотвратима. Наиболее развитые люди могут испытать удивительные ощущения: например, когда атака еще не произошла физически, то в том месте, где через мгновение окажется и рука напарника, они начинают чувствовать *«энергетическую руку»*. Наиболее яркие ощущения возникают вблизи головы или других открытых участков тела. Удивительно, ведь удара еще не было, а цель уже поражена!

«Энергетическая рука» чувствуется совершенно явственно, как и настоящая, причем похожие ощущения возникают практически при любых атакующих воздействиях – захватах, бросках и пр. Заметим, что вам необходимо

научиться использовать свою *«энергетическую руку»* для контроля дистанции и для других целей, которые мы рассмотрим в дальнейшем. Со временем вы научитесь использовать эти ощущения, и они значительно расширят ваши возможности.

Гарантированная победа – вот к чему следует стремиться, а это значит, что, начиная схватку, вы уже видите ее исход (*«готовый результат»*). Напомним, что выполнять *«быстрое касание»* необходимо молниеносно, чтобы напарник даже не успевал коснуться вашей руки на *обратном* движении. Мы называем это *«небесным касанием»*. Как результат, у вас появляется возможность выполнения целой серии атакующих действий, не перехватываемых противником. Он беспомощен перед столь высокими скоростями движений, а если ваши удары направлены в уязвимые зоны, то шансов на спасение у него и вовсе не остается, тогда победа вам гарантирована. Не злоупотребляйте своими новыми возможностями. Используйте их только по мере необходимости и в первую очередь для защиты себя и своих близких.

Обратите внимание, что, противодействуя *«быстрому касанию»*, вы можете значительно повысить уровень мастерства, если настроитесь на особый вид дыхания (*«небесное» дыхание*). Важнейшей его особенностью является легкость и незаметность. При использовании этого вида дыхания вы не напрягаете никаких мышц, и дыхание остается естественным и свободным. *Естественное* дыхание является оптимальным. Оно включает в себя все возможные его виды, и подробно об этом мы расскажем в главах, посвященных секретам дыхания.

Заметим, что в Школах Востока предпочтение отдается ударам и защитам, выполняемым **на мощном выдохе**. Приверженцы этих Школ заявляют, что такие движения более сильные и быстрые. Однако на самом деле все обстоит совершенно иначе, и мы покажем вам, что на выдохе удары получают далеко не такие быстрые и сильные, как это может показаться. Наоборот, привязывая свой удар к *«медленному»* выдоху, бойцы *рефлекторно* замедляются. В результате, быстрый удар становится *«медленным»*, тогда как удары, которые ни к чему не привязаны, на доли секунды быстрее, и именно этих долей секунды вам может не хватить для достижения победы.

Другая причина *замедления* удара на выдохе связана с тем, что такой выдох получается за счет напряжения мышц тела, а вам уже хорошо известно, что любое мышечное напряжение *замедляет* скорость движений, сковывает их. Поэтому мы учим бить так, чтобы не привязывать свои движения к дыханию, и на первых этапах обучения предпочтение отдается в первую очередь *естественному* свободному дыханию. Подробнее на **критике «канонов»** мы остановимся в дальнейшем.

При наработке любых (даже *сверхэффективных!*) боевых техник необходимо учитывать боевые свойства одежды. Обычно в Школах единоборств используется стандартная форма одежды, и в этом нет ничего плохого, наоборот, у занимающихся есть возможность набирать захваты и броски. Однако после многолетних занятий ученики настолько привыкают к ней, что при столкновениях на улице испытывают затруднения.

Для успешного выполнения *«быстрого касания»* следует непременно учитывать **боевые свойства одежды**. Она не должна вам мешать, в противном случае вы рискуете не достичь цели своей атаки, и противник успеет среагировать. Ученики ШАР часто тренируются в обычной уличной одежде. Точно также следует набирать не только *«быстрое касание»*, но и все

остальные боевые техники (*размашистые* удары, «змеевидные» и «спиралевидные» атаки, рывки и «вибрирующие» движения и мн.др.).

Теперь подумайте, кто опаснее – высокий или низкорослый противник? Как влияет на скорость реакции **рост человека**? Вы увидите, что в реальной схватке рост нападающего необходимо учитывать, и мы утверждаем, что человек более высокого роста (при прочих равных условиях) обладает меньшей скоростью реакции а, следовательно, уязвимее других. Объясняется это тем, что время распространения нервных импульсов, управляющих движениями человека, пропорционально длине его рук и ног. Из этого можно сделать весьма полезный на практике вывод: если противник выше вас ростом, то он заведомо уступает вам в скорости реакции. Представляете, не вы должны бояться его, а он – вас!

Как правило, высокий рост и физическая крепость ассоциируются с большей силой и возможностями, но теперь вы знаете, что это не совсем соответствует действительности. Женщины, дети и все люди, которые имеют небольшой рост, смогут уверенно противодействовать нападающему более высокого роста.

Не нужно бояться того, кто выше и крупнее вас!!!

Обладание повышенной скоростью реакции за счет меньшего роста дарит вам практически *гарантированную* победу в реальной схватке. Например, именно вследствие меньшего роста и постоянной «тренировки» рефлексов, многие представители животного мира (собаки, кошки и пр.) оказываются способны на повышенные скорости реакций и движений, что непременно следует учитывать при столкновении с ними.

Не следует забывать, что «*быстрое касание*», равно как и все его необыкновенные возможности, эффективны лишь на **определенном расстоянии – дистанции**, которую мы называем **полем «быстрого касания»**. Естественно, что **нарабатывать** удары «*быстрого касания*» (или *неотбиваемые удары*) необходимо как **в «статике»** (когда напарник неподвижен или перемещается достаточно медленно относительно вас), так и **в движении** (когда напарник пытается ударить вас или, наоборот, выйти за пределы вашей дистанции «*быстрого касания*»).

Теперь, когда вы осознали важность контроля дистанции «*быстрого касания*», мы коснемся еще одного важного вопроса: можно ли увеличить это расстояние? Можно ли сделать это расстояние большим, чем дистанция вытянутой руки? Представляете, какие тогда возможности открываются перед вами! Противник не сможет защититься от ваших ударов даже на большой дистанции!

Границы «быстрого касания» (или радиус сферы «абсолютного превосходства») могут быть значительно расширены!!!

Для этого необходимо нарабатывать техники *абсолютного превосходства*, понемногу увеличивая расстояние до напарника. Делайте это постепенно, и со временем (даже на дистанции, превышающей длину вытянутой руки) все ваши атаки будут результативными. Человек, не знакомый с подобными техниками, будет *шокирован* своей беззащитностью. Как же так, ведь

известно, куда и чем вы собираетесь атаковать, и даже дистанция между вами, вроде бы, достаточно большая, но даже это не позволяет ему защитить себя!

Увеличить дистанцию «*быстрого касания*» можно также за счет повышения *подвижности* связок и суставов, что достигается с помощью несложных упражнений, уже известных вам из первой книги. Это различные *вытягивания*, упражнения «*на краю пропасти*» и др. Еще одним эффективным способом может служить «удлинение» бьющей части тела за счет «выбрасывания» пальцев из кулака, особых разворотов тела или использования оружия. Эти способы специально нарабатываются в ШАР.

Необходимо также нарабатывать удары «*быстрого касания*», когда нападающий захватил вас, пытаясь навязать вам борьбу. Работая таким образом с напарником, обязательно научитесь атаковать его уязвимые зоны. Обратите внимание на возникающую в этом случае вполне реальную возможность *предвидения* его действий. Через физический контакт с ним вы можете улавливать незаметные глазу *микродвижения* и предугадывать любые его намерения и действия, словно читая его мысли. Атакуя напарника ударами «*быстрого касания*», вы обнаружите, что, несмотря на кажущуюся его готовность отразить удар, он не всегда способен к эффективной защите, словно его мысли (и ощущения) находятся где-то далеко. Если вы научитесь чувствовать внутреннее состояние противника, то сможете интуитивно выбирать *оптимальный* момент для атаки, тогда она станет для него *неотбиваемой*.

**Учитесь атаковать напарника, который
непрерывно перемещается, пытаясь уйти
на безопасную от вас дистанцию!**

Это усложнит задачу, но максимально приблизит вас к реальным условиям, ведь настоящий противник **не будет стоять на месте**. Подробно о том, как нарабатывать техники Шар-боя в скоростных и контактных схватках, мы расскажем в нашей будущей книге «**Формула победы. Искусство реального боя**». Кроме того, мы планируем создание целой серии учебных видеопленов, посвященных нашим *Открытиям* в самых разных областях.

Сейчас выполняйте удары «*быстрого касания*» одновременно с *обманными* движениями (например, показав атаку в живот, ударьте в голову, и т.д.). Отметьте, насколько легче стало атаковать выбранную цель. Использование *обманных* движений позволит вам справиться с человеком, у которого скорость реакции намного выше, чем у вас. *Обманные* удары дезориентируют его, делают беспомощным перед атаками высшего уровня. Напомним, что при отсутствии напарника эти движения следует нарабатывать и с «*невидимым противником*», скорость движений которого может намного превышать возможности обычного человека. В этом случае вы приблизитесь к настоящим *сверхвозможностям*, откроете свои *внутренние резервы*.

Попробуйте атаковать «*невидимого противника*», который чудесным образом успевает реагировать даже на самые быстрые удары. Посмотрите внимательно, что происходит при этом! Скорость ваших движений значительно возросла (вплоть до *сверхскорости*), и теперь вам будет легко поразить реального противника, чьи возможности весьма ограничены.

Заметим, что ваши удары должны быть не только *сверхбыстрыми*, но и в достаточной мере сильными и точными. Эти боевые качества развиваются с

помощью специальных упражнений. Высочайшая **точность** достигается работой с «*волшебными листьями*», ударами по раскачивающимся подвесным целям (теннисные шарики на резинке) и т.д. **Скорость** ударов приобретается выполнением атакующих движений «*быстрей-быстрей*», «*ветер в руке*», «*игра скоростью*» и пр. **Сила** ударов развивается движениями в «*вязком пространстве*» (как самостоятельно, так и с помощью напарника), ударами «*сильней-сильней*» по различным боксерским снарядам и т.д. Эти техники подробно описаны в нашей первой книге.

Великолепным способом развития силы ударов является их наработка в воде (в озере, в реке или в бассейне). Толща воды, через которую вы пытаетесь выполнить удары, будет препятствовать любым скоростным движениям, однако этого препятствия не будет в реальной ситуации, в результате чего скорость ваших ударов намного возрастет. Вы сами поразитесь происходящему!

Теперь переходите к следующему этапу освоения «*быстрого касания*». Выполняйте эти же движения, но уже не кистью или пальцами, а кулаками, локтями, коленями, а также различными видами оружия (дубинкой, ножом и пр.). Работу с оружием мы подробно рассмотрим в отдельной главе, но принципы тренировок с ним остаются теми же самыми. Как мы уже говорили, поначалу вам могло показаться, что «*быстрое касание*» это всего лишь легкое прикосновение, которое не нанесет противнику значительного ущерба.

Разумеется, если вы будете атаковать такие цели, как глаза, горло, пах, то особой силы ударов для их поражения не потребуется. Однако не всегда имеется реальная возможность добраться до них, например, если противник высокого роста, то дотянуться до его лица не так-то просто. Если сначала ударить его коленом в пах, то, когда он согнется от боли, можно захватить его за одежду и, притянув к себе, атаковать его глаза.

Вы должны научиться «*вязким*» *атакам*, с помощью которых можно захватывать его не только за одежду, но и мышцы, кожу и любые части тела. Этот навык специально нарабатывается с напарником, в том числе во время борьбы.

Принцип «быстрого касания» не менее эффективен при использовании любых других ударных форм!!!

Первые упражнения по наработке «*быстрого касания*» другими ударными формами следует выполнять сначала без напарника. Вы должны научиться атаковать быстрыми ударами-касаниями *невидимые* цели вокруг себя. Из позиции опущенных рук (или не боевой позиции!) наносите резкие одиночные удары кулаком в живот или в голову «*невидимого противника*». Учитесь выполнять именно касания, а не удары! Ваше тело должно «сжиматься» подобно стальной пружине, которая неожиданно *освобождается* от невидимых уз и *выплескивает* наружу огромную мощь. Для нанесения ударов по воздуху используйте также локти, колени, стопы. Заметьте, что удары должны выполняться с **резкой** остановкой вблизи *невидимой* цели! Эта остановка характерна именно для касания.

Поработав даже непродолжительное время указанным образом, вы быстро разогреетесь и почувствуете легкость во всем теле, способность к быстрым и сильным атакующим движениям. Далее «*быстрое касание*» выпол-

няйте кулаком, но уже с напарником. Чтобы не травмировать друг друга, сначала атакуйте только безопасные зоны, например, живот или плечо. Пусть ваш напарник, находясь в боевой позиции, поначалу не защищается. Когда вы научитесь точным и быстрым «касаниям» кулаком, попытайтесь атаковать напарника в эти же зоны, когда он защищается. Вы увидите, что принцип «быстрого касания» прекрасно работает и при использовании любых других ударных форм.

**Ваш напарник, даже перемещаясь, всегда
оказывается беззащитным!!!**

Кроме того, подобная наработка способствует развитию столь необходимой в реальном бою точности и скорости ударов (или захватов), выполняемых **в движении**. В дальнейшем пробуйте «мягким» кулаком атаковать и лицо напарника, но будьте предельно осторожны, чтобы случайно не травмировать друг друга!

Научившись выполнять **одиночные «быстрые касания»**, переходите к боям на касания. Их следует проводить на различных скоростях и с разной степенью контактности. Начинайте изучать эти бои так, чтобы один из вас атаковал, а другой только защищался. **Ваша задача** – сначала на *медленной* скорости попытаться коснуться туловища или головы напарника, но уже не только кистью или пальцами, а также кулаками, локтями и коленями. Именно коснуться! Ни в коем случае не ускоряйтесь, увидев открытые зоны; не пытайтесь защититься от касания быстрее, чем двигается ваш напарник, иначе вы нарушите **законы скоростного боя**.

Не нарушайте законов скоростного боя!!!

Мы уже говорили о том, что тренироваться на *медленных* скоростях нужно **правильно** и не всякое медленное рождает быстрое. *Законы скоростного боя* нарушать недопустимо, в противном случае вы будете набирать совершенно ложные боевые техники, которые окажутся неприменимы в реальном скоростном бою.

Если удары-касания кулаком выполнять с небольшим **проталкиванием** (или **давлением** на зону поражения, например по «**внутренней наковальне**»), то со стороны бой будет выглядеть, как настоящая схватка, настолько реальными покажутся ваши действия, и даже то, что скорости не очень высокие, не уменьшает зрелищности происходящего. Эти же техники в дальнейшем вы будете выполнять гораздо быстрее! Никто не сможет парировать ваши атаки, и то, что не получалось у вас при *медленных* движениях, легко получится на *боевых* скоростях. Будьте легки и расслаблены, чтобы напарник не мог контролировать вас, тогда вы для него становитесь неуловимым. Воспринимайте *бои на касания* как увлекательную игру, и не бойтесь пропустить удары, ведь они полностью безопасны, однако не нарушайте правил «игры»!

Еще раз повторим, что важнейшим этапом освоения ударов «**быстрого касания**» является их наработка с **проталкиванием «внутренней наковальни»**, что позволит вам научиться выполнять **нокаутирующие удары**. С ростом мастерства необходимо постепенно увеличивать скорость атакующих движений, однако **всегда будьте осторожны**, чтобы не повредить своему здоровью и здоровью напарников.

Мы предлагаем безопасные способы наработки опасных травмирующих воздействий!

Ведя бой на касания, учитесь *прихватывать* руки напарника. Мы называем это «**вязкими**» атаками и защитами. Например, атакуя «*кистью в воде*» голову или живот напарника и, столкнувшись с защитой, захватите его и, придерживая, одновременно нанесите удар другой рукой. «*Вязкие*» движения сковывают противника и замедляют его! Одновременно вы сможете чувствовать и *предугадывать* последующие действия противника.

Важнейшим этапом является наработка **жестких (резких!) касаний**. Такие касания должны быть направлены вглубь тела напарника; однако по-прежнему будьте осторожны, чтобы не травмировать друг друга. Вы увидите, что даже непродолжительная тренировка практически сразу активизирует **рефлекс защиты**, и причина столь быстрого *пробуждения* этих важнейших для бойца *рефлексов* связана с болезненностью пропущенных ударов.

Расскажем, как новички знакомились с техниками «*быстрого касания*». Один из них после нескольких попыток коснуться напарника с недоумением обнаружил, что у него ничего не получается. Точнее, один раз у него получилось, но это было только в первый раз, а все последующие атаки не достигали цели. Соперник с поразительной ловкостью отбивал любые удары. Оказалось, что первое «удачное» касание было вовсе не легким и безобидным, а сильнейшим тычком в живот. Естественно, никто не захочет пропустить второй подобный удар и постарается сделать все возможное, чтобы этого не случилось. Такое состояние мы называем **рефлекторной защитой**, и активизация его – одна из важнейших задач обучения в ШАР!

Более высокими формами наработки *боев на касания* являются **бои с оружием**, вместо которого поначалу мы рекомендуем использовать макеты ножей и дубинки; подробно работа с оружием будет рассмотрена в отдельной главе.

С ростом мастерства учитесь атаковать «*быстрыми касаниями*» уже не одного, а **нескольких напарников**. Тренируясь указанным образом, вы увидите, что *Волшебный* принцип «*быстрого касания*» работает в любых условиях, и количество соперников не играет особой роли! Чтобы успешно атаковать их, выберите цели для атаки и встаньте так, чтобы они были в зоне досягаемости ваших рук и ног. Затем неожиданно проведите быстрые атакующие движения, поражая выбранные цели либо одновременно, либо последовательно, мгновенно переходя от одной к другой. Вы увидите, что «*быстрым касанием*» легко атаковать двух (и даже трех!) противников. Они не успеют среагировать на ваши удары.

Если число нападающих окажется больше трех, то схватка с ними перестает быть предсказуемой и резко возрастает вероятность потери вами контроля над ситуацией в целом, что опасно для нападающих. Ведь вам придется бить, уже не считаясь с последствиями для их здоровья и даже жизни. Бой превратится в жесточайшую схватку с тяжелейшими травмами и повреждениями. Вам некогда будет соизмерять *адекватность* своих действий. Вы можете случайно не рассчитать силу и точность ударов и, как результат, покалечить нападающих.

Если противник вооружен, то дистанция «*быстрого касания*», за пределами которой вы можете находиться в относительной безопасности, увеличи-

вается ровно на длину его оружия. Чтобы понять это, попробуйте защищаться от ударов дубинкой (или макета ножа) в пределах дистанции «*быстрого касания*», причем в целях безопасности можете использовать пластиковые бутылочки из-под газированных напитков. Вы убедитесь в невозможности защиты на этой дистанции. Запомните, что при определенных (уже известных вам) условиях вы полностью беззащитны, но точно также беззащитен и ваш противник. Победит тот, кто начнет бой, кто решится ударить первым! Эти «простые» условия идеально подходят для успешного выполнения *внезапных атак*, и уличные бойцы активно используют их в своей криминальной практике.

Внезапные атаки станут неотразимыми, если их использовать на дистанции «*быстрого касания*», и в этом **ключ** к успешному их выполнению! Кроме того, все боевые техники также должны нарабатываться с учетом этой дистанции, например, если вы учитесь защищаться от ударов рук, то исходное расстояние между вами должно быть чуть больше длины вытянутой руки. В противном случае то, что удастся сделать на невысоких скоростях, перестанет получаться на боевых. «Правильное медленное» должно полностью соответствовать *высокоскоростным* движениям!

К числу важнейших *секретов* ШАР относится *Знание* о том, можно ли противостоять ударам, которые выполняются в пределах дистанции «*быстрого касания*»? Подумайте, действительно ли «быстрое касание» невозможно отразить, или все-таки что-то сделать можно?..

Можно ли защититься на дистанции «быстрого касания»?!

Если условия выполнения «*быстрого касания*» не нарушаются, то защититься не сможет *никто*! Все равны перед этим *Волшебным* принципом, и все-таки мы предоставим вам возможность попробовать **сделать невозможное**. Вы будете учиться защищаться от ударов, среагировать на которые не способен даже Мастер боевых искусств.

Рассмотрим сейчас некоторые простейшие приемы и способы **противодействия «быстрому касанию»**. В первой нашей книге мы уже знакомили вас с техниками выполнения и применением *сверхмедленных* движений. Для противодействия «*быстрому касанию*» вы можете использовать защитное движение, которое выполняется **сверхмедленно**. Попробуйте защищаться от неожиданной атаки напарника на дистанции «*быстрого касания*». Поднимите руки в боевую позицию, закрывая голову и верхнюю часть туловища, а живот оставьте открытым. Пусть напарник атакует именно эту зону. Удерживая руки в боевой позиции, начните незаметное для посторонних *сверхмедленное* движение, направленное по траектории, пересекающей линию возможной атаки. Ваше движение станет *невидимым*, так как со стороны будет казаться, что вы неподвижны, и никто не сможет понять, что происходит в действительности. Будьте внимательны к действиям напарника и не пропустите момент удара!

Когда напарник *молниеносным* движением попытается атаковать, вы, словно мангуст, перехватывающий бросок змеи, сможете среагировать на его *сверхбыструю* атаку. Скорость вашей реакции окажется намного более высокой, чем в обычном состоянии. *Сверхмедленное* движение словно сдержива-

лось *невидимым барьером*, и в нужный момент превратилось в *сверхскоростное* защитное действие.

Обратите внимание:

Сверхмедленное рождает сверхбыстрое!!!

Другой способ достижения предельной *скорости реакции* связан с *вибрирующими* движениями. Защищаясь от «*быстрых касаний*» напарника, учитесь входить с особое состояние, когда части вашего тела мелко-мелко **вибрируют**, словно готовые сорваться с места и парировать *внезапную атаку*. Подобное состояние действительно повышает ваши потенциальные возможности, позволяет ослабить поражающий эффект от пропущенного удара благодаря «*нечеткости*» положения атакуемой зоны. Таким образом, *вибрирующие* защитные движения могут выполняться любой частью тела, которая атакуется противником.

Интересной формой противодействия «*быстрому касанию*» могут служить техники **управления «импульсами атаки»** противника, навязывание ему выгодных вам действий. Достигается это с помощью несложных коротких *рывковых* движений всем телом, как будто вы реагируете на возможную атаку. Напарник может «сорваться» и атакует вас, но вы готовы к его удару и поэтому среагируете на него.

Для защиты от «*быстрого касания*» пробуйте использовать «**небесный перехват**» атакующей руки. Исходная позиция – та же, что и обычно при наработке «*быстрого касания*». Особенностью «*небесного перехвата*» является попытка парировать *сверхбыструю атаку*... в ее *конечной* фазе. Обычно человек старается отбить удар где-нибудь на половине его траектории к цели, т.е. вблизи своего тела. В результате, быстрые и неожиданные удары легко достигают уязвимых зон. Попробуйте, ускользая от «*быстрого касания*» («*небесная защита*»), парировать удар там, куда оно было нацелено. От вас потребуются высокая скорость перемещений атакуемой части тела по направлению удара или чуть в сторону. Со временем количество удачных защит будет увеличиваться. Этот же принцип («*небесный перехват*») используйте и при наработке защит от обычных ударов.

Чтобы научиться эффективным техникам противодействия «*быстрому касанию*» используйте также медитативные практики ШАР. Одной из таких техник является **медитация «вязкого пространства»**. Нарбатывая «*быстрое касание*» почувствуйте, как пространство между вами и напарником наполняется «*вязкостью*». Можете даже представить, что вы тренируетесь в воде. «*Внешняя вязкость*» не позволит выполнять быстрые атакующие движения, поэтому вы легко сможете парировать любые атаки, и ваш напарник удивится тому, что происходит на его глазах, ведь еще минуту назад он без особых усилий побеждал.

В качестве вспомогательного упражнения мы рекомендуем следующую работу с напарником. Пусть один из вас наносит удары в «*вязком пространстве*», а другой, защищаясь, ярко представит, будто напарник бьет «*медленно*» лишь *потому*, что это именно вы создали «**внешнюю вязкость**», мешающую напарнику атаковать на высокой скорости. С помощью предлагаемого нами несложного психофизического упражнения, если вам удастся «**обмануть**» свой ум, можно активизировать настоящие *сверхспособности*.

Медитации позволяют творить чудеса!!!

Подробно мы их рассмотрим в главах, посвященных развитию *сверхреакции* и способам противодействия вооруженному противнику.

Создание **«невидимых преград и препятствий»** на пути удара – еще одна мощная медитативная техника, причем в качестве подобных объектов могут использоваться «невидимые стены», «некие сооружения», «вязкие среды» или другие объекты. Очень важно физически чувствовать их присутствие, тогда атака противника словно разбивается о «невидимую преграду», а удар энергетически *рассеивается*, так и не достигнув своей цели. Механизмы, объясняющие эти явления, просты: кроме пробуждения *сверхреакции* восприятия, ваш организм начинает формировать в окружающем пространстве особые *биоэнергетические* «фантомы», столь же реальные, как и любые объекты материального Мира.

Эффективной техникой противодействия *«быстрому касанию»* являются **медитации «готового результата»**. Перед началом атаки вообразите на уровне ощущений, что вы уже отразили ее, почувствуйте, как ваша рука уже отводит в сторону бьющую руку. В качестве вспомогательного приема можете использовать известную вам уловку, позволяющую управлять *«импульсами атаки»* противника. В этом случае вы спровоцируете напарника на атаку, которую ждете в данный момент, и она не будет для вас неожиданной.

Медитацией *«готового результата»*, в свою очередь, желательно пользоваться и тому, кто атакует. Ему также необходимо на уровне ощущений почувствовать, как *«быстрое касание»* уже достигло живота (или головы) напарника.

Нарабатывая удары *«быстрого касания»*, учитесь атаковать и защищаться из **небоевых позиций**, например из **позиции опущенных рук**. Для этого встаньте рядом друг с другом и, договорившись о том, кто атакует первым, попробуйте среагировать на удары-касания, выполняемые в заранее выбранные зоны. Подобная наработка способствует быстрому приобретению *навыков* противодействия *внезапным* атакам. Эти *навыки* неоценимы в реальных условиях, так как на улице противник никогда не будет заранее показывать вам, куда и в какой момент нанесет удар.

Никто не способен среагировать на внезапную атаку!!!

Однажды в Москве произошел такой случай. Прохожий остановился у коммерческого ларька возле станции метро и с любопытством стал разглядывать многочисленные безделушки, выставленные на витрине. В то время подобные ларьки еще только появились в столице и привлекали немало людей своим пестрым ассортиментом. Через некоторое время к ларьку подошли два незнакомца, которые также начали разглядывать витрину. Один из них, тот, что был пониже ростом, встал прямо перед зазевавшимся прохожим, а другой остался сзади. Неожиданно маленький нанес нокаутирующий удар головой назад (очевидно, что данная тактика не раз применялась ими и была четко отработана). Прохожий потерял сознание, а когда очнулся, то обнаружил, что у него нет денег, документов и даже обручального кольца. Грабители не вызвали у него подозрений своими действиями, тогда как на самом деле должны были насторожить. Чтобы не попадать в подобные не-

приятные ситуации следует быть предельно внимательными на улице, особенно по отношению к тем людям, которые приближаются к вам на дистанцию «быстрого касания». Необходимо понимать опасность столь привычной для вас беспечности, ведь Мир, в котором мы живем, сильно изменился.

Непременным признаком высокого уровня развития человека является его внимательность и наблюдательность. Лучше избежать опасности, заметив ее вовремя, чем выпутываться потом из неприятной истории. Заметим, что осторожность и внимательность – точно такие же качества *Воина*, как бесстрашие, сила и находчивость.

Важнейшим этапом наработки «быстрого касания» являются такие техники, при которых вы атакуете напарника, готового ударить, толкнуть или схватить вас первым.

**Эту технику мы называем –
«пробить "поле агрессии"»!**

Нападающий всегда агрессивен. Он возбужден, и его словно окутывает «облако ярости», которое дышит угрозой. Даже хорошо подготовленный боец может растеряться, если его противник будет вести себя так. Чтобы вы смогли успешно атаковать решительно настроенного противника, учитесь выполнять удары «быстрого касания» в условиях, когда напарник ведет себя, как *задира* или пытается опередить вас ударом. В этом случае вы словно пробиваете своими ударами его «поле». Для любого, кто окажется рядом, «облако ярости» – не иллюзия или мираж! Вы на самом деле сталкиваетесь с явлением, которое в буквальном смысле «ослепляет» вас, превращая в совершенно беспомощную жертву. Подробнее техники вхождения в указанное состояние мы рассмотрим в главе «Наработка и применение неотбиваемых ударов» при описании «ударов ярости».

Завершая главу о *секретах «быстрого касания»*, отметим, что многое мы оставили для вас нераскрытым. Невозможно рассказать обо всем, да и нужно ли это делать! Перед вами огромные просторы для самосовершенствования, и тех *Знаний*, которые описаны в нашей книге, более чем достаточно, чтобы достичь настоящих *Вершин Мастерства*.

Когда вы поднимитесь на следующую *Степень Познания*, тогда **нераскрытые секреты «быстрого касания»** станут доступными, и вы поймете, какие удивительные *Тайны* и возможности скрываются за ними.

**Самые интересные Открытия
ждут вас впереди!!!**

Глава 4

Наработка и применение неотбиваемых ударов

Цена «быстрого» мастерства. Можно ли научиться рукопашному бою ШАР по книге? Соккрытие Тайных Знаний – одна из причин их утраты! Универсальные Знания ШАР. Ключи к выполнению неотбиваемых ударов. «Второй» удар в связке – неотбиваемый! Удары и набивка «илепками». «Инерционные» движения и их использование. «Руки-плети». Сила удара – в расслабленности! Техника ударов «кулаком в воде». Слияние удара и защиты. Удары с замахом и «выпускание стрел». Искусство обманных ударов и движений. Создание иллюзорных атак, или «удар без удара». Удары из «ниоткуда». Секреты сверхбыстрых ударов («ветер в руке», «быстрее-быстрее», «небесные стрелы», «невидимые круги», «лучевые» движения и удары). «Путь ветра» (или основы построения «невидимых» движений). Серии ударов в прыжке. «Невидимые» удары. Освоение сложнотраекторных атак («змеевидные» и «спиралевидные» удары). «Скользкий» кулак. Неотбиваемые удары ногами («хвост дракона» и его секреты). Работа с мыслеобразами в ШАР. «Небесные» удары и движения. «Вибрирующие» неотбиваемые удары. Медицина «землетрясения». «Вязкие» атаки с «продолжением». Удары с «инверсией» скорости и эффект «застывания» противника. Энергетические удары и их наработка. Чувствование и управление «потоками разрушения» – секрет настоящего «касания смерти»! Как разбить «нижний» кирпич. «Фокусирование» энергетических потоков в различных объектах (земля, ствол дерева, бетонная стена, тело человека и пр.). Секреты «гипноза наяву». «Удар ярости». Движения «киборга». Соперничество между Мастерами! Применение неотбиваемых ударов на улице и на ринге.

Если вы в совершенстве овладеете ударами, с которыми мы познакомим вас в этой главе, то противник, какой бы уровень мастерства он не имел, уже не сможет отразить ваши атаки. Практически все, кто изучает боевые искусства, подсознательно хотели бы научиться этому, но в арсенале их Школ подобные Знания отсутствуют, поэтому ученики (да и сами их Учителя!) не могут достичь **Высших ступеней** боевого мастерства. Они активно участвуют в различных состязаниях, «коллекционируют» бесчисленные награды и призы, но цель так и остается недостижимой.

Наш ученик повстречал как-то приятеля, занимавшегося борьбой, и тот поинтересовался, есть ли в ШАР соревнования? Услышав в ответ, что никаких показательных состязаний у нас нет, его приятель убежденно заявил, что так тренироваться неинтересно. У них в Школе постоянно проводятся различные состязания, они выступают на чемпионатах, выигрывают грамоты и призы, а на одном из соревнований он даже «завоевал» магнитофон. Наш ученик ответил ему: «Ты знаешь, а мы занимаемся не ради каких-то наград, нам это не нужно! Мы занимаемся только для себя!» Забудьте, что наш ученик понимает, ради чего занимается: он тренируется не ради каких-то наград, они его совершенно не интересуют. Он занимается

для того, чтобы укрепить свое здоровье, для саморазвития. Любопытным (и вполне закономерным) у той истории оказалось продолжение. Спустя год на одном из очередных соревнований его приятелю сломали руку, и, полностью разочаровавшись в своих идеалах, тот бросил занятия единоборствами, начал пить и курить, связался с плохой компанией. И чего теперь стоят все его награды?! Они остались ему только как напоминание о тех достижениях и успехах, которые у него были когда-то. Естественно, ни о каком здоровье или стремлении к саморазвитию не могло быть и речи, ведь там, где он занимался прежде, его этому не научили.

Опасности «традиционных» способов испытания мастерства можно проиллюстрировать еще парой примеров. Совсем недавно на чемпионате по кикбоксингу, проходившем в Москве, произошел трагический случай, который в равной мере мог произойти и на соревнованиях по любым другим видам единоборств. Один из бойцов-участников чемпионата, пропустил сильнейший удар ногой в голову, и даже шлем не смягчил страшного по своей силе удара. В результате, спортсмен потерял сознание и оказался в состоянии комы. С большим трудом врачам удалось (в реанимационном отделении больницы) вывести его из этого состояния. У него диагностировали тяжелейшее сотрясение и отек мозга, а последствия этой ужасной травмы останутся у него на всю жизнь.

Неужели награда за возможную победу на чемпионате стоила этого?!

Подобных трагических случаев происходит немало, и даже если схватка не заканчивается явной травмой, то вред здоровью спортсменов наносится непоправимый. Чтобы понять это, посмотрите внимательно на жестокие бои между учениками Школы кеккусинкай. Пропуская во время схватки сильнейшие удары ногами в область печени или низ живота, они падают на татами и корчатся от боли, и только необыкновенная воля к победе придает им силы. Они с трудом поднимаются на ноги и снова вступают в бой. В результате, сотрясения и кровоизлияния внутренних органов, разрывы и ушибы – далеко не полный перечень того, чем они расплачиваются за свое желание быть «лучшими из лучших».

В ШАР сохранение и укрепление здоровья является одной из важнейших задач, и мы поначалу даже **«жертвуем»** некоторым ростом уровня мастерства своих учеников (особенно на первых этапах обучения!), чтобы случайно не повредить их здоровью опасными нагрузками. В искусстве рукопашного боя высокого уровня мастерства можно достичь практически сразу, если ученикам на первых же занятиях предложить **полноконттактные бои**, пусть даже в защитном снаряжении (в боксерских перчатках, шлемах, жилетах и пр.). Подобные тренировки практически сразу поднимают уровень мастерства на небывалую высоту, но **«плата»** за это может оказаться слишком большой! Защитное снаряжение не всегда обеспечивает надежной защиты, и мощный удар, пропущенный в голову, нанесенный даже в перчатке, чрезвычайно опасен. Когда вы начинаете работать в полный контакт, то в первую очередь **рискуете** своим здоровьем, и никакое защитное снаряжение **не может гарантировать** вам безопасность. Пропущенные удары вызывают резкие сотрясения головного мозга и внутренних органов, что впоследствии может привести к развитию серьезных заболеваний. Вспомните, например,

нашу расшифровку слова «**нокаут**», и вы поймете, какой глубокий смысл мы вкладываем в наши методики обучения.

В ШАР наработка боевых движений в защитном снаряжении проводится совсем **по-другому**, и цели перед учениками ставятся иные! Подробнее мы об этом расскажем в отдельной главе для представителей спортивных и прикладных Школ, где опишем наши рекомендации при подготовке к боям по правилам и в защитном снаряжении. Отметим, что сейчас мы рассмотрим далеко не все виды и техники выполнения *неотбиваемых* ударов, используемых в ШАР. Только одной этой теме можно посвятить целую книгу. Мы поставили перед собой задачу более скромную – описать только те *неотбиваемые* удары, которые вам уже немного знакомы по первой книге.

Мы приоткроем вам некоторые *секреты* их выполнения, но прежде чем продолжать ваше знакомство с *неотбиваемыми* ударами, ответим на вопрос, который, без сомнения, интересует каждого:

Можно ли научиться боевому искусству по книге?!

Опыт подсказывает вам, что это практически невозможно, и мы были бы согласны с этим, если бы речь шла об изучении техник какой-либо другой Школы. Наше *Учение* отличается, прежде всего, своей доступностью и простотой, в чем, кстати, проявляется один из важнейших принципов европейского подхода к обучению.

Предлагаемые нами упражнения легко могут быть освоены каждым, кто искренне хочет этого, тем более что для достижения мастерства вам не потребуется каких-либо особых способностей (например, ловкости, гибкости, растяжки, координации, силы, скорости движений и т.д.). Все необходимые качества вы сможете развить самостоятельно, если, конечно, проявите должное терпение и настойчивость.

Итак, можно ли научиться по книге?..

В 2004 году на презентации нашей первой книги в «Библио-Глобусе», одном из Центральных книжных магазинов города Москвы, среди гостей оказался приезжий из глубинки, который, полистав книгу, неожиданно высказал сомнение, что по ней можно чему-либо научиться, так как описываемые в ней техники и движения, на его взгляд, слишком сложны для восприятия. Мы предложили сомневающемуся мужчине взять наугад любое упражнение и, прочитав его описание, попробовать выполнить. Мужчина выбрал главу «Секретные гимнастики воинов», а в ней – упражнение «руки в воде», и уже через пару минут он продемонстрировал всем эти движения, причем совершенно правильно, чему и сам был удивлен!

Мы хотим, чтобы вы самостоятельно, без чьей-либо помощи, смогли научиться всему, что мы описываем в наших учебных материалах по ШАР. Вы увидите, что это действительно не сложно. На Востоке подход к обучению совершенно иной: вы можете десятки лет учиться в какой-либо Школе у-шу и, в конце концов, понять, что потратили время напрасно. Ученики этих Школ в течение длительного времени осваивают практически одни и те же «акробатические» движения, заучивают их до автоматизма, сдают экзамены на безупречность (или «четкость») их выполнения. Можно поразиться их фанатизму! Попробуйте-ка на протяжении многих лет разучивать и повторять одни и те же формальные комплексы и движения!

Заметим, что тщательно скрываемые *Знания* очень скоро утрачиваются либо искажаются, что произошло на Востоке, где удивительные по своей глубине *Знания наших Предков* о Человеке и Вселенной были искажены до неузнаваемости. Отголоски *Высших Знаний* мы встречаем в «обрывках» многочисленных *Учений* не только Востока, но и Запада, причем это не только информация о приемах и техниках рукопашного боя. Речь идет также о *Знаниях* во многих других областях – медицине, искусстве любви, системах физического и духовного совершенствования и т.д.

Вспомните сотни и тысячи Школ и стилей боевых искусств, разорвавших на мелкие «кусочки» некогда цельное *Учение*.

Соккрытие Тайных Знаний – одна из основных причин их утраты!!!

Учителя и Мастера, не доверяющие своим ученикам, многое теряют. Привязываясь к «застывшим формам» *Знаний*, они уже оказываются неспособными к дальнейшему духовному и физическому росту. Их «канонизированные» *Учения* быстро устаревают, и, в результате, превращаются в совершенно бесполезную ношу, которую они с фанатичным упорством, следуя «древней *Традиции*», несут в *Будущее*. Однако благодаря этому нам стали известны многочисленные и разрозненные части некогда целостного *Универсального Знания*.

Мы предлагаем вам Универсальное Знание!!!

Его нельзя потерять, и оно принадлежит любому человеку независимо от пола, национальности и религиозных верований. Мы раскрываем вам удивительные *Тайны* древнейшей **европейской Традиции**, сохраненной в глубинах подсознания каждого европейца, в культуре всех европейских народов, в нашей *Великой Истории*. На Востоке **уцелели лишь части** этого некогда единого *Высшего Знания*. Цивилизация Востока внесла огромный вклад в развитие Мировой культуры, однако мало кто представляет себе *Истоки* тех самых *Знаний*, которые послужили у них *Основой* для их достижений. Еще раз повторим: европейцам есть, чем гордиться, и есть, что изучать!

На Востоке уцелели лишь части некогда единого Высшего Знания!

Например, мы познакомим вас со специальными техниками ШАР, которые позволяют **самостоятельно** находить энергетические *точки, центры и каналы* человеческого тела через ощущения. Необходимо только учитывать, что одними и теми же движениями можно как избавить человека от болезни, так и повредить его здоровью, поэтому следует быть особенно осторожными при выполнении *энергетических упражнений*.

У многих народов Мира широко распространены *Легенды* и *Сказания* о людях, владеющих **чудесными Знаниями** или способностями, с помощью которых они могли справиться с любым противником. В европейской *Традиции* речь, как правило, шла о *чудо-богатырях, магах или рыцарях*, которые имели столь высокое мастерство, что с ними не могли сразиться не только воины из рода человеческого, но даже мифические *великаны и волшебники*. Герои ска-

заний использовали различные виды оружия, которыми владели в совершенстве. В китайских или гонконгских приключенческих фильмах сюжеты на данную тему отличаются лишь названием Школ-стилей или «секретных» техник («Непобедимая нога», «Лапа орла», «Черная ладонь» и т.п.).

Не касаясь мистики и волшебства, мы познакомим вас с уникальными техниками ШАР, владение которыми позволит вам почувствовать себя настоящими *магами* (или *чародеями*). Вспомните принцип «*абсолютного превосходства*», секретные гимнастики воинов ШАР, специальные медитативные практики!

Многое из того, о чем мы писали в первой книге, кажется невероятным, и все, кто внимательно читал ее, отмечали: «Очень необычно то, о чем вы пишете! Мы не встречали раньше ничего подобного!» Не только Мастера единоборств и их многочисленные ученики, но и люди, далекие от Мира боевых искусств, находят в ШАР то, что подсознательно искали всю свою жизнь, к чему они уже приблизились интуитивно! Если рассматривать **рукопашный бой ШАР** (или **Шар-бой!**), то *неотбиваемые* удары являются одним из его важнейших разделов. Судя по многочисленным отзывам, далеко не все из вас смогли разобраться в том, как правильно выполнять эти удары. Для большинства из вас *неотбиваемые* удары до сих пор кажутся чем-то невероятным, даже фантастическим. «Неужели такие удары существуют?..» – удивляются они.

Заметим, что о реальном существовании таких ударов, похоже, не догадываются те, кто на протяжении сотен и тысяч лет изучает боевые искусства и пытается найти наиболее эффективные приемы рукопашного боя. Учителя и создатели разнообразных Школ и стилей проделывают поистине титаническую работу – собирают, анализируют, разрабатывают и испытывают самые разнообразные боевые техники. Они занимаются *синтезом* приемов разных Школ вместо того, чтобы обратиться к самим себе, к своему «Я», к целостности своей *Внутренней Природы*, к единству телесного и духовного. В результате, они предлагают тяжелые и весьма трудоемкие, сложные способы достижения боевого мастерства, тогда как с точки зрения «некорректной» этимологии, то, что является *сложным*, – **ложно!**

Этот *Путь* уводит их все дальше от *Истины*, а сам факт существования бесчисленных Школ и Учений во всем Мире наглядно доказывает это.

**Владение неотбиваемыми ударами
гарантирует победу над любым противником
независимо от уровня его подготовки!!!**

Вопреки всеобщим представлениям мы утверждаем, что предварительная подготовка вашего противника и его физические возможности на самом деле не играют столь решающей роли, которую им придают во многих Школах единоборств. Не важно, высокий противник или низкий, худой или полный, сильный или слабый, Мастер рукопашного боя или, наоборот, – новичок в Мире боевых искусств!

Некоторые *злыхатели* пытаются **иронизировать**.

Вот один из примеров с *Форума* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru):

Слік:

«А, кстати, 4-х летний ребенок подходит под слова "любой человек любого противника", интересно очень. —))))»

Михаил и Ирина Брагины:

«По поводу ваших "остроумных" высказываний:

Если четырехлетний (или любой другой) ребенок на самом деле ОСВОИТ наш принцип "быстрого касания", то точно также сможет нанести неотбываемый удар ЛЮБОМУ противнику.

Повторяем:

Если действительно освоит принцип "абсолютного превосходства"!

Кроме того, вы, наверное, не знаете, сколько травм получают взрослые от маленьких детей, которые быстро и неожиданно могут ударить, например, головой назад, сидя на коленях у взрослого, или стукнуть кубиком в лоб, или ударить ногой в пах и т.п. Взрослые даже не могут предположить, что очаровательный карапуз способен врезать так, что искры из глаз полетят!!! Жаль, что нельзя дать сдачи, но иногда так хочется! Надеемся, Clik, вы поняли, что последняя фраза – шутка!»

Мы подарили Миру совершенно *Новые Знания*, которые без преувеличения можно назвать *Высшими*! Эти *Знания* по-настоящему уравнивают людей, и не имеет существенного значения, занимался человек единоборствами или нет, сильный он или слабый, вооружен или безоружен.

Наши Знания уравнивают всех людей!!!

Техники превосходства ШАР, к числу которых относятся и *неотбиваемые* удары, наглядно **доказывают** это. Как результат, нам не нужны соревнования и состязания для выявления лучших бойцов! Нет смысла участвовать в кровавых и жестоких боях, и все Школы и стили возникли от **незнания** этих простых и одновременно сложнейших Истин.

Все *состязательные* Школы не могут претендовать на обладание подобными техниками, и точно также отсутствуют эти *Знания* и в арсенале многочисленных *прикладных* систем, бойцы которых тренируются в защитном снаряжении. Особенно нелепыми выглядят состязания, где бойцы пытаются бороться друг с другом, захватывая руками в боксерских перчатках за одежду соперника. Движения, которыми они вынуждены пользоваться из-за наличия защитного снаряжения, а также многочисленные правила, регламентирующие ход поединков, полностью исключают дальнейшее применение этих движений в реальном бою. Как можно захватить рукой в боксерской перчатке волосы или пальцы?! Разве скорость передвижений бойца на мягком борцовском ковре, где он «вязнет», может сравниться с боевыми скоростями на жесткой поверхности? Эти и многие другие вопросы так и останутся без ответа. Мы утверждаем, что в реальном бою все будет по-другому!

В реальном бою все будет по-другому!!!

Под ногами может оказаться снег, лед, грязь, битые стекла. Ваша одежда будет не привычной борцовской (или каратистской) курткой с поясом, а совсем другая. В руках у противника может появиться оружие, да и самих противников может оказаться несколько. Никаких судей, которые следили бы за

ходом схватки и остановили бы ее в случае серьезной опасности для жизни и здоровья, на улице нет. Вам необходимо будет рассчитывать только на самих себя, только на свои силы и возможности.

Мы хотим показать вам, *как* выполняются *неотбиваемые* удары, и если вы поймете принципы, на которых они основаны, то сможете использовать их. Один из важнейших принципов ШАР, позволяющих побеждать в реальной ситуации, звучит так:

Любое движение – удар!!!

Представьте, что вы всего лишь поднимаете свою руку вверх, или отклоняете голову назад, только делаете это намного быстрее, чем обычно. В результате каждое ваше движение может быть использовано для нанесения сильного и неожиданного удара (а также для защиты!), ведь вы не замахиваетесь и не пытаетесь намеренно атаковать своего противника, все происходит для него слишком неожиданно. Он не может защититься от того, кто не вызывает у него чувства опасности, иначе ему пришлось бы бояться и реагировать на каждое ваше движение, а это – слишком большая нагрузка для его восприятия.

Со временем вы научитесь любые свои движения превращать в атакующие: например, чихая, можете неожиданно ударить противника головой вперед, или, быстро разводя руки в стороны при обычном зевании, «случайно» атаковать пальцами глаза противника! Точно также можно, словно протягивая руку к выключателю, неожиданно «выключить» у противника зрение, или нанося удар по *невидимому* «футбольному мячу», ударить противника в пах, по ногам и т.д. Подобных примеров можно привести множество.

Напомним, что **ключом** к выполнению *неотбиваемых* ударов является дистанция «*быстрого касания*», и если ваш противник оказался на этой дистанции, он обречен, и ничто его не спасет.

Дистанция «быстрого касания» – это ключ к выполнению любых неотбиваемых ударов!!!

На указанной дистанции любая ваша *быстрая* и *неожиданная* атака достигнет цели, даже если вы будете стоять с опущенными руками, а противник уже готов броситься на вас, причем НЕ ВАЖНО: **стоит** ваш противник или **уже находится** в движении! Необходимо только **опередить** противника, «оказавшись» на **своей** дистанции «*быстрого касания*», тогда **любой ваш удар будет неотбиваемым**; именно поэтому мы предлагаем *специальные* техники и упражнения, развивающие **необходимые боевые качества**.

Женщина, оказавшись наедине с насильником, легко может ударить его куда угодно, например по глазам или в пах. Подросток, столкнувшись с хулиганами или грабителями, не оставит им никаких шансов на спасение, если решится атаковать первым.

Наработку неотбиваемых ударов необходимо выполнять как в «статике», так и в движении!!!

