

Джон Уайзмэн

СПЕЦНАЗ



Самооборона
в городе

SAS

Техника спецназа

JOHN «LOFTY» WISEMAN

ДЖОН УАЙЗМЭН

THE SAS
SELF-DEFENSE
HANDBOOK

САМООБОРОНА
В ГОРОДЕ

ТЕХНИКА СПЕЦНАЗА

УДК 335/359
ББК 68.512 (4Вел)
У12

Уайзмэн Дж.

У12 Самооборона в городе: Техника спецназа/ Джон Уайзмэн. — Пер. с англ. А. Дробышева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 224 с: ил. — (Спецназ).

ISBN 5-8183-0372-1 (рус.)
ISBN 1-58574-060-8 (англ.)

Как свести до минимума риск подвергнуться нападению на улице? А если оно произошло, то как эффективно отразить его? Ответы на эти актуальные для каждого человека вопросы содержатся в данной книге, где анализируются наиболее типичные опасные ситуации и приводятся доступные технические приемы самообороны из арсенала спецназа ВВС Великобритании, переработанные для гражданского населения.

Для широкого круга читателей.

УДК 355/359
ББК 68.512 (4Вел)

/

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Для успешной самозащиты необходимо прежде всего стараться предотвращать возможные опасные ситуации. Избегайте конфликтов и внимательно оценивайте окружающую обстановку. Позитивный психологический настрой и знание техники самозащиты снизят риск оказаться жертвой насилия.

ISBN 5-8183-0372-1 (рус.)
ISBN 0-58574-060-8 (англ.)

© 1997 Amber Books, Ltd.
Публикуется с разрешения
Amber Books, Ltd, London
© Серия, оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 2001

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ САМООБОРОНА?

Самооборона — это не просто знание технических приемов. Она начинается с правильного психологического настроя и простой предосторожности. Это позволит предвидеть возможную беду и избежать ее. Если же вы все-таки подвергнетесь нападению, владение техническими приемами самообороны поможет успешно отразить его.

Цель этой книги — научить, как можно предотвратить насилие и отразить его. Познакомьтесь с предложенными здесь приемами самообороны. Освоив их, вы обезопасите себя от многих неприятностей.

Успешная самооборона на 90 процентов состоит в том, чтобы избежать нападения. Оставшиеся 10 процентов приходятся на его физическое отражение. О некоторых доступных каждому защитных боевых приемах вы узнаете во второй части этой книги.

Начать драку гораздо легче, чем ее избежать. Но в любой ситуации — как при уходе от нападения, так и при его отражении — наиболее важен психологический настрой.

Чтобы свести к минимуму вероятность столкновения, вы должны чувствовать себя уверенно в

любой обстановке, особенно в такой, которая наиболее чревата неприятностями.

Угроза

Мы живем в мире, в котором, увы, немало насилия и беззакония. Наши города перенаселены. Огромное количество людей не имеют работы, крыши над головой, отчуждены от традиционной стабилизирующей силы семьи. В таких условиях они нередко действуют за гранью закона, пытаясь с помощью преступления добиться желаемого. В то же время телевидение переполнено сценами насилия и секса, что еще больше стимулирует агрессивность. Желание подражать героям фильмов — суперменам с горами мышц — пагубно отражается на поведении молодых людей. Словом, в современном обществе создана богатая почва для преступности. На улицах никто не застрахован от насилия.

Особенно часто нападают на людей, которые по роду деятельности сталкиваются с представителями разных слоев общества. Очевидный пример — полицейские, но они более подготовлены, чем любой из нас, к силовому столкновению, их специально этому обучали. Среди людей, наиболее рискующих подвергнуться нападению, — работники сферы обслуживания, врачи и медсестры, работники торговли, водители и кондукторы автобусов, водители такси и даже пожарные.

Ответ

Несмотря на все вышесказанное, не пугайтесь. Риск нападения можно свести до минимума, и сделать это совсем не трудно. Например, нужно уделять время улучшению своего физического состояния. Наилучший результат даст посещение занятий по самообороне. Подойдет также оздоровительный или гимнастический клуб с квалифицированными инструкторами. Еще лучше записаться в секцию боевых искусств. Однако для освоения приемов, описанных в данной книге, необязательно быть мастером и иметь черный пояс. Возрастающие ловкость и физическое мастерство поднимут в вас уверенность в себе, помогут думать быстро и четко, осознавать потенциальную опасность, концентрировать энергию при необходимости физических действий. Хорошая самозащита опирается на готовность к отражению нападения. Нужно научиться оценивать образ мышления и физические возможности нападающего. Угрожающий вам тип, кажется, только что глубоко спал, а сейчас требует у вас деньги. Может быть, он пьян или принял наркотики?

Чем больше вы занимаетесь самообороной, тем больше опыта приобретаете для действий в опасных ситуациях. Тренированный человек привлекательно выглядит, имеет силу и мастерство. Тот, кто готов отразить нападение, обладает знаниями о физическом состоянии, особеннос-

тях психики и способностях потенциальных противников. Возможно, важнее всего остального является сознание собственной правоты. Убежденный на сто процентов в своей правоте имеет великолепный шанс на победу.

Когда применять приемы самообороны!

Уверенность в своем моральном праве на самозащиту становится мощным оружием. Каждый имеет право защищать себя. Если вы сделали все от вас зависящее, чтобы избежать конфликта, и чувствуете, что вам этого не удастся, остается только одно — готовиться к бою. Знание, мастерство и убежденность в своей моральной правоте дадут вам преимущество и силу для победы.

Если вы не на сто процентов уверены в своей правоте, у вас не будет достаточно моральных сил для самозащиты. Очень много конфликтных ситуаций возникает из ничего, роковую роль могут сыграть алкоголь и желание выглядеть «крутым» в глазах друзей. К примеру, вы сидите в баре вместе с друзьями и замечаете, что кто-то неотрывно на вас смотрит. Вы говорите классическую фразу: «Что уставился?» Вот вам пьяный вызов, хотя и у вас, и у того, кто на вас смотрел (и значит, начал первый), были все возможности избежать столкновения. Вместо того чтобы игнорировать взгляд и уйти от конфликта, вы поддаетесь на вызов, вас подхлестывает ярость. Вы не хотите

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

выглядеть дураком или трусом перед друзьями.

Подводя итог, можно сказать: *самооборона — это искусство избегать неприятностей. Вы научились распознавать опасность. Но может случиться и так, что конфликта избежать не удастся. Тогда вам следует знать, что делать. Ум и тело должны быть подготовлены к выполнению изученных движений. Внезапность и умелое силовое воздействие, соединенные с ясным психологическим настроем и чувством моральной правоты, не подведут вас.*

Самооборона — для всех!

Чем больше вы будете знать о самообороне — тем лучше. Необходимо постоянно совершенствовать свои навыки, не останавливаясь на достигнутом. Даже профессиональным бойцам, чтобы иметь успех, нужно пополнять арсенал своих приемов, думать о новых психологических подходах. Иногда отработанная стратегия не приносит результатов в бою. Если так случилось, нужно разработать альтернативный план, построенный на знании своей собственной силы и слабости противника.

Эта книга поможет читателям развить уверенность в себе. Выучите и тренируйте предложенные здесь простые приемы. Они пригодятся, когда придет время защищать себя.



Нападающий может нанести серьезную травму. Избежать этого вам помогут правильный психологический настрой и владение приемами самообороны.

Дисциплина

Большинство людей нетренированы и не владеют приемами борьбы. Советую не уподобляться им и освоить азы самообороны. Запишитесь в секцию боевых искусств.

Первое, чему там учат, — это дисциплина. Необходимо уметь контролировать свои движения и эмоции.

В секции вы научитесь наносить удары, но помните, что, помимо этого, нужно научиться управлять своими действиями, научиться уважать учителей и товарищей. Следуйте кодексу чести, причем не только в спортзале, но и в повседневной жизни. Это так расходится с поведением наглых уличных хулиганов. Однако мы научимся их побеждать. У них нет специальной подготовки, дисциплины. Они могут быть напористы под воздействием алкоголя или наркотиков, но их нетрудно укротить — смелость у пьяных хулиганов показная.

ОГРАБЛЕНИЕ

Ограбление — одно из наиболее древних преступлений с применением насилия, известных человеку. Его цель определяется следующим мотивом: «Отдай свое имущество, или я тебе сделаю плохо». У жертвы выбор невелик. Стоит ли рисковать и вступать в бой, подвергая себя опасности, даже возможной смерти, ради сохранения незначительной личной собственности? Разумный ответ — «нет». Грабители часто вооружены ножами и даже огнестрельным оружием. Они любят работать группами. Сопrotивляясь ограблению, вы сильно рискуете. Ограбление — преступление трусов, но порой трусов отчаянных. Не рискуйте же собой ради горстки мелочи или незначительной драгоценности.

Пьяные и наркоманы

Пьяные и наркоманы могут быть опасны из-за непредсказуемых приступов насилия. Они могут попытаться вас обокрасть, чтобы добыть деньги на спиртное и наркотики. Когда человек крепко выпил, это легко распознать по внешнему виду: опухает лицо, стекленеют и наливаются кровью глаза, становится нетвердой походка, чувствуется сильный запах алкоголя, при разговоре пьяный либо глотает слова, либо произносит их нарочито медленно, чтобы казаться трезвым. Наркоманов распознать труднее, но известно, что принимающие, например, кокаин имеют расширенные зрачки, их психическая энергия с трудом поддается контролю, а речь иногда становится бессвязной. Вообще, избегайте людей, ведущих себя странно.

Ни алкоголик, ни наркоман не могут представлять собой серьезного противника для тренированного и хорошо владеющего собой человека. Причина их агрессии чаще всего в расстроенном здоровье. Ее можно объяснить, а значит, предвидеть. Да, они способны на опасные действия, но их реакция будет замедленной, они обладают небольшим запасом ст. У них нет вашей уверенности в себе — мощного средства предотвращения угрозы нападения.

Превентивные меры

Лучший способ противостоять ограблению — избежать его. Приготовления следует начать еще до выхода из дома. Прежде всего, не стоит иметь при себе ничего ценного, что очень жалко потерять. Захватите с собой минимум наличных денег, яркие драгоценности оставьте дома. Взятую с собой наличность разложите по разным карманам.

Чековую книжку и кредитную карточку кладите в разные карманы. Беря с собой большую сумку денег, сверните банкноты и спрячьте их в обувь. Находясь за границей, храните деньги в специальном поясе — его можно носить под одеждой. Не забывайте также, что бумажники и миниатюрные сумки особенно привлекают грабителей.

Многие люди имеют при себе своеобразный «налог для разбойника» — несколько банкнот небольшого номинала — и кладут их в легкодоступном месте: грабитель их схватит и убежит. Запомните номера телефонов служб экстренных вызовов, чтобы при необходимости можно было позвонить. Всегда носите с собой телефонную карту.

Итак, чем лучше вы предварительно спланируете свой выход на улицу, тем меньше у вас будет неприятных последствий в случае ограбления.

Кражи в поездах

Поезда метро идеально подходят для охотников за кошельками. В часы пик незаметные в толпе искусные воры легко извлекают бумажники из оттопыренных карманов. Некоторые меры предосторожности отпугнут воров. Положите бумажник во внутренний карман, а карман застегните на пуговицу. Сумки тоже застегните и держите их перед собой, особенно внимательно следите за ними на остановках: похитители кошельков иногда хватают сумки перед самым закрытием дверей и выпрыгивают из поезда. Некоторые карманники орудуют в момент посадки на поезд; вы входите внутрь, двери закрываются, а злодей остается на платформе с вашей собственностью. В некоторых странах любят облить жертву грязью, например моторным маслом или экскрементами. В возникшем скандале и хаосе, разыгравая сострадание и желание помочь, подручный вора помогает жертве привести себя в порядок. Тем временем кто-то другой из банды забирает временно оставленные без внимания багаж, сумку или кошелек.

Внимательность на улице

Знающему окрестности легче избежать ограбления. Грабители часто орудуют в аэропортах, на железнодорожных и автобусных станциях, автомобильных парковках, ища легкую добычу. Будьте особенно осторожны в таких местах, тем более находясь далеко от дома. Если вы вынуждены взять с собой деньги или драгоценности или если вы нарядно одеты, скажем для вечернего приема, идите только по знакомым улицам и не в одиночку. Планируйте маршрут заранее.

Грабители ищут легкодоступные цели. Оказавшись в незнакомом городе, старайтесь не выглядеть легкой добычей. Держите себя уверенно. Пусть все думают, что вы не дадите себя в обиду. Если человек кажется растерянным, пытается на виду у всех найти дорогу по карте, составив на землю сумки, набитые кино- и фотоаппаратурой, или сверкает драгоценностями — он приманка для грабителей. Уверенный вид, напротив, отпугнет их.

НАПАДЕНИЯ НА СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЧВЕ

Нападения на сексуальной почве имеют широкий диапазон: от тайных прикосновений в толпе до изнасилования. Все подобные нападения мерзки, но изнасилование может травмировать не только физически, но и на всю жизнь оставить



Чтобы отразить нападение на сексуальной почве, нужно проявить здравый смысл и не испугаться. Хорошее владение техникой самообороны, безусловно, также пригодится.

шрам в душе. Не существует типичного насильника. Такие люди не принадлежат к какому-то определенному социальному классу, их действия не связаны с материальной обеспеченностью. Впрочем, нет и типичной жертвы. Любой может ею стать, причем мужчины рискуют подвергнуться сексуальному нападению едва ли не с той же степенью вероятности, что и женщины. Насильники столь презираемы, что являются изгоями даже в преступной среде.

Подготовка

Если при ограблении или другом физическом нападении превентивные действия предпочтительнее физического контакта, то при изнасиловании полумеры не годятся. С насильником надо бороться до конца, имейте это в виду. Поэтому заставьте свою ярость вскипеть и защищайтесь. Многие насильники знакомы со своими потенциальными жертвами. В этом случае можно попробовать отвлечь его разговором. Неплохой способ отвлечения — совершить какое-либо неожиданное действие, например бросить что-нибудь в ближайшее окно. Но если насильник продолжает нападение, значит, надо защищаться.

Защита

Статистика говорит, что почти все женщины, подвергшиеся сексуальному нападению и защищавшие свою честь, избежали изнасилования. Ценой отказа от защиты будут унижение, психологическая травма, возможное заражение венерической болезнью и СПИДом. Вероятно и убийство: мертвая жертва никому ничего не расскажет. Уступая в надежде избежать увечий, вы не получаете никаких гарантий. Лучшее, что можно сделать, — схитрить, чтобы немного выиграть время, постараться отвлечь насильника. Может быть, тогда у вас появится возможность

убежать или нанести эффективный обезоруживающий удар по потерявшему бдительность противнику.

Предосторожности

Чтобы не попадать в ситуацию, когда вас могут изнасиловать, нужно сочетать здравый смысл и понимание психологии нападающего. Здравый смысл рекомендует следить за своей внешностью. Неуверенный в себе турист провоцирует грабителя, вызывая ощущение легкой добычи. Точно так же одинокая женщина в «откровенной» одежде привлекает к себе насильника. Женщины имеют право одеваться так, как им хочется, не опасаясь нападений, но, к сожалению, сегодняшняя действительность не гарантирует им абсолютной безопасности. Поэтому если вы оделись на вечеринку или праздник и отправляетесь туда в одиночестве, постарайтесь сделать себя менее заметной — наденьте поверх своего наряда что-нибудь неброское, например длинный плащ.

Конечно, было бы идеально не прибегать к тактике маскировки — но тогда пусть вас окружают друзья или другой надежный эскорт. И снова напомним, что разумно будет придерживаться при этом знакомых улиц, избегать малолюдных и темных мест вроде парков и подземных переходов. Многие женщины очень хорошо чувствуют подобные опасности на улице. Если

кто-то вызывает у вас беспокойство, ощущение, что «что-то не так», следуйте своей интуиции, быстро уходите, не напрашивайтесь на конфликт.

Опасности на отдыхе

Много нападений на сексуальной почве, включая изнасилование, происходят во время отдыха за границей. Этому есть несколько причин. Во-первых, вы имеете при себе много денег, а получая новые впечатления, как правило, забываете об опасности. Во-вторых, вы не знаете местных религиозных и культурных традиций и запретов. Вас могут принять за человека свободной морали, не заслуживающего уважения. Например, туристы из Северной Европы нередко практикуют нудизм и загорание топлес на морском побережье стран, где местные жители носят одежду с головы до пят и не знают секса до свадьбы. Обнаженные тела туристок, их свободное поведение, публичные объятия и поцелуи могут легко возбудить чувства местных мужчин.

Отдыхающие нередко теряют чувство меры и потребляют слишком большое количество алкоголя. Спиртное же только разжигает страсти.

На отдыхе как мужчины, так и женщины нередко игнорируют сексуальные запреты. В таких условиях нападения на сексуальной почве можно

ожидать и со стороны вашего земляка, и от жителя курортной страны. Чтобы не попасть в беду, всегда извещайте людей, с которыми прибыли, где вы будете. Никуда не отправляйтесь с незнакомыми. Не путешествуйте автостопом и не позволяйте вас подвозить.

Путешествовать в компаниях безопаснее, если, конечно, эта компания знакомая. Бывают случаи, когда женщины подвергаются нападению и изнасилованию в общественных местах, даже в часы пик, и никто не приходит им на помощь. Это ужасно, но нежелание ввязываться в конфликт или нарушать свой распорядок сделало трусами многих из нас. Если бы у людей было чувство моральной ответственности, если бы они хотели объединиться и защитить жертву от нападения — насильники ничего бы не смогли сделать.

Отвлекающие маневры

Итак, в случае сексуального нападения необходимо защищаться своими силами. Используйте любые средства, чтобы отпугнуть нападающего, включая портативные будильники, свистки и собственный крик. За те несколько секунд, которые могут быть в вашем распоряжении, постарайтесь дать понять атакующему, что с вами не стоит связываться. Это может дать вам возможность для контратаки. Никогда не поддавайтесь.

Возможно, некоторые думают избежать таким образом увечий — это ошибка. Боритесь изо всех сил, всеми средствами. Используйте все, что есть под рукой. Аэрозоли с парфюмом, дезодоранты, спреи для волос тоже могут быть пущены в ход.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Если вы стали жертвой домашнего насилия — это относится как к мужчинам, так и к женщинам, — ваша ответная реакция может определяться множеством факторов.

Прежде всего, надо попытаться погасить ярость, иначе вам придется защищаться изо всех сил. Применяйте описанные в этой книге защитные блоки; если же вы оказались на полу — защищайте голову и почки.

Ваши прежние отношения очень сильно влияют на степень остроты стычки. Драка часто не выбор, особенно когда дома дети. Если подобное происходило раньше, вы можете предположить дальнейшее поведение обидчика: утихнет ли его ярость быстро или будет нарастать. Никто не знает ваших отношений лучше вас, и именно вам решать, как действовать. Но имейте в виду: что случилось однажды, повторится снова. Маловероятно улучшение отношений, построенных на постоянном насилии.



Эта книга научит вас защищаться и от домашнего насилия. Но самая надежная защита — это уйти от обидчика.

А после всего случившегося вам следует принять решение. Оно должно зависеть от того, почему произошло нападение. Была ли какая-то веская причина, или все развивалось спонтанно? На вас сорвали злобу за то, что случилось не здесь и не сейчас, — например, за увольнение с работы, или за проигрыш в азартной игре, или за какое-то другое унижение? Часто вызывает насилие ревность на сексуальной почве. Денежные затруднения также нередко становятся причиной отчаяния и бездумных действий. И конечно, алкоголь в напряженных ситуациях, как правило, подливает масла в огонь.

Статистика преступлений

Знайте, никогда не поздно овладеть приемами самообороны, поскольку в мире, по данным ФБР:

- *преступление с применением насилия происходит каждые девятнадцать секунд;*
- *преступление против собственности — каждые три секунды;*
- *кража — каждые четыре секунды;*
- *кража со взломом — каждые тринадцать секунд;*
- *угон автомобиля — каждые двадцать три секунды;*
- *нападение с нанесением тяжких телесных повреждений — раз в тридцать одну секунду;*
- *ограбление — каждую минуту;*
- *изнасилование — каждые пять минут;*
- *убийство — раз в двадцать одну минуту.*

Источник: Отчет по преступлениям Федерального бюро расследований за 1997 год.

Защита с помощью закона

Вам следует решить, как прекратить конфликты, возможно ли приемлемое решение для обеих сторон. Если проблемы взаимоотношений нельзя решить даже в спокойной обстановке, вам надо расстаться. Если вы считаете, что ваш склонный к насилию партнер может нанести вам и вашим детям серьезные увечья, попробуйте добиться официального запрета на его посещение вашего дома. Обратитесь к юристу, который специализируется на таких делах. Оговорите при этом все возможные материальные и технические вопросы.

Вмешательство со стороны

Те, кто вмешивается в ссору, чтобы защитить жертву домашнего насилия, обязательно должны помнить о том, что для эффективной разрядки ситуации необходимо развести обе стороны одновременно. Если вас двое, пусть один займется женщиной, а другой — мужчиной. Плохо, если вы схватите только одного из дерущихся, пусть даже он обидчик. Например, вы схватили мужчину. Далее ситуация может развиваться следующим образом. Мужчина набросится на вас. Вы, чтобы охладить пыл драчуна, хорошим ударом собьете его с ног. Женщина в возбуждении тоже может наброситься на вас. Так что по возможности раз-

ведите их по разным комнатам, успокойте разговором, никого ни в чем не обвиняя.

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Подобно большинству животных, люди инстинктивно чувствуют «свою территорию». При самообороне важно помнить об этом существенном элементе — личном пространстве. Расстояние, на котором мы ощущаем вторжение в наше персональное пространство, зависит от того, кто вторгается, и от конкретных обстоятельств. Уважение персонального пространства других людей и правильная реакция на вторжение к себе извне — вот ключ к успешной самообороне.

Социальное пространство

В повседневной жизни люди существуют в так называемом социальном пространстве. Мы не ощущаем его, но только до тех пор, пока туда не вторгаются. Как правило, у человека граница личного пространства проходит на расстоянии вытянутой руки, но есть и немало людей, которые комфортно чувствуют себя в толпе, а во время разговора держатся очень близко к собеседнику.

Ощущаемая площадь персонального пространства непостоянна. Пространство сжимается

и расширяется в зависимости от окружающей обстановки. Мы чувствуем, как оно сжимается, например, в толпе, и его уменьшение нас не радует. Так, в автобусе, по мере его заполнения, пассажиры, как правило, неохотно расстаются с двойным местом, которое занимают в одиночку, — каждый хочет окружить себя как можно большим персональным пространством. (Более разумно садиться на одиночное место — тогда уж точно никто не сядет рядом.) В толпе наше социальное пространство сводится до минимума, угнетая пространство личное, поэтому мы и чувствуем дискомфорт. Если же дискомфорту трудно найти объяснение, то мы начинаем испытывать тревогу.

Сохранение личного пространства

Легко наблюдать описанный процесс, скажем, на эскалаторе или в вагоне метро. Если на пустом эскалаторе кто-то встает вплотную сзади вас, вы, часто непроизвольно, начинаете двигаться вперед (может быть, очень медленно), чтобы сохранить неприкосновенным свое персональное пространство.

То же и в вагоне метро. Если он почти пуст, а вошедший пассажир расположился рядом с вами, то вам, скорее всего, станет дискомфортно, и вы отодвинетесь подальше. Если в малолюдном

месте незнакомец держится вплотную к вам, вы невольно заподозрите его в недобрых замыслах.

А вот пример нарушения личного пространства в домашних условиях. Когда к соседям на верхнем этаже приходят гости, это нередко сопровождается непривычным шумом, и мы инстинктивно начинаем искать место, где было бы потише, стремясь сохранить свое привычное комфортное состояние.

Уважение персонального пространства

Нападающий вторгается в ваше личное пространство, чтобы вас запугать. Посмотрите, как сержант наставляет новобранца. Как правило, он ведет себя шумно, напористо. Новобранец при этом теряется. Уличный хулиган пытается использовать ту же тактику.

Можно избежать множества неприятностей, если не вторгаться неосмотрительно в чужое персональное пространство. Смотрите, куда идете. Старайтесь по возможности сохранять дистанцию с прохожими на улице. Случайно толкнув кого-то, извинитесь. И конечно, уходите от попыток грубияна втянуть вас в конфликт.

Пользуясь общественным туалетом, будьте всегда настороже — здесь нападения случаются очень часто.

УРОВНИ БДИТЕЛЬНОСТИ

Можно представить себе бдительность человека как ряд уровней. Хорошая аналогия — автомобильная коробка передач. Наша бдительность может занимать разные уровни, подобно автомобилю, движущемуся на той или иной передаче: водитель выбирает ту, которая требуется в зависимости от дорожных условий и плотности потока автомобилей.

Первый уровень

Находясь дома, вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что и где находится, и полностью расслаблены. Такое состояние можно назвать первым уровнем бдительности. Однако подобная безмятежность допустима лишь в привычной обстановке, где вы максимально защищены от неприятностей извне.

Второй уровень

В момент выхода из дома ваша бдительность поднимается на второй уровень — вы «включаете более высокую передачу». Находясь на втором уровне бдительности, вы более пристально всматриваетесь в пространство вокруг себя, как бы сканируя его. Вы становитесь более внимательны к тому, что вас окружает. Например, выходя на дорогу, смотрите, куда наступить, чтобы

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

не споткнуться или не угодить в грязь. Подобная бдительность развивается, становится второй натурой, особенно у людей, проводящих много времени вдали от цивилизации, например в лесу, в горах. Она помогает им не оступиться, не сорваться со скалы, вовремя заметить змею, следы животных, различать важные приметы. Такие люди обладают повышенной чувствительностью, что, соответственно, повышает их шансы выжить.

