

РАДУЖНЫЙ ПОТОК



ВСТУПЛЕНИЕ

ББК 75.7
Р 15

© Автор В.В.Титов, 1991

На 4-й странице обложки и в приложении
использованы рисунки М.А.Шестакова.

Радужный Поток — искусство рукопашного боя и Путь духовного совершенствования. Занятия по системе позволяют вернуть телу человека гибкость и силу, скорректировать работу энергетического аппарата и гармонизировать биоэнергетические взаимоотношения со Вселенной, дают сознанию самоконтроль и раскованность, а с ними — творчество. Раскрыв в себе дремлющие силы, человек избавляется от агрессивности и движется в едином ритме с миром, не сталкиваясь с препятствиями и не упоая на чью-то помощь.

© Российское производственное
издательско-полиграфическое
объединение "Итиль", 1991

РАДУЖНЫЙ ПОТОК

Вступление

Российское производственное
издательско-полиграфическое объединение "Итиль"

Тверь 1991



МИХАИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ ШЕСТАКОВ
15.08.54 - 25.02.89

ПРЕДИСЛОВИЕ

Покупая птицу, смотри, есть ли у нее
зубы. Если зубы есть, то это не птица.

Д. ХАРМС

Система Радужного Потока была сформулирована Михаилом Александровичем Шестаковым в начале 80-х годов и переделана в процессе тренировок и теоретических занятий группе его учеников.

Обучение проходили люди с различным исходным состоянием и возможностями - от новичков до мастеров спорта, от подростков до людей зрелого возраста. Полнота и логическая завершенность Радужного Потока позволила каждому желающему найти свой способ самореализации и раскрытия. Вспомнив классическое изречение о том, что "задачей учителя является довести ученика до той ступени постижения, на которой он начнет совершенствоваться сам", можно сказать, что Михаил был именно таким наставником, так как психофизическая подготовка по методике Радужного Потока привела к формированию у части последователей индивидуальной техники, включающей в себя единство формы тела, энергетического образа обывденного и боевого энергообмена, тактических вариантов ведения боя.

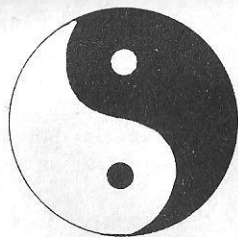
Преобразующее воздействие занятий под руководством М.Шестакова, основанное на покоряющем слиянии знаний и убежденности, педагогического таланта и подлинной интеллигентности наставника, было столь велико, что приверженцами его системы становились после часовой беседы люди, ранее годами изучавшие воинские искусства Востока. Несколькоими словами и несложной демонстрацией действий Михаил был способен скорректировать, гармонизировать хаотичный набор технических приемов и тактических способов, известных человеку, и этим раскрыть огромные возможности, блокированные в нем ранее непониманием.

Социальные условия долгое время препятствовали широкому распространению Радужного Потока, внешней формой которого является искусство рукопашного боя, а когда ситуация изменилась, создатель системы умер.

Радужный Поток остался запечатленным в личностях ближайших учеников (некоторые из них знали Михаила десятилетиями, некоторые присоединились к нему уже во время "движения к месту смерти"), а также в немногих лекциях и комплексах зачит первых уровней.

С целью сохранения Радужного Потока как системы, обобщения разработок основателя школы и создания пособия для самостоятельного обучения или более осмысленных занятий в рамках нашей либо другой школы воинских искусств, готовится серия книг под общим названием "Радужный Поток".

Эта книга является первой и содержит сведения о системе психофизической подготовки в целом, о структуре Радужного Потока и его категориях. В ней излагаются основы нулевого уровня зачит, тренировочные упражнения этого уровня.



1. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ

Дайте себе идти с болезнью, быть с ней, дружить с ней - это путь избавления от нее.

Из "Трактата о мече"
ЯГЮ ТАДЗИМА-НО КАМИ

Радужный Поток - система психофизической подготовки, преобразования человека, внешней формой имеющая искусство рукопашного боя. Ядро ее можно определить как союз физического и духовного планов человека, направленный на их взаимное обогащение и развитие.

Нет нужды повторять, какой интенсивной, насыщенной резкими изменениями, конфликтами стала жизнь современного человека. Существование всегда было борьбой, и враждебного вокруг людей по меньшей мере столько же, сколько и благоприятного. В человеке естественным образом заложена возможность и стремление бороться. Любимые игры детей - имитация насилия, войны. Даже спортивные игры - всегда единоборство по сути своей: если двадцать пацанов гоняют один мяч, в центре игры в любой из моментов двое, оспаривающие первенство.

Философ, сказавший, что "война всеобща", и мать, требующая от плачущего мальчика терпения и стойкости, по-своему понимают, что мир пронизан противоречиями и борьбой, что к борьбе нужно быть готовым. Агрессия - настолько глубокий фактор нашего сознания, что даже за мир мы собираемся бороться. Воспринимать мир как борьбу человек начинает с самого рождения, рост и обучение его - обучение выживанию, борьбе в самом общем смысле.

Осознание своей беспомощности, слабости перед могучим океаном жизни, понимание необходимости совершенствоваться, овладеть собой - первый шаг ученика. Желаемая цель - состояние мастера, который "недвижим, как гора, неисчерпаем, как Небо и Земля, непостижим, как действие стихий, преисполнен всего, как кладесь мироздания, безбрежен, как четыре моря, просветлен, как сияние всех светил". Ученик выделяет себя из мира, поэтому он и находится в войне всех против всех. Мастер один с миром. "По суше он идет, не опасаясь посорога и тигра, выходит в бой, не надевая доспехов", - говорит Лао-цзы. Ему никто не может повредить, поэтому у него нет врагов. Это не просто умение сражаться, это умение не сражаться, то самое "деяние без борьбы", которое позволяет найти согласие во Вселенной.

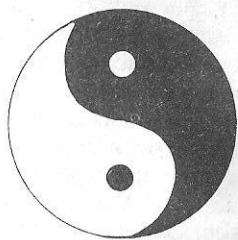
Между первым шагом и целью пути лежит преобразование, превращение, направленное изменение состояния человека. Некоторые тратят на это годы, некоторым хватает месяцев, множество людей до гробовой доски не умеют владеть собой, единицы способны "угром услышав о Дао, вечером умереть". Нет одинаковых

людей и нет единственного способа овладеть присущими им свойствами, переплыть через страх и крысиную злобу - агрессивность. Есть общий комплекс методов, единый поток изменений, позволяющий каждому раскрыться самостоятельно.

Радужный Поток создавался как система психофизической подготовки и преобразования человека, подходящая любому физического состояния, интеллектуального развития и эмоционального склада, позволяющая взрастить мощь и воспитать умение использовать ее для гармонизации отношений с самим собой и с окружающим миром.

Закрепощенному телу современного городского жителя тренировки возвращают гибкость и свежесть. Мускулатура перестраивается для работы в значительно расширенном диапазоне движений и на новом уровне интенсивности, энергообмен систем организма между собой и с окружающим миром подвергается коррекции, снимаются "пробки" в энергетических каналах. Настойчивые волевые усилия выводят со временем сознание тренирующегося из обычного состояния захваченности окружающим миром, вырабатывают способность контролировать свои действия и ситуацию вокруг.

В историографии школ военных искусств принято выделять "три источника и три составные части", объяснять, как они органично сливаются в целостную систему. Придется сделать это и нам, а о достоинствах системы пусть судит тот, кто попробует использовать ее.



2. ЧЕЛОВЕК В РАДУЖНОМ ПОТОКЕ

Бог создал глину. Богу стало скучно.

И Бог сказал кошке глины: "Сядь!"

К. ВОЙНЕГУТ-МЛ.

"Колыбель для кошки"

Учение, занимающееся человеком и его проблемами, обязано дать свое определение "существа двуногого, без перьев и с широкими плечами", как предмета рассмотрения и основной категории.

Понимая невозможность адекватного описания человеческой личности из-за ее сложности и целостности, определим свое отношение к ней при помощи условного деления человека на область физического тела, энергетическую область и область сознания. Это разделение отвечает задаче системы - создать методы целенаправленного изменения личности ученика и довести их до понимания и претворения в жизнь принявшим систему человеком. Для объяснения необходимы категории и понятия, определение их взаимосвязи, необходимо разрушение единства для последующего понимания его.

Для каждой области разработаны понятия, используемые при описании тренировочной работы на конкретном уровне, хотя области неразрывно связаны, и более того, перекрываются. Взаимосвязь планов человеческого существа очевидна для каждого, кто хоть раз прислушивался к своим ощущениям или оценивал свое состояние.

Сгорбленные плечи, скованная поза вызывают застой энергии, мешают ей свободно протекать, снижают тонус организма, ухудшают настроение и утомляют разум, а физическая активность неразрывна с бодростью сознания и радостным настроением. Ужас сдвигает человека, радость расправляет его и т.д.

Физическое тело - это опора, корень, материальная база существования личности, *биоэнергия* - жизненная сила, то, что делает тело живым, развивающимся, антиэнтропийным образованием. *Сознание* - наблюдатель, "переживающий" бытие личности, область, по мере сил контролирующая и управляющая процессом ее развития. Отношения между этими планами существования гораздо сложнее, особенно в пограничных зонах, принадлежащих сразу двум областям, и понимание данных отношений, умение воздействовать на один план с помощью другого, изменять все существо человека, подтягивая одну из областей, - важная способность мастера. Недаром китайская пословица утверждает, что секрет долголетия - в умении подгонять отстающего.

В состав Радужного Потока входят как упражнения, имеющие целью преимущественное развитие какого-либо плана (при несомненном участии в работе всех трех), так и методы тренировки целостного, общего характера. Их можно прорабатывать, меняя акцент внимания по мере роста мастерства.

К первой группе относятся упражнения в концентрации сознания на отдельных предметах, идеях или частях тела, мысленная отработка защит, ударов и перемещений с использованием "ментального образа" партнера. В области энергетики это занятия по раскрытию центров восприятия, генерации, излучения и переработки энергий, по формированию полевых "шуналей" - потоков биоэнергии и навыков их применения. На физическом плане данному уровню соответствуют общеукрепляющие упражнения, направленные на развитие гибкости тела, формирование функциональной мускулатуры, на выработку навыков владения телом, умения расслабляться, овладение основами акробатики.

Вторая группа - упражнения, специфические для рукопашного боя, а именно: отработка защит, постановка ударов и перемещений в стойках, все виды работы с партнером. Первый уровень их освоения - изучение внешней формы, движения тела. Второй - насыщение технических приемов энергетическим содержанием, использование внутренней энергии вместо физической силы. Третий уровень - наполнение движения тела и энергии контролируемым движением сознания, позволяющим действовать своевременно и замыкающим единство трех областей личности в несокрушимую мощь. Поэтому и говорится: "Начинающий работает телом, продвинутый ученик действует ци (энергией), выдающийся ученик использует сознание, а мастер един в изменениях и превращениях".

Сложный и многоуровневый характер тренировочных методов Радужного Потока соответствует единству окружающего мира и целостности человеческой личности. Каждое из упражнений представляется ученикам в слиянии трех планов действия, что позволяет любому постигающему найти наиболее соответствующий его подготовке аспект и работать на этом уровне. К смене акцента тренирующийся может подойти сам, достигнув определенного умения, кроме того, сместить акцент может наставник, определив, что это необходимо для дальнейшего раскрытия свойств ученика.

Изложение основ техники, способов ее применения и тренировочных упражнений Радужного Потока невозможно без подробного раскрытия понятий, характерных для каждого плана, их взаимосвязи и взаимодействия в русле единой системы. Естественно начать введение категорий с физического тела - наиболее очевидного плана существования.

3. ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН

На вкус он хрустит, но тускло и
как-то рывками,
как тесный пиджак, будит он аппетит,
зато отдаст светляками . . .
Л.КЭРРОЛ. "Охота на зверя"

В данном плане рассматривается в рамках Радужного Потока как школы рукопашного боя физическое тело человека, связанные с ним понятия, его свойства. Отметим, что условное понятие "физической области человека" не совпадает с классическим медицинским взглядом на человеческий организм.

Медики выделяют следующие основные системы тела:

- система органов движения, состоящая из костной и связочно-суставной систем, выполняющих функцию опоры и защиты организма от повреждений, а также мышечной системы, осуществляющей перемещение;
- пищеварительная система;
- дыхательная система;
- мочеполовая система;
- сердечно-сосудистая система;
- система желез внутренней секреции (эндокринная);
- система органов чувств;
- нервная система.

Все упомянутые группы органов тесно связаны между собой, каждая из них имеет свои особые свойства, так как отвечает за свой участок обмена с окружающим миром. Особое внимание уделяется, естественно, опорно-двигательному аппарату - костной, связочно-суставной и мышечной системам человека.

Постигая участие человеческого тела в бою, мы практически отождествляем его с опорно-двигательным аппаратом, так как дыхательная, пищеварительная, мочеполовая, сердечно-сосудистая и эндокринная системы попадают в поле зрения энергетической области Радужного Потока, а нервная система и система органов чувств относятся к области, определяемой как область сознания.

Тело существует в пространстве и времени, имеет массу и геометрическую форму, размеры, способ связи частей в целом, способы движения частей и целого в пространстве. Исходя из этого, в Радужном Потоке на физическом плане выделяют положения стереометрии рукопашного боя, теорию статике и законы движения тела бойца - динамику и кинематику боя.

3.1. Стереометрия боя

На море-океане, на острове Буяне
стоит дуб, на дубе сундук,
утка в сундуке, яйцо в утке,
игла в яйце, смерть на конце иглы.

При описании внешней формы боевого взаимодействия используют понятия теории стереометрии боя - пространства, поверхности, плоскости, оси вращения и точки.

Существует ряд вложенных друг в друга объемов, в которых происходит схватка. Пространство боя, наибольшее из них, традиционно определяется как "область космического пространства, несущая информацию о бое и противнике". Под это определение ПБ подходит и Вселенная целиком, что в общем-то соответствует истине, но при работе на первых уровнях защит пространство боя обычно отождествляют с вложенным в него объемом пространства перемещений (ПП). Это пространство, ограниченное внешними условиями, которые формируют его вокруг движущихся собственных пространств бойцов (рис. 1).

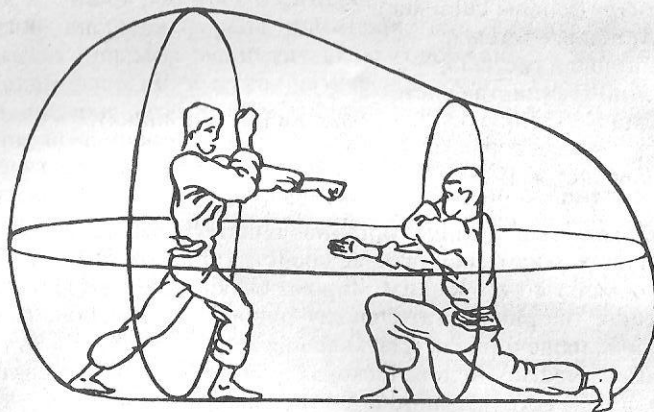


Рис. 1. Пространство перемещений

Собственное пространство бойца (СП) - это область досягаемости конечностей человека, механически контролируемая им, необходимая для совершения маневра на месте, изменяющаяся при смене положения его тела: высокая и раскрытая стойка увеличивает данное пространство, низкая и компактная сжимает. Размеры СП колеблются в пределах 5-8 м³. Особое значение собственного пространства в том, что внутри него происходит значительная часть процесса обработки направленной на бойца

атаки, и при объяснении техники и тактики первых уровней защит в основном используется эта категория и понятие *собственного пространства тела (СПТ)* (рис. 2).

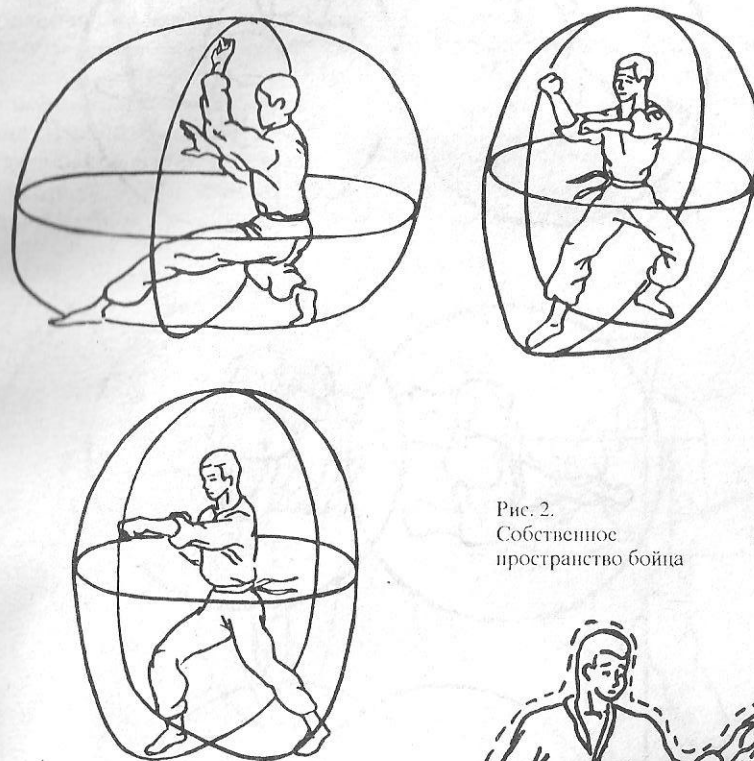


Рис. 2.
Собственное
пространство бойца

Объем, занимаемый физическим телом бойца, на который направлено атакующее воздействие партнера и которое бойцу следует непременно защитить, назовем собственным пространством тела (рис. 3).