Первый удар человека, начинающего атаку за пределами поля «*быстрого касания*», скорее всего, не достигнет цели. Однако если он будет выполнять не *одиночный* удар, а *связку* (из двух и более ударов), то все последующие удары станут *неотбиваемыми*. Это произойдет потому, что, нанося свой первый удар, боец незаметно для противника сблизится с ним на нужную дистанцию. Даже если противник легко парирует первый удар, все остальные удары окажутся для него *неотбиваемыми*! Помните: второй, и все последующие удары в *связке* являются **неотбиваемыми**!

На самом деле вы должны научиться выполнять удар (или удары) только тогда, когда противник «оказался» на **вашей** дистанции «*быстрого касания*», и в этом – **главный секрет** выполнения *неотбиваемых ударов*!!!

Кроме того, вы должны учитывать и *дистанцию «быстрого касания»* вашего противника и ни в коем случае не подпускать его ближе! Если это все-таки произошло, то атаковать следует первым и не ждать, когда противник ударит вас. Выжидание чрезвычайно опасно! Многие люди, оказавшись наедине с бандитом или хулиганом, не решаются активно действовать и в результате становятся жертвами. Причины нерешительности могут быть разными, но последствия, к сожалению, одни и те же: зло оказывается сильнее добра.

Кто-то очень **точно** заметил:

«Добро должно быть с кулаками!»

Молодой человек возвращался домой за полночь. Он зашел в подъезд и увидел, что какой-то мужик напал на женщину, пытаясь отнять у нее сумочку. Женщина отчаянно сопротивлялась, но силы были явно не равны. Молодой человек не мог пройти мимо и вмешался. Он решительно потребовал прекратить хулиганство. Бандит «послушался» его, он тотчас оставил свою жертву и набросился на защитника, стал безжалостно избивать его. Тем временем женщина в ужасе убежала прочь. Смелый молодой человек был жестоко избит, и когда его обнаружили, находился в бессознательном состоянии. Преступник же скрылся с места преступления, и только благодаря видеозаписи на скрытой камере наблюдения (при входе в подъезд) удалось в дальнейшем опознать его при задержании уже за другое разбойное нападение.

Как, по-вашему, нужно было действовать в подобной ситуации? Ни в коем случае нельзя предупреждать о своем появлении! Если вы решили вмешаться, то ваше нападение должно быть совершенно *внезапным*. Противника необходимо застать врасплох, действуя решительно и быстро. Если невозможно атаковать *внезапно*, то хотя бы попробуйте сблизиться с ним так, чтобы не вызвать никаких подозрений, словно проходите мимо, и когда вы окажетесь рядом, *внезапно* атакуйте. Очень важно также уметь использовать особые техники «*доведения до конца*», применение которых уже не позволит вашему противнику сопротивляться и продолжать бой.

Рассмотрим еще одну технику *неотбиваемых ударов* – **удары «шлепками»**. Название, как обычно, ничего не говорит о сути этих ударов и даруемых ими возможностях. Что такое «*шлепок*»?.. В Школах каратэ, увидев наработку подобных техник, в лучшем случае снисходительно улыбнулись бы. «Какими только глупостями ни занимается народ», – подумали бы они, ведь со стороны все выглядит по меньшей мере странно. При наработке ударов

«шлепками» ученики ШАР атакуют друг друга не кулаками или локтями, а расслабленными ладонями!

Точно также (с недоумением!) представители других Школ воспринимают наши упражнения с «волшебными листьями», наработку «вибрирующих» движений и многие другие «непонятные» техники! Как мы уже говорили, **техники Высшего уровня** (или **техники Шар-боя**) далеко не всегда понятны, и лишь со временем, когда все большее число людей познакомится с нашей Школой, подобного отношения уже не будет.

Нужно ли демонстрировать кому-либо свои занятия?!

Или – хвастаться успехами?!

Нет, пусть *ваши тренировки и достижения останутся Тайной* для окружающих! Со временем вы поймете необходимость *скрытой* (или *невидимой*) работы над собой.

Подготовительное упражнение для расслабления рук и туловища – «руки-плети». Встаньте прямо и опустите руки, начинайте поворачиваться вправо-влево, скручиваясь вокруг оси позвоночника. Ваши руки при этом, раскачиваясь, будут ударять вас. Сила этих ударов будет тем выше, чем больше резкость скручиваний. Если теперь изменять наклон туловища и раскачивания делать более энергичными, то расслабленные «руки-плети» окажут укрепляющее воздействие на все ваше тело, а **удары-шлепки** могут достигать даже вашей головы, только будьте осторожны, чтобы не травмироваться. Заметьте, как ваши руки быстро расслабились.

«Шлепки» – это удары именно расслабленными кистями рук. Чтобы научиться их выполнению, попробуйте сначала расслабленной кистью ударять о ствол дерева (или бетонную стену). Не бейте слишком сильно и растирайте свои ладони при возникновении болезненных ощущений. В момент столкновения с жесткой поверхностью расслабленная рука передает импульс мощной *разрушительной* энергии. Удар «шлепком» выполняется не всей поверхностью ладони, а в первую очередь – ее энергетическим *центром тяжести*. Именно этот *центр* является источником огромной энергии, которую вы сейчас будете учиться использовать. Этот *центр* находится не в середине ладони, он смещен ближе к запястью. При столкновении расслабленной кисти с целью вы четко осознаете его положение.

Центр вашей ладони словно *прилипает* к цели (вспомните «гравитационные» удары!), и вы почувствуете, как «вибрирующая» энергия проникает *вглубь* атакуемого объекта и *рассеивается* в нем. Нечто подобное вы могли испытать при работе со стволами деревьев, когда ранее учились «проникновению» энергии при касании.

Удары «шлепками» особенно эффективны для повреждения внутренних органов, так как **энергия разрушения** легко проникает вглубь тела противника и оказывает мощное поражающее действие. Подробнее об этих энергетических воздействиях мы расскажем, когда будем рассматривать *энергетические удары*, лежащие в основе настоящего искусства «касания смерти».

Вы познакомитесь с особыми техниками ШАР по управлению энергией удара. Вспомните о сохранившихся на Востоке бронзовых статуэтках и уникальных атласах с изображенными на них *точками* и *каналами* рефлексотерапии! Люди, которые скрупулезно зафиксировали их расположение, не

умели чувствовать и находить их самостоятельно. Это оказалось недоступно «наследникам» древнего *Знания*.

В настоящее время уже широко применяются электронные приборы, с помощью которых любой человек может найти *биологически активные точки* и воздействовать на них. Заметим, что лишь после того, как европейские ученые научились объективно измерять параметры этих *точек*, было признано их реальное существование. Мы предлагаем вам простые и естественные приемы саморазвития, которые позволят каждому научиться чувствовать то, что умели и могли использовать наши *Предки*, и для этого вам не понадобятся какие-либо приборы или атласы. Этой теме мы посвятим отдельную главу в одной из следующих книг.

После ударов о жесткую поверхность ладони быстро разогреваются и наполняются специфической тяжестью! Энергетическая активизация рук позволяет ощущать то, что невозможно почувствовать из «холодного» состояния. В дальнейшем, когда вы научитесь работать с ощущениями, вам уже не понадобится подобная предварительная подготовка, и ваше тело будет готово к применению таких ударов в любое время.

Удары «шлепками» можно использовать и в качестве *набивки*. Расслабленными ладонями наносите удары по своему телу. Пусть эти «шлепки» сначала не будут очень сильными; важно, чтобы вы прорабатывали практически все участки тела. Обратите внимание на *вибрацию*, идущую вглубь. Подобные удары оказывают уникальное лечебное воздействие: улучшается кровоснабжение тканей и органов, происходит их *энергетическая* подпитка и укрепление. Особенно осторожно следует выполнять «шлепки» по голове! Это должны быть легкие тонизирующие похлопывания. Помните, что существуют и запретные зоны для атаки! Нельзя ударять в пах, в область горла, глаз, в подмышечные впадины. Сильное воздействие на эти зоны может повредить вашему здоровью.

Далее приступайте к работе с напарником. Из боевых позиций вы будете по-очереди атаковать друг друга «шлепками». Заметьте, что происходит при их выполнении. Сталкиваясь с защитой, «шлепки» оказывают чрезвычайно болезненное воздействие на руки напарника, они *обжигают* его, причиняют нестерпимую боль. Поначалу вам может показаться, что удары «шлепками» не обладают большой разрушительной мощностью. Это кажется невероятным, но если вы по-настоящему расслаблены, то сила удара многократно возрастает. Источник силы – в расслабленности вашей руки! В движении должно участвовать все тело, и скорость удара должна быть предельно высока, однако важнейшее условие, обеспечивающее невероятную силу «шлепка», – это полная расслабленность. Удары «шлепками» чрезвычайно неожиданны, а их траекторию невозможно просчитать. Напарник теряется и не знает, *как* защищаться. Эти удары застают его врасплох и превращаются для него в *неотбиваемые!*

Но неужели кто-нибудь станет бить расслабленной рукой? Большинство людей уверены, что такие удары не могут повредить противнику. Мы объясняем, что именно так бьют настоящие Мастера, и не случайно предлагаем вам эти боевые техники.

Секрет правильного удара – в расслабленности!!!

Напрягаться можно (хотя это и не обязательно) только в момент контакта с целью или же с защитой противника, чтобы передать ей *импульс разрушения*. В ШАР специально нарабатываются защиты от ударов, которые чередуются по напряженности и расслабленности. Заметим, что расслабленность бьющих частей тела позволяет двигаться намного быстрее, чем при обычных ударах.

Для эффективного противодействия этим ударам используйте защиты *«шлепками»*. Вы увидите, насколько легко будет защищаться от ударов, выполняемых в этой манере. Кроме того, вы обнаружите простоту и естественность переходов от *защит «шлепками»* к *ударам «шлепками»*.

Еще одна особенность *ударов «шлепками»* – в том, что они не выглядят, как удары, поэтому *«шлепки»* оказываются чрезвычайно неожиданными. Вы просто делаете *махи* расслабленной рукой, и ваше движение вдруг превращается в сильнейший *неотбиваемый* удар. При наработке *удары «шлепками»* следует выполнять в любую сторону – вперед и назад, вправо и влево, вверх и вниз, под разными углами. Также как и в реальной ситуации, вы будете атаковать противника по разнообразным траекториям.

Кроме того, эти движения являются *«инерционными»*! Едва начавшись, они продолжают как бы самостоятельно, по *инерции*. Характер этих движений напоминает технику *«ветра над пропастью»*, но отличается от нее сосредоточенностью на расслабленных кистях рук. Именно они несут огромную *внутреннюю* энергию, которая *высвобождается* при столкновении с телом противника и разрушает его.

Если вы будете внимательны к своим ощущениям, то легко почувствуете, как при выполнении *махов* расслабленной рукой возникают **энергетические потоки**. Ваша *внутренняя* энергия быстро активизируется, и именно она будет направлена в цель при столкновении. Точно также *«удары-шлепки»* выполняются и ногами. Попробуйте расслабленной стопой выполнить удар по ноге напарника (или по стволу дерева). Разумеется, все удары выполняются в обуви, как это будет на улице. Расслабленная стопа, летящая с большой скоростью, обладает повышенной разрушающей мощностью, и напарник тотчас это почувствует. Будьте осторожны, чтобы не сломать ему ногу. Также растирайте места ударов, чтобы снять болезненные ощущения и восстановить нормальное кровообращение после удара. При отсутствии напарника *«удары-шлепки»* ногами выполняйте на воздухе в любую сторону или бейте ими по стволам деревьев.

На что похожи ваши удары? Что такое *«шлепок»*? Разве это не удар *расслабленной* кистью или стопой, т.е. известный вам *«удар в воде»* со всеми присущими ему возможностями? Учитесь использовать *удары «шлепками»*, чтобы убедиться в их чрезвычайной эффективности!

Другим видом *неотбиваемых* ударов, часто используемых бойцами ШАР, являются также *«удары в воде»*, но уже – **кулаком**. Кратко мы описывали их в нашей первой книге, поэтому сейчас рассмотрим подробнее те вопросы, которые остались незатронутыми. Речь пойдет о дополнительных возможностях *«ударов в воде»*, обеспечивающих их необыкновенную результативность.

Вы уже осваивали технику **«кулак в воде»**, когда изучали *«охоту за кулаком»*. Теперь все свое внимание сосредоточьте только на ударах и выполняйте их с постепенным увеличением силы. Вы можете усложнить данное упражнение, работая с закрытыми глазами. Такие тренировки *«вслепую»*

научат вас *«видеть руками»* и прекрасно ориентироваться в темноте. При нанесении с закрытыми глазами ударов *«кулаком в воде»* происходит энергетическая активизация организма, возникают эффекты, подобные тем, что проявляются во время *«танца небесного воина»*, который порождает излучение вонне особых волн или полей, называемых *биогравитационными*. Все эти эффекты будут рассмотрены подробно при описании энергетических медитаций и упражнений ШАР.

Удары *«кулаком в воде»* совершенно **непредсказуемы**, и в любой момент вы можете легко изменить траекторию, направление и скорость удара. Подобная «нечеткость» вашего атакующего движения делает невозможной какую-либо эффективную защиту или противодействие. Ваш *«кулак в воде»* несет огромную мощь, которую вы обрушиваете на противника. Такие удары, несмотря на их обманчивую легкость, являются **нокаутирующими**. Для выполнения *нокаутирующего* удара необходимо использовать принцип *«внутренней наковальни»*, а при столкновении с целью *«кулак в воде»* должен превращаться в *«каменную»* форму.

«Кулак в воде» также прекрасно защищает вас: атакуя противника, вы легко можете парировать его контрудары, даже **не меняя** ударной формы. Таким образом, ваши движения одновременно являются и **атакующими**, и **защитными**! Подобное **слияние атаки и защиты** есть проявление *Высших Ступеней* овладения техниками Шар-боя.

**Слияние атаки и защиты есть проявление
Высших уровней Мастерства
владения техниками Шар-боя!!!**

Тренируясь с напарником, нарабатывайте защиту *«кулаком в воде»* сначала от его одиночных ударов, а затем и от их *связок*. Вы убедитесь в том, что переход от защиты к удару действительно не сложен, а для вашего противника такие переходы окажутся очень неожиданными. Чтобы удары *«кулаком в воде»* были сильными, нарабатывайте их в *«вязком пространстве»*, и здесь возможны два варианта их наработки: с использованием *«внутренней вязкости»* и *«внешней вязкости»*.

Под **«внутренней вязкостью»** мы понимаем работу с мышцами-антагонистами. Вы уже учились использовать ее, когда выполняли *имитационную* силовую гимнастику, описанную нами в первой книге. Если же «вязкость» создает ваш напарник, то мы имеем дело с **«внешней вязкостью»**. В этом случае напарник должен оказывать дозированное сопротивление в направлении вашего *«удара в воде»*, и даже непродолжительная тренировка указанным образом развивает особую силу ударов *«кулаком в воде»*.

Со временем вы научитесь выполнять настоящие *нокаутирующие* удары, причем любой частью «тела» кулака. Разумеется, кулаки должны быть укреплены с помощью специальных упражнений, например, ударами по «живой лапе», боксерским грушам и лапам, при помощи «лепки» ударных форм, «прокатыванием» о жесткую поверхность (бетонную стену, деревянный пол, гладкий ствол дерева) и пр.

Часть упражнений мы уже описывали в нашей первой книге, поэтому рассмотрим некоторые другие, например, *набивку* тела *«кулаком в воде»*. Пусть ваш напарник примет боевую позицию. Наносите удары *«кулаком в воде»* по его напряженным рукам и ногам, постепенно переходите к атакам

туловища и головы, но не бейте слишком сильно. Будьте осторожны и прислушивайтесь к своим ощущениям! В голову выполняйте не удары, а *толкающие* воздействия! Вы почувствуете, что даже они очень болезненны. Одновременно ваши кулаки укрепляются, постепенно превращаясь в *сверхпрочную* ударную форму.

Следующий этап освоения ударов «*кулаком в воде*» – выполнение уже сильных ударов по рукам напарника, находящихся в боевой позиции («*рубить ветви*»). Тот, кого атакуют, не должен ждать, пока ему сломают руку, он должен вовремя убрать ее, когда почувствует, что терпеть уже не в силах. Неожданное ускользание атакуемой руки будет полезно и для атакующего. Он почувствует, что такое «*небесная*» защита. После ударов обязательно растирайте предплечья и кисти рук, чтобы снять неприятные болевые ощущения. Вам должно быть понятно, что после того, как вы ударом сбиваете руки напарника, вы сможете легко атаковать открывшиеся зоны.

Теперь вспомним, как выполняются удары с *замахом*, и расширим ваше понимание этих удивительных техник. Сделайте большой *замах* рукой, как бы намереваясь ударить противника в голову, и вдруг совершенно неожиданно ударьте его... другой рукой. Противник, все внимание которого будет сосредоточено на *замахе*, вашего второго удара не заметит, и ваш удар станет *неотбиваемым*. Эта уловка является результатом **комбинирования** двух известных вам техник – удара с *замахом* и «*выпускания стрел*». Заметьте, что *замах* рукой играет отвлекающую роль. Он является тем *реверсивным* (или встречным) движением, которое *усиливает* основной удар, делает его *неотбиваемым*. Точно также можно обозначить *замах* рукой, а ударить – ногой, и т.д.

Все эти движения являются *обманными*, но что такое *обманный* удар в нашей Школе? У нас используется особая терминология, отличающаяся от терминологии в других Школах и Учениях. Мы вкладываем совершенно другой смысл в те или иные названия, поэтому чрезвычайно важно понимать, о чем идет речь, чтобы не нарабатывать ложных навыков и движений. Например, мы учим **бить всем телом**, а что это значит?

В большинстве Школ и стилей речь идет об ударах с *проваливанием* в направлении атаки, с потерей равновесия в конечной *фазе* удара. Подобным образом наносят удары в айкидо, в некоторых русских стилях и др. Мы же говорим об ударах, которые действительно выполняются *всем телом*, но без *смещения* «центра тяжести», и, следовательно, без потери равновесия. Такие удары чрезвычайно сильные и быстрые, и противник уже не может использовать *инерцию* вашего тела, что делает его беззащитным перед подобными ударами; он пропускает их.

Один из наших учеников рассказал, как он тренировался в Школе, где их учили бить «*всем телом*». Во время тренировки он ударил своего напарника легко и быстро, а тот не успел среагировать и пропустил удар. Инструктор объяснил ему, что так бить нельзя, что в их Школе такие слабые удары не используются. Когда же он стал бить «*правильно*», или «*всем телом*», то приемы, которые показывал инструктор, сразу стали получаться. В то время он был новичком и еще не представлял себе, что даже несильные удары, выполненные по глазам, в пах или в горло, могут быть эффективны.

Удары же без *смещения* «центра тяжести» также выполняются *всем телом*, и являются не менее мощными и разрушительными. Что касается *обманных* ударов, то у нас удары превращаются в *обманные* лишь при условии,

что противник успевает на них среагировать. Если же он не успел защититься, то вы бъете в открытую зону и не делаете лишних движений.

Лучшим противодействием обычным *обманным* движениям, столь распространенным во всех Школах единоборств, является **опережающий** удар. Пока ваш противник делает свои *обманные* движения, или финты, вы просто бъете его, и он не успеет защититься. Заметим, что для бойцов, выполняющих правильные обманы, такие «фокусы» не пройдут, ведь вы бъете их по настоящему. Ваши *обманные* удары и движения будут эффективны лишь тогда, когда вам удастся заставить противника поверить вам. Поверить в то, что вы сейчас ударите его в ту или иную зону! Вы должны испугать его своей неожиданной и реальной атакой. Как только это произойдет, он впадает в ИСС, которым вы можете управлять. Это состояние ничем не отличается от состояния **гипноза**. Ваша задача теперь – научиться использовать эти несложные приемы и техники управления противником.

К **обманным ударам** высокого уровня относятся все виды известных вам *сложнотраекторных* атак, приемы «*разрыва реальности*», удары «*новичка*» и мн.др. Такие удары позволяют внезапно для противника *сократить дистанцию*. Делая *обманные* движения, вы легко сможете сблизиться с ним и победить. Обмануть противника можно также взглядом, жестом, словом, дыханием, мыслью...

Обманные удары выполняются также и ногами, например, вы можете бить ногой в пах, но, увидев, что противник успел среагировать, неожиданно перенаправить удар в другую зону. Если вы тренируетесь правильно, достигаете высочайших скоростей боевых движений, то противник не сможет отбить ваш удар; он станет для него *неотбиваемым*.

К числу *неотбиваемых* ударов также относятся **удары из «ниоткуда»**. Данная группа техник чрезвычайно разнообразна, и для противника каждый ваш удар из «ниоткуда» будет представлять собой неприятнейший «сюрприз». Основная идея таких ударов основана на умении *скрывать* начало своей атаки, например, вы можете наносить удар коленом, а когда противник пытается парировать его, то неожиданно продолжить удар стопой. Аналогичным образом можно показать удар локтем, а продолжить его кулаком и т.д. Точно также следует наносить удары и дубинкой, и ножом. Если вы бъете правильно (т.е. используя принцип «*движения в воде*»), то противник не увидит вашего оружия и пропустит все удары.

Как еще можно выполнить *неотбиваемые* удары?

В ШАР имеется множество техник и способов их выполнения, и сейчас мы расскажем вам, как превратить любой удар в *неотбиваемый* за счет использования *сверхвысоких* скоростей.

Первое упражнение этой группы – «**ветер в руке**». Сначала вы будете учиться его выполнению с оружием в руках, например, с дубинкой или «ножом» (макетом ножа). Возьмите в руку оружие и максимально быстро выполните любой *размашистый* удар. Постарайтесь сделать так, чтобы во время удара был слышен свист рассекаемого воздуха. Сначала у вас может это не получиться из-за недостаточно высокой скорости движения. Повторяйте попытки, добиваясь желаемого результата.

Удары оружием выполняйте сразу же на высокой скорости, словно пытаетесь рассечь воздух. Находите те траектории ударов, которые удобны для вас и позволяют достичь предельно высоких скоростей движений. Бейте снаружи-вовнутрь и – наоборот, используйте разнообразные углы атаки. Обра-

тите внимание, какая огромная нагрузка оказывается на весь организм, и не забывайте отдыхать после серии ударов.

Легко убедиться, что удары со свистом рассекаемого воздуха выполнить не так уж и сложно. Если вы посмотрите на свои руки, то... не увидите их! Ваши удары становятся **невидимыми** для глаз за счет чрезвычайно высоких скоростей. Ваша задача в том и состоит, чтобы освоить эти необычайно высокие скорости. По мере роста мастерства учитесь выполнять уже связки *невидимых* ударов. Когда в ваших руках оружие, выполнение таких ударов (со свистом рассекаемого воздуха) делает вас абсолютным победителем. Далее переходите к ударам уже голыми руками. Встаньте устойчиво и поднимите руки в боевую позицию. Начинайте с *круговых* ударов кистью в любую сторону. Если вы услышите свист рассекаемого воздуха, то цель будет достигнута – ваши удары станут *невидимыми* не только для вас, но и для вашего противника. Защита от *невидимых* ударов невозможна, поэтому такие удары являются также *неотбиваемыми*.

Наиболее эффективны удары *«ветра»* против нескольких вооруженных противников, особенно, если вы неожиданно атакуете их ударами пальцев по глазам и в пах. Естественно, пальцы должны быть предварительно укреплены. Аналогичным образом нарабатываются и удары ногой (*«нога-ветер»*). Поначалу такие удары получаются медленней, чем удары рук, но если вы будете стараться, то непременно достигнете требуемых скоростей. Учитесь также выполнять ногами связки *сверхскоростных* ударов.

Все удары *«ветра»* должны быть не только быстрыми, но и достаточно сильными, что достигается выполнением скоростных движений в воде. Мы рекомендуем тренировки в озере, в реке или в бассейне. Толща воды, через которую вы попытаетесь ударить рукой или ногой окажет значительное сопротивление любым скоростным движениям. В результате, ваши удары на воздухе приобретут особую быстроту и силу, достаточные для гарантированного выведения противника из строя.

Наконец, еще одна важная техника, связанная с восприятием звуков, возникающих от *сверхбыстрых* движений, – *«путь ветра»*. Эта техника служит основой для выполнения по-настоящему *невидимых* движений. Речь идет об искусстве создания серий *сверхскоростных* атак (как руками, так и ногами), которые не видимы глазу. Выполните сразу несколько непрерывных ударов *«рукой-ветром»*. Будьте внимательны к своим ощущениям! Эти движения активизируют энергетические ресурсы всего организма, и вы тотчас почувствуете большую нагрузку.

С ростом мастерства учитесь двигаться всем телом (*«человек-ветер»*), стараясь вызвать свист рассекаемого вашими движениями воздуха. Для начала пробуйте бежать максимально быстро (*«бег ветра»*), прислушиваясь к возникающим вокруг звукам (завыванию, тонкому свисту). Учитесь управлять подобными звуками; эти навыки пригодятся вам в дальнейшем при наработке техник *«невидимого воина»*. Добавим, что умение слышать специфические звуки, возникающие при нанесении *сверхскоростных* ударов, является очень важным качеством хорошего бойца.

Для контроля скорости своих движений вы можете использовать небольшой листок бумаги, который во время бега будет прилипать к вашему телу (лоб, грудь), но неизбежно упадет на землю при снижении скорости.

Наш ученик избежал смертельной опасности, когда оказался в окружении хулиганов. Один из нападающих неожиданно атаковал его сзади. Наш

ученик, едва услышав характерный свист, чудом успел увернуться от сильнейшего удара, нацеленного в голову. Его спасло развитое чувство слуха, вовремя предупредившее о смертельной опасности. Завязавшаяся потом драка закончилась его победой: он вышел из нее целым и невредимым.

В ШАР умение слышать «ветер удара» специально нарабатывается либо с закрытыми глазами, либо в темноте, и подробно эти методики мы опишем в дальнейшем.

Другим способом достижения *сверхскорости* ударов может служить нанесение их по принципу «**быстрей-быстрей**».

**Используя принцип «быстрей-быстрей»,
вы развиваете сверхскорость!!!**

Выполните любой удар сначала медленно, затем повторяйте этот удар со «ступенчатым» возрастанием скорости до предельно высокой. Желательно, чтобы число таких скоростных «ступенек» было не более пяти, и не забывайте после каждого удара возвращаться в исходное положение. Вам необходимо научиться чувствовать «скорость» своих движений. Мы называем это «**чувством скорости**»! Когда вы переходите к удару на другой скорости (следующая «ступенька»), в теле словно происходит «переключение» скоростей *внутренних* процессов, управляющих функциями вашего организма. Все *биоэнергетические* процессы *ускоряются*, и ваша задача – *осознавать* эти перемены. Такое *осознание* служит основой для развития «чувства скорости», для управления своим *времетоощущением*.

Удары «*быстрей-быстрей*» мы рекомендуем выполнять с явно выраженными скоростными «ступеньками». Каждый следующий удар отличается по скорости от предыдущего на совершенно определенную величину. Тогда всего за четыре-пять «ступенек» вы приблизитесь к своим физическим пределам, а последний по счету удар окажется наиболее скоростным для вас. Вы можете даже почувствовать, будто ваше тело двигается медленно; вам захочется ударить еще быстрее, но оно не слушается вас.

Тренируясь указанным образом, вы однажды (неожиданно для самого себя!) сумеете выполнить удар со скоростью, намного превышающей ваш начальный уровень. Организм человека способен *программироваться*, а так как вы незаметно для себя *программировали* его на «ступенчатое» повышение скоростей движений, то вскоре ваше тело перешагнет очередную скоростную «ступеньку», и вы сможете ударить гораздо быстрее.

Тренируясь так, вы овладеете *невидимыми* ударами, отбить которые не сможет никто. Боец, владеющий такими *сверхскоростными* атакующими движениями, становится *абсолютным* победителем, не нуждающимся в каких-либо состязаниях для самоутверждения. Чтобы научиться защите от *сверхскоростных* ударов, работайте с напарником, который наносит удары «*быстрей-быстрей*», постепенно приближаясь к наивысшей для себя скорости. Подобные тренировки чрезвычайно полезны для приобретения реальных навыков защиты, ведь на улице удары наносят сразу на высокой скорости.

Если на какой-либо скоростной «ступени» защита оказывается неэффективной, снова вернитесь к медленному удару, пытаясь найти другой способ противодействия. Такая наработка проводится, в том числе, и с оружием, только не забывайте о мерах безопасности – учитесь вовремя останавливать свой удар, если напарник не успел среагировать или сделал это неправильно.

В этом случае начинайте снова с медленных скоростей. Заметим, что «*быстрей-быстрей*» можно набирать не только одиночные удары, но и их *связки*, тогда вы научитесь ударам и защитам более высокого уровня.

Следующим способом достижения *сверхскорости* является использование «**небесных стрел**». Речь идет о практически молниеносных ударах *расслабленными* кистями рук. Цели, которые атакуются в первую очередь, – это глаза, горло и пах противника. Чтобы научиться подобным ударам, резко выбрасывайте расслабленную кисть руки в любую сторону от своего тела; делайте эти движения сразу из «холодного» состояния. Напомним, что эти удары легко выполняются также из позиции опущенных рук, что делает их идеальными для *внезапных* атак.

Заметьте, как быстро разогревается тело, вам станет очень жарко, и вы даже вспотеете, что объясняется мобилизацией вашей внутренней энергии. Связки и суставы рук постепенно привыкнут к боевым нагрузкам на высоких скоростях, и тогда вы не повредите их в реальной ситуации. «*Небесность*» ваших движений предполагает абсолютную расслабленность, отсутствие любого мышечного напряжения и одновременно высший («*небесный*») уровень исполнения этих ударов.

Вы уже хорошо представляете себе удивительные возможности ударов *расслабленными* частями тела (вспомните, например, известные вам «*шлепки*»). У вас не должно быть никаких сомнений в их эффективности, и чтобы убедиться в этом, атакуйте «*небесными стрелами*» живот или плечо напарника. «*Небесные стрелы*» оказывают прекрасное укрепляющее воздействие на связки и суставы рук, а так как в реальной ситуации у вас совершенно не будет времени для разминки, то умение двигаться предельно быстро и расслабленно особенно ценно.

Еще одним способом развития *сверхскорости* являются «**невидимые круги**». В первой книге мы уже описывали специальные гимнастики, одна из которых была связана с выполнением *круговых* движений разными частями тела. Вы учились вращать руками и ногами, туловищем и головой в различных плоскостях, прорабатывая суставы и развивая координацию.

«Невидимые круги» – это круговые движения с максимальной скоростью!

Выберите любое *круговое* движение рукой в воздухе, например, в локтевом суставе. Теперь выполняйте *круговое* движение с постепенным увеличением скорости вращения до предельно возможной. Обратите внимание, что рука на достаточно высоких скоростях начинает словно *растворяться* в воздухе, «исчезая» на ваших глазах. Когда у вас получится это, работайте с другими «*кругами*», добиваясь их полной невидимости. Точно также скоростные «*круги в воздухе*» выполняйте и ногами, и туловищем. В результате, даже после непродолжительной тренировки вы обнаружите, что ваше тело станет способным к повышенным скоростям.

«*Невидимые круги*» – одна из мощнейших техник, активизирующих *сверхскоростные* возможности, в чем легко убедиться, если затем попробовать затем вести скоростной бой с реальным (или «невидимым») соперником.

Теперь мы рассмотрим еще одну группу упражнений, развивающих *сверхскорость*. Речь пойдет об использовании «**лучевых**» движений и ударов.

«*Лучевыми*» мы называем движения, которые выполняются по *линейным* (или прямым, как *луч*) траекториям. Вы будете учиться соединять в воздухе две, три или более *точек* прямыми и ломаными линиями. Эти движения сначала покажутся вам неудобными, ведь ранее вы никогда *так* не двигались. Ваши движения будут похожи на движения *робота* (или «киборга»). Человеческому телу несколько чужды подобные движения, они покажутся вам *неестественными и трудными* в выполнении, и вы увидите, что даже *линейное* движение превращается чуть в *дугообразное*.

Отметим, что **начинать** освоение «лучевых» движений и ударов мы рекомендуем с использованием какого либо **оружия** (например: дубинки, «ножа», «когтя» и т.п.). Это позволит вам научиться выполнять предельно точные и быстрые движения (как атакующие, так и защитные).

Сначала ваш организм будет «сопротивляться» новым для него действиям, однако со временем вы убедитесь, что ничего сложного в этих *прямолинейных* движениях нет. Ваша цель – стремиться к идеальным *линейным* траекториям, которые постепенно станут получаться. Более того, вы увидите, что это не так уж и сложно. В дальнейшем пробуйте соединять в воздухе невидимые *точки* не только кистью (или кулаком), но и локтями, коленями, стопой и даже головой. Эти движения являются прекрасной *гимнастикой* для всего тела! Например, совсем не просто выполнять «лучевые» движения ногой. Выберите две *точки* в пространстве около себя и медленно соедините их стопой между собой. Далее поменяйте взаимное положение этих *точек* и старайтесь сохранить *линейность* своих движений. Расстояние между *точками* можете выбирать достаточно большим, что усложнит вашу задачу, но окажет великолепную нагрузку на все тело (*гимнастика «лучей»*).

В дальнейшем пробуйте соединять несколько произвольно расположенных *точек*. «*Лучевые*» движения дарят их исполнителю необыкновенные скоростные возможности, ведь совершаются они по *кратчайшим* траекториям, и в результате, удары по «лучам» становятся *неотбиваемыми*. Противник не успеет ничего предпринять, не успеет среагировать на подобные атаки.

В ШАР мы не отдаем предпочтения каким-либо отдельным видам ударов (или движений). Все зависит от ситуации и от ваших возможностей, однако ученики должны одинаково хорошо владеть всеми возможностями своего тела. Прекрасным способом повышения скоростей ударов рук является выполнение **серии ударов в прыжке**. Попробуйте, прыгнув высоко вверх, нанести по воздуху как можно больше ударов. Выполняйте серии ударов вплоть до приземления. В результате, чем выше будет скорость ваших ударов, тем большее количество их вы сможете сделать, и овладеете чрезвычайно высокими скоростями.

Неотбиваемыми ударами являются **полностью невидимые удары**. Противник не увидит, как они выполняются, и будет бессилён противостоять им. Этот класс атакующих движений в ШАР считается наиболее сложным в практическом исполнении. Согласитесь, насколько легче просто ударить кулаком, чем поразить цель **энергетически**, да еще и **бесконтактно**! Это можно сравнить с затратами усилий на применение *телекинетических* способностей. Вместо того чтобы передвинуть предмет физической рукой, человек входит в состояние энергетического *перенапряжения*.

Невидимые энергетические удары осваиваются на более высоких ступенях развития. Воздействие оказывается на уровне скрытых *энергоинформационных* процессов, и значительную роль здесь играют определенные *мыс-*

леобразы, которые «включают» скрытые резервы организма. Однако нужно ли использовать такие огромные *психические* силы, если можно обойтись обычными движениями своего тела? Стоит хорошенько подумать и оценить целесообразность применения *невидимых энергетических* ударов.

Другой разновидностью *невидимых* ударов могут служить атаки, которые выполняются, когда противник смотрит в другую сторону (например, отвернувшись), зажмурил глаза (при *моргании* или после атаки по глазам) и др. Кроме того, удары станут полностью *невидимыми*, если они наносятся в темноте.

В опасной ситуации необходимо использовать все, что принесет вам дополнительное *преимущество*.

Следующим широчайшим классом *неотбиваемых* ударов в ШАР являются так называемые **сложнотраекторные удары**, к числу которых относятся «спиралевидные» и «змеевидные» удары.

«Спиралевидные» удары мы уже достаточно подробно описывали в нашей первой книге, поэтому больше внимания уделим сейчас ударам «змеевидным», и вы увидите, как эти движения легко дезориентируют противника, превращая его в прекрасную мишень для ваших ударов.

Освоение «змеевидных» ударов вы начнете со знакомства с простейшими «змеевидными» движениями. Эти движения, в отличие от «лучевых» ударов, более естественны. Вы будете учиться использовать их в качестве замечательной оздоровительной гимнастики. Напомним, что ранее мы уже рассматривали один из видов «змеевидных» движений – «змеевидный» шаг. Данная манера перемещений чрезвычайно скоростная и таит множество скрытых возможностей. Мы подскажем вам лишь некоторые из них. Например, двигаясь по «змеевидным» траекториям, вы легко дезориентируете своего противника. Ему будет совершенно непонятно, куда вы сделаете следующий свой шаг, и будет ли это шаг или же – неожиданный сокрушительный удар? Подобная манера передвижений способствует нанесению настолько сложно-траекторных ударов, что ваш противник будет совершенно ошеломлен.

«Змеевидные» удары – неотбиваемые!!!

«Змеевидный» удар позволяет обогнуть любые преграды на своем пути к цели и совершенно неожиданно поразить противника в любую открытую цель. Заметим, что описываемые нами движения были вам хорошо знакомы с детства, когда вы интуитивно использовали их в своих играх. Будучи маленькими детьми, вы с удовольствием играли в игрушечные самолетики или автомобили.

Выпрямите пальцы любой руки и плотно прижмите их друг к другу, после чего начинайте движения ею по извивающимся траекториям. Движения должны идти в направлении кончиков пальцев «руки-змеи». Взгляд необходимо удерживать на движущейся ладони, а скорость перемещений поначалу должна быть не слишком высока. Обратите внимание на быстрое вхождение в яркое *измененное состояние сознания*! Когда взгляд оказался «прикованным» к движущейся руке, то рука словно «застыла» в воздухе, а весь окружающий Мир, наоборот, начал двигаться (или «плыть») на фоне вашей «застывшей» руки. Как всегда, будьте внимательны к своим ощущениям, и они подарят вам восхитительное чувство от пробуждения забытых впечатлений раннего детства.

При выполнении «змеевидных» движений чередуйте движения раскрытой ладонью и кулаком, причем делайте это, не останавливаясь. Все тело должно участвовать в вашей работе, тогда «змеевидные» движения наполнятся силой и энергией. Выполняя «змеевидные» движения ногой, учитесь менять направление перемещений: сначала вперед идет носок ноги, а затем неожиданно, разворачиваясь вокруг оси голени, ведущей становится пятка.

Эти движения мы называем «прямыми» и «обратными».

«Прямые» движения всегда направлены вперед, как вы это делали кистью. Они несут энергию удара в направлении кончиков пальцев вдоль оси предплечья (если удар выполняется рукой) или стопы (когда вы бьете ногой). Если же удар выполняется коленом или локтем, то – наоборот (в противоположную направлению пальцев сторону).

«Обратные» движения выполняются почти также, но с той лишь разницей, что само движение направлено в обратную сторону по отношению к кончикам пальцев. Ваша рука или нога, делая «змеевидное» движение, перемещается... назад, будто встречные невидимые потоки оказываются сильнее и сносят вас в противоположном направлении. Подобная техника может использоваться при отступлении под натиском противника.

Попробуйте сейчас выполнять уже «змеевидные» удары руками, причем в любом направлении. Сжав руку в кулак, нанесите в воздухе удар по траектории, извивающейся подобно змее. Каждый раз направляйте свой удар по новой и непредсказуемой траектории. Все тело должно участвовать в этом движении. Когда у вас будут получаться разнообразные «змеевидные» удары, пробуйте выполнять их уже на *повышенных* скоростях, и обратите внимание на внутреннее психофизическое «сопротивление». Это связано с тем, что ум перестает контролировать происходящее, ведь ему приходится решать достаточно непростые задачи – выбирать новые и новые траектории «змеевидных» ударов, да еще при ограниченном времени на обдумывание. Все это чрезвычайно повышает способности мозга перерабатывать скоростные информационные потоки и быстрее реагировать на события.

Заметим, что в «некорректной» этимологии ШАР понятие «ум» расшифровывается нами, в том числе, как уметь что-либо делать. Тренируясь указанным образом, вы одновременно совершенствуете свои интеллектуальные способности (сообразительность, находчивость, умение быстро принимать адекватные решения).

Одно из важнейших упражнений по освоению *сложнотраекторных* атак – наработка их на воздухе по принципу «*быстрей-быстрей*». Медленно выполняйте на воздухе любой «змеевидный» удар. Помните о недопустимости полного выпрямления локтя в конечной *фазе* удара. Далее повторяйте удар с постепенным возрастанием скорости до предела возможного. Следите за постоянством выбранной траектории: она не должна видоизменяться.

На высоких скоростях «змеевидный» удар «выходит» из-под вашего контроля, особенно в завершающей *фазе*, поэтому очень важно сохранять неизменность выбранной траектории. Благодаря этому вы в совершенстве овладеете этими удивительными движениями.

Рассмотрим теперь еще один важный вопрос. Практически все, кто впервые знакомится со «змеевидными» ударами не представляет себе, как такие удары могут быть сильными! Никто не может поверить, что *сложнотраекторные* удары могут нести огромную мощь. Для человека, который специально не тренировался, они действительно будут слабыми, причем это утвер-

ждение в равной мере относится и к любым другим ударам в ШАР. Например, удары пальцами, которые не были предварительно укреплены, точно также окажутся недостаточно сильными, более того, вы рискуете их сломать.

Для **увеличения силы «змеевидных» ударов** выполняйте их в *«вязком пространстве»*.

Движения в «вязком пространстве» развивают особую силу ударов!!!

Пробуйте делать их с самосопротивлением, активизируя мышцы-антагонисты (**«внутренняя вязкость»**). Постарайтесь при переменах направления движения не расслаблять мышцы руки, участвующей в нем, тогда *«змеевидное» движение* будет особенно сильным на всей траектории удара. Выберите для проработки разнообразные траектории, направляя свои удары в любую сторону.

Заметим, что *«змеевидные» удары* предоставляют необыкновенные возможности для обмана противника, для введения его в глубокие ИСС. Видя *«змеевидную» атаку*, он осознает, что столкнулся с чем-то очень необычным. *Подсознание* (даже у тренированного бойца!) перегружается невозможностью «просчитать» возможную траекторию атаки. Человек неосознанно пытается оценить происходящее, но не успевает ничего сделать, и поэтому *пропускает* все удары.

Любой человек оказывается беспомощным перед «змеевидными» ударами!!!

Другим *психофизическим* эффектом, возникающим при работе с этими движениями, является четко осознаваемая иллюзия ускорения *«змеевидного» движения* при сближении с защитой. Противнику будет казаться, что скорость вашего удара неожиданно возросла в несколько раз (!), и даже на невысоких скоростях эти удары воспринимаются как *сверхскоростные*, а следовательно, *неотбиваемые*. Как результат, люди с ограниченной скоростными возможностями с успехом могут использовать эту иллюзию ускорения. Например, пожилой человек неожиданно для своего молодого соперника может «проявить» такую скорость, которая поразит его соперника в буквальном смысле. Тому покажется, что удары «старичка» слишком быстрые, и он не успеет на них среагировать.

Если вы работаете с напарником, то сначала удары выполняйте достаточно медленно, а при столкновении с защитой надавливайте на нее, пытаясь проникнуть к выбранной цели. Это внешнее сопротивление, которое создает напарник, мы называем **«внешней вязкостью»**. С ее помощью также развивается необыкновенная сила *«змеевидных» ударов*.

Другим способом увеличения силы (и скорости) таких ударов может служить работа с *отягощениями* (например, с гантелями весом от 1-го до 5-ти кг). Возьмите их в руки и начинайте выполнять удары по *«змеевидным» траекториям*. Даже непродолжительная тренировка указанным образом будет способствовать развитию необходимой силы. Не забывайте после тренировок с *отягощениями* выполнять потряхивающие движения *расслабленными* частями тела (для устранения остаточного напряжения в мышцах).

«Змеевидные» удары наработываются также и ногами, причем в качестве подготовительного упражнения используйте упражнение – **«змея на краю пропасти»**. Его смысл и техника выполнения должны быть понятны, если вы знакомы с упражнениями *«на краю пропасти»*, которые подробно описаны в нашей первой книге.

Далее из боевой позиции учитеесь атаковать *невидимую* цель ногой. Помните, что начало *«змеевидного»* удара может быть выполнено коленом. Это движение как бы скрывает работу стопы, ведь противник за вашим бедром не увидит, что происходит на самом деле (**удар из «ниоткуда»**). Вы убедитесь, насколько сложно защищаться от подобных ударов, а с ростом мастерства переходите к увеличению скоростей.

«Змеевидные» движения также выполняются и головой, но не для ударов, а, наоборот, чтобы неожиданно увернуться от опасной атаки (например, *лобовой*). Когда противник бросается на вас с кулаками, совершенно не думая о защите, попробуйте применить *«змеевидное»* движение головой, подныривая под его удары. Эти действия будут совершенно неожиданными для него, и он не сможет в вас попасть. Нарботку *«змеевидных»* движений головой начинайте на воздухе. Делайте это осторожно, чтобы не потерять равновесия, и – в любую сторону. Такие движения прекрасно развивают *вестибулярный* аппарат, готовят организм к реальным боевым нагрузкам.

Интересной техникой атак является *комбинирование* «змеевидных» и «лучевых» ударов. Работая с напарником, начинайте *«змеевидный»* удар одной рукой, а продолжайте атаку... «лучевым» движением второй руки. Вы увидите, что ваш напарник станет пропускать *«лучевые»* удары, так как они окажутся для него слишком неожиданными.

Еще одним способом выполнения *неотбиваемых* ударов является техника, которую мы называем **«скользящий» кулак**. Работая с напарником, сначала атакуйте его не очень быстро и стремитесь кулаком проникнуть через защиту рук. Столкнувшись с защитой, ваш кулак должен *соскальзывать* мимо нее по любой траектории к выбранной цели. Если напарнику удастся *перекрыть* направление вашей атаки, то перенаправляйте ее в другую цель, выше или ниже, правее или левее первоначальной. Вы увидите, как сложно защищаться от подобных *«скользящих»* атак.

Если скорости движений будут еще выше, то напарник уже гарантированно не сможет парировать ваши удары, они превратятся для него в *неотбиваемые*.

«Скользящие» удары – неотбиваемые!!!

Траектории атак *«скользящим»* кулаком получаются *сложными*, похожими на *«змеевидные»*. Не смущайтесь, если напарник сможет парировать ваши атаки на невысоких скоростях; то, что у вас с трудом получается на низких скоростях, легко получится на *боевых*.

Выше мы уже рассматривали некоторые способы выполнения *неотбиваемых* ударов ногами (*«нога-ветер»*, *«нога-змея»*, *«ноги в воде»* и др.), и теперь продолжим эту важнейшую тему. Однако прежде чем мы познакомим вас с новыми упражнениями, приведем один пример, иллюстрирующий важность совершенного владения ногами.

На тренировке по Шар-бою однажды появился новичок, ранее занимавшийся только боксом. Он оказался совершенно беспомощным перед ударами

ног. Удивленный этим, он просил порекомендовать ему необходимые упражнения для развития. Ему были показаны техники **«дракон играет хвостом»**, **«размашистые удары»**, **«рубка корней»** и ряд других. Новый ученик запомнил предложенные ему упражнения и уже к следующему занятию подготовился так, что удивил всех. Он и сам не ожидал ничего подобного! Оказалось, что всего лишь за несколько дней он научился таким техникам, которые значительно подняли его уровень.

Итак, **«дракон играет хвостом»**. Что это за техника?! Откуда она взялась в ШАР?! Какие возможности открывает она перед бойцами? Мы не будем сейчас подробно останавливаться на исторических корнях ее происхождения, отметим лишь, что много тысяч лет назад на Земле сосуществовали и люди, и драконы – **огромные ящеры** (в том числе **летающие**), и это вовсе не выдумка, как считают некоторые! Это была реальность, о которой практически у всех народов Мира сохранились воспоминания, нашедшие отражения в многочисленных мифах и легендах, что, по нашему мнению, ставит под сомнение заявления ученых о том, что **65 млн. лет назад** удар огромного астероида вызвал на Земле страшную Катастрофу, в результате которой погибли все динозавры. Мы утверждаем, что Катастрофа **«случилась»** не миллионы лет назад, а гораздо ближе к нам по времени, иначе в памяти народов Мира не сохранилось бы подобных воспоминаний.

Как напоминание о тех «незапамятных» временах, мы намеренно использовали мыслеобраз **«шагающего на передних лапах дракона»**, который бьет **«хвостом»** своих противников, и первое упражнение этого комплекса – **«дракон играет хвостом»**. Название комплекса отражает тот **мыслеобраз**, который нами используется. Вы попробуете сейчас, подняв свою ногу над землей, выполнять стопой (сначала медленно!) движения, при которых стопа будет перемещаться по любым траекториям вокруг тела и оказываться в любой зоне окружающего вас пространства. Взгляд, как всегда, сопровождает движение. Поворачивайте стопу в любую сторону, сгибайте колено, скручивайте свою ногу (или **«хвост»**), пытайтесь поднять ее как можно выше и раскачайте ею. Если нога устанет, поменяйте ее...

Чувствуете, какая великолепная нагрузка оказывается на мышцы ног и туловища? Эти техники прекрасно развивают, делают вас намного крепче и сильнее. Однако обратите внимание, что приятные ощущения возникают не только в мышцах, но и во **внутренних** органах. Наличие же неприятных ощущений, наоборот, **сигнализирует** о нарушениях здоровья, и в этом случае мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.