В условиях города бдительность второго уровня — начальная стадия самообороны. Смотрите внимательнее вокруг себя и оценивайте все, что видите. Ради своей безопасности не стоит пропускать ничего. Периодически оглядывайтесь. Смотрите вверх — на здания и деревья. Поглядывайте вдаль. Не упускайте из виду транспортные средства. Вы можете сделать подобное занятие приятной забавой. Анализируйте мир вокруг себя. Куда спешит этот мужчина? Что случилось с лобовым стеклом того автомобиля? Врежется ли эта машина в дерево? Встречный мужчина идет с женой или с подругой? Этот дом принадлежит адвокату или рок-звезде? Очень многим людям приходится долго ехать на работу и обратно. Без сомнения, это утомляет. Проанализируйте, как вы проводите время в дороге. Размышляя о своих проблемах? Представляя, как выскажете все наболевшее своему начальству? Не стоит, лучше оглянитесь вокруг, ведь жизнь не замирает ни на минуту.



Солдат военно-воздушных сил специального назначения в составе небольшой группы действует в

Третий уровень

Находясь на втором уровне бдительности, вы не ожидаете, что кто-то на вас нападет. Между тем необходимо быть готовым правильно отреагировать на ситуацию, то есть перевести свою бдительность на третий уровень. Например, вы видите группу подростков впереди. Они вас также замечают и начинают к вам приглядываться. У вас нет времени поставить ситуацию под свой контроль, и вы переходите на другую сторону улицы. Если они тоже переходят через дорогу, то нужно мгновенно перейти на третий уровень бдительности. На этом уровне внимание должно

быть полностью сконцентрировано на анализе ситуации: пригнитесь или бежать, или, если больше ничего не остается, драться.

Невозможно все время находиться на третьем уровне бдительности. Дело в том, что адреналин, дающий взрывную энергию для спасения бегством или для атаки, не может действовать длительное время. Чем дольше вы напряжены, тем сильнее устаете. Не будете же вы ходить по городу с постоянным желанием сразиться с бандой хулиганов.

Рассмотрим несколько иной сценарий. Вы замечаете кого-то позади себя, переходите на другую сторону улицы и идете в том направлении, откуда пришли. Если преследователь тоже переходит на другую сторону — он себя обнаружил. Ваше сознание переходит на третий уровень бдительности. Настало время разрушить планы опасного незнакомца и лишить его возможности напасть на вас, пока вы в одиночестве. Спешите к людям, кто-нибудь наверняка поможет. Зайдите, например, в ближайший магазин или кафе. Всегда старайтесь получить помощь откуда только возможно. Избегайте приемов, изолирующих вас от общества: не надо убегать по аллеям парка или влезать на пожарные лестницы — это годится только для кино. Самое важное для вас — быть вблизи других людей. Если же ситуация не предоставляет вам никаких путей к спасению, если вдобавок ваш преследователь вооружен — остается только обороняться.

Реакция мужчин на одиноких женщин

Женщины обычно очень остро чувствуют угрозу нападения на сексуальной почве. Мужчины могут значительно снизить их беспокойство, научившись правильному поведению в определенных ситуациях. Например, ночью не следует идти вслед за женщиной по той же стороне улицы, если есть возможность этого избежать. Если в общественном транспорте вы и одинокая женщина — единственные пассажиры, сядьте в стороне от нее и так, чтобы она могла вас видеть. Не пытайтесь с ней заговорить и не смотрите на нее без необходимости. Вообще, никогда не смотрите на женщин пристально, особенно на их грудь. Ведя машину, никогда не останавливайтесь, чтобы спросить дорогу у одинокой женщины.

СТОЛКНОВЕНИЕ

Самый простой путь завязать драку — начать скандал, ссору. Часто этим заканчивается игра «в кто кого переглядит», о которой мы упоминали раньше. Кто-то смотрит на вас не отрываясь, но вы не отводите взгляд (хотя могли бы разрядить обстановку: улыбкой или просто отвернув-

шись). В такой ситуации не стоит отвечать с иронией или издевкой. Если к вам обращаются с вызывающей фразой: «Что уставился?» — просто ответьте: «Простите, не понимаю». Не имеет значения, что вызывающий вас на драку совершенно не прав. Не поддавайтесь на уловку, иначе не избежать столкновения. Все, что вам требуется сказать: «Извините, я принял вас за другого». Будьте дружелюбны. Иногда полезно общаться с людьми, улыбаясь. Неважно, если кто-нибудь сочтет вас за простака. Сказав «извините» и отойдя в сторону, вы продемонстрируете отсутствие агрессивных намерений. Если же грубиян продолжает нападать со словами типа: «Пойдем выйдем!» — ясно: он хочет продолжить ссору. Но вы знаете, что он вас недооценил. Он виноват, и вы имеете полное моральное право на самооборону. Застаньте его врасплох. Пусть он думает, будто вы отступили, испугавшись его угроз. Он не знает о том, что вы обучены и тренированы, что вы уверены в своих физических возможностях. Вот он нападает на вас — но вы упреждаете его мгновенным движением и устанавливаете свой контроль над поединком.

Диалог

Думайте о столкновении как о процессе, подчиняющемся правилу «четырех Д» — четырех действий. Первое действие — *диалог*. Само стол-

кновение начинается с того, что грубиян нападет на вас словесно. Вы отвечаете, пытаетесь его умиротворить. С помощью разговора вы пытаетесь, насколько возможно, утихомирить страсти, демонстрируете отсутствие у вас агрессивных намерений: «Простите, я обознался», «Прекрасный день, не правда ли?», «Вы часто заходите в этот бар?» — и так далее.

Установление контроля над ситуацией

Следующее действие — *установление контроля над ситуацией*. Если хулиган движется на вас, скажите: «Стойте! Прекратите!» Вытяните руки ладонями вперед. Вы все еще не демонстрируете агрессивных намерений, но предупреждаете нападающего. Говорите громко, чтобы привлечь к себе внимание других людей:

— Бросьте нож! Держитесь от меня подальше! Я не хочу с вами разговаривать! Не приближайтесь!

Таким образом вы задаете тон. Свидетели обратят внимание на происходящее. Это пригодится вам впоследствии, когда власти будут выяснять, кто затеял драку.

Вы пытались избежать столкновения с помощью слов и сделали очень твердое и правильное предупреждающее заявление. Если в этот момент нападающий тем не менее пытается вас схватить, сделайте все, что в ваших силах, чтобы предот-

вратить это. Не позволяйте противнику подойти слишком близко и старайтесь действовать на опережение. Кто нанесет удар первым, тот и победит. Если вам силой убеждения не удалось предотвратить столкновение, будет глупо ждать еще чего-то, тратя время впустую. Удары и приемы, описываемые в этой книге, изученные и освоенные, будут очень эффективны. Вы выйдете победителем буквально через несколько секунд.

Разбор происшедшего

Теперь пришло время для третьего действия — разговора с поверженным хулиганом. Предложите помощь человеку, который лежит на земле и недоумевает, как он оказался в таком положении. Не убегайте после драки. Объясните, почему вы сделали то, что сделали:

— Я вас не раз предупреждал, но вы продолжали нападать, поэтому мне пришлось сбить вас с ног.

Оказывая помощь в этот момент, вы еще больше разряжаете ситуацию:

— Позвольте мне осмотреть вас. Я помогу остановить кровотечение, все не так страшно, как выглядит. Если рука сломана, вызовем врача.

Не отказывайтесь от помощи окружающих и не затягивайте с переходом к заключительному, четвертому действию.

Самооборона и боевые искусства

Когда люди обретают определенные навыки, скажем, в боксе или дзюдо, при необходимости они применяют свои умения на деле. Боксер предпочтет работать кулаками. Владеющий дзюдо применит захваты. Приемы самообороны в этой книге заимствованы из разных боевых систем: тай-цзи, джиу-джитсу, каратэ и других. Дело в том, что изложенная в книге система самообороны не подчиняется каким-то специальным правилам. Применение подобных приемов на спортивных соревнованиях повлекло бы вашу дисквалификацию. Что ж, иногда приемы, не подходящие для спорта, могут превосходно послужить для самозащиты.

Документирование

Действие четвертое — документирование. Опросите свидетелей и выясните, кто может подтвердить вашу версию случившегося.

— Извините, вы это видели?

Возможно, все вокруг в восторге от вашей победы, и никто вам не откажет. Конечно, ведь вы сначала сделали внушительное предупреждение, а когда дело дошло до рукопашной — были быстры

и эффективны, да еще и выказали гуманность к нападавшему.

— Могу я узнать ваше имя?

Свидетельство подписано, запечатано и отправлено.

Основные моменты правила «четырех действий»

Диалог

Постарайтесь разрядить ситуацию словами, приводя разумные доводы. Проявляйте миролюбие.

Контроль

Произносите команды четко и твердо. Громко крикните: «Стойте!» Нападающий наверняка пусть на секунду, но замешкается. Его разум и реакции замутнены алкоголем или наркотиками, но в глубине сознания команда отложилась и он понимает, что не прав. Вполне возможно, что он не остановится, но тогда у вас появится время нанести удар первым.

Разбор происшедшего

Нападавший на земле. Он получил по заслугам. Объясните ему, почему сделали это. Затем проявите заботу, обращаясь с ним так, как он сам никогда не стал бы, если бы выиграл схватку.

Документирование

Запишите координаты нескольких добровольных свидетелей на случай возможных осложнений.

Угрозы

В словесной стычке, предшествующей драке, большинство людей произносят жуткие угрозы, которые они в действительности не намереваются выполнить. «Ты труп. Дай мне только до тебя добраться. Я убью тебя. Я сделаю тебя инвалидом, убудок...» Всегда воздерживайтесь от подобных угроз. Если люди слышали, как вы грозили кому-то смертью, а затем тот человек умер в драке, то при рассмотрении дела об убийстве против вас могут свидетельствовать в суде.

СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ВВС И САМООБОРОНА

Приемы самообороны, описанные в данной книге, были заимствованы из разных дисциплин, переработаны опытными инструкторами спецподразделений военно-воздушных сил Великобритании для нужд гражданского населения. В реальном контактном бою требуется гораздо бо-

более высокий уровень силового воздействия. Бойцов спецподразделений ВВС обучают так называемым «быстрым убийствам». Кто раньше выхватит оружие, нанесет удар рукой, ногой или другим предметом, тот и останется жив. Более медленный противник будет убит или покалечен.

В рукопашном бою вы используете все, что есть под рукой. Движения носят взрывной характер. Ваша атака или контратака должна настолько ошеломить противника, чтобы у него не осталось времени на ответ. Если нет оружия, им становится тело. В боевых условиях годится все. Ваш противник — враг. Его необходимо нейтрализовать.

Эта книга научит вас некоторым жестким, разящим приемам, но все они не смертоносны. Их объединяет цель — скорейшее окончание схватки. Чем короче она будет, тем лучше. Бойцов спецподразделений мы учим нокаутировать противника за пять секунд, избегая при этом ответных ударов.

САМООБОРОНА И ЗАКОН

В большинстве западных стран закон разрешает гражданам защищать себя с использованием приемов самообороны. Именно поэтому большое значение приобретает правило «четырех действий», описанное выше.

Излишнее применение силы

Вы предупредили нападающего, перед тем как сбить его с ног. У вас есть свидетели, которые это подтвердят. Но если вы будете продолжать бить поверженного наземь противника, то будете не правы с точки зрения закона. Закон отнюдь не на стороне грабителей и насильников, но он не разрешает их убивать или угрожать их жизни. Используйте минимально необходимое силовое воздействие. Конечно, оно не может быть всегда одинаковым и зависит, например, от агрессивности нападающего, от того, вооружен он или нет, от того, сколько человек на вас напали.

Оружие

Когда вы применяете какое-либо оружие для самообороны, помните: закон здесь еще более строг. Вообще, оружие гражданским лицам носить не разрешается, под запретом даже бильярдные кии и бейсбольные биты, потому что ими можно нанести сильные увечья. Конечно, ношение зонтика и трости запрету не подлежит. Закон будет очень суров с вами, если вы пустите в ход нож или пистолет. Распылители лишаящих дееспособности веществ тоже запрещены во многих странах. Однако женщина, безусловно, может использовать спрей для волос, чтобы ошеломить нападающего. В разделе, посвященном приемам

самообороны, будет уделено внимание предметам повседневного обихода, которые можно эффективно применять против нападающего. Да, не исключено, что вы нанесете травму атакующему вас хулигану, но ведь, в конце концов, не вы напали первым, защищаться любыми средствами — единственное, что вам оставалось. Только не забудьте записать имена нескольких надежных свидетелей происшедшего. И еще: находясь за границей, придерживайтесь законов страны пребывания и помните о документировании, это избавит вас от многих неприятностей.

Глава 2

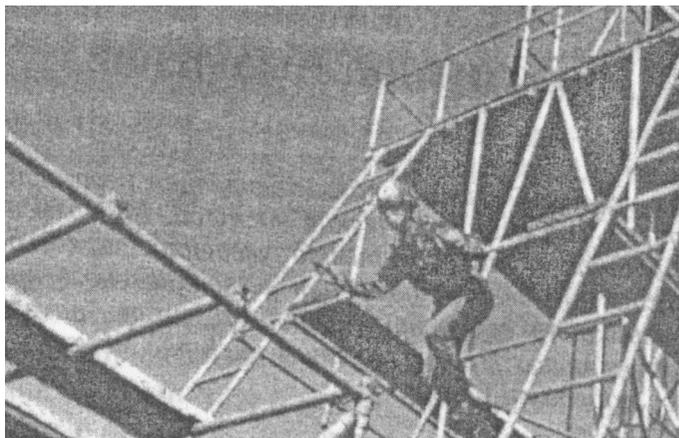
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Для успешной самообороны абсолютно необходим правильный психологический настрой. Вы должны выработать непоколебимую уверенность в себе, уметь оценивать намерения потенциального противника по движениям его тела, уметь побеждать страх. При правильном настрое можно даже победить боль.

Для успешной самообороны нужно верить в себя и при этом правильно оценивать свои силы, что не совсем одно и то же. Уверенность в себе относится к осознанию своих способностей отразить нападение или победить. Вы улучшили свое физическое состояние, освоили приемы самообороны и довели их до автоматизма. Физически вы готовы к отражению нападения и уверены в том, что победите. А теперь поговорим о самооценке.

Самооценка

Она больше относится к вашему ощущению себя как личности. В конфликте это важно, потому что необходимо ощущать свою правоту. Эта книга научит вас действовать против недисципли-



Чтобы попасть в подразделение парашютистов, потенциальный новобранец перепрыгивает щель на большой высоте. Так проверяют волю человека к победе.

линированных, непоследовательных пьяниц и наркоманов, а также против преступников, побуждаемых жадностью, похотью, яростью или глупостью. Вы сможете победить таких людей, если в момент нападения поверите в себя и настроитесь на решительное пресечение их антиобщественных действий. Чтобы противостоять неожиданным атакам, необходимо сконцентрироваться. Если вы хотите защитить себя от насилия, увечья, от попытки убить вас, нужно забыть о самодовольном, пассивном взгляде на жизнь. Вы должны иметь правильный психологический настрой и владеть своими эмоциями. Как этому научиться, читайте далее.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Пожалуй, самым сильным человеческим инстинктом является желание жить. Тренировки по самообороне построены на трех основных элементах: знаниях, технике и желании жить.

Стимулирование психики в спорте

Во время соревнований спортсмены применяют немало хитрых приемов для выработки адреналина, помогающего победить. Некоторые теннисисты, например, возбуждая себя, яростно спорят с судьями, доводя дело почти до дисквалификации. Обратите внимание на профессиональных боксеров перед боем. Они стоят практически лицом к лицу, свирепо смотря друг на друга, каждый пытается запугать противника и настроить себя так, чтобы стимулировать выработку адреналина в своем организме. Футболисты перед штрафным ударом также ведут себя особенно агрессивно: толкаются, кричат. Штангисты прохаживаются перед штангой, ругая ее последними словами, чтобы вызвать в себе ненависть к ней; часто перед тем, как выпустить спортсменов на помост, тренеры дают им пощечины.

Знания

Они позволяют понять поведение противника. Знакомство с территорией, где придется сражаться, знание ее особенностей добавят вам уверенности в себе и повысят вашу готовность.

Техника

Это ваши решительность, мастерство, энергия и мощь в бою. Основанием же пирамиды, создаваемой вами на тренировках, является желание жить.

Желание жить

Даже обладая знаниями и огромным мастерством, человек погибнет, если у него нет желания жить. Это инстинкт, но его нужно поддерживать, укреплять. Ваш противник также хочет жить и быть целым и невредимым. Чтобы победить его, ваше желание жить должно быть сильнее.

Что для этого нужно? Постоянно развивать его. Это должно быть не просто желание не умереть или избежать ран — вы должны сражаться за все, что вам дорого в жизни. Думайте о том, что вам жизненно необходимо защищать: о своих родных, друзьях, любимой работе, о красоте

окружающей природы, наконец. Все это должно быть мощным стимулом к победе.

Очевидно, у вас не будет времени мысленно воспроизвести все это перед боем; но, если вы выработаете в себе привычку анализировать и выделять вещи, которые не хотите потерять, они сольются воедино с тем, что вы понимаете под словом «жить», а значит, ваше желание победить усилится. Никогда не забывайте, что нападающий может разрушить ваши ценности. Если он не убьет вас, то может покалечить, ослепить... Вы потеряете способность содержать семью и наслаждаться жизнью. А посему необходимо иметь твердое убеждение, что вас победить нельзя.

Психология самообороны

В желании победить состоит разница между чемпионами и теми, кто не добился победы. Чемпионы уверены в победе, они обладают не только мастерством, но и мощным психологическим потенциалом. Между тем многие люди игнорируют психологический фактор. Перед началом боя вы должны чувствовать стопроцентную уверенность в своей победе. Нужно сознательно наращивать в себе агрессивность, стимулируя выброс адреналина, который поведет вас в бой. Неважно, насколько физически силен ваш противник и вооружен ли он. Малейшие сомнения, опа-

сения проиграть чреваты печальными для вас последствиями. Ваши движения должны быть отточены, нужно видеть слабости своего противника, развить в себе желание жить. Отбросьте все сомнения и страхи, скажите: «Я выиграю!» — и вперед к победе.

САМООБОРОНА И ЯЗЫК ТЕЛА

Научные исследования показали, что наибольшее количество информации мы передаем не словами, а с помощью физических средств: выражением лица, позами, жестами. Действительно, порой сказанное нами может быть полностью опровергнуто «языком тела». Так, когда ваш визави говорит: «Я слабее тебя», вы можете усомниться в искренности его слов, видя, как он перед боем спокойно снимает пиджак и уверенно закатывает рукава. Большинство из нас даже не представляют, как много можно узнать о человеке по движениям его тела и внешнему виду — одежде, украшениям, прическе, макияжу.

Сигналы

При самообороне как нападающий, так и потенциальная жертва используют знание языка

тела. Нападающий прежде всего ищет человека, похожего на жертву. Главная цель грабителя — раздобыть денег и при этом не получить увечье. Если ваш вид — воплощение робости, грабитель сочтет вас очень привлекательной мишенью. Если же вы идете уверенно, с высоко поднятой головой, грабитель, скорее всего, решит вас не трогать. Тренировки по самообороне принесут вам в этом смысле пользу: ловкий человек, хорошо владеющий своим телом, идет уверенно, без напряжения, ровной походкой, он готов к встрече с неожиданностями.

В свою очередь, вы тоже можете по телодвижениям распознать грабителя. Он нацелился на вас, но старается не смотреть в вашу сторону. Он что-то прячет в руке. Он выглядит как человек, что-то скрывающий, одет так, чтобы быстро унести ноги. Он отрезает все пути к вашему спасению.

Хулиганов легко распознать по языку тела: их цель — запугать. Например, «важничавшие» хулиганы занимают слишком много места на тротуаре, вид их напыщен, они стараются показать ширину своих плеч. Иногда они закатывают рукава рубашки, чтобы продемонстрировать мышцы на руках. Старайтесь избегать таких людей. Мы уже говорили о хулиганах в барах: такой уже пропустил несколько кружек пива и агрессивно смотрит по сторонам, ища, с кем бы подраться.

Глаза и характер

Выражение глаз иногда может рассказать о характере. Как правило, когда человек расслаблен и смотрит прямо перед собой, радужная оболочка его глаз соприкасается с верхним и нижним веками. У некоторых людей заметен промежуток — белая полоска между радужной оболочкой и нижним веком, это может свидетельствовать о жестокостью и амбициозной натуре. Белая полоска между верхним веком и радужной оболочкой может свидетельствовать о склонности к садизму. Иногда говорят о безумных, смотрящих не отрываясь глазах. Если у человека радужная оболочка вообще не соприкасается с веками — берегитесь: возможно, он психически ненормален!

Глаза

Выражение глаз, манера смотреть сообщают очень много. Когда мы начинаем с кем-то разговаривать, сначала происходит контакт на уровне глаз и мгновенный обмен информацией. Если собеседник постоянно отводит взгляд, это может означать наличие у него чувства вины. Человек,

очень широко раскрывающий глаза, возможно, хочет иметь невинный взгляд. Некоторые, нервничая, часто моргают. Другие стараются смотреть в сторону, наклоняют или поднимают голову чтобы избежать контакта глазами, — это говорит об уступчивости или испуге. Можно сде-



Если вам угрожают, постарайтесь не выглядеть как овца перед волком. Даже если напуганы, не показывайте этого, попробуйте придать себе уверенный вид.

лать взгляд жестче или, наоборот, смягчить его, пристально вглядываясь или, соответственно, расслабив мышцы глаз.

Иногда, чтобы выяснить правдивость сказанного, полиция и военные применяют технику допросов, основанную на наблюдении за направлением движения глаз. Сначала задают простой вопрос, на который допрашиваемый должен знать ответ, но, чтобы ответить, ему надо представить себе этот предмет. Например, спрашивают: «Какого цвета ваша входная дверь?» Большинство людей отведут взгляд влево или вправо, пытаясь представить дверь и ее цвет. Итак, с помощью первого вопроса выяснено направление взгляда допрашиваемого, когда он представляет в уме реальный предмет. Следующий вопрос направит ум испытуемого на использование воображения. Спрашивают, например: «Можете ли вы представить себе учительницу ближайшей школы в черном кружевном нижнем белье?» Глаза испытуемого почти наверняка обратятся в другую сторону: он представляет себе новый образ. Теперь известны направления движения его глаз при представлении реальных и воображаемых объектов. А теперь следователь задает действительно интересующий его вопрос, например: «Что вы делали на улице с ножом в руках?» Движение глаз допрашиваемого может выдать попытку солгать или подтвердит правдивость его ответа.

Цвет лица

По цвету лица тоже можно определить намерения нападающего. Если лицо человека покраснело, он ругается и угрожает вам, говоря: «Я сейчас двину тебе в физиономию!», «Я убью тебя!» и тому подобное, значит, в действительности у него нет намерения сделать это. Он бы очень хотел вас ударить, но все же не настолько, чтобы перешагнуть грань дозволенного. В ваших силах не разозлить его, а успокоить. Это нетрудно будет сделать. Держитесь от него подальше, произнося успокаивающие слова: «Все нормально, все в порядке. Не беспокойтесь». Таким образом вы позволите ему выйти из затруднительной ситуации. Он может удалиться, при этом не чувствуя себя проигравшим.

У нападающего, которого действительно стоит опасаться, лицо бледнеет, становится напряженным. Зрачки при этом могут сузиться до размера точки, а взгляд станет жестким, пронзительным. Человек в таком состоянии охвачен лишь одной мыслью — напасть. Он уже не отдает себе отчета в своих действиях. Его цель — ранить или убить. Это как раз тот случай, из которого надо выходить любыми возможными способами. Уговоры здесь вряд ли уже помогут; чтобы избежать нападения, можно лишь попытаться удалиться.

Признаки неагрессивности

Когда некоторые люди нервничают, они делают какие-либо произвольные движения: поправляют галстук, заправляют штаны, стряхивают воображаемую пыль с пиджака и т. п. Человек, который «прихорашивается» в конфликтной ситуации, не хочет быть вовлечен в насилие. Он воспользуется любой возможностью избежать «разборки». Гораздо большую опасность представляет человек, который прощупывает вас глазами, пытается заставить вас действовать, оценивает ваши физические возможности.

НАПОРИСТОСТЬ

Закатать рукава — агрессивный жест. Если вы хотите избежать накала страстей, то, разговаривая с потенциальным агрессором, выполняйте все движения медленно. Не размахивайте руками. Не принимайте позу, напоминающую боевую стойку. Однако не стоит позволять вольности и потенциальному противнику. Если он начинает тыкать в вас пальцем, значит, проверяет, насколько далеко может зайти, как скоро может начать драку. Он может попытаться спровоцировать вас напасть первым, чтобы тут же в ответ наброситься. В такой ситуации используйте сдерживающие команды: «Не делайте этого!», «Дер-

житесь от меня подальше!», «Не трогайте меня!». Скажите, что не хотите драки. Но если он продолжает наступать, сбейте его с ног быстро и наверняка.

Язык

Используя команды, чтобы поставить ситуацию под контроль, вы проявляете напористость. Однако следует различать границу между напористостью и агрессивностью, поэтому следите за своей речью. Помните о правилах ведения разгово-



Инструктор парашютного подразделения намеренно ведёт с

Тренировка напористости

Технические приемы самообороны нужно отрабатывать с партнером; это относится и к тренировке морально-волевых качеств, в том числе напористости. Пусть кто-то из вас играет роль нападающего, а другой — жертвы. Прочувствуйте, свою роль. Во время тренировки используйте знание языка тела. Повторите упражнение, поменявшись ролями. А теперь по очереди отрабатывайте действие второе. Вытяните руки ладонями вперед и произнесите громкие, твердые команды: «Стойте! Не делайте этого! Оставьте меня!» Потом снова поменяйтесь ролями. В обеих ситуациях анализируйте свои ощущения. Чем больше вы тренируете голосом свою напористость, тем легче будет произносить команды в реальной ситуации.