Форма этого пространства постоянно изменяется, что наряду с взаимодействием партнеров приводит к изменению

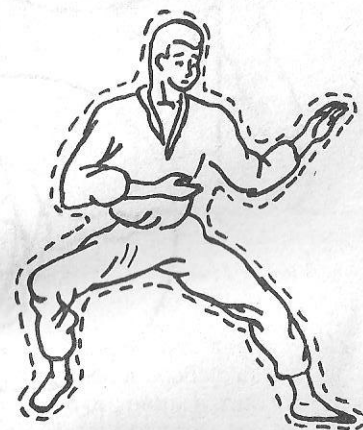


Рис. 3.
Собственное
пространство тела

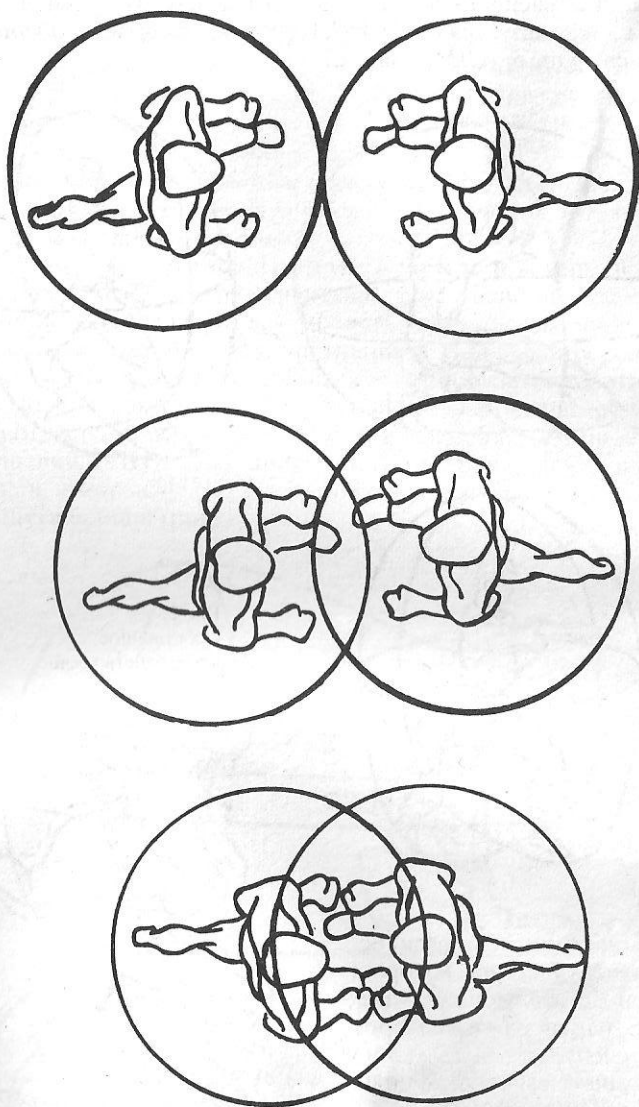


Рис. 4. Взаимодействие собственных пространств бойцов

форм и размеров их собственных пространств. Взаимодействие может быть контактным и неконтактным, причем первое бывает точечным, и взаимодействием проникновения, когда СП бойцов перекрывают друг друга. В этом случае выделяют поверхностное, глубокое и среднее проникновение (рис. 4).

К объемным категориям относят также "область атаки", или пространство ударов и защит, примерно совпадающее с коридором, соединяющим партнеров, ширина которого - две ширины плеч бойца. Любое атакующее воздействие или защита проводятся в этом коридоре. Он, в свою очередь, делится на область внутренних защит и внешних - две почти равные части, имеющие вид конусов, соприкасающихся вершинами в области фокуса защит (рис. 5).

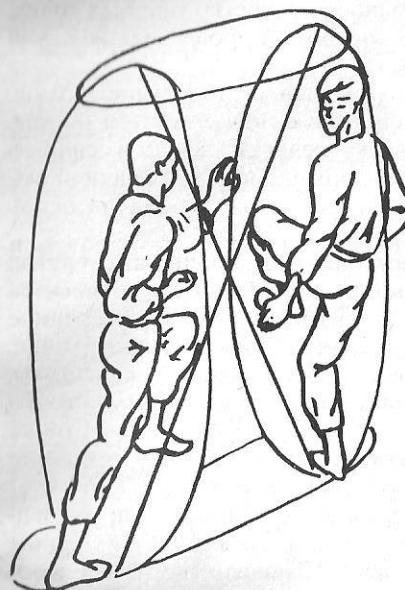


Рис. 5. Пространство ударов и защит - "коридор атаки"

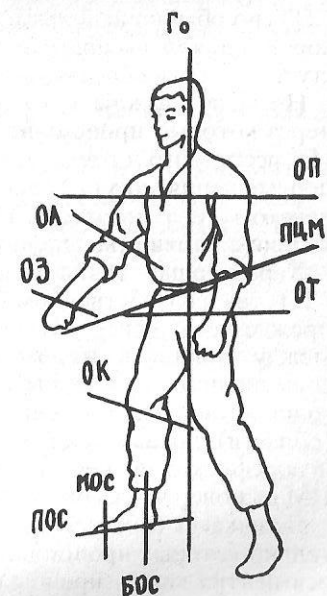


Рис. 6. Оси, связанные с телом бойца

Пространства ограничены поверхностями, которые, как и всякая граница, предел существования вещи, имеют свои особые свойства и значение. Так, поверхность СП играет важную роль в тактике боя именно в силу своего смысла, - расстояние, на котором конечность бойца (а значит, и удар) достает партнера. Правильная оценка взаимного расположения этих поверхностей может стать решающим фактором в единоборстве.

Учет свойств поверхности, ограничивающей пространство перемещений, - стен, потолка, формы участка земли или вида деревьев, растущих на ней, - необходим при выборе тактических вариантов ведения схватки.

Поверхность тела - та мишень, то место размещения уязвимых точек, на которое нацелена атака. От ориентации в пространстве перемещений участков поверхности тела зависит направление и способ излучения энергии удара по ним, так как для эффективного поражения партнер должен воздействовать атакой перпендикулярно поверхности тела. На поверхности тела расположены ударные участки, те точки, через которые выходит энергия удара, точки, контактирующие с телом партнера. В принципе, нет препятствий для излучения энергии удара через любой участок поверхности своей СПТ, но обычно используется небольшое количество ударных точек, хорошо для этого подготовленных и способных пропустить жесткий стусок энергии без саморазрушения.

Не менее важны *участки опоры* - элементы поверхности тела, через которые происходит взаимодействие с поверхностью опоры. Не всегда это стопы, так как схватку ведут и лежа, и сидя, а перемещения могут осуществляться и с помощью рук, и вращением-накатом тела по земле. Понятие участка опоры - одна из основ теории статики рукопашного боя.

Характерные точки стереометрии боя размещены как внутри СПТ, так и в Собственном Пространстве бойца. К первым относятся прежде всего центр масс тела ЦМ (точка расположена в середине между спиной и животом, на два пальца ниже пупка); точки, совмещенные с основными суставами: тазобедренным, коленным, голеностопным, плечевым, локтевым и лучезапястным; точки (области) локализации энергетических центров человека и точки иглорефлексотерапии. Ко второй группе относят точку проекции ЦМ на поверхность опоры и точку (область) фокуса защиты.

С точками собственного пространства тела связаны оси, относительно которых происходит вращение тела и его частей. Выделяют оси центра масс - продольную, боковую и главную (вертикальную) оси ЦМ (ПЦМ, БЦМ и ГО). При сложном пространственном движении бойца, нарушающем вертикальность позвоночника, принято говорить о пространственной оси вращения, проходящей через центр масс, - ПВ ЦМ. Это может быть, например, при уходе переворотом или кувырком, при ударе в прыжке или броске.

Через плечевые суставы проходит ось плеча ОП, через тазобедренные - ось таза, с коленным суставом связана ось колена ОК, аналогично определяются оси локтя ОЛ и запястья ОЗ. Сложнее дело со стопой, так как вращение на стопе как на поверхности опоры производится по-разному для разных технических приемов. Поэтому

имеют продольную ось стопы, малую и большую оси стопы (ПОС, МОС, БОС), причем малая проходит через подушечку под большим пальцем ноги, а большая - через пятку (рис. 6). Вдоль конечностей проходят продольные оси локтя, плеча, бедра и колена.

В области пространства перемещений определены три важные линии:

- линия атаки ЛА, соединяющая центры масс партнеров,
- линия удара ЛУ, несущая информацию о направлении излучения энергии атакующей конечностью бойца,
- линия взгляда ЛВ.

Очевидно, что вторая проходит через точку, на которую нацелена атака, и не обязательно совпадает с линией атаки. Линия взгляда и место фиксации на ней глаз тесно связаны с состоянием сознания бойца, так как до 70% информации, получаемой человеком - зрительная информация.

Последняя группа понятий стереометрии рукопашного боя - плоскости.

Прежде всего это фронтальная плоскость ФП и плоскость атаки ПА. Фронтальная строится на двух пересекающихся осях - вертикальной и оси плеча, а плоскость атаки содержит ЛА и перпендикулярна поверхности опоры (рис. 7).

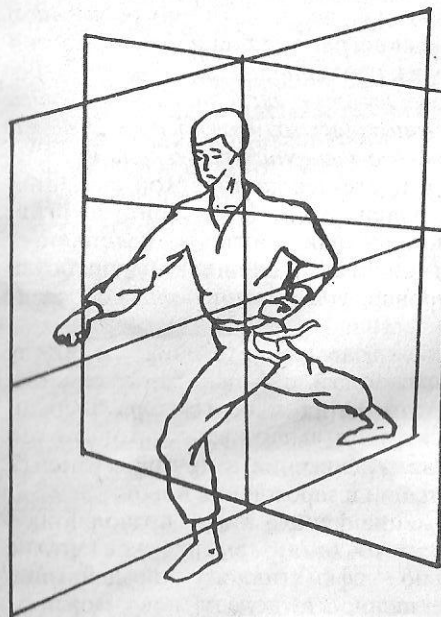


Рис. 7. Фронтальная плоскость и плоскость атаки

3.2. Статика. Понятие стойки

Пусть на правом плече Упеллури
стоит он, как меч!

"Песнь об Улликумми"

Тело человека может занимать в пространстве бесконечное множество различных положений. В воинских искусствах выделяют из этого множества некие стандартные положения, **отличающиеся** устойчивостью, защищенностью и способствующие маневру. В самом деле, находясь перед лицом противника, не следует вставлять "руки за спину, пятки вместе - носки врозь" или садиться, скрестив ноги.

В принципе, защищаться или наносить удар можно из любого положения тела, но каких усилий это будет стоить и какова будет эффективность проведенного приема? Боец должен быть уверен, что, атакуя, он не отлетит назад (а действие при контакте равно противодействию), что при защите он сможет развить достаточное усилие, перенаправляющее или вытесняющее энергию атаки противника, что в промежутках между столкновениями он сможет восстановиться и верно определить план дальнейших действий.

Поэтому "стойка", как принято называть стандартное положение человека в рукопашном бою, - это не просто замороженное движение или кадр, вырванный из кинограммы боя и фиксирующий изменяющуюся позицию одного из партнеров. *Классическое определение стойки Радужного Потока звучит так: "соответствующее ситуации положение бойца, обеспечивающее возможность маневра и способствующее построению волнового энергетического канала".*

Рассматривать стойку следует в контексте тактической ситуации, учитывая задачу, выполняемую в ней: атака (излучение энергии, разрядка), защита (обработка воздействия партнера, накопление, раскрутка боевой энергии) или оценка противника (проработка ситуации на информационном уровне, уравнивание собственной энергии).

Стойки обладают свойством взаимопротекания в силу заложенной в каждой из них возможности маневра, "заряженности движением". Останов, фиксация хотя бы на долю секунды посреди постоянного изменения боевой ситуации имеют смысл только как момент преобразования одного вида движения в другой, момента переразвития предыдущей комбинации и зарождения новой.

Атакующая стойка - это положение финала атаки, позволяющее трем планам человека слиться в точке и моменте контакта с противником для максимально эффективного воздействия. Защитная стойка в своей завершенности делает невозможным

проникновение в собственное пространство тела энергии атаки партнера за счет строго определенного взаимного расположения частей тела и присущего ему энергетического наполнения бойца. Стойки для оценки противника обладают наибольшей возможностью маневра тела и свободой действия сознания. Разумеется, подобная классификация справедлива только в смысле предрасположенности, акцента стойки, так как любая из них может быть использована в качестве базы для определенных ударов, защит или восстановительных действий в общем русле схватки.

Стандартным положениям тела соответствуют определенные варианты энергообмена и своя окраска сознания бойца. Единство трех областей человеческого существа выражается в том, что небольшое изменение положения стоп или их загрузки вызывает смену потока энергии, протекающего по телу, и может изменить тип стойки. Тело бойца подобно волноводу или камертону в смысле тесной связи геометрических параметров и распределения масс с длиной излучаемой волны. Хорошим аналогом стойкам рукопашного боя служат асаны йоги, в которых внешняя статичность наполнена мощным внутренним движением и каждое положение тела настраивает человека на определенную космическую вибрацию.

При описании технических действий стойки используются для обозначения исходного и конечного положения, внешней формы двух типов энергообмена и состояния сознания, между которыми лежит изменение, динамика удара или защиты. Отметим, что понятие "стойка", связанное со всеми тремя областями человеческого существа, тяготеет более всего к внешней форме, к физическому телу, поэтому и описывается чаще как положение ног и центра масс, при условии вертикальности позвоночника. Практически во всех стойках Радужного Потока отсутствуют положения предельного выпрямления рук в локтевых суставах или ног в коленных, как неестественные и разрушающие энергетическую целостность бойца.

Основными характеристиками стойки являются ее направленность и база.

База стойки - треугольник, имеющий вершинами центр масс бойца и точки внешних нагруженных осей стоп. По длине основания этого треугольника стойки делятся на следующие типы:

1. Стойки с узкой базой (рис. 8), ширина основания стойки равна ширине плеч или меньше.
2. Стойки с нормальной (средней) базой, основание - 1-2 ширины плеч (рис. 9).
3. Стойки с широкой базой, 2-3 ширины плеч в основании (рис. 10).
4. Удлиненные стойки, три и более ширины плеч в основании (рис. 11).
5. Одноопорные стойки, стопа загружена равномерно (рис. 12).

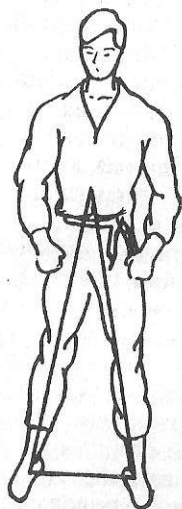


Рис. 8. Стойки с узкой базой

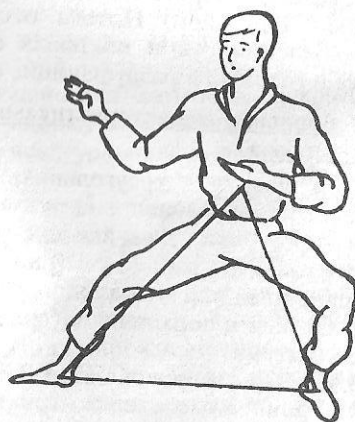
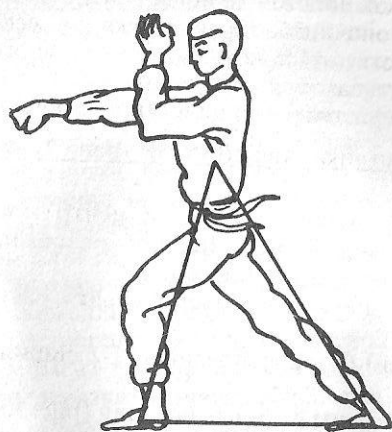


Рис. 9. Стойки с нормальной базой

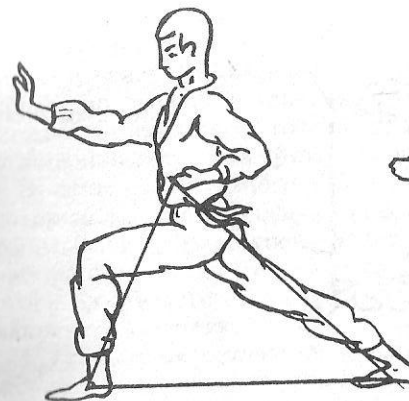


Рис. 10.
Стойки с широкой базой



Рис. 11.
Удлиненные стойки



Рис. 12. Одноопорные стойки



Рис. 13. Стойки с точечной опорой

6. Стойки точечной опоры, характерные для атакующей работы ног. Точка опоры - малая ось стопы (рис. 13).
Длина базы стойки определяет форму собственного пространства бойца, придавая ему более компактный вид при расширении базы.