Комплекс **«хвост дракона»** оказывает прекрасное **нормализующее** и **укрепляющее** воздействие на весь организм. Улучшается его общее функциональное состояние, обеспечивается необходимый приток энергии к **внутренним** органам; желудок, печень, мочевой пузырь, почки получают дополнительную энергетическую подпитку.

Однажды на детской тренировке по ШАР, один из учеников с хитринкой спросил, показывая на поднятую ногу: **«Если это – «хвост дракона, то это – что?»** После этих слов он указал на опорную ногу. Дети весьма наблюдательны и сообразительны; они сразу видят то, что кажется им нелепостью или фальшью. Мы объяснили, что никаких **«хвостов»**, **«камушков»**, **«рыб»**, **«паутинок»**, не существует, и все эти названия – не более чем **мыслеобразы**, которые лишь помогают достичь правильного выполнения осваиваемых движений.

В Школах Востока зачастую все по-другому, там от учеников требуется неперенное вхождение в образ, в результате, они прекрасно могут *подражать* движениям обезьян, змей, тигров и пр. В ШАР нет необходимости подражать кому-либо или чему-либо! Мы исходим из того, что человек сам по себе обладает возможностями, которые недоступны никаким животным. Ни одно животное не способно делать такие движения, как, например, гимнастики воинов ШАР («*движения в воде*», «*круги в воздухе*», движения в «*вязком пространстве*», «*гимнастики спиралей*») и др.

В качестве еще одного полезного для здоровья упражнения выполните комплекс «**дракон на земле**». Лягте на спину или присядьте на ягодицы. Опираясь руками, поворачивайтесь в любую сторону, сгибая колено и выворачивая стопу в разных направлениях. Делайте эти движения, в том числе, и на высокой скорости! Переворачивайтесь, в том числе, на живот и учитесь приближать свою ногу как можно ближе к голове, прогибаясь в пояснице назад. Предлагаемое упражнение является прекрасной **оздоровительной и укрепляющей гимнастикой**. Вы сразу же почувствуете, какое *целительное* воздействие оказывают эти движения на ваше здоровье. Кроме того, движения ног (или ногами, если вы делаете их одновременно) позволяют приобрести **навыки ведения боя на земле**, в случае, если вас сбили с ног. Поэтому, научившись непрерывным движениям «*хвоста*», пробуйте далее наносить им удары в любую сторону.

Выполняя движения «*хвостом дракона*», но уже стоя, неожиданно ударьте поднятой ногой в любую сторону, а, выполнив удар, – продолжайте работать этой же ногой, как и прежде. Далее снова нанесите удар и продолжайте движения ног, перекрывая возможные *линии атаки* против вас, и т.д. Такая тренировка научит вас, защищаясь ногами, неожиданно бить в ответ, мгновенно контратаковать противника.

Следующее упражнение состоит в том, чтобы, резко ударив ногой в любую сторону, начать движения «**дракон играет хвостом**». Таким образом, вы нарабатываете навыки защиты после своего удара. Попробуйте выполнять эти движения так **долго**, пока не устанете, после чего немного отдохните и работайте уже второй ногой, и точно также – до состояния приятной усталости. Подобные тренировки развивают необыкновенную силу и выносливость ног. Другой вариант упражнения связан с выполнением этого комплекса на предельно высокой скорости. Попробуйте «*играть хвостом*» максимально **быстро**. Обратите внимание, какими вдруг неуклюжими стали ваши движения! Действительно поначалу очень трудно выполнять *быстрые* и *хаотичные* движения ногой, но с ростом мастерства они будут у вас получаться намного легче. Вам необходимо только тренироваться, чтобы научиться *так* двигаться.

Далее комплексы «*дракон играет хвостом долго*» и «*дракон играет хвостом быстро*» выполняйте **одновременно**. Вы сразу же увидите, какие необыкновенные возможности откроются перед вами, и речь идет не только о развитии особой устойчивости в бою. Указанная подготовка является максимально приближенной к реальности, где от вас потребуются именно *такие* движения, и вы заранее готовитесь к тому, с чем столкнетесь на улице.

«**Дракон в облаках**» – еще одно важнейшее упражнение данной группы. Его смысл состоит в одновременном выполнении сразу двух техник: «*дракон играет хвостом*» и «*облачных*» *движений*. Со стороны ваши действия необыкновенно красивы и зрелищны! Вы действительно похожи на сказочно-

го дракона, летящего в облаках. Комплекс «дракон в облаках» используется как гимнастика, общеразвивающая и укрепляющая здоровье. В бою же с помощью указанной техники вы сможете успешно отбивать удары противника и одновременно атаковать его.

Теперь мы познакомим вас с комплексом «играть хвостом дракона» и некоторыми его интересными вариантами. Эти упражнения выполняются уже с напарником. Пусть он возьмет вашу ногу руками и, удерживая ее на весу, будет перемещать вокруг вашего тела. Делать это следует предельно осторожно и не поднимать ногу высоко, особенно если *растяжка* у вас не слишком хороша. Заметьте, как при такой работе вам становятся доступными движения и положения ног, которых вы не смогли бы выполнить самостоятельно. Старайтесь также не терять равновесия и не спешите ни в коем случае! Будьте осторожными, растягивая связки и увеличивая подвижность суставов. Помните, что основная ваша цель – это достижение здоровья!

Разновидностями описываемого комплекса являются техники «играть хвостом небесного дракона» и «сопротивляющегося дракона». Из самих названий комплексов вам должно быть понятно, о чем идет речь и как их выполнять. Вы сами удерживаете ногу *так*, чтобы ваш напарник по возможности не ощущал ее веса, тогда ему покажется, будто она действительно *невесома*. Для вас эти ощущения станут также необычными, ведь даже незначительной поддержки для «*небесного хвоста*» вполне достаточно, чтобы почувствовать, будто ваша нога... парит в воздухе. Вы оба впадаете в яркое *измененное состояние*. Что касается второго комплекса, то напарник должен управлять вашей ногой, когда вы, наоборот, сопротивляетесь этому. Благодаря подобной тренировке нарабатываются навыки противодействия захвату ног.

Противник, который сталкивается с неожиданными ударами ног, оказывается беззащитен, ведь чтобы эффективно защищаться, ему необходимо в совершенстве владеть подобными техниками.

Отдельным классом *неотбиваемых* ударов являются в ШАР «**небесные удары**». «Небесность» состоит в *неуловимости* и *бесконтактности* ваших атак **до (!) столкновения** с выбранной целью, именно поэтому ваш противник перед ними бессилен.

Разве можно защищаться от ударов, которые не воспринимаешь и не чувствуешь?!

Выше мы уже рассматривали некоторые виды «небесных ударов» – «небесное касание», «небесные стрелы», удары «хвостом небесного дракона» и пр. Разновидностью «небесных ударов» могут служить «*спиралевидные*» и «*змеевидные*» удары, выполняемые без контакта с защитой противника, и в этом состоит особое мастерство – вы бьете и попадаете в цель, но противник даже не успевает коснуться ваших рук или ног.

Наработка «небесных» движений проводится с напарником, который принимает боевую позицию и выставляет вперед руки. Ваша задача – делать вокруг его рук движения своими руками *так*, чтобы не коснуться их. Вы как бы *обволакиваете* его своими движениями, *скользите* без контакта руками вдоль его тела, будто выполняете «небесный» массаж.

Когда у вас будет получаться это, постепенно увеличивайте скорость, а в дальнейшем пробуйте выполнять упражнение при одновременных движе-

ях и перемещениях напарника, тогда произойдет весьма необычное! Вы оба будете двигаться, причем ваши руки станут проникать в личное пространство партнера, но бесконтактно. Искусство *«небесных» ударов* в том и состоит, чтобы противник не «почувствовал» вас, а ваши руки при этом могли легко достать любые уязвимые зоны.

Более высоким уровнем освоения *«небесных» движений* является наработка защит от ударов, **не сходя с места**. Вы уже выполняли подобную технику, осваивая *«небесный кулак»* (см. главу «Охота за кулаком» в первой нашей книге). Так и сейчас пусть один из вас примет боевую позицию и попробует защищаться от разнообразнейших ударов, стоя на одном месте. Вы увидите, как это сложно, ведь вам захочется *ускользнуть* от атак напарника, отойти от него назад или в сторону, но так как этого делать сейчас нельзя, то способности ваши к высшим техникам защиты намного возрастут. Мы называем это – **«усложнить, чтобы упростить»**. Тренируясь в более сложных условиях, вы затем легче справитесь с теми трудностями, которые будут реально на улице.

К числу *неотбиваемых* ударов ШАР относятся и **«вибрирующие» удары**. Мы частично описывали технику их выполнения в нашей первой книге, причем сама идея *«вибрирующих» ударов* основана на вхождении в особое состояние «вибрирующей дрожи» – либо всем телом, либо той частью, которая участвует в нанесении удара.

«Вибрирующие» удары являются неотбиваемыми!!!

Состояние контролируемой *«вибрации»* создает **«нечеткость»** ваших движений, что полностью *дезориентирует* противника, так как сама *«вибрация»* скрывает начало атаки. Кроме того, когда нападающий увидит *дрожащего* соперника, он решит, что тот испугался, и, следовательно, окажется не готов к неожиданному удару. На более высоких уровнях овладения предлагаемой техникой состояние внутренней *«вибрации»* не должно быть заметно для окружающих. Оно совершается на уровне микродвижений, которые практически не видны глазу противника.

«Вибрирующие» удары обладают **повышенной точностью**, так как при их выполнении вы успеете «отследить» мельчайшие *перемены* положения противника, который вряд ли будет стоять на одном месте. Если у вас в руках находится какое-либо оружие (нож, дубинка), то состояние *«вибрации»* превращает удары этим оружием также в *неотбиваемые*. Кроме того, боец, находящийся в состоянии *«вибрации»*, представляет собой очень трудную мишень для возможных атак, поскольку его тело как бы «растворяется» в воздухе.

Наработка *«вибрирующих» ударов* выполняется и с оружием. Взяв в руки дубинку или «нож», попробуйте войти в нужное состояние мелкой «дрожи». Ваше оружие начнет вибрировать, словно *живое*. Оно в любой момент готово «сорваться» в любую сторону и нанести сокрушительный удар по вашему противнику. Нарработку указанных психофизических техник выполняйте сначала на воздухе, и лишь в дальнейшем атакуйте уже реальные объекты (например, ствол дерева, бетонную стену и т.д.), после чего переходите к тренировке с напарником, но не забывайте о мерах осторожности. Обязательно останавливайте *«вибрирующий» удар*, если обнаружите, что напарник не успел среагировать.

В ШАР мы используем также специальные медитативные комплексы, которые называются у нас – «**вибрирующий** (или «**дрожащий**») **Мир**». Вы будете учиться входить в особые *измененные состояния сознания* (ИСС), при которых активизируются *внутренние резервы* организма. В качестве интересной *психофизической* техники мы предлагаем вам сейчас выполнить упражнение с необычным названием «**медитация "землетрясения"**».

Предлагаемая техника обучает быстро входить в яркие специальные ИСС, тогда вы сможете понять и почувствовать, что окружающий нас Мир действительно находится в состоянии непрерывной «вибрации». Любые предметы и объекты, окружающие нас, даже если они кажутся неподвижными, на самом деле, полны жизни и движения. Все, что вы видите вокруг себя, представляет собой «**Мир застывших форм**».

Под «*застывшими формами*» мы понимаем не только объекты и предметы окружающего Мира (дома, деревья, горы, реки и пр.), но и многие другие вещи. Например, наши привычки, наши мысли, наши желания и даже способности есть не что иное, как те же «*застывшие формы*», которые с той или иной скоростью претерпевают определенные *изменения*. Научившись осознавать их, вы сможете в дальнейшем использовать это *Знание*.

Сейчас встаньте устойчиво и посмотрите вокруг. Представьте, что окружающие вас предметы и объекты начинают еле заметно «вибрировать» (или «дрожать»), словно начинается настоящее землетрясение.

Земля под ногами начинает дрожать!

Вы должны физически **почувствовать** это «дрожание» и даже чувство страха от «происходящего» вокруг, ведь вы начинаете работать с древнейшими ощущениями, знакомыми человеку с незапамятных времен. Далее, постепенно увеличивая интенсивность этих «вибраций»; делайте движения, словно вы пытаетесь устоять на ногах, когда земля под вами пришла в движение. Старайтесь удержаться руками за что-нибудь, чтобы сохранить равновесие. Отметим, что подобная тренировка обучает вхождению в очень глубокие ИСС, с которыми мы предлагаем вам поэкспериментировать.

Возвращаясь к теме «вибрирующих» ударов напомним, что одним из эффективнейших способов противодействия им являются «**вибрирующие**» **защиты**. Точно также как лучшей защитой от ударов «*шлепками*», которые мы рассматривали выше, прекрасно служат те же «*шлепки*». Таким образом, *действие рождает противодействие*, и постарайтесь учитывать это в реальной ситуации.

Еще одним важным видом *неотбиваемых* ударов являются **удары с «инверсией» скорости**. Речь идет об умении выполнять любые удары с переменной скорости от наивысшей к минимальной. Обычно удар начинается с медленной скорости (в начале своей траектории) и достигает предельной в завершающей *фазе*. Сейчас мы предлагаем вам сделать обратное – начать удар максимально быстро, а завершить его... медленно! Такие удары мы называем *ударами с «инверсией»*.

Выполните на воздухе несколько таких ударов и прислушайтесь к тому, что происходит. Заметьте, что удар начинается предельно быстро, а затем его скорость плавно снижается до полной остановки. При этом вы должны были почувствовать, как *что-то* при замедлении удара словно продолжает двигаться в направлении удара. Это что-то есть *внутренняя энергия удара* –

энергия разрушения. Заметьте, что она как бы *выплескивается* из вашего тела в направлении удара. Ваше тело при замедлении удара словно *зависает* в воздухе, будто вы опираетесь на *невидимую опору*.

Изменяется также ваше *времяощущение*! Сначала вы ускоряете его, входите в состояние повышенной скорости реакции, а затем, замедляя физическое движение, остаетесь в этом необычном состоянии. Теперь вы двигаетесь медленно, но скорость вашего восприятия осталась прежней, т.е. чрезвычайно высокой, и это состояние подарит вам поистине удивительные возможности. Постарайтесь *зафиксировать* все свои ощущения, все *нюансы* выполнения этих движений.

Вы научитесь управлять своим времяощущением!

Сейчас мы хотим обратить ваше внимание еще на некоторые важные моменты. Когда вы наносите удары с *«инверсией»*, то практически сразу входите в *измененное состояние сознания*! Заметим, что *необычность* происходящего точно также вводит в ИСС и вашего противника, ведь он совершенно перестает понимать происходящее. Разве так бьют?.. Его психика оказывается в смятении, и он не знает, что делать и как реагировать.

Естественно, все это происходит в течение очень короткого времени (за какие-то доли секунды!), но именно тогда у вас появляется прекрасная возможность сделать с ним все, что захотите, и он не сможет противодействовать вам. Вы можете неожиданно схватить его, или перенаправить свой удар в другую незащищенную зону и т.д.

Нарабатывайте удары с *«инверсией»* вместе с напарником. Из боевых позиций наносите такие удары и попробуйте реагировать на них. Мы покажем вам, как превратить ваши удары в *«вязкие» атаки*. «Вязкость» ваших движений позволяет взять под контроль все действия противника.

Удары с *«инверсией»* вызывают уже знакомую вам реакцию аналогичную той, что возникает при защите от *сверхскоростных* ударов, когда ваш противник «застывает», пытаясь защититься, и на доли секунды превращается в... *«застывшего» противника*. В этот момент он полностью уязвим, и любая ваша следующая атака достигнет своей цели.

Попробуйте теперь наносить удары с *«инверсией» скорости*, а ваш напарник пусть, защищаясь, выставит на пути удара свою руку. Так как вы замедляете скорость своей атаки, у вас появляется возможность захватить его руку. При замедлении удара вы успеваете не только раскрыть свой кулак, но и ладонью обхватить предплечье напарника. Далее вам остается лишь выполнить «продолжение» своей атаки, например, «натянуть» противника на удар второй руки.

Мы уже упоминали о том, что полностью *неотбиваемыми* ударами являются *невидимые энергетические удары*. Речь идет об ударах без физического контакта с противником. В наши дни можно увидеть нечто подобное по телевизору.

В одной из передач, посвященной восточным боевым искусствам, Учитель современной «секретной» Школы демонстрировал «чудеса» таких ударов. Он сидел в позе лотоса, в то время как его ученики пытались напасть на него. Они старались приблизиться к нему, а он, не вставая с места, делал бесконтактные движения руками, изображая удары, и его ученики... падали и корчились от боли, не в силах к нему подойти.

Многие, кто видел эту передачу, спрашивали нас:

«Возможно ли такое?»

Большинство людей очень хочет верить в подобные «чудеса». Людям часто в жизни не хватает настоящего *Волишебства*, не хватает *удивительного* и *таинственного*, именно поэтому человек готов легко поверить в подобные «сказки о силе». Точно такие же «*легенды*» рассказывают о Мастерах прошлого (особенно на Востоке), где им приписывают поистине фантастические возможности.

Широко распространен *Миф* о том, что Мастера единоборств способны одним неуловимым движением *парализовать* своего противника, что они при желании могут *летать* по воздуху, *проходить* сквозь стены, становиться *невидимыми* и т.д. Все эти *сверхспособности* достигаются путем особых *секретных* тренировок, методики которых держались в строжайшей *Тайне*, передаваемой от Учителя к ученику в течение сотен и даже... тысяч лет. Так ли это на самом деле? Можно ли верить этим утверждениям?..

На Востоке умение управлять *потоками энергии* (применительно к боевому искусству!) образно именуется «**касанием смерти**».

Часто можно услышать легенды о смертельно опасных поединках между старцами, владеющими этим секретным искусством, и физически крепкими молодыми бойцами, которые, желая испытать свое мастерство, стремились побить того, кто считался лучшим из лучших. Обычно такой бой заканчивался победой старца, применявшего тайное искусство воздействия на «точки смерти», а потом восстанавливающего здоровье своего молодого, но чересчур заносчивого соперника. Как правило, после подобного «чудесного» исцеления молодые и заносчивые бойцы сразу же становились учениками этих старцев.

В наши дни до сих пор ходит по рукам перепечатка «секретного» текста, якобы описывающего тайное искусство «**Дим-Мак**». Не будем сейчас комментировать подобные «трактаты», скажем лишь, что подобные публикации просто так не появляются, и **нет дыма без огня!** По нашему мнению, в основе *Знаний*, которые описываются в той «**рукописи**», лежат реально используемые на Востоке методики и техники развития необычных *энергетических* способностей человека; но эти описания не соответствуют истинным, тем самым, которые используются в их практике.

Наши методики развития *навыков* управления *энергетическими* потоками отличаются от восточных, и вы можете убедиться в этом, если сравните их. Восточные техники слишком *мифологизированы*, а их применение зачастую просто неприемлемо для европейцев, которым чужды мыслеобразы в виде «**трубящих слонов**», «**рычащих тигров**» и т.д., причем не где-нибудь, а **внутри** своего тела (например в *энергетических «центрах»*).

На Востоке подобные практики **очень распространены** и не являются чем-то необычным, но дело даже не в этом. Распространенные на Востоке медитации чрезвычайно **сложны** даже для человека, обладающего хорошим воображением, но самое главное, что такие практики **чужды** природе человека, они **уводят в сторону** от познания *Истины* – в Мир *иллюзий* и *фантазий*, вместо того чтобы приблизить к **реальному** Миру.

В качестве другого убедительного примера можно привести знаменитую мантру «**аум**». Во что ее превратили на Востоке?! И познакомьтесь, для срав-

нения, с *нашей* расшифровкой, которая, вне всякого сомнения, отражает ее **первичный смысл**, ведь «аум» – это всего лишь «а-ум», т.е. «не ум»!

«Аум» – это «не ум»!!!

Со всеми вытекающими отсюда выводами!

Напомним, что *внутреннюю* энергию можно легко и быстро активизировать, если использовать, например, «*вибрирующие*» движения, комплекс «*ветер над пропастью*», движения в «*вязком пространстве*» и мн.др. Для этого вовсе не требуется многолетнее изучение какого-либо формального *подражательного* комплекса, тем более что времени на такое обучение может не хватить ни у самого Учителя, ни у его ученика. Никто не знает, когда вам может пригодиться это *Знание*? Может быть, уже сейчас вам необходимо срочно заняться своим здоровьем, или здоровьем близких, и то же самое относится к любым боевым техникам, совершенное владение которыми вдруг потребуются вам в любой момент. Вы можете выносить мусорное ведро и на лестничной клетке столкнуться с грабителем или вооруженным бандитом. Именно поэтому с первых занятий мы учим своих учеников особым *техникам превосходства*.

Сейчас мы познакомим вас со специальными техниками ШАР (неизвестными на Востоке!), развивающими *чувствование* и *управление* потоками *энергии*, в том числе *разрушающей*.

Мы утверждаем:

**Секрет настоящего «касания смерти» –
в умении *создавать* энергетические потоки,
чувствовать их и, как результат, *управлять* ими!!!**

Интенсивность *потоков разрушения*, как мы уже говорили, напрямую зависит от *резкости* ваших движений. Вы будете учиться «**фокусировать**» создаваемые вами внешние *энергетические* потоки в различных объектах.

Первые **подготовительные упражнения** выполняются с землей, деревом, камнем, водой и некоторыми другими объектами. Вспомните, как вы осваивали техники «*топчущего*» шага. Тогда вы учились резко и сильно ударять всей стопой по поверхности земли. Стопа от этих ударов быстро разогревалась, в ней вы чувствовали легкое *покалывание* и приятную *болезненность*. Мы обращали ваше внимание также на возникновение сильных *внутренних «вибраций»*, распространяющихся по всему телу. Эти «*вибрации*» достигали даже макушки головы, оказывая *лечебно-укрепляющее* воздействие на весь организм.

Теперь мы хотим, чтобы вы обратили внимание на *другую* энергию – *ту*, которая «*струится*» от вашего удара **вглубь** земли. Когда вы резко бьете стопой по земле, энергия вашего удара *проникает* в землю. Почувствуйте, как это происходит, т.е. как энергия «*течет*» в землю и распространяется в ней!.. Продолжайте выполнять *одиночные* удары стопой, чтобы добиться яркого ощущения «**выплеска**» энергии. Точно также нарабатываются **энергетические удары** основанием ладони (пальцами или кулаком) по стволу дерева, бетонной стене, боксерскому снаряду и пр. В дальнейшем наработка *энергетических ударов* выполняется по *прочным* целям уже оружием (дубинка, нож, «коготь», камень).

Когда вы научитесь **ярко чувствовать то**, что происходит при ударе, переходите уже к *управлению* потоками *внешней энергии вне вашего тела*. Отметим, что **выброс энергии** (или активизация *внешних энергопотоков*) осуществляется при **остановке** *любого* движения, причем это может быть *остановка от столкновения* бьющей части тела (или оружия) с частями тела противника, или же, наоборот, *остановка* движения **без контакта** с поражаемой целью. Например, если вы сделаете *резкое* движение в какую-либо сторону на воздухе и неожиданно **остановите** его (вспомните упражнение «**проработка фаз удара**»!), то именно в *этот* момент ваша **внутренняя энергия** продолжит «*путь*» *вовне*, т.е. «*выплеснется*» наружу. В этом состоит один из **секретов** управления *внешними* энергетическими потоками, которые можно использовать как для **лечения**, так и для **разрушения**. Поначалу мы рекомендуем работать с *резкими* движениями, так как это позволяет легче почувствовать происходящее, и в дальнейшем учитесь работать с *плавными* (или *медленными*) движениями. Вообще же, теме управления энергетических потоков мы посвятим отдельную публикацию.

Напомним, что для того чтобы научиться управлять чем-либо, необходимо сначала научиться **чувствовать** это. *Чувствование* является **основой** для управления, или **ключом** к управлению.

Чувствование какого-либо явления – ключ к управлению!!!

Этот принцип, который мы **открываем** вам, является *универсальным*, и с его помощью можно овладеть по-настоящему удивительными возможностями, например, не много не мало, как научиться «передавать» свои мысли другим людям, управлять *Будущим*, оказывать влияние на погоду и т.д.

Учитесь наносить удары, прислушиваясь к своим ощущениям, подсказывающим, *что* происходит **внутри** того объекта, который атакуется. Мы намеренно рекомендуем для наработки *энергетических* ударов нейтральные объекты, чтобы вы никому не причинили вреда, в том числе и себе.

С ростом мастерства пробуйте при нанесении ударов «**фокусировать**» *энергию разрушения*, направляя ее по *желаемой* траектории.

В одном из зарубежных художественных фильмов главный герой демонстрирует искусство «Дим-Мак», разбивая самый нижний кирпич из кладки. Перед выполнением удара он сосредотачивается, входит в измененное состояние и бьет по кирпичной кладке основанием ладони. К удивлению всех присутствующих на куски разлетается самый нижний (!) кирпич, причем все лежащие сверху кирпичи остаются целыми и невредимыми.

Возможно ли такое?

Конечно, то что было показано, это не более чем зрелищный телевизионный трюк. Представляете, главный герой совершает чудо! Только с помощью специальных тренировок, которые держатся на Востоке в *секрете*, можно достичь такого уровня мастерства. Действительно ли, на Востоке известны подобные *Знания* и методики?

Есть замечательная русская поговорка:

«Нет дыма без огня!»

В качестве примера в главе «Ключи к сверхреакции» мы будем рассматривать техники ШАР по управлению **«кольцами и лучами энергии»**, тогда вы сможете сравнить предлагаемые нами техники **дистанционных энергетических воздействий**. Впрочем, этим вопросам у нас будет посвящена отдельная публикация.

Чаще всего *то*, что показывается, как *Высшее искусство* управления энергетическими потоками, на самом деле оказывается *фикцией*. В основном демонстрируются трюки и фокусы. Хотя иногда можно повстречать даже использование *гипнотического* внушения, под влиянием которого человек может увидеть и почувствовать все что угодно, самые невероятные вещи. Это особенно реально, если учесть, что ученики восточных Мастеров жили в их домах и, как результат, оказывались полностью под их контролем. Нечто подобное можно наблюдать в сектах.

Опишем сейчас одну из *уловок* (иначе не назовешь!), используемых некоторыми врачами-гипнотерапевтами.

К врачу приходит пациент, страдающий каким-либо заболеванием. Врач, зная, что его пациент не слишком подвержен гипнозу, предлагает ему перед началом сеанса выпить чашечку чая. Пациент, ничего не подозревая, выпивает чай, после чего врач говорит ему: «Сейчас я коснусь вашего лба, и вы сразу же почувствуете слабость и легкое головокружение. Не придавайте этому значения! Когда я начну считать до десяти, вы погрузитесь в состояние глубокого целебного сна». После этого врач действительно подносит руку ко лбу пациента, и у него вдруг появляется легкое головокружение. Далее врач начинает счет, сопровождая его комментариями, касающимися общего состояния пациента, и тот незаметно для себя... засыпает. Состояние гипнотического сна оказывается достаточно глубоким. В результате, врачу удастся сделать необходимое для лечения внушение.

Причиной, по которой врачу удастся ввести своего пациента в состояние глубокого гипноза, в данном случае является *внушенная* уверенность пациента в необыкновенных возможностях врача, особенно после того, как тот наглядно «продемонстрировал» их. Пациент даже не предполагал, что в чай ему было подмешано какое-то *психотропное* вещество, оказавшее такое действие.

Однако представьте, что подобным приемом кто-то воспользуется в криминальных целях? Преступники намеренно подмешивают яд в еду или питье своим жертвам, и криминальная хроника буквально переполнена подобными случаями. Чаще всего это происходит в кафе или ресторане, где злоумышленники знакомятся со своей будущей жертвой.

Известен случай, произошедший с одним таксистом, который подвез пассажиров, и те по «доброте душевной» угостили его бутылкой газированной воды. Попробовав ее, он тотчас потерял сознание, а когда он очнулся, то обнаружил, что лишился не только машины, но и документов, денег и пр.

Вернемся теперь к основной теме. В ШАР, чтобы *погрузить* противника в нужное состояние, используется настоящий **гипноз наяву**. Все наши боевые техники оказывают на него сильное *психофизическое* влияние, и достаточно вспомнить техники *«небесного воина»*, которые мгновенно вводят противника в управляемые ИСС, удары с *«инверсией» скорости* и мн.др.

Эти состояния отличаются тем, что человек одновременно пребывает в состоянии бодрствования и – в *измененном состоянии*. Противник, сталкива-

ющийся с техниками ШАР, полностью теряется, ведь реальность, которую он ожидал и которая была привычна для него, вдруг оказывается совсем иной.

Происходит «разрыв реальности»!!!

Внешне ваш противник может даже выглядеть как обычно, но на самом деле он «погружен» в особое состояние. Таких техник в ШАР – множество, поэтому ваша задача научиться их использовать в своей практике.

Заметим, что утверждение о том, что человека нельзя ввести в состояние гипноза против его воли, полностью не соответствует действительности, и в этом легко убедиться, если внимательно изучить предлагаемые нами техники.

Рассмотрим еще один класс *неотбиваемых* ударов, используемых в ШАР. Речь пойдет об ударах, *насыщенных* мощным эмоциональным зарядом.

«Удары ярости» – так называем мы этот класс *неотбиваемых* ударов. Вы будете учиться, нанося удары, одновременно работать с эмоциями. Выполните сейчас на воздухе со всей силы удар так, чтобы испытать ярость и неукротимое желание расправиться со своим «*невидимым противником*».

Сначала выполняйте одиночные удары в любую сторону, причем бейте как руками, так и ногами. Обратите внимание на свои внутренние ощущения. Ваше тело быстро входит в нужное *психофизическое* состояние. Заметим, что те же движения выполняются и с оружием. Теперь, когда у вас получается входить в состояние ярости, приступайте к работе с напарником. Будьте осторожны и останавливайте «удары ярости», если напарник вдруг среагировал *неадекватно*.

Обратите внимание на свои ощущения, ведь ваши удары стали совсем другими – это удары, выполняемые уже в состоянии сильного эмоционального возбуждения, пусть даже вызванного искусственно. Такие удары «ослепляют» противника, делают его беспомощным. Ярость, с которой вы обрушиваетесь на своего напарника, мешает ему *адекватно* реагировать, он пропускает ваши удары. Заметьте, что и сами удары становятся, кроме того, намного сильнее и разрушительней.

Интерес представляет **начало** выполнения «удара ярости». В этот момент ваше тело словно «срывается» с места, *растворяясь* на глазах соперника за счет специфического разгона в определенную сторону. Эти техники немного похожи на известные вам удары «*выпускания стрел*» – «*выпускающая стрелу, отбросить лук*», когда, нанося *неотбиваемый* сверхскоростной удар, вы мгновенно меняли исходное положение своего тела, чтобы противник не смог вас ударить туда, где вы только что находились. Отличие от «выпускания стрел» состоит лишь в том, что сначала вы рывком меняете начальное положение тела и уже вслед за этим бьете, т.е. ваши действия происходят в обратном порядке.

На практике полезно использовать также **ложные «вспышки ярости»**, когда показываемый вами удар превращается в обманный, а реальная атака выполняется либо другой частью тела, либо по иной («холодной») траектории. Такие действия окончательно *dezориентируют* противника и лишают его какого-либо шанса на победу.

Сейчас мы рассмотрим целый ряд других техник. Зная, что наш организм, по своей сути, является сложнейшей «биомашинной», способной настраиваться с помощью неких «программ», вы будете учиться использовать ре-

зервы своего внутреннего «Я», обладающего от природы колоссальной реакцией – настоящей *сверхреакцией*. Ранее мы уже познакомили вас с некоторыми подобными техниками: «*бег киборга*» и «*глаза киборга*». Также вы учились ориентироваться в окружающем пространстве с закрытыми глазами («*память киборга*») при наработке упражнений с деревьями.

Напомним, что в **состоянии «киборга»** человеку становятся доступны чрезвычайная целеустремленность («программа» достижения цели), абсолютная уверенность в себе, *сверхточность, сверхсила, сверхскорость*, нечувствительность к боли, жажде, голоду, к проявлениям каких-либо эмоций и мн.др. Речь может идти даже об использовании и коррекции *глубинных Программ* человеческой жизни. Заметим, что *техники «киборгов»* широко используются при подготовке бойцов спецназа. Основная задача такой подготовки – создать солдата, обладающего всеми вышеперечисленными качествами.

Мы кратко познакомим вас с одной из разновидностей «*движений киборга*», широко используемых в ШАР, – с техниками «**лучевых**» **движений**. Вы увидите, как они связаны с развитием *сверхреакции*. Мы уже показывали выше, что эти движения являются *линейными* и внешне выглядят, как соединение точек в пространстве. Выполняя *гимнастику «лучей»*, стремитесь выбирать самые разные точки для соединения. Постепенно усложняйте задачу, размещая их неудобным для себя образом, и постепенно увеличивайте скорость своих движений.

Попробуйте сейчас выполнить эти движения сначала одной рукой. Выберите две *точки* в пространстве около себя и соедините их движением кисти. Постарайтесь, чтобы движения руки не были *дугообразными*. Выберите другие *точки* и пробуйте соединять их локтем руки, или стопой, или коленом. Учитесь переходить с одной *линии* на другую по произвольным «лучам», рисуя в воздухе *ломаные линии*. Обратите внимание на то, что ваше тело как бы «сопротивляется» этим новым для себя движениям. Оно не привыкло к ним, ведь *биомеханически* человеку удобнее выполнять *дугообразные* (или *круговые*) движения, поэтому на первых этапах освоения «*лучевых*» *техник* вы можете столкнуться с определенными трудностями. Освоив же этот класс движений, вы осознаете, что они точно также естественны для человека, как и любые другие. Во многих случаях наиболее эффективными будут именно они, что связано с их спецификой – «*лучевые*» *движения* выполняются по кратчайшим (!) траекториям, следовательно, они являются чрезвычайно быстрыми и неожиданными.

Пробуйте теперь выполнять «*лучевые*» *движения* уже всем телом, перемещаясь также по *прямым линиям*. Вы почувствуете необычные вещи! Ваше тело словно превращается в «биоробота», который изучает весь диапазон возможных для себя движений, осваивает их.

К «*движениям киборга*» в ШАР относятся также определенные техники *круговых* движений, которые мы называем «**совершенные круги**». Речь идет о выполнении «*кругов в воздухе*» по идеальным (или совершенным) *круговым* траекториям. Отметим, что описываемые выше «*лучевые*» *движения* лежат в основе «*лучевых*» *защит* и *атак*, которые мы сейчас рассмотрим.

«**Лучевые**» **защиты** – это движения, при которых атакуемая часть тела уходит от удара четко по выбранной *прямой линии*. Другим видом «*лучевых*» *защит* являются *отсекающие* движения, при которых ваша рука или нога *парит* атаку противника также по кратчайшей траектории (по *касательной* к

направлению удара). Попробуйте сейчас атаковать руки напарника в боевой позиции, используя технику *«рубить ветви»*. Заметьте, насколько неожиданными будут траектории увода рук из-под ударов. Видите, как оказывается достаточно короткого смещения предплечья в сторону под углом к траектории вашей атаки, и вы... проваливаетесь в пустоту!

«Лучевые» атаки – наиболее эффективные *неотбиваемые* ударные техники. С их помощью вы легко справитесь с любым противником. Напомним, что некоторые виды «лучевых» атак вам уже известны, например, техники *«выпускания стрел»*. Чтобы освоить «лучевые» удары, пробуйте наносить их из боевой позиции в любую сторону. Добивайтесь при этом максимальных скоростей движений и комбинируйте разнообразные удары, превращая их в *связки*.

Отличительной особенностью «лучевых» движений является *то*, что они должны быть предельно *точными*, просчитанными с учетом многих факторов. Вы должны двигаться, как «киборг» (или *биоробот*), рассчитывающий все свои движения, поэтому такие движения мы и называем **движениями «киборга»**.

Рассмотрим важный вопрос:

«Что произойдет, если в рукопашном бою встретятся два Мастера?!»

Кто победит?..

Мы утверждаем, что **настоящие Мастера не будут состязаться** друг с другом в рукопашной схватке! Если же кто-либо, считающий себя «Мастером», захочет проверить свои силы, то это будет лишь показывать, что данный человек не достиг настоящего мастерства. Если же в бою все-таки столкнутся два человека, которые в совершенстве овладели техниками рукопашного боя, то победит *тот*, кто начнет первым (см. принцип *«быстрого касания»*) и сумеет удержать инициативу боя в своих руках.

Побеждает тот, кто реагирует адекватно!!!

Мастерство в том и состоит, чтобы не дать противнику «играть по своим правилам». Например, сталкиваясь с боксером – не нужно боксировать, с борцом – не нужно бороться, с каратистом – спарринговаться! Если вы будете вести бой с бойцом, который является *профессионалом* в каком-либо виде боевых искусств, да еще по его правилам, то шансов одолеть его у вас будет чрезвычайно мало. Ведь такой боец все свое время посвятил освоению именно тех боевых техник, которые составляют основу его Школы, и состязаться с ним в этом – просто неразумно.

Все *неотбиваемые удары*, которые мы предлагаем вам, чрезвычайно эффективны и на улице, и на ринге, татами или ковре. Если рассматривать применение наших техник в состязательных боях, то многое здесь будет определяться правилами поединков и используемым защитным снаряжением. Заметим, что в состязательных Школах эти правила сильно отличаются; сравните, к примеру, правила бокса и правила борьбы.

Техники большинства Школ (особенно состязательных!!!) не являются *универсальными*; они – «узкоспециализированы» и предназначены для весьма *ограниченного* применения.

Приведем теперь несколько интересных цитат из *Гостевой книги* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru):

Антон:

«Вы претендуете на абсолютное авторство всех эффективных методик по Б.И., возникших за довольно большой период существования человечества? После прочтения Ваших книг создается впечатление, что на этом можно поставить точку, ибо все изложено авторами и дальнейшие поиски не имеют смысла. Будьте любезны: номер патента на ваше "Величайшее открытие" в Б.И. На каком основании Вы критикуете все остальные школы? Чтобы иметь на это право надо одерживать убедительные победы над их представителями хотя бы в варианте спарринга. Где и когда Ваши ученики демонстрировали нечто подобное?»

Михаил и Ирина Брагины:

«1) "Вы претендуете на абсолютное авторство всех эффективных методик по Б.И., возникших за довольно большой период существования человечества?"

Наш ответ:

Почему вы врётё?!

Мы "претендуем" на авторство только СВОИХ Идей и Открытий, а также методик, техник и упражнений!!!

2) "Будьте любезны: номер патента на ваше "Величайшее открытие" в Б.И."

Наш ответ:

Вы, похоже, не знаете, что Открытия не патентуются, а... ПРИЗНАЮТСЯ!

Наши сенсационные Идеи и Открытия (в том числе, в Мировых боевых искусствах) несомненно будут признаны во всем Мире, но на это требуется время! Однако пока никто из Мастеров и Учителей не заявил от своего имени, что Открытия Брагиных – это чушь! Тем не менее, наши техники и упражнения стали появляться во многих Школах, естественно, без ссылки на первоисточник!

3) "На каком основании Вы критикуете все остальные школы?"

Наш ответ:

А на каком основании нас критикуете ВЫ???

У нас – уникальная авторская система, и мы хорошо разбираемся не только в боевых искусствах, но и во многих других областях. Если мы видим недостатки в других Школах, мы имеем право об этом говорить.

Глупо заниматься боевыми искусствами, оттачивая ненужные и чужие движения в течение многих лет, когда в реальном бою можно одержать победу практически одним ударом.

Кто внимательно прочитал наши книги и правильно тренируется по нашим методикам, тот несомненно добьется желаемых результатов.

А те, кто не видит в наших книгах ничего полезного, пусть идут заниматься в другие Школы.

Желаем успехов!

4) "надо одерживать убедительные победы над их представителями хотя бы в варианте спарринга"

Михаил Брагин:

Мы говорим об искусстве реального рукопашного боя, а вы рассуждаете об участии в поединках с представителями спортивно-состязательных Школ и стилей. Я много лет занимался борьбой, боксом и рукопашным боем, неоднократно побеждал на соревнованиях, участвовал в боях практически без правил, имею опыт уличных драк, однако понял, что этот путь ведет в никуда. Если бы я вовремя не остановился, то, возможно, мы с женой не написали бы этих книг, ценность которых как раз в том и состоит, что мы передаем Знания, позволяющие обойтись без кровавого мордобоя и т.п.

5) "Где и когда Ваши ученики демонстрировали нечто подобное?"

Наш ответ:

Вы, наверное, удивитесь, но наших учеников не интересуют подобные "достижения" и "мероприятия". Сможете понять, почему?!

Тем не менее, если кто-либо из наших учеников пожелал бы освоить техники рукопашного боя ШАР применительно к выбранному им виду единоборств, то мы могли бы порекомендовать разработанные нами приемы, техники и упражнения. Речь идет о наших рекомендациях для бойцов других Школ и стилей. Мы уверены, что наши методики, техники и упражнения уже активно используются при подготовке бойцов к спортивно-состязательным боям по различным видам единоборств».

Вот еще интересный пример:

Антон:

«Судя по содержанию Ваших книг автор должен, по определению, быть непревзойденным бойцом. Где и на ком проверялась эффективность Ваших техник (примеры, описанные в книгах, не дают ответа на этот вопрос)? Вы признаете свою ответственность перед людьми, которым вы своими книгами внушаете ложное представление о собственном превосходстве, что в дальнейшем может обернуться для них очень неприятными последствиями?»

Михаил и Ирина Брагины:

1) "Судя по содержанию Ваших книг автор должен, по определению, быть непревзойденным бойцом"

Наш ответ:

А что такое "непревзойденный боец"?!

Тот, кто постоянно участвует в схватках и до сих пор его никто не может победить?!

Мы всегда были против состязательных схваток, а если выяснять, кто сильнее в бою по-настоящему без правил, это значит гарантированно покалечить друг друга.

2) "Где и на ком проверялась эффективность Ваших техник(примеры описанные в книгах не дают ответа на этот вопрос)?"

Наш ответ:

Вам назвать их фамилии, имена?!

Наши техники, эффективность которых не вызывает сомнений, говорят сами за себя!

И какая вам разница, на ком они были проверены, если они работают?!

3) "Вы признаете свою ответственность перед людьми, которым вы своими книгами внушаете ложное представление о собственном превосходстве, что в дальнейшем может обернуться для них очень неприятными последствиями?"

Наш ответ:

Мы никому не внушаем идею о собственном превосходстве!

Если бы мы писали, что теперь, зная о нашем *Открытии*, вы стали крутым и непобедимым, тогда это и была бы ложная уверенность.

Мы же говорим о том, что КАЖДЫЙ человек может нанести неотбиваемый удар.

Поэтому если бы вы читали наши книги внимательно, то поняли бы, что в опасной ситуации нельзя подпускать противника (или противников) на дистанцию "быстрого касания", так как на указанной дистанции все одинаково уязвимы, и победит тот, кто первым нанесет удар.

А теперь ответьте:

"ОСОЗНАЮТ ЛИ УЧИТЕЛЯ И НАСТАВНИКИ ДРУГИХ ШКОЛ, ЧТО ВНУШАЮТ ЛЮДЯМ АБСОЛЮТНО ЛОЖНУЮ УВЕРЕННОСТЬ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО СВОИМ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ???"»

**Мы никому не внушаем
идею о собственном превосходстве!!!**

Если бы мы писали, что теперь, зная о нашем *Открытии*, вы стали крутым и непобедимым, тогда это и была бы **ложная уверенность!!!**

Техники Шар-боя **уравнивают** бойцов всех Школ и стилей между собой. Нам не нужно выяснять, кто сильнее или кто лучший из лучших! Этот *Путь* ведет в никуда! Тот, кто был лучшим вчера, уступает тем, кто приходит им на смену сегодня. Кто является лучшим сегодня – завтра будет сброшен с «пьедестала» следующими «лучшими из лучших» и т.д. Этот процесс нескончаем, причем подавляющее большинство считает, что по-другому и быть не может.

Знания ШАР «переворачивают» многие общепринятые представления, и у вас есть возможность лично убедиться в **эффективности** предлагаемых нами боевых техник.

Теперь, когда вы уже научились наносить *неотбиваемые* удары, следующим этапом обучения будет освоение особых состояний, позволяющих противодействовать *внезапным* атакам. Для этого вам необходимо обладать настоящей *сверхреакцией*, и сейчас мы познакомим вас с техниками ее развития.

Глава 5

Ключи к сверхреакции

Вы сами ограничиваете свои возможности! Сравнение с боевыми реакциями животных. Использование гипноза для развития сверхспособностей и его отрицательные последствия. Преимущества обладания сверхреакцией. «Тайны» комнатной мухи. Через медленные движения – к состоянию управляемой сверхреакции. «Есть только миг!..» Управление «фазами» дыхания для активизации сверхреакции. «Цветы на обочине», или... естественные способности, развитие которых предопределено эволюцией? Секреты рефлексорных защит. Бои в защитном снаряжении – скрытый враг сверхреакции! Специальные упражнения на реакцию. Сверхреакция зрительного восприятия. Особенности восприятия «больших» и «малых» объектов. «Коленно-хватательный» рефлекс. Секреты повышенной реакции боксеров. Концентрация на «периферии». «Видеть близкое как далекое, и – наоборот». Медитации «пустоты-отсутствия». Искусство мгновенного реагирования. Сверхреакция «киборга». Тренировка опережающего восприятия (улавливание «предсигналов», развитие биогравитационных взаимодействий, работа с «живым зеркалом» и др.). Пробуждение сверхреакции с помощью энергетических медитаций (чувство «ветерка», активизация через прикосновение, «синхронные» движения, быстрое «переключение внимания», управление «кольцами и лучами энергии» и др.). «Рождение ветра» и управление погодой. Разгон облаков. Управление «кольцами и лучами энергии» – ключ к дистанционным энергетическим воздействиям! Как обмануть бойца «Школы мангуста». Сверхмедленное – ключ к сверхреакции! Начальные техники «летучей мыши». Медитации «визга» (или пронзительного крика). Создание иллюзий повышенных скоростей реагирования. Использование просоночного состояния. Управление «личным» Временем. Ключ к мгновенному реагированию. Девиз Школы: «Реагируй мгновенно – побеждай всегда!»

Каждый человек уже от природы изначально обладает настоящей *сверхреакцией*! Однако можете ли вы поверить в это, ведь ваш повседневный опыт не дает вам никаких оснований для подобных утверждений, наоборот, в обычной жизни вы слишком часто убеждаетесь в обратном? Вам кажется, что скорость реакции у вас ограничена, и это соответствует действительности, в которую вы... верите!

Вы сами ограничиваете свои возможности!!!

Заметим, что многие животные, особенно хищные, имеют значительно более высокую скорость реакции, чем та, на которую способен обычный нетренированный человек, например, при нападении собаки преимущество в скорости реакций (и скоростях движений) оказывается всегда на стороне животного. Биологически человек является животным, так почему же одно животное по своим возможностям превосходит другое?..

Никакого секрета здесь нет, и чтобы понять, в чем причина повышенной скорости реакции, например, у собаки или кошки, вспомните, что ее определяет (см. главу «Секреты "быстрого касания"»).

Мы покажем вам, что в действительности человек не уступает животным ни в скорости реакции и быстроте движений, ни в чувствительности слуха, зрения, обоняния и т.д.

Изучение особенностей поведения человека в экстремальных ситуациях, исследования под гипнозом (и целый ряд других) показали, что человек изначально обладает настоящими *сверхспособностями*.

Представляете?!

**Обладая настоящей сверхреакцией,
вы используете в своей обычной жизни
лишь малую часть ее!!!**

Для читателей, которые не могут поверить в это, напомним об исследованиях, проводившихся еще в позапрошлом веке в области гипноза. Речь идет о развитии *сверхспособностей* человека, погруженного в особые гипнотические состояния. Было установлено, что с помощью гипноза можно развивать не только *сверхреакцию*, но и *сверхсилу*, *сверхточность*, *сверхпамять*, *творческие способности*, влиять на *привычки* и *черты характера*, лечить заболевания.

Отметим, что перечисленные способности не чужды человеку; наоборот, сама возможность их проявления обусловлена тем, что они от рождения присущи каждому, а гипноз позволяет всего лишь раскрыть их. Казалось бы, замечательно, что с помощью гипноза можно очень быстро пробудить желаемые качества, но в действительности все не так просто! Мы утверждаем, что использование гипноза для развития любых перечисленных способностей на самом деле крайне опасно и нежелательно — человек, которого с той или иной целью гипнотизируют, становится сильно зависимым от гипнотизера, его воля ослабляется, а внушаемость, наоборот, возрастает.

Вместо того чтобы развивать волю и повышать *осознанность*, большинство людей стремятся достичь «конечной» цели, ничего не делая. Также как и при лечении, обычный человек предпочтет принять таблетку (или микстуру), чем приложит собственные усилия по восстановлению здоровья. Некоторые приемы развития *сверхреакции* мы уже описывали в нашей первой книге, поэтому остановимся на них кратко, другие же способы будут рассмотрены достаточно подробно, и от вас потребуется лишь искреннее желание изучить их.