ра. Всегда давайте возможность людям выговориться. Никогда не угрожайте, никогда ничего не обещайте.

Никогда не говорите человеку: «Уйди с газона, тупица!», даже если он действительно не прав. Вы назвали его тупым, это неизбежно вызовет накал страстей, выльется в словесную перепалку. Вместо этого скажите: «Не наступайте на

газон, потому что...» Объяснение причин не задевает гордости людей, но позволяет им найти достойный выход из положения, дает возможность вести себя разумно. Не говорите шумной ватаге подростков: «Эй, пошли отсюда!» Объясните, что вы от них хотите. Попробуйте так: «Знаете, вы очень шумите, а моя мать сейчас лежит в кровати и никак не может уснуть» или: «Мой отец только что пришел с ночной смены». Большинство людей поймут и будут вести себя разумно. Когда же вы велите им «убраться», они, даже зная, что не правы, не захотят уступить грубой команде. Объясняя причину, вы даете им возможность удалиться, не теряя достоинства.

Избегайте физического контакта

Не повышайте голос и никогда ни до кого не дотрагивайтесь, чтобы не давать повода и не стимулировать желания вас схватить. Если человек впал в истерику, никогда не бейте его по лицу: он запросто может ответить. Говорите ровно и твердо: «Прекратите! Успокойтесь!» Попробуйте установить контакт голосом. Пытаясь говорить с потенциальным агрессором, находящимся в ярости, не принимайте сами агрессивных поз. В то же время нужно держаться так, чтобы можно было быстро поставить блок при неожиданном ударе рукой.

Убеждая кого-то не приближаться к вам, согните руки перед грудью ладонями наружу. Так вы зрительно усилите команду «Не приближайтесь!», а ваши руки будут как раз там, где нужно, если начнется драка. Открытые ладони показывают ваше нежелание, чтобы к вам приближались, и отсутствие у вас оружия. Стойте к человеку под углом. Никогда не поднимайте кулаки: это очень угрожающий жест. Все дело в том, что надо быть настойчивым, не будучи агрессивным. Вас могут попытаться вывести из себя, размахивая руками и наскакывая с разных сторон. Не следует попадать в эту ловушку и поворачивать голову в направлении обидчика. Воспользуйтесь боковым зрением. Расслабьте глаза и смотрите на человека, стараясь держать голову прямо, а взгляд — на уровне его шеи.

КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Вы должны всегда контролировать свои эмоции. Внезапная вспышка ярости лишь усугубит ситуацию. Становясь угрозой для других, вы тем самым загоняете себя в угол: вы уже не сможете избежать столкновения. В то же время, выйдя из себя, вы потеряете напористость и собранность. В бою вами будут руководить эмоции вместо разума. Когда вы опускаетесь до слепой ярости,

все ваше боевое мастерство улетучивается, остаются только грубая сила и невежество. Ярость разрушит вашу боевую дисциплину. Если ваш противник тоже подготовлен и остается хладнокровным — вам несдобровать. Очень важно дать нападающему почувствовать себя в безопасности, но при этом самому оставаться собранным и спокойным, полностью владеть собой.

Страх — естественное чувство, которое испытывает человек, подвергшийся нападению. Тот, кто говорит, будто ничего не боится, либо обманывает, либо серьезно обеспокоен и представляет опасность. Его следует избегать, так как он может принести вред и себе, и своим друзьям. Бойцы спецподразделений ВВС также испытывают страх, и это естественно. Более того, новобранец, заявляющий, что ничего не боится, не пройдет отборочного конкурса в спецподразделение.

Страх — положительная эмоция

Страх может парализовать человека, сделать его подобным кролику перед удавом — именно этого хулиганы, грабители и насильники ожидают от своих жертв. В обществе считают, что страх — негативная, вредная эмоция, но в действительности как раз наоборот. Страх очень полезен, но до тех пор, пока мы можем его контролировать и использовать для самозащиты.

Парашютисты

Страх чувствуют даже солдаты спецподразделений ВВС, в том числе и перед прыжком с парашютом. Такие прыжки всегда рискованны. Человек знает о риске, но преодолевает страх. Кроме всего прочего, он находится на виду у своих друзей и больше, чем прыжка, боится упасть в их глазах. Прыжок вопреки страху подтверждает его надежность. А вообще, любой страх можно преодолеть и контролировать, это относится и к бою, и к драке.

При испуге железы, вырабатывающие адреналин, выделяют его в кровь. В результате на короткое время ваша энергия может многократно возрасти. У вас проявятся такие способности, о которых вы даже не подозревали. Вы почувствуете необычайный прилив сил, ваши зрение, слух, обоняние резко обострятся. Таким механизмом выживания обладают все животные и люди. Он составляет основу боевой реакции на стресс. В реальном столкновении существует опасность потери контроля над собой, впадения в панику, поэтому необходимо научиться контролировать свою энергию. Частично это зависит от настроения на решаемой задаче. Зафиксирован, на-

пример, случай, когда старенькая бабушка подняла автомобиль, чтобы освободить попавшего под него внука, — такова была концентрация энергии под действием выработанного стрессом адреналина. По этой причине любой человек может поднять тяжесть, многократно превышающую его вес. При самообороне очень важно



С помощью прыжков с парашютом бойцы спецподразделений ВВС учатся контролировать свой страх, чтобы выполнять любое задание.

правильно использовать эту данную природой силу. Концентрация, чувство времени, владение приемами — все это позволит обратить страх на пользу.

Контроль над страхом

Один из способов овладеть ситуацией — использовать правильную технику дыхания. Сконцентрируйтесь на точке примерно на два сантиметра ниже пупка. На счет от одного до пяти сделайте интенсивный вдох через нос, задержите дыхание, считая до пяти, затем выдохните через рот. Постарайтесь повторить весь цикл. Это даст вам возможность воспользоваться эффектом выброса адреналина. В результате, например, на пожаре вместо паники вы сможете некоторое время потратить на осознание ситуации и предпринять правильные меры. Ваша реакция будет сверхбыстрой и адекватной обстановке. В таком состоянии вы сможете видеть любые приближающиеся к вам предметы, наблюдать за движениями противника, у вас появится время эффективно ответить на нападение. Контролируя дыхание и концентрируясь на происходящем, вы сможете быстро проанализировать свои дальнейшие действия и успешно осуществить их. Если вы собираетесь нанести комбинацию ударов, которой прекрасно владеете, ваше внимание сосредоточится на точке нанесения каждого удара. В то же время вам

нужно быть максимально расслабленным, чтобы избежать перенапряжения мышц и утомления.

Страх поражения

Многие люди не хотят вступать в бой не только потому, что боятся травм, но и из-за боязни поражения. Этот вид страха частично возникает от недостатка опыта. Помните, что научиться выигрывать можно, только научившись проигрывать. И здесь снова нужна тренировка. Если вы привыкнете к тренировочным боям с партнерами, то постепенно избавитесь от страха проиграть, который может вас парализовать в реальной ситуации.

Уличный хулиган может оказаться сильнее вас, но, возможно, он не владеет техникой рукопашного боя. Он чувствует себя «крутым», но не имеет понятия о боевой дисциплине. Если вы нормальный, тренированный, здоровый человек, если ваш дух силен, если вы преодолели страх поражения и знаете, каково быть битым, то тогда слишком самоуверенный хулиган будет застигнут врасплох. Вместо того чтобы испугаться, вы сами нападете и нанесете эффективный удар. Противник, настроенный на несомненную победу, не будет знать, что делать дальше. Это даст вам шанс развить атаку и провести всю комбинацию ударов.

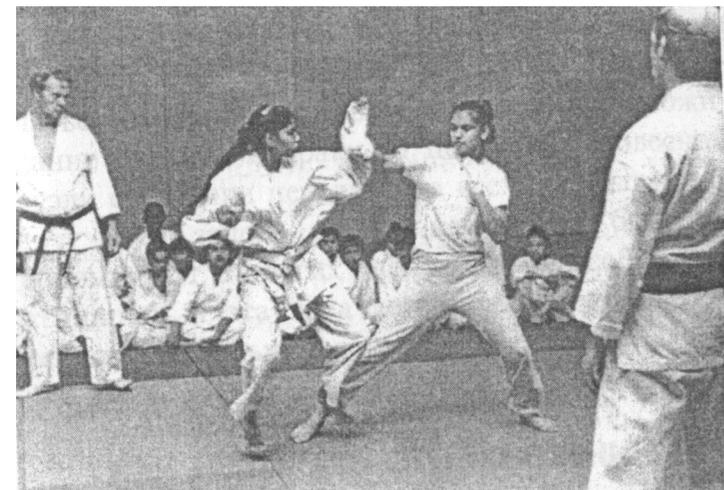
Адреналиновые железы

Адреналиновые железы расположены, подобно шапочкам, наверху каждой почки. Они состоят из надпочечного мозгового слоя и коры надпочечников. Когда вы испытываете тяжелый стресс, например при гневе или страхе, мозговой слой надпочечников в больших количествах выделяет два гормона: эпинефрин и норэпинефрин — они помогают справиться с чрезвычайной ситуацией. При этом поднимается кровяное давление, учащается сердцебиение, значительно возрастает уровень сахара в крови; одновременно селезенка сжимается и выделяет в кровеносную систему дополнительное количество крови, зрачки расширяются; кора надпочечников также выделяет набор различных гормонов, которые стимулируют преобразование протеинов в углеводы, например в глюкозу, и регулируют содержание калия и натрия в организме, — в результате возрастает ваша агрессивность.

Боль и страх

Людей, как правило, пугает мысль о боли. Все же боль — естественная и полезная реакция организма, она предохраняет нас от серьезных по-

вреждений и увечий. Она предупреждает нас о том, что что-то не так, и заставляет реагировать. Не чувствуя боли, мы получили бы разрушительные ожоги и раны. Поняв все это, вы сможете преодолеть страх, который вызывает боль. В бою, когда усиленно вырабатывается адреналин, боль временно не ощущается. Люди с пулевыми и ножевыми ранениями, даже с переломами не ощущают ее, но только до окончания боя. Боль начнется по возвращении адреналина в надпочечники. После боя вы обнаружите рану, растяжение или иные повреждения, и боль даст знать



Тренировочные бои полезны не только для отработки приемов, но и для преодоления страха поражения.

об этом. Поэтому, если конфликта не избежать, стимулируйте выделение адреналина. Контролируйте приток новой энергии, а также страх перед боем и перед болью, используйте технику самообороны. Потом вы всегда сможете сказать: «И все-таки я боролся, я сделал все от меня зависящее». Если же сдадитесь, не начиная боя, вас, скорее всего, будет преследовать чувство досады от неиспользованной возможности победить.

Глава 3

ПРЕДОТВРАТИТЕ БЕДУ

Лучше предотвратить, чем потом исправлять, это справедливо и для самообороны, и для медицины. Немного здравого смысла и предосторожности в повседневной жизни и путешествиях — и вы легко избежите неприятностей.

Демонстративно агрессивное разглядывание и оскорбительная словесная перепалка чаще всего являются причинами драки. Старайтесь этого избежать, помня, что ложная гордость — ваш злейший враг. Словесная перепалка может начаться относительно безобидно и вдруг неожиданно перейти в драку. В подобной словесной дуэли спорщики нередко изо всех сил пытаются друг друга задеть, причем как можно больнее. Вспоминают о других членах семьи, особенно о женщинах, а эта тема легко разжигает ярость, уязвляя сексуальную гордость.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТОЛКНОВЕНИЙ

Когда кто-то смотрит на вас не отрываясь, лучший способ избежать столкновения — разорвать визуальный контакт. А лучший способ не

быть втянутым в обмен оскорблениями — не вступать в словесное общение. Лучше скажите что-нибудь вроде: «Я не могу обсуждать это сейчас. Поговорим позже». Совершенно неважно, что звучит это неуклюже. Главное — прекратить контакт. Пусть другие говорят, что им вздумается, не ругайтесь, не выходите из себя — и слова вас не поранят.

Сохраняйте самоконтроль

Иногда оскорбления задевают нас за живое, потому что в них присутствует элемент правды. Если вы стыдитесь чего-то в своем прошлом, а в оскорблении есть на это намек, вы можете потерять хладнокровие и забыть о том, что пытаетесь избежать драки. Однако постарайтесь не обращать внимания даже на это, собрать все свои душевные силы, обретенные на тренировках. Не давайте ответа, к которому вас подталкивают. Уходите от драки. Да, иногда очень трудно сдержаться, но надо воспитывать в себе выдержку. Большинство людей, успокоившись после драки, недоумевают: как это могло случиться?

Итак, во что бы то ни стало сохраняйте самоконтроль.

Отвлекающие приемы

Столкновения зачастую можно избежать, используя неожиданные для противника приемы.

При их выборе руководствуйтесь конкретной ситуацией. Можете даже громко молить о пощаде, если посчитаете, что это сработает. Пока нападающий или нападающие отвлекутся на вашу уловку, вы получите несколько секунд для контратаки или спасения бегством. Если можете, играйте на чувствах хулиганов: имитация сердечного приступа и обращение к ним с просьбой вызвать «скорую помощь» не раз приводили к успеху.

Неплохо попытаться разговаривать нападающего. Например, пожалуйтесь на свое плохое здоровье. Или придумайте, что идете к пожилому умирающему родственнику. Можете сказать, что вас очень беспокоят проблемы на работе. Описывайте свои неприятности как можно мрачнее. Главное — заставить нападающего увидеть в вас человека, а не абстрактную жертву, заставить его замешкаться, обезоружить его словами, а затем нанести удар или убежать.

Может сработать и такой прием. Однажды я наблюдал, как охранник отрезвил хулигана, схватившего его. Он сказал напавшему: «Смотри, вон твоя жена и ребенок. Иди позаботься о них». Сказанное заставило хулигана подумать о своей семье, и силового контакта удалось избежать. Скажите хулигану, что уже едет полиция и что его девушка или жена очень расстроится, если он попадет в тюрьму. Главное — встряхнуть сознание хулигана, заставить его подумать о

чем-нибудь другом — о чем-то для него близком. Такая тактика может помочь, когда вас кто-то атакует и когда вы пытаетесь успокоить нескольких ссорящихся.

КАК УЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

Если вы стараетесь уладить конфликт, в который вовлечены другие люди, по возможности усадите их — из этого положения труднее начать драку. Даже если ярость вспыхнет вновь, мгновенное прямое столкновение невозможно, и у вас будет достаточно времени их утихомирить.

Лучше всего развести конфликтующих подальше друг от друга и прервать визуальный контакт между ними, поэтому ставьте стулья с учетом этой задачи. Если есть человек, который может вам помочь, разведите ссорящихся по разным комнатам, так они не помешают вам поговорить с ними и выяснить причины ссоры.

Тактика отвлечения

Проявите симпатию, улыбнитесь, переведите разговор подальше от предмета конфликта. Заставьте обе стороны подумать о чем-то другом. Например, о здоровье. Притворитесь, будто они выглядят хуже, чем на самом деле.

— Что с вами? Вы такой бледный!.. Вам плохо? А у вас на лице кровь... Все, я немедленно вызываю «скорую»!

Дайте им зеркало, пусть они разглядывают себя. Отвлечшись таким образом, они могут забыть о своем желании драться. Очень важно обеспечить дистанцию между участниками ссоры, тогда у них перестанет усиленно выделяться адреналин и скоро они почувствуют себя истощенными. Чем сильнее они устали, тем меньше вероятность возобновления драки.

Соблюдайте дистанцию

При любом конфликте старайтесь сохранить дистанцию между собой и нападающим. Если это получится, вы можете прервать контакт и уйти: смешаться с толпой, или прыгнуть в автобус, или войти в здание полиции. Не поворачивайтесь спиной и не пытайтесь сразу же убежать от нападающего — он может начать вас преследовать. Тем не менее держитесь от него на расстоянии двух вытянутых рук. Если нападающий приблизится на шаг — и вы сделайте шаг от него. Держите руки перед грудью ладонями вперед, так вы сможете блокировать удары и будете готовы атаковать, если нападающий начнет неожиданно приближаться. Самое главное — сохраняйте дистанцию и не напрягайтесь, иначе про-

пустите момент начала возможной атаки. В то же время попробуйте разрядить обстановку словами.

Если чувствуете, что нападающий теряет агрессивность и настало время уйти, все равно не поворачивайтесь к нему спиной. Отступите немного, но будьте настороже, смотрите на него. Еще раз покажите, что вы неагрессивны: «Ну ладно, с меня довольно, я обо всем забыл». Постепенно увеличив дистанцию, начните поворачиваться, при этом продолжайте разговор. Отходя, следите за ним, пока не почувствуете, что он не набросится на вас. Если он все же попытается напасть, пока вы отходите, оглядываясь через плечо, — что ж, вы в хорошей позиции для контр-удара.

ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ НА УЛИЦАХ

Для успешной самообороны на улицах необходимо быть осмотрительным, это предполагает знание территории и умение ориентироваться. В каких районах много пивных и клубов? Где чаще всего орудуют грабители? Где собираются наркоманы? А подростки? На каких улицах в вашу машину скорее всего залезут? В каких местах ночуют бездомные? Находясь в незнакомом городе, следует быть особенно осмотрительным. В каж-

дом районе города есть кварталы риска, где высок уровень преступности. Некоторые из них настолько опасны, что туда лучше не ходить и даже не приближаться к ним. Выясните, где эти места, особенно если собираетесь на ночную прогулку. Спросите о них у местных жителей, можно проконсультироваться в полиции. Затем спланируйте свой маршрут с помощью карты города. Не полагайтесь на авось!

Стратегия сопровождения

Если вы сопровождаете кого-то, кто не в силах постоять за себя, будьте особенно внимательны в потенциально опасных местах. Посмотрите на движения телохранителей. Обычно они держатся сзади, постоянно смотря по сторонам. Если на пути дверь, они открывают ее первыми, проверяют, что за ней, а затем снова становятся сзади. При приближении незнакомого человека телохранитель выходит вперед. Применяйте такую же стратегию, сопровождая кого-либо. Всегда смотрите в сторону потенциальной угрозы, чтобы ее блокировать.

Опасные кварталы

Находитесь ли вы в незнакомом городе или в своем родном, везде нужно вести себя осмотрительно. Грабежи происходят там, где грабитель может спрятаться. Поэтому будьте особенно осторожны, находясь на маленьких улочках вдали от центра, на автомобильных парковках, в любых безлюдных местах, по возможности избегайте их. С наступлением темноты обходите стороной общественные парки, пустыри, строительные площадки, не ходите вдоль каналов. Будьте осторожны там, где много питейных и увеселительных заведений. Избегайте мест, где орудуют наркоторговцы: наркоманы частенько грабят людей рядом с местами продажи наркотиков.

Автомобильные парковки и гаражи

Ограничения на парковку в центре большинства городов приводят к тому, что в распоряжении автовладельцев остаются лишь платные стоянки и гаражи. Многоуровневые гаражи-парковки представляют особую опасность/Они обычно плохо освещены и пустынно. Бетонные столбы, лестницы, ряды автомашин прекрасно скрывают грабителей. Здесь они чувствуют себя хозяевами.

Имейте это в виду и по ночам старайтесь брать такси — так вы оградите себя от всякого рода преступников.

Средства устрашения

Чем больше вы будете иметь преимуществ перед потенциальными нападающими, тем лучше, особенно ночью. Помните о самодисциплине, носите с собой трость. Наручные будильники и резкие свистки помогут остановить нападающего на секунду-две, если они действительно громко звучат; правда, в шумных местах они малоэффективны. Хорошей защитой будет смелая и обученная сторожевая собака. Сильный фонарь может ослепить, его также можно использовать для самообороны.

Носите одежду, не стесняющую движения, такую, чтобы ее нельзя было применить против вас. Например, вас могут задушить вашим же шарфом или капюшоном куртки. В условиях физического столкновения ботинки на шнурках предпочтительнее шлепанцев — они не слетят при ударах ногами. Помните, что в любых обстоятельствах человек на возвышенном месте обладает преимуществом. Встаньте на бордюр, если нападающий стоит на дороге. Если поблизости есть лестница, воспользуйтесь ею — словом, займите такое положение, чтобы смотреть сверху на

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

своего обидчика, это даст вам психологическое преимущество и, возможно, отпугнет его, да и в случае физического столкновения вы будете в более выигрышном положении. Попробуйте поставить преграду между собой и атакующим, например пустой ящик. Используйте как защиту любые предметы, которые можете поднять.

Где бы вы ни были, выработайте в себе привычку осматриваться и находить запасные пути для отхода на случай осложнений. Это нужно делать как внутри помещений, так и на улице. В помещении располагайтесь стратегически выгодно; если дверь только одна, то убедитесь, что у вас есть к ней доступ. На улице не позволяйте людям приближаться к вам сзади. Если вы с друзьями, все равно будьте внимательны, а если будете вынуждены защищаться сразу от нескольких нападающих, для отражения их атак вставляйте спина к спине.

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

Правильное поведение на улице даст вам преимущество перед потенциальным нападающим. Суть такого поведения в том, что вы страхуете себя от любой неожиданности. Идя по темным улицам, осторожно приближайтесь к перекресткам. Если хулиган затаился за углом, вы его не увидите, находясь на той же стороне улицы, по-

этому перейдите заранее на другую сторону: если за углом действительно прячется преступник, у вас будет немало времени на ответную реакцию. Обращайте внимание на то, что держат в руках ближайшие к вам прохожие. Если, например, вы заметили человека с бейсбольной битой, будьте настороже.



Обычно наши улицы очень многолюдны, а это чревато неприятностями. Так что будьте внимательны — смотрите по сторонам, не дайте хулиганам застать себя врасплох.

Предвидеть опасность

Те же самые позиционные принципы используются, когда впереди крутой поворот. Всегда располагайтесь так, чтобы быть на внешней стороне поворота. Это позволит вам избавиться от ненужных сюрпризов. Если есть густая растительность, держитесь от нее на расстоянии, ведь это потенциальное укрытие для злоумышленника. Приближаясь к пешеходным мостам, смотрите вверх, следите за людьми на их ступенях.

По возможности избегайте малолюдных подземных переходов. Если оба выхода заблокировали грабители — вы в ловушке. По ночам и при ненастной погоде в них укрываются бомжи, среди которых может быть немало склонных к преступлению.

Загородная местность

Шоссе в пригородных районах часто не имеют тротуаров. Передвигаясь пешком по такой дороге, старайтесь исключить неожиданное приближение к вам машины, особенно сзади: нападающий может резко повернуть в вашу сторону и сбить вас, открыв дверь, другие бандиты тем временем заташат вас в машину. Идите так, чтобы приближающийся транспорт двигался вам навстречу, тогда у вас будет время среагировать на

опасность. Этого правила следует особенно придерживаться, если вы идете с сумкой или другой поклажей, причем сумку надо держать в стороне от дороги — подальше от похитителей кошельков на велосипедах и мопедах. Если по сторонам густая растительность или глухие заборы, то с точки зрения безопасности лучше идти посередине дороги, внимательно слушая, не приближается ли сзади транспорт.

Многоэтажные дома

Там часто собираются преступники, особенно если дома полузаброшены или находятся в отдаленных районах. Если по какой-либо причине вам надо посетить такой дом в темное время суток, будьте очень осторожны. Как и в гаражах-парковках, здесь очень много мест, где можно спрятаться: лестничные площадки, углы, простенки и тому подобное. Очень часто лампы в коридорах и на лестничных площадках разбиты, кроме того, грабители могут намеренно сделать это, так же как и сломать лифты — тогда им удобнее грабить. Лифт сам по себе может представлять большую опасность. Проверьте его, прежде чем входить, и следите, чтобы никто не впрыгнул в последний момент, пока закрываются двери. Не забывайте, что преступник может войти в лифт на других этажах.

ПРЕСТУПЛЕНИЯ И АЛКОГОЛЬ

Много насилия происходит после закрытия баров и увеселительных заведений. Возможно, причина этому — свежий воздух: подвыпивший человек долго сидел в прокуренном баре, а свежий воздух стал катализатором агрессивности.

Наибольшая опасность для случайных прохожих — стать невольным участником чьей-то драки, так что держитесь подальше от пьяных компаний. По возможности избегайте пользоваться в это время общественным транспортом: пьяные могут стать агрессивными, видя в автобусе или в поезде много людей.

Избегайте пьяных компаний

По возможности сторонитесь пьяных компаний. Они, как правило, состоят из возбужденных людей, склонных к агрессии. Если рядом с вами подруга или жена и вам надо пройти мимо такой компании, попробуйте использовать следующий прием: пусть ваша спутница намеренно громко начинает вас ругать: «Ты опять напился! Ты же обещал быть дома к одиннадцати! Знаешь, как мне трудно уложить детей спать!»

В ответ вас даже могут слегка пожалеть: «Пусть идет, ему и так несладко».

Алкоголь

Состояние опьянения — наиболее частая причина насильственных действий. Прежде всего, алкоголь подхлестывает агрессивность потенциальных обидчиков, а потенциальным жертвам затуманивает мозги, делая их легкой добычей для хулиганов. Согласно последним статистическим данным, в США почти четырнадцать миллионов человек — каждый тринадцатый взрослый — постоянно злоупотребляют алкоголем или являются алкоголиками. Очень много пьющих среди молодежи в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет. Последствия злоупотребления алкоголем чрезвычайно тяжелы для здоровья. Чрезмерное употребление спиртного способствует развитию серьезных болезней, вроде цирроза печени. Кроме того, на почве алкоголизма люди теряют свои сбережения, совершают преступления, попадают в дорожно-транспортные происшествия.