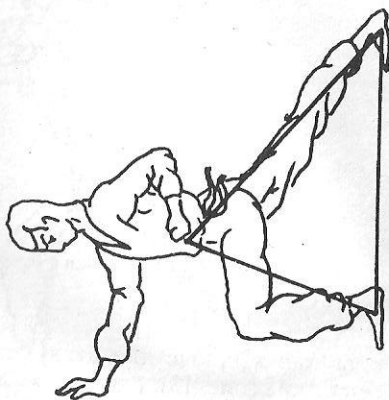
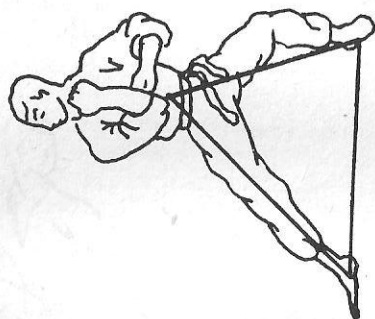
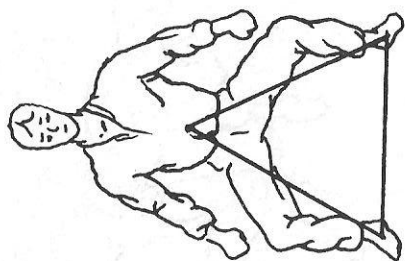


Рис. 14. Направленность стойки

Направленность стойки определяется по меньшему ребру базы и направлению атаки. Выделяют стойки, направленные вперед, назад, вбок и равнонаправленные (рис. 14). Последние отличаются примерно равной устойчивостью во всех направлениях. К ним можно отнести все точечные и одноопорные стойки, хотя в отношении этих стоек трудно говорить о статической устойчивости.

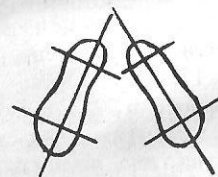
В системе Радужного Потока выделяют 120 основных стоек, которые полностью будут представлены в отдельном томе. Для работы на первых уровнях защит достаточно более скромного набора стандартных положений, показанных в этой главе. Номера стоек соответствуют общей классификации. Начнем с **равнонаправленных стоек**.

1. *Ритуальная стойка* является исходным и завершающим положением классических комбинаций защит и атак, соответствующая состоянию невозмущенного, гармоничного энергообмена и спокойного всеотражающего сознания.

Стопы загружены равномерно, колени активизированы, то есть не выпрямлены до отказа, но и не напряженно согнуты. Таз слегка подогнут, позвоночник естественно расправлен. Плечи расслаблены и "уронены" вниз, положение рук традиционно описывается термином "стекающая вода". Оно легко находится экспериментально, для чего следует встать под душ и провести поток воды от плеч до пальцев без срыва его на руке. При этом локти естественно расправлены и смотрят слегка в стороны от туловища, в подмышечных впадинах как бы помещено по куриному яйцу. Голова "подвешена" за темя, поэтому подбородок слегка втянут. Все тело расслаблено, хотя и не вяло, пронизано ощущением бодрости, активности, чистоты и слияния с окружающим миром (рис. 15).



Рис. 15. Ритуальная стойка



7. *Параллельная узкая стойка*. Исходная цельность размыкается, уступая место состоянию готовности к изменению, форма и содержание которого еще не определились. Энергообмен пока невозмущенный, но сознание активизировано, боец как бы "включил пеленгатор", одновременно выделив себя из мира, сказав: "Вот Я" (рис.16).

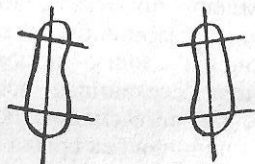
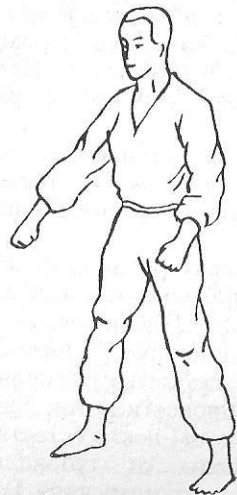


Рис. 16. Параллельная узкая стойка

17. *Узкая стойка решительной атаки*. Она относится к равнонаправленным, так как на физическом и энергетическом уровне атакующий потенциал, "острие" в направлении атаки еще не проявились в достаточной степени, хотя и имеют место. Сознание собрано из собственного пространства в область ударов и защит (атаки), мощь стойки начала выдвигаться в этот коридор из тела в направлении фокуса защит. Дальняя от партнера стопа, несущая от 20 до 40% веса тела, чувствует поверхность опоры всей своей поверхностью, хотя основной удар делается на пятку и ребро стопы вблизи пятки. Нога почти выпрямлена, таз подобран и находится точно под плечами (рис. 17).

21. *Узкая стойка "трех боев"* и 22. *Стойка "трех боев"* (рис. 18-19). Основное содержание двух этих стоек - мощь, заключенная внутри собственного пространства тела, пронизывающий бойца снизу вверх

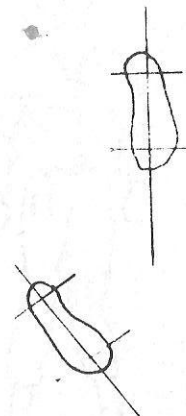


Рис. 17. Узкая стойка решительной атаки

несокрушимый поток энергии, готовность к отражению, вытеснению атаки с любого направления. Сознание не фиксировано на каком-либо определенном месте или направлении, а "размыто" по собственному пространству, окружающему бойца.

При нахождении специфического ощущения этих стоек основное внимание следует уделить ногам и пояснице. Положение стоп ясно из рисунка, колени как бы стянуты вместе упругой лентой. Внутренние поверхности бедер как бы намагничены и притягиваются, создавая ощущение мощного столба энергии, входящего снизу в область таза, который подан вперед, но без излишнего напряжения. Важно не закрепоститься, не сковать себя напряжением мышц, - мощь должна быть мобильной.

27. *Стойка "качели"* (рис. 20).

Стопы загружены равномерно, колени подогнуты и смотрят по направлению продольных осей стоп. Не следует заваливать колени дальше от партнера ноги ни вперед, ни назад, так как это снизит потенциал изменчивости, являющийся основным содержанием данной стойки. Сознание концентрируется на собственном пространстве тела и области атаки, идет информационная проработка ситуации.

34. *Стойка центрального затвора* (рис. 21).

Мобильность и тактическое разнообразие действий по разрушению атакующего воздействия партнера, основанные на том, что фокус защит уже контролируется поднятым коленом, - содержание

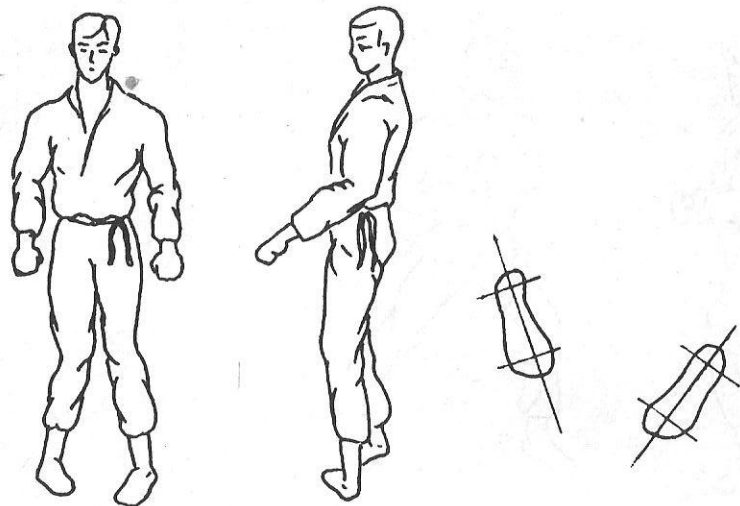


Рис. 18. Узкая стойка "трех босв"

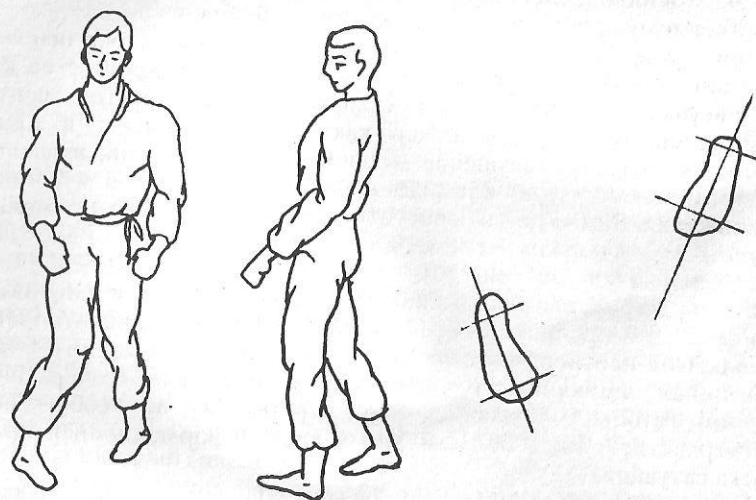


Рис. 19. Стойка "трех босв"

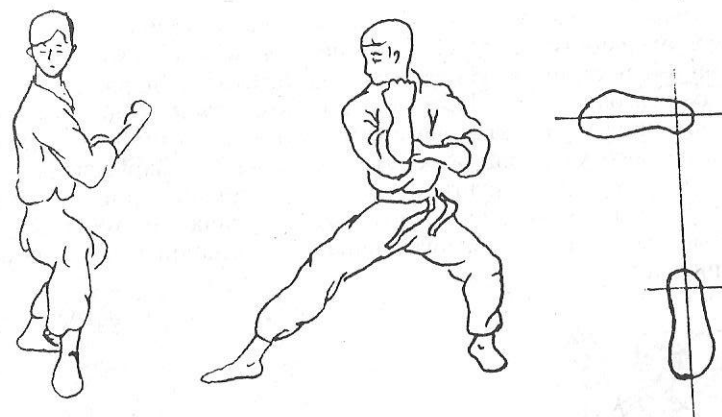


Рис. 20. Стойка "качели"

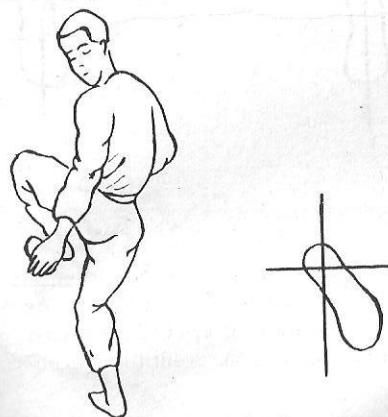


Рис. 21. Стойка
центрального затвора

стойки на физическом уровне. В области энергетики для нее характерна наполненность энергией опорной ноги и центра тела при пустой, готовой принять и пропустить атакующий или одерживающий ступок, поднятой ногой. В области сознания стойке соответствует образ неподавленности на волевом уровне, достигающийся за счет того, что поднятая нога перекрывает в плоскости атаки жизненно важные центры - пах и солнечное сплетение.

Стойки, направленные вбок.

46. *Стойка наездника* является самым ярким проявлением мощи и несокрушимости на всех уровнях человеческого существа. Правильная постановка коленей и таза позволяет "держать" стойку мышцами ягодиц, а не ног и дает возможность длительно и ненапряженно удерживать восходящий поток энергии для прочистки энергетических каналов, раскрытия центров и закрутки боевого потока. Колени проседают в большие пальцы стоп, таз подан вперед. В идеале поверхность бедер параллельна плоскости опоры, под ноги как бы вбит прямоугольный брус длиной в две ширины плеч (рис. 22).

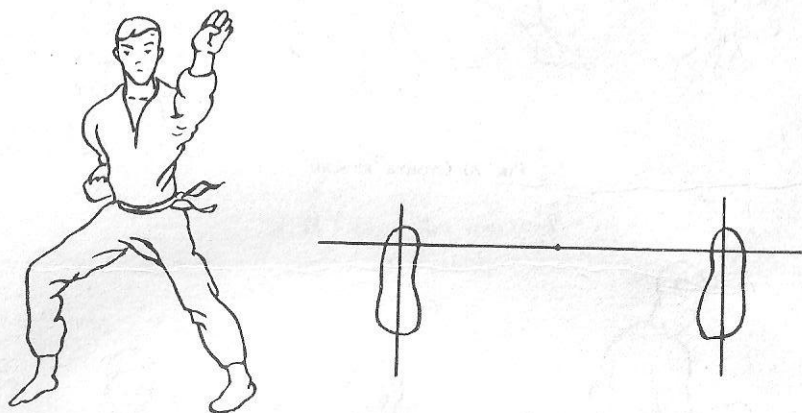


Рис. 22. Стойка наездника

52. *Стойка "стена"* - более раскрытая и мобильная, хотя и достаточно мощная. Она подходит начинающим, так как стоять в ней проще, чем в стойке наездника, и она не требует значительной перестройки мышечной структуры ног и таза, солидной подготовки связок (рис. 23).

Стойки, направленные назад.

60. *Стойка оценки противника*. Нацеленная на информационную обработку ситуации в области атаки, она мощнее, чем стойка "качели". Является парной к стойке решительной атаки, то есть обладает огромным арсеналом технических действий, начинающихся из нее, а завершающихся положением решительной атаки. Передняя рука контролирует область фокуса защиты, дальняя находится вблизи поверхности тела у солнечного сплетения - центра боевой информационной работы и воли (рис. 24).

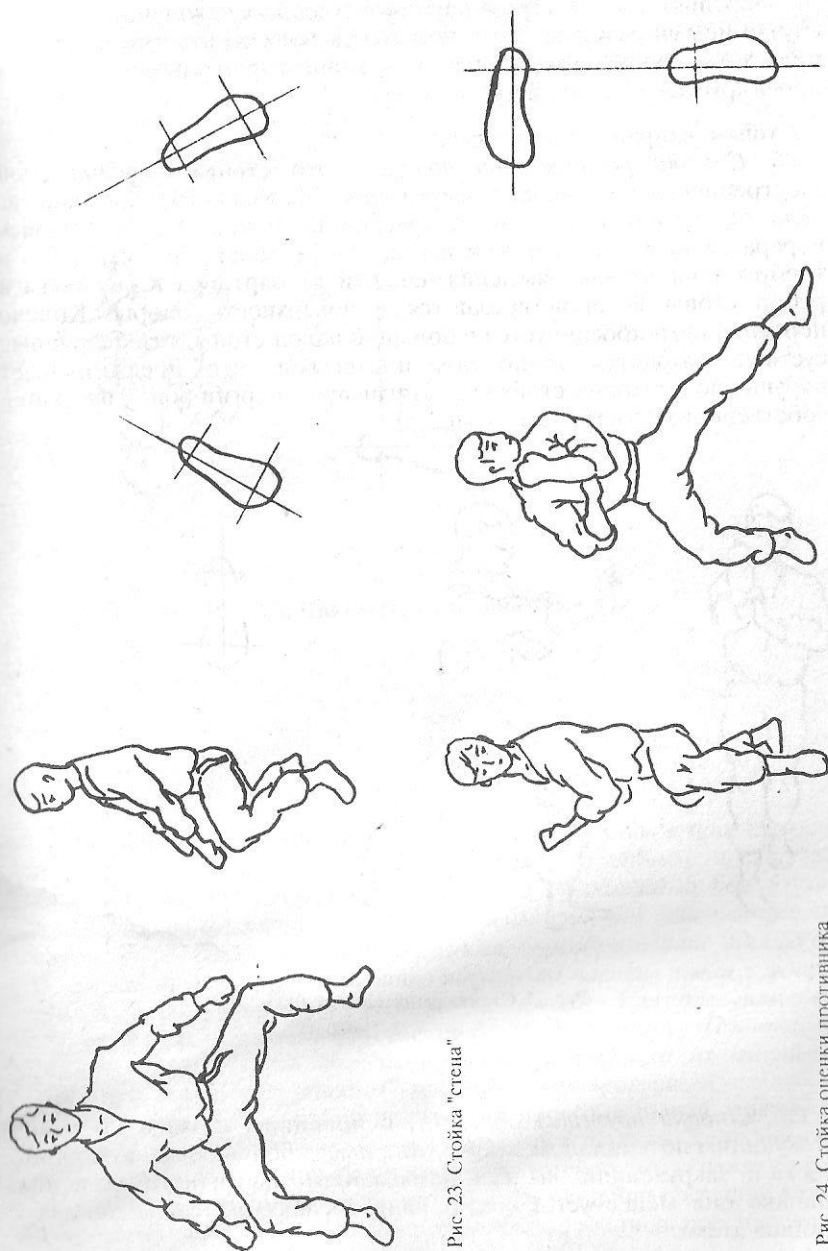


Рис. 23. Стойка "стена"

Рис. 24. Стойка оценки противника

У передней стопы загружена только малая ось, колено ни в коем случае не выпрямлено. Колено дальней ноги согнуто по направлению продольной оси стопы (перпендикулярно линии атаки) и проецируется в большой палец стопы.