Техники Шар-боя представляют интерес для всех!!!

Боксеры, борцы, каратисты, последователи у-шу, тайского бокса, таэквондо, а также многих других известных (и неизвестных!) Школ с успехом смогут их применять. Отметим, что обладание *повышенной* скоростью реакции открывает и перед обычным, далеким от единоборств человеком поистине удивительные возможности! Мы приведем ряд иллюстрирующих примеров, показывающих, насколько важно обладать повышенной скоростью реакции и *адекватностью* реагирования.

Представьте себя за рулем автомобиля! Вы можете соблюдать все правила дорожного движения, но столкнуться с теми, кто эти правила злостно нарушает. Большинство аварий на дорогах и происходит именно поэтому. Автомобиль необходимо чувствовать физически, как часть самого себя; вы будто *отождествляетесь* с ним, становитесь *единым целым*. Все это позволяет избежать опасных столкновений, а также... почувствовать неисправности (или неполадки) в самом автомобиле, которые способны привести к аварии. Зачастую, чтобы избежать столкновения, от вас требуется действительно мгновенная реакция, ведь даже незначительное промедление может привести к беде. Также чрезвычайно важно не только вовремя среагировать, но и принять *правильное* решение (резко затормозить, или свернуть в сторону, или, наоборот, «дать по газам»). Все зависит от ситуации, в которой вы окажетесь.

Обладая *сверхреакцией*, вы сумеете невероятным образом избежать, казалось бы, неизбежного столкновения, выйти живым и здоровым, спасти не только свою жизнь, но и жизни других людей.

Другой пример покажет вам, насколько отличаются скорости реагирования у человека и, например, у обычной комнатной мухи. Вспомните, как вы пытались *прихлопнуть* сидящую на стене (или столе) муху, раздражающую вас одним только своим присутствием. Поразительно, но в самый последний момент муха успевает улететь! Ученые самым тщательным образом исследовали эти вопросы; они сделали множество видеозаписей и обнаружили, что когда вы уже наносите свой неожиданный и быстрый удар, комнатная муха... еще продолжает чистить свои крылышки и лапки, будто издеваясь над вами (☺!). Представляете?! Лишь за доли секунды до угрозы быть раздавленной, она, явно не спеша, взмывает в воздух и, легко уворачиваясь от вашего хлопка, улетает целой и невредимой. Все это происходит потому, что скорость реакции у мухи почти в десять раз выше, чем у человека. Таким образом, можно сказать, что обычная муха, по сравнению с человеком, обладает настоящей *сверхреакцией*.

Теперь представьте, если ваша реакция окажется намного выше, чем у противника! Будете ли вы в опасности даже при *внезапном* нападении на вас? И что такое «внезапность» при наличии столь высокой скорости реагирования?

Что такое «внезапность» для человека, обладающего сверхреакцией?!

В ШАР многие техники (особенно травмирующие!) сначала нарабатываются на медленных скоростях. Естественно, эти упражнения должны чередоваться с *высокоскоростной* работой, чтобы ученики не утратили навыков реального скоростного боя. Такая наработка позволяет избежать травм и научиться боевым техникам чрезвычайно высокого уровня. Взгляните, как работают в парах боксеры (или представители жестких контактных Школ каратэ), – они обмениваются быстрыми и сильными ударами, представляющими серьезную угрозу здоровью, а то и жизни занимающихся. В результате, многие важные вещи упускаются, а бойцы двигаются слишком быстро, чтобы понять, что же происходит во время боя.

Бойцы двигаются слишком быстро и не успевают осознать,

что же происходит во время боя!

Страх *пропустить* удар серьезно мешает им воспользоваться теми реальными возможностями, которые открываются при вдумчивой и внимательной проработке боевых техник. Отметим, что освоение боевых техник на пониженных скоростях позволяет сохранить *осознанность* там, где события разворачиваются необыкновенно быстро.

В реальной ситуации у вас не будет времени на раздумья, поэтому, когда вы тренируетесь сначала медленно, у вас появляется замечательная возможность научиться многим необычным вещам. Вы легко обнаружите огромное число способов противодействия практически любым ударам. Самое главное, что вы не привязываетесь к заученным боевым техникам, а реагируете соответственно меняющейся ситуации, т.е. адекватно.

Работа на пониженных скоростях имитирует ведение боя в *измененном состоянии сознания*, при котором *быстрые* движения противника воспринимаются, как... *медленные*. Это может показаться невероятным, но на самом деле вполне реально, и объясняется тем, что в опасной ситуации *биоэнергетические* процессы, происходящие в вашем организме, значительно ускоряются. В результате, ваше *времяощущение* также меняется, вы начинаете замечать вокруг чрезвычайно быстрые движения, и они перестают быть для вас опасными, ведь вы легко успеваете на них среагировать.

Тренинг на медленных скоростях используется в ШАР для подготовки к осознанному вхождению в состояние сверхреакции!!!

Напомним, что приемы вхождения в это состояние мы уже кратко рассматривали, описывая техники «*лунный свет*» и «*красный туман*» (см. главу «Психозенергетические техники работы со взглядом» в первой нашей книге).

При медитативном «**окрашивании**» окружающего Мира в яркие красные тона (использование «*красной дымки или тумана*») происходит *рефлекторное* увеличение скорости реакции человека. Цвет оказывает сильное влияние на *психофизическое* состояние. Некоторые цвета (например, зеленый, голубой, синий) успокаивают психику, другие же (красный, желтый, оранжевый), наоборот, повышают тонус организма, мобилизуют психику и энергетику. Похожая медитативная практика используется в одной из малоизвестных эмпирических Школ уличного боя, где она называется – «прыгнуть (или попасть) в красный коридор». Как правило, боец оказывается в этом состоянии при максимальных нагрузках, на грани *психофизического* срыва, почти умопомрачения, причем последствия этих нагрузок весьма неблагоприятны для психического и физического здоровья.

В ШАР вхождение в указанное состояние происходит под полным контролем со стороны ученика, который прекрасно понимает, *что* происходит в этот момент, и может управлять своим состоянием. Именно поэтому вхождение в состояние *сверхреакции* оказывается совершенно безопасным для здоровья. Вы сможете контролировать происходящее и в случае необходимости остановить нежелательное развитие событий.

В главах, посвященных **техникам управления временем**, мы познакомим вас подробно, в том числе, и с тем, как восстанавливаться после глу-

боких *измененных состояний*. В состоянии *сверхреакции* человек воспринимает движения вокруг (и свои собственные), как... **медленные**. Движения тела становятся другими, и вам следует научиться управлять ими, чтобы не растеряться при вхождении в подобное состояние. Очень важно при этом действовать **адекватно**! Вы будете двигаться как обычно, но воспринимать и свои, и чужие действия, словно в *замедленной* видеосъемке. Это позволит своевременно реагировать на любые опасные действия противника и нейтрализовать их.

Кроме того, когда вы намеренно сдерживаете скорость движений, организм *накапливает* огромную *мощь*. Эта *сила* легко преобразуется в нечто другое – в особое состояние, насыщенное потенциальной энергией, готовой «выплеснуться» наружу. Когда ограничение по скорости устраняется, вы сможете двигаться намного быстрее. Вы словно сбрасываете **невидимые оковы**, *освобождаясь* от внутренних уз, сковывающих тело.

Заметим, что тема «Освобождения» является в ШАР одной из важнейших! Свой *Путь* мы называем – «**Путь Освобождения**», и данной теме будут посвящены отдельные публикации, из которых вы узнаете, как использовать состояние *Освобождения* для развития *сверхвозможностей*, для достижения *счастья*, крепкого *здоровья* и даже...*Бессмертия*. У вас появится возможность сравнить способы достижения *Бессмертия*, практикуемые в европейской *Традиции*, и вы увидите, как разительно они отличаются от восточных. Точно также в европейской *Традиции* уже тысячи лет используются «лунные» и «солнечные» **принципы полярности**, которые были известны арийским народам задолго до их *осознания* и развития на Востоке. В китайской культуре хорошо известен их аналог – принципы «**инь**» и «**ян**», возникшие на основе *даосской* философии, где первоначально эти иероглифы, как считается, обозначали «**освещенную солнцем**» («ян») и «**тенивую**» («инь») стороны холма.

Чтобы вам было понятно, какой *глубокий* смысл придается нами указанной терминологии, подумайте, что такое в нашей *Традиции* «лунное» и «солнечное» *время*? Мы не будем делать из этого тайны. «Лунное» *время* связано с «застывшими *формами*» или с тем, что уже не меняется, остается постоянным. Легко догадаться, что «лунное» *время* – это *Прошлое*. «Солнечное» *время*, наоборот, очень *подвижно*, оно может быть изменено в любой момент, имеет множество вариантов, причем совершенно очевидно, что это – *Будущее*.

Теперь, когда вы познакомились с общими представлениями о **сути Времени**, скажите:

«Что представляет собой *Настоящее*?!»

С чем, по-вашему, связано оно? *Настоящее* – это «**мгновение**», практически *неуловимый* миг, разделяющий *Прошлое* и *Будущее*. Обратите внимание, что *Прошлое* – уже *прошло*, *Будущее* – еще не наступило (оно еще только *будет*). В «некорректной» этимологии ШАР «настоящее» мы *расшифровываем*, в том числе, как нечто, обладающее *высочайшей* ценностью, или стоимостью (*стоящее*). Мы живем в *Настоящем*, и только оно является для нас **настоящим** (истинным, реальным!). Другой смысл связан с осознанием того, что *Настоящее* – это **основа** Мира, или *то*, на чем *стоит* Мир.

Вспоминаются известные слова из песни, которые несут очень глубокий философский и практический смысл:

**«Есть только миг – между Прошлым и Будущим,
Именно он называется "Жизнь"»!!!**

Настоящее практически неуловимо, оно ускользает от нашего восприятия, как только человек пытается *осознать* его, именно поэтому мы называем его **«небесным» временем**. Если вы будете жить в *Настоящем*, то многие *Тайны Жизни* откроются вам, и вы сможете достичь более высоких уровней мастерства.

Рассмотрим теперь еще один важнейший вопрос, связанный с умением **управлять «фазами»** своего дыхания. Восприятие человека (его чувствительность, скорость реакции и пр.) значительно зависит от того, как именно он дышит в данный момент. В нашей *Традиции* используются, в том числе, **«лунное»**, **«солнечное»** и **«небесное»** виды дыхания. С учетом вышесказанного теперь вам должно быть понятно, о чем идет речь. Подумайте и попробуйте объяснить, *какое* следует применять дыхание, чтобы активизировать *сверхреакцию*?.. (Подсказка для читателей – **«лунное»** и **«небесное»**).

В нашей первой книге мы уже описывали одну из техник активизации *сверхреакции* с помощью медитации **«лунный свет»**. Серебристый мягкий свет, идущий изнутри вашего тела и освещающий все вокруг, действительно позволяет *мгновенно* реагировать на любые изменения, возникающие в поле вашего внимания (или в поле **«лунного света»**). Отметим, что **«лунная»** природа данной медитации отражает глубинную суть механизма *сверхреакции* – пассивность восприятия. Вам не требуется что-либо делать, только наблюдайте за тем, что происходит. Вы все увидите и, как результат, станете способны *мгновенно* реагировать на происходящее.

Медитация «лунный свет» – ключ к сверхреакции!!!

«Лунный свет» позволяет сразу же обнаружить любые изменения в окружающей обстановке, и если вы участвуете в схватке или еще только готовитесь к ней, то данная медитация особенно важна.

Прекрасным способом развития *сверхреакции* является ведение боя не просто медленно, а... *очень медленно*! Мы называем это – **«очень медленный бой»**. В ШАР подобные формы тренинга используются довольно часто. С их помощью можно научиться весьма необычным вещам. Если вы, например, занимаетесь в душную и жаркую погоду, то любые интенсивные движения приведут к быстрому утомлению.

«Очень медленный бой» позволяет избежать всех этих неблагоприятных факторов, и вы не будете чувствовать дискомфорта. В других же Школах тренировки в подобных условиях превращаются в тяжелейшие физические нагрузки, что связано с нерушимыми «канонами» этих Школ. Их Наставники убеждены в необходимости обязательной изнурительной разминки. Они не могут отказаться от традиционных методов обучения, ведь их учили точно также, – это *Традиция*, следование которой является непременным условием достижения мастерства. **«Очень медленный бой»** развивает у бойцов особую *рациональность* боевых движений, и мы покажем вам, как это происходит. Если, защищаясь от удара в живот, вы опустите обе руки вниз, то уже не

успеете парировать неожиданные удары в голову. *Рациональность* движений предполагает такие действия, чтобы вам требовалось *минимальное* время для предотвращения атаки противника в любую вашу уязвимую зону.

Полезной формой наработки *рациональности* боевых движений является техника ведения боя на «двух скоростях». Работая с напарником, учитесь защищаться и атаковать друг друга, ведя бой на *разных* скоростях, например, один из вас пусть двигается на *средней* скорости, а другой на... *медленной*. Вы увидите, как это не просто, но результатом подобных тренировок будет развитие особых способностей, переоценить которые невозможно.

«Очень медленный бой» дает возможность безопасно наработать боевые техники людям, чье здоровье уже подорвано и не позволяет им участвовать в скоростных и тяжелых боях. Такие люди, также как и все остальные, смогут освоить реальные боевые техники высшего уровня без ущерба для своего здоровья.

Опасные ситуации, требующие от человека практически мгновенных действий, перестают быть таковыми, если человек вошел в состояние *сверхреакции*. Он уже успеет среагировать на опасные движения вокруг: сможет увернуться от неожиданного удара, перехватить вооруженную руку противника и т.п.

Обладание сверхреакцией открывает фантастические возможности!!!

Рассмотрим также еще один важный вопрос, актуальный для тех, кто уже перешагнул определенный возрастной рубеж. Если вы сейчас молоды и не верите, что когда-нибудь вам исполнится столько же лет, сколько вашим родителям (или бабушкам и дедушкам), посмотрите правде в глаза: придет время, когда годы возьмут свое.

С возрастом у любого человека скорость реакции снижается, и, сталкиваясь в противоборстве с противником, который моложе вас, вы уже будете уступать ему. Например, какой-нибудь двадцатилетний уличный боец имеет более высокую скорость реакции, чем зрелый пятидесятилетний мужчина. Если же разница в возрасте еще значительней, то шансов на победу у того, кто старше, практически не остается.

Наши упражнения будут особенно важны для людей, которые не молоды или в силу определенных причин не могут поддерживать необходимый уровень мастерства. Регулярные и настойчивые тренировки, методики которых мы вам раскрываем, постепенно восстановят не только хорошую скорость реакции, но и многие другие качества. Необходимо лишь постепенно и осторожно осваивать предлагаемые нами медитативные и *психофизические* техники.

Ни в коем случае не торопитесь!!!

Восстановление высоких скоростных возможностей организма не произойдет мгновенно и требуется определенное время для их активизации. Мы утверждаем, что это время у вас есть, и вам действительно не следует ускорять свою личную эволюцию! Овладейте *техниками превосходства* уже **сейчас**, чтобы всегда чувствовать себя уверенно и иметь возможность постепенно овладевать новыми *Знаниями*. Развивая *сверхреакцию*, *сверх-*

точность, сверхскорость и многие другие *сверхвозможности*, вы начнете объективно воспринимать окружающий Мир, сможете увидеть *скрытое* от физических глаз, и почувствовать *то*, что остается неуловимым для обычных чувств. Приобретенное *Знание* подарит вам удивительные ощущения полноты и радости жизни.

Подчеркнем, что в ШАР развитие всех заложенных в человеке возможностей и способностей является одной из важнейших целей, и то, что на Востоке считается «*цветами на обочине*» (способностями, пробуждающимися *спонтанно* у духовно устремленного человека, но не заслуживающими даже внимания!), в ШАР служит объектом для пристального изучения и целенаправленного развития. Многие Учителя (по крайней мере, на словах!) осуждают развитие и использование своими учениками этих необыкновенных способностей, так считают, что их пробуждение может увести искателей Истины в сторону, в *Мир Иллюзии*. Мы же, наоборот, убеждены в жизненной необходимости полноценного и всестороннего развития присущих человеку *Высших способностей*, и это предопределено самой эволюцией человека, его *Целями* и *Задачами* существования на Земле.

На одной из тренировок нас попросили рассказать о том, что делать человеку, имеющему большой вес? Как сделать так, чтобы в драке он смог успешно защитить себя? Для наглядной демонстрации *природной* скорости реакции (изначально присущей *любому* человеку!) среди учеников мы выбрали наиболее крупного и, казалось бы, неуклюжего человека. Первый же удар мгновенно настиг его, причинив ему боль, однако дальше произошло «*непредвиденное*»! Сколько его ни пытались ударить, он так ловко уворачивался от любых атак, проявил такую поразительную прыткость и изворотливость, что все, кто видел происходящее, были чрезвычайно удивлены. Ничего подобного им еще видеть не приходилось! Внешне неповоротливый человек проявил настоящие чудеса ловкости, уворачиваясь от самых быстрых и неожиданных атак.

Истинная причина столь необыкновенной скорости реакции (*сверхреакции*!) легко объясняется тем, что наш ученик, испытав сильнейшую боль от первого пропущенного удара, далее уже инстинктивно защищался *так*, чтобы больше не пропустить ни одного подобного удара, и такие защиты мы называем **рефлекторными**. Эффективность обучения рукопашному бою будет невысокой, если человек не научится реагировать *рефлекторно*. Отметим, что состояние *рефлекторного* реагирования активизируется не только в опасных ситуациях, пусть даже создаваемых искусственно (например, в ходе учебных схваток), но и при наработке... медленных боевых движений.

Это кажется непонятным и удивительным, что медленные движения способствуют достижению *сверхреакции*! Как такое возможно? Объяснение здесь лежит на поверхности. Медленные движения отличаются чрезвычайно высокой точностью выполнения. Попробуйте атаковать напарника или защищаться от его ударов медленно. Тренируясь указанным образом, вы постепенно осваиваете **сверхточные** боевые движения.

**Все сверхспособности человека
тесно связаны между собой!!!**

Развивая *сверхточность*, вы **одновременно** активизируете и *сверхреакцию*, *сверхкоординацию*, *сверхчувствительность* и многие другие качества.

Вы убедитесь, что предлагаемые нами методы обучения гораздо более **эффективны**, чем «традиционные» способы, столь распространенные в большинстве Школ боевых искусств, где человека **сначала** учат «правильно» стоять, «правильно» двигаться, бить и т.д. Однако если же новичка сразу поместить в боевую ситуацию, то он будет реагировать спонтанно, или так, как у него получается.

Новичок реагирует спонтанно!!!

Этот способ реагирования является самым *адекватным*.

С ростом мастерства человек отказывается от всего того, чему его учили столько лет, и снова возвращается к своему первоначальному состоянию. Мастерство как раз в том и состоит, чтобы снова научиться реагировать из *состояния «новичка»*, т.е. из состояния, которым человек обладал изначально. Именно поэтому в ШАР мы не учим тому, чему обычно учат в других Школах, и с самого начала предлагаем **мастерские техники**.

Зачем терять время на «ученические» формы, которые будут отброшены в дальнейшем?!

Еще одним эффективным (хотя далеко не безопасным!) способом активизации природной *сверхреакции* является участие в жестких контактных боях, проводимых... без защитного снаряжения! По своей глубинной сути этот способ теснейшим образом связан с техниками *рефлекторных* защит, рассмотренными выше. В ШАР такие бои получили название «**бои на краю пропасти**». Кроме *сверхреакции*, они позволяют развить и многие другие качества, необходимые хорошему бойцу.

Наличие каких-либо средств защиты (или *протекторов*) оказывает «разрушительное» действие на способность человека реагировать максимально быстро и *адекватно*.

Бои в защитном снаряжении – скрытый враг сверхреакции!!!

Почему мы так утверждаем? Представьте себе человека в полной экипировке: на голове – ударопрочный шлем, пах закрывает раковина, а туловище защищено жилетом; если же на руках еще и перчатки, то такой человек оказывается совершенно не способным реагировать *адекватно*.

Любое так называемое средство защиты «выключает» естественные *рефлексы*, и бойцы в защитном снаряжении двигаются совсем по-другому, а человек, пах которого защищен раковиной, не защищает его *так*, как будет делать это в реальных условиях. Его *рефлексы* не будут работать должным образом, а навыки, приобретаемые в таких учебных схватках, не могут быть в полной мере использованы на улице, где бой ведется без всяких правил и ограничений.

Существует множество **упражнений на реакцию**, сохраненных народной *Традицией* и поэтому известных всем с раннего детства. Мы сейчас не будем их рассматривать, а познакомим вас с некоторыми другими упражнениями ШАР – «*взять добычу*», противодействие «*быстрому касанию*», рабо-

та с «волшебными листьями», удары по «живой лапе», «вспышки реальности», «небесный воин на краю пропасти» и т.д. Вы научитесь также использованию «коленно-хватательного» рефлекса и многому другому. Часть этих необычных техник уже кратко описывалась нами ранее, и вам будет интересно узнать подробности их выполнения.

«**Взять добычу**» – это умение молниеносно схватить выбранный предмет (в том числе оружие), чтобы противник не успел вам помешать, не смог опередить вас. Данная группа техник относится к «охотничьим».

В одном из фильмов по боевым искусствам показывалось, как главный герой фильма поспорил со своим «оппонентом», что сможет выхватить мелкую монету из его раскрытой ладони, прежде чем тот сожмет ее в кулаке. «Оппонент», будучи тренированным бойцом, положил монету на свою ладонь и высокомерно взглянул на соперника, считая, что тот не справится со столь сложной задачей. Однако главный герой выполнил практически молниеносное движение рукой и, не раскрывая ее, показал всем своим видом, что ему удалось выхватить «добычу». Его противник с презрительной усмешкой поспешил заявить о своей победе, ведь он явно чувствовал, что монета осталась в его ладони. Каково же было удивление всех присутствующих, когда он раскрыл свою ладонь и увидел в ней... другую монету!? Главный герой успел (всего за какие-то доли секунды!) не только забрать монету, но еще и поменять ее.

В ШАР техники «**взять добычу**» нарабатываются с небольшими камушками, монетами, теннисными шариками или другими мелкими предметами. Дети обожают подобные упражнения. Точно также можете пытаться перехватить в полете маленькую мушку, комара или другое насекомое. Остерегайтесь ловить шмелей, пчел и тех насекомых, которые могут ужалить вас. Если тренировки проводятся вблизи водоема, то одним из прекрасных способов развития скорости реакции и точности движений является ловля рыбы руками на мелководье, и этот способ также был показан в том фильме. От вас потребуются не только хорошая скорость реакции, но еще и необыкновенная точность движений. Заметьте, что эти упражнения можно выполнять в любое время, когда вы находитесь на природе, в лесу или на даче, где отдыхаете. Кроме того, попробуйте с напарником состязаться в том, кто из вас по внешней команде быстрее перехватит (или возьмет) оружие с земли. Научитесь быстро подхватывать различные предметы под ногами или вблизи вас.

Великолепными упражнениями на реакцию являются также все техники, связанные с наработкой защит от «быстрого касания», и мы не случайно определили **противодействие «быстрому касанию»** как решение сложнейшей задачи, даже *сверхзадачи*, ведь когда вы пытаетесь сделать почти невозможное – приблизиться к своему пределу, скорость вашей реакции значительно возрастает. Среагировать на «*быстрое касание*» не может никто, поэтому, тренируясь указанным образом, вы действительно приобретаете настоящую *сверхреакцию*.

Важнейший **секрет боевой подготовки** состоит в том, что если какой-либо технике ШАР уделить достаточно времени, то результат будет поистине уникален. Например, практическое освоение комплекса «охота за кулаком» развивает необыкновенные навыки перехвата **любых** ударов рук; защита от «*быстрого касания*» развивает *высочайшую* скорость реакции на *внезапные* атаки противника и т.д. Каждое упражнение ШАР – бесценное *Сокровище*

для идущего по *Пути Освобождения*, и мы предлагаем вам самостоятельно сделать первые шаги к достижению *Высших Ступеней* мастерства.

Следующее группа техник, также значительно повышающих скорость реакции человека, – **«небесный воин "на краю пропасти"»**. В нашей первой книге мы уже познакомили вас с начальными техниками *«небесного воина»* и упражнениями *«на краю пропасти»*, поэтому если вы внимательно прочитали главы, посвященные их описанию, то вам теперь должно быть понятно, о чем пойдет речь. Пусть один из вас атакует другого на *средней* скорости, а тот, кто защищается, делает это... в **последний** момент, практически перед самым ударом, перед столкновением! Психологически это очень тяжело, ведь приходится выжидать, пока удар чуть ли не достигнет вас. Так и хочется уйти от удара как можно раньше, но именно этого и нельзя делать! Наоборот, вы должны проявить максимум выдержки и хладнокровия, чтобы среагировать на удар только в последний момент, тогда ваши усилия будут вознаграждены. Реагируя указанным образом, вы сможете увернуться от *внезапной* атаки, едва заметив ее начало, что особенно важно на дистанции *«быстрого касания»*, когда удары становятся практически неотразимыми.

Если у вас не получается данное упражнение, можете выполнять его с закрытыми (или с завязанными глазами) – **«слепые защиты»**. В этом случае вы будете реагировать именно в последний момент, так как не видите саму атаку.

К числу других эффективнейших способов повышения скорости реакции относятся также все техники, связанные с использованием медитаций, активизирующих *сверхреакцию* зрительного восприятия. Часть этих техник (восприятие в поле скоростного периферийного зрения, *«глаза киборга»*, медитации *«лунный свет»* и *«красный туман»*) мы описывали в нашей первой книге, поэтому сейчас рассмотрим другие способы.

Одна из таких техник, значительно повышающих скорость реакции бойца, – **«вспышки реальности»**. Речь идет об умении воспринимать движения окружающего Мира в виде серии последовательных *«застывших форм»*, сменяющих одна другую через определенные интервалы времени. Эти *«застывшие формы»* – и есть *«вспышки реальности»*, создающие иллюзию движения. Почему мы предлагаем столь необычные упражнения? Зачем превращать *«непрерывную реальность»* (или *«поток событий»*) в отдельные *«кусочки»*? Не порождаем ли мы еще одну иллюзию восприятия?..

В действительности восприятие (или поток ощущений) не только у человека, но и у любого живого существа – *прерывистое* или даже... **«ступенчатое»**. Чтобы понять, *почему* мы утверждаем так, приведем несколько наглядных примеров. Органы чувств имеют *пороги чувствительности*, превышение которых воспринимается человеком, как ощущение чего-либо. Эти *пороги* индивидуальны для каждого человека, и могут быть ситуации, при которых один человек, например, слышит звуки, а другой совершенно не воспринимает их до тех пор, пока уровень звука не превысит *порог* его слуховой чувствительности. Точно также обстоит дело и с другими органами (зрением, вкусом, осязанием и обонянием), но это лишь одна из форм *«порогового»* восприятия.

Таким образом, окружающий Мир мы воспринимаем не непрерывно, а как бы *«вспышками реальности»*. Этот **«стробоскопический» эффект** (или *«прерывистость»* восприятия) связан также с ограниченностью скоростей нервных процессов. Представьте, что вы реагируете на что-то, и нервные им-

пульсы (или сигнал) начинают распространяться по нервным волокнам к головному мозгу. Совершенно очевидно, что требуется некоторое время для того, чтобы они (импульсы) достигли определенных «*центров*» восприятия и анализа. До тех пор, пока это не произойдет, вы не сможете воспринимать того, что происходит во внешнем Мире, если только уровень этих сигналов не превысит предыдущие.

Таким образом, мы живем в Мире, который воспринимаем как бы «*порциями*» (или «*кусочками*»). Мы *слепы, глухи и нечувствительности* к тому, что происходит вокруг, если заняты своей бессознательной «*внутренней работой*». Заметим, что понимание *сути* описываемых явлений позволит человеку подняться на более высокий уровень восприятия – **Высший Уровень**. В этом состоянии открываются совершенно удивительные способности, и *сверхреакция* – всего лишь одна из таких возможностей. В результате, от «**стробоскопических**» **форм восприятия** вы переходите на иные, *биополевые* уровни реагирования, которые оказываются намного более скоростными.

Организм человека устроен таким образом, что наше восприятие обладает весьма заметной *инерционностью*, благодаря которой становятся возможны целые *иллюзии* зрительных ощущений. Например, вы знаете, что изображение на экране монитора (или телевизора) вовсе не непрерывное, оно состоит из **последовательности** меняющихся во времени картинок (или «*кадров*»), частота смены которых такова, что мы воспринимаем их как... **единое целое**. Кстати, для некоторых животных (которые обладают повышенными скоростями зрительного восприятия) эти картинки есть не более чем вспыхивающие пятна, никак не связанные друг с другом и непонятные для них.

Вследствие *инерционности* зрительного восприятия можно показать **иллюзию движения** источника света в *то* время, когда на самом деле он остается неподвижен. В качестве примера можно привести «бегущие» огни, неоновые рекламные вывески и пр. Все они создают *иллюзию движения*! Все это позволяет утверждать, что воспринимаемый нами Мир может быть вовсе не таким, каким мы его представляем, именно поэтому необходимо развивать все заложенные в человеке возможности и способности, которые позволят *увидеть* Мир таким, каким он является на самом деле.

К числу важнейших упражнений, развивающих *сверхреакцию* восприятия, относится «**быстрый поворот головы на удар**». Это упражнение является подготовительным и выполняется следующим образом. Встаньте в боевую позицию с поднятыми на уровень лица кулаками. Теперь начинайте медленно выполнять последовательно удары правой рукой вправо, а левой – влево, и постепенно увеличивайте скорость до максимальной. При выполнении каждого удара ваша голова должна успевать поворачиваться в направлении очередного удара. Вы убедитесь, что уже на достаточно высоких скоростях, ваша голова и взгляд не будут успевать отслеживать очень быстрые удары. Вы можете неожиданно для себя обнаружить, что наносите удар в одну сторону, а голова поворачивается в противоположную – туда, где еще мгновение назад был ваш кулак. Это связано с тем, что ваш взгляд не будет успевать за движениями рук.

Если вы будете тренироваться так, то со временем обнаружите, что скорость ударов рук, при которой вы еще не будете успевать фиксировать их взглядом, станет намного выше. Это значит, что если вы столкнетесь с необходимостью быстрого поворота головы в направлении атаки противника, то

ваш взгляд сможет «поймать» цель и не будет «дрожать» при фиксации на ней. Обычно, если человек не тренирован именно таким образом, то его глаза не способны этого сделать, и взгляд будет словно «дрожать», пытаясь остановиться. В результате, вы не сможете увидеть, какое движение выполняет ваш противник, и, следовательно, неправильно среагируете. В дальнейшем учитеесь поворачивать голову на любой удар и фиксировать взглядом выбранную цель. В качестве вспомогательного упражнения попробуйте, например, находясь в лесу и выбрав несколько любых «целей», быстро разворачиваться в сторону любой из них.

Интересной формой наработки *сверхреакции* в ШАР является использование *рефлекса*, который мы называем «**коленно-хватательным**». Если человек, сидящий на стуле, неожиданно роняет какой-либо предмет на землю, то его колени *рефлекторно* сомкнутся между собой и поймут его. Здесь поражает та скорость реагирования, с которой перехватывается падающий предмет, ведь это происходит на уровне *спонтанного* аутодвижения. Если бы человек научился точно также реагировать на *внезапные* атаки, то успевал бы защититься; именно поэтому хороший боец должен научиться реагировать, не задумываясь об этом, т.е. используя *рефлексы* своего организма. Мы познакомим вас с тем, как использовать такие *спонтанные* реакции.

В ШАР нашли применение особые техники «*переноса*» свойств и способностей одной части тела на другую. Например, со здоровой зоны ощущения «*переносятся*» на больную зону; в результате, состояние больной зоны нормализуется, и она выздоравливает, так как появление здоровых ощущений в больной зоне начинает **лечить** ее. Вы побеждаете болезнь на самом *глубинном* уровне, энергетически *разрушая* ее.

На практике мы рекомендуем использовать работу с «*правым*» и «*левым*». Например, у вас болит правое колено, тогда вы сосредотачиваетесь на ощущениях в левом колене и запоминаете их. Заметим, что все это не так просто, как может показаться на первый взгляд, ведь обычно человек не *осознает* своего здоровья. Оно ведь не беспокоит его так, как, например, зубная боль или др. Вспомните замечательную притчу о том, что «когда туфли не жмут, человек и не чувствует ногу».

Как правило, здоровый человек не чувствует, что он здоров, не *осознает* этого, и ему кажется, что так и должно быть. В ШАР мы специально обучаем своих учеников тому, как чувствовать любые свои состояния. Научитесь *осознавать* себя здоровым! Если же вы уже не обладаете хорошим здоровьем, то огорчаться не следует. Вы можете работать с теми ощущениями, которые хранятся в вашем *подсознании*, и использовать их. Подобные тренировки восстанавливают здоровье, и нельзя пренебрегать этими возможностями.

Лечение воспоминаниями является одним из *прекрасных* способов восстановления сил и здоровья, поэтому в дальнейшем мы расскажем об этом подробнее. Возвращаясь к способам развития *сверхреакции*, заметим, что метод *ассоциативного* переноса каких-либо способностей вашего организма (или его свойств) на разные части тела позволяет совершенно неожиданно проявить отменную скорость реакции, например, для защиты от ударов в голову или в пах. Попробуйте активизировать этот *рефлекс* в районе паховой зоны или в области лица. Если вам удастся это, результат не заставит себя ждать. Вы сможете спонтанно среагировать на неожиданную атаку и спасти себе жизнь.

Теперь мы рассмотрим, каким образом на скорость реакции бойца влияют **размеры опасных объектов**, и покажем это на примере человека, занимающегося боксом. Всем известно, что у боксеров чрезвычайно высокая скорость реакции. Как вы думаете, с чем это связано? Почему бойцы других Школ не умеют столь быстро двигаться и без промедления реагировать на молниеносные удары рук? Мы раскроем вам **секреты сверхреакции** боксеров, и вы поймете, почему их методы тренировок приводят к таким потрясающим результатам.

**Настоящая причина сверхреакции боксеров –
в простоте используемых ими движений!!!**

Посмотрите, *какие* удары руками составляют весь арсенал их движений. Как правило, это *прямые* и *боковые* удары в голову и в туловище. И все! Нельзя бить ногами, нельзя бить ниже пояса, нельзя бить открытой перчаткой и наотмашь! Нельзя бить локтями и т.п.! Ограниченность используемых (и разрешенных правилами) ударов приводит к тому, что боксеры реагируют лишь на очень малое число возможных атак, хотя эти атаки и небезопасны. В результате, скорость их реакции оказывается значительно выше, чем у бойцов, вынужденных реагировать на *множество* других ударов. Подобный **прием «упрощения»** встречается не только в боксе, но и в борьбе, кикбоксинге, каратэ и многих других единоборствах. Согласитесь, насколько легче реагировать только на определенные удары рук, чем на всевозможные атакующие действия противника в реальном уличном бою.

В ШАР используются специальные техники, позволяющие аналогичным образом **«упростить»** восприятие бойца, и с некоторыми из них мы сейчас познакомим вас. Речь пойдет о медитативных **техниках «окраски»**. Мысленно вы как бы *помечаете* «цветом» (или «краской») определенные части тела противника, наиболее опасные для вас. Например, в реальном бою очень опасны удары пальцами, поэтому, если вы будете воспринимать их, как «окрашенные» (или *помеченные*), то скорость вашей реакции существенно возрастет, вплоть до *сверхреакции*. Выбираемый цвет *кодируется* следующим образом. Наиболее опасные и подвижные части тела противника или его оружия могут *«окрашиваться»* в ярко красные, агрессивные тона, малоподвижные части – в спокойные тона, например, зеленый или голубой.

Одно из подготовительных упражнений этого класса состоит в том, чтобы научиться воспринимать в окружающем Мире объекты и предметы только определенного цвета (например, синего или желтого и т.д.). Мы называем это **«одноцветным»** (или **монохромным**) **видением**. Заметим, что данное упражнение можно прекрасно использовать как *невидимую* тренировку. Механизм, лежащий в основе существенного возрастания скорости реакции, основан на «сужении» *сознания* бойца вплоть до восприятия им лишь определенных цветов или форм (например, элементов одежды противника). Высокая скорость реагирования обуславливается как бы «фильтрацией» воспринимаемой информации, что позволяет исключить ее избыточность, упростить процесс обработки ее.

В качестве аналогичной медитативной практики можете использовать **медитацию «черно-белый мир»**. Речь идет о такой настройке вашего сознания, чтобы видеть все вокруг в черно-белом цвете. Подобная настройка также значительно расширяет возможности бойца, одновременно «сужая» поток

ощущений, обрушивающийся на него во время боя. Вывод, какой вы должны сделать из вышесказанного, чрезвычайно важен на практике: если вы намеренно «упростите» свое видение любых движений противника, то результат будет поистине фантастическим!!! Ваш противник не сможет даже понять, *почему* вы успеваете защититься от всех его атак. Он будет очень удивлен тем, как легко вы ускользаете от ударов и опережаете его.

Теперь мы рассмотрим **особенности восприятия человеком «больших» и «малых» объектов**. Вы узнаете, как на скорость влияют реакции размеры опасных объектов. Если сравнивать восприятие у боксеров, то они прекрасно умеют ускользать от ударов рук в перчатках. Однако перчатки намного больше размеров голого кулака, в результате, боец, привыкший работать в перчатках и успевающий реагировать на удары в них, совершенно не способен парировать удары обычного кулака, не защищенного перчаткой, и даже боксер с великолепной скоростью реакции не увидит ударов на боевой скорости. В лучшем случае он сможет заметить движение локтя или плеча, но это уже не спасет его от вашего удара. Если же удары выполняются пальцевыми формами, которые наиболее распространены в реальных условиях, то шансов среагировать на них у боксера становится еще меньше, ведь пальцевые формы меньше кулака и значительно быстрее.

Другим способом повышения скорости реакции бойца является **метод «концентрации на периферии»**, например, если вы сконцентрируете свое внимание на стенках *«Большого Шара»* (см. главу «Тайны боевых передвижений» в нашей первой книге), то обнаружите, как соприкосновение с ними противника вас сразу же введет в состояние *сверхреакции*. Другим, уже знакомым вам примером *«концентрации на периферии»* является использование *«небесной паутины»* (см. там же).

Чтобы успевать реагировать на опасные движения вокруг, попробуйте использовать медитацию **«видеть близкое как далекое, и – наоборот»**. Если *то*, что происходит рядом с вами, видеть, как происходящее вдали, то вы уже совершенно по-другому будете воспринимать многие происходящие с вами события. Возможно ли такое?.. Вы убедитесь, что нет ничего невозможного, и все лишь зависит от уровня вашего развития, от ваших способностей. Благодаря указанной медитации вы сможете реагировать на очень быстрые и неожиданные действия нападающих, особенно если мысленно удалите их от себя как можно дальше.

Вам, безусловно, знаком эффект, при котором происходящие на расстоянии действия кажутся более медленными. Понаблюдайте за очень быстрыми движениями издали. Ваше *психоэмоциональное* состояние останется спокойным и невозмутимым, ведь быстрые и опасные движения происходят далеко от вас. Легко принять правильное решение, когда опасность не грозит лично вам. *Отрешенности* восприятия и состояния *сверхреакции* можно также достичь, если использовать **медитацию «пустоты-отсутствия»**.

Представьте себя «пустотой»!

Ваше тело есть, но... *Вас* там нет!..

В качестве интересного (и практически значимого!) примера, когда благодаря **«обману ума»** активизируются необычные способности, приведем следующий.

В одной из научно-популярных российских телепередач шел рассказ об изучении феномена **«выхода из тела»** (или **«внетелесных переживаний»**). Некий изобретатель за рубежом придумал оригинальный способ, как можно **обмануть ум** с помощью достаточно простой уловки. Суть метода состояла в том, что человеку надевали специальные очки с телеэкраном, изображение на который поступало от видеокамеры, расположенной **позади** испытуемого. Таким образом, испытуемый видел себя как бы со стороны, а именно – **сзади!** В результате, он физически чувствовал себя **вне своего тела**. Поэтому, когда исследователи касались его тела, то он ничего **не чувствовал**, так как его «сознание» наблюдало за происходящим со стороны.

Научитесь обманывать свой «критический ум»!!!

Это подарит вам удивительные возможности!!!

Во время медитации **«пустоты-отсутствия»** вы действительно **отсутствуете** в своем теле! Это состояние очень необычно, оно предполагает полную **отрешенность** восприятия и абсолютное **спокойствие**. Любые внешние воздействия (или движения) тотчас найдут **отклик** в вашем **опустошенном** сознании, и вы успеете среагировать на любые неожиданности вокруг. Обычно наше сознание переполнено отвлекающим **«шумовым фоном»** (многочисленными мыслями, рассуждениями, эмоциями, ощущениями от **психофизиологических** процессов) и не способно воспринимать Мир таким, каков он есть на самом деле. Вы можете даже не заметить того, что происходит рядом с вами, но если **освободитесь** от мешающих вам мыслей, то войдете в состояние практически **мгновенного реагирования**. Это состояние вам уже должно быть знакомо по техникам **«лунного света»**, **«красного тумана»** и мн.др.

Мгновенного реагирования можно достичь сразу, если войти в состояние **«киборга»**.

Состояние «киборга» – ключ к мгновенному реагированию!!!

«Киборг» обладает необыкновенно высокой скоростью реакции, что позволяет ему без труда реагировать на любые **сверхбыстрые** атаки. Ни один человек не способен реагировать с такой скоростью, пока не войдет в нужное состояние. В предыдущей главе мы подробно описывали **движения «киборга»**, составляющие основу «лучевых» ударов и защит. Напомним, что выполнение этих движений пробуждает также и **сверхспособности** человека, в том числе, **сверхреакцию**.

К числу важнейших способов повышения скорости реакции относятся также многочисленные упражнения и техники ШАР, активизирующие навыки **опережающего восприятия**. Вы будете учиться работать с **«предсигналами»**, развивать **биогравитационные** ощущения, использовать техники **«живого зеркала»** и мн.др. **Опережающее** восприятие не является чем-то чуждым для человека; оно также естественно для него, как и способность видеть или слышать. Если вы обратите внимание, например, каким образом животные реагируют на грядущие природные катаклизмы (начало землетрясения или извержения вулканов, приближение цунами и т.д.), то поймете, что человек точно также способен предчувствовать эти события.

Человек – это не только *Бессмертная духовная сущность*, но и физическое тело, которое по своему биологическому «устройству» очень близко к животным. Мы расскажем одну любопытную историю.

Некий человек, проснувшись ночью от сильного ветра, неожиданно решил переставить свою кровать в другое место (события происходили в деревне). Только после этого он успокоился и крепко заснул. Какого же было его удивление, когда он проснулся посреди ночи оттого, что рухнула часть дома и завалила именно то место, где прежде стояла его кровать.

Нетрудно понять, что произошло в действительности. Спящий человек почувствовал «странные» скрипы над изголовьем и был разбужен своим *подсознанием*, которое «умнее» его и прекрасно может «представить», что произойдет дальше.

Причина *повышенной* чувствительности к *сверхслабым* внешним воздействиям достаточно проста – когда человек спит (или находится в *просоночном* состоянии), его восприятие чрезвычайно чувствительно, ведь оно не «отвлекается» работой ума. В этом состоит **ключ к развитию сверхчувствительности** при использовании *просоночного* состояния и целого ряда других ИСС. Даже если вы будете просто сидеть в кресле и заниматься *психофизическими* медитациями, то обнаружите резко возросшую чувствительность к любым *сверхслабым* воздействиям. Отметим, что «предсигналы» это, в том числе, и различные еле заметные *перемены* позы или изменения *мимики* противника и т.п. Все это позволяет «предугадать» развитие событий, например начало *внезапной* атаки.

К числу скрытых (и малоизученных в настоящее время) источников «предсигналов» в ШАР относятся **биогравитационные ощущения**, развитию которых мы уделяем особое внимание. Чувствование *биогравитационных* взаимодействий составляет основу для приобретения навыков *предвидения* грядущих событий, а также событий, происходящих в данный момент. Когда мы упоминали *Учение ШАР о Всеобщей взаимосвязи*, то имели в виду, в том числе, и тот факт, что **гравитационные силы** связывают в нашем Мире любые объекты и явления. Все действительно *взаимосвязано*, и необходимо учитывать эти «*невидимые связи*» в своей жизни. Позже мы покажем, каким образом можно развивать *чувство «гравитации»* и использовать его, а сейчас рассмотрим некоторые *энергетические упражнения*.

Описываемые ниже техники *энергетических медитаций* в дальнейшем будут рассмотрены намного подробнее, однако сейчас нас будет интересовать их применение исключительно для развития *сверхреакции* и *сверхчувствительности*, без которых в Мире боевых искусств обойтись практически невозможно.

Первое энергетическое упражнение для увеличения скорости реакции – **чувствовать «ветерок»**. Сначала сядьте на колени и руки положите на бедра. Почувствуйте кожей своего лица воздух («*осоздать воздух*»). Обратите внимание, что вокруг присутствуют очень слабые потоки воздуха, наподобие «*ветерков*». Постарайтесь почувствовать их! Это позволяет развить *сверхчувствительность*, так как интенсивность этих потоков может быть крайне мала.

Сейчас, настроившись на *чувство «ветерка»*, попробуйте создать свой «ветерок», причем с любого направления.

Мы называем это – «рождение ветерка»!

Почувствуйте его приятную освежающую прохладу и усиливайте это ощущение... Теперь поменяйте направление «ветерка», как бы *управляя* им. Поначалу, чтобы упростить задачу, используйте открытые участки своего тела (лицо, кисти рук), но по мере достижения успеха используйте *потоки*, проникающие даже через одежду, и добивайтесь яркости своих ощущений!

В дальнейшем учитесь *передавать* свои ощущения другому человеку, в том числе и через **воздействие «ветерком»**. Добавим также, что используя **техники «рождения ветра»** и **«управление ветром»** (например, **его интенсивностью**), можно научиться даже воздействовать на погоду, разгоняя облака, скрывающие Солнце. На более высоких уровнях развития человек способен усилием воли, а также силой своего воображения, вызывать бури и ураганы, что могло бы показаться совершенно невероятным, если бы не было подтверждено известными историческими свидетельствами.

Используя техники «рождения ветра» можно управлять погодой!!!

Однако вернемся к основной теме.

Вам уже известно, что в теле человека имеются не только *точки*, но и целые *каналы*, по которым циркулирует внутренняя *энергия*. Все они достаточно подробно описаны в руководствах по восточной рефлексотерапии. Напомним, что *Учение о меридианах и точках* на Востоке передавалось в виде *канонизированной системы Знаний*, теперь уже практически утраченной. О чем это говорит? Почему древнейшие *Знания* оказались забытыми?

Изучая ШАР, как древнейшую **европейскую Традицию**, вы познакомитесь с многочисленными упражнениями, позволяющими *чувствовать* эти *точки*, ощущать *каналы* и *энергию*, которая наполняет их. Причем вы будете делать это без каких-либо приборов или атласов акупунктуры, используя лишь специальные упражнения ШАР, с частью которых мы познакомим вас в этой главе. Напомним, что современные ученые долгое время не верили в реальное существование этих явлений, и только с появлением специальных электронных приборов, которые позволили легко обнаруживать эти *точки* и *каналы*, ученые согласились с реальностью их существования.

Следующим важнейшим упражнением данной группы является развитие **ощущения распространения энергии через касание**. Попробуйте сейчас кончиком пальца одной руки коснуться любого участка кожи на другой руке, например, в области кисти. Обратите внимание на то, что происходит именно в момент касания. Он очень важен! В этот момент вы почувствуете, как ощущение начинает распространяться по вашей руке. И не просто распространяться! Вы почувствуете, что распространение *энергии* касания идет четко по определенным **каналам**, имеющим различную протяженность и конфигурацию. Заметьте, что интенсивность ощущений максимальна только в момент касания, а *энергия* передается как выше места касания, так и ниже. Развивайте свою чувствительность к этим ощущениям, и со временем, касаясь разных участков кожи, вы научитесь различать очень необычные вещи. Например, длина *канала энергии* и его направление могут быть таковы, что вы однажды *осознаете* конечный пункт прихода ощущения – определенные зоны коры головного мозга! Это очень *тонкие* ощущения, и значение их (вместе с применением) мы рассмотрим немного позже...

Другое упражнение, активизирующее энергетические ощущения и также способствующее достижению *сверхреакции*, имеет название – **быстрое «переключение внимания»**. Попробуйте сейчас, сидя в удобной позе, сосредоточиться, например, на правом плече.

Что значит «сосредоточиться»?!

Сосредоточиться – это настроиться таким образом, чтобы получать ощущения только от выбранной зоны. Теперь переведите свое внимание на другое плечо! И также сосредоточьтесь на ощущениях уже от него. Затем снова «переключите» внимание обратно, полностью оставляя (или «отключая») ощущения, связанные с прежней зоной *сосредоточения*. И так делайте несколько раз, пытаясь увеличить скорость *переключения внимания*. Вы почувствуете, будто что-то *перетекает* от одного плеча к другому. Кроме того, при *сосредоточении* возникает необычное чувство *целостности* восприятия и чего-то трудноуловимого, почти *неосознаваемого*...