Постоянная готовность

Если в гостях у друзей вы прекрасно поужинали, выпили хорошего вина и теперь направляетесь домой в прекрасном расположении духа, са-

мое время вспомнить об осторожности на улице. Если кто-нибудь из друзей подвезет вас до дома или у вас заказано такси — прекрасно. Если же вы не позаботились заранее об обратном пути, то можете стать превосходной мишенью для местных преступников. Находясь в ресторане, обязательно закажите такси, чтобы добраться домой. Попросите метрдотеля выбрать надежную фирму. Если не получится, позвоните кому-нибудь из близких и попросите помочь вам добраться домой. Во что бы то ни стало избегайте столкновений: ваши рефлексы замедленны, удар по набитому едой животу быстро выведет вас из строя.

Проститутки

Будьте особенно осторожны с уличными женщинами. Знайте, что рядом с наиболее привлекательными ресторанами находятся места с высоким уровнем преступности. Участие проститутки в ограблении не редкость. Обычно она заводит клиента в укромное место, где их поджидает бандит, он набрасывается на жертву, избивает и забирает себе все ценное.

Вызов такси по телефону

Для передвижения по городу поздно ночью пользуйтесь такси. Лучше всего постоянно дер-

жать в кармане телефонную карту, чтобы всегда иметь возможность позвонить. Пользуясь общественным телефоном, смотрите по сторонам — грабители нередко нападают на звонящих. Стоя в телефонной будке, следите за дверью, при нападении воспользуйтесь сумкой как оружием и нанесите ей удар в лицо. Лучше всего звонить из какого-либо общественного места и там же ждать, пока за вами придет машина. Убедитесь в том, что пришло именно то такси, которое вы вызывали, а не пиратское. Подходя к своему дому, держите ключ от входной двери наготове, чтобы не рыться в карманах, стоя перед дверью. Можете также попросить водителя такси не уезжать, пока вы не войдете в дом.

ПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ

АВТОБУСЫ

С точки зрения безопасности автобусы очень хороши днем, там много пассажиров, но поздно вечером следует держаться настороже — пассажиров мало. Если автобус практически пуст, неразумно занимать место в конце салона, на максимальном удалении от водителя. Сейчас большинство водителей автобусов связаны по радио с диспетчером, с другими водителями, с автобус-

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

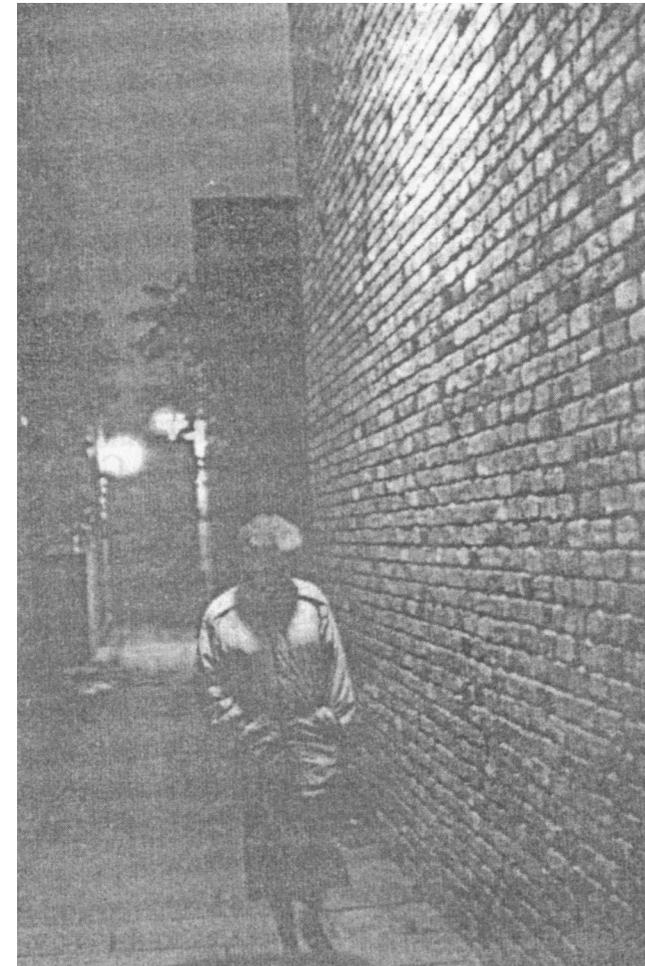
ным парком. Разумное правило: убедитесь в том, что вы не оказались в изоляции. Садитесь поблизости от двери и от других пассажиров. Будьте там, где при необходимости сможете привлечь к себе внимание водителя.

Автобусы поздно ночью

В это время в автобусах немало подвыпивших людей. Поэтому примите соответствующие меры. Целесообразнее всего взять такси. Если вас несколько человек, тем лучше, держитесь вместе, так безопасней. Вы можете разъехаться по домам на одном такси и заплатить за проезд вскладчину.

ТАКСИ

Такси также не обеспечивает полной безопасности. К примеру, оно может быть пиратским. Остановив такси на улице, вы не имеете гарантии того, что водитель действительно работает в компании по перевозке пассажиров и что компания эта заслуживает доверия. Были случаи, когда водители насильовали своих пассажиров. Не верьте ничему показному, в том числе и светящемуся знаку такси на крыше. Любой может установить такой знак. Правда, у большинства



Тёмные аллеи и плохо освещённые улицы следует избегать во что бы то ни стало, особенно если вы в одиночестве. Планируйте заранее свой маршрут.

незарегистрированных таксистов-пиратов главная цель — немного подзаработать, а отнюдь не насилловать пассажирок, но зачем вам дополнительный риск?

Заказ такси

Наиболее безопасно заказывать такси заранее и в известной вам фирме, которой вы доверяете. Спросите у контролера фамилию водителя, номер машины и время ее прибытия. Проверьте все это, когда такси придет. Если останутся сомнения, попросите показать документы. Садитесь в такси, только если абсолютно уверены в своей безопасности. Пусть оно довезет вас до самого дома, так вы еще больше обезопасите себя. Если оказались в ситуации, когда приходится ловить машину на улице, лучше сделать это на стоянке такси. Не стоит останавливать движущиеся машины.

Пиратские такси

Проблемы возникают поздно вечером: на улицах полно людей, ловящих такси, начинает моросить дождь, и хочется скорее домой; мысли о безопасности улетучиваются, кажется, что все в порядке, и вы ныряете в первую попавшуюся маши-

ну. Частные водители работают в районах, где поздно вечером много пассажиров: на автобусных остановках и у станций метро. Они знают время прихода последних автобусов и поездов и ждут, когда все фирменные такси возьмут своих пассажиров. После этого начинается их работа.

Таксистов без лицензии часто вылавливают и арестовывают в аэропортах, но такого строгого контроля нет на автобусных остановках, у станций метро и пригородных поездов. Возможно, стоит постоянно пользоваться услугами одной и той же компании такси. Познакомьтесь с водителями лично и заказывайте только их машины. Такая привычка пойдет на пользу и вам, и таксистам. Теперь у вас одной заботой станет меньше.

ПОЕЗДА

В поездах у одиноких пассажиров возникают те же проблемы, что и в автобусах. В некоторых поездах все еще есть изолированные вагоны, хотя с точки зрения безопасности лучше, если они соединены тамбурами. Если вагон изолирован, а до следующей станции ехать далеко, у вас могут быть серьезные неприятности, попади вы в вагон с нежелательной компанией. Опасность подстерегает и когда приходится ожидать прихода поезда на безлюдной платформе.

Железнодорожные полустанки

Между большими станциями есть немало полустанков, ночью они, как правило, безлюдны и плохо освещены. Нередко там собираются преступники: воры, грабители, насильники, а также те, кто охотится за юными беглецами из дома.

Вместо того чтобы подвергать себя опасности в ночной электричке, договоритесь заранее со своими надежными друзьями и переночуйте у них. Имейте при себе номера их телефонов и телефонную карту или мелочь, чтобы в нужный момент можно было бы связаться с ними и попросить о помощи.

В вагоне поезда

Ночью при посадке на поезд будьте так же осторожны, как и при посадке в автобус. Сядьте там, где есть другие пассажиры, женщине лучше сесть поближе к другим женщинам. Избегайте пустых вагонов и вагонов с одним-двумя пассажирами: среди людей обычно безопаснее.

Если кто-то начинает к вам приставать — отодвиньтесь; если приставания продолжаются — громко протестуйте. Будьте настойчивы, помните о дисциплине. Если есть кондуктор или проводник — обратитесь к нему с жалобой. Если

вроде бы невинная поначалу беседа становится угрожающей — прервите ее.

Никогда не судите о людях по их внешности, не расслабляйтесь, даже если человек кажется вам обаятельным.

Если у вас есть подозрения или сомнения, пересядьте. Может быть, ничего страшного и нет, но лучше перестраховаться. Это не беспочвенная паранойя. Интуиция очень часто оказывается права.



Находясь в поезде, будьте всего на чеку, даже читая. Избегайте пустых вагонов.

От станции до дома

Вы оказались на станции ночью и не обнаружили ни одного такси — таким образом, вам предстоит идти довольно долго в одиночестве. Особенно опасна такая ситуация для женщины. Если выхода нет и нужно идти, соблюдайте все предосторожности. Если улица пустынна или темна и вам кажется, что за вами идут, развернитесь и двигайтесь в противоположном направлении — пусть преследователь обнаружит себя. Если есть поблизости другие люди, можете остановиться и посмотреть, что будет делать преследователь. Не останавливайтесь, если вы в одиночестве. Не изолируйте себя, убегая по аллеям, — вы сами себя загоните в ловушку. Если находитесь на главной улице в центре города, идите туда, где есть люди. Оглянитесь, пусть преследователь знает, что его заметили. Идите к общественным местам: к кафе, барам, к закусочным быстрого питания, там вы сможете попросить у людей защиты.

ПУТЕШЕСТВИЯ НА ЛИЧНОМ АВТОМОБИЛЕ

Путешествуя в одиночестве на своей машине, сделайте все для собственной безопасности. В машине, конечно, гораздо спокойнее, чем пеш-

ком, но все же вы не полностью изолированы от внешнего мира. Готовясь к отъезду, перейдите на первый уровень бдительности: разложите карту и спланируйте маршрут. Хорошо выработать у себя привычку ставить машину в конце дня на парковку с полным баком бензина, а перед выездом проверять ее техническое состояние.

Топливо

Важно, чтобы в машине всегда было горючее. Перед каждой поездкой доливайте топливный бак: он обязательно должен быть полным. Если вы будете расходовать топливо до конца, бензонасос начнет засасывать посторонние частицы и грязное топливо со дна бензобака, возможен засор, и двигатель заглохнет. Это может случиться в самый неподходящий момент, и вы окажетесь в затруднительной ситуации. Поэтому возьмите в привычку всегда иметь полный бак.

Если вы устали после долгой дороги, то, конечно, можете отложить заправку до утра, но, как назло, ночью может что-нибудь случиться и вам экстренно понадобится машина. И вот вы мчитесь на полной скорости, как вдруг — засор топливного насоса и остановка вдали от населенных мест...

Что необходимо иметь, путешествуя на машине

В наборе по обслуживанию машины должны быть базовые инструменты, предохранители, автолампы, ножной насос, фляга с водой, запас топлива в надежном контейнере. Мощный фонарь заставит отступить нападающего, он пригодится также, когда в темноте надо что-нибудь найти. Держите в запасе комплект заряженных батарей. Очень полезен мобильный телефон: можно вызвать «скорую помощь» к пострадавшему или полицию, если на вас напали. В дороге бывает необходимо заглянуть под капот, поэтому имейте переносную лампу, подключаемую к аккумулятору автомобиля; можете воспользоваться также лампой, укрепляемой на голове. Вам пригодится термос с горячим кофе или чаем, эти напитки не дадут вам замерзнуть, помогут не уснуть за рулем. Возите с собой также теплое одеяло или спальный мешок. Складной лопатой можно воспользоваться, чтобы убрать снег с дороги, насыпать гравий и песок на лед — тогда колеса не будут скользить.

Умение распорядиться временем

Если вы внимательны и дисциплинированы, то есть помните о полном баке и последнее техобслуживание провели вовремя, — значит, избежите многих неприятностей. В чрезвычайной же ситуации вы находитесь под давлением обстоятельств и забываете о безопасности. Впопыхах выходя из дома, вы можете забыть запереть дверь, и вот вас обворовывают. Вы сокращаете путь, идя по пустырю, — и вас грабят. Всегда имейте запас времени. Уметь правильно распорядиться своим временем так же важно, как и иметь полный бак горючего. И то и другое могут спасти вашу жизнь.

Предварительное планирование

Выработав маршрут, оставьте записку с сообщением о том, куда вы отправились. Упакуйте карту, проверьте запас топлива — настало время выезжать. В этот момент вы переходите на второй уровень бдительности.

Если ваша машина находится в запертом гараже, то нет проблем. Но если она припаркована на улице, всегда подходите к ней под углом 45 градусов — так у вас будет возможность рас-

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

смотреть, не спрятался ли кто за машиной. Быстро наклонитесь и загляните под нее — если кто-то прячется на другой стороне, вы увидите ноги. Удостоверьтесь также в том, что выхлопная труба не оторвалась и не лежит на земле. Перед тем как садиться, проверьте заднее сиденье, затем сядьте и закройте двери.

На дороге

Если вы отправляетесь в долгий путь, неплохо взять компаньона, умеющего водить машину, это имеет смысл и с точки зрения безопасности. Придерживайтесь разработанного маршрута. Если у вас есть мобильный телефон, возьмите его с собой и не забывайте брать, выходя из машины. При любой поломке он избавит вас от необходимости искать ближайший телефон, чтобы вызвать техпомощь.

Тем, у кого машина сломалась в пути, полиция советует ожидать помощи, не выходя из салона. Однако некоторые предпочитают ждать на обочине, на случай если сзади появится грузовик. И все же большинство людей ждут помощи в машине — пожалуй, это лучшее решение, особенно для одиноких женщин. Включите аварийный сигнал и свет в салоне — это сделает машину более заметной.



Хорошо иметь мобильный телефон, путешествуя на автомобиле. При поломке вам не придется искать, откуда вызвать помощь.

СТРАТЕГИЯ ВОЖДЕНИЯ

В городах следует управлять автомобилем с повышенным вниманием. Подъезжая к перекресткам, где движение регулируется светофором, и к Т-образным перекресткам, держитесь середины дороги — так вам легче будет выбрать направление, если такая проблема возникнет.

Возрастает количество ограблений машин, ожидающих разрешающего сигнала светофора. Даже если двери закрыты, вор может разбить стекло и схватить дипломат или мобильный телефон на пассажирском сиденье. Поэтому, подъезжая к светофору, закрывайте окна, а привлекательные для воров вещи держите в багажнике или под сиденьями.

Дистанция на дороге

Двигаясь в потоке, не приближайтесь вплотную к идущей впереди машине, иначе вы рискуете врезаться в нее. Держите такую дистанцию, чтобы при необходимости можно было объехать автомобиль, за которым вы едете, или сманеврировать, не задев ее. Не давайте возможности другой машине притиснуть вас к обочине. На узкой дороге не приближайтесь к бордюру настолько, чтобы следующая за вами машина могла объехать вас, прижимаясь слишком близко. Всегда оставляйте для себя пространство.

Автомобильное воровство в Майами

В Майами часто происходят разбойные нападения на машины, сопровождающиеся жестокими убийствами их владельцев. Преступники ищут машины с опознавательными знаками компаний, сдающих машины в аренду. Известно, что в Майами приезшему трудно найти дорогу. Многие только что прибывшие туристы теряются, делают неправильные повороты, останавливаются на пустынных участках трассы. Грабители отслеживают их в городе и едут за ними. Используя две машины, они останавливаются перед автомобилем жертвы, блокируя его. Размахивая оружием, бандиты требуют деньги и багаж. В последнее время компании, сдающие машины в аренду, стали использовать менее заметные знаки, но туристы продолжают гибнуть. Итак, перед тем как отправиться в путешествие, изучите особенности местности, где собираетесь побывать. Прекрасные возможности для этого дает Интернет.

Поломки

Если у вас сломалась машина и кто-то предлагает помощь, оцените степень их искренности: держите двери закрытыми и говорите, не открывая окон. Откройте дверь, только убедившись в отсутствии недобрых намерений. Если видите, что у кого-то сломалась машина, спросите, нужна ли помощь. Но не настаивайте: вас могут понять неправильно и впасть в панику. Вы можете предложить вызвать на помощь полицию. Неплохая идея разместить в окне надпись крупными буквами: «У меня кончился бензин. Пожалуйста, позвоните в полицию» или: «Нуждаюсь в буксировке».

Конфликты на дороге

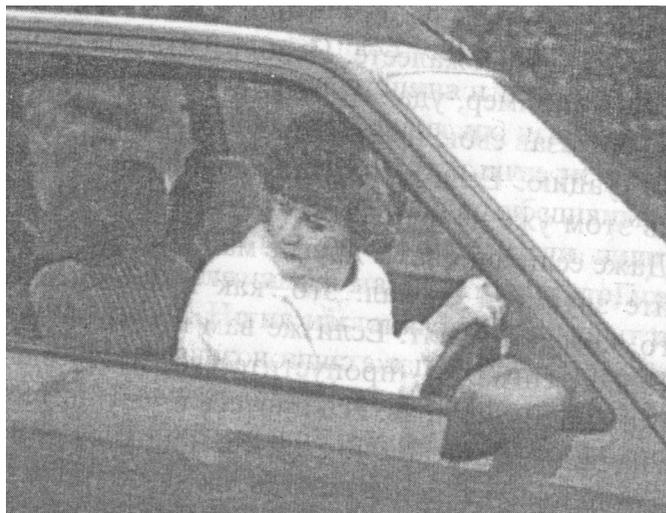
С каждым годом на дорогах становится больше машин, движение затрудняется, люди от этого расстраиваются и начинают ругаться друг с другом. Чтобы избежать этого, старайтесь никого не провоцировать: не подрезайте, не обгоняйте без нужды. Если вы сделали на дороге что-то неправильно, например выскочили перед другой машиной, а машина сзади начинает мигать фарами, самое худшее — это попытаться игнорировать свою ошибку и сорваться с места на большой скорости. Просто остановитесь, не отпирая

дверь и не открывая окно, и покажите всем своим видом, что сожалеете. Используйте для этого жесты: например, ударьте себя по руке, улыбнитесь. Показав свою неагрессивность, вы разрядите ситуацию. Если же ругань продолжается, то вы в этом уже не виноваты.

Даже если виноваты другие машины, не включайте звуковой сигнал: это, как правило, злит того, кому сигналият. Если же вам кто-то подает звуковой сигнал — пропустите его, пусть едет! Даже если он не прав. Извинитесь и улыбнитесь. Не начинайте погоню. Если у вас мощная и дорогая машина, не поддавайтесь на попытки владельцев более дешевых машин вывести вас из себя. Не устраивайте гонки с помятой машиной, газующей у вас за задним бампером. Возможно, она украдена, не застрахована и водитель ничего не потеряет, врезавшись в вас. Избавьтесь от ложной гордости и не соперничайте с ним.

Агрессивные мужчины

Молодые мужчины иногда пристают к женщинам-автомобилисткам: сигналият, мигают им фарами. Бывает, что это не игра, а попытка остановить машину с целью ограбления. Если вы чувствуете, что с вашим автомобилем все в порядке, не останавливайтесь. Постарайтесь доехать до хорошо освещенного места, где вам могут ока-



звать помощь, например до гаража. Не делайте стоянку и в безлюдном месте. Если думаете, что мигающая вам машина — полиция, остановитесь, при этом выберите такое место, чтобы оставался путь к спасению, и не выключайте двигатель. Если же это явно не полиция — быстро уезжайте.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

Если по какой-то причине вам пришлось оставить машину, а вас преследуют, нужно выиграть время. Для этого попробуйте отвлечь противни-

ка. Выше мы уже дали описание некоторых отвлекающих приемов. Если же столкновение неизбежно, придется действовать более решительно.

Вспомним боксеров. Они наносят удары на выдохе, в результате напрягается диафрагма. Вот почему они не складываются пополам при получении контрудара в живот или солнечное сплетение. Подобная техника используется в боевых искусствах, когда нужно вложить всю энергию в один удар, иногда даже сопровождая его криком. Интенсивно выдыхая и одновременно нанося удар, вы достигаете наибольшей концентрации своих сил.

В уличном столкновении также можно использовать подобную технику. Соберитесь мысленно, не показывая своих намерений, а затем расслабьтесь и неожиданно громко крикните: «Йа-а-а!» Выплесните весь воздух из легких на своего обидчика, наклоняясь вперед. Это заставит нападающего отпрянуть. Если он начал двигаться назад, значит, ваша взяла. Продолжайте давить, не давая ему шанса: у вас в запасе комбинация отработанных ударов.

Элемент неожиданности

Причина успеха нашей системы самообороны и многих других систем кроется в неожиданности. Неожиданность должна быть подкреплена ре-

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

шительностью и владением приемами, описанными в этой книге.

Чтобы выжить в современном обществе, нельзя быть пассивным. Нам всем нравится мирная жизнь, но тем не менее нужно быть готовым ко всему. Многие люди думают, что с ними ничего не может случиться, но, увы, никто не застрахован от неприятностей.

Тренировка тела и ума в целях самообороны — хорошее вложение жизненной энергии. Это не значит, что вам надо все время жить, ожидая нападения, вовсе нет. Однако полезно быть готовым во всеоружии встретить опасность. Используя советы, содержащиеся в этой книге, вы значительно повысите качество своей жизни.

II

ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ

Советы и приемы самообороны, представленные в этом разделе, — результат многолетней работы. Они заимствованы из разных боевых искусств и предназначены для успешного отражения нападения. Это техника бойцов спецподразделений ВВС Великобритании, переработанная для использования гражданским населением.

Глава 1

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ

Необходимо регулярно посещать занятия в секции боевых искусств и тренировать приемы самообороны. Неважно, какой стиль вы выбрали, главное, чтобы блоки, удары и броски стали вашей второй натурой.

Чтобы научиться защищать себя, действительно нужна практика. Книги, фильмы, видео полезны, но они не заменяют регулярных занятий. Осваивать боевые искусства необходимо не только из-за соображений безопасности. Владение боевыми приемами придает уверенность в себе, благотворно влияет на физическое состояние. Тренировки способствуют развитию самодисциплины, так необходимой, особенно молодым людям, для того, чтобы избегать неприятностей.

КАКОЙ СТИЛЬ ВЫБРАТЬ?

Нет ни одного боевого искусства, которое было бы хорошо на все случаи жизни. Каждый вид или стиль слагается из разных элементов,



Приемы самообороны следует отрабатывать одновременно с общефизическими тренировками. Улучшение физической формы способствует, например, ускорению реакции.

большинство из них имеют спортивное применение и поэтому подчиняются определенным правилам. Боевые искусства с захватами, такие, как дзюдо, рассчитаны на то, что на противнике просторная одежда, например широкая куртка; захваты будут менее эффективны против человека в облегающей рубашке. Во всех боевых искусствах есть ограничения, обусловленные спортивными правилами или требованиями безопасности. В этой книге собраны понемногу элементы

ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ

всех боевых искусств и смешаны для достижения реального результата в условиях города.

Однако любое боевое искусство, которому учит хороший мастер, создает основу для последующего роста. Выберите то, которое вам больше всего нравится. Учитывайте при этом и особенности своего телосложения, физического состояния, характера, а также свой возраст и образ мышления. Высокорослому человеку лучше подойдет бокс: ему легче держать соперника на расстоянии. Крупный и сильный человек легко освоит захваты. Но какой бы стиль вы ни выбрали, вам надо быть в состоянии применить его в реальной ситуации, которая подчас требует борьбы против всяких правил, борьбы с использованием элементов разных стилей. Поэтому чем больше стилей и знаний вы усвоите, тем увереннее будете себя чувствовать.

В реальной ситуации, когда вас будут запугивать, когда на вас будут оказывать сильное давление, вы должны мгновенно оценить обстановку и адекватно на нее среагировать.

ПРАКТИКА

Как можно больше занимайтесь изучением техники самообороны. Начав однажды привыкать к тренировочной дисциплине, к здоровому образу жизни, вы почувствуете себя лучше, уве-

реннее. Если секция, которую вы стали посещать, не нравится вам — найдите что-нибудь другое. Постарайтесь выбрать хорошего инструктора: послушайте отзывы о нем, узнайте о стиле его работы, о манере общения — словом, вы должны с удовольствием ходить к нему на занятия. Можно также тренироваться и за пределами секции боевых искусств. Например, дома вы можете повесить боксерскую грушу и на ней отрабатывать удары. Также дома можно тренироваться с друзьями: пусть они играют роль нападающих и атакуют вас разными способами, а вы отрабатываете приемы, освоенные на тренировках в секции. Периодически меняйтесь роля-



Самообороной могут заниматься все, независимо от возраста, веса и роста. Выберите близкий вам стиль и освойте его.

ми. Чем больше у вас будет разных партнеров на тренировках, тем лучше. Так вы научитесь отражать нападение людей разного роста, веса, возраста и силы, то есть ваши реакции будут приспособлены к разным людям. Не вы выбираете того, кто нападет на вас на улице, это он выберет вас. Поэтому, отрабатывая приемы, меняйте партнеров.