Стойки, направленные вперед.

96. *Стойка решительной атаки* - это стойка максимальной заостренности на выпуск энергии из собственного пространства тела до границы СП, по направлению линии атаки. Являясь переразвитием, завершением атаки, она не только допускает, но и требует полного выпрямления дальней от партнера ноги, пятка и ребро стопы которой врезаются в поверхность опоры. Колено передней ноги проецируется в большой палец стопы, тазобедренные суставы находятся точно под плечевыми, что предотвращает нарушение гармонии стойки и вытягивание энергии бойца из границ собственного пространства (рис. 25).

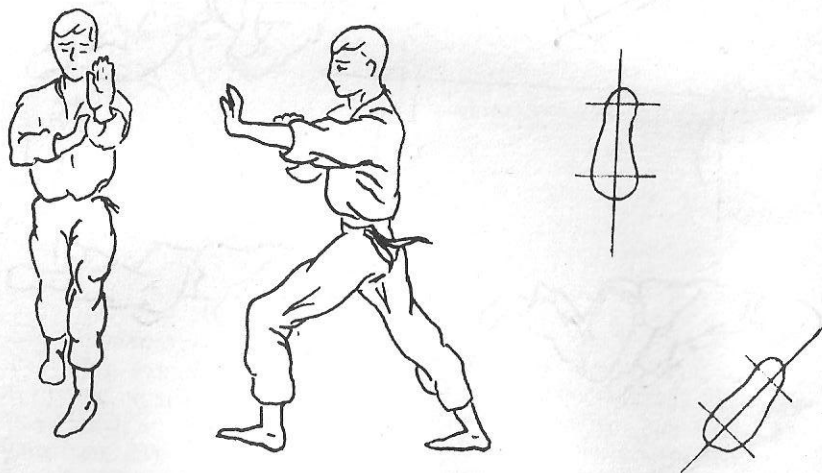


Рис. 25. Стойка решительной атаки

110. *Стойка пружины* обладает, в принципе, схожим по мощи атакующим потенциалом, кроме того, имеет большой запас мобильности и "закрученной" энергии, возможность энергичного вращения. Однако она менее устойчива в направлениях, не совпадающих с линией атаки.

Колено дальней ноги находится на высоте кулака от поверхности опоры, точно под центром масс бойца. Колено передней ноги - над кончиком стопы. Таз и плечи увязаны, как углы спичечного коробка (рис. 26).

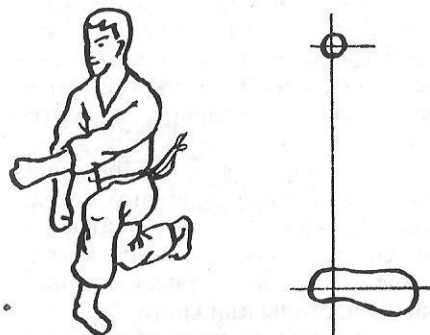


Рис. 26. Стойка пружины

3.3. Кинематика и динамика боя

Танец - это вовсе не то,
когда ты все время прыгаешь,
Когда, вылив, ты, подобно пылинке,
взлетаешь в воздух.
Танец - это когда ты уходишь из обоих миров,
Рвешь сердце и дух твой возносится.
ХУШХАЛ-ХАН ХАТТАК

Изменение положения физических тел партнеров в пространстве перемещений является внешней формой, наглядным проявлением развития боевой ситуации. Кинематика рукопашного боя изучает механическое движение тела вне зависимости от действия на него сил, в фокусе внимания данного раздела - преобразование одного вида движений в другой, перетекание энергии по частям тела к ударной поверхности. Динамика вообще исследует причины изменения движения материальных объектов, в Радужном Потокe она рассматривает силы, воздействующие на бойца, и их влияние на формирование удара, защиты или боевого перемещения.

Механические движения делятся на поступательные, вращательные и сложные, являющиеся суммой двух первых. Тело человека трудно представить движущимся поступательно, это возможно разве что при скольжении по льду или во время падения с крыши, так как поступательное движение подразумевает параллельное перемещение.

ние всех точек тела. Вращательное движение более близко человеку, но по-прежнему естественным для него является сложное движение, когда из вращательных движений частей тела складывается поступательное движение центра масс, как при ходьбе, или конечности, как при ударе.

Аксиоме кинематики Радужного Потока можно сформулировать так: "Все боевые движения - сложные". Для передачи техники, объяснения того или иного приема необходимо разбить сложное движение тела на ряд простых перемещений его частей, имея при этом во внимании искомое движение ударной поверхности, поступательное или вращательное.

Общая последовательность выделения искомого движения из сложного перемещения тела такова: вначале определяют исходное и финальное положение, стойки начала и завершения, затем описывают движение таза и соответствующее ему изменение положения центра масс, движение плеча (если прием выполняется руками), колена или локтя и, наконец, стопы или кисти.

Стандартными при этом являются четыре вида преобразования движений тела и его частей.

Вращательное движение во вращательное переходит в ударе "молот", выполняемом из стойки наездника (рис. 27). Линия удара при этом лежит в горизонтальной плоскости, перпендикулярно плоскости атаки. Исходное положение перетекает в конечное за счет вращения таза и плеча относительно главной вертикальной оси центра масс и вращения руки в плечевом и локтевом суставах.

Поступательное движение во вращательное переводится во время страховки кувырком при падении (рис. 28). Точка контакта бойца с плоскостью опоры разворачивается в линию за счет скручивания тела.

Поступательное движение в поступательное преобразуется при боковом таранном ударе ногой (рис. 29) из одноопорной стойки. Начальный рывок таза вперед по линии атаки через разгиб в тазобедренном и коленном суставах выливается в поршневое движение пятки по линии удара.

В таранном ударе дальней от партнера ногой в прыжке с поворотом (рис. 30) при помощи аналогичной вращательной работы на подъем и разгиб в тазобедренном суставе и колене вращение всего тела переходит в поступательное движение пятки.

Процесс взаимодействия отдельных движений частей тела бойца, слияние из них общего сложного потока важен для формирования удара и защиты. Начальный силовой импульс, приводящий бойца в движение, должен быть сохранен и по возможности развит к моменту завершения технического приема путем своевременного и согласованного включения в работу определенных групп мышц.

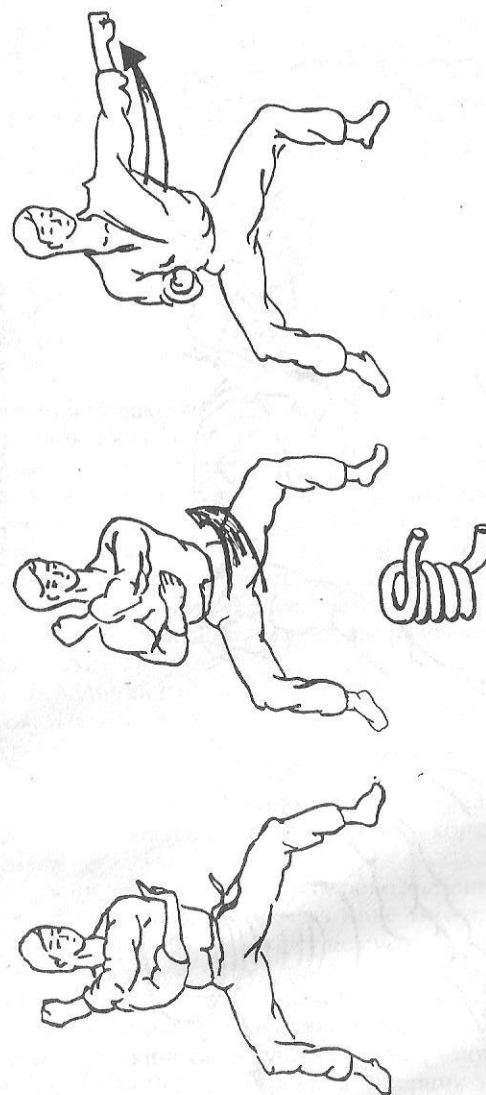


Рис. 27. Переход вращательного движения во вращательное.

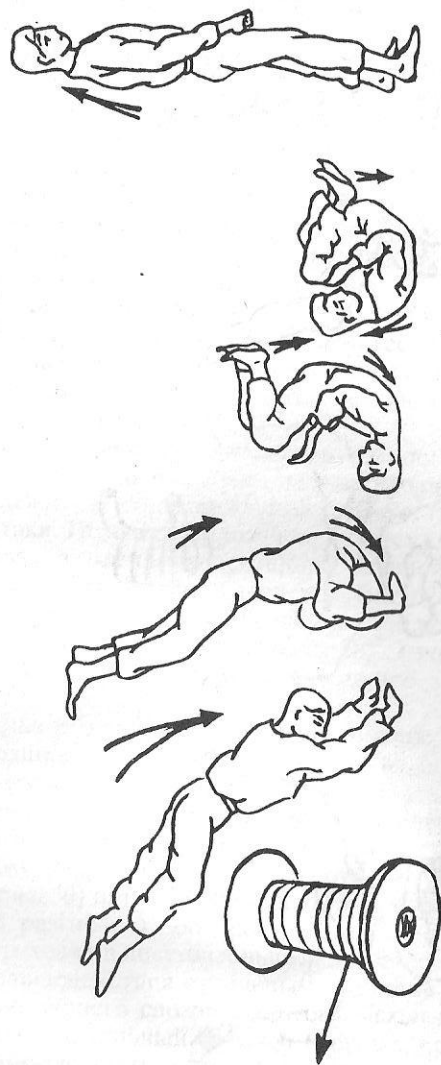


Рис. 28. Перевод поступательного движения во вращательное



Рис. 29. Преобразование поступательного движения в вращательное

С точки зрения динамики действия партнеров в схватке отличаются большой сложностью. Начальным состоянием при проведении приема может быть покой или движение, в результате его необходимо передать, излучить определенное количество энергии через ударную поверхность или обработать, компенсировать, перенаправить атакующее воздействие противника.

Для удара характерно не просто быстрое, а именно ускоренное движение атакующей конечности, защита же должна погасить подобное ускоренное движение партнера, разряжая его вне области фокусировки атаки.

Исходными величинами, с которыми оперирует динамика рукопашного боя, являются сила тяжести, реакция опоры, трение на поверхности опоры, инерция бойца и силовое воздействие на него партнера. Существует несколько общих для всех технических действий положений, связанных с этими силами, которые можно упомянуть, не углубляясь в рассмотрение конкретных ударов и защит.

Так, расширение базы стойки, сопровождающееся понижением центра масс, позволяет использовать поле тяготения для придания дополнительного импульса движущемуся телу бойца, причем устойчивость положения, принятого им, возрастет.

В начальный момент закрутки тела для удара или блока из состояния покоя трение и реакция опоры позволяют преодолеть инерцию, запастись кинетической энергией, после чего трение становится тормозящим фактором, а инерция - благоприятным. Инерция - наиболее понятный и близкий каждому фактор динамики, к тому же подвластный, в определенной степени, целенаправленному изменению. В начале движения лучше иметь минимально возможный момент инерции - тело сжато к центру масс, - чем заодно

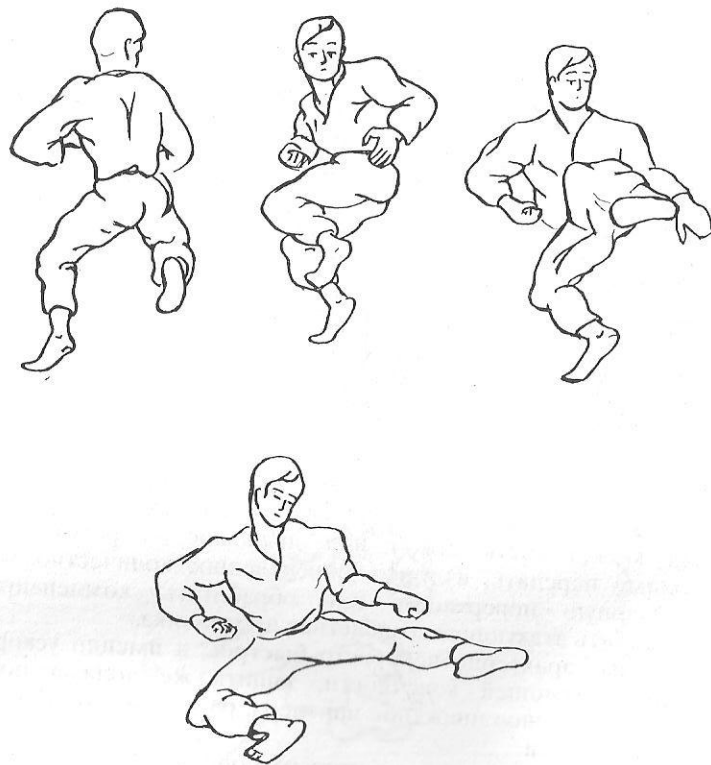


Рис. 30. Переход вращательного движения в поступательное

заряжаются на распрямление мышцы. К завершению удара следует увеличить момент инерции для лучшей передачи в цель поражающей энергии. При этом стоит избегать излишеств, чтобы не закрепоститься и не исказить энергетическую форму стойки.

Трение стоп о поверхность опоры дает бойцу возможность принять устойчивое положение для защиты или завершения атаки, а для ударов с вращением всего тела или перемещений является помехой. Поэтому в схватке приходится закручиваться на удар в прыжке или с точечной опоры, двигаться с использованием скольжения на малой оси стопы или в стелющемся прыжке-подлете.

Парафразируя изречение "искусство магов - это умение не тратить свою энергию", можно сказать, что мастерство бойца подразумевает умение пользоваться силами, окружающими его.

4. ЭНЕРГЕТИКА

"Все существа носят в себе Инь и Ян.
наполнены ци и образуют гармонию".
ЛАО-ЦЗЫ

Изложим принятое в системе Радужного Потока понимание биоэнергии, введем категории, используемые при описании процессов восприятия, обработки, генерации и излучения энергетических потоков и ступок в обычном состоянии и во время схватки, рассмотрим вопрос о связи данной области с двумя другими - с физической областью и областью сознания.

С древнейших времен человек догадывался о существовании некоей неразличимой обычными органами чувств субстанции, принимающей активное участие в жизни природы вообще и человека в частности. Считалось, что вокруг нее строится физическое тело, на ней базируется сознание, что ее избыток, недостаток или плохое качественное состояние - дисбаланс - приводит к болезни, одряхлению, смерти. В разное время для описания этой субстанции применялись различные термины. У индусов - "прана", у китайцев - "ци", в Европе биоэнергию называли "алхимическим агентом", "животным магнетизмом", "харизмой", "личной силой". Все эти категории в общем равнозначны, различия лежат только в глубине разработки теорий, построенных с их использованием, теорий философских, религиозных, медицинских, теорий воинских искусств и алхимии, теорий живописи, каллиграфии, музыки.

Почти всегда под этими понятиями подразумевалось большее, чем присущая только живому существу энергия, но нас интересует данная жизнетворная субстанция именно как "присущая человеку часть энергии Вселенной".

Обсудим вопрос материальности носителя биоэнергии, вопрос природы биополей. Несмотря на все попытки, современным исследователям, оснащенным сверхчувствительными приборами, не удалось обнаружить какой-либо особый вид поля вблизи живых существ. Приборы создавались для изучения хорошо известных типов полей, прежде всего электромагнитного, а специального датчика биополя пока нет. Некоторые ученые считают, что данное поле имеет сложный характер, содержит в определенной комбинации все известные виды полей. Наиболее заметной для современных приборов компонентой биополя человека является электромагнитное излучение теплового диапазона, отмечается присутствие статического электрического поля и заряженных частиц.