Вы почувствовали *энергию*, которая начинает накапливаться в *центрах* сосредоточения и перемещаться между ними. Это очень глубокая техника! Наверняка, вы слышали о том, как в *Учении йогов пробуждают «Змеиную Силу»*, или *Кундалини*. Сначала учатся сосредотачиваться в области основания позвоночника. При *сосредоточении* там накапливается большое количество *внутренней энергии*. Затем *сосредоточение* переносится на *центр*, расположенный выше. *Энергия* перетекает туда и т.д. Ступенька за ступенькой *энергия* поднимается вверх, достигая головы. Наличие *энергии* сопровождается ростом тепла в каждой зоне. Происходит мощная активизация разных «центров» человеческого тела. Скорость подъема этой *энергии* зависит от многих факторов, но, если человек недостаточно подготовлен к *пробуждению Силы*, то есть серьезная **опасность** для его здоровья, так как переизбыток *энергии* также опасен, как и недостаток ее.

Вы сейчас попробуете **сосредотачиваться** на других зонах, например, кисть руки и локоть, колено и пятка, подбородок и зона междубровья, пупок и середина грудины и так далее. Почувствуйте, как *энергия течет* между ними. Если вы будете внимательны к своим ощущениям, то заметите, что перетекание происходит не произвольным образом, а по вполне конкретным путям распространения *энергии*, или *каналам*, расположенным внутри вашего тела. Снижение времени «*переключения внимания*» позволяет значительно повысить скорость реакции вплоть до состояния *сверхреакции*, что вам и необходимо.

Еще одно упражнение по овладению состоянием *сверхреакции* – **управление «кольцами энергии»!** Соедините свои руки таким образом, чтобы образовать из них «кольцо» на уровне груди. Ладони положите одну на другую и поверните к себе. Теперь попробуйте активизировать внутри этого «*кольца*» движение *энергии*. Добейтесь четкого ощущения и увеличивайте скорость ее вращения, после чего резко измените направление движения и начните вращать ее в обратную сторону. Снова остановите и поменяйте направление! Что вы почувствовали?

Не правда ли, «*кольцо энергии*» вас не слушается? Оно *инерционно*, и требуется некоторое время, пока *энергия* «остановится» и начнет двигаться в обратную сторону. Тренируясь указанным образом, вы научитесь быстро изменять траекторию движения своей *энергии* и станете чувствительнее к лю-

бым неожиданным воздействиям. Например, в схватке с противниками вы, не глядя, но лишь почувствовав опасное прикосновение, тотчас же среагируете на него. Естественно, что осваивать управление «потоками энергии» (на уровне ощущений!) нужно и по **«лучевым» траекториям**, т.е. внутри рук, ног, позвоночника и т.д. Тогда вы научитесь управлять **«лучами энергии»**, в том числе – **за пределами своего тела**, а это уже является **ключом** к дистанционным энергетическим ударам!

Учитесь управлять «лучами энергии»!

Теперь мы рассмотрим вопрос, связанный с тем, можно ли обмануть бойца с *повышенной* скоростью реакции, или даже со *сверхреакцией*. На Востоке существует одна из Школ каратэ, более известная как **«Школа мангуста»**. Бойцы этой Школы с помощью несложных упражнений развивают настолько высокую скорость реакции, что кажется, будто они «читают мысли» своих противников. Основу их подготовки составляет навык реагирования на *начало* любого движения, например, удару руки предшествует еле заметное движение плеча, и, научившись реагировать на движение плеча, боец **«Школы мангуста»** становится способным среагировать на очень неожиданные удары. Однако мы хотим показать вам, как преимущество противника обратить против него самого. В случае с бойцом, обладающим повышенными скоростями реакции, мы делаем так: зная, что он реагирует на *начало* любого действия, мы перегружаем его восприятие, используя ложные движения различными частями тела, например, плечом или ногой.

Делая движение, мы не делаем удара, что вводит противника в состояние *неопределенности*, и он перестает понимать, что происходит в действительности; а если вы приблизились к нему на дистанцию «быстрого касания», то он уже ничего не сможет поделать. Все ваши удары настигнут его!!! Напомним, что одним из **ключей** к *сверхреакции* является *сверхмедленное* движение. Его никто не видит, оно незаметно для окружающих, но для вас оно уже происходит, и вы легко можете воспользоваться этим.

Сверхмедленные движения – ключ к сверхреакции!!!

В опасной ситуации вы не должны стоять на месте, иначе вы превращаетесь *мишень*, в удобную для ударов противника, но если вы находитесь в движении, то *внезапная* атака не застанет вас врасплох. *Сверхмедленное* движение тотчас же вводит вас в состояние *сверхреакции*, а в этом состоянии вы успеете среагировать на все, что будет угрожать вам.

Выполняя *сверхмедленные* движения, обратите внимание на изменения своего *времяощущения*. Вы будто физически начнете чувствовать *потоки Времени*, пронизывающие все вокруг. Это необычное состояние сопровождается поначалу едва уловимыми ощущениями *предвидения* будущих событий. Будьте предельно внимательны к своим ощущениям.

К числу интереснейших упражнений, развивающих *сверхреакцию*, относятся техники **«летучей мыши»**. Так в нашей *Традиции* мы называем особые приемы и способы развития слуха. Одну из техник («Слушать звуки моря») мы уже описывали в нашей первой книге, и теперь пришло время познакомить вас с некоторыми другими возможностями развития слуха. Вы узнаете, как с помощью звука... **повысить** скорость своей реакции.

Принцип «летучей мыши» – это умение не только *ориентироваться* на звук и получать информацию о происходящем вокруг вас, но еще и улавливать *тончайшие* изменения *звукового поля*. В дальнейшем мы подробно познакомим вас с тем, как нарабатывать и использовать техники *«летучей мыши»*, а сейчас рассмотрим лишь одну из возможностей. Мы расскажем о развитии способности воспринимать *неслышимые* звуки – звуки, которыми, в том числе, сопровождаются и *сверхбыстрые* удары. Чтобы понять, о чем идет речь, вспомните технику **«ветер в руке»!** Если вы будете действительно слышать эти звуки, то скорость вашей реакции *значительно* возрастет. В ШАР указанные техники нарабатываются специально, благодаря чему бойцы нашей Школы способны реагировать на опасность в самых непредвиденных ситуациях.

В качестве примера приведем рассказ одного из наших учеников, который, оказавшись в окружении уличных хулиганов, совершенно неожиданно услышал, как ему показалось, *тонкий* (или *пронзительный*) свист и тотчас пригнулся к земле. Это спасло его, и он увернулся от сильнейшего удара в голову сзади. После этого завязалась драка, из которой нашему ученику удалось выйти живым и невредимым, но если бы он не *«услышал»*, то все могло кончиться для него трагически.

Для практического овладения техниками **«летучей мыши»** вы можете тренироваться в любом месте и в любых условиях. Например, гуляя по улице, учитесь мгновенно реагировать на различные звуки вокруг и определять направление на них. Таким образом, приведенные примеры техник *«летучей мыши»* используются и для развития **сверхреакции**, если вы будете успевать реагировать на возникновение новых источников звука. Тренируясь указанным образом, вы увидите, как это не просто, особенно поначалу. Если речь идет о подготовке бойцов спецназа, то у них развивается умение *ориентироваться* на звуки или стрелять в их направлении, что особенно важно при ведении боя в условиях плохой видимости.

В ШАР для развития *сверхреакции* используются также и другие техники работы со звуком. Например, звуки *высоких* частот (на границе с *ультразвуком*) способствуют *психофизической* активизации и мобилизации *скоростных* возможностей организма. Создавая мысленно иллюзию *сверхзвуковых* частот (**медитации «визга»**, или **пронзительного крика**), бойцы ШАР становятся способными на повышенное реагирование в экстремальной ситуации, и все эти методы мы рассмотрим позже.

С помощью некоторых уловок можно создать **иллюзии повышенных скоростей реагирования**. Со стороны будет казаться, словно вы обладаете настоящей *сверхреакцией*, тогда как на самом деле это не более чем *иллюзия*. Для создания таких иллюзий *сверхреакции* в ШАР используется целый ряд специальных техник, основанных на *программировании* противника, на *опережении* его движений и *предугадывании* действий. Например, если вы *запрограммировали* противника на выполнение заданного удара, то, начиная свое защитное движение за мгновение до его атаки, вы словно проявляете необыкновенную *сверхреакцию*, хотя в действительности это лишь результат *программирования*.

Другим приемом создания иллюзий *повышенной скорости* реакции может служить **техника «опережения»** движений и действий противника. Если вы будете реагировать на них чуть быстрее, чем он, то результат окажется поразительным. Этот *навык* развивается с помощью целого ряда техник, од-

ной из которых является **«опережающее зеркало»**. Упражнение выполняется с напарником, который, стоя перед вами, выполняет любые движения, а вы повторяете их за ним, стараясь не отставать от него. Таким образом нарабатываются упражнения с **«живым зеркалом»**. Один выполняет движения, а второй (будто «отражение в зеркале») повторяет за ним его действия.

«Опережающее зеркало» возникает в том случае, если тот, кто повторяет за напарником движения, не только не отстает от него, но и... **опережает** его. Такое становится возможным при достаточно высоком уровне развития. Вы как бы *«предвидите»* последующие движения и успеваете реагировать на них. Так и в реальной ситуации можно опередить действия нападающего на доли секунды, что будет воспринято, как настоящая *сверхреакция*. Подобный навык *опережающего* восприятия необходимо развивать и использовать, тогда у вас будет реальный шанс победить.

Отметим, что все упражнения по развитию *сверхреакции* (также как и других *сверхспособностей!*) следует выполнять как **ежедневный тренинг** в быту (или как *невидимую* тренировку), тем более что особых усилий для этого вам не потребуется. Все наши упражнения просты и легко могут быть использованы в любых условиях и любой обстановке.

Другим приемом развития навыков *предугадывания* является использование **непрерывного наблюдения**. Например, вам уже знакомо *предугадывание* траектории падения «осеннего листа» при наблюдении за ним. Если вы точно также используете *наблюдение* за движениями соперника, то аналогичным образом сумеете предугадать все его последующие действия. Это качество трудно переоценить в опасной ситуации. Вы как бы **«заглядываете»** в *Будущее* и получаете реальную возможность опередить нападающего.

Таким образом, нами разработаны самые разнообразные техники развития *сверхреакции*. Некоторые упражнения по их развитию вам также известны из нашей первой книги, и мы сейчас кратко напомним вам их.

Ранее, например, вы уже работали со *сверхскоростным периферийным зрением*. Смещая свой взгляд чуть в сторону, вы учились вести бой с одним или даже несколькими нападающими, и благодаря *периферийному* зрению у вас появлялась вполне реальная возможность *парировать* их *неожиданные* и *сверхскоростные* атаки.

Мыслеобразы **«вязкого пространства»** также использовались вами для достижения *сверхреакции*. Помещая противника в данную «среду», вы учились **обманывать** свое восприятие. Образ *«вязкого пространства»* служил лишь для того, чтобы ввести ваш **«логический ум»** в заблуждение относительно настоящей реальности. Это был лишь прием, **хитрая уловка**, с помощью которой вы активизировали *сверхскорость* своего восприятия. В результате, очень быстрые движения противника воспринимались вами как... «медленные» и среагировать на них становилось гораздо легче. Кроме того, вы учились *подстраиваться* к скорости боевых движений своего напарника (вспомните упражнения **«зеркало скорости»**, **«двойник»**, **«волны времени»** и др.). Их выполнение точно также способствовало пробуждению *сверхреакции*.

Остановимся сейчас еще на одном из способов развития *сверхреакции* – способе, использующем **просоночное состояние**. В нашей первой книге мы касались этого вопроса (см. главу «Осваиваем просоночное состояние») и сейчас продолжим данную тему. Засыпая, представьте, что вы участвуете в реальном скоростном бою. Вообразите себе противника, который пытается

неожиданно ударить вас. Постарайтесь реагировать на его *внезапные* атаки. Сначала вы еще будете успевать парировать его атаки, однако, погружаясь глубже в состояние сна, вы обнаружите, что удары «просоночного» противника становятся все более и более неожиданными, внезапными. Защита от его атак превращается вдруг в сложнейшую задачу, и вы уже далеко не всегда сможете парировать их. Это происходит потому, что ваш воображаемый противник незаметно превращается в противника «реального», «непредсказуемого» и «независимого» от вас.

Ваш **«критический ум»** медленно засыпает, тогда как деятельность *подсознания* (способного к такому «раздвоению»!) активизируется. Вас становится как бы двое – вы и... ваш «противник». Конечно же, никакого другого противника нет, а вы на самом деле начинаете состязаться с самим собой. Заметим, что *просоночное* состояние таит еще много подобных возможностей.

Для достижения *сверхреакции* могут использоваться также разнообразные приемы и способы управления своим **«психофизическим» Временем** (эти упражнения мы подробно опишем в следующих книгах).

**Ключом к практически мгновенному реагированию
являются техники
«Внутреннего Наблюдателя»!!!**

Как мы уже показывали, каждый человек являетесь *Сущностью*, которую в древних *Традициях* называли по-разному – дух, душа, атман, джива и т.д., причем эта *Высшая Сущность* изначально уже обладает всеми необходимыми качествами, или **паранормальными способностями**. *Осознание себя тем*, кем вы являетесь в действительности, пробуждает не только *сверхреакцию* восприятия, но и многое другое.

«Внутренний Наблюдатель» не испытывает каких-либо человеческих эмоций, что позволяет видеть *неискаженную* картину Мира, *мгновенно* и *адекватно* реагируя на любые неожиданные события.

Девиз нашей Школы:

«Реагируй мгновенно – побеждай всегда!!!»

Глава 6

Программирование противника

Развитие опережающего восприятия. Навязывание противнику «чуждых» манер передвижения. Недостатки спортивно-состязательных и прикладных Школ. Управление с помощью контроля дистанции. Парадокс беззащитности нападающего! Программирование на удар или бросок. Воздействие позой, движением, жестом и речью. Работа с «двойником» в зеркале. Ненамеренное программирование. Раскрытые ладони и их психоэнергетическое влияние на противника. Секреты пальцевых форм (активизация работы головного мозга, повышение скорости реакции и движений, чувствительности и пр.). Тайны «неиспользуемых» резервов мозга. «Видимый» и «Невидимый» Миры. Чередование сжатого кулака и раскрытых пальцев. Магия «материализованных» мыслеобразов («невидимая стена», «паутина», «шары», «брызги энергии» и др.). Использование рефлекса «защиты оружия». «Игра скоростью» и управление времяощущением. Приемы бесконтактного воздействия на подсознание («малые круги» и «короткие лучи»). Формирование «паутины атаки». Управление движениями нападающего с помощью взгляда («взгляд ведет движение», «защищаясь, отвернуться» и др.). Техники программирования «киборга». О стилях «первоэлементов» и приемах противодействия им. Освоение и применение «независимых» движений. Искусство самопрограммирования. Противодействие манипулированию через достижение осознанности.

Теперь мы познакомим вас с важнейшими *психофизическими* приемами, позволяющими «удивительным» (для непосвященных!) образом управлять движениями и действиями противника, причем как перед началом схватки, так и непосредственно во время боя.

Опытные бойцы, посвятившие искусству рукопашного боя значительную часть своей жизни, интуитивно (**методом «проб и ошибок»!!!**) нашли и используют подобные техники в своей практике, благодаря чему они легко побеждают своих противников в состязательных или даже в реальных боях.

Предлагаемые вашему вниманию упражнения ШАР научат вас *программировать* нападающего, в результате чего, вы сможете не только направлять ход опасных событий в нужном для вас направлении, но и «предугадывать» (и *опережать!*) своего противника минимум на несколько движений.

Мы называем это «**опережающим восприятием**». Представьте, *какие* возможности открываются перед человеком, владеющим подобными навыками! Вы словно «заглядываете» в Будущее и начинаете творить настоящие чудеса, основанные на «приобретенном» вами *Знании*.

В этой главе мы коснемся лишь некоторых способов управления движениями и действиями противника, используемых в ШАР. Часть из них мы уже рассматривали ранее, в нашей первой книге. Например, в главе, посвященной манерам передвижений в скоростном бою, мы уже предлагали вам один из способов **навязывания** противнику «чуждой» (или *незнакомой*) ему техники движения.

Раскачиваясь по высоте и одновременно перемещаясь в любую сторону («*лодка на волнах*»), вы могли убедиться, что эффективная атака против вас становится возможной лишь при соответствующей *подстройке* противника к вашим движениям, а это само по себе представляет сложнейшую задачу, особенно, если ваш противник не владеет используемой вами манерой передвижений.

Действительно, чтобы успешно противодействовать вашим действиям, он должен будет либо *подстраиваться* к вам (например, раскачиваться, как и вы), либо немедленно выбрать иную, более оптимальную технику передвижений. Однако далеко не каждый боец умеет это!

Что же касается разнообразнейших манер передвижений, используемых бойцами ШАР, то в спортивно-состязательных Школах большинство из них неприменимо в силу сложившихся традиций, ограничений или негласных запретов на те или иные действия.

Представьте, что в боксерском поединке один из бойцов вдруг начнет раскачиваться по высоте («*лодка на волнах*»), или вращаться вокруг своей оси («*живой волчок*»), или выполнять высокие прыжки («*парящая птица*») с «зависанием» в воздухе, пытаясь атаковать противника ударами сверху, и т.д.

Ничего подобного вы не увидите!!!

Таким образом, *важнейшие* способы и виды передвижений, *естественные* и присущие человеку от природы, просто исключены из арсенала современных бойцов, в то время как в реальной ситуации они могут совершенно неожиданно вам потребоваться. То же самое относится не только к манерам передвижений, но и к многообразным ударам, захватам, броскам и мн.др.

Отметим, что *навязывать* можно не только манеры передвижений, но и технику работы рук или ног при выполнении защитно-атакующих движений и мн.др. Пользуясь данным принципом, можно *навязывать* противнику желаемую скорость движений, управлять его *временоушением*, скоростью реакции и т.д., и об этих возможностях мы подробно расскажем.

Продолжая тему передвижений, нельзя не затронуть возможностей **контроля дистанции** с целью *программирования* некоторых действий противника. Например, вы намеренно отступаете назад и, таким образом, вынуждаете своего противника идти в нужном для вас направлении, т.е. *программируете* его на движение вперед.

При вдумчивом и серьезном изучении техник рукопашного боя ШАР вы обнаружите, что управлять движениями противника на самом деле легко, несмотря на то, что со стороны все будет казаться иначе. Словно инициатива находится у нападающего, и он нападает или отступает по собственному желанию.

Если вы и отступаете назад под градом ударов, то делаете это намеренно! На тренировках по рукопашному бою ШАР подобные упражнения специально нарабатываются, чтобы занимающиеся смогли увидеть и использовать открывающиеся перед ними удивительные возможности.

Противник, который вас атакует, полностью уязвим!!!

Он *раскрывается*, и вы легко можете ударить его, куда захотите. Он полностью незащищен, как это ни *парадоксально*. Попробуйте использовать данный факт сначала в учебных схватках, а затем уже и в реальных боях.

Один из наших учеников рассказал, как однажды ему пришлось применить описываемую технику. Во дворе дома к нему стал задиаться один из хулиганов. Наш ученик прекрасно помнил наши рекомендации о том, что ни в коем случае нельзя позволять кому-либо бить себя или унижать, что необходимо *тотчас* давать решительный отпор любым покушениям на свою жизнь и здоровье. В то же время он понимал, что если ударит нападающего, то впоследствии тот постарается жестоко отомстить ему с помощью своих дружков-хулиганов, поэтому он поступил следующим образом: прежде всего, он не позволил себя избивать и начал защищаться, причем представил, будто все это происходит... на тренировке. На занятиях в ШАР ученики нередко выполняют специальные упражнения в парах, при которых один только атакует, а другой – защищается. Страх у него полностью исчез, он отбил все удары нападающего, и тот перестал к нему задиаться. Таким образом, наш ученик одержал победу, ведь он не пропустил ни одного удара и сумел защитить себя!!!

Отметим, что в ШАР используется множество боевых техник, вынуждающих противника отказаться от агрессивных действий, например, использование *травмирующих* подставок, агрессивной универсальной защиты, *психо-энергетического* «давления взглядом» и мн.др. Подробно они описывались в нашей первой книге.

Сейчас мы с вами рассмотрим простейшие **способы программирования** противника при помощи боевой позиции (или стойки) на выполнение им **заданного удара**. Вы узнаете, каким образом заставить противника атаковать вас *туда*, куда пожелаете, и вы будете «предугадывать» движения нападающего на «шаг» (и более!!!) вперед. О преимуществах подобного *Знания* можно даже не дискутировать, настолько это очевидно.

Чтобы научиться использовать предлагаемые способы, встаньте сейчас в какую-либо боевую позицию. Например, поместите свои руки на уровне лица, оставив открытым для атак свой живот. Как вы думаете, куда ударит вас противник?.. Естественно, в низ живота, в пах или по ногам, т.е. по нижнему уровню. Если вы, наоборот, опустите свои руки на уровень груди-живота, то, скорее всего, вас ударят в лицо, так как именно оно оказывается открытым, незащищенным. Попробуйте одной рукой прикрывать низ живота, а вторую руку поместите на уровне лица чуть слева или справа от себя. Противник атакует вас боковым ударом руки с той стороны, где вы более открыты, и т.д.

Точно также можно *запрограммировать* противника на попытку захватить ваши пальцы или предплечья, если ваши руки будут «маячить» вблизи его лица. Естественно, вы должны быть готовы к подобным атакам!

Сначала наработку *программирующих* боевых позиций желательно проводить перед зеркалом, чтобы убедиться в открытости тех или иных частей своего тела. Далее набивайте эти техники в паре с кем-либо из своих знакомых. Учитесь намеренно приоткрывать (или оставлять незащищенными) выбранные вами зоны тела!..

Видите, как с помощью боевых позиций (определенных «застывших форм») вы можете легко управлять последующими атаками своего противника, ведь *рефлекторно* он начинает атаковать в первую очередь ваши откры-

тые зоны, и это обстоятельство позволяет уверенно управлять *начальными фазами* атак, а, следовательно, *предвидеть* действия противника и *опережать* его во время боя. Заметим, что *программировать* противника на заданный удар нужно не намеренно, а как бы непроизвольно, «случайным» образом.

Аналогичным образом становится возможным *программирование* противника на выполнение им *заданного* броска. Для достижения этой цели, ввязываясь в борьбу с нападающим, пробуйте выставлять вперед правую или левую ногу, провоцируя его на подножку или захват выставленной ноги.

Если ваш противник окажется борцом, то он не преминет воспользоваться предоставленной возможностью, и... попадет в ловушку. Точно также изображайте потерю равновесия вперед или назад, понуждая противника сделать выведение из равновесия в соответствующую сторону. Можете с силой давить на него вперед или, наоборот, тянуть его за собой, что *рефлекторно* вызовет у противника желание использовать ваши движения для проведения соответствующего броска.

Еще одной формой влияния на противника является использование **жестовых форм**. Обратите внимание на *психофизические* различия в восприятии человеком ударных форм кулака и раскрытой кисти. Кулак – это угроза, агрессия, причем проявленная, ладонь же – неагрессивна, расслаблена. Будучи раскрытой, она символизирует мир, спокойствие, открытость. В действительности, боевые позиции с раскрытыми кистями рук намного предпочтительней, по сравнению с привычными кулачными формами, и об этом мы расскажем подробнее.

Раскрытые ладони энергетически *восприимчивей* любых кулачных форм, что позволяет *распознавать* на уровне биополевых ощущений намерения своего противника и *предугадывать* его атаки. Одновременно вы приобретаете способности *скрытого* воздействия. С этой целью в ШАР используются специальные упражнения по развитию не только чувствительности кистей рук, но и **силового дистанционного воздействия** (см. главу «Противодействие вооруженным атакам»). Некоторые приемы мы уже рассматривали ранее, когда знакомили вас с техниками «малых (или «кистевых») шаров», описанных в нашей первой книге.

Еще одной важной особенностью раскрытых пальцев (в боевой позиции) является то, что они *рефлекторно* активизируют работу головного мозга и всей центральной нервной системы. Вспомните, например, *почему* маленьким детям рекомендуют лепку из пластилина или глины?..

Ученые давно уже обнаружили, что тренировка пальцев рук теснейшим образом связана с развитием психики и мышления ребенка. Одновременно у него активизируются творческие способности, интуиция и многие другие важнейшие качества. Заметим, что наши *Предки* знали об этих вещах еще тысячи лет назад, и не случайно до нас дошли *Знания* о пальцевых жестовых формах и их применении. Маленькие дети, сами того не осознавая, используют жестовые формы для *самолечения* и *восстановления*.

Мы рекомендуем взрослым внимательно взглянуть на маленьких детей, живущих в удивительном и волшебном Мире. Маленький ребенок, сидя еще в кроватке, соединяет свои пальчики в замысловатые переплетения; он делает это интуитивно, и его никто не учил этому искусству. Тело ребенка само чувствует, *какие* пальцы следует соединить между собой и *сколько* времени для этого требуется. Подобная *интуитивная* тренировка в ШАР очень распро-

странена, а выполнять ее вы можете где угодно и в любое время, причем незаметно для окружающих. Наши *Предки* еще тысячи лет назад умели видеть *то*, что другие не замечают до сих пор. Уровень мастерства любого бойца определяется, в том числе, этим умением... *видеть*.

В нашей *Традиции* **Учение о «Видимом» и «Невидимом» Мирах** (или **Мирах «Яви» и «Нави»!!!**) является одним из важнейших. Эти Миры прекрасно *сосуществуют* друг с другом, и ваша задача – научиться использовать в своей жизни *Знания* о них, тем более что все упражнения ШАР способствуют развитию этого. Тренируясь по предлагаемым нами методикам, вы постепенно начнете *видеть* и использовать *то*, что реально существует вокруг нас, а сейчас вернемся к нашей теме.

Раскрытые пальцы обеспечивают более высокие скорости движений рук (чем кулаки), что особенно важно в уличном столкновении, где удары пальцами в лицо противника и захваты за одежду используются чаще всего. Удары и защиты выполняются значительно быстрее, если пальцы не сжаты в кулаки, в чем легко убедиться, если наносить удары (или защищаться) руками с раскрытыми пальцами. В этом случае *кистевые* движения становятся даже *невидимыми* глазу.

Вы будете изучать эти *сверхскоростные* движения при освоении техник «*невидимого воина*» и познакомитесь с упражнениями ШАР, позволяющими достичь (за счет очень высоких скоростей движений) практически полного *исчезновения* из поля зрения противника. Его глаза не будут воспринимать ваши движения. Напомним, что некоторые такие упражнения вам уже известны по первой нашей книге.

Сейчас мы познакомим вас с простейшим упражнением, обучающим тому, как **чередовать раскрытую кисть и сжатый кулак**. Вы поймете, зачем это нужно. Попробуйте, находясь в боевой позиции с раскрытыми пальцами у своего лица, выполнять удары в любую сторону правой и левой руками, сжимая их в кулаки при ударе и раскрывая кисти рук при обратном движении. Сначала делайте это достаточно медленно, чередуя удары правой и левой руками. Когда у вас будет получаться это, увеличивайте скорость. Если удар выполняется одной и той же рукой несколько раз, то раскрывать кулак не следует. Важно, чтобы вторая рука была раскрыта и защищала ваши глаза от возможной контратаки противника. Вы увидите, как это несложное упражнение развивает отличную координацию.

Кроме того, если вы держите свои кулаки раскрытыми, то *энергетически* (за счет *повышенной* чувствительности пальцев!) становитесь способными улавливать *тайные* намерения и действия противника, сможете также оказывать *скрытое* влияние на его психику, *управлять* его поведением, *программировать* его на выполнение выгодных вам действий.

Если вы держите руки сжатыми в кулаки, то либо провоцируете своего противника на решительные действия, либо подавляете его психологически своей готовностью к бою, тогда как раскрытые ладони не вызывают у него каких-либо подозрений о ваших боевых возможностях. На самом же деле раскрытые ладони намного опаснее, чем кулаки, ведь они обеспечивают неожиданные захваты любых частей тела противника, скоростные тычки пальцами в его лицо, сильнейшие удары основанием ладони и пр.

Раскрытая ладонь обладает также резким *останавливающим* действием, оказывая прямое влияние на *подсознание* противника. Вы словно отгораживаетесь от него «**невидимой стеной**»! Естественно, для достижения подобно-

го эффекта необходима предварительная тренировка с *невидимыми предметами и объектами*.

Работа с такими *психоэнергетическими* объектами является настоящей **Магией**, связанной с «оживлением» и «материализацией» определенных мыслеобразов (см. упражнения «*видеть воздух*» и «*видеть в воздухе*», описанные в нашей первой книге).

Вы можете также научиться создавать **невидимые преграды и препятствия** для своего противника. *Мастера боя* непременно должны владеть перечисленными способностями и на практике активно использовать их.

Другим способом *программирования* противника является выполнение движений, вызывающих заведомо *предсказуемые* действия и реакции. Простейшим примером такого движения будет резкое выбрасывание пальцев рук в лицо противника. Подобная атака *рефлекторно* вызывает либо вскидывание его рук к лицу для защиты, либо попытку отпрянуть назад или в сторону. В этот момент вы сможете легко атаковать его ударом ноги в пах, или кулаком в живот, или захватом его пальцев. Точно также противник реагирует на ложное (или действительное) бросание какого-либо предмета в лицо.

Заметим, что для повышения эффективности воздействия вы можете использовать медитативную технику «**брызги энергии**», оказывающую мощное воздействие на его *подсознание*. Попробуйте расслабленной кистью выполнить *стряхивающее* движение куда-нибудь в сторону, словно ваша рука... мокрая. Ваши руки должны быть полностью расслаблены, тогда при *стряхивании* с ваших рук словно **полетят** невидимые «*брызги*». Мы называем их «*брызгами энергии*», и они не являются только вашей иллюзией. Вы можете убедиться в этом, если будете тренироваться в полумраке, тогда вы можете даже... увидеть эти «*брызги*». С ваших пальцев будто и в самом деле стряхиваются мельчайшие *светящиеся* энергетические «*капли*».

В реальной ситуации этот эффект можно (и нужно!) использовать при «ослеплении» противника, после чего его легко будет атаковать ударами по ногам или в пах. Он не увидит ваших ударов, так как все его внимание *сосредоточится* на других ваших действиях. Если поначалу у вас не будет четких ощущений «*брызг энергии*», можете потренироваться с водой. Заниматься можно в реке, в озере, в бассейне или в ванной; если же нет возможности использовать какие-либо водоемы, то подойдет и обычная струя воды из-под крана.

Погрузите свои руки в воду и, вынув их, стряхивайте капли с пальцев. Внимательно наблюдайте за тем, что происходит при этом! Капли воды, как и «*энергетические брызги*», будут слетать с кистей ваших рук и *исчезать* в окружающем пространстве, *насыщая* его особыми свойствами. В дальнейшем вы научитесь использовать все эти *биоэнергетические* явления, а сейчас продолжим нашу тему.

Интересной формой вызывания *предсказуемой* реакции у противника, вооруженного, например, ножом, является попытка с вашей стороны выполнить захват его руки. *Рефлекторно* противник отдернет ее, чтобы избежать захвата, и вы можете этим воспользоваться, атакуя его ударами по глазам. Учитывайте лишь, что опытный боец, предупреждая ваш захват, постарается атаковать ножом вашу руку и порезать ее. Однако если вы будете действовать неожиданно, то у него включится **рефлекс «защиты оружия»!**

Заметим, что техники захвата вооруженной руки специально нарабатываются в ШАР, и часть упражнений этой группы используется в комплексах,

развивающих скорость реакции бойца (упражнения «*взять добычу*», «*небесный воин на краю пропасти*» и мн.др.).

Рефлекс «защиты оружия» тесно связан с техниками «чудесного ребенка», описание которых мы планируем опубликовать в ближайшее время. В данном же случае речь идет о *неосознанном* желании взрослого человека, в котором «живет» маленький ребенок («чудесный ребенок»!), не отдать свою ценную «игрушку», именно поэтому вооруженный противник *рефлекторно* отдернет свою руку от захвата.

С помощью «*облачных*» движений рук, находящихся в боевых позициях, вы можете также управлять скоростью движений своего противника. Делается это достаточно легко, если вы владеете техникой «*игры скоростью*». Атакующий вас будет ошеломлен, когда в ответ на его быстрые движения вы, например, будете двигаться... **медленно** (если, конечно, находитесь **за пределами** дистанции «*быстрого касания*»!)! Кроме того, *подстраиваясь к скорости* его движений, вы также можете влиять на него и по своему желанию *ускорять* или *замедлять* нападающего.

Мы познакомим вас еще с двумя важнейшими техниками управления движениями противника в бою с помощью **приемов бесконтактного воздействия на его подсознание**. Мы расскажем об использовании «*малых кругов*» и «*коротких лучей*». Отметим, что описываемые техники позволяют оказывать почти *гипнотическое* воздействие на противника, погружая его в глубокие состояния «**сна наяву**», – сна, в котором *режиссером* являетесь вы, а не он! Чтобы приобрести необходимые навыки, работайте вместе с напарником. Встаньте в боевые позиции и попробуйте руками выполнять круговые движения небольшой амплитуды своими руками – «**малые круги**». При этом энергетически охватывайте ими тело напарника.

«*Малые круги*», выполняемые под различными углами и в различных плоскостях, активизируют в пространстве энергетически замкнутые потоки, пронизывающие выбранные вами для бесконтактной атаки цели (голову напарника, его туловище, руки, ноги). Вы будто сплетаете вокруг его тела «*невидимую паутину*». Невероятным образом ваши движения начинают оказывать реальное влияние на противника, и связано это не только с активизацией энергетики вне вашего тела, но и с *программирующим* воздействием на его *подсознание*, которое очень чутко воспринимает подобные действия.

Другой формой *программирования* движений противника является использование «*лучевых*» движений, а точнее одной из их разновидностей, которую мы называем «**короткие лучи**». Речь идет о применении достаточно резких *линейных* движений кулаками, которыми вы словно прощупываете защиту противника. Ваш напарник может даже попробовать реагировать на ваши *бесконтактные* атаки. Обратите внимание, что вы должны не просто выполнять направленные в сторону напарника атакующие движения! Это должны быть именно энергетические послы, насыщенные мощным эмоциональным зарядом и выбросом силы.

Комбинирование техник «*кругов*» и «*лучей*» создает «**паутину атаки**»! Используя описываемые движения, вы сможете оказывать на своего противника бесконтактное воздействие на уровне *подсознания*, подчиняя его своему влиянию. Ваш противник начнет *неосознанно* реагировать на все ваши действия, и мы предлагаем вам самостоятельно исследовать эти возможности. Заметим, что талантливые бойцы используют подобные формы воздействия неосознанно, интуитивно.

Мощным программирующим действием обладает взгляд!!!

Простейшими примерами таких воздействий могут служить техники *фиксирования* глазами уязвимых зон на теле противника, что вызывает у него ложное ощущение, будто вы собираетесь атаковать их. Естественно, что удары могут быть выполнены совершенно по другим целям.

Взглядом можно *спровоцировать* противника обернуться назад, если вы покажете, словно кого-то увидели там. Простейшие навыки подобного влияния вы можете получить в быту. Попробуйте в разговоре с кем-либо время от времени поглядывать в сторону за спиной собеседника и отмечайте его реакцию, которая проявится в том, что он будет непроизвольно оглядываться. Ранее нами уже описывались специальные упражнения, позволяющие «вести» *взглядом* движение противника в нужном для вас направлении: вы как бы сбиваете траектории его ударов или защит, обеспечивая выгодные для себя боевые позиции.

Программировать действия противника можно также с помощью речи или даже отдельных слов. Например, противник ринулся вам навстречу, а вы (неожиданно для него!!!) уверенно и жестко скамандуете: «**Стой!**» или «**Стоять!**» Если словесное управление вы дополните еще и жестом остановки, например, раскрытой ладонью, то нападающий *рефлекторно* замедлит (или даже полностью прекратит) свои движения, пытаясь осознать происходящее.

Слово оказывает сильное *программирующее* воздействие на человека. Это связано с тем, что, начиная с раннего возраста, в процессе воспитания и обучения ребенок слышит слова, обращенные к нему, и он вынужден подчиняться им со всеми вытекающими последствиями. Вырастая, человек сохраняет в той или иной форме зависимость от речевых команд.

Отметим, что сама возможность *программирования* заложена в человеке на очень глубоком уровне. Человек – существо *программируемое*, и данный факт отражен в нашем *Учении техниками «киборга»*. Человек рождается, растет и развивается по определенной *программе* (и даже *программам!*). Эти *программы* не так просто изменить или скорректировать, но для вас должно быть важным то, что человек способен к *самопрограммированию*. Благодаря указанной способности перед ним раскрываются поистине удивительные возможности, и со временем вы научитесь их использовать.

Используя медитации «**готовый результат**» (или принцип «**достигнутой цели**»), вы легко можете настроить свое внутреннее *программируемое «Я»* («киборга») на выполнение нужных вам действий, «включение» желаемых в данный момент способностей. Вы словно запускаете специальную *программу* в самый сложный **биокомпьютер** вашего организма, и она начинает работать, управляя его функциями и возможностями. Благодаря этому человек получает доступ к огромным *внутренним резервам* своего организма.

Стоит также упомянуть о простейших способах защиты от внешнего *программирующего* влияния, если оно направлено против вас (или ваших близких). В первую очередь, необходимо развивать *осознанность* во всем, что происходит непосредственно с вами. Потеря *осознанности* делает вас «слепым» по отношению к тем, кто пытается управлять вами. *Осознанность* же позволяет разрушить планы противника, и он не сможет управлять вами и использовать ваше *бессознательное «Я»*.

Хорошим способом развития защищенности от внешнего *программирования* является овладение «**независимыми**» **движениями**. Посмотрите на обычную кошку, которая *независима, свободна* и практически не поддается внешнему *управлению*, или дрессировке. Все эти способности, *заложенные* от природы, объясняются, в том числе, ее удивительно развитой координацией. Чтобы быть *независимыми* от внешнего *программирующего* влияния, необходимо действительно обладать повышенным уровнем координации и не только этим. В этом случае вы не пойдете на поводу у тех, кто захочет использовать вас в своих корыстных (или даже преступных!) целях. Вы сможете самостоятельно выбрать свой *Путь* в жизни.

Сейчас мы познакомим вас с тем, как выполняются «*независимые*» *движения*. Наши упражнения помогут вам научиться очень важным вещам, но сначала мы приведем поучительный пример использования «*независимых*» движений в рукопашной схватке. Этот пример покажет вам, как, владея *Знаниями* ШАР, вы можете разрушить «*каноны*», на которых строятся многие их техники и тактики боя.

Некоторые из вас, безусловно, слышали и даже знают о существовании на Востоке особых *стилей* и Школ рукопашного боя, основанных на *Учении* о «первозлементах». Речь идет о так называемых **стилях «первозлементов»**. Указанные Школы развивают идеи *взаимосвязей* между пятью основными природными «*элементами*», которые они соотносят с определенными манерами и техниками ведения боя. Например, боец *стиля «огня»* агрессивен, яростно набрасывается на противника, все время атакует его. В противоположность ему боец «*земли*» спокоен, устойчив, он не расходует понапрасну своей энергии, малоподвижен, предпочитает жесткие «*каменные*» блоки и устойчивые боевые позиции. Боец «*воды*», наоборот, *подвижен* и *текуч*, он избегает открытого столкновения с противника и в бою старается обогнуть атаки противника и «*просочиться*» сквозь его защиту и т.д.

Особенностью тактики боя по «*первозлементам*» состоит в том, что победить способен лишь тот боец, который вовремя выберет «*правильный*» стиль. Очевидно, что «*вода*» гасит «*огонь*», «*огонь*», в свою очередь, плавит «*металл*», «*дерево*» разрушает «*землю*» и т.д. Зная эти *универсальные взаимосвязи*, можно гарантированно выиграть схватку, если применить соответствующий стиль боя. Естественно, что самое сложное здесь – как сделать «*правильный*» выбор? И все! Рекомендации по *интуитивному* выбору стиля боя достаточно просты, и они составляют основу тренинга в этих Школах, но мы хотим показать вам, как легко разрушаются подобные «*каноны*».

Какой стиль боя выберет ученик такой Школы, если столкнется с противником, у которого руки «*работают*» в стиле «*огня*», ноги – в стиле «*воды*», а туловище – в стиле «*камня*»?.. Для него это будет слишком сложная задача, ведь совершенно непонятно, *как* вы двигаетесь.

Возможны и другие варианты «*независимых*» *движений*, но главное здесь то, что бойцы восточных Школ оказываются в полной растерянности, сталкиваясь с подобными «*независимыми*» *движениями*. Таким образом, ведение боя с учетом «**первозлементов**» есть не что иное, как *программа*, которой руководствуется ученик такой Школы, и «*независимые*» *движения* позволяют легко «*разрушить*» ее.

В нашей первой книге мы уже касались приемов и способов развития «*независимости*» своих движений. Вспомните *секретные* гимнастики воинов ШАР. При их выполнении следует добиваться одновременного выполнения

движений разными частями тела с различными скоростями и по различным траекториям. Например, делая «движения в воде», стремитесь к тому, чтобы каждая рука совершала «независимое» от второй движение. То же самое пробуйте и с «*кругами в воздухе*» («*волшебные круги*»), «*маятниковыми*» движениями («*сложный маятник*») и т.д.

«**Волшебные круги**» получаются, если в *круговом* движении участвует одновременно две части тела, но каждая способна двигаться со своей скоростью, а плоскости вращения могут произвольно меняться. В ШАР эпитет «волшебный» используется лишь в том случае, если происходит что-то необычное, выходящее за рамки обыденных представлений. Вспомните, к примеру, техники «*волшебного меча*»: «меч» также становится «*волшебным*», когда начинает проявлять свойства, которых у него быть не может – он начинает удлиняться или сгибаться, скручиваться и т.д.

«**Сложный маятник**» является разновидностью «*маятниковых*» движений, которые мы подробно рассмотрим в нашей следующей книге, готовящейся к публикации уже в ближайшее время. Отметим, что «сложный маятник» может быть «двойным» или даже «тройным», если одновременно в движении участвуют несколько частей вашего тела.

Другим примером упражнений, развивающих «*независимые*» движения может служить «**игра листьев**». В нашей *Традиции* образ «*листьев*» тесно связан с пальцами, владение которыми является мощнейшим инструментом не только для достижения победы в бою, но и для лечения и восстановления здоровья организма, для пробуждения *скрытых* сил и *необычных* возможностей человека. Как мы уже говорили, все так называемые *необычные* возможности и способности человека не есть что-то чуждое и несвойственное человеку, наоборот, все они изначально присущи нам, и в этом, как мы уже говорили, – **ключ** к их *пробуждению* и развитию.

Заметим, что использование пальцевых жестов не является «изобретением» Востока, как это ложно полагают некоторые, посмотревшись фильмов о японских ниндзя. Маленькие дети владеют этими техниками практически с рождения. В нашей *Традиции* это носит название «*чудесный ребенок*». Речь идет об огромной группе техник и медитаций, связанных с развитием умения жить и чувствовать так, *как мы это делали, когда были детьми*. Сюда входят также различные виды *интуитивных* гимнастик, массажа, рациона питания, отдыха и многое другое.

Мы предлагаем вам взглянуть на детей внимательно, тогда вы откроете для себя очень многое! Вы увидите, что дети владеют техниками чрезвычайно *высокого уровня*, даже не осознавая этого, тогда как взрослые **утратили** эти способности. Как мы уже рассказывали, ничего не зная о *пальцевых жестах*, дети пользуются ими едва ли не с рождения?! Обратите внимание, как малыш едет в коляске и соединяет свои пальчики в самые замысловатые позиции! Никто не обращает на это внимание, ни их родители, ни окружающие, а – напрасно! Дети бессознательно, на уровне интуитивных ощущений, делают *то*, что необходимо их организму, и в данном случае – это лечебные и развивающие приемы *саморегуляции*, которым их никто не обучал, да и не мог обучить!

Отголоски подобных *Знаний*, как мы уже говорили, встречаются в тайных *Учениях* Индии и Египта, Китая и Японии и т.д. Вспомните, к примеру, знаменитые лечебные *мудры* в йоге, или *жесты силы*, используемые в ниндзюцу! Дети также свободно умеют управлять «*весом*» своего тела. Обрати-

те внимание, каким *тяжелым* и *неподъемным* становится ребенок, который не желает куда-то идти, или, наоборот, – он буквально *летит*, как на *крыльях*, если вы ведете его, куда он хочет! Подобными способностями лишь *отчасти* владеют борцы, для которых умение управлять своим «весом» на ковре просто необходимо. В нашей Школе используются специальные упражнения, развивающие эти навыки, включая **биогравитационные** ощущения и управление ими.

Аналогичных примеров, показывающих удивительные способности детей, можно привести еще множество, но все они лишь подтверждают тот факт, что детям «известны» техники очень высокого уровня, и, если вы не будете мешать им, то они сохраняют эти способности, даже взрослея.

Большинство людей утрачивает их с возрастом, и не случайно на Западе возникли даже *особые* Школы, обучающие тому, как... **вернуть** *полноту* переживания, или ощущений!

Как вернуть *полноту* переживания?!

Для достижения этого не предлагается что-либо *сверхъестественное*, наоборот, – их последователям предлагается всего лишь вспомнить, *как* они воспринимали Мир, будучи детьми. Они учатся *заново* ходить, улыбаться, брать в руки обычные предметы, играть ими и т.д. Со стороны это может показаться очень странным, что взрослые и серьезные люди занимаются подобными вещами, но такая проблема действительно существует, и на Западе давно уже столкнулись с этим.

В качестве поучительного примера того, как взрослые пытаются **вернуть** давно забытые ощущения детства, достаточно рассказать, что совсем недавно в Великобритании стали использовать даже специальную мебель больших размеров и другие «увеличенные» предметы окружающей обстановки, чтобы взрослые могли почувствовать то же самое, что испытывают дети в нашем Мире. Заметим, что дети являются также прекрасными психологами и умеют «управлять» своими родителями и близкими людьми. Посмотрите, как они умело «манипулируют» взрослыми, вынуждая их выполнять все свои желания. Они как бы «программируют» окружающих на определенные действия.

С помощью *пальцевых* жестов можно научиться *программировать* состояние своего организма, настраивая его на значительное улучшение самочувствия, и подробно об этом мы расскажем в отдельных главах, посвященных *Тайнам* жестовых форм. Попробуйте выполнять любые простые движения руками *так*, чтобы они совершали отличные друг от друга действия. Одна рука, например, может рисовать *круговое* движение, а вторая – *линейное*. Другой вариант «*независимых*» движений получится, если обе руки выполняют одинаковые движения, но... с разными скоростями. Заметим, что в движении могут участвовать несколько частей тела. Таких упражнений можно подобрать множество, и все они развивают необходимое нам качество.

Однако вернемся к основной теме.

Напомним, что в основе успешного **самопрограммирования** лежит *принцип*, который мы называем «*готовым результатом*» (или *принципом «достигнутой цели»*), и практически все приемы *самопрограммирования* построены на его использовании.

Принцип «готового результата» –

основа самопрограммирования!!!

В качестве примера опишем способ восстановления здоровья с помощью известных вам уже техник **«вибрации-потряхивания»** и медитации **«готового результата»**. Когда человек заболевает, у него, прежде всего, нарушаются *естественные* энергетические *взаимосвязи* в организме и устанавливаются нездоровые связи; они нарушают правильную и слаженную работу всего организма.

Попробуйте с помощью *«вибрирующих» движений* вызвать в той или иной части тела состояние *энергетического «хаоса»*, и когда вы добьетесь желаемого, настройтесь на абсолютно здоровое состояние своего организма, как на уже свершившееся событие (словно вы уже совершенно здоровы!). Тогда вы почувствуете, как *разрушенная* энергетика болезни «перепрограммируется» в состояние «здоровья». Напомним, что работа с ощущениями «здоровья» и «болезни» специально осваивается учениками ШАР, чтобы научиться многим необходимым вещам.

Научитесь программировать свое здоровье!!!

При использовании медитаций *«готового результата»* становится возможным не только восстановление ослабленного здоровья, но и достижение многого другого: развитие *сверхсилы, сверхточности*, умения *снимать* боль, стресс, усталость и пр. Механизмом, объясняющим реальную возможность проявления всех этих способностей, является тот факт, что все они изначально присутствуют в каждом из нас, и только благодаря этому человек может пробудить их.

Одним из важнейших приемов *самопрограммирования* является использование **идеомоторной тренировки**, которая нашла особенно широкое применение там, где требуется выполнять заученные («запрограммированные») действия с высокой точностью. В ШАР подобные техники связаны с особыми формами медитативной практики, при которых вы на уровне своих ощущений *моделируете* события *Будущего*, приобретая все необходимые вам качества.

Что касается различных способов противодействия *манипулированию* (или *внешнему управлению*), то одним из них является достижение человеком **осознанности**.

Осознанность – важнейшее условие для противодействия манипулированию!!!