ТРЕНИРОВКА УМА

Не следует забывать и о тренировке ума. Вы можете делать это, даже ожидая прихода автобуса. Например, мысленно прокручивать различные ситуации, пытаться анализировать возможные угрозы и находить выход. Выполняя работы по обеспечению безопасности, я выработал у себя привычку мгновенно оценивать обстановку: откуда может исходить угроза и как ее предотвратить. Я осматриваюсь по сторонам, заглядываю в каждую комнату и определяю наиболее безопасное место. Я, например, знаю, что нужно сторониться больших стеклянных окон: при взрыве стекло разобьется, люстры могут упасть, стены разрушиться и так далее; в пустые консервные банки могут забраться пчелы, осы и шершни. Прежде чем сесть, я думаю, буду ли в безопасности. Я смотрю на людей вокруг, анализирую их внешность и манеру поведения. Чем МО-

жет заниматься этот мужчина? Кого он ждет? Я ищу пути спасения на случай возникновения опасности. Пытаюсь выявить человека, от которого может исходить потенциальная угроза. Например, мужчина держит большой чемодан. «Интересно, что в нем?» — думаю я. Или в коридоре стоит рабочий с долотом. «Если он нападет на меня, каков наилучший путь отхода?» Я постоянно отслеживаю окружающую меня обстановку, вырабатывая наилучший способ защиты от опасностей.

Предложенные выше упражнения полезны для всех, а не только для профессионалов. Их можно проделывать в условиях повседневной жизни, но, конечно, необходимо помнить, что это только упражнения, — иначе у вас разовьется навязчивая идея, будто вас преследуют.

Вот, например, как можно тренироваться на автобусной остановке. В минуты ожидания включите воображение. «Кто позади меня? Что они несут? Если придется спасаться бегством, то в какую сторону лучше всего броситься?»

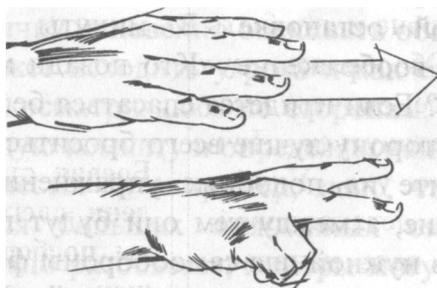
Смотрите на подобные упражнения как на развлечение, а между тем они будут поддерживать вас в нужной для самообороны форме.

Глава 2

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ

Знаете ли вы, что при умелом использовании все части вашего тела помогут вам обороняться? Даже будучи безоружными, вы при надлежащей тренированности и обладании знаниями сможете успешно отразить нападение с применением силы.

Для большинства людей единственным средством, которым они могут воспользоваться для самообороны, оказывается их тело. В этой главе объясняется, как можно его использовать в качестве оружия для отражения нападений.



Наносите удар сразу четырьмя пальцами (как показано вверху). При ударе двумя пальцами (внизу) у вас меньше шансов поразить цель.



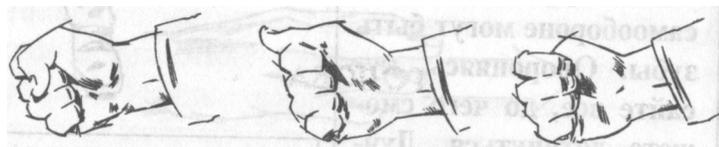
Очень эффективны при самообороне могут быть зубы. Обороняясь, кусайте все, до чего сможете дотянуться. Лучше всего ухо. Укусив раз, не останавливайтесь — ведь нападающий станет еще злее. Кусайте в шею, горло, ухо. Укусив, сожмите зубы, вырвите кусок кожи и сплюньте.



Боевая стойка: колени слегка согнуты, подбородок опущен и закрывает горло, локти прижаты к бокам, кисти прикрывают подбородок и грудь.

ПРАВИЛЬНАЯ СТОЙКА

Если вы оказались лицом к лицу с хулиганами и не можете быстро убежать, то вам нужно принять удобную позу. Сохраняйте устойчивое равновесие, будьте готовы в любой момент сдвинуться в любом направлении. Держите ступни на ширине плеч, но не более чем на расстоянии 45 сантиметров; вес распределите поровну между обеими ногами. Старайтесь расположиться под углом примерно 30 градусов к нападающему. Я предпочитаю стоять, выставив левую ногу немного вперед, некоторые делают по-другому; если вы не нашли характерной для себя оборонительной позы, советую принять мою стойку.



Чтобы правильно сложить кулак, согните четыре пальца, прижав их к ладони, а согнутым большим пальцем прижмите их как показано на рисунке слева. На изображениях в центре и справа показаны кулаки, сложенные неправильно.

Такая стойка даст вам хороший баланс и возможность перемещения вперед, назад и в стороны. Сосредоточьте вес на пятках, тогда ваш центр тяжести окажется как раз посередине. Слегка согните колени, наклоните подбородок, локти прижмите к телу, кисти поднимите. Не сжимайте кулаки: с открытыми руками вы обладаете гораздо большей гибкостью. К тому же указанная стойка не является откровенно агрессивной; если же вы стоите со сжатыми кулаками, подобно боксеру, готовому не отступать и драться, вы, наоборот, можете подхлестнуть ярость нападающего.

Какую бы стойку вы ни выбрали — сохраняйте ее. Главное, чтобы она была для вас удобной. Даже профессиональные бойцы остаются все время в одной и той же оптимальной для себя стойке и доводят владение ею до совершенства.

ГОЛОВА

Немало частей тела человека можно использовать как оружие. Начнем сверху, с головы. Наиболее прочная часть черепа — затылок, но лоб и кости лицевой части тоже весьма крепки. Для хрупкого человека, схваченного дюжим громилой, голова может стать сокрушительным оружием. Можно нанести удар лбом в лицо противнику. Если удар придется выше глаз, то возможно рассечение кожи. Хотя нападающий и со-

хранит боеспособность, вид собственной крови, несомненно, подорвет его психологический настрой. Подбородок нужно опустить, чтобы защитить шею. Не высовывайте язык, иначе его можно прикусить. Если вас крепко схватили и вы не можете пошевелить руками и ногами, удар головой заставит противника ослабить хватку или даже отпустить вас. Он также эффективен при захвате сзади. Нанесите удар самой прочной частью головы — затылком — назад, прямо в лицо нападающему.

Помните, однако, что макушка — верхняя часть головы — очень уязвима. Удары по макушке и в висок очень опасны для жизни. Применяйте их только в самом крайнем случае.

Зубы

Зубы — великолепный инструмент для отражения нападения. Неважно, что вы слабы и неподготовлены. Если противник в пределах досягаемости — кусайте, он почувствует нестерпимую боль. Это может особенно пригодиться для женщин, при нападении на сексуальной почве, когда ухо или руки насильника окажутся у лица жертвы. В дальнейшем, при опознании подозреваемого, можно сказать, глядя на субъекта с прокусанным ухом: «Да это же он пытался меня изнасиловать, посмотрите на его ухо».

РУКИ

Большинство людей стремятся бить нападающего руками. Я не советую это делать. Нужно много тренироваться, чтобы научиться эффективно наносить такие удары. Без должного навыка вы, скорее всего, пораните свою собственную руку, не принеся серьезного беспокойства нападающему. Самое лучшее — нанести удар пальцами.

Если противник движется на вас, то, когда он приблизится, резко выбросьте вперед руку, направив все пальцы ему в глаза. Не используйте



Боковую поверхность кисти можно использовать для удара по мягким частям тела нападающего: по горлу, по шее. Держите пальцы выпрямленными и наносите удар строго ребром ладони.



Нанося удар ладонью, сначала отведите руку назад, а затем направьте ее вперед и вверх. Вложите в удар вес всего тела, для этого поверните корпус и сделайте шаг вперед, смещая центр тяжести в направлении удара.

только два пальца: в этом случае вы вряд ли добьетесь желаемого эффекта. Пальцы в момент удара должны быть выпрямлены, но не напряжены, их можно даже немного согнуть, тогда они не сломаются в случае вашего промаха или удара по кости. Вероятность попасть в цель четыре-



Локти — мощное оружие. Если атакующий стоит перед вами, вы можете нанести круговой удар локтем вверх, ему в лицо. Не забудьте вложить в удар всю тяжесть своего тела.

мя вытянутыми пальцами гораздо выше, чем двумя. Даже если вы попадете только в один глаз, боль отвлечет нападающего и почти наверняка подорвет его агрессивный настрой. Как бы там ни было, у вас появится возможность воспользоваться замешательством противника и нанести ему новые удары.

Пальцами можно также осуществлять эффективные захваты атакующего (см. главу 6).

Удары рукой все же не исключаются полностью. Ниже рассматриваются наиболее приемлемые из них для малоподготовленных людей.

Удары ладонью

Удары ладонью могут быть очень эффективны. Если нападающий находится перед вами, можно сделать шаг вперед и нанести удар нижней частью ладони ему в подбородок. Для такого удара не требуется большого мастерства, вы не повредите руку и можете нанести противнику большой урон. Очень хорошо соединить удар ладонью с предварительным отвлекающим ударом, например пальцами в глаза. Второй удар должен быть не легким и ошеломляющим, а проникающим. Наносите его, двигаясь на противника, и перенесите вес тела за точку нанесения удара. Бейте снизу; если промахнетесь, можете попасть в нос, что еще лучше.

Удары кулаком

Удар кулаком в живот освоить нетрудно, а между тем он может очень пригодиться, например чтобы утихомирить назойливого пьяницу.

Прежде всего нужно правильно сложить кулак. Для этого согните пальцы и плотно прижмите к ладони, наложите на них большой палец с внешней стороны, между указательным и средним. Не вставляйте большой палец между остальными пальцами и ладонью и не кладите его сверху, на указательный палец (см. рис. на с. 112).

Нанося удар кулаком, нужно поставить руку так, чтобы кисть и предплечье образовывали прямую линию. При движении нужно повернуть кисть так, чтобы в момент удара ладонь была обращена вниз. Суставы кисти должны быть на одной линии с запястьем, а удар надо наносить первым и вторым суставами. Чтобы вложить в удар максимум силы, нужно подключить к нему туловище. Поворачивайте его верхнюю часть по мере движения руки, начните поворот до того, как рука распрямится. Энергия должна идти от бедер и талии, а не только от плеч. Не рассчитывайте победить, нанеся только один удар, даже опытный боксер не надеется на это. Первые один-два удара отвлекут противника, ему придется открываться, блокируя их, а затем вы, шагнув вперед, можете нанести еще один или два завершающих удара.

Удары ребром ладони

Боковую поверхность кисти также можно использовать для нанесения удара по противнику,



Нанося удар локтем, отведите руку перед грудью по диагонали вниз, ладонью к себе, и сделайте резкий толчок рукой назад, направляя локоть нападающему в лицо или в горло.

особенно по мягким частям тела: по горлу или по шее. Это хороший способ атаковать суставы, например локтевой, тогда противнику придется ослабить хват. Выпрямите пальцы и наносите удар той частью ребра ладони, которая находится между запястьем и основанием пальцев.



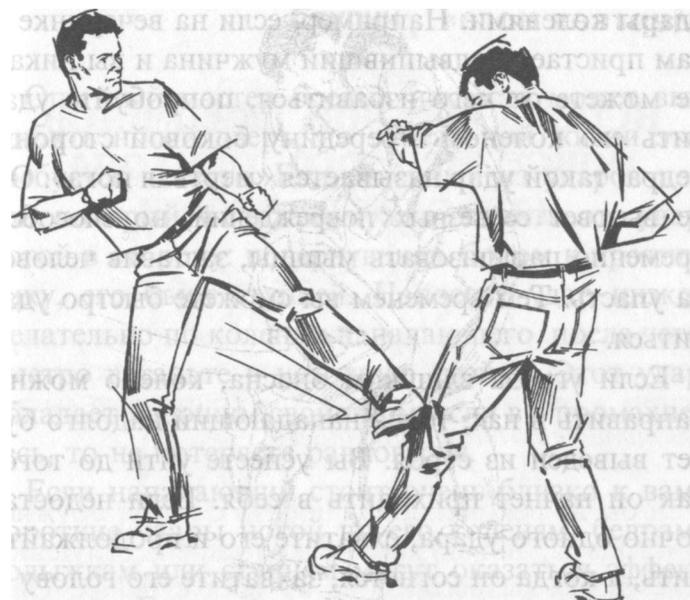
Когда вас пытаются схватить сзади, вы можете повернуть корпус и направить локоть в живот хватающему. Соедините удар с коротким шагом в сторону, это откроет тело противника для удара.

Локти

Локти — великолепное оружие на близкой дистанции. Локтем можно нанести неожиданный сокрушающий удар, не требующий большого мастерства.



Колени могут быть очень эффективным оружием. Этот удар называется «мертвая нога», он наносится коленом в середину боковой стороны бедра



Нанося удар ногой, цельтесь невысоко, желательно в колено. Постарайтесь вернуть свою ногу назад как можно быстрее. Достоинство этого удара в том, что вы не потеряете равновесия, если промахнетесь.

НОГИ

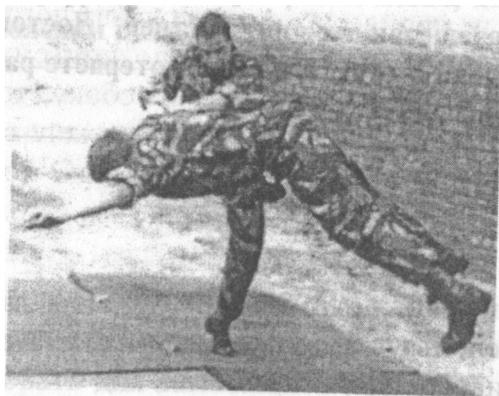
Удары ногами применяются очень часто. Ниже рассказывается, как наиболее эффективно использовать для самозащиты колени и ступни. Немного тренировки — и вы обладатель грозного оружия против хулиганов.

Колени

Мышцы ног — самые сильные мышцы нашего тела. Используя их, можно наносить невероятно эффективные удары коленями, даже если вы относительно легки и невелики ростом. Советую женщинам чаще использовать для самообороны

удары коленями. Например, если на вечеринке к вам пристает подвыпивший мужчина и вы никак не можете от него избавиться, попробуйте ударить его коленом в середину боковой стороны бедра, такой удар называется «мертвая нога». Он не вызовет серьезных повреждений, но способен временно парализовать мышцы, заставив человека упасть. Тем временем вы сможете быстро удалиться.

Если угроза слишком опасна, колено можно направить в пах, тогда нападающий надолго будет выведен из строя. Вы успеете уйти до того, как он начнет приходить в себя. Если недостаточно одного удара, схватите его и продолжайте бить, а когда он согнется, захватите его голову и нанесите удар коленом в лицо.



При самообороне используйте только простые и невысокие удары ногами. Сложную технику оставьте профессионалам.

Ступни

Опытный мастер боевых искусств может вышибить ногой дверь, но в реальной жизни это требуется нечасто. Единственный из ударов ногой, который, я считаю, нужно освоить, это удар ногой в сторону: повернувшись боком к противнику, его бьют ступней. Наносите удар низко, желательно по коленям нападающего, после чего быстро встаньте в исходную стойку. Этот удар обладает хорошим свойством: если вы промахнетесь, то не потеряете равновесия.

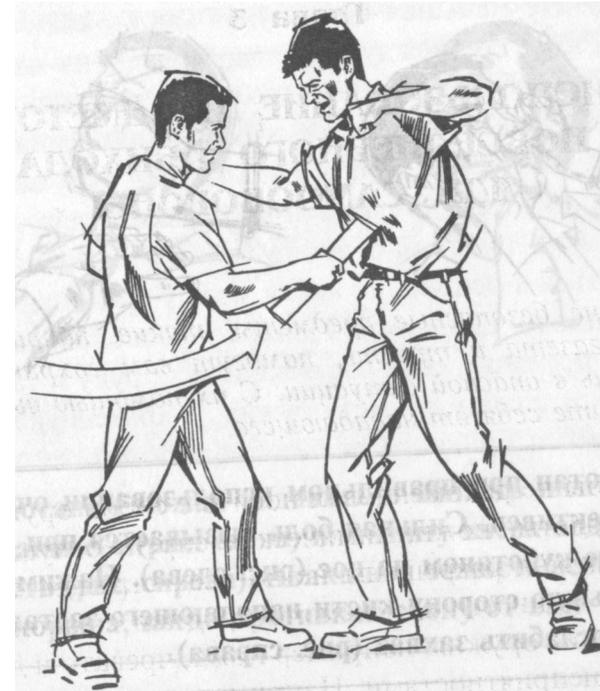
Если нападающий стоит очень близко к вам, короткие удары ногой по его коленям, бедрам, лодыжкам или ступням могут оказаться эффективными. Если он стоит к вам лицом, вы можете ударить сверху вниз по его колену. Удар может повредить его коленную чашечку, но даже при промахе не пройдет вхолостую: ваша нога скользнет по его голени и ударит по подъему. Если противник приближается к вам сбоку, то боковым ударом ногой в колено вы можете сломать его коленный сустав, а при попытке захватить вас сзади хороший удар ногой назад может повредить его голень.

Глава 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ПОВСЕДНЕВНОГО ОБИХОДА ДЛЯ САМООБОРОНЫ

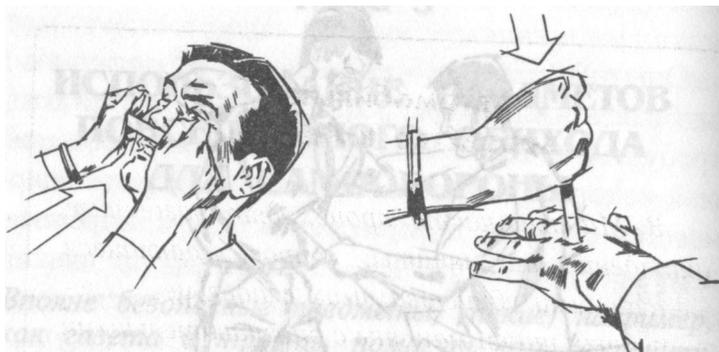
Вполне безопасные предметы, такие, например, как газета и трость, помогут вам сохранить жизнь в опасной ситуации. С их помощью вы защитите себя от нападающего.

Я бы не рекомендовал носить с собой оружие. Пистолеты, ножи, химические спреи, оглушающие ружья разрешены не во всех странах. Они могут принести вам немало проблем с законом. Ношение оружия, например ножа, чревато и другими неприятностями. Например, вы можете нанести страшный урон человеку, который этого не заслужил. То же самое относится и к другим обиходным, но не менее опасным предметам, могущим оказаться под рукой: к стеклянной пивной кружке, отвертке, молотку. К тому же большинство людей не умеют правильно применять оружие. Если вы проявляете нерешительность или просто размахиваете ножом перед кем-то, может случиться так, что у вас его отберут и применят против вас же. Наконец, когда вы носите при себе оружие, вы усыпляете свою бдительность, а между тем главное в обеспечении личной безо-



Свернутой газетой можно нанести нападающему сокрушительный удар. Если ею ударить, например, в живот, то противник согнется пополам, а вам удастся спастись.

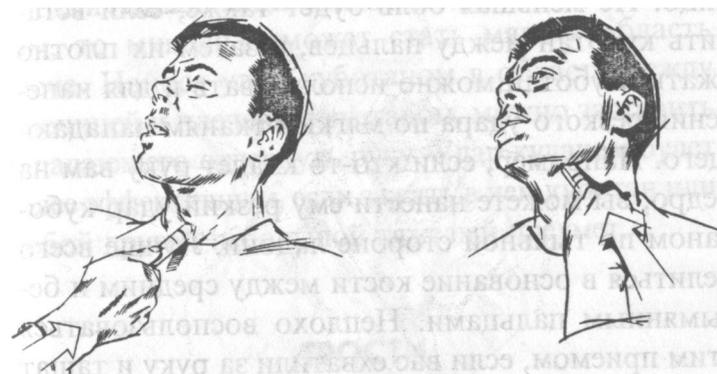
пасности — прежде всего избегать неприятностей. В случае крайней необходимости можно использовать для защиты много обычных вещей повседневного обихода. Рассмотрим применение специального, относительно безобидного инструмента боевых искусств.



Куботан при правильном использовании очень эффективен. Сильная боль вызывается при нажатии куботаном на нос (рис. слева). Нажим на тыльную сторону кисти нападающего заставит его ослабить захват (рис. справа).

КУБОТАН

Это палка примерно 15 см длиной и диаметром 1 см, изготовленная из твердого пластика или алюминия. Куботан имеет ребристую поверхность, а один конец его конусообразно заострен. На противоположном конце обычно есть отверстие, в него можно продеть шнурок и привязать ключи. Куботан используется, чтобы вызвать боль у напавшего на вас без опасных для него



Куботаном можно надавить в область шеи нападающего (рис. слева) или снизу вверх под челюсть (рис. справа). Атака под челюсть особенно хороша, когда противник сбоку от вас.

последствий. Если у вас нет куботана, подойдет любой предмет похожей формы, например шариковая ручка.

Если кто-то хватает вас, например, за отворот рубашки или куртки, поместите куботан на запястье нападающего и, взявшись за оба его конца, катите вниз, крепко прижимая к своей груди. Это вызовет у противника боль в запястье, и он потеряет контроль над своими действиями. Перед тем как убежать, вы можете ударить коленом ему в

лицо. Не меньшая боль будет также, если вставить куботан между пальцев, а затем их плотно сжать. Куботан можно использовать и для нанесения резкого удара по мягким тканям нападающего. Например, если кто-то кладет руку вам на бедро, вы можете нанести ему резкий удар куботаном по тыльной стороне ладони. Лучше всего целиться в основание кости между средним и безымянными пальцами. Неплохо воспользоваться этим приемом, если вас схватили за руку и тащат куда-то. Если у вас нет оружия, ударьте в указанное место большим пальцем и нажимайте, пока вас не отпустят. А вообще, можно воспользоваться любым заостренным предметом: шариковой ручкой, ручкой расчески и т. п.

Эффективен будет удар куботаном в мягкую область шеи под адамовым яблоком или над соединением костей ключицы в виде латинской буквы «V». Сильный нажим заставит противника отступить. Если он вас схватил и держит, крепко прижав к груди, возьмите куботан за концы и сильно надавите его ребром на основание носа нападающего, отклоняя его голову вверх и назад, пока он вас не отпустит.

Другая область атаки — мягкие ткани под челюстью, на одной линии с ухом. Круговым движением направьте куботан снизу вверх под челюсть. Это эффективно, когда на вас нападают сбоку, например сидя рядом с вами в машине.

Если нападающий находится не вплотную к вам, то мишенью может стать мягкая область плеча. Нанося удар куботаном в область между ключицей и плечевым суставом, можно заставить нападающего отдернуть руку. Удар кулаком будет более эффективным, если зажать в нем куботан или любой другой небольшой тяжелый предмет.

ТРОСТИ

Хотя куботан и не наступательное оружие, все же его нужно специально брать с собой для отражения потенциального нападения. Но что же из того, что всегда под рукой, можно использовать как оружие? Один из таких предметов — трость. Вот как ею можно защищаться. Схватите ее двумя руками: одна рука ладонью вверх (выставлена чуть вперед), а другая ладонью вниз (и чуть сзади), только не держите за самые концы. Трость можно использовать для отражения ударов руками и ногами, для блокирования ударов ножом или стеклом или для нанесения удара. Самое худшее — размахивать ею подобно мечу: нападающий может улучшить момент и, поднырнув под трость, отобрать ее у вас. В некоторых стилях боевых искусств для захвата локтей, плеч, запястий применяют палки, но такая техника требует серьезной подготовки, поэтому не пытайтесь в аналогичных целях использовать трость.



Трость можно использовать для нанесения ударов и выполнения блоков. Держите ее как показано на рисунке, то есть крепко, двумя руками. Не размахивайте ею подобно мечу: нападающий может схватить и вырвать ее у вас.

ВЕЩИ, СОПУТСТВУЮЩИЕ В ДОРОГЕ

Для самообороны можно использовать и самые «невинные» вещи, сопутствующие вам в дороге. Например, можно пустить в ход дезодоранты и спреи для волос, они полезны в том числе и для защиты от злых собак. Расческой, особенно металлической, можно пройти нападающему по лицу. Совершенно безобидной пластиковой кредитной карточкой можно вызвать сильнейшую боль, нажав ею на основание носа. Журнал



Даже если вы лежите на земле, тростью, как крючком, можно зацепить ногу нападающего. В результате у вас появятся драгоценные секунды на то, чтобы встать и убежать.

и газету, плотно скатанные, можно воткнуть в горло, живот, солнечное сплетение и другие незащищенные участки тела нападающего.

Сумки

Если у вас есть сумка, размахнитесь ею по сильнее и ударьте. Может быть, и не попадете, но противнику придется отступить. А если с собой хозяйственная сумка и в ней, например, консервная банка с горошком? Неплохо было бы с ее помощью ответить обидчику. Это дало бы вам необходимые секунды, чтобы спастись бегством или наброситься и сокрушить противника.

Глава 4

УЯЗВИМЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА

Успешная самооборона во многом зависит от нанесения удара в нужное место и от правильного выполнения приемов. Знание уязвимых точек на теле человека необходимо для того, чтобы одолеть противника за несколько секунд.

Если вы ввязались в драку или на вас напали, не стоит бездумно махать руками. Нужно мысленно иметь цель для каждого удара или захвата. Ниже мы рассмотрим некоторые наиболее уязвимые места на теле человека.

ГОЛОВА

Наше тело движется вслед за поворотом головы. Лучший способ свалить кого-нибудь на землю — толкнуть его в подбородок и заставить развернуть голову. Если шея нападающего защищена, нанесите ему удар ладонью в подбородок, а затем поверните в сторону его голову. Можно сочетать это с ударами по глазам или в основание носа до тех пор, пока противник не упадет.