Единственно надежный датчик биополя, потоков биоэнергии - живое существо. Опыты на растениях, животных или с привлечением подготовленных и от природы одаренных людей показали: все эти объекты обладают биополями и чувствительны к биоэнергетическим воздействиям. Разумеется, выводы приходилось

формулировать при помощи вероятностных методов обработки экспериментальных данных, чтобы исключить влияние изменений "настройки" самого прибора - живого существа. Поэтому научного в физическом, "приборном" смысле подтверждения материальности биополя нет, а биоэнергия и ее изменения достоверно проявляются только через изменение состояния живых организмов.

В системе Радужного Потока, интересующейся более всего как раз изменением состояния всех планов человеческого существа, вопрос материальности биополя не ставится. Нам достаточно понять правила работы человека как посетителя биоэнергии, изучить пути движения энергии внутри и вне собственного пространства тела бойца, способы формирования потоков энергии различного качества и назначения, сделать свой энергетический аппарат столь же умелым, как тело и сознание.

4.1. Понятие биоэнергии, центры ее обработки

... я с тобой поднимусь к великой ясности
вплоть до истоков высшей силы Ян;
войду в ворота мрака, и мы достигнем
истоков высшей силы Инь.
Небо ведает своим, Земля — своим;
у Ян и Инь — свое вместилище.
ЧЖУАН-ИЗЫ

В принятом Радужным Потоком описании человека один из планов личности - энергетический. Он содержит аппарат для генерации, восприятия извне, обработки, излучения биоэнергии и саму полевую субстанцию, сформированное определенным образом биополе, часть океана энергии Вселенной, "принадлежащую" бойцу.

Подобно человеку вообще, область биоэнергии - сложное образование, в котором можно выделить множество уровней. Область эта как бы пронизывает физическое тело, выражая, оживляя его и наполняя силой; сознанию она дает основу для существования, субстанцию, колебания которой - наши мысли, ощущения, чувства.

Слои энергетической области бойца отличаются качеством самой энергии (частотой, длиной волны излучения, если использовать понятия из теории электромагнитного поля), способами ее обработки и органами, осуществляющими эту обработку-преобразование, "зоной влияния" данной энергии внутри человеческого существа и в окружающем его мире. Преобразование, "перетонка" энергии одного уровня в колебания других уровней, излучение избыточного и восприятие недостающего - принципы работы энергетического аппарата человека.

Есть несколько вариантов описания жизненного процесса как процесса энергообмена, соотносящихся по смыслу, но различных по используемым категориям.

Индусы строили систему понятий вокруг термина "чакра", обозначающего область в теле человека, - инструмент для работы с энергией-праной определенного диапазона, орган, настроенный на космические вибрации определенной частоты. Символическое представление чакры - лотос, имеющий свой цвет и число лепестков. Цвет соответствует зрительному образу энергии данного диапазона, лепестки - связанные с чакрой оккультные, паранормальные силы. Овладеть энергиями и волшебными способностями можно путем "раскрытия" каждой чакры, то есть путем раскрытия, пробуждения воспринимающего космическую энергию органа, через "прочистку" родника.

Чакры и телесные органы связаны между собой "нади" - каналами, по которым протекает прана различных уровней. Мудрецы Индии выделили 84000 "нади", правда, в это число входили не только энергетические магистралы, но и кровеносные сосуды, пищевые и дыхательные пути. Пять из семи чакр, большинство "нади" связаны с позвоночным столбом (рис. 31).

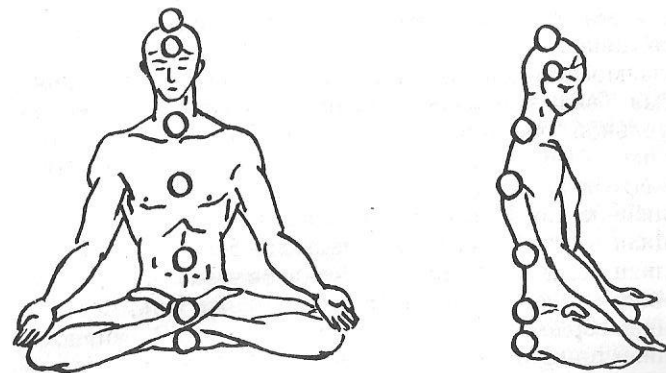


Рис. 31. Семь чакр

Кроме прямого восприятия энергии через чакры, возможно получение праны из пищи, воды, воздуха через пищеварительную и дыхательную системы. Существование организма рассматривается как непрерывный процесс обмена энергией его частей между собой и с внешним миром. Отметим, что "включение" чакр производилось путем настройки всего существа человека - принятием определенной позы, ритмом дыхания и соответствующей окраской сознания. Так внешне чисто энергетическое упражнение оказывается лишь энергетически окрашенным преобразованием всей целостности человека.

Во многом схожи представления китайцев, которые считают человека промежуточным звеном, проводником на пути энергообмена Небо - Земля и, с другой стороны, отражением всего мироздания, микрокосмосом, заключающим в себе все многообразие и богатство мира.

Производящая Великий Ком - Вселенную энергия "ци" формирует и взращивает человека. В теле она циркулирует по 12 парным меридианам, каждый из которых отвечает за работу какого-либо органа или системы, по переднесрединному меридиану - "каналу действия", заднесрединному - "каналу управления", по так называемым "чудесным меридианам", по ответвлениям меридианов. Каналы содержат множество биоактивных точек, каждая из которых является клапаном, управляющим движением ци вдоль меридиана, а некоторые еще и антенной, воротами для восприятия энергии извне, излучения ее наружу.

У каждого меридиана в течение суток есть период активности и время подавленности, следующее за ним, продолжающиеся по два часа. Энергия воспринимается меридианом извне, некоторая часть ци перетекает в следующий по счету меридиан, вступающий в период активности.

Вот взаимосвязь каналов, последовательность движения по ним ци, время "включения" меридиана. Выделяют меридианы Ян, положительной энергии, связанные с полостными органами, и меридианы Инь, отрицательной энергии, соответствующие паренхиматозным органам.

Меридиан легких, Инь, время активности - 3-5 часов утра.

Меридиан толстой кишки, Ян, действие - 5-7 часов утра.

Меридиан желудка, Ян, время - 7-9 часов утра.

Меридиан поджелудочной железы-селезенки, Инь, - 9-11 часов.

Меридиан сердца - 11-13 часов, Инь.

Меридиан тонкого кишечника, Ян, - 13-15 часов.

Меридиан мочевого пузыря, Ян, - 15-17 часов.

Меридиан почек, Инь, - 17-19 часов.

Меридиан перикарда (управитель сердца), Инь, - 19-21 час.

Меридиан тройного обогревателя, Ян, - 21-23 часа.

Меридиан желчного пузыря, Ян, - 23-01 час.

Меридиан печени, Инь, - 1-3 часа.

Каналы связаны между собой через ло-пункты, точки передачи ци. Кроме точек, объединенных меридианами, существуют внемаридианные, а также особые области преобразования энергии - "котлы": нижний, средний, верхний, - в которых один вид биоэнергии переплавляется в другой. Внутри котлов выделялись органы, в общем соответствующие индийским чакрам и выполняющие аналогичные функции (рис. 32).

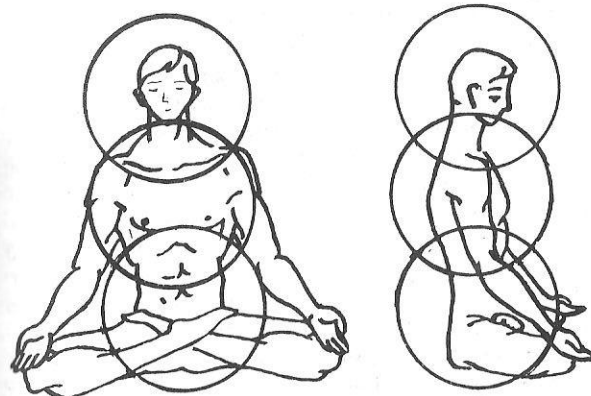


Рис. 32.
Три энергетических котла

В нижнем котле - "киноварном поле" - очищалась "сущность", или "жизненная сила" - половая энергия. При ее возгонке, переплавке вырабатывалось "дыхание" - ци, поступающее в средний котел, на "желтый двор" для очистки и вырабатывания "духовной мощи" - цинь. Поступающая в "небесный дворец" - верхний котел - цинь очищалась до "пустоты".

Приведем современную сильно упрощенную интерпретацию распределения энергетической области по уровням, описание соответствия этим уровням звуковых, вкусовых, осязательных ощущений, гаммы запахов, являющихся как бы гранями настройки сознания человека, его "пяти ворот восприятия" на определенный уровень энергии. Модель основана на разработках М.Л.Перещелицына, автора книги "Философский камень".

Первый уровень - красная энергия, муладхара чакра, расположенная на копчике. Ей соответствует звук "до", запах розы, сладкий вкус, телесное ощущение горячего покаявания. Это физическая энергия, строящая тело и поддерживающая его существование, энергия крови, движения, физической работы. Из эмоций красному уровню соответствует страх как ответ на угрозу жизни, желание отстоять свое бытие, инстинкт самосохранения. Первый центр - ворота, проход, связывающий человека с нижними уровнями энергии, с силой Земли. Это "нижний замок", позволяющий обмениваться или только забирать снизу "теплую" энергию.

Второй уровень - оранжевая энергия, свадхистана чакра, которая расположена на позвоночнике напротив лобка, примерно на кулак выше красной чакры. Органы чувств воспринимают эту энергию через запах ромашки, вяжущий вкус, ощущение жара и звук "ре". Оранжевая - половая энергия, уровень идеализации материальных предметов, чувственной окраски желания, "заострения" накопленной и сжатой жизненной силы на избранный предмет. Это сила продолжения рода, сохранения его. Колоссальный запас энергии

оранжевого центра способен наполнить стремительностью и мощью действия человека в экстремальной ситуации.

Третий уровень, дальнейшее сжатие энергии - желтый, манипура чakra, размещающаяся на позвоночнике напротив солнечного сплетения. Желтому цвету отвечает звук "ми", запах мяты, вкус жгучего перца и ощущение тепла. Это энергия власти, управления, волевой центр, имеющий к тому же информационную функцию. Данный центр завершает энергии телесного уровня или "теплого" диапазона. В обыденной жизни желтая чakra отвечает за социальную жизнь, отношения с близкими и незнакомыми людьми, определяет линию поведения при общении и подсказывает, чего можно ждать от других. В экстремальной ситуации правильное использование энергий данного уровня позволяет оценивать намерения партнера до начала их реализации, выбирать способ обработки атакующего воздействия и управлять "поражающими" энергиями предыдущих уровней, дает волевой заряд, неподавленность сознания эмоциями страха или гнева.

Четвертый уровень - зеленая энергия, звук "фа" и запах герани, кислый вкус лимона и нейтральное ощущение тела. Анахата чakra находится на позвоночнике против груди, является управителем эмоций, соответствует сфере интеллектуальной деятельности как профессии, область перехода к духовному от материального. По восточным традициям центром сознания считается не голова, а сердце, хозяин и раб эмоций, свойственной которому является зеленая энергия. Этим определяется значение колебаний данного диапазона, позволяющих сохранять невозмутимость сознания, целостность энергетической оболочки и бесперебойный энергообмен теплых и холодных уровней, при опоре на волевую основу, на заряд, поставляемый желтым центром.

Пятый центр - голубой, вихруха чakra, помещающаяся на позвоночнике напротив горловой впадины. Голубым энергиям соответствуют запах полыни, горький вкус, звук "сол" и прохладное телесное ощущение, интеллектуальная и духовная работа на уровне творчества, поле чувственных образов, существующих вне человека. Вихруха - последняя из "человеческих" чакр, отвечающих за существование личности в данном измерении. Она является воротами духовной энергии, силы "сверху", так называемым "верхним замком", отпирающим или преграждающим путь энергиям "холодного" диапазона.

Шестой уровень - синяя энергия. Орган для работы с ней - аджна чakra - в середине головы, напротив точки, лежащей между бровями. Ей свойственны холод из ощущений тела и звук "ля". Вкус и запах отсутствуют. Раскрытие синей чакры дает множество паранормальных способностей, таких как телепатия и ясновидение,

энергия данного плана соответствует духовной работе на уровне гениальности. Логические построения, размышления уступают место прямому видению, интуиции.

Последний цвет радуги и слой энергии - фиолетовый, сахасрара чakra, макушка. Органы чувств воспринимают фиолетовую энергию как холодное покалывание на теле и звук "си". Это уровень святости и философии, воплощенной в жизнь. Внутри фиолетового центра помещается белый - инструмент для работы с энергией, являющийся гармоничной суммой всей очищенной радужной палки, энергией полного единства материального и духовного мира человека.

Цветовой гамме мира людей соответствуют еще три радуги энергий мира животных, растений и царства минералов. Четыре взаимосвязанных, переплетенных мира обладают энергиями, едиными по сути, но различающимися по плотности. Символическое представление сил четырех миров - вложенные друг в друга сферы (рис. 33).

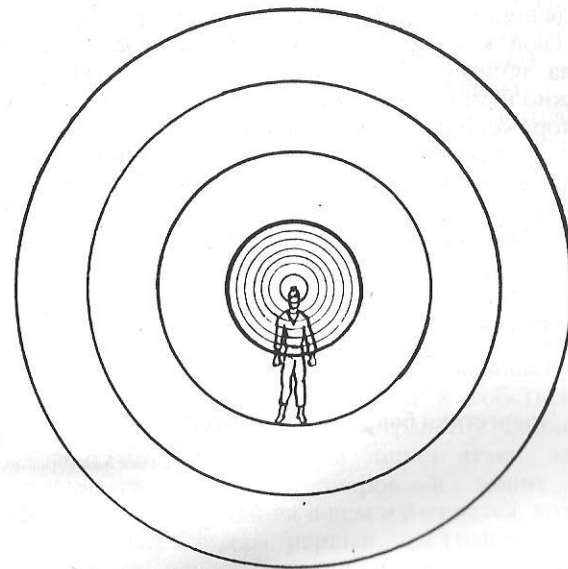


Рис. 33. Сферы четырех энергетических миров

Могучие энергии царства минералов являются той основой, на которой существует жизнь. Обладающие в сумме громадным потенциалом, эти колебания нежестки, размыты, распределены по большому объему. Поэтому большинство людей легко ощущает только влияние минералов с высокоупорядоченной структурой,

например, драгоценных камней и вообще кристаллов, поле которых более жесткое, собранное.

Сжатие энергии приводит нас в мир растений, который ближе человеку. Практически каждое дерево или травинка способны обмениваться энергией с человеком, если тот сумеет настроить для этого свой энергетический аппарат. Мир животных обладает еще более жесткой энергией, вплотную подходящей к полю царства людей.

В программу подготовки учеников традиционных восточных школ воинских искусств непременно включались упражнения по овладению энергиями стихий - Земли, Огня, Древа, Воды и Металла, а также способы пробуждения в бою звериных сил: мощи и чувствительности, быстроты и неустойчивости. Очевидно, что при этом в область биоэнергетики бойца вливались энергии других царств, делаящие ее трудноуязвимой для атак, наполненных только силой мира людей.

При объяснении техники Радужного Потока будут использоваться практически все упомянутые термины, что позволит не связывать себя единственным способом описания и устранит необходимость изобретать свои категории биоэнергетики. Тело бойца и области пространства вблизи него считаем наполненными биоэнергией, которой можно научиться управлять для более эффективной работы по защите, поражению или оценке ситуации.

На первых уровнях защиты понадобится, в основном, нижний котел и три объединенных в нем "теплых" центра. Принятое в Радужном Потоке понятие "канала" или "потока" энергии не совпадает с традиционным китайским, а лишь подобно ему по сути, обозначая некий трубопровод с насосными станциями на нем, способный поддерживать на прежнем уровне или увеличивать скорость впрыснутого сгустка энергии, а также сжимать или расслаивать этот сгусток.

4.2. Энергетика боя. Большой поток и малые потоки

Следовать своей безбрежности называется "ветром".
Уметь находить в ней порядок - "потоком".

ЮАНЬ ХУН

Очевидно, что энергообмен во время схватки отличается от обычного по интенсивности, способам обработки, выбору и методам формирования каналов для перемещения энергии. Человек в бою опустошает внутренние хранилища энергии и почти прекращает на время генерацию и восприятие одних видов биоэнергии, концентрируя силы и средства на процессе излучения по выстроенным на время каналам сгустков "поражающей" энергии, на

вытеснении направленных извне атакующих потоков и на усилении подпитки преимущественно задействованных в бою центров.

Хотя существует множество способов настройки данной области личности на боевой режим, в самом общем виде их можно свести к следующей сумме действий.