Если вы *осознаете* все происходящее с вами (внимательны ко всему вокруг!), то никто и ничто не сможет заставить вас действовать против вашей воли или желания. Вы сможете также увидеть, *как* на вас пытаются повлиять, и сумеете противостоять этому. Напомним, что развитию *осознанности* способствует любое наше упражнение и любая техника ШАР, поэтому, тренируясь, вы постепенно научитесь тому, как **разавтоматизироваться**, как не поддастся *внешнему управлению*, или *манипулированию*.

Глава 7

«Шуточный» бой

Нешуточный бой! «Быть и казаться» – Высший принцип обмана. Азы «шуточного» боя. «Мягкий» кулак и его формы. «Проработка фаз ударов». Оружие с земли. Использование кувырков-перекатов для подхватывания оружия. Неотбиваемые удары, скрываемые шагом. Ошибки неопытных бойцов (на примере). Как формируются ложные рефлексy. Связки атакующих движений. Пропуская удар... победить! Прирожденные Мастера «шуточно-го» боя. Обеспечение безопасности на занятиях. «Маска лица» как оружие обмана. Хороший боец – всегда актер! Тренировка мимики перед зеркалом. Безопасная наработка сверхскоростных ударов. Как повысить скорость реакции. Азы «шуточного» боя и принцип «быстрее-быстрее». Развитие новых возможностей. Преодоление чувства страха. Создание скоростных парных комплексов. «Шуточная» борьба и ее возможности. Приемы противодействия борцу-профессионалу. «Боевые броски» и способы их выполнения. «Игровой» бой – высшая форма «шуточного» боя!

Мы продолжаем знакомить вас с удивительными боевыми техниками ШАР, многие из которых не имеют *аналогов* в других Школах. Обратите внимание на кавычки, в которые заключено название предлагаемой вашему вниманию новой техники. Это – не бой скоморохов или шутов! Это – *реальная* боевая техника, владение которой подарит вам поистине удивительные возможности, которые мы и рассмотрим в настоящей главе.

«Шуточный» бой является *нешуточным*!!!

Идея «шуточного» боя основана на том, что вы должны научиться реагировать на легкие удары так, будто это удары... чрезвычайно сильные и разрушительные. И, наоборот, в ответ на сильные удары, вы можете показать (или сделать вид), будто они совершенно не достигли своей цели. Естественно, такая способность достигается при помощи особых упражнений, которые мы будем описывать в дальнейшем. Противник же, таким образом, вводится в заблуждение относительно происходящего, он перестает понимать, что же происходит в действительности, и легко дезориентируется во время схватки.

Освоение «шуточного» боя мы начинаем с **азов**. Для этого встаньте в боевые позиции напротив друг друга, и пусть один из вас ударит напарника кулаком в живот, но сначала – не слишком сильно. Постарайтесь остановить свой кулак, лишь слегка коснувшись своего напарника, причем ваш кулак должен быть... «мягким».

«**Мягкий**» кулак – это полностью расслабленный кулак, причем если использовать аналогичным образом другие ударные части тела, то в этом случае мы будем иметь «мягкий» локоть, «мягкую» стопу и т.д. Техники «мягких» ударных форм специально нарабатываются в ШАР, чтобы ученики могли без травм тренироваться на высоких скоростях.

Удары подобными формами совершенно безопасны, даже если они выполняются в лицо или в пах. Важно, чтобы вы овладели техниками *остановки* своих движений. Одно из простейших упражнений для достижения этого – нанесение ударов по жесткой поверхности (например, по бетонной стене, по стволу дерева и пр.). В этом случае вы непроизвольно (рефлекторно) будете соразмерять силу и жесткость своих ударов, чтобы не причинять себе боль, а такое возможно лишь при использовании «мягкого кулака».

Другой разновидностью «мягкого» кулака является его **энергетически «прозрачная» форма**. Ранее мы уже рассматривали способы контроля правильности сжатия кулака, однако теперь перед вами ставится обратная задача. Вы должны сжимать свой кулак не слишком плотно. В этом случае вы не причините вреда своему напарнику, даже если случайно попадете ему в голову. Это будет гарантией безопасности при работе на высоких скоростях.

Важнейшее упражнение, обучающее умению вовремя останавливать свои атаки, – **«проработка фаз ударов»**. Нанесите любой удар на воздухе, а затем мысленно разбейте траекторию удара на четыре равных по длине отрезка, после чего выполняйте этот удар как бы по частям, начиная с самого близкого к себе.

**Каждый ваш удар должен быть
сильным и резким!!!**

Повторяйте его, постепенно осваивая всю его траекторию. Подобная наработка научит вас останавливать удар в нужный момент. Вы сможете избежать травм и одновременно приобретете навыки обманных движений высокого уровня.

Обратите внимание на огромную нагрузку, которую оказывают на вас эти движения. С непривычки у вас может даже сбиться дыхание, и вы быстро устанете, но со временем ваше тело приобретет желаемую выносливость и крепость. «Проработку фаз удара» следует выполнять также и другими ударными формами (локтями, коленями, головой, пальцами и т.д.). Подобная тренировка подарит вам многое. В первую очередь, навыки безопасной скоростной работы с напарником. Во-вторых, вы приобретаете способность вовремя останавливать свой удар, чтобы перенаправить его в другую зону. В-третьих, вы начинаете работать с потоками *разрушительной энергии*, которая продолжает свое движение даже при остановке удара. Напомним, что «проработка фаз удара» выполняется также и различными видами оружия. Очень важно уметь вовремя останавливать свои удары, чтобы не травмировать напарника или, наоборот, обмануть его, резко изменив траекторию удара.

Однако вернемся к азам «шуточного» боя. Тот, кого атаковали, должен, резко согнувшись пополам, схватиться за живот двумя руками и застонать, будто он пропустил сильнейший удар! Затем повторите несколько раз описываемые движения, добиваясь четкой *синхронизации* ваших действий: один бьет, а другой мгновенно реагирует на удар *так*, будто пропустил его. Заметим, что в реальной ситуации подобная уловка может оказаться весьма и весьма эффективной. Например, вас «сбили» с ног ударом, и вы оказались на земле. Не спешите вставать! На земле может находиться множество полезных для боя предметов (камни, палки, стекла, банки, мусор).

Научитесь использовать **оружие с земли**, и у вас появится огромное преимущество перед нападающим, даже если он вооружен! Заметьте, что, подбрав с земли что-либо, вы можете бросить это в лицо противника! Однако не будьте столь бесхитростны, попробуйте одну из замечательных уловок: бросайте не с первого взмаха (от которого ваш противник, скорее всего, успеет закрыться), а после ложного броска.

Вы увидите, как, *рефлекторно* закрывшись от угрозы, ваш противник спустя некоторое время откроется, чтобы посмотреть, что же произошло на самом деле, и тогда вы с легкостью попадете в его лицо. Но даже если же на земле ничего не окажется, вы также можете обмануть своего противника, сделав лишь вид, что вы подобрали *нечто* (в крайнем случае, можете, засунув руку в свой карман, показать, будто вы действительно достали что-то), и ваш противник в любом случае будет опасаться вас.

Заметим, что *оружие с земли* может быть поднято с помощью **кувырков** или **перекатов**. Подобный навык специально нарабатывается учениками ШАР. Положите на землю дубинку и, отойдя в сторону на несколько шагов, попробуйте кувырком приблизиться к ней и взять ее в руки. Обратите внимание, как сложно ориентироваться в пространстве, когда ваше тело так двигается, но если вы будете тренироваться указанным образом, то со временем приобретете желаемый навык и сможете его использовать.

Следующий эффективный удар – **ногой по голени**. Мы хотим показать вам, *как* правильно бить по голени! Подобные удары практически не используются в Школах Востока, что связано со спецификой босых ног и ограничений на используемые удары. В уличном столкновении мы рекомендуем наносить удары ногами в обуви по тем зонам противника, которые наиболее доступны для вас. Ноги противника являются прекрасными целями для таких ударов. Чтобы атаковать голень противника, используйте *внутренний* свод стопы.

Бейте той ногой, которая находится *дальше* от противника! Такие **удары «скрываются» шагом**, ведь никто не знает, бьете вы или всего лишь делаете шаг в направлении противника. Практически все бойцы пропускают подобные удары, так как... не «видят» их. Они не воспринимают подобные движения именно как удары, и естественно «пропускают» их. Отметим чрезвычайную эффективность ударов-шагов. Нарбатывайте их по стволам деревьев, используя обувь, которую не жалко испортить. Сильнейшие удары по стволу развивают особую разрушительную мощь.

С одним из начинающих учеников однажды произошел случай, где ему на практике довелось убедиться в эффективности техник Шар-боя. Наш новый ученик едва успел познакомиться с ударами по ногам противника, как столкнулся в жизни с такой ситуацией. Он находился на платформе в метро и уже собирался зайти в вагон поезда, как вдруг кто-то сорвал с его головы меховую шапку. Людей вокруг было много, и обычный человек растерялся бы от подобной наглости и уж тем более не успел среагировать адекватно. Точно также вырывают из рук мобильные телефоны, сумочки, портмоне и пр. Наш ученик успел среагировать; он выскочил из вагона и бросился вдогонку. Спустя пару минут ему даже удалось нагнать грабителя, однако тот, оглянувшись, тотчас бросил меховую шапку и... встал в боевую стойку. Наш ученик не растерялся, и при сближении, не сбавляя скорости, начал плавно «перетекать» в боевую позицию, на бегу вскидывая руки для защиты головы и одновременно принимая всем телом позицию «полумесяца». В этот

момент он вспомнил одну из техник, с которой успел познакомиться на недавней тренировке по ШАР, где они учились ударам, которые «скрываются» шагом. Наш ученик, медленно сбавляя темп и продолжая сближаться, атаковал противника ударом стопы в голень. Это было очень неожиданно для противника, который ждал чего угодно, но только не этого! Наш ученик даже увидел его полные растерянности глаза. В результате, удар ботинком в голень достиг цели, так как оказался невидимым. Наш ученик нанес еще несколько ударов уже руками и, увидев, что противник не опасен, оставил его лежащим на полу. Далее он поднял свою шапку и, отряхнув ее, пошел во-свояси. И здесь произошло «непредвиденное! Поверженный противник неожиданно вскочил на ноги и бросился вслед нашему ученику. Напав со спины, он попытался сломать ему руку, но, к счастью, наш ученик сумел вывернуться из захвата.

На этом примере мы хотели показать некоторые типичные ошибки, которых не следует совершать ни в коем случае.

Во-первых, как это ни жестоко звучит, противника следует *добивать*. Конечно, необходимо учитывать ситуацию, как, скорее всего, и поступил наш ученик. Он понимал, что не стоило *добивать* своего противника, ведь это происходило в метро, на глазах десятков людей, и особой опасности тот человек не представлял.

Во-вторых, оставляя поверженного противника, не следует упускать его из поля своего зрения, поэтому, уходя с места боя, обязательно контролируйте происходящее, хотя бы *периферийным* зрением.

Вернемся теперь к наработке элементов «*шуточного*» боя.

«Пропустив» удар ногой по голени, точно также изобразите на лице жуткую гримасу боли и схватитесь за «поврежденную» ногу, энергично растирайте ее и продолжайте стонать. Добивайтесь реалистичности исполнения!

Далее нарабатывайте удар кулаком в лицо. Постарайтесь быстро убирать голову в направлении удара, хватаясь руками за лицо. Вы можете даже отскочить назад, упасть и перекатиться по земле, корчась от «боли».

Чтобы понять, как можно это использовать, представьте, что к вам подошло несколько нападающих, и один из них со всей силы попытался ударить вас кулаком в лицо, но вы успели среагировать и при этом «отлетели» далеко в сторону от удара. Именно так все должно выглядеть происходящее со стороны!

Приятеля нападающего будут искренне удивлены необычайной силой его удара, да и сам бьющий удивлен не меньше их, ведь он даже не поймет, *почему* вы с такой силой оказались отброшены в сторону. Пользуясь замешательством нападающих, вы можете неожиданно атаковать их ударами в пах, или воспользоваться предметами на земле, или кувырком выскользнуть из окружения. Возможностей – очень много!

При ударе ногой в пах также хватайтесь руками за низ живота, как бы прикрывая его, сгибайтесь пополам и прыгайте на пятках, сопровождая все свои действия сильными стопами. В другом варианте, используя «вязкую» защиту, вы можете захватить бьющую ногу противника и повалить его на землю, но старайтесь не ввязываться в борьбу, особенно, если нападающий не один! Если их несколько, то ни в коем случае не ввязывайтесь в борьбу, избегайте ее всеми способами.

Отметим, что в некоторых Школах рукопашного боя широко используются специальные *раковины*, надеваемые на пах. Хорошо это или плохо?..

Применение средств защиты имеет как положительные стороны, так и отрицательные. Наличие защитного снаряжения, безусловно, делает поединки более безопасными, но *рефлексы* при этом страдают.

Бойцы, занимающиеся в *раковинах*, не умеют защищать пах и не умеют бить туда. Причина состоит в том, что при атаках защищенной *раковиной* зоны бойцы двигаются не так, как это произойдет в реальности, ведь боль от удара ногой не в пах, а в *раковину*, испытываемая человеком, отличается от настоящей. Точно также другими будут ощущения у бойца, который нанес удар.

Как же быть в такой ситуации?.. Ведь тренировки в защитном снаряжении формируют совершенно ложные боевые рефлексы. Выходом из сложившейся ситуации может быть комбинирование на занятиях способов работы, как с защитным снаряжением, так и без него.

Мы расскажем вам, как на одной из тренировок наши ученики осваивали техники ударов в пах. Они разбились на пары, и перед ними была поставлена следующая задача: один должен сразу на высокой скорости бить ногой в пах, а другой – защищаться от таких ударов. Однако ученики вместо того, чтобы защищаться от ударов, начали... «убегать» друг от друга. Пришлось остановить их и показать, как следует наработать эти техники. Основной «уловкой» здесь является выполнение ударов в опасную зону так, чтобы напарник вас не боялся. Но как этого добиться на практике?.. Если сначала быстрые удары ногой наносить не в цель, а рядом с ней, тогда напарник, увидев, что ваши удары не дотягиваются, перестанет опасаться! Ваша задача тем временем – незаметно приблизиться к нему на дистанцию, когда вы уже сможете дотянуться ударом до него, и напарник не заметит этого. Он будет парировать ваши удары, по-прежнему ничего не опасаясь, но теперь вы уже будете бить ногой точно в пах, и он станет отбивать удары, как это будет в реальной ситуации.

Видите, как простая уловка позволяет незаметно подойти к изучению важнейших травмирующих скоростных техник!

В дальнейшем наработайте реагирование уже на **связки атакующих движений** в «шуточной» манере. Например, пропустив удар в живот, согнитесь пополам, а от удара кулаком сверху буквально *распластайтесь* на земле. Используйте также другие *связки* ударов. Заметим, что реагировать подобным образом необходимо не на все удары вашего напарника, а лишь на *те*, которые вы намеренно (или случайно) пропустили. В этом случае «шуточный» бой превращается в чрезвычайно впечатляющее зрелище, требующее от исполнителей особого артистизма.

Обратим ваше внимание еще на одну возможность, открываемую с помощью «шуточного» боя – **«пропускная» удар**, вы можете... **победить** своего противника. Речь идет о действительно *пропущенном* ударе, а не подыгранном. Представьте, что ваш противник бьет ногой в живот и, к несчастью для вас, попадает. Согнувшись пополам от «боли», вы можете одновременно захватить ногу противника руками и даже упасть на нее всем телом. Не забывайте, что это падение на захваченную ногу может привести к перелому ноги, поэтому будьте особенно осторожны, наработывая эти техники.

**Мастерами по-настоящему шуточного боя
являются дети!!!**

Они обожают подобные техники и весьма артистично нарабатывают их. Чтобы убедиться в этом, предложите им подобные упражнения, и вы увидите, что произойдет. Мы рекомендуем всем Учителям, работающим с детьми, включать в тренировочный процесс элементы данных техник высокого уровня, чтобы дети смогли полнее реализовать свои способности и приобрести важнейшие навыки, которые могут пригодиться им уже в реальной ситуации.

В качестве иллюстрирующего примера приведем случай, произошедший на одной из тренировок в старшей группе. Дети учились противодействовать ударам дубинки и создавали парные комплексы. Мы увидели, как один из учеников нанес быстрый удар дубинкой в лицо своего напарника, причем попал прямо в нос, а тот, схватившись руками за него, отпрянул назад и покатился по полу. Его лицо побагровело, и со стороны казалось, что произошло непоправимое: как минимум, перелом носа. Каково же было удивление всех, когда подросток убрал от лица руки и улыбнулся, как ни в чем ни бывало! Он встал на ноги, чтобы продолжить наработку создаваемого комплекса. Однако мы остановили занятие и попросили их больше не экспериментировать подобным образом, не испытывать Судьбу, ведь достаточно одного нечеткого движения, и травма произойдет на самом деле.

Мы хотим показать вам, что высокого мастерства можно достичь без травм. Ваша жизнь и здоровье намного ценнее, и вы должны научиться беречь и укреплять его. Все упражнения ШАР способствуют достижению этой цели. Необходимо внимательно следить за выполнением детьми всех требований по технике безопасности. Требования эти в равной мере касаются и взрослых учеников!

Осваивая скоростные удары в голову, учитесь атаковать «маску лица»!

Речь идет об ударах, которые останавливаются в нескольких сантиметрах (или даже миллиметрах!) от лица. Расстояние зависит только от точности ваших движений; чем она выше, тем ближе к зоне поражения вы можете останавливать свои удары. Не забывайте также оставлять в конечной фазе удара слегка согнутым свой локоть, чтобы был запас по движению. Это является необходимым условием *правильной* наработки обозначаемых ударов.

С помощью «маски лица» (как **оружия обмана!**) вы можете также ввести противника в заблуждение относительно испытываемых вами ощущений и своего эмоционального состояния. Чтобы научиться использовать новые для себя возможности, потренируйтесь сначала перед зеркалом, корча на лице гримасы, изображая самые разные чувства – дикую ярость, сильное удивление, страх, панику, ужас, безумие, абсолютное спокойствие, смех и др.

Можете также понаблюдать за работой талантливых актеров театра и кино, тогда вы увидите, как им удается **выражать эмоции**.

Для взрослых наработка элементов «*шуточного*» боя окажется полезной еще в большей мере, ведь их удары намного опаснее. Вы увидите, как постепенно *раскрепоститесь* и сможете выполнять движения и действия, на которые не решились бы ранее. Например, в прыжке можете захватить голову напарника и повалить его, или волочить его за ногу по земле и т.д.

Попробуйте при защите от ударов в голову сосредотачиваться на «маске лица». Вы увидите, что скорость вашей реакции значительно возрастет, и вам будет легче реагировать на удары в голову. Постарайтесь понять, почему?..

Учитесь вести «шуточный» бой на различных скоростях!

Хорошим вспомогательным упражнением является наработка техник с постепенным увеличением скорости движений, например, **«быстрей-быстрей»**.

В качестве простейшего примера рассмотрим наработку удара кулаком в живот. Для этого встаньте в боевые позиции, и пусть один из вас медленно ударит напарника в живот. Задача «пропустившего» удар – согнуться, будто бы от боли, и схватиться руками за живот. После чего повторяйте те же движения с постепенным увеличением скорости вплоть до максимальной, добиваясь точности выполнения всех описываемых действий. Затем точно также нарабатывайте и другие удары: в голову, в пах, по ногам и т.д. Пробуйте далее выполнять уже *связки* атакующих движений, причем с учетом естественных реакций напарника от «пропущенных» ударов.

Какие возможности открывают техники «шуточного» боя?!

1) Вы учитесь обманывать своего противника, следовательно, **обман** – одно из важнейших применений *«шуточного» боя*! Вы можете притвориться, будто пропустили сильный, и использовать это в своих целях. Выше мы уже рассматривали подобные примеры.

2) Техники *«шуточного» боя* позволяют изучить **естественные реакции** противника на пропущенные удары. Реальные удары выполняются без защитного снаряжения и, соответственно, реакции на пропущенный удар – совсем иные, что особенно важно при наработке *боевых связок*, когда удары переходят в захваты, захваты – в болевые воздействия в виде заломов или выворачиваний, а последние – в броски или добивания. Знание *естественных реакций* противника на пропущенные удары позволяет учесть их при наработке *внезапных атак* и способов их предотвращения.

3) *«Шуточный» бой* может использоваться при **демонстрации реальных техник** на показательных выступлениях (или в сценах кино!), что делает их чрезвычайно зрелищными.

Существуют многие другие возможности *«шуточного» боя*: например, у занимающихся таким образом развивается высочайшая **точность ударов**. Согласитесь, что, не владея в совершенстве точностью и силой своих ударов, можно легко травмировать напарника, что, конечно же, недопустимо.

Кроме того, с помощью предлагаемых нами техник боец учится **защищать себя**!

Владение техниками «шуточного» боя – ключ к эффективной защите!!!

Обратите внимание, что когда наносится удар, то в последний момент (перед самым контактом с бьющей вас рукой или ногой!) вы резко делаете движение в сторону от удара и, таким образом, защищаете себя от разрушительных последствий. Таким образом, *«шуточный» бой* позволяет неожидан-

но защититься от любых ударов, или смягчить их травмирующее воздействие.

«Шуточный» бой нарабатывается также с оружием, что приучает бойцов к адекватному реагированию и **уменьшает страх** перед вооруженным нападающим. Вы должны реагировать на пропущенные удары именно так, как это произошло бы с реальным оружием. Все это повышает *адекватность* действий в реальном рукопашном бою. Напомним, что применение защитного снаряжения развивает ложные *навыки* и *рефлексы*, ведь, пропуская удары, бойцы не испытывают настоящей боли или страха.

Элементы «шуточного» боя успешно могут использоваться при создании **парных комплексов** (в том числе, скоростных!). Напарники должны научиться *подыгрывать* друг другу, совместно участвуя в поиске наиболее оптимальных последовательностей боевых движений. Техники создания комплексов и работа с ними были подробно описаны в нашей предыдущей книге (глава «Как тренироваться самостоятельно, или «перебирание сокровищ»). Напомним только, что *подыгрывание* должно быть *адекватным*. Например, если удар недостаточно силен, то и реагирование на него не может быть таким, как от сильного удара. Стремитесь к реалистичности своих действий!

Познакомим вас теперь еще с одним важным комплексом ШАР, и речь пойдет о так называемой «шуточной» борьбе.

«Шуточная» борьба – важнейший элемент «шуточного» боя. Учитесь *подыгрывать* своему напарнику при выполнении им какого-либо броска, например, подножки. Поддавайтесь ему, когда он попытается повалить вас назад, но не падайте просто так. Вы должны падать лишь в том случае, если чувствуете, что бросок, действительно, получился бы в реальной ситуации.

Признаками успешно проведенного в реальной ситуации броска являются прочный захват вашей одежды (или частей тела) и ощущение потери равновесия. Лишь в этом случае вы можете поддаться на бросок. Не забывайте меняться ролями, а затем пробуйте уже бороться друг с другом, также поддаваясь, если чувствуете, что бросок получился бы на самом деле.

Заметим, что вы никогда не освоите техники бросков высокого уровня, если не **научитесь падать** сами. Для этого число бросков, выполняемых вами, должно соответствовать числу ваших падений, или быть соизмеримо с ним. Некоторые же ученики стараются больше бросать, чем поддаваться на бросок напарника. Они не понимают, что теряют при этом ценнейшие навыки. Учитесь, поддаваясь и одновременно захватывая противника, тянуть его за собой. Не бойтесь упасть таким образом, ведь у вас появляется реальная возможность победить противника, который уже уверен, что победил. Помните только о необходимости группироваться, чтобы перекатывающийся через вас напарник не травмировал вас.

Со стороны «шуточная» борьба практически ничем не отличается от настоящей силовой борьбы. Она очень зрелищна, ведь никто не знает, всерьез вы боретесь друг с другом или – нет.

Подскажем вам некоторые важнейшие *принципы*, следуя которым вы можете успешно противодействовать борцу-профессионалу.

Принципы противодействия борцу достаточно *просты*, и мы научим вас тому, *как можно нейтрализовать* противника, в совершенстве владеющего борьбой. Необходимо понимать, что борец может выполнить бросок только при выполнении трех условий:

- 1) он должен захватить вас;
- 2) вывести из равновесия;
- 3) провести бросок.

Если вы не дадите ему выполнить захват, то он уже окажется бессилен; он не сможет вывести вас из равновесия и провести бросок. Таким образом, **борьба за захват** – это важнейшая часть схватки с борцом, а чтобы научиться противодействовать захватам рук, используйте «*облако силы*» (в самом простейшем варианте они нарабатываются движениями рук в «*вязком пространстве*»). Для противодействия захватам выполняйте движения руками перед собой, перекрывая возможные линии атак противника, как в случае «*охоты за кулаком*».

Заметим, что действия борцов, которые *борются за захват*, практически ничем не отличаются от движений уличных бойцов, начинающих схватку. Они также используют естественные и устойчивые позиции, у них подняты на уровень лица руки (с раскрытыми пальцами), они стараются крепко схватить друг друга за одежду. Единственное, чего они не делают, так это – удары. Нарбатывая *борьбу за захват*, постарайтесь не травмировать друг друга случайными тычками пальцев в глаза. Будьте предельно осторожны!

Вторым условием проведения броска является умение **вывести противника из равновесия**. Когда борцу удастся захватить напарника, то чтобы успешно бросить его, необходимо резким рывком в ту или иную сторону нарушить устойчивость соперника. Для развития хорошей устойчивости, чтобы противодействовать выведению из равновесия, можете использовать техники «*укоренения*», выполняя с напарником такие упражнения как «*борьба без борьбы*», «*борьба стволов*» и мн.др. И, наконец, третье условие – **проведение броска**. Общее количество бросков в разных Школах борьбы не превышает нескольких десятков. Это – броски вперед и назад, в сторону и через себя, многочисленные подножки, подхваты, зацепы, подсечки и т.п.

В ШАР количество бросков намного больше, чем можно себе представить. Мы обучаем «**боевым броскам**» – тем броскам, которые выполняются в реальных условиях, где никаких правил нет. Эти броски сопровождаются неожиданными ударами, захватами, болевыми воздействиями на пальцы, глаза, пах и другие уязвимые зоны.

Если вы помешаете противнику выполнить хотя бы одно из этих условий, то бросок у него не получится. Он не сможет повалить вас, как бы ни старался и какие бы усилия ни прилагал для этого. В то же время, чтобы научиться выводить противника из равновесия, укрепить свои пальцы и кисти рук, мы рекомендуем такие упражнения ШАР, как *работа с деревьями*, «*борьба за оружие*» и др.

По мере роста вашего мастерства учитесь выполнять «*шуточные*» ударные и бросковые техники одновременно. Если вам сложно это делать сразу, то поначалу просто чередуйте их во времени.

«*Шуточный бой*» – неотъемлемая часть подготовки бойцов ШАР, без которой вы не сможете достичь совершенства в искусстве реального боя. Постарайтесь освоить эту технику уже на ранних этапах обучения, и тогда, занимаясь с напарником, вы не причините вреда друг другу, научитесь действительно эффективным техникам и получите настоящее удовольствие от своих занятий рукопашным боем ШАР.

Высшим уровнем «*шуточного боя*» является «**игровой бой**», участвуя в котором бойцы настолько хорошо владеют точностью и координацией дви-

жений, что, даже работая на очень высоких скоростях, не травмируют друг друга, именно поэтому *«игровой» бой* является **мастерским!**

Он полон эмоционального накала и страстей, и посторонний наблюдатель вряд ли усомнится в том, что видит настоящую схватку.

Глава 8

Противодействие вооруженным атакам

Гипнотизирующая сила оружия. О техниках превосходства ШАР. Как тренироваться правильно – с ножом или... с макетом? Необходимость владения оружием. Окружающий Мир – ваш Союзник!!! О целесообразности работы с экзотическими видами оружия (мечи, копья, секиры, булавы, тройные цепи и пр.). Обобщенная классификация оружия. Причины возникновения и существования ложных приемов. Учет дистанции «быстрого касания». Дубинка – универсальный тренажер. Комплексы работы с оружием. Вращения и перехваты оружия. Дубинка в «вязком пространстве». «Внутренняя» и «внешняя» вязкость. Ключи к телекинетическим силовым воздействиям! Изучение свойств оружия через игру. Секреты «оживления» оружия. «Танец вокруг застывшей формы» и построение иллюзий восприятия. Борьба за оружие. «Невидимые» удары. «Холодные» и «горячие» зоны. От «скользящей» набивки – к «скользящим» защитам. Техники «небесного воина». Скоростные бои на касания. «Нож против ножа». Бои в защитном снаряжении. Защита от размашистых, тычковых и режущих ударов ножа. Контроль вооруженной руки («паутина защиты»). Удар в «правую почку». «Огненный цветок» и «ослепляющие» удары пальцами. Приемы обезоруживания и добивания. «Довести до конца» (как принцип). Преодоление страха перед оружием. О безопасных ударах ножом. Создание парных комплексов. Можно ли увернуться от пули? Мифы о «неуязвимости» Мастеров цигун, йоги, шаманизма и пр. Трюки с оружием, «феномены» цигун и прочие демонстрации неуязвимости («глотание» пуль, «бескровное протыкание», «хождение» по лезвиям мечей, «бесконтактная» победа над противником и др.). «Слушать сердцем».

В настоящей главе мы продолжаем знакомить вас с ключевой темой не только этой книги, но и всего Учения Адекватного Реагирования в целом – как же все-таки побеждать ЛЮБОГО противника? Причем вам должно быть понятно, что *любой* противник, это, в том числе, и вооруженный противник, поэтому чрезвычайно важно научиться противодействовать не только безоружному нападению, но и вооруженным атакам.

**Страх перед оружием естествен
для любого человека!**

Вы можете долго и упорно тренироваться с разнообразными макетами оружия, как это широко распространено во многих Школах боевых искусств, но когда в руке противника неожиданно блеснет лезвие настоящего ножа, вы испытаете животный страх и даже ужас, который *парализует* все ваше существо.

Страх – очень сильная эмоция, а **любая эмоция** оказывают на человека **мощное гипнотическое воздействие**. Это обстоятельство используется в ШАР для управления глубокими *контролируемыми* ИСС. Настоящее оружие

также оказывает *гипнотическое* воздействие. Известно немало случаев, когда жертва, увидев нож или пистолет в руках преступника, буквально замирала от ужаса и уже не замечала ничего вокруг. Такая *концентрация* внимания на оружии **недопустима**, а ее последствия могут оказаться очень опасными!

Однако точно также и вооруженный противник находится во власти своего оружия; он *загипнотизирован* им, хотя и не осознает этого. Всегда помните об этом! Вооруженный нападающий действительно *загипнотизирован* своим оружием и, как результат, не способен *адекватно* реагировать на ваши действия.

Парадоксальность ситуации состоит в том, что **любое преимущество**, которое есть у противника, можно и нужно использовать **против** него: если противник вооружен, вы должны сделать *так*, чтобы оружие мешало ему; если он сильнее вас, используйте его силу в своих целях; если он высокого (или, наоборот, низкого) роста, то рост можно сделать помехой ему, и т.д.

**Любое преимущество противника
должно быть обращено против него!!!**

Данный прием «*инверсии*» (или *переворачивания*) позволяет творить настоящие чудеса. Только представьте себе, что противников у вас несколько, но они... мешают друг другу, и не могут ничего с вами сделать! Их численное преимущество обращается против них, а вы легко сможете вывести их из строя одного за одним и станете победителем.

Чтобы избежать травм, начинайте тренироваться с макетами оружия (для вашей же безопасности!) и лишь затем постепенно переходите к работе с настоящим оружием, в дальнейшем уже интуитивно комбинируя занятия с учебным и боевым оружием. Причем чтобы полностью избавиться от *парализующего* влияния страха, нужно обладать особым *Знанием*, и такое *Знание* мы даем вам. Внимательно перечитайте предлагаемые материалы, чтобы понять, как *техники превосходства* ШАР превращают любую опасную и, казалось бы, безвыходную ситуацию в настоящее испытание вашего мастерства. Опасность перестает быть таковой, если вы вооружены **Знанием Жизни**.

Принципы, используемые в ШАР, *универсальны*, поэтому они обеспечивают победу в реальном бою над любым противником, а их применение оказывается эффективным не только против безоружного, но и против вооруженного нападающего (или даже нападающих).

**Все техники Шар-боя являются
техниками превосходства!!!**

Что же это за такие удивительные техники?..

Являются ли *техниками превосходства* многочисленные приемы и боевые комплексы, столь широко распространенные в других Школах боевых искусств? И если – да, то в чем тогда отличие *Знаний* ШАР от *Знаний* других Школ?

Техники превосходства ШАР позволяют слабому и безоружному человеку, одному, без чьей-либо посторонней помощи справиться с тем (или теми!), кто лучше вооружен, подготовлен и не остановится ни перед чем в достижении своих преступных целей. Эти поистине *волшебные техники* дарят своим

обладателям настоящие *сверхвозможности*, а ведь в их основе лежат самые обычные явления, которые просто не замечаются всеми.

Заметьте, что, на первый взгляд, мы не открываем вам чего-либо принципиально нового, или того, что было бы вам совершенно неизвестно, наоборот, *интуитивно* многие вещи вы уже предчувствовали еще задолго до знакомства с техниками ШАР.

Рассмотрим теперь, можно ли защититься от нападения вооруженного противника? Как не испугаться его быстрых и неожиданных ударов? Как вести себя, если нападающий угрожает вам оружием? Эти и многие другие вопросы мы сейчас рассмотрим подробнее.

Вооруженный противник намного опаснее безоружного!!!

Наличие оружия у бойца, который в совершенстве владеет им, делает его *абсолютным* победителем и *гарантирует* ему превосходство над безоружным соперником.

В качестве иллюстрирующего примера расскажем о том, как наш новый ученик при знакомстве с техниками противодействия вооруженным атакам, увидев предложенный для занятий деревянный макет ножа (или «нож»), многозначительно заметил, что в той Школе, где он тренировался прежде, его учили работать с настоящим (!) оружием. Мы «удивились» его словам и попросили рассказать, как они тренировались. Он поведал, что наработка противодействия ударам ножа проводилась в виде заучиваемых приемов, причем вооруженный ножом ученик выполнял заданный удар, а его напарник успешно «блокировал» его, после чего захватывал вооруженную руку и выкручивал ее. Для того чтобы наглядно показать, в чем состоит ошибочность подобного метода обучения, мы предложили ему защищаться от произвольных ударов «ножа», выполняемых всего лишь на средней скорости, и в течение минуты он пытался парировать тычковые, режущие и размашистые удары «ножом». За это время он пропустил десятки ударов!!! Мы спросили его, чем бы это кончилось, если бы против него использовался настоящий нож, а не его макет? Естественно, наш вопрос был риторическим, так как совершенно очевидно, чем это могло закончиться, а ведь на улице бьют именно так, и никто не будет выполнять заученных ударов, никто не будет останавливать свои удары, если вы не успеете защититься или неправильно среагируете. Подготовка человека, привыкшего реагировать только на заученные движения, для улицы непригодна! Такой человек будет совершенно беспомощен.

Научиться защищаться от ударов вооруженного противника невозможно, если самому не владеть этими техниками, именно поэтому в ШАР такой подготовке уделяется значительное время. Как можно научиться правильной защите, если вы будете защищаться от ударов человека, который не умеет бить ножом? Если он не знает, как бьют те, кто хочет по-настоящему убить или покалечить?

В ШАР овладение различными видами оружия является важнейшей частью обучения!!!

Мы покажем вам также, что профессиональные удары ножом невозможно парировать с помощью так называемых *блоков*, столь любимых бойцами Школ каратэ и рукопашного боя. Бойцы этих Школ до *автоматизма* заучивают техники противодействия так называемым «классическим» ударам ножа: удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь. Им кажется, будто они чему-то научились, и они уверены в своем мастерстве. Но эта уверенность, в действительности, – **самообман**, и мы покажем вам, как при помощи даже простейшей уловки можно нейтрализовать любые заученные приемы противодействия ножу или дубинке.

Практически все Школы боевых искусств обучают своих учеников *блокировать* удары вооруженной руки. Но что это значит? Противник наносит удар, например, ножом, а защищающийся «*ставит*» блок рукой (или двумя руками), после чего захватывает вооруженную руку и, выкручивая ее, одновременно наносит вспомогательные удары в уязвимые зоны. Именно так разучивают техники противодействия вооруженному противнику во многих Школах; однако мало кто понимает, что «*сработать*» это может лишь в случае, если нападающий попросту не умеет бить.

Мы покажем вам простейшую **уловку**, нейтрализующую любые защитные движения, основанные на *блоках*. Чтобы понять, как это делается, попросите своего напарника *блокировать* любой ваш удар ножом. Возьмите в руку «*нож*» и выполните медленно удар снизу в живот напарника. Пусть он попытается *блокировать* ваш удар. В тот момент, когда его рука остановит ваше запястье, сделайте резкое подрезающее движение «*ножом*», и запястье напарника будет «перерезано». То же самое можно показать и в отношении любых других ударов.

Попытки *блокировать* вооруженную руку окажутся для вас чрезвычайно опасными, если вы встретите противника, по-настоящему владеющего оружием, а ведь это лишь простейшая уловка. Что же говорить о противодействии бойцу, который знает множество других уловок. Вы убедитесь, что нужны специальные способы противодействия, и с ними вы начинаете знакомиться в этой главе.

Заметим, что в качестве оружия для самозащиты могут использоваться не только ножи, кастеты или пистолеты, но и любые подручные предметы (дубинки, камни, ремни, ключи и пр.).

Несколько лет назад в Москве произошел такой случай. Девочка, возвращаясь из школы домой, зашла в лифт, а следом за ней заскочил насильник, который тотчас набросился на нее, как только лифт застрял между этажами. Девочка ужасно испугалась, но, к счастью, не потеряла самообладания и успела достать из кармана дверной ключ. Это было единственное, что оказалось у нее в руках в этот момент, – единственное, что можно было использовать в качестве оружия, и она с силой ткнула ему ключом... в глаз! Насильник, успев зажмурить глаза, закричал от боли и уже больше не приставал к ней. Когда лифт открыли, насильника удалось задержать, так как он находился в состоянии сильного болевого шока. Таким образом, находчивость девочки помогла ей спастись, а преступника удалось задержать.

Учитесь видеть и *осознавать* боевые свойства окружающих вас предметов и объектов, тогда в дальнейшем вам не придется намеренно заниматься этим, ваше *подсознание* будет автоматически выбирать и оценивать то, что может пригодиться в опасной ситуации.

Окружающий Мир – ваш Союзник!!!

Не следует бояться того, что вы не сумеете эффективно воспользоваться его возможностями. Любой предмет, любую вещь можно применить в качестве оружия.

Ваша задача – изучить боевые свойства различных предметов. Доверьтесь своей *интуиции*, и она не подведет вас. Для тех же, кто все-таки не уверен в своих силах и способностях, мы планируем в дальнейшем публикацию специальных материалов, изучение которых поможет вам научиться применять любые подручные предметы, как для самообороны, так и для саморазвития.

В этой главе мы подробно рассмотрим способы работы с теми видами оружия, которые в реальной уличной схватке используются наиболее часто. В отличие от подавляющего большинства Школ боевых искусств (особенно восточных!), в ШАР не теряется время на изучение видов оружия, которые никогда не встречаются. Согласитесь, что на улице вы вряд ли встретите человека, вооруженного, например, мечом или копьем, булавой или секирой! В наши дни наиболее вероятно столкновение с отморозком, имеющим при себе либо нож, либо пистолет, либо кастет, либо обрезок трубы.

В большинстве же так называемых «традиционных» Школ Востока уделяется основное внимание приемам и способам работы с теми видами оружия, которые вы вряд ли встретите в реальной ситуации (двуручными мечами, трезубцами, тройным цепом, булавой и пр.). Это – результат следования «древним *Традициям*»! Ничего плохого в этом нет, но и ничего хорошего мы также здесь не видим.

В отличие от восточных Школ мы не тратим *драгоценное* время учеников на разучивание приемов владения *экзотическими* видами оружия, но это не значит, что бойцы ШАР не умеют обращаться с вышедшим из употребления оружием. Ученики и последователи ШАР, в первую очередь, изучают *принципы* использования оружия, причем все его виды у нас **классифицированы** по определенным признакам, или свойствам. Так, например, освоение упражнений с поясом (или веревкой) дает возможность бойцу ШАР эффективно использовать любые подобные предметы: галстуки, шарфы, ремни, цепи. Овладение дубинкой позволяет успешно обороняться обрезками труб, зонтами, палками, а при необходимости даже мечами. Владение *ладонной* палочкой («когтем», или **яварой**) дарит умение применять аналогичной длины предметы и объекты (ножи, гвозди, ножницы, карандаши и т.д.). Работа с резиновой шайбой (или, например, с камнем) обучает использованию предметов кастетного типа. В результате, осваивая работу с различными предметами и объектами вокруг, вы приобретаете по-настоящему *универсальные* навыки, которые как раз и потребуются в реальных условиях.

Итак, ваш противник вооружен! Если у него в руках нож, дубинка, цепь или кастет, то, чтобы вы могли чувствовать себя в безопасности:

Всегда следует учитывать дистанцию «быстрого касания»!!!

Это то расстояние, на котором он не может дотянуться до вас оружием. Если у него в руках дубинка, то безопасное расстояние увеличивается на дли-

ну оружия. Помните, что на *меньшей* дистанции шансов защититься у вас практически нет! Быстрый и внезапный удар оружием всегда достигнет своей цели, и вы не успеете защититься.

В подавляющем большинстве Школ рукопашного боя противодействие вооруженному противнику выполняется на дистанциях даже ближе, чем дистанция *«быстрого касания»*, что делает такую наработку бессмысленной.

Зная принцип *«абсолютного превосходства»*, вы теперь понимаете, что все «стандартные» приемы и техники не будут работать в реальных условиях, все они окажутся... **ложными**, а ученики этих Школ так не смогут понять, *почему* они не успевают защититься и применить известные им приемы, казалось бы, столь хорошо отработанные в условиях спортивного зала.

Ложные боевые техники окажут *медвежью услугу* тем, кто рискнет применить их в реальной ситуации, и в качестве примера можно привести столь любимые в некоторых Школах приемы, основанные на бросках. Более нелепого применения в уличной схватке, чем эти многообразные броски через плечо, через бедро и пр. Броски требуют большой физической силы, много времени на их выполнение, броски *сковывают* бойцов, превращая их в легкую мишень для ударов.

Мы неоднократно видели демонстрации боевых техник в основном отечественных Школ рукопашного боя, когда их инструкторы буквально *расшвыривают* нападающих, используя весь арсенал... борцовских техник. Смотрится все это необычайно зрелищно и красиво, но за всем этим скрывается тот факт, что в реальной ситуации (на улице!) попытки бороться окажутся губительными для каждого, кто попытается применить их. Любой бросок (на доли секунды!) медленнее обычного удара.

Попытки бороться против бойца, умеющего **бить**, не только бесполезны, но еще и опасны! Если же противник вооружен чем-либо, то шансов у любителя побороться не останется вовсе: его могут, как минимум, покалечить, а то и вовсе убить.

В ШАР мы не отдаем предпочтения каким-либо боевым техникам, так как любая из них может вам пригодиться; однако следует понимать, что удары намного быстрее бросков (или захватов), поэтому в реальной ситуации, в опасной ситуации, мы рекомендуем бить, а не бороться. В качестве иллюстрирующего примера мы показываем, как человек, выполнивший бросок в действительности оказывается проигравшим, так как тот, кого он бросает, за время падения успевает атаковать пальцами глаза борца и «ослепить» его.

Приступая к освоению техник противодействия оружию, сначала мы рассмотрим работу с дубинкой. Вы будете учиться использовать ее в качестве **универсального тренажера**. Возьмите в руки деревянную палку диаметром, равным кольцу, образованному большим и указательным пальцами, и длиной – от кончиков выпрямленных пальцев до локтя. Такая палка, в нашем представлении, является именно дубинкой, что подчеркивает ее особые боевые возможности. Она более массивна и разрушительна. Научившись работать с дубинками различных размеров, вы легко сможете в дальнейшем использовать и любые другие подобные предметы, например, трости, зонты и т.п.

Дубинка должна быть достаточно прочной и не иметь заусенцев, иначе во время тренировки вы рискуете поранить себе руки. Дубинку из дерева мы рекомендуем не случайно! Для человека дерево является *энергетически* ближе и родственнее, чем металл, различные пластмассы или другие искусствен-

ные материалы. Вспомните, как вы тренировались в лесу с деревьями. Энергетически работа с деревьями укрепляет здоровье, наполняет ваше тело силой и бодростью. Заметим, что, для того чтобы тренироваться с дубинкой, вовсе не обязательно отправляться куда-либо, заниматься можно и у себя дома. Для этого нужно всего лишь иметь под рукой какую-нибудь дубинку.

Попробуйте воздействовать на дубинку руками, пытаясь с силой сдавливать ее, скручивать, переламывать, вытягивать в длину или сжимать вдоль оси. Используйте не только пальцы и ладони, но и предплечья, локти. Также старайтесь согнуть ее, упираясь в различные части своего тела (спину, бедро, голень, заднюю часть шеи). Подобная тренировка, являясь по своей сути *статической*, великолепно укрепляет все части тела, развивает чрезвычайно высокую силу хвата оружия.

Далее учитеесь, используя дубинку, наносить удары по различным частям своего тела, мы называем это – **ударной закалкой**. В первую очередь атакуйте мышцы рук и ног, которые могут быть, как напряжены, так и расслаблены. Силу ударов выбирайте по ощущениям. Вы не должны испытывать сильной или острой боли, болезненность должна быть приятной. Удары дубинкой выполняйте также по различным частям туловища, но будьте предельно осторожны, чтобы не причинить вреда своему здоровью.

После *набивки* (если она выполняется правильно!) у вас не должно оставаться никаких синяков, ссадин и повреждений, особенно *внутренних*. В ШАР целью *набивки* является, прежде всего, укрепление здоровья, а вовсе не развитие умения выдерживать сильнейшие разрушающие удары. От подобных ударов следует уворачиваться, используя известные вам техники «небесного воина».

Древние Мастера прекрасно знали о том лечебном эффекте, который возникает при ударном воздействии по различным частям тела, и целенаправленно применяли его, поэтому немного подробнее расскажем о влиянии *набивки* на здоровье. *Набивка* в ШАР выполняется не только с использованием дубинки, но и «*когтем*» (или ладонной палочкой), поясом-веревкой, резиновой шайбой (для хоккея) и др.

При *дозированном* (а не *разрушающем!*) ударе происходит пробуждение *защитных сил* организма. Увеличивается приток крови к укрепляемой части тела, улучшается *капиллярное* кровообращение в мышцах и тканях тела. Воздействие удара проникает вглубь, активизируя функции *костного мозга*. Обратите внимание, что ударная *закалка* оказывает комплексное лечебное воздействие. Нашим *Предкам* давно было известно то, что современные ученые обнаруживают лишь сейчас. Например, ученые лишь сравнительно недавно обнаружили, что *костный мозг*, оказывается, играет важнейшую роль в здоровье человека. Они установили, что он выполняет *кроветворные* функции, отвечает за *иммунитет* и пр.

У ребенка *костный мозг* еще полон *жизненной силы* и поэтому имеет ярко красный цвет (его называют «**красным**» **костным мозгом**). С возрастом функции *костного мозга* словно *сворачиваются*, он меняет свою клеточную структуру, превращаясь в *желеобразную* массу желтого цвета («**желтый**» **костный мозг**), которая уже не способна к полноценному выполнению своих функций. В результате того, человек начинает чаще болеть, дряхлеет и быстро стариться. В следующих наших книгах мы подробно познакомим вас с техниками ШАР, активизирующими эти *атрофирующиеся* функции орга-

низма, что позволит «останавливать биологическое время», запускать процессы *омоложения* и *оздоровления* всего организма.

Ударная *закалка* выполняется и с напарником, который должен осторожно наносить удары дубинкой по вашему телу. Поначалу он может даже не бить, а всего лишь подносить оружие к зоне поражения и с силой надавливать на нее. Вам необходимо лишь напрягать мышцы, сопротивляясь этому давлению оружия. После того, как вы научитесь чувствовать, что происходит при давлении оружия на зоны поражения, пробуйте очень осторожно наносить легкие удары дубинкой.

Напомним те части тела, которые ни в коем случае не должны подвергаться ударному воздействию – это, в первую очередь, зоны горла, паха и глаз; также предельно осторожно следует отнестись к укреплению области сердца, почек, печени, мочевого пузыря и некоторых других, включая височную зону и подмышечные впадины. Атака этих зон может привести к серьезным нарушениям вашего здоровья. Ни в коем случае нельзя наносить сильных ударов по голове! Помните, что основная цель *набивки* – это укрепление вашего здоровья.