Глаза

На голове есть несколько уязвимых точек. Самые доступные, пожалуй, глаза. Попадание в них пальцем или заостренным предметом вызовет сильную боль. Если вас схватили, вы можете добраться руками до лица напавшего и пальцами ударить его по глазам. Успешная атака вызовет нестерпимую боль, слезные железы выделяют столько жидкости, что он почти не сможет вас видеть. Удары в глаза очень хороши для ослабления защиты противника и для последующей его атаки. Даже если вы промахнетесь, нападающий рефлекторно закроет глаза и попытается защитить их руками. Тем самым он откроется для вашей атаки.

Нос

У основания носа и в верхней губе есть много нервных окончаний, воздействие на которые вызовет сильную боль. Если нападающий подошел к вам слишком близко, нанесите ему удар по основанию носа или сильно надавите на него — противник откинёт голову назад. Можете воспользоваться его носом как рычагом: вставьте пальцы в ноздри и тяните вверх.

Если кто-то пытается вас укусить, не вырывайтесь, потому что это вас травмирует. Наобо-



На рисунке показаны основные уязвимые места на теле. Резкие, мощные удары по ним — особенно по глазам и в пах — выведут противника из строя.

рот, замрите, а затем изо всей силы вонзите пальцы противнику в щеку. Он обязательно ее прикусит и на некоторое время забудет об атаке.

Уши

Укус в уши — превосходное средство защиты для женщин, подвергшихся нападению на сексуальной почве. Уши насильника окажутся как раз недалеко от ваших зубов.

Нанося удары в голову, будьте осторожны. Вы можете легко вызвать серьезные и даже фатальные повреждения, совершив неправильный прием. Никогда не бейте твердым предметом, особенно оружием, по макушке и шее: это может вызвать потерю сознания и смерть.

КОРПУС

Эффективность ударов в корпус в некоторой степени зависит от физической подготовки нападающего. Удар коленом в живот некоторых заставит согнуться, но не стоит на это рассчитывать. Со спины почти не защищены почки, удар по ним может вызвать сильнейшую боль.

Пах

Это очень уязвимое место как у женщин, так и у мужчин. Удар сюда коленом, ногой, кулаком, ребром ладони вызовет нестерпимую боль. Если противник крепко вас держит, боль от ударов в паховую область отвлечет все его внимание.

РУКИ

Очень эффективен удар по запястью, предплечью или по внутренней поверхности плечевого сустава. Поражение этих мест не должно вызвать серьезной травмы, но очень болезненно и позволит вам спастись от нападения.

Кисти

Если нападающий вас схватил, попробуйте воздействовать на его кисти. Можно заломить пальцы, что вызовет сильную боль при относительно небольшом нажиме. Если сможете положить свою руку на большой палец нападающего, то, отводя его назад, вы ослабите любой захват. Еще один эффективный прием — надавить на его кисть в направлении, противоположном естественному сгибу.

НОГИ

Колени очень уязвимы, особенно у крупных, полных мужчин. Вы можете нанести сильный удар по коленному суставу спереди. Если попадете, то сломаете его. Если же промахнетесь, ваша ступня скользнет вниз по его голени и ударит по подъему. Мощный удар по колену сбоку также может вызвать перелом. Удар сзади в колено заставит ногу согнуться и, как правило, вызывает падение нападающего. Другая уязвимая область на ноге — внешняя сторона бедра, между коленом и тазом. Удар сюда, как уже говорилось, называется «мертвая нога».

Ступни

Не забывайте использовать удары и по ступне нападающего. В исполнении женщины в туфлях на шпильках он будет особенно эффективен. Если вы надавите всем своим весом на ногу нападающего — можете быть спокойны: ваша цель достигнута. Тогда у вас появится время повергнуть его или убежать.

Глава 5

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Техника самообороны, проиллюстрированная на следующих страницах, разработана для защиты от множества видов нападения. Неважно, какое у вас телосложение, эта техника позволит вам защитить себя с минимальными затратами и максимальным эффектом.

Описанную ниже технику самообороны следует применять как крайнее средство. При любом угрожающем развитии событий продолжайте повторять: «Не делайте этого. Не делайте этого. Отойдите». Пока не началась атака, будьте в стойке готовности, но не напрягайтесь и не ведите себя вызывающе. Но если начинается драка, блокируйте, бейте в ответ, уклоняйтесь, наносите удары.

Приемы самообороны состоят из сочетания блоков, ударов и уходов. Цель приемов — повергнуть атакующего на землю, вывести его из строя или дать себе возможность спастись. Если на вас напали, постарайтесь сразить противника как можно быстрее. Чтобы освоить приемы, довести их до автоматизма, добиться почти инстинктивного владения ими, необходимо постоянно практиковаться. Однако по возможности всегда старайтесь избежать насилия.

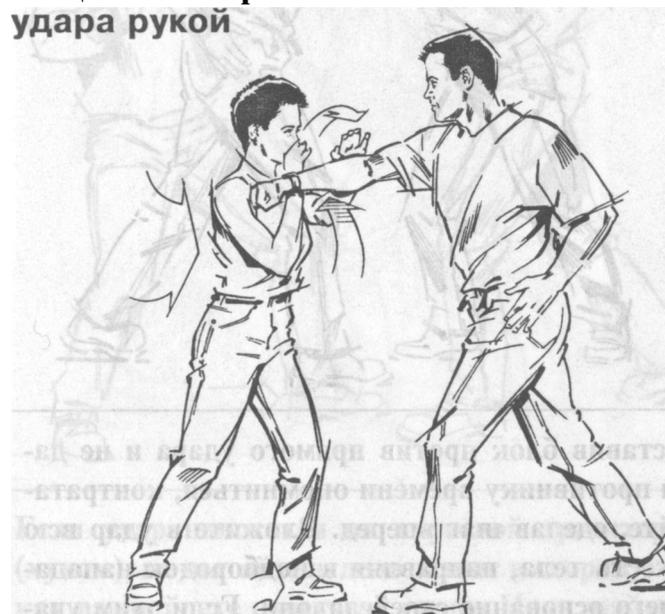


Постоянные тренировки приемов самообороны дадут вам силу, навыки, уверенность в том, что вы отразите большинство нападений.

БЛОКИ

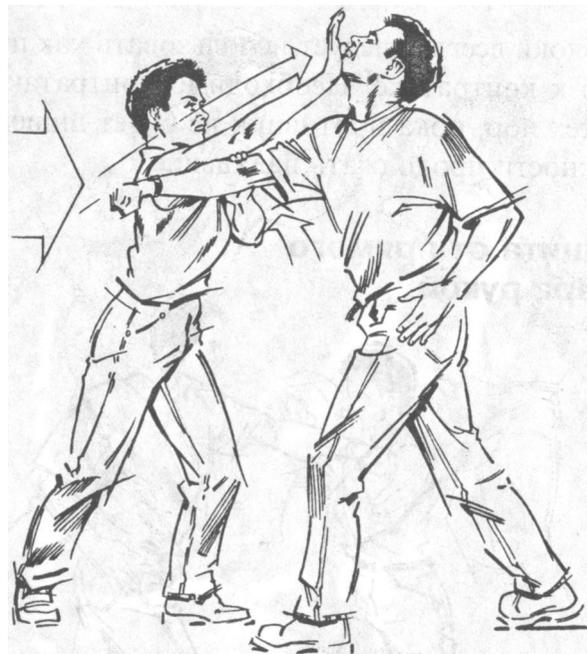
Блоки всегда следует использовать как прелюдию к контратаке. Необходимо контратаковать до тех пор, пока противник не будет лишен возможности продолжать нападение.

Защита от прямого удара рукой



Если нападающий собирается ударить вас рукой, первое, что вы должны сделать, — избежать удара. Если наносится прямой удар, уйдите с его траектории. Одновременно резко поднимите руку, чтобы заблокировать его.

Ответный удар ладонью



Поставив блок против прямого удара и не давая противнику времени опомниться, контратакуйте, сделав шаг вперед. Вложите в удар всю тяжесть тела, направляя в подбородок нападающего основание своей ладони. Если этим ударом вы лишите противника равновесия, он может упасть на спину, ударившись головой о землю. Возможное продолжение атаки: сделав шаг вперед, нанесите круговой удар локтем в подбородок. Помните: всегда надо сохранять свое собственное равновесие.

Блокирование хука



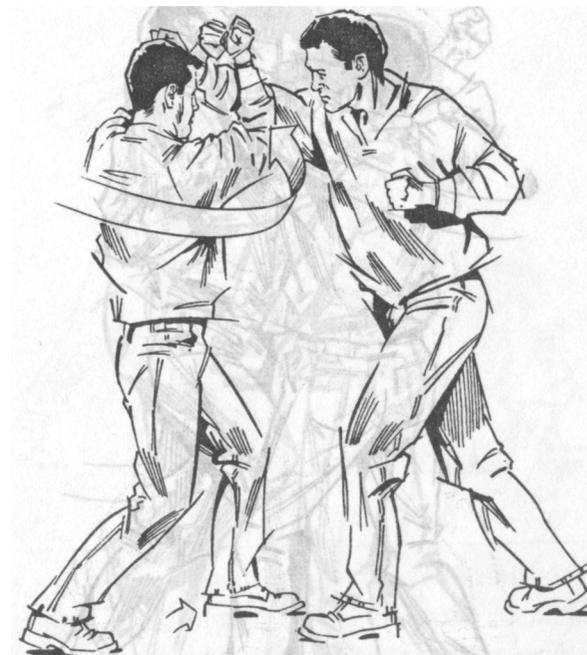
Если удар наносится по круговой траектории (хуком), не пытайтесь делать шаг в сторону: вы как раз пойдете навстречу удару. Не старайтесь сохранять дистанцию, иначе удар настигнет вас в своей самой сильной фазе. Вместо этого сделайте шаг навстречу атакующему, одновременно блокируя предплечьем внутреннюю сторону его руки. Если удар наносится оружием, блокируйте его так же.

Ответный удар ладонью



Подойдя близко к противнику, вы имеете идеальный шанс нанести ему удар ладонью в подбородок, пальцами в глаза или и то и другое. Нанося любой из ударов, вложите в него всю тяжесть своего тела. Как показано на рисунке, блокировав боковой удар, сделайте шаг вперед правой ногой и одновременно выдвиньте вперед правое бедро — это придаст удару ладонью дополнительные энергию и мощь.

Блок двумя руками против бокового удара кулаком



Если на вас напал высокий или очень сильный противник, можете блокировать его боковой удар двумя руками. Как? Прежде всего, сделайте шаг вперед, чтобы удар не достиг цели, хотя на этот раз в блоке вы используете оба предплечья (как показано на рисунке). Теперь вы окажетесь в позиции, откуда можно нанести множество ударов по голове нападающего. Ваша контратака должна начаться без промедления, через долю секунды.

Ответный удар локтем

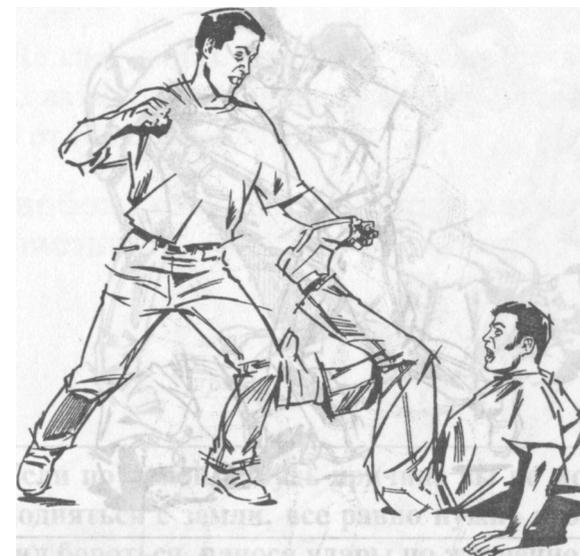
Выполнив двумя руками блок против бокового удара (если противник вооружен, блокируйте так же), вы можете нанести удар локтем ему в подбородок, или удар пальцами в глаза, или ребром ладони в переносицу. Что бы вы ни выбрали, нужно бить быстро и точно.

Защита от удара коленом

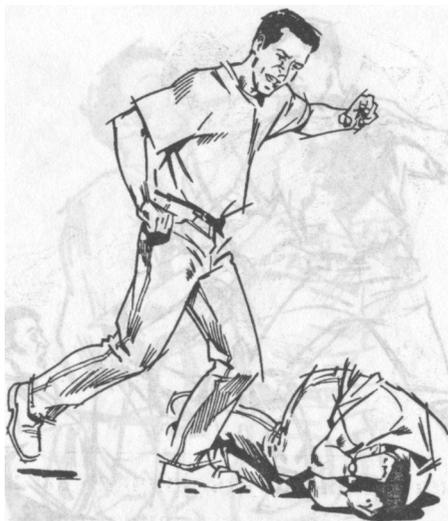
Атакующий может попытаться нанести вам удар коленом. На рисунке показано, как, схватив за шею, атакующий пытается наклонить жертву и ударить ее коленом в голову. Повернитесь навстречу бьющему колену и блокируйте его обеими руками, нажимая вниз.

Ответный удар локтем

После блокирования удара коленом выпрямитесь и в то же время ударьте локтем сквозь руки нападающего. Затем нанесите ему короткий и сильный удар в живот.

Защита на земле — 1

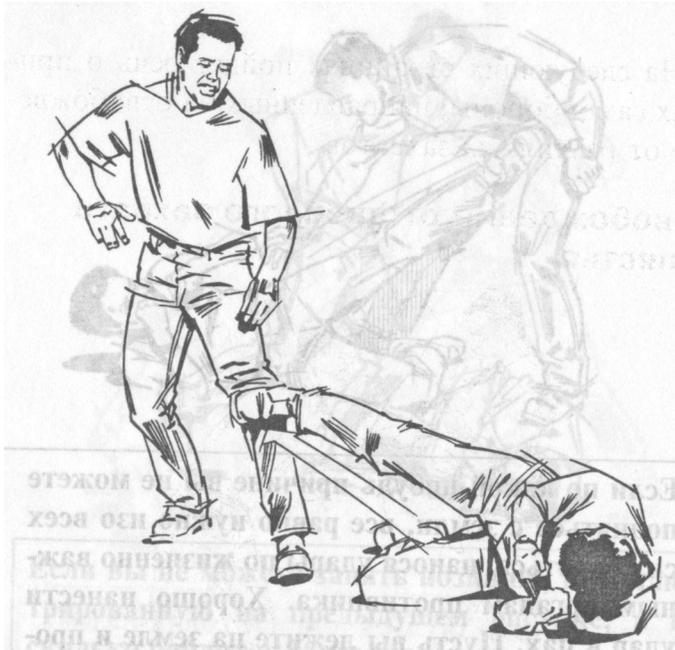
Если вы поскользнулись или вас сбили наземь, все равно надо продолжать защищаться. Если противник собирается ударить вас ногой, то, лежа на спине, направьте ноги в его сторону. Согните ноги так, чтобы был закрыт пах, а затем наносите короткие жалящие удары своими ногами по ногам нападающего. Может быть, вы поймаете его ноги, тогда он ничего не сможет против вас сделать. Если противник подойдет достаточно близко, нанесите сильный удар ногой ему в голень или колено — при точном ударе он может упасть. Помогайте себе локтями для увеличения силы удара.

Защита на земле — 2

Если вы не можете занять позицию, проиллюстрированную на предыдущем рисунке, а несколько бандитов бьют вас ногами, пока вы лежите на земле, сделайте все, что можно, для защиты своих жизненно важных органов. Свернитесь клубком, руками закройте голову, коленями и голенями защитите живот и пах. Во что бы то ни стало попытайтесь выбраться из ситуации, заставьте свой мозг работать. Например, можете попытаться добраться до стены или угла комнаты, чтобы защитить свою спину. Можете попробовать переместиться под стол. Словом, используя предметы обстановки, пытайтесь всячески мешать нападающему. На земле вы очень уязвимы.

Контратака с земли — 1

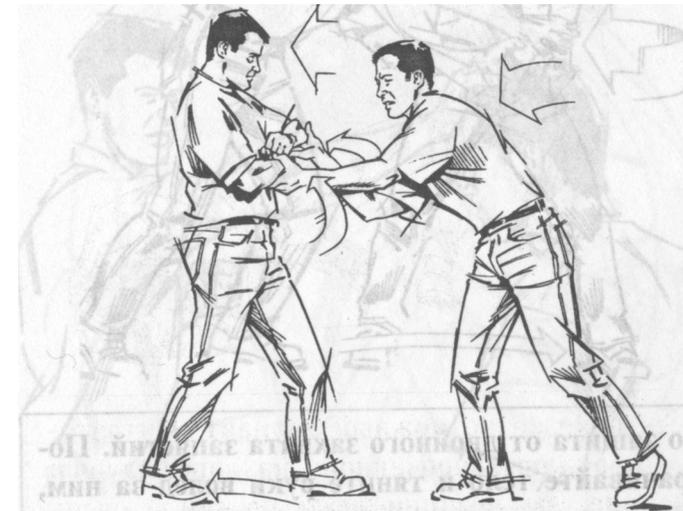
Если по какой-нибудь причине вы не можете подняться с земли, все равно нужно изо всех сил бороться, нанося удары по жизненно важным органам противника. Хорошо нанести удар в пах. Пусть вы лежите на земле и противник подошел к вам близко. Если он наклоняется, чтобы задушить или изнасиловать вас, ударьте его каблуком в пах. Лежа на боку, помогите себе локтями для усиления удара ногой. Еще раз надо отметить, что самое главное для лежащего на земле — встать. Чем дольше вы лежите, тем меньше у вас шансов встать. Поэтому необходимо атаковать результативно: у вас не будет сил долго бороться в лежачем положении. Помните: даже опытным мастерам боевых искусств нелегко сражаться лежа на земле.

Контратака с земли — 2

Здесь показан возможный вариант контратаки, проиллюстрированной на предыдущей странице. Из позиции лежа на земле очень удобно атаковать голени и колени. Помните: в положении лежа на боку у вас есть возможность использовать для опоры руки и ноги. Ударив противника в колено или голень, вставляйте сразу, до того как он опомнится. Никогда не выбирайте (если есть возможность выбора) бой на земле: в лежачем положении крайне мало возможностей нанести эффективный удар.

ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ

На следующих страницах пойдет речь о приемах самообороны, направленных на освобождение от различных захватов.

Освобождение от двойного захвата запястья

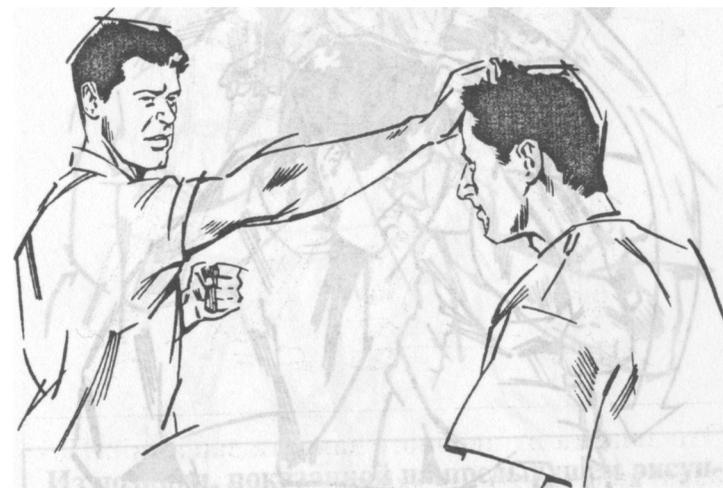
Если кто-то захватил ваши запястья, следует освободиться через самое слабое место захвата — щель между кончиками пальцев и большим пальцем. Поверните свои запястья так, чтобы большие пальцы смотрели вверх, затем двигайте руки вверх и назад, отступая. Этот прием можно применять при захвате только одного запястья, не отводя глаз от другой руки нападающего.

Освобождение от двойного захвата обоих запястий



Это защита от двойного захвата запястий. Поворачивайте тело и тяните руки вслед за ним, так вы лишите атакующего равновесия, если он будет пытаться вас удержать. В этой позиции он очень уязвим для контратаки; какой прием провести — выберите сами. Женщине, которую схватил пьяный мужчина, этого может оказаться достаточно для освобождения от захвата. Если же за захватом следует новое нападение, то ответом может стать удар ладонью или локтем агрессору в лицо.

Защита от захвата за волосы спереди — 1



Как только противник, стоящий перед вами, схватил вас за волосы, рванитесь всем телом в противоположную сторону.

Защита от захвата за волосы спереди — 2



Если нападающий схватил вас за волосы правой рукой, перебросьте весь свой вес влево и перекиньте свою правую руку через его, как показано на рисунке. Нападающий потеряет равновесие.

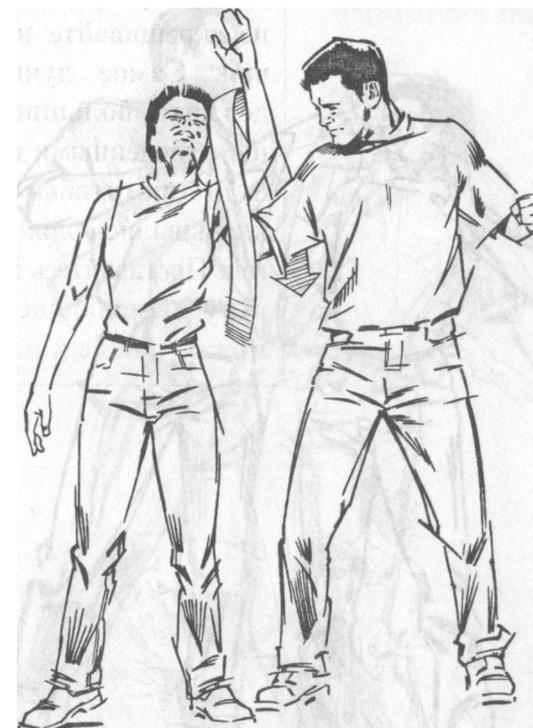
Удар локтем



Из позиции, показанной на предыдущем рисунке, вы можете нанести удар локтем. Для этого толкните свой локоть назад, в ухо своему противнику — сейчас вы можете до него достать. Не забудьте о другой своей руке: пока нападающий пытается обрести равновесие, придя в себя от вашего удара локтем, нанесите ему удар ладонью ему под нос. А когда, вне всякого сомнения, нападающий ослабит свой захват, ударьте его в пах коленом.

Защита от захвата за волосы сзади — 1

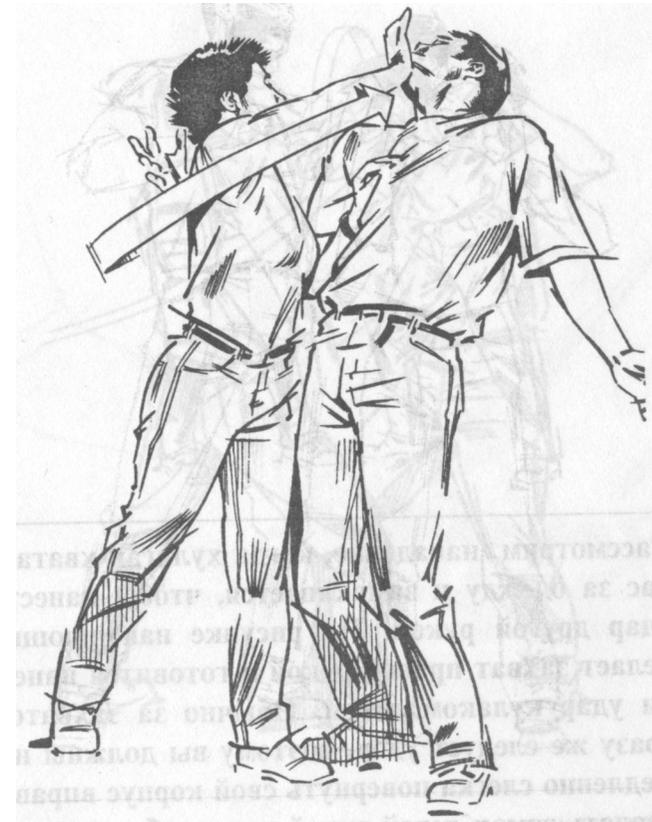
Вас могут схватить за волосы сзади. Если это случилось, быстро повернитесь в сторону нападавшего. Поворачиваясь, держите руку выпрямленной и нанесите удар ребром ладони ему в пах.

Защита от захвата за волосы сзади — 2

Рассмотрим другой способ защиты против захвата за волосы сзади. Повернитесь к нападавшему. На этот раз махните своей рукой вверх и назад, пытаясь сбросить захват движением маховой руки сверху вниз. Помните, что для достижения преимущества над противником ваши реакция и действия должны быть очень быстрыми. Впрочем, это относится к исполнению всех приемов самообороны.

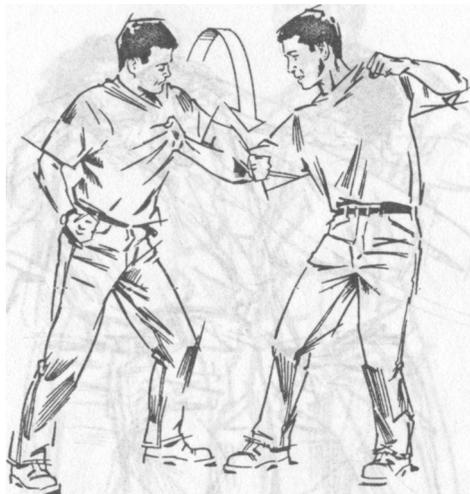


Вы можете обхватить руку противника своей рукой снаружи, выполняя замок его локтя с одновременным входом и ударом основанием ладони в подбородок. Замок руки и одновременный удар заставят противника потерять равновесие, отклонившись назад. Это даст вам время решить, как действовать дальше.