1. Изменение формы окружающего человека энергетического облака и перераспределение плотности биополя в нем.

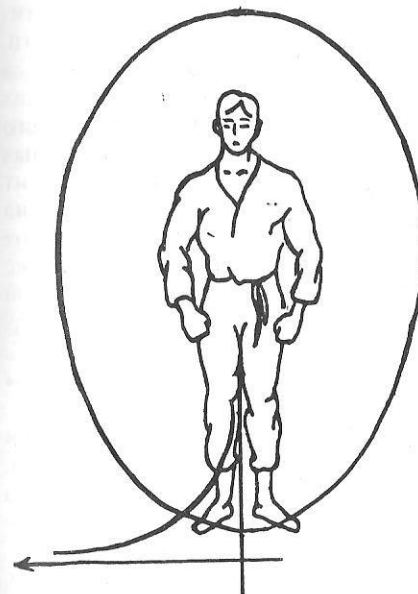


Рис. 34. Полевая оболочка обычного состояния

В обычном состоянии энергетическая оболочка имеет яйцевидную форму, размытые границы, практически ровную, равномерно спадающую от поверхности тела к краям плотность поля (рис. 34). Внутри оболочки движутся хаотично (подсознательно инициированные и контролируемые) или под управлением сознания сгустки и потоки биоэнергии, осуществляющие взаимодействие с внешними полями. Высота облака - 1,5 - 2 роста человека, наибольший диаметр - порядка 2 метров.

К началу схватки облако становится сгущенным, более компактным, стянутым к собственному пространству бойца. На нем

формируется выступ в направлении линии атаки, занимающий практически все пространство ударов и защиты (рис. 35). Распределение плотности биополя в нем изменяется, возникают два упругих энергетических барьера: первый - на границе собственного пространства, второй - непосредственно над поверхностью тела, при общем опустошении оболочки. Хаотичное движение сгустков и потоков резко сокращается.

Во время боевого взаимодействия первый барьер у партнеров разрывается, причем энергозатраты на взаимопроникновение и схлопывание барьеров у атакующего и обороняющегося практически одинаковы. Из второго барьера под давлением движущейся внутри тела энергии формируется боевой выступ, несущий основную часть атакующих или защитных сгустков и потоков и являющийся

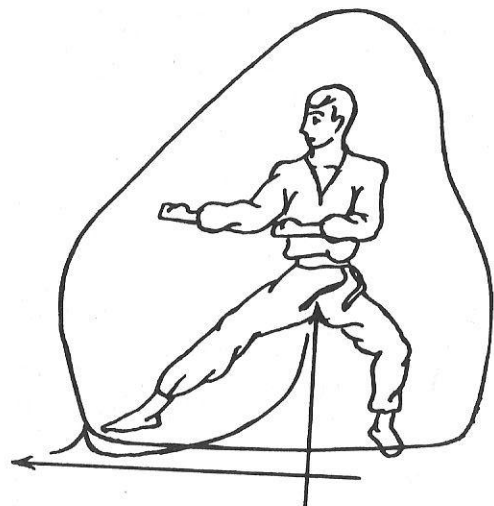


Рис. 35. Предбосовая энергетическая оболочка

"заострением", модуляцией состояния Большого Потока в энергетической области. Вид выступа, а также идущих внутри и вне его ступков и малых потоков зависит от уровня, на котором работают партнеры, и даже от конкретной тактической ситуации.

2. Изменяется способ участия в движении энергетических потоков внешнего мира, в энергообмене Небо - Земля.

Если в нормальном состоянии верхний и нижний замки, голубой и красный центры работают в режиме перепускного клапана, принимая и отдавая примерно одинаковые количества энергии, в предбосовой ситуации клапаны становятся практически однонаправленными, забирающими (рис. 36).

Избыточное количество энергии, отсекаемое замками от пронизывающего человека внешнего потока, направляется на создание полевых барьеров и разжигание нижнего котла. Нижний замок переводится на режим ограничения выхода энергии вниз путем небольшого разворота таза вперед относительно его поперечной оси с легким подтягиванием анального отверстия во время вдоха. При этом естественным образом подтягивается низ живота и опускается диафрагма, давление на нижний энергетический котел со всех сторон приводит к его разжиганию.

Голубой центр, верхний замок закрывается за счет "подвешивания" головы за темя к воображаемой ленте, уходящей вверх. Подбородок подтягивается, закрывая горловой вырез, верх позвоночника как бы растягивается. Положение закрытого верхнего замка сохраняется на протяжении всего цикла дыхания.

Каждое стандартное положение бойца - стойка - обязательно предусматривает формирование предбосовой или боевой энергетической оболочки и включение замков.

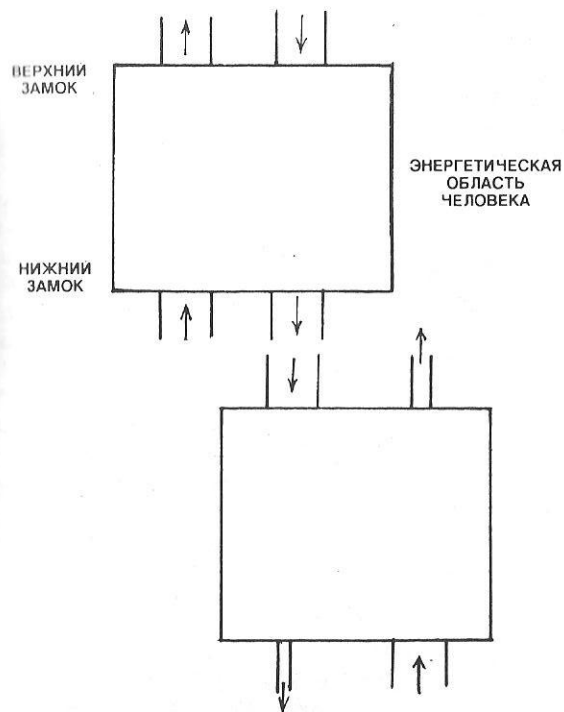


Рис. 36. Обычный и боевой режимы работы полевых замков

3. Перестраиваются на боевой режим работы энергетические центры, прежде всего объединенные в нижний котел, - красный, оранжевый и желтый. Разжигание первого котла не сопровождается на начальных уровнях запяст "выпячиванием" энергии нового качества, переводом ее в верхние центры, в средний котел и далее.

Силавленная сила "теплых" уровней выводится из собственного пространства тела, принимая участие в формировании полевых барьеров, боевого выступа, ступков и потоков атаки и защиты. Каждый цвет и каждый центр выполняет при этом присущую ему часть общей боевой работы. Красная энергия движет физическое тело и создает основу полевого барьера, других полевых образований, оранжевая наполняет движения яростной интенсивностью, заостряет выступ и ступки своей более жесткой силой. Желтый центр, владеющий еще более тонкой и жесткой энергией, несет функции управления действиями бойца, информационного обеспечения боя и волевого заряда (рис. 37).

Средний котел, ведущими в котором являются зеленый и голубой центры (но важен и желтый), обеспечивает передачу вниз "холодной" энергии верхних уровней для подготовки нижнего котла, защищает от захватченности сознания бойца на эмоциональном плане. Верхний

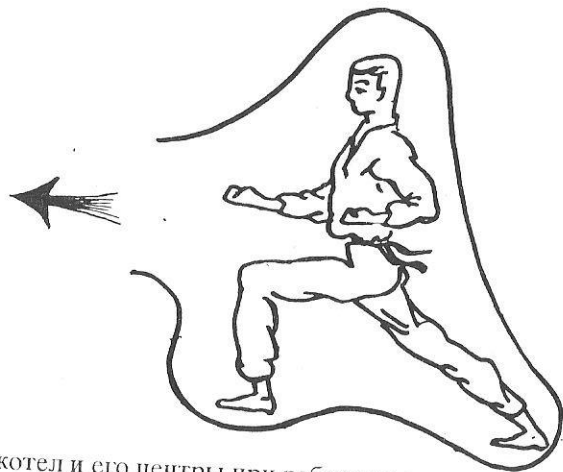


Рис. 37. Включение
Нижнего Котла

котел и его центры при работе на первых уровнях защит практически не задействованы.

Взаимное влияние котлов и энергетических центров в процессе боевого взаимодействия осложняется тем, что на них оказывается интенсивное воздействие со стороны энергетического аппарата партнера.

Важными категориями Радужного Потока, тяготеющими к энергетической области и используемыми при описании боевого взаимодействия, являются понятия Большой Поток и Малые Потоки.

Большой Поток можно определить как слияние всех областей человеческого существа и подконтрольных ему внешних сил, направленное на противодействие атаке. Понятие это энергетическое по основному содержанию, так как проявлением БП в схватке является боевой выступ, формирующийся из второго полевого барьера во время столкновения. В целом же категория Большого Потока информационно-энергетической природы - это определенным образом оформленная, модулированная энергия бойца. Действительно, атака - не просто ускоренное движение физического тела, движение должно быть наполнено определенным эмоциональным, информационным, силовым содержанием, и воздействие на каждую из областей человека ощущается этой областью мгновенно и безошибочно.

Малые Потоки (МП) - каналы выплеска энергетических сгустков, способные управлять их движением и качественным состоянием. Чаще всего эти каналы совмещены с конечностями, лежат внутри собственного пространства тела. Прямая передача поражающих сгустков требует высокого мастерства в искусстве управления внутренней энергией.

5. СОЗНАНИЕ

А потом я понял, что я и есть мир.

Но мир - это не я.

Хотя в то же время я мир.

А мир не я ...

И больше я ничего не думал.

Д.ХАРМС "Мир"

Наиболее тонкая, текучая область человеческого существа - сознание. Оно трудно поддается описанию и объяснению, и дело не только в сложности, многоплановости, массе связей между элементами области, в громадной скорости изменения состояния сознания. Основная проблема в том, что нет общепринятого аппарата категорий для этого, нет твердого определения сознания и категории "Я". Каждый живущий, а значит, воспринимающий, чувствующий и мыслящий человек осознает свое бытие, наличие своего "Я", но пытаясь определить это "Я" рационально, то есть при помощи умственных конструкций, он заходит в тупик.

Сознание и "Я" изначально с нами, но "Я" нельзя пощупать или увидеть, почувствовать, как мы воспринимаем физическое тело и энергии различных уровней. Глаз не видит себя сам, ему нужно для этого зеркало, а сознание, важную часть которого составляет поле восприятия, - главные ворота для получения информации, с трудом, опосредованно воспринимает само себя. Пытаясь объяснить собственное бытие, проанализировать законы функционирования третьей области человеческой личности, приходишь к выводу, что нет такого объекта, о котором можно было бы сказать "это - Я". Пять каналов восприятия, разум, поле чувств, механизм желаний, хранилище-память, инстинкты, интуиция - инструменты "Я", формирующие в совокупности область сознания, но они не равны "Я".

Несомненный факт собственного существования можно декларировать, подобно Декарту: "Я мыслю, следовательно, существую"; но нельзя сказать, что же именно существует. Можно заявить, что мыслит интеллект, что ощущает сознание органов чувств, что информация и способы ее обработки хранит долговременная и оперативная память. Доступны объяснению инстинкты - нижние планы сознания, работающие с физическим телом и энергиями первых уровней, можно поговорить о верхних областях сознания, духовности, интуитивной мудрости. Но "Я", не сводимое к каждому из этих уровней и к сумме их, образование останется неопределимым.

Поэтому в Радужном Потоке изучают законы изменения состояния сознания, способы достижения контроля над ним, не пытаясь выяснить - откуда "Я" и что оно собой представляет. Условно считаем, что "Я" - восприимчивый, осознающий часть нашей личности, снабженный областью сознания как инструментом. "Я"

способно управлять сознанием, а через него энергиями и физическим телом, но как восприимчивость подвержено обратному влиянию, которое не всегда благотворно. Сознание соотносится с областью энергетики, как волны относятся к поверхности воды, на которой они существуют. Подобно способу существования физического тела и энергетической области, способ существования сознания - обмен с окружающим миром, информационное взаимодействие, а также постоянное изменение состояния.

В традиционных школах воинских искусств сознанию придавалось особое значение. "Мысль ведет энергию, энергия ведет кровь", - гласит древняя поговорка. Неизменным условием успешного исхода схватки считалось овладение сознанием противника при полном самоконтроле и неподавленности бойца.

В Радужном Поток выделяют два основных способа работы области сознания - дискурсивное осознание, ученический уровень и непосредственное переживание, уровень мастера.

5.1. Структура области сознания. Дискурсивное осознание

Цвет воды - цвет сосуда, вмещающего ее.
Абу'л-Касим ал-Джунейд ибн Мухаммад
ал-Хаттаби-Нихаванди

Для краткого описания принятой в Радужном Поток структуры области сознания и способов информационного взаимодействия человека с окружающим миром используем схему (рис. 38). В первом приближении выделим внутри сложного и многосвязного аппарата сознания, этого инструмента, обслуживающего "Я"-восприимчивость, три уровня и одну подвижную зону фиксации фокуса восприятия.

Первый способ взаимодействия области сознания с внешним информационным полем связан с использованием в каждый момент времени узкой полосы, малого участка аппарата. Выбор и задействование участка - зоны фиксации - осуществляет фокус восприятия, являющийся как бы окном перед глазами "Я". Окно это способно смещаться в любую точку каждого из уровней области, но имеет излюбленные места задержки, чаще всего размещенные в слое обыденного сознания. Пропускная способность зоны фиксации сознания ограничена, и попытка воспринять несколько потоков сразу приводит к ослеплению, засветке зоны.

В обычной жизненной ситуации сознание человека пропускает через себя множество потоков данных, замечая только малую часть из них, попавшую в зону фиксации фокуса восприятия, по "окраинная" каждый в присущую личности гамму тонов (рис. 39). Поэтому любое событие или вещь, имевшие отношение к определенному

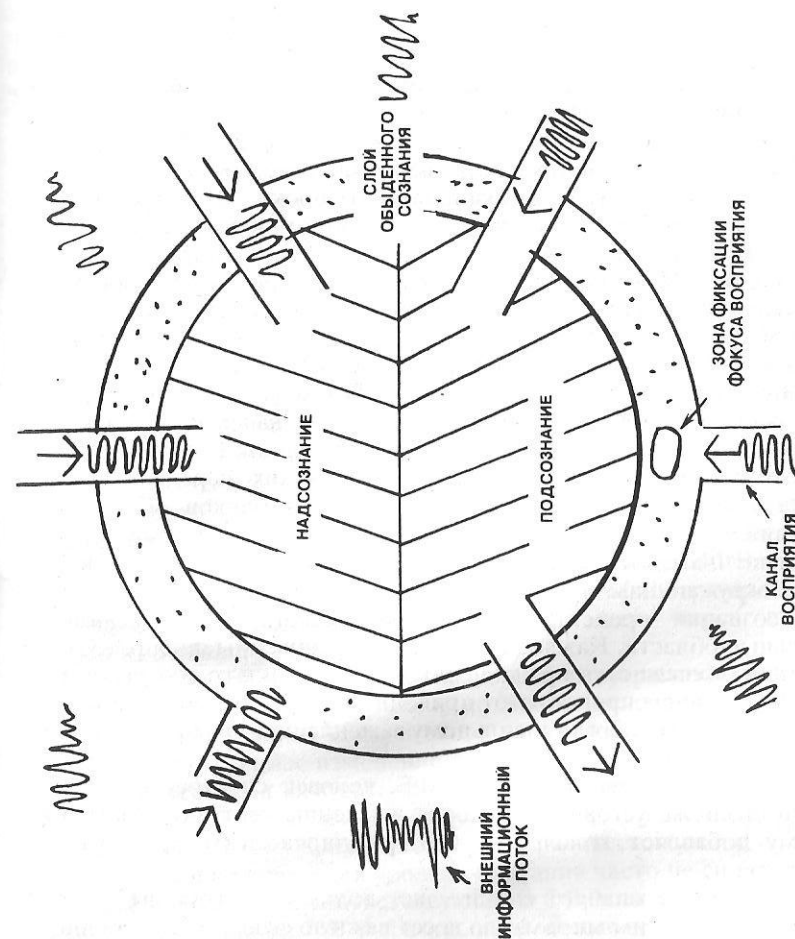


Рис. 38.
Схема области сознания



Рис. 39. Взаимодействие сознания ученика с проходящими информационными потоками

человеку, несут, в силу многосвязности области сознания, полную информацию о его личности. "Окрашивание" окружающего мира - еще один из основных признаков ученического типа восприятия.