Продолжая тему использования дубинки в качестве *универсального* тренажера, покажем вам еще некоторые возможности. Попробуйте, взяв дубинку двумя руками, упереться ее концом в пол или землю. Одновременно перенесите свой вес на нее, удерживаясь на весу с опорой на ноги и кончик дубинки. Данная позиция напоминает позу при отжимании на руках, и указанное положение оказывает великолепную физическую нагрузку, тренирует мышцы рук и всего туловища. Вы можете даже отжиматься, опираясь двумя руками о дубинку. Пробуйте также менять наклон дубинки, поворачивая ее в любую сторону, и заметьте, как при этом увеличивается или уменьшается нагрузка на мышцы рук.

Рассмотрим применение уже известных вам комплексов движений, подробно описанных в нашей первой книге (см. главу «Секретные гимнастики воинов»). Используя их, вы сможете в совершенстве овладеть навыками работы с самыми разными видами оружия, но сначала поработайте только с дубинкой.

Первый комплекс основан на уже знакомых вам «**движениях в воде**». Возьмите дубинку и выполняйте в любую сторону *размашистые* удары на медленной (или на средней) скорости. Ваше оружие и кисть руки должны немного «отставать» от предплечья. Внешне это похоже на выполнение ударов в воде. Такие удары обладают особыми возможностями, которые мы сейчас и рассмотрим.

Во-первых, «удары в воде» очень *неожиданные* – оружие «отстает» от движения руки, следовательно, противник не видит его, так как оно скрывается за предплечьем. Работая таким образом, вы учитесь наносить «удары из ниоткуда», которые относятся к группе *неотбиваемых* ударов.

Во-вторых, «удары в воде» *инерционны* – их выполнение не потребует от вас каких-либо дополнительных усилий. Оружие движется как бы самостоятельно, а вы лишь следуете за ним. Вы начинаете чувствовать *разрушающую* силу и энергию своего оружия и, как результат, сможете управлять ими.

В-третьих, «удары в воде» сильно *dezориентируют* противника. Они легко могут быть изменены как по траектории выполнения, так и по скорости движения (вспомните «*нечеткие*» движения!), благодаря чему возможно построение настоящих иллюзий зрительного восприятия.

Следующий комплекс, также подробно описанный в первой книге, – **«круги в воздухе»**. Выполняйте *круговые* движения дубинкой вокруг своего тела в любых направлениях и плоскостях. Используйте в качестве «центров» вращения кисть, локоть, плечо и само туловище. Комбинируйте *«круги в воздухе»* и учитесь переходить с *«круга»* на *«круг»*, не прерывая своих движений.

Вокруг вашего тела образуется мощное **энергетическое «облако»** (или *поле*). Это *«облако»* будет защищать вас со всех сторон, и никто не сможет подойти к вам, чтобы ударить или захватить вас. Не опускайте вторую руку, старайтесь удерживать ее на уровне лица, тогда вы будете защищены от возможных контрударов в голову. Пробуйте также выполнять **перехваты оружия**, меняя способы его удержания. Используйте *«прямой»* и *«обратный»* хват, чтобы в реальной ситуации вы смогли бы, не задумываясь, применить любой из них. Учитесь передавать оружие из одной руки в другую, причем вы можете даже перебрасывать его, но не стоит увлекаться этим, иначе вы рискуете потерять свое оружие.

Мы не используем внешне красивых и зрелищных вращений (или манипуляций) с оружием, столь популярных в других Школах, предпочитая рациональные и эффективные движения, которые *гарантируют* настоящее *превосходство* над противником. Напомним, что совершенное владение оружием не оставляет противнику никаких шансов на победу. Не забывайте также, что с помощью оружия (ножа, дубинки) можно эффективно отбивать удары рук и ног противника, и упомянутые техники специально нарабатываются учениками ШАР.

Еще одной важной гимнастикой при работе с оружием являются **движения в «вязком пространстве»**. Такие движения дают возможность почувствовать себя единым *целым* с оружием, развивают необыкновенную силу ударов. Выполняйте разнообразные удары дубинкой так, как если бы вы находились в вязкой среде, которая препятствует любым вашим движениям. Работая с «вязким пространством» различайте *«внутреннюю»* и *«внешнюю»* вязкость.

«Внутренняя вязкость» создается при помощи мышц-антагонистов, которые мешают вашим движениям изнутри. Выполняя удар дубинкой, препятствуйте этому удару, напрягая те мышцы, которые не дают выполнять выбранное движение. *«Вязкость»* в этом случае возникает изнутри, и ваши мышцы сами являются источником этой *«вязкости»*. Степень *«вязкости»* выбирайте по желанию, но избегайте больших нагрузок и будьте внимательны к себе, прислушиваясь к своим ощущениям.

«Внешняя вязкость» имеет совершенно *иную* природу, и *то*, что препятствует вашим движениям, находится снаружи. Тренируясь так, вы подключаете к работе определенные мыслеобразы. Это могут быть *плотные энергетические* поля, различные невидимые *вязкие* среды и др.

Подскажем вам интересное применение *«внешней вязкости»* в ШАР – данная техника, в действительности, является **ключом к силовым внешним воздействиям** (или **телекинезу**). Чтобы понять, как научиться этому, сначала поработайте с *«внешней вязкостью»* без оружия. Попробуйте выполнять напряженные движения руками так, словно вы делаете это в *«вязком пространстве»*. Постарайтесь физически почувствовать окружающую вас *«вязкость»*, и тогда может произойти нечто важное. Вы, действительно, почувствуете, что движения ваших рук *«замедляются»* чем-то невидимым, и вам

тяжелее двигаться. Вы словно *давите* на нечто «вязкое», и ваше *давление* передается вовне, на любые предметы вокруг. Эти *силовые* воздействия являются по своей сути не чем иным, как *телекинезом*, и в дальнейшем вы будете *осознанно* учиться его использованию. Речь будет идти о развитии ощущений, которые позволяют мгновенно «материализовывать» *невидимые* (или скрытые) *силы* вашего организма. Они пробуждаются благодаря этим необычным упражнениям и становятся подвластны вам.

Ранее вы уже работали с напарником, борясь за оружие, и позже мы вернемся к этим техникам, а сейчас пусть в роли противника выступает... «*вязкая среда*». Оружие словно принадлежит ей, и ваша задача – постараться вырвать свою дубинку. Перемещайте ее двумя руками в «*вязком пространстве*» в любых направлениях и заметьте, какая это большая физическая нагрузка для мышц всего тела.

«**Игра с оружием**» – следующее упражнение, которое мы рассмотрим. Принцип «*игры*» пронизывает все обучение в ШАР, о чем в дальнейшем мы будем подробно рассказывать. Мы предлагаем вам «*поиграть*» со своей дубинкой. Вы будете вращать оружие в своих руках и вокруг себя, перехватывать его различными способами, ронять его и подхватывать с земли, подбрасывать и ловить в полете. Это очень увлекательное занятие, постарайтесь насладиться им. Подобная тренировка обучает *чувствовать* боевые свойства любых предметов, с которыми вы начинаете «*играть*» таким образом.

Так как в основе игры лежит *импровизация*, то неожиданно для себя вы сможете обнаружить поистине удивительные вещи, например, вам может показаться, будто дубинка движется... **сама по себе**. Это удивительно и кажется невероятным, но ваши ощущения покажут вам, *что* происходит на самом деле. Ваша дубинка словно обладает разумом и желаниями, которые реализуются прямо на ваших глазах.

Согласно древнейшей европейской *Традиции*, с которой мы вас знакомим, вокруг нас все наполнено жизнью. Солнце, небо, земля, вода, воздух, деревья... – **все живое!** Наши *Предки* очень хорошо чувствовали это, они видели жизнь во всем, что нас окружает; даже камень – и тот был для них живым.

Современный образованный человек утратил это чувство, он высокомерно полагает, будто *Древние* были невеждами, наивными и простыми людьми, далекими от реального *Знания*, хотя современная наука до сих пор не может объяснить происхождение у них глубочайших *Знаний*.

В ШАР используется множество техник, связанных с *волшебным искусством «оживления»*. Эти секреты были известны еще в глубокой древности, о чем сохранились совершенно недвусмысленные указания в народных сказках практически всех народов Мира: в славянском фольклоре, например, были известны меч-кладенец, дубинка-«намни бока», «мертвая» и «живая» вода и мн. др.

Ярким примером использования *техник «оживления»* являются *детские игры*, а маленькие дети – самые настоящие *волшебники*! Они живут в сказочном Мире и верят в *Чудеса* и *Тайны*. Их игры полны *волшебства*! Посмотрите, как *оживают* в их руках игрушки (и даже обычные предметы)! Они начинают разговаривать с ними, общаться, будто они живые, и вы сможете многому научиться у детей, если внимательно понаблюдаете за их играми.

Вспомните, как вы сами в детстве играли в разнообразные игры; попробуйте *осознанно* поиграть в эти игры сейчас, чтобы соприкоснуться с глуби-

нами своего *подсознания*. Совершите это небольшое путешествие в Мир своего детства, не бойтесь показаться себе «впавшим в детство»!

Как мы уже говорили, в ШАР используется особое *Знание* о «чудесном ребенке», который присутствует в каждом, поэтому в дальнейшем мы подробно будем знакомить вас с этими глубочайшими *Знаниями*, а сейчас вернемся к основной теме.

Многие техники и медитации ШАР кажутся, на первый взгляд, весьма странными для обычного человека; ведь только «ненормальный» способен в одиночку противостоять группе нападающих; только «сумасшедший» может без оружия решиться противостоять вооруженному; только «безумный» осмелится принять *смертельный* вызов группы *отморозков*, готовых на все.

Мы предлагаем вам поистине *Вошебные Знания* и познакомим вас лишь с небольшой частью практических упражнений ШАР, позволяющих почувствовать себя настоящими *Вошебниками*, вернуть очарование *жизни* и приобрести уникальные навыки применения в уличной схватке различных видов подручного оружия.

Начальное упражнение этой особой группы техник – «**оживление**» **дубинки**. Возьмите дубинку и подержите ее в руках, *прислушиваясь* к своим ощущениям. Сначала ничего не делайте, постарайтесь осознать, *что* хочет ваше оружие. Вы можете почувствовать, как вдруг оно потянет вас за собой, или начнет вращаться в ваших руках, или постарается наносить удары по воздуху. Следуйте за «его» желаниями, но будьте осторожны, особенно если ваше оружие «захочет» ударить кого-либо или разрушить что-либо. Не позволяйте ему этого и разрешайте только безопасные действия.

Однажды на детской тренировке присутствовал один из наших взрослых учеников, и дети нарабатывали техники «оживления» оружия. Мы уже неоднократно подчеркивали необыкновенные способности детей к творчеству, импровизации, их фантазия практически безгранична. Наш ученик был потрясен увиденным, ведь на его глазах происходило действительно необычное: дети демонстрировали техники высочайшего уровня. Кто-то выполнял серии сложнейших ударов, которых никогда не смог бы выполнить в обычном состоянии. Его дубинка, словно живая, наносила удары во все стороны, а он лишь следовал за ней. Другой с трудом удерживал дубинку, которая «норовила» вырваться из его рук и даже «тащила» его за собой. Третий кружился «волчком» и т.д. Это действительно потрясающее зрелище!

Так что же происходит на самом деле?

Почему в руках детей оружие вдруг «оживает», показывая настоящие чудеса?..

В действительности все очень просто, а дети обладают необыкновенными способностями к импровизации. При «*оживлении*» *оружия* активизируется деятельность *подсознания*, и вы поймете, как это происходит, когда сами попытаете выполнить эти необыкновенные техники.

Рассмотрим теперь еще один **глубинный смысл «оживления» оружия**. В руках противника оружие точно также «оживает» (для вас!), оно двигается *так*, словно наделено разумом, и подчиняется воле нападающего. Чтобы лучше почувствовать эти вещи, необходима работа с напарником. Пусть он перемещает дубинку, а вы с закрытыми глазами постарайтесь препятствовать этому. Вы почувствуете необычное! Вам покажется, будто оружие двигается

самостоятельно, и вам потребуется приложить усилия, чтобы сдерживать его. Все это позволяет войти в яркое ИСС и почувствовать, что «сделает» оружие в следующий момент.

Следующее важнейшее упражнение (а точнее целая гимнастика!) – **танец вокруг «застывшей формы»**. Данная техника в ШАР имеет чрезвычайно много применений. Во-первых, она, действительно, является прекрасной *обшеразвивающей* гимнастикой, способствующей всестороннему развитию. Во-вторых, с ее помощью можно строить *иллюзии* чрезвычайно высокого уровня, позволяющие вводить противника в яркие *измененные состояния сознания*, дезориентирующие его по отношению к вашим реальным действиям. Например, оставляя дубинку на месте, вы можете переместиться относительно нее и незаметно сблизиться с противником на дистанцию «быстрого касания».

Попробуйте, взяв в руки дубинку и зафиксировав ее в воздухе, перемещаться относительно этой «застывшей формы», что не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Ваша дубинка «застыла» в воздухе, а вы... двигаетесь вокруг нее. Заметьте, насколько сложно это делать! «Застывшее» оружие должно оставаться неподвижным, тогда как ваше тело перемещается вокруг него, словно *танцует*. Пробуйте обходить его справа и слева, пытайтесь подныривать снизу или, наоборот, перелезть сверху. Меняйте положение дубинки в воздухе и продолжайте экспериментировать. Вы обнаружите, как ваше тело научится очень необычным вещам. Это действительно прекрасная гимнастика для всего тела.

Прежде чем вы научитесь противодействовать ударам дубинки, мы предлагаем вам освоить **борьбу за оружие**. Напомним, что борьба является одним из важнейших способов развития *сверхсилы*. Попробуйте бороться с напарником за оружие. Прочно удерживая дубинку обеими руками, с ее помощью пытайтесь выкрутить руки напарника. Делайте это осторожно, чтобы не травмировать друг друга. Сначала ваша борьба должна быть медленной и без рывков, тогда вы почувствуете постепенно возрастающую нагрузку.

Теперь, когда вы убедились, что *борьба за оружие* – занятие не из легких (особенно если противник *сильнее* вас!), мы предлагаем вам простое решение этой задачи. Попробуйте отобрать у напарника оружие, одновременно нанося удары в пах и голову. Естественно, свои удары необходимо вовремя останавливать, чтобы не травмировать друг друга. Вы увидите, насколько легко можно отобрать оружие. Противник сам отдаст его вам, как только увидит вашу атаку. Таким образом, если вам удастся в бою захватить оружие противника, вы должны наносить *отвлекающие* и *расслабляющие* удары в уязвимые зоны, чтобы отобрать его без усилий.

Теперь мы покажем, как можно научиться выполнять оружием «**невидимые**» удары. Такие удары изначально являются *неотбиваемыми*, и боец, использующий их, – уже победитель: все его удары достигнут своих целей, и никто не сможет защититься от них. Нет смысла состязаться друг с другом бойцам высокого уровня, так как исход схватки предрешен заранее, и он не зависит от их... мастерства.

Взяв дубинку, попробуйте сразу же на высокой скорости сделать *размашистый* удар так, чтобы ваше оружие со свистом пронеслось по выбранной траектории. Эти техники в ШАР носят название «**ветер в руке**», и если у вас не получилось вызвать свист рассекаемого воздуха, повторяйте удары снова и снова. Поначалу свист может быть очень тихим, и вам потребуется некоторое усилие, чтобы услышать его. Не забывайте сопровождать взглядом дви-

жение оружия, чтобы увидеть происходящее. Очень важно увидеть, как оружие на ваших глазах «растворяется» в воздухе, как оно становится... *невидимым*. Вы сможете нанести удар противнику, и никто не увидит, как это произойдет.

Для достижения еще большего мастерства пробуйте наносить в воздухе связки *невидимых* ударов, в том числе, и в прыжке. Будьте осторожны, чтобы случайно не ударить себя! Не забывайте о развитии точности своих *сверхбыстрых* ударов. Наносите удары оружием по «волшебным листьям», по выбранным (или *помеченным*) участкам на коре дерева и т.д. Обязательно нарабатывайте связки «ударов ветра», направляя их в любую сторону, и всегда прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям, которые подскажут вам, как бить правильно.

Напомним, что при защите от вооруженного противника необходимо учитывать «*холодные*» и «*горячие*» зоны оружия. Особенно это важно при парировании *невидимых* ударов. Оружие на очень высоких скоростях словно *исчезает* в воздухе, *растворяется* на ваших глазах, и невозможно защищаться от подобных ударов, так как вы не видите их и не знаете, где будет нанесен основной удар.

Для эффективной защиты от вооруженных атак лучше всего подходят техники «*небесного воина*». Не видя удара, необходимо, в первую очередь, внимательно следить за «*холодными*» зонами оружия! Эти зоны не могут *исчезнуть* и стать *невидимыми*, так как они более медленные, и зрение успеет отследить их перемещения. Захватить вооруженную руку и обезоружить противника можно, используя «*вязкие*» защиты. Это должны быть агрессивные действия по захвату вооруженной руки, которая «*вязнет*» в контакте с вашим телом. Если не получается захватить руку, то хотя бы «*прилипайте*» к ней, чтобы контролировать опасные движения.

Теперь рассмотрим использование дубинки для укрепления тела. Мы предлагаем вам выполнить «*скользящую*» **набивку**. Она поможет вам активизировать *внутреннюю энергию* и научиться управлять ею. Возьмите в руки дубинку и выполняйте ею «*скользящие*» удары вдоль другой руки, по направлению от плеча к кисти. Сначала не бейте слишком сильно, дубинка должна *скользить* вдоль вашей руки, благодаря чему энергия удара рассеивается по всей ее поверхности. Заметим, что «*скользящую*» **набивку** можно выполнять также кулаком или ладонью.

«*Скользкие*» движения быстро активизируют поверхностные каналы. *Обжигающие* удары вдоль различных частей тела практически мгновенно *пробуждают* в них потоки энергии. В зависимости от направления «*скользящего*» удара потоки *внутренней энергии* могут быть направлены либо от центра к периферии, либо – наоборот. Приобретенные навыки пригодятся вам при защите от мощных ударов.

Прежде чем использовать «*скользящие*» защиты в бою, отработайте их с напарником. Пусть один из вас наносит (на средней скорости) удары дубинкой, атакуя руки, ноги и туловище напарника. Ваша задача – подставляя под удары оружия различные части тела, делать это таким образом, чтобы дубинка *соскальзывала* вдоль вашего тела. Напарник должен слегка надавливать оружием на подставляемые части тела. «*Скользкая*» защита позволяет рассеять энергию мощного удара, сводя к минимуму его разрушительные последствия. Техники «*скользящих*» защит особенно эффективны против сильных ударов, когда не получается увернуться.

Помните, что высшими техниками противодействия ударам оружия, конечно же, являются **техники «небесного воина»**. На начальных уровнях вашего знакомства с ними под «небесным воином» мы будем понимать человека в совершенстве владеющего техниками *ускользания* от вооруженных атак. Если в руках противника нож, то, как мы уже показывали ранее, не пытайтесь *блокировать* его удары. Лучше *ускользать* от них, или убирать атакуемые части тела с траектории удара.

При наработке в парах один пусть атакует «*ножом*», а второй, используя техники «*небесного воина*», должен уворачиваться от ударов. Постепенно увеличивайте скорости работы, чтобы приблизиться к реальным *боевым* скоростям. Заметьте, какие ощущения испытывает вооруженный «*ножом*» (или макетом) нападающий: сталкиваясь с техниками «*небесного воина*», он тотчас впадает в яркое *измененное состояние сознания*, ведь реальность, которую он ожидал, оказывается неожиданно совсем иной. «*Небесный воин*» ускользает от ударов совершенно удивительным образом и остается *неуязвимым* для атак.

Для *безопасной* наработки способов противодействия ножу используйте обычные **пластиковые бутылочки** (из-под газированной воды или фруктовых соков). Обратите внимание на *объем* этих бутылочек; он очень важен, так как *обозначает* ту зону вокруг «*ножа*», контакта с которой необходимо избегать в любом случае. Если при защите вы случайно коснетесь стенок бутылочки, то это будет равносильно получению раны. Лезвие ножа в реальной ситуации может вращаться вокруг оси оружия, очерчивая этот опасный объем, и ваша задача – не попадать в эту зону риска.

При работе с макетами оружия важен правильный *психозмоциональный* настрой. Вы должны испытывать те же ощущения, которые испытывает человек в реальной ситуации. Поэтому тренируйтесь так, будто у напарника в руках настоящее оружие, контакт с которым чрезвычайно опасен; лишь в этом случае ваши движения будут правильными, а страх не овладеет вами.

С помощью пластиковых «ножей» вы можете безопасно набирать мастерство, например, противодействие «быстрому касанию», а по мере роста мастерства учитесь вести полноценные скоростные *бои на касания*. Можете даже набирать варианты боя «**нож против ножа**» (когда вы оба вооружены пластиковыми бутылочками). В первую очередь, стремитесь атаковать кисть вооруженной руки, и если вам удастся это, противник уже не сможет удерживать свое оружие в удобной ему руке (или может даже выронить свой нож).

В некоторых Школах для обеспечения безопасности занимающихся жесткие контактные бои проводятся в специальном **защитном снаряжении**. Бойцы, участвующие в таких схватках, надевают его для предотвращения опасных травм от ударов оружия. Кроме того, вводятся определенные правила, ограничивающие действия бойцов во время схватки, например, запрещаются удары ножом в голову, в пах и по ногам. Даже по рукам эти удары не поощряются, ведь они бьются без защитных перчаток, а действиями, которые приносят «очки», считаются только тычковые удары в туловище. Чтобы победить, нужно набрать некоторое их количество (не более трех). Таким образом, бойцы оказываются в совершенно искусственных условиях, весьма далеких от реальных, и *навыки*, приобретаемые ими, оказываются неприменимыми в жизни.

Прекрасным упражнением, обучающим техникам противодействия вооруженному противнику, является развитие умения **контролировать** вооруженную руку с помощью «**паутины защиты**».

Работая с напарником, вооруженным «ножом», учитесь парировать его удары так, чтобы ваши руки «прилипали» к предплечью вооруженной руки и не допускали ее приближения к вам. Вы контролируете все опасные движения руки с оружием и одновременно не допускаете, чтобы он «поранил» вас.

Можете использовать мыслеобраз *энергетического «кокона»* вокруг своего тела, за границы которого нельзя допускать проникновения оружия. Оружие должно быть всегда «снаружи» вашего невидимого «кокона», и тогда вы будете в безопасности. Выполняя контроль вооруженной руки, не забывайте о том, что противник может ударить вас второй рукой или ногой. В ШАР необходимо защищаться так, чтобы *перекрывать* даже те зоны своего тела, которые противник мог бы атаковать, но не успел (или не догадался) атаковать. Учитесь, контролируя руку напарника, видеть такие ее положения, когда вы легко можете перейти к *загибам-заломам*.

Столкнувшись с вооруженным противником, не забывайте об эффективности ударов пальцами по глазам противника или ногой в пах, причем со всей силы. Эти зоны следует атаковать в первую очередь! Помните, что удары в туловище или по ногам не столь эффективны; их можно использовать в основном как отвлекающие.

В одном из авторитетных специализированных журналов по оружию, инструктор «с двадцатилетним стажем преподавания техник противодействия ножу», ведущий там целую рубрику, на полном серьезе предлагал читателям при угрозе ножом ударить в... «**правую почку**» (!) своего противника. Свой «совет» он мотивировал тем, что нападающий после удара согнется и уже не сможет выполнить свою атаку ножом.

Представляете, *какой* это совет?! Подобный «совет» мог дать либо дилетант, либо человек, совершенно не заинтересованный в том, чтобы люди узнали о правильных техниках противодействия ножу или умышленно *дезинформирующий* читателей, вооружая их ложными знаниями. Если кто-нибудь рискнет применить подобный «совет», то закончится это для него весьма плачевно. Ни в коем случае не следуйте подобным ложным рекомендациям! Вы уже знаете, *как* нужно действовать в опасных ситуациях.

Чтобы реально противостоять вооруженному противнику, необходимо использовать **жесткие техники** (удары по глазам, в пах, горло и пр.), и другого пути не существует! Попытки бороться с вооруженным нападающим также чрезвычайно опасны. Не ввязывайтесь в борьбу с ним! Бейте его в известные вам уязвимые зоны и одновременно старайтесь контролировать вооруженную руку, чтобы он случайно не ранил вас.

К сожалению, не всегда есть напарник, с которым можно тренироваться. Можно ли научиться эффективным боевым техникам самостоятельно, без чьей-либо помощи? Мы считаем, что это вполне посильная задача, и для этого вам нужно лишь освоить точные *высокоскоростные* удары и укрепить ударные формы, чтобы не травмироваться. Точность ударов пальцами и кистью нарабатывается с помощью ударов по «*волиебным листьям*», подвешенным снарядам или жестким поверхностям в виде стволов деревьев, бетонной стены и т.д. Естественно, при нанесении ударов по жестким целям будьте осторожны и не переусердствуйте, используйте легкие, поверхностные удары

подушечками пальцем или тыльной частью кисти, после чего обязательно массируйте их.

Для развития высочайших скоростей ударов выполняйте их с постепенным увеличением скорости до предельно возможной, пытайтесь ударить по падающему «осеннему листу» и т.д. Что же касается укрепления ударных форм, то оно проводится с помощью специальных упражнений, таких как «лепка», удары по «живой лапе», «прокатывание» вдоль стены, удары в «вязком пространстве» и мн.др.

Чтобы научиться защищаться от ударов ножа, продолжайте тренироваться с напарником. Сначала противодействуйте отдельным видам ударов: *размашистым, тычковым и режущим*.

Размашистые удары выполняются (как это ни парадоксально звучит!) без замаха, ваш нож должен сразу же выходить на траекторию удара с *замахом*. В результате, удар оказывается чрезвычайно сильным и неожиданным. Парировать *размашистые* удары лучше всего, используя техники «небесного воина», тогда вы сможете избежать непредсказуемых перемен в траектории атаки.

Тычковые удары выполняются в виде ударов, направленных вглубь тела. Такими ударами атакуются чаще всего лицо и туловище, поэтому для защиты лучше всего *парировать их отсекающими* (или «скользящими») движениями рук, или комбинировать *отсекающие* защиты с техниками «небесного воина». Это значит, что атакуемую часть тела вы убираете с траектории атаки, а саму вооруженную руку перенаправляете по *касательной* мимо.

Режущие удары, как правило, нацелены на поражение открытых участков тела (лицо, шея, кисти рук). *Парировать* их можно или остановкой в области запястья вооруженной руки, или с помощью техник «небесного воина».

Когда у вас будет получаться защита от определенных видов ударов, пробуйте *парировать* удары, выполняемые уже в произвольной последовательности, например, первый удар может быть *тычковым*, а второй – *режущим*, третий *размашистым* и т.д. Напарник не должен знать, каким будет удар ножа, и все произойдет так, как в реальной ситуации. Такая подготовка способствует *адекватному* реагированию на любые неожиданные удары.

В ШАР используются настолько разнообразные виды движений, что мы (в отличие от подавляющего большинства Школ единоборств!) не даем им специальных названий. Это лишено смысла, ведь число ударов даже в пределах одного их класса практически неограниченно. В русском (и любом другом!) языке не хватит слов для обозначения всего бесчисленного многообразия движений.

Названия техник у нас, в первую очередь, отражают *принципы*, которые лежат в их основе, тогда как Школы Востока, не осознавая всей глубины передаваемых ими *Знаний*, *каждому* своему удару, *каждой* стойке и *каждому* жесту стараются присвоить запоминающееся название, связанное с тем или иным мыслеобразом. Этим же грешат и некоторые отечественные Школы боевых искусств, создатели которых точно также (как и их восточные коллеги) пытаются дать «славянские» названия *любому* своему удару или движению. Создатели отечественных систем рукопашного боя, являясь в буквальном смысле «выходцами» из Школ Востока, к сожалению, не могут предложить ничего нового, а их методы обучения один в один повторяют то, чему их самих научили ранее.

Заметим, что большинство Учителей боевых искусств вообще не способны научить тому, чему не учили их самих. Редко кто из них способен творчески отнестись к процессу обучения, и данное обстоятельство приводит к тому, что из поколения в поколение в Школах единоборств передаются устаревшие боевые техники. На Востоке вообще не поощряется творческое отношение к древним *Традициям*, так как считается, что это искажает истинное *Знание*.

Для того чтобы справиться с вооруженным нападающим, необходимо использовать техники противодействия, которые не имеют ничего общего с советами в виде «удара в правую почку». Какая там «правая почка»?! Вам угрожают ножом, а вы будете искать эту самую правую почку или что-либо другое. Не нужно ничего искать, не нужно вспоминать, *куда* и *чем* бить противника. Действовать надо спонтанно и решительно!

К вооруженному противнику следует относиться без снисхождения, даже жестоко, как это ни дико может звучать. Следует понимать, чем может закончиться столкновение с *отморозком*, готовым на все. Взяв в руки оружие, он может покалечить или даже убить вас, поэтому меры противодействия не могут быть «мягкими», или щадящими. В первую очередь, необходимо атаковать глаза нападающего. Вы должны хотя бы на время «ослепить» его. Пусть он потом протирает свои глаза и воет от боли, но он уже не сможет ударить вас ножом. В это время у вас появляется шанс либо убежать от него, либо наоборот *добить* его.

Обезоруживание и добивание противника являются необходимыми (даже вынужденными!) мерами по *нейтрализации* нападающего. Если вы не сделаете этого, то ваш противник быстро придет в себя и постарается довести свое черное дело до конца.

Иногда в художественных фильмах показываются вполне правдоподобные сцены, где женщина, отбиваясь от нападающего вооруженного маньяка, удачно бьет его канделябром по голове, и на некоторое время (всего на несколько секунд!) тот теряет сознание. Однако вместо того, чтобы *добить* его, женщина в панике пытается бежать, кричит, рвется в запертые двери. Маньяк, естественно, успевает прийти в себя и снова бросается на свою жертву. Но все могло быть совсем не так, если бы женщина продолжила бить его. Тогда он надолго бы отключился и уже не смог больше преследовать ее.

Конечно, все это может кому-то показаться крайне жестоким, но разве существует иной способ предотвращения реальной угрозы, когда вооруженный противник уже вблизи вас и готов на убийство? Неужели ваша жизнь не стоит того, чтобы бороться за нее всеми возможными способами! Жизнь – самое дорогое, что у вас есть, и не для того вы появились на свет, чтобы погибнуть от руки какого-нибудь придурка, возмнившего о себе, что он вправе лишать кого-то жизни. Ни у кого нет такого права, и следует помнить об этом!

Другим примером ошибочных действий бойца в реальной ситуации может служить техника *добивания*, позаимствованная некоторыми Школами рукопашного боя из каратэ. Противника, сбитого с ног, они добивают красивым прямым ударом кулака в голову. Все показательные выступления завершаются этим зрелищным *добивающим* ударом, но никто будто не понимает, что более нелепого действия и придумать нельзя.

Попробуйте сбитого с ног противника ударить кулаком в голову! Дай бог, если вы не сломаете себе пальцы. Мы уж не говорим о том, что этот удар не только не добьет противника, но и позволит ему воспользоваться вашим «добивающим» движением. Увернувшись от удара, противник может захватить вас, пытаясь бороться с вами, и никто не знает, *чем* для вас может закончиться эта возня на земле.

Мы считаем, что противника необходимо *добивать*, используя особые техники. Удары следует наносить по *дугообразным* траекториям кулаками и ладонями, направляя их в голову, туловище и пах противника. Заметим, что удары наносятся любой частью кулака и не повреждаются при этом, если предварительно укреплены с помощью специальных упражнений («*лепка*» *ударных форм*, «*живая лапа*» и др.).

Если противник вооружен, то, добивая его, нельзя оставлять ему оружие, иначе он воспользуется им. Нанося *добивающие* удары, следует контролировать вооруженную руку противника, чтобы он не смог ударить вас. Поэтому *добивание* противника должно быть тесно связано с его обезоруживанием. Чтобы отобрать оружие используйте вспомогательные удары и одновременно выкручивайте кисть вооруженной руки.

Знакомство с техниками *добивания* и *обезоруживания* будет далеко не полным, если мы не расскажем вам еще об одной интереснейшей технике ШАР, которую мы называем «**довести до конца**». Если быть точнее, то речь идет о применении целого принципа, позволяющего успешно завершить схватку. Основная идея данного *принципа* состоит в том, что противника нужно *довести* до состояния, при котором он уже не может продолжать бой и становится для вас неопасным. Вы уже знаете, как этого добиться. Нанося удары, старайтесь поражать в первую очередь уязвимые зоны, чтобы скорее вывести его из строя.

Научитесь противодействовать вооруженному напарнику, «доводя до конца» любой используемый вами прием. Можете даже создавать специальные парные комплексы с «доведением до конца», число которых ограничено только вашей фантазией; все зависит от вашей способности к импровизации и творческому поиску. В качестве элементов боевых техник необходимо активно использовать удары по глазам напарника (обозначая их), болевые воздействия на пальцы и т.д. Применение подобных техник сразу повышает эффективность ваших действий и зрелищность их исполнения.

Отметим, что принцип «*довести до конца*» в ШАР имеет еще множество других смыслов и применений. Вы будете удивлены, когда узнаете, что *нарабатываемые* с помощью этого принципа боевые техники оказывают прекрасное лечебное воздействие. Например, перехватывая вооруженную руку и выкручивая ее, выполните серию вспомогательных ударов в уязвимые зоны напарника, повалите его на землю.

Легко заметить, какое *комплексное* воздействие оказывается на все его тело. Вы одновременно выполняете массаж, заставляете его принимать разнообразные позы, оказываете лечебные воздействия на суставы и связки и т.д.

Мы познакомим вас с техниками и медитациями «**огненного цветка**», а также с некоторыми способами применения их для защиты от вооруженного противника. Атакуя пальцами глаза противника, вы лишаете его возможности видеть, «ослепляете» его на некоторое время. Пальцевые ударные формы в ШАР ассоциируются с «*огнем*». Вы убедитесь, что и глаза, и пальцы между

собой тесно связаны. «*Огонь*» – это энергия света, благодаря которой наши глаза воспринимают окружающий Мир.

Чтобы активизировать форму «*огненного цветка*», соедините на уровне груди запястья своих рук так, чтобы вытянутые вверх пальцы образовали как бы «языки пламени», развевающиеся от потоков воздуха. Можете даже закрыть глаза, чтобы лучше сосредоточиться на своих ощущениях. В один прекрасный момент вы вдруг почувствуете и увидите, *что* происходит. С закрытыми глазами вы увидите... *огонь*. Он возникнет перед вашим внутренним взором настолько четко, что вы испытаете восхитительное чувство восторга и радости. Пальцы при этом сильно разогреются, наполнятся приятным теплом и энергией, которые можно использовать в лечебных целях.

В первой нашей книге мы уже рассказывали вам, как можно укрепить пальцевые ударные формы *прокатыванием* о жесткую поверхность (например, стену). Прокатывание – это не *скольжение*, это именно *прокатывание*: уперевшись пальцами в стену, вы начинаете с силой надавливать на нее и одновременно поворачивать кисть руки в любую сторону. При этом ваши пальцы будут испытывать большую нагрузку от давления.

Болезненные неприятные ощущения необходимо тотчас снимать с помощью массажа и растирания кистей рук. Ваши пальцы укрепятся, и вы сможете наносить ими сильные удары в лицо противника, не рискуя их травмировать. Другим способом укрепления пальцевых форм является выполнение ими медленных ударов в «*вязком пространстве*». В этом случае ваши пальцы укрепляются уже на всей траектории удара, а не только в завершающей фазе.

Если же противник еще только угрожает ножом, а *интуиция* подсказывает вам, что он готов на самом деле применить его, необходимо тотчас разрушить его планы. Нужно неожиданно ударить его в известные вам уязвимые зоны, но только не в «правую почку» (☺!). Единственное, о чем следует всегда помнить, это – контроль вооруженной руки! Нельзя ни в коем случае бить его так, чтобы вооруженная рука противника оставалась свободной, иначе, даже пропустив сильный удар, он сможет случайно ранить вас, размахивая своим ножом.

При угрозе оружием следует не только атаковать уязвимые зоны, но и одновременно захватывать вооруженную руку. Этот захват должен быть сильным, чтобы противник не смог освободиться. Заметим, что если у противника не нож, а, например, пистолет, то захват вооруженной руки должен сопровождаться также и уводом ствола оружия в сторону, чтобы при случайном выстреле пуля не попала бы в вас.

Навыки противодействия угрозе пистолетом вы можете приобрести, если будете использовать в своих тренировках с напарником разнообразные макеты оружия. У вас теперь есть возможность научиться противодействовать даже угрозам автомату, настолько реалистичной делают производители игрушек свою продукцию. Игрушечные пистолеты и автоматы легко можно спутать с настоящим огнестрельным оружием, чем иногда пользуются некоторые бандиты при запугивании своих жертв.

Если вам угрожают ножом, всегда учитывайте дистанцию «быстрого касания», тогда ваши «ослепляющие» удары *гарантированно* достигнут цели, и победа будет за вами. Вооруженный противник окажется беспомощным перед боевыми техниками ШАР, а женщины, дети, пожилые люди получают реальную возможность справиться с опасным и сильным противником.

Здесь очень важна роль *психофизической* подготовки, так как именно от нее будет зависеть исход стычки. Противник, нападающий на вас, как правило, имеет «боевой» опыт. Он уже неоднократно избивал прохожих, применял нож, он знает, *что* произойдет в первые минуты нападения. У вас такого опыта нет, но это не значит, что вы не можете справиться с нападающим на вас.

То, что мы предлагаем для наработки, неразрывно связано с **боевой психологией**. Всем известно, что человек может прекрасно выполнять приемы рукопашного боя в спортивном зале, но совершенно растеряться на улице. Страх *парализует* его способности к сопротивлению, он становится беспомощным. Как тренироваться, чтобы этого не произошло?..

Глубинный смысл техник ШАР обнаруживается именно в реальном столкновении. Если вы будете тренироваться правильно (согласно нашим рекомендациям!), то в опасной ситуации произойдет следующее. *Навыки*, которые вы приобрели или *пробудили* в себе, проявятся помимо вашего желания. Эти *навыки* целиком построены на *аутодвижениях* вашего тела.

Ученикам ШАР чужды заучиваемые движения, поэтому вам не нужно будет лихорадочно вспоминать нужные приемы и техники. Вы будете действовать спонтанно и интуитивно, руководствуясь только своими *внутренними* ощущениями.

Чтобы не бояться оружия, следует тренироваться с различными видами ножей (кухонные, перочинные, охотничьи и т.д.), постепенно привыкать к ним. Вспомните техники *«игры с оружием»*, и вы поймете, *как* это делать.

Если нож окажется в ваших руках, то не следует *брать грех на душу*, попробуйте неожиданно ударить противника, но *так*, чтобы... не травмировать его. Речь идет о **безопасных ударах ножом**, когда вы бьете противника, например, плоской стороной лезвия, или не заточенной его частью, или рукояткой ножа... Противник, пропустивший такой удар, сначала будет *шокирован*, ведь он не сразу поймет, *что* произошло; на доли секунды он окажется в *измененном состоянии*, пытаясь *осознать* случившееся.

Безопасные удары ножом направляйте, прежде всего, в открытые участки тела противника, атакуя его лоб, щеки, кисти рук и т.д. Представьте, что вас окружили несколько хулиганов! Набросившись на них с ножом, вы напугаете их до смерти этими ударами и сможете убежать, воспользовавшись замешательством в их рядах. Естественно, это произойдет лишь в том случае, если ваши *безопасные* удары будут достаточно сильными и быстрыми, чтобы они не смогли понять, что происходит.

Другое применение *безопасных* ударов ножом состоит в возможности после их нанесения ударить противника в любые выбранные вами уязвимые зоны, которые он уже не сможет защитить. Например, вы бьете плоской частью лезвия по щеке противника и одновременно – ногой в пах. Этот ваш второй удар противник не сможет отбить, так как все его внимание будет *сконцентрировано* на ударе ножом. Для вас же – основная задача не в том, чтобы ранить, а наоборот, не причиняя тяжкого вреда его здоровью, тем не менее, обезвредить нападающего.

В то же время вы должны понимать, что могут быть ситуации, когда применение оружия по назначению просто необходимо. В этих случаях придется бить по-настоящему, т.е. травмируя и повреждая противника. Помните о том, что нельзя лишать жизни своего противника, если только вы не вынуждены

это сделать, чтобы защитить свою жизнь! Жизнь – самое ценное, что есть у любого человека, и не вам решать его Судьбу!

В нашем Мире все *взаимосвязано*, поэтому то, что вы делаете, непременно отразится на вашей Судьбе. В ШАР это носит название *Учения о Всеобщей взаимосвязи*, а на Востоке называется *кармой*. Заметим, что понятие «**карма**» можно расшифровать, в том числе, как «**кар-ма**», или **кара** за содеянное в Мире, который является **материнским** («прародительским») началом по отношению ко всему, что нас окружает. Естественно, данное представление не вполне корректно, но для подавляющего большинства людей *карма* воспринимается именно в этом смысле.

Напомним, что одной из важнейших форм обучения в ШАР служит техника создания **парных комплексов с оружием**. Тренируясь с напарником, пробуйте «по шагам» прорабатывать наиболее распространенные ситуации развития схватки с вооруженным противником, начиная с момента угрозы применения оружия и до развития полноценной схватки не на жизнь, а на смерть. Такие комплексы позволяют очень многому научиться.

Поначалу запоминайте последовательность своих движений, чтобы в дальнейшем понять, как вы пришли к тому или иному исходу схватки. Тогда вы сможете обнаружить ошибки в своих действиях и исправить их, благодаря чему арсенал ваших движений и реакций значительно расширится, поднимая вас на новые ступени мастерства.

Если вы тренируетесь без напарника, то точно также можете создавать комплексы с оружием, но работая уже с «*невидимым противником*».

Напомним, что при создании парных комплексов желательно использовать известное вам «*доведение до конца*». Защищаясь от вооруженных ударов, старайтесь не только *парировать* их, но и отбирать оружие у нападающего и одновременно атаковать его уязвимые зоны, т.е. *добивать*. В этом случае ваш противник будет безопасен для вас.

Освоение техник противодействия вооруженному нападающему будет далеко не полным, если вы не представляете, как защищаться от *внезапных* атак, ведь вооруженный ножом или дубинкой противник постарается ударить вас неожиданно – так, чтобы вы не успели среагировать. Для этого он будет стремиться подойти на опасную для вас дистанцию. Вы теперь знаете, *какое* это расстояние и *что* нужно делать, чтобы избежать опасности.

Помните, что оружие у противника может быть спрятано под одеждой или *замаскировано*. Будьте особенно внимательны к тому, что делает ваш противник, и вы увидите, когда он попытается достать свое оружие. Не допустите того, чтобы он воспользовался им.

В качестве эффективнейшего способа противодействия *внезапным* вооруженным атакам мы используем **опережающие удары**. Их применение позволяет сломать планы противника, разрушить его замыслы. *Опережающие* удары – настоящая «палочка-выручалочка» для людей, не слишком хорошо владеющих рукопашным боем.

Изучая способы противодействия вооруженному противнику, вы, безусловно, заинтересуетесь теми необычными возможностями, о которых много пишут и говорят пропагандисты «боевой эзотерики». Неоднократно можно услышать о Мастерах боевых искусств, которые демонстрируют «феномены» цигун, шаманские трюки и пр. Некоторые такие демонстрации часенько показываються по телевидению. Как к этому относиться? Действительно ли человек, если он прошел «секретную подготовку», может остаться

неуязвимым для пуль или ударов ножа? Подумайте непредвзято, возможно ли такое?

Нам известно немало рассказов о демонстрации таких «сверхспособностей», когда в «шамана», например, стреляют из ружья, а он не только не погибает, но и... выплевывает изо рта «пойманную» им пулю. Другой «умелец» ухитряется даже уворачиваться от выпущенной в него из пистолета пули. Также можно видеть, как острым ножом или мечом бьют «Мастера цигун», а его тело остается целым и невредимым.

Эти *Мифы* о «неуязвимости» кочуют от одного рассказчика к другому, и сейчас никто уже не может с точностью сказать, было или не было какое-нибудь «чудесное» событие много-много лет назад.

Мы даем вам *ключ* к пониманию того, *что* возможно, а *что* является выдумкой, фокусом или трюком. Этот *ключ* – в *видении* Мира таковым, каков он есть на самом деле. Учитесь **«слушать сердцем»**, тогда никто и ничто не уведет вас от *Познания Истины*.

Глава 9

«Один в поле воин!»

И Один в поле – Воин! Вы сами определяете свою Судьбу! Как не утратить боевые рефлексy, занимаясь спортивными единоборствами. Типичные ошибки поведения в экстремальной ситуации (на примерах). Эффективность принципа «быстрого касания» против нескольких противников. Не вязывайтесь в борьбу! Шокирующие удары и гарантированное выведение нападающих из строя. Боевая стойка в ШАР – это... отсутствие стойки! Движение – лучшая защита! Секреты «случайных» переступаний. Опасность прижатия к преградам. Рассчитывайте только на себя! Оценка степени угрозы до столкновения. Как сорвать криминальный «спектакль». «Нелюди» и отношение к ним. Пробуждение «животного» чувствования опасности и бесстрашия. Противника нужно... «метить»! О жестокости. Способы развития интуиции. Скрытые формы тренинга. Техники «слияния» с нападающими. «Перенос сознания во времени» и преодоление страха. «Танец небесного воина» – высшая техника боя! Отголоски древнейшей европейской Традиции на Востоке. Работа с несколькими «противниками». «Один – против всех!» «Выбор целей и их поражение». Моделирование боя с несколькими нападающими. Развитие выносливости и достижение сверхскоростей движений. Боевые уловки. Тренировка вестибулярного аппарата («живой волчок», «качели» и «карусели»). «Ванька-встанька», или как достичь сверхстойчивости. Эффект «замедления» и его использование. Противодействие избиению на земле. Нарботка в боксерских перчатках. «Группа против группы». Эффективные боевые техники. Путь к совершенству!

Постарайтесь понять, почему все мы с огромным удовольствием смотрим зарубежные фильмы, которые заканчиваются «хэппи-эндом» (или счастливым концом). С чем это связано?..

Каждому из нас подсознательно хочется: чтобы «добро» всегда побеждало «зло»; чтобы «крутой хороший парень» прямо на наших глазах направо и налево раскидывал своих многочисленных врагов; чтобы совершенное владение боевыми искусствами позволяло главному герою в неравной схватке одолеть всех своих врагов и выйти победителем из любых передраг.

Является ли это очередным Мифом, или подготовленный человек действительно способен на нечто подобное?

Представленный сюжет практически не отличается от сюжетов, описанных в народных Сказаниях и былинах, где одним из главных героев является могучий и непобедимый *Богатырь*, который точно также **в одиночку** справляется с огромным количеством врагов, стремящихся захватить его родную Землю.

Продолжая знакомиться с нашими удивительными техниками, вы убедитесь, что **и Один – в поле воин!** Вы почувствуете себя намного увереннее в опасной ситуации и не растеряетесь в ответственный момент.

Теперь, после знакомства с предыдущими главами, вы уже достаточно хорошо представляете себе, *что* можно сделать и *как* действовать, если на вас нападает один, пусть даже вооруженный противник.

Принцип «*абсолютного превосходства*», с которым вы познакомились, *уравнивает* возможности и шансы на победу между любыми соперниками, и владение секретами «*быстрого касания*» позволяет удивительным образом изменить неблагоприятный для вас ход событий! И вы уже знаете, что сильный и вооруженный нападающий полностью беззащитен не только перед таким же сильным и подготовленным бойцом, но и перед человеком, который намного слабее его (подростком, женщиной или пожилым человеком).

Методы подготовки Мастеров рукопашного боя, которые мы предлагаем вам, просты и доступны каждому, а сознательный выбор вариантов *Будущего* (мы называем это «множественностью» *Будущего*) зависит только от вас!

Вы сами определяете свою Судьбу!

Вы можете **смириться** со своей беспомощностью, слабостью и безропотно сносить издевательства со стороны наглых и самоуверенных подонков, а можете **усиленно тренироваться** в различных секциях, чтобы стать сильнее и научиться давать отпор любым посягательствам на свою жизнь и здоровье.

Однако есть и другой *Путь*!

Именно поэтому мы предлагаем вам эти *Знания*, которые переворачивают общепринятые, устоявшиеся представления о Мировых боевых искусствах. Если вы найдете **свободное время**, чтобы регулярно тренироваться в какой-либо из многочисленных Школ боевых искусств, это будет намного лучше, чем не заниматься вовсе; однако единственное, о чем ни в коем случае нельзя забывать, – это **ваше здоровье**.

Приведем небольшой пример из *Гостевой книги* нашего сайта (www.shkola-shar.narod.ru):

Аноним:

«А, вот, я практикую жесточайшие спарринг-контакты на тренировках. И считаю, что тяжело в учении легко в ояге поражения! Люди уходят с разбитыми лицами с синяками, иногда с сотрясениями мозга, но они счастливые! Как в фильме "Бойцовский клуб", такова природа русского человека и это правда!!!!»

Михаил и Ирина Брагины:

«Вы просто не знаете о нашем сенсационном Открытии!

Любой нормальный человек, зная о том, что достичь цели можно минимальными усилиями, не станет калечить свое (и чужое) здоровье только ради того, чтобы "получить от этого удовольствие"!!! Если бы вы знали о нашем Открытии, то вряд ли бы стали практиковать "жесточайшие контакты на тренировках"!