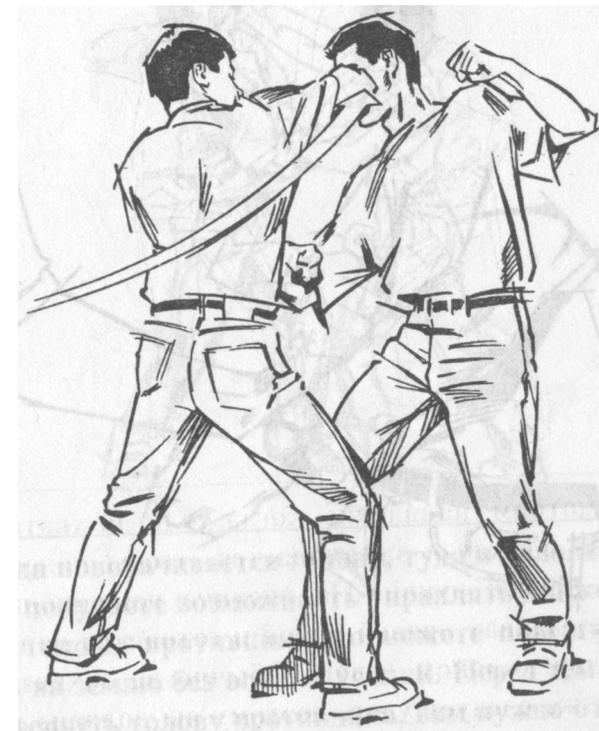


Если противник достаточно близко, то вместо удара основанием ладони вы можете нанести удар локтем, но в любом случае для освобождения от захвата необходим как минимум один удар. Возможен также удар коленом в пах.

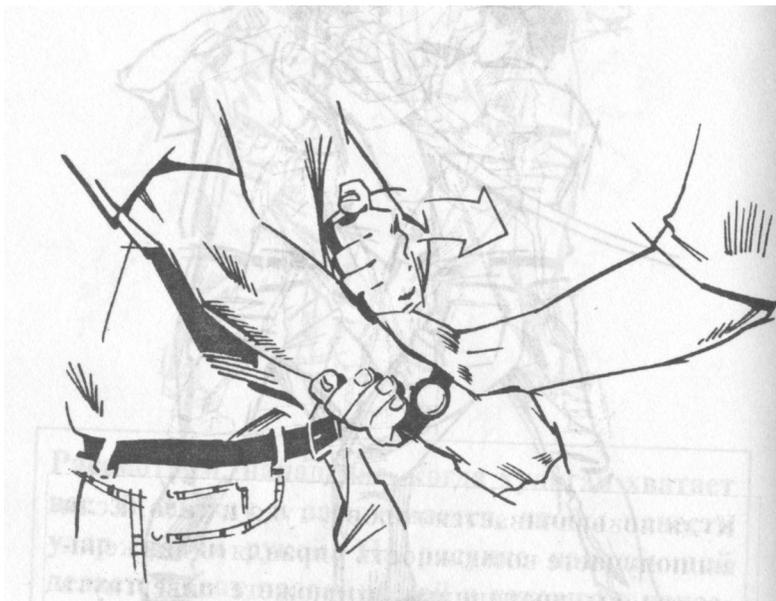
Защита от одновременного захвата и удара кулаком



Рассмотрим нападение, когда хулиган хватается вас за одежду и замахивается, чтобы нанести удар другой рукой. На рисунке нападающий делает захват правой рукой и готовится нанести удар кулаком левой. Обычно за захватом сразу же следует удар, поэтому вы должны немедленно слегка повернуть свой корпус вправо, сделать замах левой рукой так, чтобы она оказалась над захватившей вас рукой нападавшего, и нанести удар в сгиб локтевого сустава. Нанося удар, толкайте противника вниз и вперед, лишая его равновесия. Ваш ответ должен быть быстр как молния: когда вы тащите его вперед, вы приближаете к себе руку, наносящую удар кулаком.

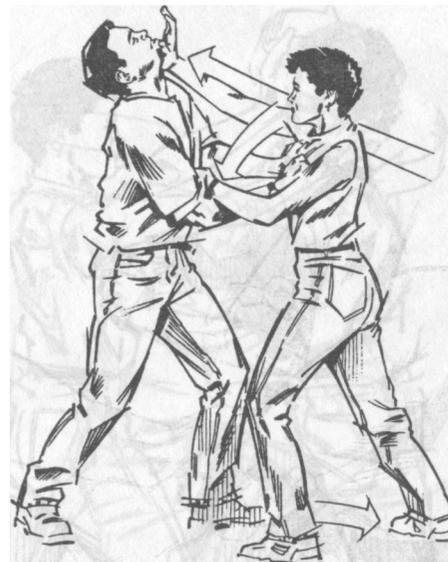


Во время движения опустите подбородок и держите лицо недосягаемым для противника. Его голова опустится вниз и окажется в очень удобной позиции для нанесения ему удара правым локтем в лицо.

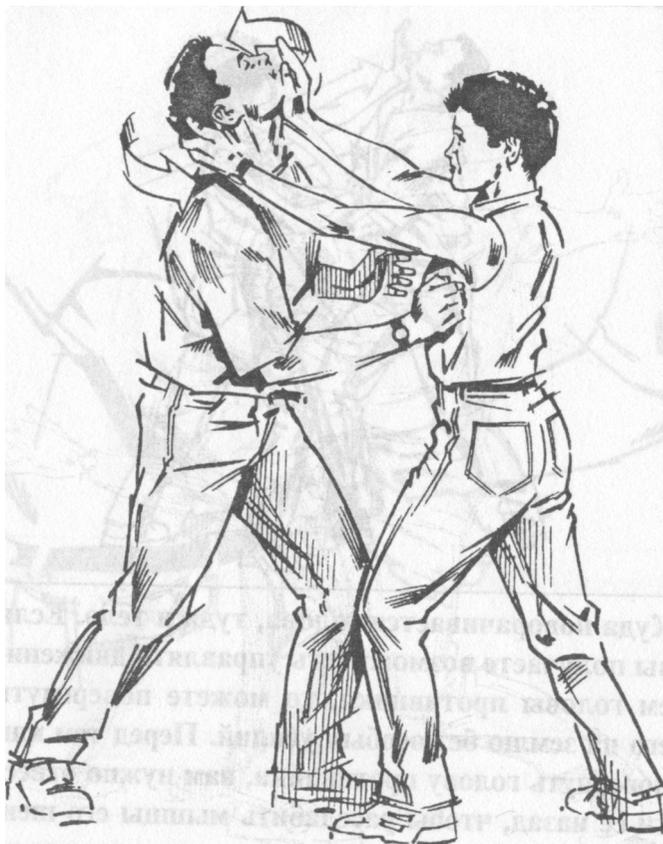


Простой, но эффективный способ избавиться от захвата — отвести палец напавшего в направлении, противоположном естественному сгибу, — это вызовет сильную боль.

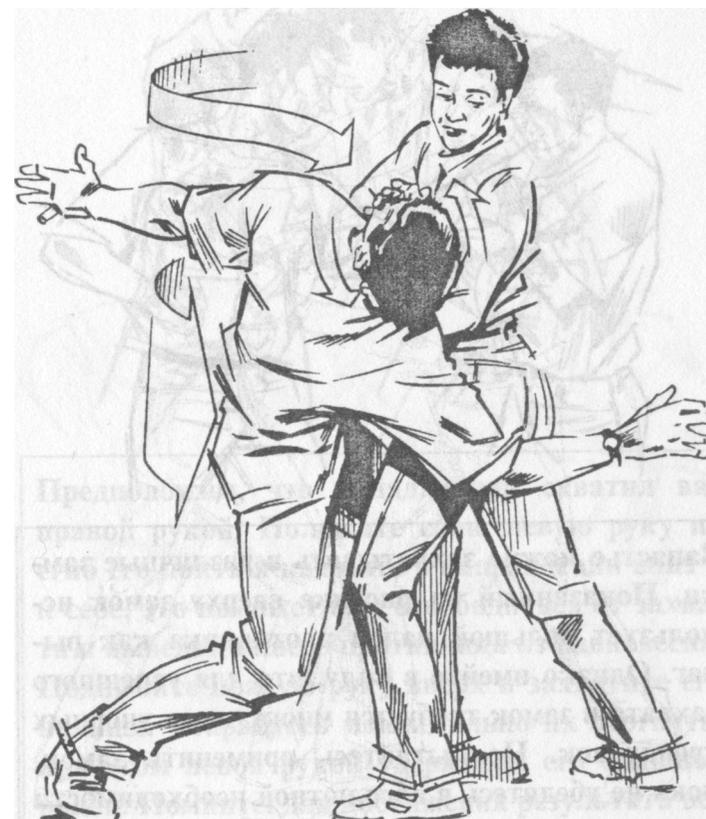
Освобождение от захвата спереди и захват в замок головы противника



Куда поворачивается голова, туда и тело. Если вы получаете возможность управлять движением головы противника, то можете повергнуть его на землю без особых усилий. Перед тем как повернуть голову противника, вам нужно отвести ее назад, чтобы расслабить мышцы его шеи. Поэтому в случае захвата вас противником спереди сделайте маховое движение левой рукой сверху вниз и нанесите удар по локтевому сгибу его правой руки. Сделав шаг вперед, нанесите правой ладонью удар в подбородок напавшего, откинув его голову в направлении прямо назад.

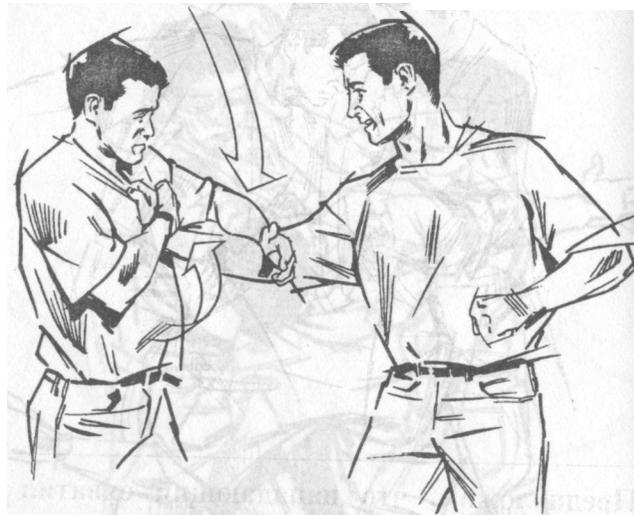


Сделайте шаг вперед и левой рукой схватите противника за волосы на затылке; тяните их вниз, таким образом отклоняя назад его голову. Помогайте себе правой рукой, нажимая ею на подбородок.



Теперь поверните его подбородок влево от вас, одновременно притягивая к себе и вниз его затылок. Направляйте движение головы противника по дуге вниз, заставляя его упасть на спину.

Освобождение от захвата спереди и захват запястья противника в замок



Запястье можно захватывать в различные замки. Показанный на рисунке сверху замок использует большой палец противника как рычаг. Однако имейте в виду, что для успешного захвата в замок требуется много часов упорных тренировок. Не пытайтесь применить замок, пока не убедитесь в абсолютной необходимости этого приема и в том, что вы сможете его сделать. Помните: пока вы берете руку противника в замок, он не преминет воспользоваться своей второй, свободной рукой, поэтому контролируйте его движения. Если нужно лишить противника возможности двигаться, тогда замок оправдан. Если ваша цель — убежать, он ни к чему.



Предположим, что нападающий схватил вас правой рукой. Положите свою левую руку на сгиб его локтя и нажмите в направлении вниз и к себе, это поможет вам освободиться от захвата и выведет вашего противника из равновесия. Поднимите правую руку вверх и захватите его пальцы. Старайтесь максимально их отогнуть, при этом левой рукой удерживая его большой палец. Помните: для достижения результата все это необходимо исполнить за доли секунды. При самообороне все движения должны сливаться в единое целое. Для этого вам придется долго и упорно тренироваться. Нельзя давать противнику время прийти в себя. Если, делая замок, вы совершите ошибку, то исправить ее уже не сможете — второй попытки у вас не будет.



Левой рукой схватите большой палец нападающего, а правой — остальные.



Продолжая удерживать левой рукой большой палец противника, из правой руки выпустите его пальцы. Быстро схватите этой рукой его правый локоть и потяните к себе и вниз.

Защита от «медвежьего захвата» — 1

Если вас сзади обхватили двумя руками, не пытайтесь освободиться в позиции стоя. Это сделать очень трудно, и вы впустую потратите силы и устанете. Лучше поступить по-другому. Поскольку ваши руки схвачены, вам остается только присесть и наклониться вперед, насколько сможете. Сделав это достаточно быстро, вы освободитесь от захвата. Это особенно эффективно, если вы человек крупный, поскольку нападающему придется либо держать весь ваш вес, либо отпустить вас.

Защита от «медвежьего захвата» - 2

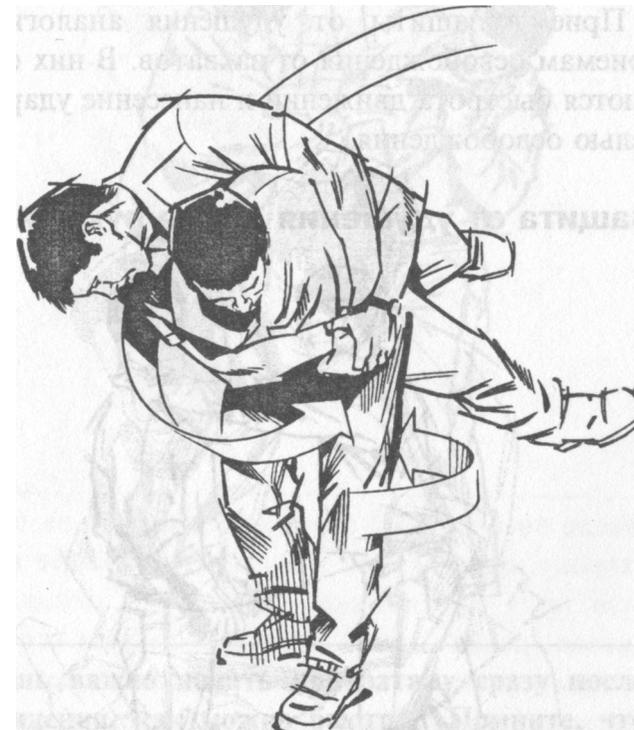
Если на вас напали со спины и держат очень крепко, нанесите резкий удар головой назад, настолько сильный, насколько сможете. Направьте удар в лицо противнику. Одновременно попытайтесь захватить какой-нибудь из его пальцев и сильно отогнуть, чтобы вызвать боль.

Защита от «медвежьего захвата» - 3



Если вас захватили так, что руки остались свободны, вы все равно можете нанести удар головой, но, может быть, будет легче захватить пальцы напавшего и отогнуть, вызывая боль.

Защита от «медвежьего захвата» — 4

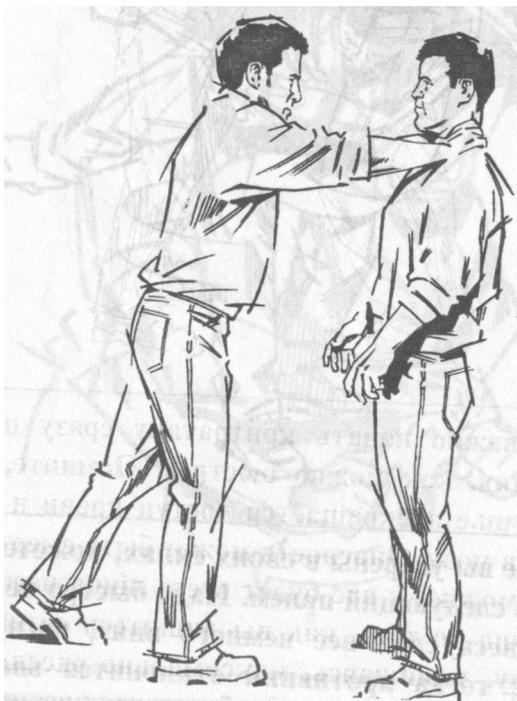


Если же вы уверены в своих силах, можете применить следующий прием. Надо быстро переместить весь свой вес немного вниз, нагнуться вперед, тогда противник отклонится вверх и вперед. Теперь крепко захватите его руки, а затем одновременно распрямите ноги и поверните корпус. Если лишите напавшего равновесия, то сможете сбросить его на землю.

ЗАЩИТА ОТ УДУШЕНИЯ

Приемы защиты от удушения аналогичны приемам освобождения от захватов. В них сочетаются быстрота движений и нанесение ударов с целью освобождения.

Защита от удушения двумя руками



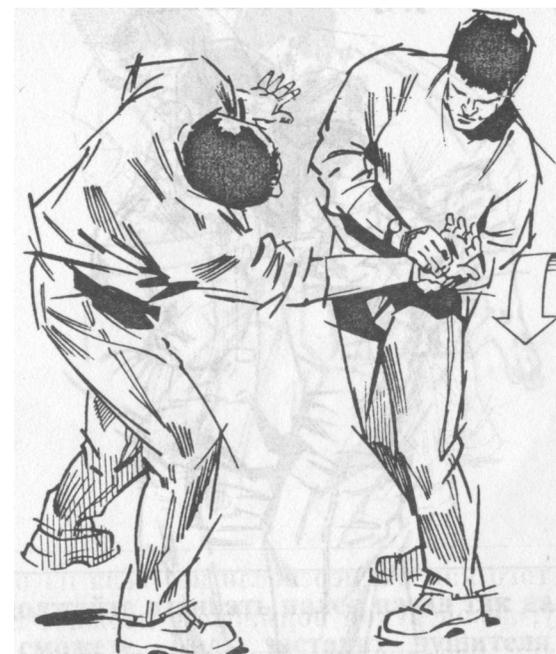
Этот способ удушения применяют наиболее часто. Рассмотрим, как защитить себя от подобного нападения.



Очень важно начать контратаку сразу после нападения, как можно быстрее. Помните, что при удушьи прекращается доступ крови и кислорода в мозг. Опасность может быть смертельной. Возможно, у вас будет всего лишь несколько секунд до того, как вы лишитесь сознания. Поэтому, защищаясь, максимально расслабьте шею (тогда нападающему будет труднее вас задушить). Перенесите вес тела влево и нанесите удар правой рукой сверху вниз по рукам противника.



После того как вы перенесли вес тела на одну сторону, левой рукой поймайте и держите правую руку противника. Продолжая поворачиваться, давите своей правой рукой на его левую, получается замок (см. рис.). *(Замечание. Если вы невелики ростом и вас душит рослый противник, данный способ защиты вряд ли подойдет. В этом случае вам нужно импровизировать. Попробуйте рухнуть на землю. Каким бы сильным ни был ваш противник, ему придется держать весь ваш вес на вытянутых руках. Когда нападающий держит руки у вас на шее, его пах не защищен. Если сможете дотянуться, попробуйте ударить туда ногой, при успешном падении это ослабит захват.)*



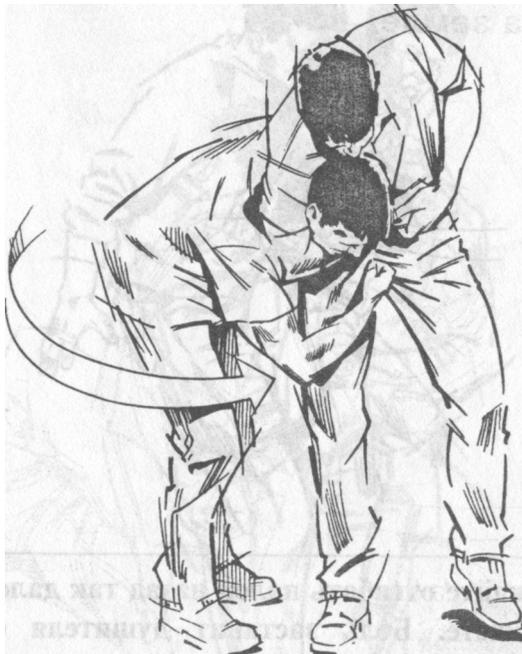
Продолжая предыдущее движение, выверните правую кисть нападающего наружу и возьмите ее в замок. Обе его руки пойманы. Сейчас он находится в такой позиции, что очень удобно нанести удар правым локтем ему в лицо. Вы сможете также ударить локтем вниз. Высоко поднимите свою правую руку ладонью от себя. Быстро нанесите ребром ладони удар в позвоночник, грудную клетку или шею. Не забудьте вложить в него весь свой вес, от такого удара противник вряд ли оправится.

Защита от удушения сзади

Первое правило самообороны — не позволять никому подходить к вам сзади. Если же противнику это удалось и он пытается вас душить, прежде всего расслабьте шею. В результате напавшему станет труднее душить, а от неожиданности он может ослабить захват (злоумышленник может подумать, что вы потеряли сознание). Воспользовавшись замешательством противника, схватите его палец — мизинец проще всего — и как можно больше отогните, чтобы полностью освободиться от захвата.



Продолжайте отгибать палец назад так далеко, как сможете. Боль заставит душителя еще больше ослабить захват. Затем нанесите удар локтем ему в живот. Вы можете совместить удар локтем с ударом ногой вниз: попадете в ступню или голень. Если вы носите туфли на тонких каблуках, напавший на вас ощутит сильную боль. В дополнение можно нанести удар головой: слегка наклоните ее вперед, а затем резко откиньте назад, в лицо душителю. Комбинированная атака в лицо, живот и ноги противника будет более чем достаточной для освобождения от удушающего захвата. Вряд ли он сможет снова собраться и напасть на вас.

Защита от захвата головы в замок

Если нападающему удалось захватить ваши голову и шею своей рукой, вам нужно быстро освободиться. Если стоите к нему лицом, нанесите сильный удар рукой ему в пах. Если вы сбоку от противника и повернуты в ту же сторону, что и он, можете нанести рукой удар вверх, между ног, в половые органы противника. Одновременно свою другую руку расположите перед его лицом или над головой. После этого максимально подайтесь назад, так вы освободитесь от захвата.

Защита от удушения двумя руками, лежа на земле

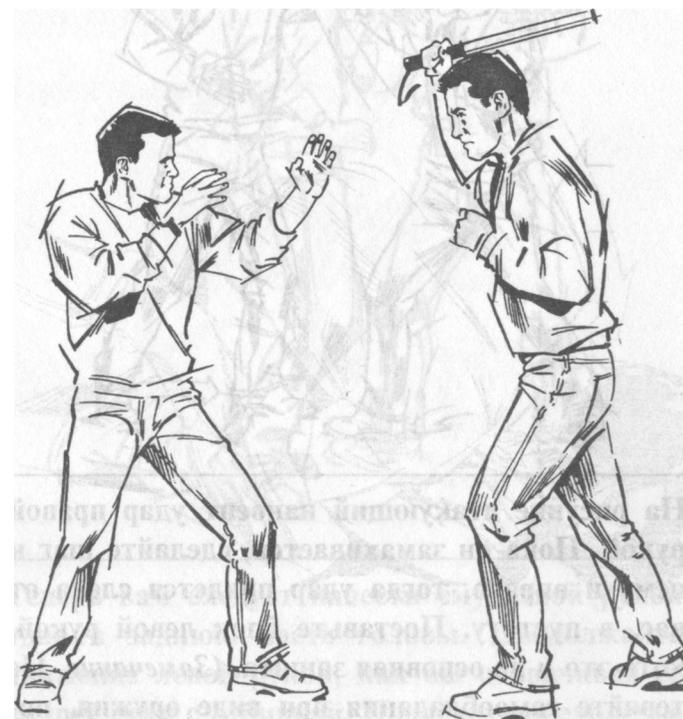
Попытайтесь освободить одну руку и нанесите ею удар по руке противника, в место локтевого сгиба, это заставит его ослабить нажим. Затем ударьте его ладонью в подбородок.



По возможности схватите напавшего за волосы, пригните его голову к себе и укусите в ухо.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПАЛКОЙ

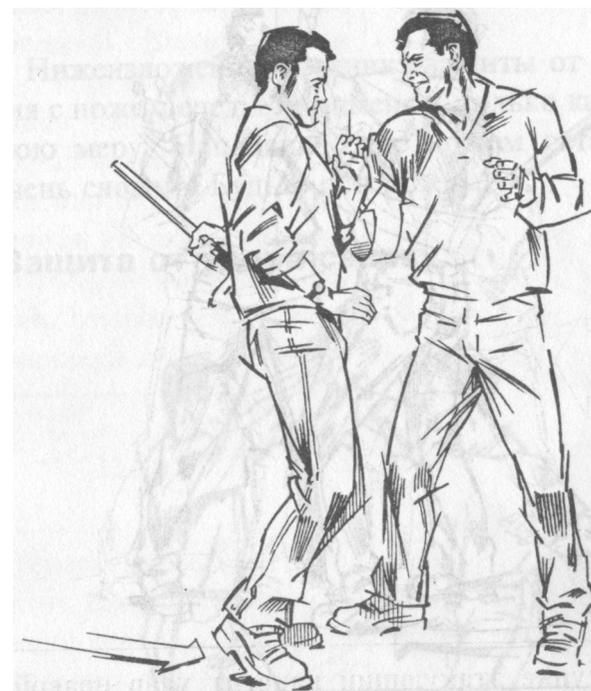
Основное правило при защите от оружия — избегать его любой ценой, хотя лучше всего научиться обращаться с ним.



Нападающий с полицейской дубинкой или просто с палкой, скорее всего, захочет ударить вас по голове. Нужно пойти навстречу атаке, потому что отход позволит атакующему напасть еще раз, более эффективно.



На рисунке атакующий наносит удар правой рукой. Пока он замахивается, сделайте шаг к нему и вправо, тогда удар придется слева от вас, в пустоту. Поставьте блок левой рукой, хотя это и не основная защита. (Замечание. Не теряйте самообладания при виде оружия, подобно кролику, ослепленному светом фар автомобиля. Вы должны сохранять ясность ума: ваша цель — отразить атаку и разоружить нападающего. Вот почему важно самому уметь обращаться с оружием, тогда вы будете знать, какие движения могут последовать.)