Обыденное сознание формируется в процессе роста и обучения ребенка. Оно состоит из функциональных блоков (ФБ), каждый из которых - песочка, алгоритм для обработки определенного типа информации, принятия решения и контроля за действиями по его выполнению. Исходно младенец не дробит мир при восприятии на удобные и привычные для анализа куски информации, не подменяет явление описанием явления. Необходимость упрощать многообразие и полноту мира возникает с началом общения, с началом сознания своей отделенности от мира. Попытка выразить другому свое состояние или выработать действие в какой-либо ситуации заставляет использовать язык-описание, аппарат категорий. С ростом сложности и объема задач, встающих перед ребенком, растет количество и мощь функциональных блоков обыденного сознания.

Сумма ФБ составляет человеческую личность такой, какой она видна окружающим и самому человеку, поэтому уровень обыденного сознания представлен на схеме кольцом, охватывающим остальные области. Каждое ощущение, желание, мысль, программа действий оказываются продавленными через фильтр соответствующего ФБ, причем процесс этот приводит к затрачиванию значительного количества энергии и сильному замедлению информационного обмена.

Обладая устойчивым набором ФБ, человек способен существовать в столь же устойчивом наборе жизненных ситуаций, обучение новому добавляет количество ФБ, расширяя этим возможности личности.

Обыденное сознание служит не только инструментом для общения с внешним миром, оно несет важную функцию постоянного

подтверждения факта бытия личности, непрерывного самоотождествления человека с его набором ФБ, с его самоописанием. Очевидным для каждого выражением подобной самозащиты на личностном уровне служит внутренний диалог, постоянно (за исключением, пожалуй, ситуаций экстремальных) звучащий в сознании. Таким образом, возникшее как необходимый инструмент для "Я"-воспримателя обыденное сознание становится ведущим уровнем всей области сознания, притягивающим к себе фокус восприятия в ущерб остальным уровням.

Подсознание и надсознание не используют описание, хотя испытывают на себе влияние аппарата обыденного сознания, особенно при перемещении на них зоны фиксации. Подсознание, нижний уровень области, имеет дело с управлением жизнью физического тела и энергетической области, отвечает за инстинктивные действия, состояние систем и органов тела, обработку информации о внешних энергетических потоках. Надсознание также влияет на энергетический аппарат, преимущественно на верхние слои, и отвечает за творческие способности, интуицию, духовность. Колебания этого диапазона наиболее тонкие и лежат ближе других к слою, в котором зарождается движение, воспринимаемое человеком как мысль. Уровень надсознания - ворота к "Я".

Дискурсивное мышление как способ участия человека в информационном обмене отличается тем, что ведущая роль обладателя ФБ и хозяина описания - обыденного сознания становится подавляющей, препятствующей свободной работе двух других уровней. Воспринимаемая мир через описание, ученик тратит энергию и время не только на подгонку бесконечно насыщенных информацией входных потоков к упрощенному, удобному для восприятия виду, но и на многократное прокручивание принятых сигналов в полосе обыденного сознания, часто не сопровождаемое принятием решения. Внешний информационный поток при этом проходит через фильтр определенного ФБ, сужающего поток описанием, затем через полосу внутреннего диалога - самоописания (рис. 40).

Воздействующий снаружи или выходящий изнутри информационный поток бьет, как по струнам, по многочисленным и сильно загужанным внутренним связям этого слоя, возбуждая в них колебания. При этом любое изменение состояния сознания сопровождается незамеченными фокусом внимания действиями, направленными на самозащиту личностного плана и препятствующими мощному, раскрытому движению энергии физического тела.

В экстремальной ситуации уровень описания часто не справляется - или ввиду отсутствия соответствующего ФБ, или из-за невозможности для имеющихся ФБ вырезать из мощного входящего потока требуемое для успешного решения задачи количество информации. Сильно мешает при этом многосвязность обыденного сознания, его

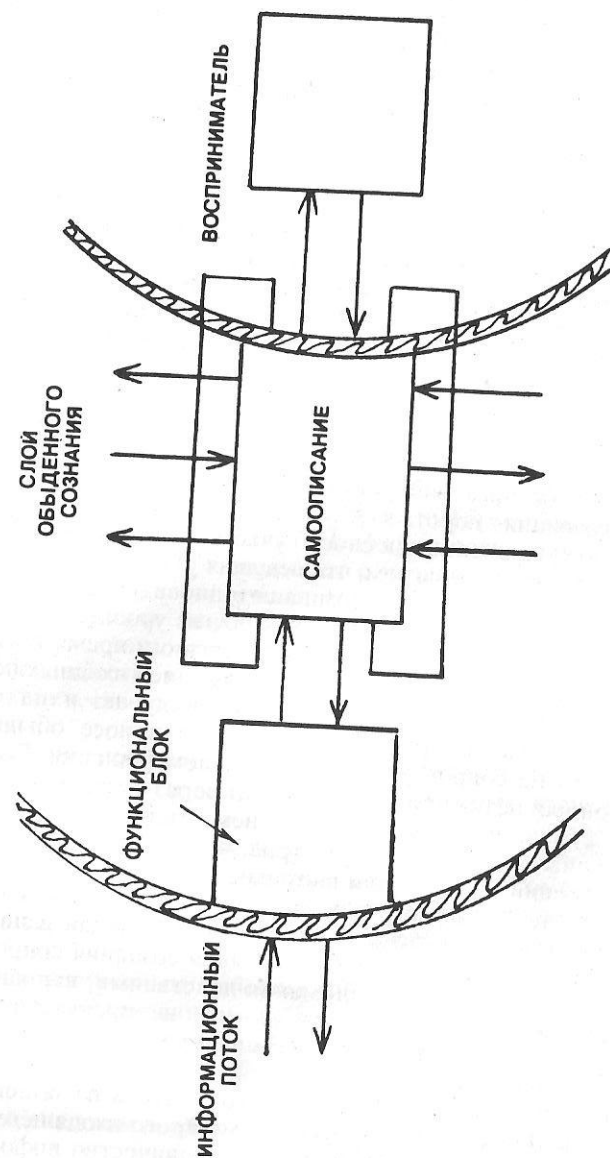


Рис. 40. Восприятие информационного потока учеником

тяги к самозащите и обороне самоописания. Каждому знакомо ощущение оцепенения, безмыслия, охватывающее сознание при резком возрастании интенсивности поступающего информационного потока, которое обычно сопровождается мощным энергетическим "накатом" и сменой обстановки на физическом уровне. Внутренний диалог отключается, оставляя человека застывшим регистратором изменений вовне, не способным измениться самому. Так, когда дело идет к схватке, сознание не умеющего драться человека захватывается страхом или гневом, самообладание теряется, и силы выплескиваются широким несфокусированным потоком, не способным поразить противника.

Обучение воинским искусствам на уровне обыденного сознания приводит к появлению новых способов обработки информации, к формированию ФБ для управления действиями в бою. Важная задача - научиться включать в работу два других уровня сознания в момент отказа описательного. Боевые ФБ позволяют выстраивать защиту от сгустков энергии, которые тело партнера доставляет к телу бойца, оценивая для этого насыщающее сгустки информационное и эмоциональное содержание, и дают возможность излучать собственную энергию так или иначе сформированными поражающими сгустками.

Ученик уже способен сражаться, однако его обогащенное при постижении секретов рукопашного боя сознание остается дискурсивным, то есть выделяющим себя из ситуации, обладающим описанием и действующим через него. В ситуации, превосходящей напряженностью возможности обыденного сознания бойца - ученика среднего уровня, включение подсознания и надсознания происходит скорее вопреки, а не благодаря привычному желанию фиксировать фокус внимания на поле обыденного сознания. К тому же в столкновении с умело и вовремя направленным атакующим воздействием обыденное сознание может вспомнить более привычный для него способ решения экстремальных проблем и просто оцепенет. Вероятность этого значительна, так как продолжительность осознанного обучения воинскому искусству у большинства нормальных людей несравнимо меньше общей продолжительности периода формирования обыденного сознания.

Любая серьезная школа рукопашного боя среди общей массы технических приемов обладает специальными методами, направленными на провоцирование моментов "оцепенения" у противника и на использование подобных остановок сознания противника для эффективного поражения. Поэтому значительное внимание уделяется переводу состояния сознания бойца на непосредственное, безописательное переживание ситуации, на мастерский тип информационного обмена с миром.

5.2. Состояние сознания мастера

Человек без формы и тени
Превращается в толкущего рис,
Когда он толчет рис,
из "Сборника произведений
о фехтовании"

Второй тип состояния сознания - непосредственное переживание, качественно новый способ информационного обмена с окружающим миром. Продвинутый ученик обладает хорошо тренированным аппаратом обыденного сознания, приспособленным для молниеносного и эффективного решения задач, возникающих в схватке. Функциональные блоки, отвечающие за обработку тактической информации и боевое управление, отличаются у опытного атлета высоким быстродействием, надежностью и многообразием используемых вариантов. Включение подсознания и надсознания происходит свободнее и чаще, чем на ранних этапах обучения, но работа всей области сознания по-прежнему несвободна от недостатков, присущих первому способу информационного обмена, имеет хотя и малое, но ненулевое время задержки данных в зоне описания.

Дело в том, что самоописание продвинутого ученика приспособилось к специфическим задачам воинского искусства, но не утратило отделенности от мира и тяги к самоподтверждению, самозащите.

Аппарат обыденного сознания у мастера практически не отличается от аппарата продвинутого ученика, но роль его в работе всей области совершенно другая. Три уровня сознания становятся равнозначными и слитными, а фокус внимания разворачивается на всю эту область. Зона фиксации перестает быть четко локализованным участком с резкими границами, теперь ее можно сравнить с пятном повышенной яркости на ровной сияющей поверхности облака сознания.

Описание, особенно самоописание личности на мастерском уровне совершенно не используется, что приводит к прекращению "окрашивания" окружающего информационного поля. Достигается состояние, о котором говорят: "Умеющий ходить не оставляет следов". Исчезает период задержки между изменением мира вокруг и соответствующей сменой состояния бойца.

Отказ от использования обыденного сознания как основного инструмента для оценки ситуации и последующего объяснения себе программы ответных действий приводит к тому, что реакция на атаку превращается в слияние с атакой. Защита и контрудар укладываются по времени в период между возникновением у противника намерения атаковать и завершением движения его физического тела с энергетической разрядкой удара. Нелюбовь к аппарату категорий, к описанию мира доходила у древних

наставников до того, что многие из них забывали даже название того оружия, которым они владели.

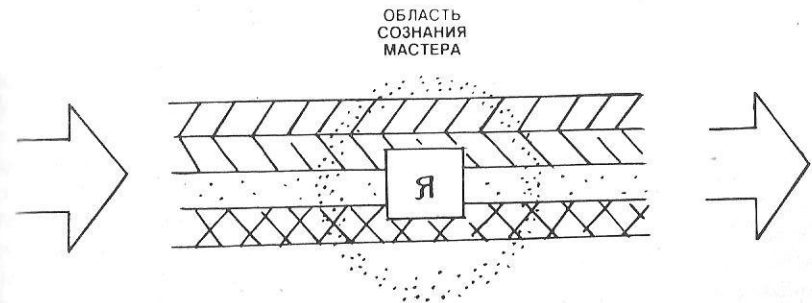
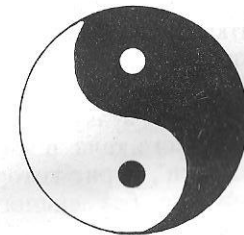


Рис. 41. Область сознания мастера в информационных потоках мира

Не оставляющее следов вокруг сознание способно обработать любое количество приходящих информационных потоков произвольной мощности. Не имея четких границ и не отделяя себя от мира, сознание мастера едино с внешним информационным полем и потоками, движущимися в нем (рис. 41). Подконтрольным становится



6. БОЙ КАК ИНФОРМАЦИОННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН

Любой исход - ваше истинное предназначение, - так говорил Кришна на поле брани, наставляя Арджуна.

Итак, не доброго вам пути, но пути вперед, путешественники.

Т.С.Д.ЛЮЮ

Бой, ситуация схватки и категории, описывающие это состояние, находятся в центре внимания Радужного Потока как воинского искусства. Вие зависимости от причин, вызывающих конфликт, напряженность противоборства становится запрудой на пути движения потоков мира. Бой - разрешение напряженности, возникновение качественно нового состояния партнеров через противоборство экстремальной интенсивности. Фактически это проверка соответствия пути развития личности общему направлению изменений мира, подтверждение правильности жизненной позиции, искренности бойца, открытости его бытия.

Схватка, внешним проявлением которой является движение физических тел бойцов, - это информационно-энергетический обмен, в котором принимают участие все области человеческой личности. Жизнь - это процесс всеуровневого обмена с окружающим миром, бой - эпизод ее, отличающийся высокой интенсивностью.

Все внешние воздействия сжимаются в атакующее воздействие партнера. Вселенная стягивается к пространству боя. Взрослей плотности, количеству и скорости движения энергетических потоков в этом пространстве, увеличению информационной их насыщенности отвечает перевод бойца на боевой, экстремальный режим.

Неразрывная связь уровней, областей личности приводит к тому, что участие физического плана в схватке происходит даже при отсутствии материального контакта или движения тел противников. Так, смертельные схватки шаманов, противоборствующих на расстоянии многих километров, сопровождаются шляской, помогающей магу пробудить имеющиеся в его распоряжении могучие силы и сформировать атакующий поток. Значительное изменение состояния физического тела, в частности, состава крови, сопутствует "поединку сердец", при котором взгляд заменяет противникам меч, и сражение без единого жеста завершается полным излурением бойцов.

В самом общем виде информационно-энергетический обмен в схватке заключается в том, что каждый участвующий в ней излучает соответствующее его тренированности и способностям количество энергетических сгустков определенного качества (плотности, скорости), а также информационной окраски в процессе взаимного

перемещения физических тел бойцов. Взаимодействие партнеров среди мгновенно изменяющейся обстановки, соотношение в каждую секунду боя мощи их сознаний, энергетики и тел определяет конечный результат сражения.

Основные группы категорий, используемые в Радужном Потоке для объяснения тактики боя, связаны с понятиями удара и защиты. Удары традиционно изучаются раньше, так как генерация и оформление боевых потоков несомненно предшествует взаимодействию их, защите.

Атака - нарушение гармонии, и, прежде всего, собственной гармонии нападающего, а затем уже разрушение сбалансированности ситуации, единства пары или группы бойцов, заключенных в пространстве перемещений. Пересылаемый движением физического тела одиночный энергетический выплеск, насыщенный информационной окраской, или первый из ударов серии вырастает из относительно спокойного и уравновешенно-напряженного состояния противоборства полевых оболочек и сознаний сражающихся.

Столкновения и периоды восстановления сил чередуются, иногда мгновенно. Было бы неправильно считать, что один из эпизодов схватки важнее другого, но очевидные качественные различия их заставляют изучать прежде всего моменты интенсивного взаимодействия, изменения на пути от одного динамического равновесия к другому.

Защита - обработка атакующего возмущения - является второй составляющей единства схватки, воздействием, гармонизирующим дисбаланс. Далеко не всегда равновесие достигается за счет простого подавления атаки, чаще оборонительные действия направляют на завоевание контроля над движением удара и восстановление гармонии ситуации за счет доведения до пересарзвития дисбаланса у нападающего.

6.1. Удар. Модулирование потока

Одна стрела сбивает одного орла.

Две стрелы - это уже слишком много.

"Избранные чаньские изречения",

пер. В.В.МАЛЯВИНА

Высокой интенсивности, напряжению схватки соответствует характер воздействия бойца на противостоящего ему партнера, воздействия ударного, сериями или одиночными выплесками. Удар традиционно определяется как "кратковременное комплексное разрушительное воздействие". Поясним значение каждого слова для создания общей картины - описания удара.

"Воздействие" - очевидно, что удар является частью излучаемого вонне потока, эпизодом в обмене человека и внешнего мира.

"Разрушительное" - характер воздействия определяется его целью, то есть разрушением в самом общем смысле, от уничтожения до вызова временного функционального расстройства органов или систем.

"Комплексное" - в формировании удара принимает участие все существо человека, все области его личности. Преимущественное использование определенной области обусловлено степенью ее раскрытия у бойца, личностной окраской базовой техники.

"Кратковременное" - передача поражающего сгустка в цель должна занимать малый период времени, причем двигаться по каналу Малого Потока он должен с ускорением. Сунь-цзы сказал: "То, что позволяет быстроте горного потока нести камни, есть мощь. То, что позволяет быстроте хищной птицы поразить жертву, есть рассчитанность удара. У того, кто умеет сражаться, мощь стремительна, а рассчитанность коротка".

На примере одиночного удара разберем участие каждой из областей в формировании и развитии атакующего воздействия, приняв во внимание, что соединение нескольких ударов и защит в комбинацию не изменяет путей и принципов их исполнения. При отработке любой атаки или защиты последствию уделяется не меньшее внимание, чем исходному положению. Фактически каждое техническое действие может служить исходным для обширной группы приемов, и, в свою очередь, вытекает из многих других. Этим достигается непротиворечивое слияние элементов боя: перемещений, ударов, защит, позволяющее соответствовать любому изменению ситуации схватки.