Чиновники, занимающиеся регистрацией Школ и стилей в России, также как и вы, абсолютно не представляют себе тех Реалий, которые мы описываем в наших книгах, и поэтому со спокойной совестью регистрируют системы, занятия по которым приносят непоправимый вред здоровью людей. А ведь большинство секций – детские!!! Родители уверены, что, отдавая ребенка в спортивную секцию, они заботятся о его здоровье. Вряд ли они отдали бы

своего ребенка туда, где могут покалечить и даже убить (например, на соревнованиях).

По нашему мнению, трагический случай на недавнем чемпионате по кудо должен стать последним в этой череде "случайностей"! Необходимо пересмотреть правила соревнований и перечень защитного снаряжения, а также все методики и программы обучения, утвержденные чиновниками, ставя на первое место задачу укрепления здоровья и всестороннего развития занимающихся.

И не надо фантазировать о "природе русского человека"!

Чтобы понять "природу русского человека", необходимо знать о том, кто такие Русы, откуда они пришли и что подарили Миру!!! Об этом мы подробно рассказываем в наших книгах».

Занятия в Школах единоборств вовсе **небезопасны** для здоровья, как это может показаться, поэтому **будьте осторожны**, и там, где есть риск получить сильный удар в голову (даже в перчатке!), где вас могут жестко бросить на ковер, где напарник, не рассчитав силу воздействия, может случайно сломать вам руку или ткнуть пальцами в глаза, не сумев вовремя остановить свой удар, в этих Школах **лучше не задерживаться**. Ищите *ту* Школу боевых искусств, которая подойдет *лично* вам, спрашивайте у своих знакомых, интересуйтесь, и мы уверены, что, в конце концов, вы найдете что-нибудь для себя.

Для того чтобы совершенствоваться в ШАР, вам совсем необязательно бросать занятия там, где вы тренируетесь сейчас. Наша Школа тем и отличается от других Школ, что она является «**Школой вне Школы**» (или «**стилем вне стиля**»), а практиковать ее можно в любое время и в любом месте. Вы можете заниматься боксом, борьбой, каратэ или у-шу и успешно использовать наши *Знания*.

Некоторые наши «критики» приписывали нам «желание покопаться в кошельках излишне доверчивых учеников». Так ли это на самом деле? Разве мы зазываем кого-либо в свою Школу? Разве мы рекламируем ее, как это делают все другие Школы? Мы намеренно подробнейшим образом описываем наши *Открытия*, изобретения и методики тренировок, чтобы каждый человек смог самостоятельно изучить то, что мы предлагаем. Нам звонят люди из разных регионов, спрашивая, нет ли где-нибудь у них филиалов нашей Школы? Их очень заинтересовали наши публикации, и они хотели бы учиться в ШАР. Мы отвечаем, что материалы, изложенные в наших книгах, исчерпывающим образом рассказывают о нашем *Учении*, и для тренировок вполне достаточно искреннего желания освоить его. Мы не скрываем от вас *Знания*, как это делают в подавляющем большинстве наставники других Школ (особенно восточных). Мы открыты для своих учеников и хотим вооружить вас действительно уникальными *Знаниями*.

Предлагаемые нами упражнения вписываются в любую из систем рукопашного боя, но при условии, если вы будете понимать, *что* делаете и *как* делаете. Ваша задача, тренируясь в этих Школах, – избежать наработки **ложных боевых рефлексов**! Например, занимаясь боксом, следует помнить об опасности пропуска любого удара в голову. На улице никаких перчаток и шлемов не будет, поэтому чтобы научиться реальным боевым техникам в «нереальных» (искусственных) условиях, двигайтесь так, как это будет на улице, а не на ринге. Если рассматривать поединки в боксе, то наиболее эффективными здесь будут техники «*небесного воина*», исключаящие фор-

мирование ложных *рефлексов*. Ускользайте от любого опасного удара в голову и мгновенно контратакуйте своего соперника.

Прежде чем мы познакомим вас с техниками ШАР противодействия группе нападающих, приведем несколько примеров, которые помогут вам понять некоторые важные вещи и кое-чему поучиться на чужих ошибках:

Один из наших знакомых, занимавшийся долгое время восточными боевыми искусствами и являвшийся инструктором одной из Школ каратэ, однажды в час ночи услышал, как под окнами его дома расположилась шумная пьяная компания. Крики на весь двор, звон разбиваемых бутылок, блатные песни, громкое выяснение отношений. Наш знакомый, чувствуя себя достаточно подготовленным и храбрым человеком, вышел во двор, чтобы навести порядок. Он решительно подошел к пьяной компании и потребовал от дебоширов убраться куда-нибудь подальше. Никто его, естественно, не стал слушать! Они обступили нашего смельчака, чтобы разобраться с ним, а пока он уговаривал их уйти, кто-то со спины неожиданно набросился на него и сбил с ног, после чего он уже не помнил, что было дальше. К счастью, это избиение закончилось еще не так плачевно, как могло бы. Он отделался всего лишь большим синяком под глазом и ушибами разных частей тела, но его не покалечили и, слава Богу, не убили, а ведь все могло закончиться намного трагичнее!

Другой случай произошел с физически крепким и сильным мужчиной, который возвращался домой и у самого своего подъезда подвергся нападению группы отморозков, которые, проходя мимо, неожиданно напали сзади и, оглушив каким-то тяжелым предметом, начали избивать. Когда он очнулся, то обнаружил, что у него к тому же пропали деньги и документы. Заметьте, эта компания лишь сделала вид, что шла мимо, и он не сумел почувствовать их намерения.

Еще один случай произошел с шестнадцатилетним школьником, который возвращался из школы и, выйдя из автобуса, всего в двухстах метрах от своего дома столкнулся с тремя двадцатилетними молодчиками. Они набросились на него, поволокли его к гаражам и в течение пятнадцати минут избивали на глазах многочисленных прохожих. Подросток просил о помощи, кричал, но никто даже не вызвал милицию! Все отворачивались и проходили мимо, будто их это не касается. Распоясавшиеся отморозки, почувствовав свою полную безнаказанность, уже достали нож и даже стали угрожать, что убьют его. Свою жертву они бросили лишь тогда, когда отобрали все ценные вещи (деньги, часы, мобильный телефон).

Неприятный случай произошел даже с иностранцами, которые отмечали день рождения своего друга из Москвы и подверглись ночью нападению группы отморозков, решивших ограбить их. Приезжие из Германии, погуляв в ресторане, поехали в гости к своему другу, но на безлюдной улице к ним

привязалась компания грабителей. Несмотря на то, что их число не было велико (пять-шесть человек), немцы растерялись. Они никак не ожидали, что такое может произойти с ними почти в самом центре Москвы. Один из них чудом вырвался и, бросившись к ближайшей дороге, чуть было не угодил под колеса милицейского патруля, проезжавшего мимо. К сожалению, милиционерам так не удалось задержать преступников по горячим следам, те успели скрыться во дворах.

Подобных примеров можно привести множество, да и вы сами припомните из своей жизни нечто такое. И все-таки, что же делать, если вам противостоит несколько противников?

Для бойцов спортивных Школ единоборств ситуация явно непривычная, ведь на ринге, татами или ковре нападающий – один, тогда как на улице противников будет, как минимум, двое, а то и больше. Люди же, далекие от боевых искусств, еще менее представляют себе, как вести в подобных ситуациях, в отличие от спортсменов. У тех есть хотя бы какие-то боевые навыки.

Мы хотим вооружить вас практическими *Знаниями*, используя которые, вы сможете оказать эффективное противодействие группе нападающих и выйти победителем из самой, казалось бы, безвыходной ситуации.

Принцип *«быстрого касания»*, с которым мы познакомили вас, точно также работает и против нескольких противников! Наш принцип *«абсолютного превосходства»* уравнивает между собой всех, и неважно, один вы или с друзьями, вооружены или нет. Конечно, иметь при себе оружие и быть с друзьями предпочтительнее, чем в одиночку противостоять нападению группы *отморозков*, но жизнь, как правило, предлагает нелегкие испытания, поэтому более вероятно, что на улице вы будете все-таки один, а нападающих – несколько. К тому же, они могут быть еще и вооружены. Итак, запомните:

**Принцип «быстрого касания» чрезвычайно эффективен
как против одного,
так и против группы нападающих!!!**

В этом легко убедиться, если тренироваться не с одним, а с двумя, тремя и даже более напарниками. На «отлично» мы оцениваем результат, когда нашим ученикам удастся атаковать «быстрым касанием» одновременно трех человек. Естественно, все они должны находиться в пределах известной вам *дистанции*, или хотя бы на расстоянии одного (или двух) небольших шагов от вас. Со временем, когда у вас будет получаться то, о чем мы говорим, вы по-настоящему *поверите* в свои силы и убедитесь, что *Знания ШАР*, действительно, вооружают вас. На улице вы будете чувствовать намного увереннее, и ваша уверенность не будет беспочвенной.

В некоторых Школах боевых искусств иногда предлагаются довольно «оригинальные» способы подготовки к бою с несколькими противниками. В одной из таких Школ ученика окружает несколько нападающих, после чего они по-очереди бросаются ему в ноги, захватывая их руками. Задача ученика – освободиться от захвата при помощи силы. После того, как ученик сумеет освободиться от нескольких нападающих, на его место встает другой человек, которого также атакуют захватом за ноги, и т.д. Как вы думаете, приемлема ли такая подготовка для улицы?..

Да, мы согласны, что физическая нагрузка получается огромная и мышцы всего тела (особенно рук!) развиваются великолепно, однако нужны ли эти навыки для реального боя? Вы поймете, что – нет! Приобретаемые этими упражнениями навыки – ложные. Вместо того чтобы сразу же освободиться от опасного захвата, бойцы этих Школ учатся бороться с противником, а ведь вам должно быть очевидно, что захват ног используется, прежде всего, для того, чтобы *сковать* действия жертвы, на которую нападают несколько человек.

Таким образом, вместо того чтобы ударами в голову и воздействиями пальцев на глаза тотчас нейтрализовать нападающего, они ввязываются в борьбу, которая никак не вяжется с реальным рукопашным боем. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы противник захватил вас. Бороться в бою против нескольких нападающих не только глупо, но и смертельно опасно!

Вы должны хорошо запомнить:

**Ни в коем случае не ввязывайтесь в борьбу
против нескольких противников!!!**

Борьба *сковывает* бойцов, а преимущество оказывается на стороне тех, кого по численности больше. Если же вы один, то, ввязавшись в борьбу с несколькими противниками, обрекаете себя на гарантированное поражение, даже если прекрасно владеете борьбой. Вам не помогут ваши любимые броски и приемы, так как все они изначально рассчитаны на одного соперника и не «сработают» против нескольких. Если вы занимаетесь борьбой, то легко можете убедиться в этом, попробовав применить любой из своих «коронных» бросков одновременно против двух соперников.

От захватов же необходимо *освободиться* как можно яростнее, лучше всего – ударом (или ударами) в уязвимые зоны. Великолепным поражающим воздействием обладают атаки пальцами по глазам, кулаком в нос, а ногой – в область паха или низа живота, причем очень важна неожиданность их применения.

Шокирующие удары практически *мгновенно* выводят нападающих из строя, дезориентируют его сообщников. Они являются настоящим оружием в арсенале реального рукопашного боя ШАР. Противника следует *гарантированно* выводить из участия в схватке (атака глаз, ломка пальцев, носа и пр.). Не бейте, чтобы разъярить его! Бейте так, чтобы с каждым вашим очередным ударом число нападающих уменьшалось. Используйте для этого любые подручные предметы (камни, палки, бутылки, зонты, ключи и пр.).

Все ваши удары должны быть резкими и сильными, и раньше мы уже показывали, как *резкость* удара влияет на его боевую эффективность, на конечный результат. Чем резче ваш удар, тем мощнее поток *разрушения*, и в этом состоит секрет сокрушительных ударов.

В некоторых Школах (особенно восточных!) ученикам предлагается встать в какую-нибудь боевую стойку и попробовать атаковать первым. Однако, что это такое – встать в боевую стойку?.. Этого ни в коем случае нельзя делать! Ранее мы уже указывали на недопустимость демонстрации противнику своего уровня мастерства.

Боевая стойка в ШАР – это... отсутствие стойки!!!

Естественно, что отсутствие стойки допустимо лишь в том случае, если нападающие находятся за пределами дистанции «быстрого касания». Если же кто-либо из нападающих приблизился к вам на это опасное расстояние, то необходимо тотчас либо отойти от него подальше, либо атаковать его первым. Вы уже знаете, что никто из нападающих, оказавшись на этой дистанции, не успеет среагировать на ваши удары, но точно также и вы окажетесь в большой опасности, если не успеете атаковать первым.

Если вас окружают несколько человек, то не стойте на месте, перемещайтесь *так*, как чувствуете удобней для себя.

Движение – лучшая защита!!!

Ваши противники испытают настоящий дискомфорт и растерянность, не найдя привычную для себя (и проверенную в уличных разборках) дистанцию нападения. Ваши перемещения разрушат их первоначальные замыслы, заставят их подстраиваться к вам. В результате, вы начнете *управлять* ими; из *жертвы* вы превратитесь в *охотника*, и все наши техники постепенно вас готовят к такому *волшебному* превращению.

Ваши перемещения должны быть как бы *ищущими*, спонтанными, основанными на «случайных» *переступаниях* с ноги на ногу и – не только. Вы двигаетесь, то в одну, то – в другую сторону, непрерывно меняете направление своего движения. При этом ваши движения должны быть *естественными* и как бы *случайными*, хотя на самом деле это – *осознанные* действия, которые мы называем *контролируемыми аутодвижениями*.

Потренируйтесь в *переступаниях* самостоятельно, например, в комнате или на лестничной площадке. Учитесь перемещаться в выбранном направлении незаметно для окружающих и помните:

Нельзя прижиматься к каким-либо преградам!

Обычно считается, что при нападении нескольких противников лучше всего отступать к какой-либо преграде (например, к стене) и, прижавшись к ней, отбиваться от нападения, ведь тогда никто не сможет обойти вас со спины. Это преподносится как один из нерушимых «канонов» искусства реального боя. Так ли это на самом деле?..

Как только вы прижметесь к стене (или окажетесь в замкнутом пространстве), у нападающих появится прекрасная возможность вас бить в условиях, когда вам совершенно некуда деваться. Кроме того, любая преграда, к которой вы прижимаетесь, *замедляет* ваши движения, даже если вы не касаетесь ее, причем происходит это *рефлекторно*, или *подсознательно*. Вы превращаетесь в слишком легкую цель для противника.

В ШАР ведение боя вблизи стены (или любой другой преграды) является одним из приемов развития *повышенных* скоростей реагирования, ведь человек, оказавшийся вблизи стены, оказывается в экстремальной ситуации, так как от него требуется особая точность защитных движений. Ему нельзя ошибаться, потому что отступать некуда! Можно лишь использовать эту преграду за своей спиной, например, неожиданно оттолкнуться от нее, чтобы усилить свою атаку.

В известном художественном фильме главного героя, непревзойденного Мастера единоборств, загоняют в тупик между домами и, не пытаясь распра-

виться с ним с помощью боевых искусств, просто... забрасывают его стеклянными бутылками. Ему разбивают в кровь голову, ранят осколками; он теряет сознание, и только это спасает его от дальнейшей расправы. Заметим, что как бы хорошо он не умел уворачиваться от бросаемых в него предметов, это все равно не спасло бы его...

Вспомните, как подростка избивали несколько *отморозков*, и никто (повторяем – никто!) не вступился за него. Все проходили мимо, трусливо отворачиваясь, и никто не подумал о том, что в следующий раз на его месте может оказаться любой из них, и все также пройдут мимо. Но проблема даже не том, школьник оказался беззащитен перед этими *подонками*, проблема совсем в другом. Мы живем в обществе, где сейчас каждый сам за себя, и никто не хочет связываться или рисковать, если только это не затрагивает его лично.

Мы хотим показать вам, что надеяться необходимо только на самого себя, только на свои силы, лишь в этом случае помощь может прийти.

**Рассчитывайте только на себя,
только на свои силы!!!**

Лишь в этом случае помощь может прийти, и она непременно придет. Вы, наверное, уже замечали, что если вы к чему-либо готовы, то ход событий разворачивается благоприятным для вас образом. Так и здесь, если бы «безропотные жертвы» хотя бы немного представляли себе свои *реальные* возможности (например, знали бы всего лишь один принцип «*абсолютного превосходства*»), то все могло быть по-другому! Однако чаще всего человек, оказавшись в опасной ситуации, совершенно теряет веру в свои силы и способности, и это приводит к беде.

Техники Шар-боя (или *Высшие техники*), с которыми мы вас знакомим, настолько *выравнивают* шансы на победу, что у ваших противников не остается абсолютно никакого преимущества, и вы точно также сможете расправиться со своими соперниками, как и они с вами. Никто и ничто не мешает вам справиться с ними, кроме... вас самих. Научитесь быть предельно внимательными к тому, что происходит вокруг, и это поможет вам увидеть опасность задолго до столкновения с ней. Это не значит, что вы должны стать подозрительными ко всему вокруг, что вы должны шарахаться от собственной тени и видеть в каждом встречном бандита или маньяка. В одном юмористическом рассказе подробно обыгрывалась похожая ситуация: обычному человеку рекомендовалось «переходить улицу короткими перебежками, в подъезд входить, словно в логово смертельного врага» и т.д.

Если вы заметили опасность, но не смогли избежать ее, то постарайтесь для себя определить возможные варианты своего поведения. Например, к вам приближаются несколько человек с явным намерением ограбить или избить вас. У них даже, как правило, распределены роли: один *руководит*, другой *отвлекает* внимание, третий *следит* за окружающими, чтобы вовремя предупредить сообщников, и т.д. Эти роли у них прекрасно отрепетированы в соответствии со сценарием нападения, и жертва заранее обречена, если не владеет специальными *техниками превосходства*.

Образно говоря, вы становитесь участниками целого **криминального «спектакля»**, и ваша задача постараться сорвать его! Что делать в такой ситуации? Если *интуиция* подсказывает вам, что драка неизбежна, примите ре-

шение, учитывая соотношение сил и возможностей. Никто не знает, что произойдет в ближайшее время, и нападающие точно также находятся в неведении относительно своего будущего. Кто знает, может быть, уже где-то рядом проезжает милицейский патруль, который задержит их?..

Помните, что правильная оценка степени опасности до столкновения позволит вам выбрать *адекватные* меры противодействия. Конечно, если есть хоть какая-то возможность разрешить «конфликтную» ситуации миром, воспользуйтесь этим, но будьте осторожны, чтобы вас не обманули, ведь у вас могут спросить закурить, или объяснить, как добраться куда-либо, и пока вы будете распинаться, объясняя или показывая им что-либо, вас могут неожиданно ударить, сбить с ног и начать избивать.

Возможен также другой вариант, когда подошедшие к вам (даже среди бела дня и при массе прохожих вокруг, как это бывало уже не раз!) приставят нож или пистолет, потребуют ценности, деньги. Никто вокруг даже не заметит того, что происходит, или не обратит внимание. Помните, эти *отморозки* готовы применить оружие и силу, они уверены, что в случае чего они безнаказанно убегут с места преступления.

Мы будем рассматривать ситуации, действительно опасные для вашей жизни, причем речь идет о тех случаях, когда нападающие по-настоящему готовы применить оружие, избить или покалечить вас независимо ни от чего, но как определить, что это именно та ситуация? Как понять серьезность их намерений? Никакие советы и рекомендации здесь не помогут, и только *интуиция* подскажет вам, как правильно вести себя в той или иной ситуации. Для этого будьте внимательны ко всему, что происходит вокруг, старайтесь все замечать и не будьте рассеянными, в противном случае вы можете заплатить за свою беспечность слишком высокую цену.

Заметим, что внимательность и наблюдательность никак не связаны с подозрительностью и манией преследования, характерных для психически больных людей. Внимательность, о которой мы говорим, присуща каждому человеку от природы, но большинство людей практически утратило ее, живя в современном обществе. Мы призываем своих учеников к *пробуждению* «забытых» навыков и способностей, которые сотни и тысячи назад спасали жизнь нашим *Предкам*.

**Всегда будьте внимательны к тому,
что происходит вокруг!!!**

Вам необходимо научиться элементарной внимательности ко всему, что происходит вокруг. К примеру, прохожий, идущий позади вас, на первый взгляд, может не представлять для вас опасности, однако мы живем в Море, где возможны самые непредсказуемые вещи, и чтобы обезопасить себя от неприятных случайностей, учитесь постоянно контролировать свое окружение и мгновенно реагировать на происходящее.

Однажды в Москве произошел совершенно дикий случай. Молодая женщина с коляской, в которой сидел ребенок, отправилась на прогулку. Она вызвала лифт и, когда тот приехал, хотела завести в его кабину коляску. Вдруг откуда-то появились двое мужчин, которые выхватили из коляски ребенка, а ее силой затолкали внутрь лифта. Когда женщине удалось выбраться из кабины лифта, ее ждало жуткое известие. Оказывается, ее ребенка в это

время выбросили из окна многоэтажного дома, и он разбился насмерть, а преступники, эти нелюди, сделав свое черное дело, успели скрыться, и их не нашли. Могла ли эта несчастная женщина представить, что произойдет с ней и ее маленьким ребенком? Конечно же, нет! Никому в голову не пришло бы подобное!

Мы хотим показать вам, как важно *адекватно* реагировать на все, что происходит с вами. В данном конкретном случае молодая женщина должна была сделать **все**, чтобы не допустить захвата своего ребенка. Любые попытки выхватить его из коляски она могла бы пресечь решительными действиями и криками о помощи, которые вызвали бы панику среди нападавших.

Вы можете возразить, что молодая женщина испугалась бы и не смогла действовать так, как это необходимо, но утверждаем, что если бы она только могла предположить, *что (!)* произойдет, то *инстинкт матери* (мы рассказывали об этом еще в нашей первой книге) разбудил бы у нее *огромные* силы, и она легко расправилась бы с ними.

Как относиться к этим нелюдям? Что делать при столкновении с ними? Мы убеждены, что принимаемые против них меры должны быть *адекватны* угрозе! Ваши действия будут жестокими, но только *так* можно остановить их! Удары по глазам, в пах, использование различных подручных предметов (вспомните девочку, которая спаслась от насильника с помощью дверного ключа!), укусы, захваты за волосы, ломка пальцев противника – далеко не весь арсенал предлагаемых нами эффективных в бою действий. По возможности следует *метить* нападающих, царапать и кусать их лица, руки, рвать одежду на них, испачкать кровью или грязью, чтобы в дальнейшем, если они скроются с места нападения, их легко можно было бы найти.

Как тренироваться *так*, чтобы научиться правильному реагированию в опасной ситуации?

Как развить интуицию?!

Вам уже известно, что все техники и медитации ШАР способствуют пробуждению и развитию интуиции у человека, ведь они основаны на *контролируемых аутодвижениях*, а это ни что иное, как умение «думать телом». Чтобы научиться этому, достаточно выполнять предлагаемые нами комплексы упражнений, причем вы не заучиваете каких-либо движений, вы действуете спонтанно, неожиданно, т.е. так, как и нужно в реальной ситуации.

Если же рассматривать приемы и способы противодействия группе нападающих, то и здесь, в первую очередь, важен именно *навык*, а не какие-либо заученные техники. Посмотрите, как нарабатываются подобные вещи в других Школах. Ученикам предлагается защищаться от выполняемых в определенной последовательности ударов двух или трех человек, каждый из которых находится в строго *фиксированном* (и неизменном!) положении относительно защищающегося.

Ничего подобного в жизни не будет! В результате, ученики этих Школ приобретают совершенно ложные навыки. Мы учим защищаться по-другому. Вас будут атаковать из любых положений и любыми способами, и вы не будете знать, *кто* ударит вас первым и *что* произойдет дальше. Только такая подготовка способствует развитию требуемых боевых качеств. Все происходит так, как будет происходить в реальной ситуации.

Другим способом развития *интуиции* может служить просмотр художественных и документальных фильмов по криминальной тематике. Видя, как ведут себя люди в различных опасных ситуациях, вы можете самостоятельно оценить *то*, как вы сами стали бы действовать в аналогичных случаях.

Стали бы вы кричать и бежать в панике, или же с холодной расчетливостью использовали бы любые подручные предметы и оружие. Открыто пошли бы на конфликт или же притворились бы, что согласны со всеми требованиями нападающих, чтобы, воспользовавшись случаем, нанести решающий удар неожиданно для всех.

Рассмотрим теперь, как можно научиться вести бой с несколькими нападающими. Заметим, что тренироваться можно и в обычной жизни, не выделяя для этого специального времени. Речь идет о возможности *скрытых* (незаметных для посторонних) форм тренинга, например, при участии в командных играх (футбол, баскетбол, волейбол и мн.др.). Эти игры требуют непрерывного контроля за своим окружением, или за перемещениями одновременно нескольких человек. Точно также можно тренироваться и в быту, например, в транспорте, на улице и т.д. Учитесь отслеживать одновременное перемещение людей вокруг вас, не теряя их из виду. Подобная тренировка развивает *навык*, который пригодится вам в дальнейшем.

Для подготовки к схватке с несколькими нападающими чрезвычайно возрастает роль упражнений, обучающих искусству наносить удары в любую сторону. Некоторые из таких упражнений вам уже хорошо знакомы (*размашистые* удары во все стороны, работа с несколькими деревьями в лесу, техники «*птенец выбирается из яйца*», «*огненный стержень*» и мн.др.). Не менее важно владеть и своим *периферийным* зрением, чтобы видеть движения всех своих противников одновременно (см. главу «Развитие и использование периферийного зрения» в первой нашей книге). Необходимо также уметь быстро поворачивать голову на любой удар, чтобы успеть среагировать на удары, начальные *фазы* которых вы не увидели, и соответствующее упражнение подробно описывается в главе «Ключи к сверхреакции».

Прежде чем мы продолжим ваше знакомство с методами подготовки против нескольких нападающих, расскажем интереснейший случай демонстрации близких нам техник в одной из высокоразвитых отечественных Школ рукопашного боя. Учитель той Школы демонстрировал своим ученикам приемы противодействия группе нападающих. Он попросил всех желающих атаковать себя в любой последовательности и любыми ударами. Пять или шесть человек обступили его со всех сторон и одновременно напали на него. И тут произошло *то*, чего не ожидал никто из присутствующих! Мы уверены, что никто даже не заметил, *что* произошло и *как* независимые (и, казалось бы, никак не связанные друг с другом) движения каждого из нападающих вдруг удивительным образом перестали быть опасными для их Учителя. Он «объединил» их *разрозненные* атакующие действия в *единое целое*, и мы объясним вам, как такое стало возможным.

Когда несколько человек атакуют одного, то чтобы не пострадать, он должен использовать **техники «слияния»**. Ранее мы уже рассматривали их применение при работе со стволами деревьев и при освоении техник «отождествления» с любыми предметами и объектами вокруг, например, вы учились чувствовать все, что чувствует само дерево, и даже учились «*видеть вершиной*».

Теперь ваша задача намного сложнее – вы должны «слиться» с потоками *разрушения*, и тогда они не причинят вам вреда. Кстати, техники «слияния» можно нарабатывать и в быту, например, двигаясь в толпе людей или в потоке машин.

Сталкиваясь с несколькими нападающими, каждый человек испытывает страх и неуверенность в своих силах. Мы хотим предложить вам простейшее *психофизическое* упражнение, позволяющее практически полностью устранить страх перед схваткой. Для этого обратите внимание на свое состояние, когда вы находитесь в привычной для себя обстановке. Вы не испытываете никакого страха. Вы совершенно спокойны и уравновешены. Попробуйте теперь в минуту опасности «перенестись» в то время, когда вы не боялись ничего и никого.

«Перенос сознания во времени» – простейшее *психофизическое* упражнение по контролю над своим эмоциональным состоянием. Данное упражнение следует практиковать как можно чаще, причем в качестве *невидимой* (или *скрытой*) тренировки. Добивайтесь яркости ощущений *спокойствия* и *уверенности* в своих силах, тогда и в опасной ситуации вы легко сможете настроиться нужным образом. Кроме предложенного вам упражнения по преодолению страха можете использовать и другие способы, в том числе, несколько одновременно. Рекомендуемые способы подробно описаны в нашей первой книге.

В бою с несколькими нападающими очень важно также уметь быстро двигаться и обладать высокой выносливостью. Эти качества достигаются с помощью специальных упражнений, о которых мы вам сейчас расскажем. Кроме того, чрезвычайно важно не просто быстро двигаться, но и *правильно* делать это, а что такое «правильные» движения?..

Ранее мы уже описывали одну из важнейших техник ШАР – **«танец небесного воина»**. Речь шла не только об умении двигаться определенным образом, но и о целой системе древнейших *Знаний* европейской *Традиции*. На Востоке сохранились лишь отголоски этих *Знаний*, зачастую искаженных настолько, что подлинный смысл их оказался полностью утраченным, и в качестве курьезного примера можно привести факт существования у них даже целого института (не путайте с учебным заведением!) «небесных Наставников». Однако достаточно познакомиться с указанным явлением поближе, чтобы понять, что речь идет о совершенно другой *Традиции*, никак не пересекающейся со *Знаниями* ШАР.

Удивляться здесь не приходится, ведь вся восточная *Традиция* передачи *Знаний* жестко *канонизирована* и целиком построена на этих тщетных попытках «слепого» повторения некогда эффективных техник. Следует понимать, что жизнь не стоит на месте, все меняется, *течет*, и не случайно в древних *Традициях* «время» уподоблялось «потоку воды», или даже «реке».

Чтобы понять, как сильно меняются со временем представления об эффективных методах и способах развития, достаточно взглянуть на происходящее в спорте. Посмотрите, *как* совершенствуются техники фигурного катания, гимнастических упражнений, бокса и других состязательных видов спорта. Видеозаписи сохранившихся показательных (заметьте, лучших из лучших!) выступлений давних лет разительно отличаются от выступлений, которые можно увидеть в наши дни.

Еще совсем недавно то, что считалось высшим достижением, сегодня способен показать даже начинающий спортсмен, и дело здесь не в том, что

человек стал эволюционно более совершенным и развитым. Причина столь поразительных успехов и достижений состоит в постоянном совершенствовании методик их подготовки. Точно также и в Мировых боевых искусствах происходит непрерывное развитие методов и способов ведения боя, но вернемся к нашей теме.

Чтобы не повторять описание «*танца небесного воина*», отсылаем вас к нашей первой книге («Мастер рукопашного боя», глава «Учение о небесном воине»), а сейчас мы рассмотрим основные приемы и способы тренировок с несколькими напарниками. Нарботку противодействия группе следует начинать с приобретения *навыков* ведения боя с двумя, тремя и более противниками. Поначалу это могут быть ваши напарники, если они, конечно, хотят научиться боевому искусству ШАР. Если таких напарников у вас нет, то тренироваться можно и самостоятельно, используя для этого, например, стволы деревьев, подвесные снаряды, «*невидимых противников*» и т.д.

Раньше мы уже показывали, как можно тренироваться самостоятельно в парке или в лесу, дома или даже на улице. Кто тренируется в секциях рукопашного боя, может попробовать предлагаемые нами техники в спортзалах, на ринге или татами. Начинать тренироваться с двумя напарниками. Пусть они по-очереди атакуют вас. Старайтесь защищаться, используя *периферийное* зрение. Учитесь отбивать их удары, не глядя. Сначала это может показаться вам трудным, но вы быстро обнаружите, что ничего сложного в этом нет.

Обратите внимание на практически мгновенное вхождение в ИСС. В этом состоянии автоматически включаются *скрытые резервы* вашего организма, повышается скорость реакции, достигается *отрешенность* восприятия и т.д. Следующим этапом будет наработка уже не защитных движений, а атакующих, направленных одновременно против двух напарников. Старайтесь двигаться так, чтобы атаковать их «перетекающими» ударами. Особенностью таких ударов является то, что вы не даете противникам времени на раздумья. Нанесите удар кулаком ближайшему сопернику и, как бы отталкиваясь от него, тотчас переходите к атаке против второго.

Все свои атаки следует направлять только в уязвимые зоны, и не тратьте свои силы на удары по «воздуху». Скорость ваших движений поначалу не должна быть высокой. Очень важно, чтобы удары были направлены именно туда, куда вы бьете, тогда «медленное» будет соответствовать «быстрому».

Со временем, когда вы будете работать уже на повышенных скоростях, не забывайте останавливать свои удары в голову и в пах, если напарники не успеют среагировать; в этом случае допустимо лишь слабое толкающее воздействие в направлении атакующей цели.

Когда у вас будут получаться предыдущие упражнения, учитесь выполнять их в движении. Защищаясь от двоих, не стойте на одном месте! Перемещайтесь так, чтобы нападающие своими действиями мешали друг другу. Обратите ваше внимание, что защита должна быть наступательной, агрессивной, лишь в этом случае у вас появляется шанс быстро расправиться с нападающими. Не вы защищаетесь от них, а, наоборот, они пусть будут вынуждены убегать от вас. Постарайтесь в корне изменить ситуацию! Сделайте так, чтобы были не «все – против одного», а «один – против всех»!

Вы с яростью должны бросаться на противников, и они будут вынуждены защищаться. Обычно человек, на которого они нападают (или «жертва»), всегда защищается пассивно, что дает им возможность побить его. Здесь же

происходит нечто невообразимое! «Жертва» ведет себя как «охотник», что вызывает у нападающих растерянность и рушит их планы.

В качестве эффективных техник атаки используйте **«напрыгивание»** и **«набегание»**. Первая из указанных техник основана на умении внезапно «напрыгивать» на своих противников с одновременным нанесением ударов, выполнением *боевых* захватов и выведением из равновесия. Подобная *агрессивная* манера поведения испугает, так как им совершенно непонятно, *почему* вы набрасываетесь на них, а не бежите прочь, как это делает большинство обычных людей. При «набегании» также происходит разрушение *стереотипов* мышления.

Один из наших способнейших учеников настолько хорошо овладел этими техниками, что против него опасались вести бой даже несколько человек, потому что, вступая в бой с группой, он тотчас набрасывался на них и бил *так*, словно это не они на него нападают, а он на всех.

Один – на всех!!!

Представляете, вместо того чтобы самим нападать, они вынуждены... защищаться! Именно такую *агрессивную* тактику желательно выбирать, если против вас – несколько человек, а ваш уровень достаточен, чтобы противостоять им. Запомните, все атаки должны быть разрушительными и травмирующими, и каждый ваш очередной удар должен выводить из строя еще одного противника. Таким образом, расправляясь с каждым противником по-одиночке, вы справитесь со всеми, даже не заметив, как это произошло.

Когда схватка еще только начинается, используйте технику **«выбор целей и их поражение»**. Речь идет об умении, мгновенно определить (или выбрать) расположение достигаемых для ваших ударов уязвимых зон любого из нападающих, и немедленно атаковать их молниеносными атаками. Например, вы видите, что ближайший к вам противник не успеет защитить свою голову, у другого открыт низ живота, а третий не сможет защитить свои ноги. Быстрым ударом кулака в лицо первого нападающего, вы выводите его из строя, затем, не останавливаясь, бьете со всей силы ногой в пах второго и тотчас атакуете третьего ломающим ударом по ноге.

Последовательность ваших атак может быть совсем иной; здесь все зависит от расположения ваших противников и их потенциальных возможностей.

Заметим, что в быту вы можете **моделировать** подобные схватки, мысленно атакуя окружающих вас людей (в вагоне метро, на улице и пр.). Помните только о недопустимости подобных «экспериментов» на женщинах, детях и пожилых людях, а также на людях, у которых имеются серьезные проблемы со здоровьем (больных или ослабленных людей, а также – инвалидов). Ни в коем случае нельзя представлять, что ваши удары направлены против них! Энергетически это неблагоприятно скажется на вашем здоровье и дальнейшее жизни.

Рассмотрим также еще один важный вопрос, связанный с некоторыми боевыми качествами, которыми должен обладать хороший боец. В бою с несколькими нападающими необходимо уметь очень быстро двигаться. Скорость ваших движений должна быть такой, чтобы никто из нападающих не успевал бы ударить или схватить вас.

Вы уже знаете, что высокие скорости боевых движений достигаются с помощью целого ряда упражнений, например с помощью *«танца небесного*

воина», «игры скоростью», техник «невидимого воина» и мн. др. Отметим, что «танец небесного воина» позволяет, кроме всего прочего, неожиданно ускользнуть от любых ударов, что особенно важно, если противники вооружены.

Чтобы перейти на более высокий уровень владения этой техникой, попробуйте ускользнуть от ударов с закрытыми глазами (мы называем это «слепые защиты»). Вы почувствуете очень необычные вещи, и в дальнейшем, защищаясь уже с открытыми глазами, вы обнаружите, как легко вы сможете защищаться. Напомним также, что с помощью перечисленных техник развивается особая *выносливость* в бою. Это достигается более продолжительным по времени скоростным выполнением указанных техник.

Обязательно учитесь, выполняя «танец небесного воина», одновременно наносить удары в любую сторону. Для нападающих это будет очень неожиданно, ведь, уклоняясь от ударов, вы одновременно бьете их, что не дает им возможности защищаться.

В качестве эффективной *боевой уловки* мы рекомендуем использовать следующую технику. Если кто-либо из нападающих атакует вас, то попробуйте, ускользая от его удара «небесным воином», продолжить свое защитное движение в направлении удара, одновременно атакуя другого противника... убираемой частью тела. Например, когда вас бьют по ноге, то, убирая свою ногу из-под удара, выполните ею же (в направлении первоначального движения!) удар по другому противнику, который никак не ожидает такого подвоха. Таким образом, у вас будет получаться, ускользая от одного нападающего и одновременно атаковать другого. Все подобные уловки дают выигрыш во времени, что особенно важно в подобных условиях.

Ведя бой с несколькими нападающими, необходимо иметь развитый *вестибулярный* аппарат. Одна из многочисленных техник, развивающих чувство равновесия, – «**живой волчок**», или умение перемещаться в любую сторону с одновременным вращением вокруг своей оси. Данная манера передвижения прекрасно защищает от ударов со всех сторон и одновременно позволяет контролировать свое окружение, нанося удары в любую сторону и перемещаясь в выбранном вами направлении.

Хорошим подготовительным упражнением для развития *вестибулярного* аппарата является **раскачивание на качелях** (разновидность «маятниковых движений») и **вращение на каруселях**. Маленькие дети обожают подобные тренировки и наслаждаются теми яркими *измененными состояниями*, в которые «погружаются» с их помощью.

Другое важнейшее качество бойца связано с требованием необыкновенной устойчивости (даже **сверхустойчивости!**) в реальной схватке. Указанный принцип нашел отражение в образе народной русской игрушки «**Ванька-встанька**», известной практически каждому ребенку в России. Отметим, что глубинный смысл устойчивости этой игрушки состоит в смещенном к низу «центре тяжести» и шарообразности форм, символизирующих ее энергетическую *целостность*. Указанный пример наглядно иллюстрирует, какие глубокие *Знания* сохраняются в народных *Традициях* в виде «забытых» символов. Вспомните русскую матрешку, в образе которой «зашифровано» не только устройство макро- и микрокосмоса, но и многое другое. «Некорректная» этимология ШАР (или **Шар-этимология**) позволяет, используя санскритские корни, сделать еще один важный вывод о глубинной сути этой «игрушки».

Само название «**матрешка**» включает в себя корень «**матр**» (сравните «**матриархат**»), **мать** (**материя**, **материальный Мир**), или **материнское** начало, которое порождает все вокруг. Теперь вы сможете по-другому взглянуть на эти вещи.

Умение сохранять устойчивость при толканиях с любой стороны развивается в ШАР с помощью целого ряда специальных упражнений, и некоторые из них вам уже знакомы. В основном они были связаны с теми или иными видами борьбы («*борьба ствол*», «*борьба без борьбы*», «*борьба за оружие*» и т.д.).

При наработке устойчивости с несколькими напарниками мы рекомендуем использовать также различные виды толканий и выведений из равновесия, когда на одного из вас нападают сразу несколько человек. Однако, толкая друг друга, будьте предельно осторожны и поддерживайте напарника, если видите, что он может неожиданно упасть на землю и удариться.

Когда вы будете защищаться от нападения двух или более нападающих, то обратите внимание, что противники естественно начинают *мешать* друг другу. Благодаря тому, что вы находитесь в непрерывном движении, их действия уже не могут быть согласованными. «Синхронизация» их действий постоянно нарушается вами, и даже если некоторые удары задевают вас, они все равно не наносят серьезного вреда. В результате, возникает интересный эффект, обнаруживаемый лишь в схватке с несколькими нападающими. Мы называем его **эффектом рефлекторного «замедления»**.

Данный *эффект* не является заблуждением или нашей фантазией. Он абсолютно реален, а механизм его возникновения достаточно прост. Когда нападающие атакуют вас, они вынуждены замедляться, пытаясь *согласовать* свои действия между собой. Чтобы понять, *почему* это происходит, представьте, что несколько бойцов одновременно атакуют легкий подвесной боксерский снаряд. Естественно они будут промахиваться, нанося свои удары по движущейся цели. Точность их движений резко снижается, причем они сами мешают друг другу.

Если же «цель» будет двигаться сама по себе, то попасть в нее будет гораздо труднее, именно поэтому нападающие, как правило, стараются захватить свою жертву, *сковать* ее. Тогда с ней можно сделать все, что угодно. Таким образом, если на вас одновременно нападает несколько человек, вы должны использовать это в своих целях. *Спровоцируйте* одновременное вступление в схватку всех своих противников, тогда их превосходство обращается против них самих.

Заметим, что при учебной наработке техник противодействия нескольким нападающим *эффект* «замедления» предполагает выполнение заведомо более скоростных действий того, кто защищается. Это значит, что нападающие на него должны двигаться чуть *медленнее*, что позволяет безопасно работать на достаточно высоких скоростях. Если не учитывать *эффекта* «замедления», то на медленных скоростях один не сможет противостоять нескольким нападающим, что не соответствует реалиям скоростного боя, и они будут побеждать его.

Рассмотрим теперь еще один важный вопрос. Как противодействовать нападающим, если вас сбили с ног и пытаются избивать на земле? Нам известно немало случаев, когда человек (даже хорошо подготовленный!), оказавшись на земле, не мог противодействовать избиению, не имея соответствующих навыков. В стойке (или на ногах) такой боец мог оказать достой-

ное сопротивление, но в непривычных для себя условиях терялся и пропускал сильнейшие удары.

Мы познакомим вас с тем, как вести бой, если вас сбили с ног. Заметим, что оказаться на земле вы можете не только, если вас повалили ударом или толчком, но и просто поскользнувшись. При этом важно не растеряться и постараться встать на ноги как можно быстрее. Если это не возможно, то, прежде всего, необходимо *сгруппироваться*, закрывая голову руками, а пах коленями. Можете опираться о землю одной рукой. Если же на земле вы увидите что-либо, достойное использования в бою (камни, палки, песок, стекла и пр.), то прежде чем встать, вооружитесь. Ваша позиция не должна быть *статичной*, иначе вы превратитесь в слишком удобную мишень для атак. Быстро перемещайтесь, а не оставайтесь на месте. Как правило, упавшего бьют ногами, поэтому пробуйте защищаться от сильных ударов, используя либо **«каменные» подставки**, либо **«вязкие» защиты**.

Помните, что, повалив кого-либо из нападающих захватом за ноги, ни в коем случае нельзя ввязываться в борьбу. Нанося сильные удары в пах или голову поваленного противника, следует как можно быстрее вывести его из строя. В крайнем случае, можете использовать его в качестве «живого щита».

Если, упав на землю, вы оказались на спине, необходимо быстро повернуться к нападающим ногами. Очень плохо, если им удастся приблизиться к вашей голове, так как наиболее опасные удары будут направлены именно туда. Поворачивайтесь и вращайтесь так, чтобы все время быть ногами к нападающим, а если они окружают вас, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги.

Для овладения работой ног прекрасно подойдут техники *«дракон на земле»* и *«облачные» движения* ногами. Эти упражнения являются подготовительными и сначала нарабатываются без напарника.

Высшими техниками боя, как всегда, будут **техники «небесного воина»**. Не забывайте об этом! Ускользая от ударов и перекатываясь *«играющим медвежонком»*, вы сможете неожиданно для противников овладеть инициативой и победить, не затрачивая особых усилий.

По мере роста мастерства переходите к наработке тех же боевых техник, но уже в боксерских перчатках. Все участники тренировки надевают перчатки, после чего продолжают нарабатывать более скоростные техники боя. Работа в перчатках позволяет избежать ненужных травм и приобрести ценнейшие *навыки* боя с группой нападающих на повышенных скоростях. Поначалу можете договориться об использовании только ударов руками, а затем добавляйте и удары ног, постепенно приближаясь к реальным боевым техникам.

Не забывайте об использовании техник «небесного воина»! Причина, по которой указанные техники столь эффективны, состоит в том, что при их выполнении вы не стоите на месте, вы всегда *ускользаете* и не даете противнику захватить себя. В результате, вы остаетесь *свободным* в движениях и выборе действий, а они, наоборот, вынуждены следовать за вами, *подстраиваться* к любым вашим движениям. Вы становитесь ведущим, а они – ведомыми! У вас есть тысяча *Путей*, тогда как у них имеется только один!

Ведя бой на высокой скорости в перчатках, избегайте попадать в окружение. Если это произошло, вырывайтесь из «кольца», пробиваясь в нужную вам сторону. Все время находитесь в движении. Чтобы вас не смогли захватить, не бейте ногами по высоким уровням, а больше атакуйте ударами в пах или по ногам.

Полезной формой наработки приемов и способов противодействия нескольким нападающим является ведение боя **«группа против группы»**. Безусловно, некоторые из вас уже сталкивались с необходимостью драться, защищая своих друзей или близких. В этом случае вам приходилось учитывать действия и движения как «своих», так и «чужих» бойцов. В ШАР подобные *навыки* нарабатываются специально участием в боях *«группа на группу»*. Желательно, чтобы «враждующие» группы не были равными по численности и по силам, ведь в жизни возможно всякое. Если на занятиях у вас есть возможность поработать с группами, отличающимися по уровню подготовки, то вы научитесь именно тому, с чем столкнетесь на улице. Вас может быть всего двое или трое (причем кто-то из ваших друзей может даже не владеть боевыми искусствами), а на вас нападут несколько *отморозков*, вооруженных металлическими трубами и ножами. В подобной ситуации чрезвычайно важна не только *взаимовыручка*, но и предельная внимательность, чтобы случайно (в пылу схватки!) не ударить кого-нибудь из своих.

Уличные бойцы, «умудренные» горьким опытом, перед столкновением даже одеваются определенным образом. Они используют специальные «метки», по которым могут тотчас узнать «своих» и не перепутать их с «чужими» (в простейшем случае это могут быть даже определенные головные уборы, куртки или повязки на руке либо на голове).

Бойцы спецподразделений, которые, участвуя в опасных операциях по обезвреживанию вооруженных преступников, также одеваются таким образом, чтобы мгновенно определить «своего» и не допустить каких-либо трагических ошибок. У них, как правило, имеются хорошо видимые нашивки на спине («ОМОН», «МИЛИЦИЯ», «ФСБ» и т.п.).

Добавим, что ваша подготовка не будет достаточной, если вы не проработаете такие ситуации как **«встреча»**, **«засада»**, **«начало разборки»**, **«пойдем-выйдем»** и пр.

В ШАР эти вещи изучаются самым тщательным образом, и, тренируясь *так*, вы приобретете ценнейшие *навыки*, которые помогут вам избежать недопустимых ошибок при столкновении на улице с любыми *отморозками*.

Обобщая вышесказанное, мы напомним вам некоторые наиболее эффективные боевые техники, которые оптимальны для ведения боя с несколькими нападающими. К ним относятся: *«ветер в руке»*, *«выпускание стрел»*, *размашистые удары*, техники *«небесного воина»*, медитации *«готового результата»* и т.д. Чтобы достичь высоких результатов в практическом освоении ШАР, вы должны не просто прочитать нашу книгу, а обязательно попробовать выполнить предлагаемые нами многочисленные упражнения.

Когда наша первая книга только вышла из печати, нам звонили читатели и делились своими впечатлениями. Они попробовали выполнить описываемые в ней практические упражнения и с удивлением обнаружили, что все они «работают». Более того, их чрезвычайно поразило *то*, что книга буквально «напичкана» уникальными и неизвестными в Мировых боевых искусствах техниками и медитациями, а для некоторых оказались настоящим откровением упоминавшиеся в ней эзотерические *Знания ШАР*, и они просили подробнее рассказать об этом.

Мы надеемся, что вы по-достоинству оцените и нашу вторую книгу. Она поможет вам лучше разобраться в том, что мы предлагаем вам, и избежать ошибок и опасностей на *Пути Освобождения*.

Напомним, что одной из важнейших целей наших публикаций является сохранение и передача этих *Знаний*, чтобы они уже никогда не были утрачены.

Завершая эту главу, мы не прощаемся с вами, и уже скоро появятся наши следующие книги.

До скорой встречи!!!

Москва, 2005 год