Теперь вам следует нанести ему левой рукой удар в заднюю часть головы. Продолжайте движение левой рукой, как бы оборачивая ее вокруг руки с дубинкой. Подденьте предплечье и кисть под эту руку и доведите до середины корпуса. Вы поймали руку противника в ловушку. Возможно, он потеряет равновесие. Если захват удался на сто процентов, то его локоть тоже попал в ловушку. Оружие теперь не принесет вреда, и вы можете нанести контрудар.

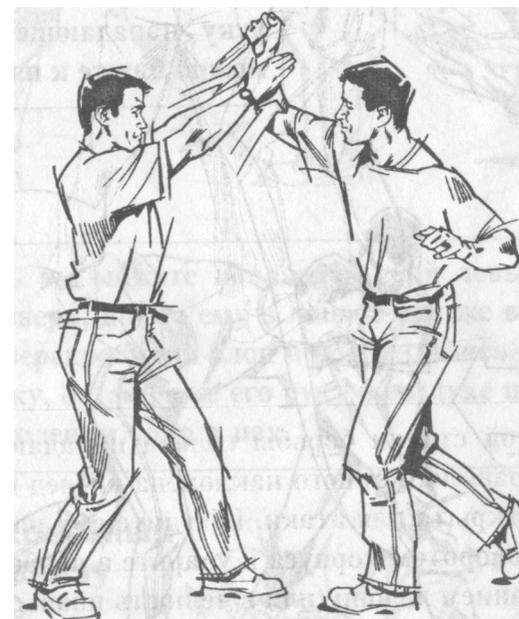


На этой стадии борьбы голова нападающего, как правило, немного наклонена вперед и, значит, открыта для атаки. Шагните ему навстречу с поворотом корпуса и ударьте в подбородок основанием ладони (или в челюсть правым локтем). При нанесении удара с небольшим смещением влево нападающий почти наверняка потеряет равновесие. Обратите внимание, что теперь он открыт для нанесения удара в пах вашим правым коленом. Это наверняка повергнет его наземь.

ЗАЩИТА ОТ НОЖА

Нижеизложенную технику защиты от нападения с ножом следует применять только как крайнюю меру. Нападающего с ножом остановить очень сложно. Будьте осторожны!

Защита от удара сверху

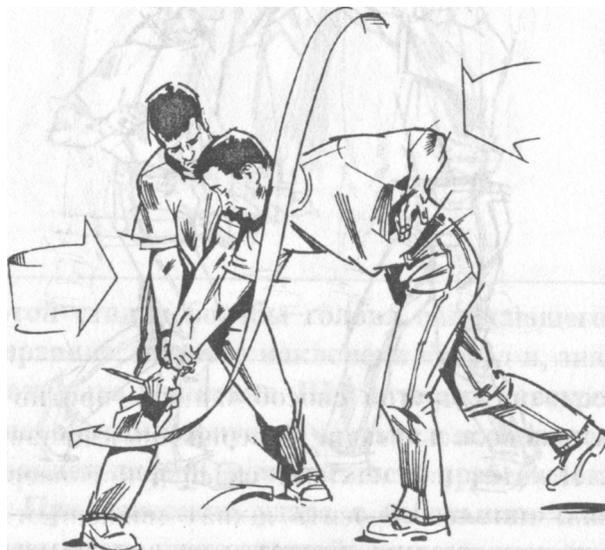


Если нападающий движется на вас, намереваясь нанести удар ножом в грудь, надо сделать шаг вперед и в сторону. Против ножа поставьте перекрестный блок, зажав двумя руками предплечье нападающего, как показано на рисунке.

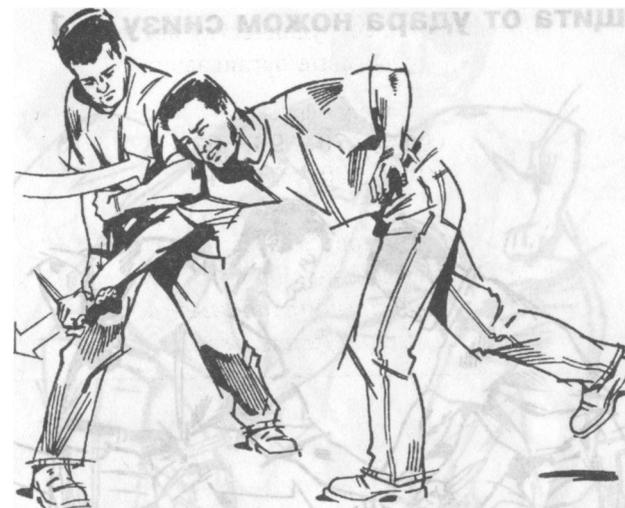
Перекрестный блок



Делая перекрестный блок, не скрещивайте предплечья. Самое лучшее — держать большие пальцы отведенными в сторону и так, чтобы они накладывались один на другой. Постарайтесь поймать руку нападающего как можно ближе к пальцам.



Поймав руку, наносящую удар ножом, крепко держите ее за предплечье. Резко поверните корпус вправо и быстро опустите руку с ножом как можно ниже, так вы лишите нападающего равновесия.



Теперь вы можете направить свой левый локоть вверх, прямо ему в лицо. Если же выполняли перекрестный блок и приблизились к противнику, остановите его руку в воздухе и нанесите коленом удар в пах.

Перекрестный блок внизу

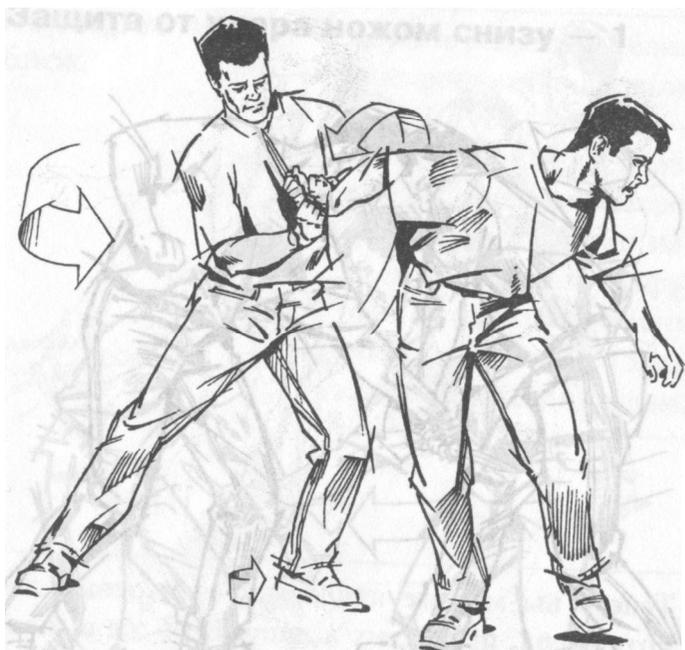


Защита от удара ножом снизу — 1

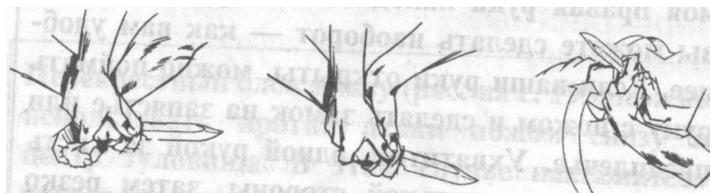
Перекрестный блок внизу (рис. на с. 193) можно использовать против атаки ножом снизу в центр туловища. В этом случае наклонитесь вперед, втяните живот и нанесите крепкий удар по запястью нападающего своими скрещенными предплечьями. Удар наносите как можно сильнее, иначе противник пробьет ваш блок.



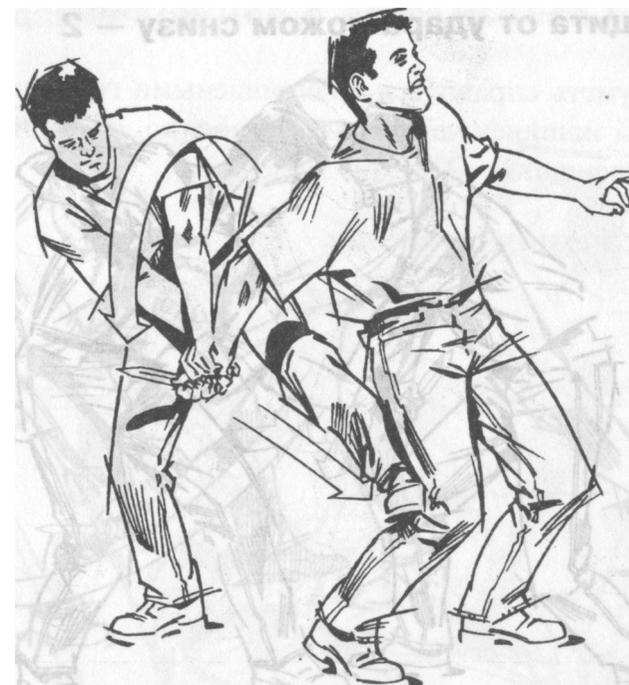
Я правша, поэтому на рисунке показано, что моя правая рука находится поверх левой. Но вы можете сделать наоборот — как вам удобнее. Если ваши руки открыты, можно поймать руку с ножом и сделать замок на запястье или предплечье. Ухватитесь одной рукой за кисть противника с тыльной стороны, затем резко выверните ее. Помогайте себе другой рукой. Стремитесь, чтобы пальцы на руке противника были направлены вверх.



Теперь максимально отгибайте кисть противника, продолжая выворачивать его предплечье локтем вверх. Делайте болезненный замок



На этих трех рисунках показано положение рук и пальцев при повороте руки с ножом в процессе исполнения трех следующих приемов (с. 197—199)



Отведя руку атакующего с ножом как можно дальше назад, вы можете нанести удар ногой в его колено сзади или сбоку. Он упадет. Другой способ защиты — скрутить запястье противника и потянуть его назад и вниз, это вызовет его падение. Когда он окажется на земле, вы можете, продолжая удерживать и скручивать его запястье, сломать ему руку. Это было бы жестоко, если бы атакующий не стремился серьезно вас поранить или даже убить. В такой ситуации нельзя позволить ему подняться и снова напасть.

Защита от удара ножом снизу - 2



Это вариант приема самозащиты от удара ножом снизу под руки. После того как вы скрутили кисть противника, резким толчком направьте его руку назад и вниз, все время нажимая на запястье. Это лишит атакующего равновесия и повергнет его наземь. Хочу подчеркнуть, что основное правило самозащиты от удара ножом — избегать прямого столкновения. Атака с ножом в руках всегда смертельно опасна.



Если грабитель позарился на ваш кошелек или сумочку и угрожает вам ножом, советую отдать ему деньги. Но если вы не можете убежать, а противник не шутит, то описанные приемы вам пригодятся. Но будьте осторожны. Для безопасности недостаточно только лишь прочесть эту книгу. Вам надо помнить, что последствия столкновения с использованием ножа могут быть самыми печальными. Даже очень опытные мастера боевых искусств не борются против ножа без крайней необходимости.

САМООБОРОНА В АВТОМОБИЛЕ

Суметь справиться с непрошеными гостями в своей машине очень важно, особенно для одиноких женщин и пожилых людей.

Рука с ножом у шеи



Если на вас напали в машине, нужно прежде всего привлечь к себе внимание. Мигайте фарами, включите аварийную сигнализацию, звуковой сигнал, врежьтесь в другую машину — делайте все, чтобы не дать завести себя в уединенное место. Если машина стоит и нападающий расположен рядом с вами, можете нанести ему удар в горло ребром ладони.

Удар локтем



Если атакующий близко от вас, эффективен будет и удар в лицо локтем. Вам нужно повернуть корпус начиная от бедер, чтобы вложить в удар всю свою силу. Помните, что вы можете быть пристегнуты ремнем безопасности, а нападающий будет менее стеснен в своих движениях. Поэтому как только он попадет в вашу машину, немедленно нанесите удар для самозащиты (лучше всего ездить, держа двери запертыми).

Защита от удушения сзади в автомобиле



Человек, нападающий с заднего сиденья, скорее всего, постарается обхватить вас руками. В ответ надо действовать быстро. Можно изо всех сил заломить палец противника — любой, какой удастся, а другой рукой постараться схватить его за волосы. Если почему-либо не получится, попробуйте нанести удар назад пальцами в глаза.

Выдворение нежелательного пассажира из машины



Может случиться так, что грабитель или еще кто-то сидит в вашей машине, а вы хотите его оттуда выдворить. У вас могут возникнуть затруднения из-за его веса, если он вцепился в руль или в ручку дверцы. Убедитесь, что ремень расстегнут, затем вставьте два пальца в ноздри непрошеного гостя и давите ими назад и вверх. Боль заставит его поднять голову, а как мы уже знаем, куда поворачивается голова, туда и тело. Не отпускайте его до тех пор, пока он не выйдет из машины.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЙ НА СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЧВЕ

В современном обществе нападения на сексуальной почве, к сожалению, нередки, поэтому очень важно уметь их отражать.



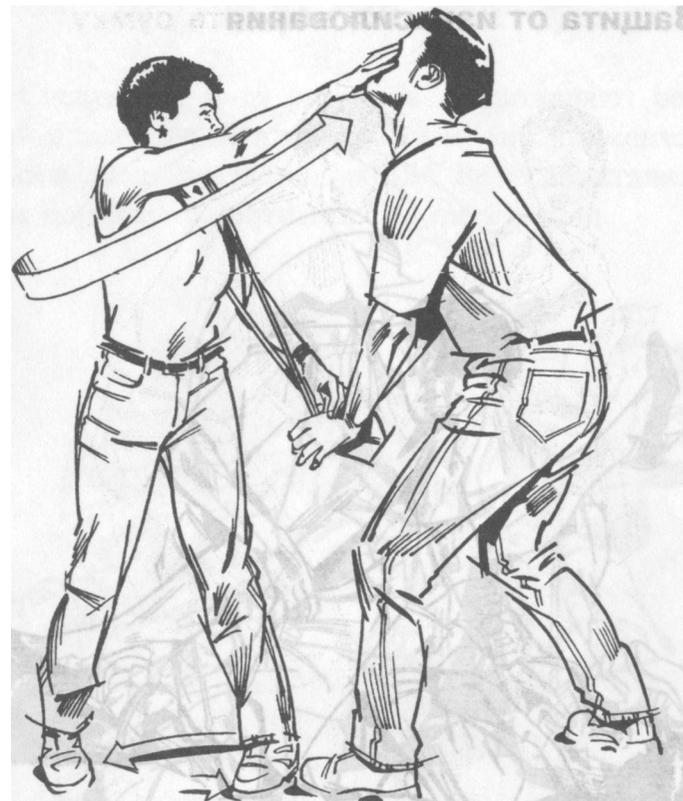
Если стоящий рядом с вами мужчина вопреки вашему желанию положил руку вам на плечо, мгновенно ударьте его кулаком в нос. Если он продолжает приставать, повернитесь и нанесите ему удар головой в лицо.



Допустим, мужчина стоит от вас слева (как на этом рисунке) и пытается положить свою правую руку вам на плечо. Сделайте быстрое круговое движение рукой и вонзите свои пальцы ему в глаза. Не забудьте для усиления удара добавить движение бедрами. Ошеломляющий удар пальцами может охладить пыл пристающего. Если нет — из вашей позиции идеально нанести удар коленом ему в пах.

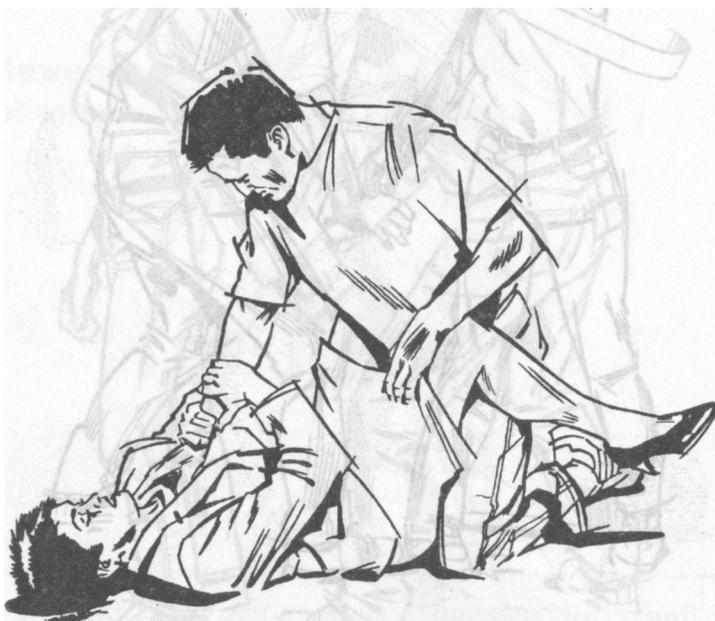
Защита от попытки вырвать сумку

На рисунке показано, как грабитель пытается сорвать сумку с плеча, напав сзади. Хотя он и подкрался незаметно, захват сумки обнаруживает его присутствие. Будучи обнаружен, держась руками за сумку, он очень уязвим для многих приемов.



Повернитесь к грабителю и ударьте его рукой, свободной от сумки, лучше всего быстрый удар пальцами в глаза. Возможно, нападающий окажется в шоке и у вас будет шанс спастись. Если же он нападет снова, можете нанести ему удар в лицо ладонью или даже головой. Помните: если у вас тяжелая сумка, она сама по себе может служить оружием.

Защита от изнасилования



Нападающий находится сверху, пытаясь вас изнасиловать, и держит свою правую руку у вас на горле. Схватите обеими руками запястье и предплечье нападающего и попытайтесь ослабить нажим на горло.



Поднимите левую ногу над головой насильника и подведите ее к его шее, затем согните ногу в колене и резко надавите ею ему на горло, заставив отклониться влево от себя.

НОКАУТ ЗА ПЯТЬ СЕКУНД

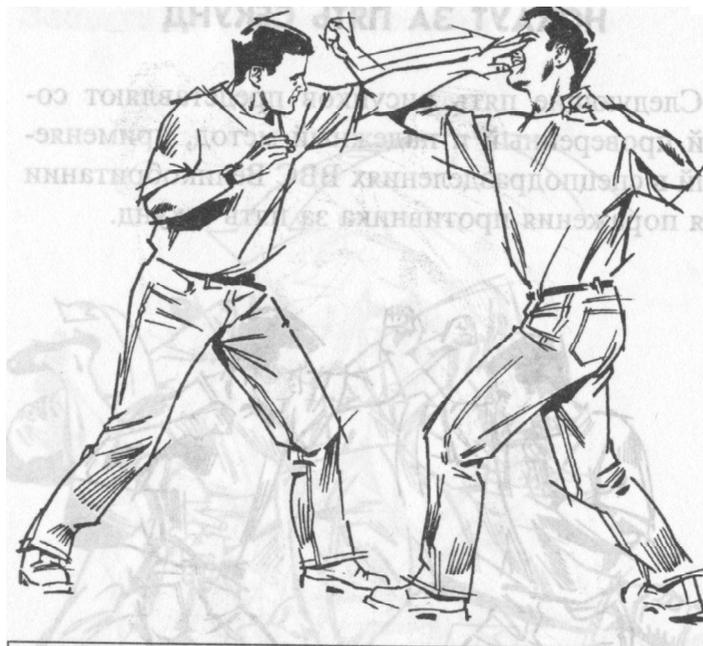
Следующие пять рисунков представляют собой проверенный и надежный метод, применяемый в спецподразделениях ВВС Великобритании для поражения противника за пять секунд.



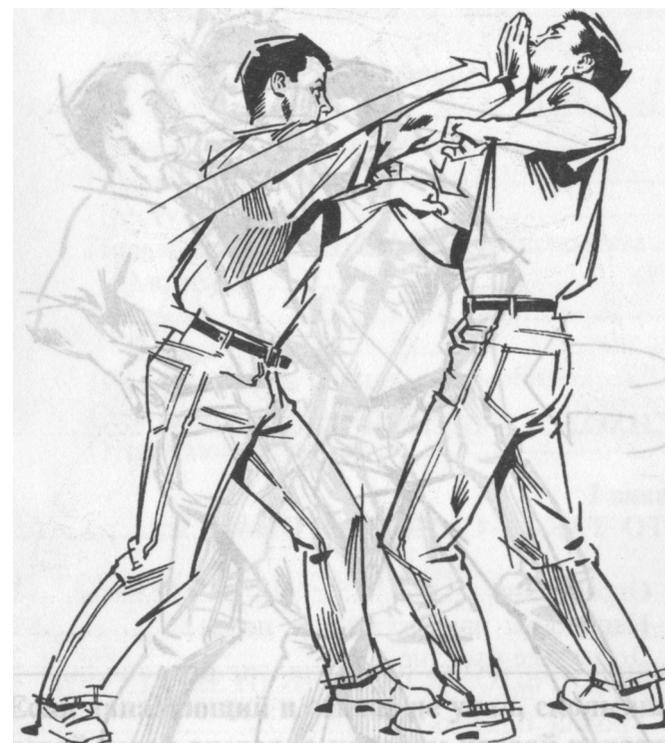
Продолжая давить на нападающего левой ногой, потяните его правую руку на себя и сделайте движение бедрами в его сторону так, чтобы его локоть оказался поперек вашего бедра. Продолжая давить левой ногой, приподнимите бедро и резко пригните вниз его правую руку. Этот прием вызовет очень сильную боль.



Отдельных приемов зачастую недостаточно. Нужно сочетать быстрые серии приемов, лишить противника равновесия и выиграть бой максимально быстро. Если вас атакуют ударом правой руки в голову, поставьте блок левой рукой.



Развивая контратаку, продолжайте движение левой рукой. Пусть ваш блок, не останавливаясь, перерастет в удар пальцами в глаза противнику. Нанесите его, одновременно сделав шаг вперед. Преодолейте искушение остановиться в этот момент. Нокаута за пять секунд можно добиться лишь стремительным выполнением приемов. Вам следует тренироваться, чтобы довести их до полного автоматизма, когда вы будете выполнять весь набор движений как одно целое. Не забывайте сохранять устойчивое равновесие и всегда будьте в курсе того, что происходит вокруг вас.



Удар пальцами в глаза должен остановить атаку противника. По крайней мере, он отвлечет его и откроет для продолжения вашей атаки. Вам нужно научиться выполнять всю последовательность движений как единую непрерывную волну. Продолжая атаку, нанесите удар основанием правой ладони в лицо противника, это лишит его равновесия, и, может быть, он упадет.



Если нападающий не упал, сделайте шаг к нему левой ногой и нанесите круговой удар в голову левым локтем. Лучше всего целиться в подбородок, но неплохо попасть и в ухо. Не забудьте усилить удар движением корпуса.



Если нападающий и сейчас не упал, скользните левой ногой вперед, а коленом правой нанесите удар ему в пах. Вне сомнения, это устранил у него все враждебные намерения по отношению к вам. Итак, вот последовательность пятисекундного нокаута в исполнении спецназа ВВС Великобритании: блок, глаза, ладонь, локоть, колено. Это испытано на практике и работает. Однако в заключение напомним еще раз: наилучший способ самообороны — избегать неприятностей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ..... 5

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ САМООБОРОНА?..... 6

Ограбление.....	12
Нападения на сексуальной почве.....	16
Домашнее насилие.....	22
Личное пространство.....	26
Уровни бдительности.....	29
Столкновение.....	33
Спецподразделения ВВС и самооборона.....	39
Самооборона и закон.....	40

Глава 2

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ..... 43

Воля к победе.....	45
Самооборона и язык тела.....	48
Напористость.....	54
Контроль над собственными эмоциями.....	58

Глава 3

ПРЕДОТВРАТИТЕ БЕДУ..... 67

Как избежать столкновений.....	67
Как уладить конфликт.....	70
Осмотрительность на улицах.....	72
Поведение на улице.....	76
Преступления и алкоголь.....	80
Пользование общественным транспортом.....	83
Автобусы.....	83
Такси.....	84
Поезда.....	87
Путешествия на личном автомобиле.....	90
Стратегия вождения.....	96
Отвлекающие приемы.....	100

II. ТЕХНИКА САМООБОРОНЫ..... 103

Глава 1

ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ..... 104

Какой стиль выбрать?.....	104
Практика.....	106
Тренировка ума.....	108

Глава 2

ТЕЛО КАК ОРУЖИЕ..... 110

Правильная стойка.....	112
Голова.....	113
Руки.....	115
Ноги.....	122

Глава 3
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ
ПОВСЕДНЕВНОГО ОБИХОДА
ДЛЯ САМООБОРОНЫ..... 126

Куботан.....	128
Трости.....	131
Вещи, сопутствующие в дороге.....	133

Глава 4
УЯЗВИМЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА..... 135

Голова.....	135
Корпус.....	138
Руки.....	139
Ноги.....	140

Глава 5
ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ..... 141

Блоки.....	143
Защита от захватов.....	155
Защита от удушения.....	178
Защита от нападения с палкой.....	187
Защита от ножа.....	191
Самооборона в автомобиле.....	200
Защита от нападений на сексуальной почве ..	204
Нокаут за пять секунд.....	211

СПЕЦНАЗ



В чрезвычайной ситуации вы находитесь под давлением обстоятельств и забываете о безопасности. Впопыхах выходя из дома, вы можете не запереть дверь, и вот вас обворовывают. Вы сокращаете путь, идя по пустырю, и вас грабят.

Приемы самообороны, описанные в данной книге, были заимствованы из разных боевых искусств, переработаны опытными инструкторами спецподразделений военно-воздушных сил Великобритании для нужд гражданского населения.

Отбросьте все страхи, скажите:
«Я выиграю!» — и вперед к победе.



ISBN 5-8183-0372-1



9 785818 303727