Отработка учеником атакующей техники приводит к появлению в области обдуманного сознания набора функциональных блоков, отвечающих за управление энергетическим аппаратом и физическим телом во время исполнения ударов, а также за удержание зоны фиксации фокуса сознания в границах данных ФБ.

Каждый "технический" ФБ - образ удара, содержащий информацию о траектории и форме удара - Малом Потоке, об эмоциональном и энергетическом наполнении этого МП. Совокупность технических ФБ является как бы боезапасом, для использования которого в схватке служат "тактические" ФБ, ответственные за вхождение в Большой Поток, за выбор конкретного удара по информационно-энергетическому портрету ситуации, за определение цели атаки и соответствующего ей типа поражающей энергии, и, что особенно важно, за незахваченность фокуса сознания потоками партнера и движением собственной энергии.

Для успеха атаки необходимо важнейшее свойство любого действия бойца - своевременность, полностью зависящая от работы сознания. Полное совмещение собственных изменений с процессом развития схватки - идеальная своевременность, которая доступна только неокрашенному и неокрашивающему сознанию мастера. "Умеющий атаковать не даст увидеть свой меч", - гласит пословица, и удар образцового бойца входит в защиту противника именно в момент образования в ней бреши.

Сознание ученика последовательно отмечает слабое место партнера, принимает решение, готовит и проводит атаку, натыкаясь в области разрядки-сброса энергии на уже изменившуюся обстановку. Разумеется, подготовленный ученик затрачивает на удар доли секунды, но, если сознание противника осталось незахваченным, исход схватки будет зависеть от соотношения скоростей обработки информации у бойцов.

Суть боевой работы области сознания хорошо передает изречение Сунь-цзы: "Тот, кто умеет сражаться, управляет противником и не дает ему управлять собой".

С областью энергетики уровень сознания стыкует эмоциональное поле, которому принадлежит чувственная окраска информационного наполнения удара. Она помогает высвободить поражающую энергию, сливающуюся из колебаний нижних центров. К моменту получения от сознания команды на проведение удара энергетический аппарат считаем уже перестроенным на боевой режим, то есть переключившим верхний и нижний замки на преимущественный отбор извне, и сформировавшим оба полевых барьера. В РП принято, что в генерации атакующего воздействия принимают участие два типа энергии - движущая физическое тело и поражающая. Первая сила может быть истолкована при помощи категорий механики. Она представляет собой аналог потенциальной энергии, проявляющейся при разгоне бьющей конечности в виде кинетической энергии атакующей массы.

Поражающая энергия сложнее в объяснении. Это понятие связывает энергонасыщенность бьющего канала Малого Потока с типом разрушения, вызываемого им при разрядке в объект-цель. Атаки с одинаковой траекторией и формой удара, то есть совпадающие по виду МП, имеющие равную скорость конечности в момент разрядки и одинаковую продолжительность, могут, в зависимости от типа поражающей энергии, ломать доску или пробивать отверстие в листе бумаги, крушить кирпич или гасить свечу.

Общая энергетическая схема атаки такова. Первый, внешний полевой барьер разрывается с началом разгона тела движущей энергией и оформлением в нижнем котле поражающего сгустка.

Физическое тело выстраивает канал МП, причем движущая энергия не только ускоряет бьющую конечность, но и обеспечивает подготовку МП для пересылки сгустка без его разрушения или затормаживания. Аналогом данного процесса может служить расправление пистолетом воды свернутого шланга, предшествующее вылиску струи. Более того, движущая энергия позволяет, при искусном применении, менять вид пролетающего по каналу сгустка: размывать, дробить или сжимать его в случае изменения намерения нападающего во время атаки.

Вид сгустка поражающей энергии, степень его сжатия определяют наполненность МП энергией в момент контакта, момент начала разрядки удара. Полное, 100% насыщение канала соответствует проламывающему удару, с присущим ему длительным периодом сброса полевой субстанции в цель (рис. 42). Так можно вышибить дверь или отбросить партнера, не нанося ему серьезных повреждений.

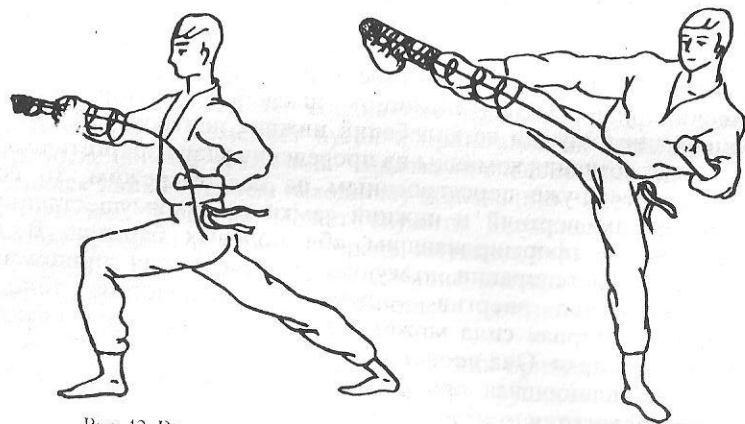


Рис. 42. Виды насыщения канала МП поражающей энергией

Канал МП, наполненный наполовину (для ноги - от колена до стопы, для руки - от плеча до участка, излучающего энергию), позволяет снизить время разрядки и увеличивает разрушительный эффект на поверхности и ближних к ней слоях объекта-цели.

Хлесткому удару соответствует насыщение порядка 15-25% длины канала, а наиболее сложен в исполнении, но молниеносен и экономичен в смысле энергозатрат удар, при котором сгусток поражающей энергии занимает к началу контакта не более 5% МП, то есть только кулак или ступня. Чем компактнее сгусток, тем быстрее область энергетики может перейти к генерации следующего удара или защиты.

Разумеется, приведенное описание предельно упрощено, и связь движения атакующей конечности и пробежки сгустка неоднозначна, способы сброса поражающей энергии зависят еще и от оформления бьющей поверхности (для руки, например, - ладонь, кулак, палец или ребро ладони).

Значительный интерес представляет взаимодействие Большого и Малых Потоков при их использовании в схватке. Если МП - объективно существующие и, хотя с трудом, но поддающиеся описанию вещи, то БП - состояние воина, направленное изменение быденной реальности, причем не только перестраивающее энергетику на боевой режим, а раскрывающее творческие способности личности, выводящее бойца на качественно новый уровень. Человек в схватке уподобляется конному рыцарю, наносящему удар копытом на полном скаку, в этой схеме лошадь представляет Большой Поток, копыте - Малый, а всадник - человек, управляющий своим сознанием и энергетическим состоянием. Пробуждение Большого Потока, выход на это состояние - важнейшая задача бойца, без решения которой невозможна генерация мощных сгустков поражающей энергии и достижение незахваченности сознания.

На физическом плане тип удара определяется его формой и траекторией бьющего участка поверхности тела бойца. Форма - характеристика, связанная с глубиной проникновения собственных пространств партнеров и длиной участка траектории, на котором возможно излучение поражающей энергии. Та или иная форма выбирается для исполняемого удара на основе оценки положения тел в пространстве боя, причем правильный выбор обеспечивает совпадение прихода поражающего сгустка к границе канала МП с приходом бьющей поверхности в точку контакта с объектом - целью.

Пять принятых в РП форм атаки покажем на примере ударов переднего таранного (прямого переднего, его первой части, "обратного кулака" - рис. 43) и хлыста (кругового - рис. 44) рукой.

Это:

- 1) короткая форма,
- 2) укороченная,
- 3) полная,
- 4) удлиненная,
- 5) длинная.

По траекториям удары различаются на следующие группы.

1. *Таранные*, основной составляющей которых является проникновение, наступательное движение бьющего участка (рис. 45). По направлению излучения энергии можно выделить передний, боковой и задний тараны.

2. *Цеп* - круговые удары, формирование канала МП которых идет путем разгиба конечности и вращения в тазобедренном или плечевом суставе.

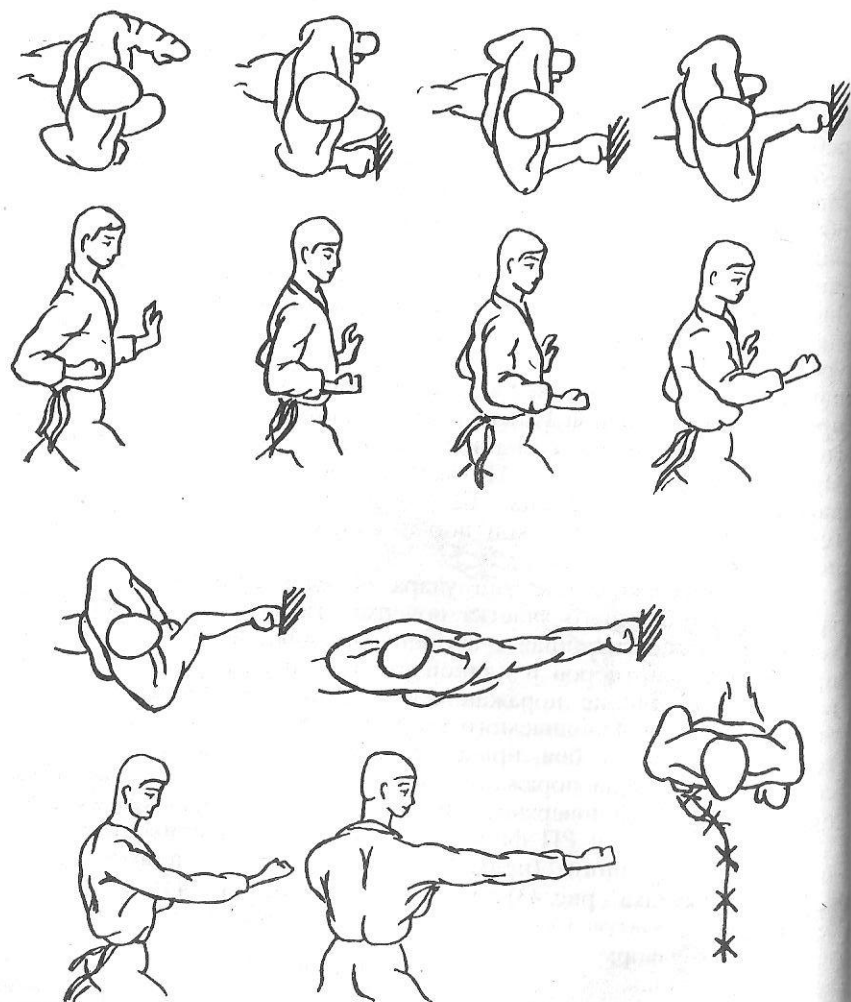


Рис. 43. Пять форм переднего таранного удара "обратный кулак"

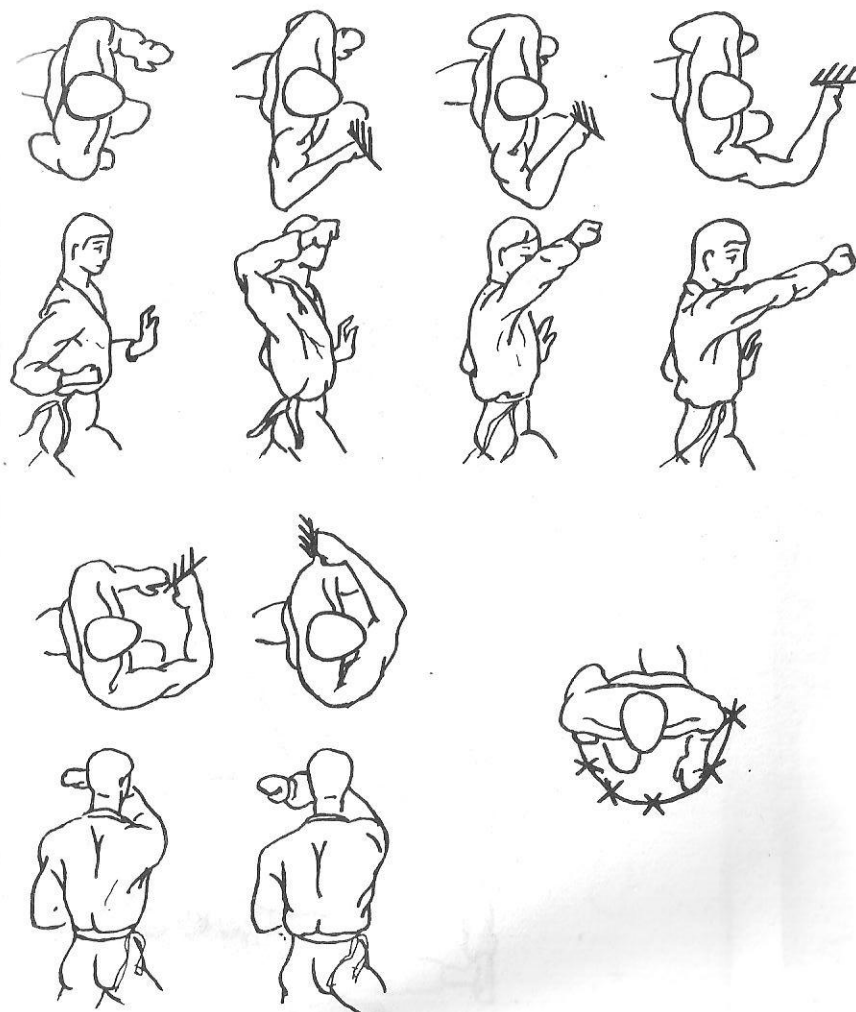


Рис. 44. Пять форм хлыстового удара рукой

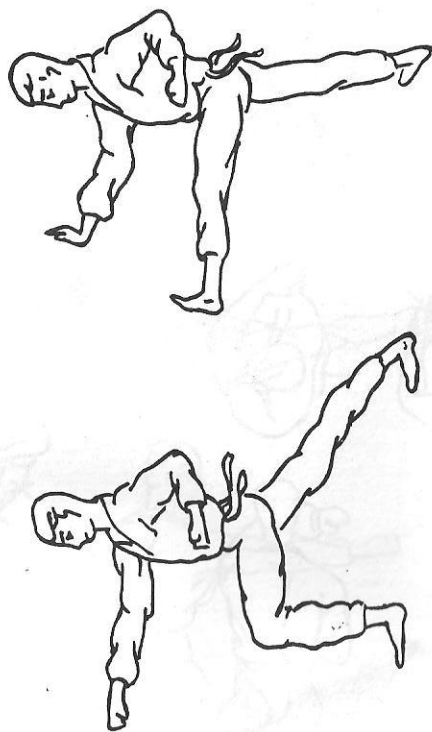


Рис. 45. Тарантсы удары

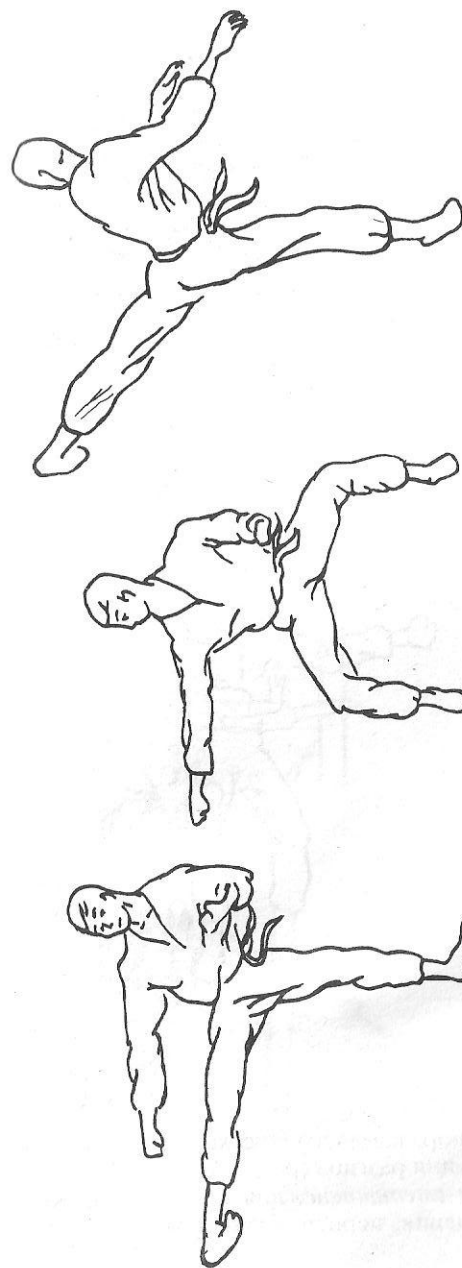


Рис. 45. Тарантсы удары
(продолжение)

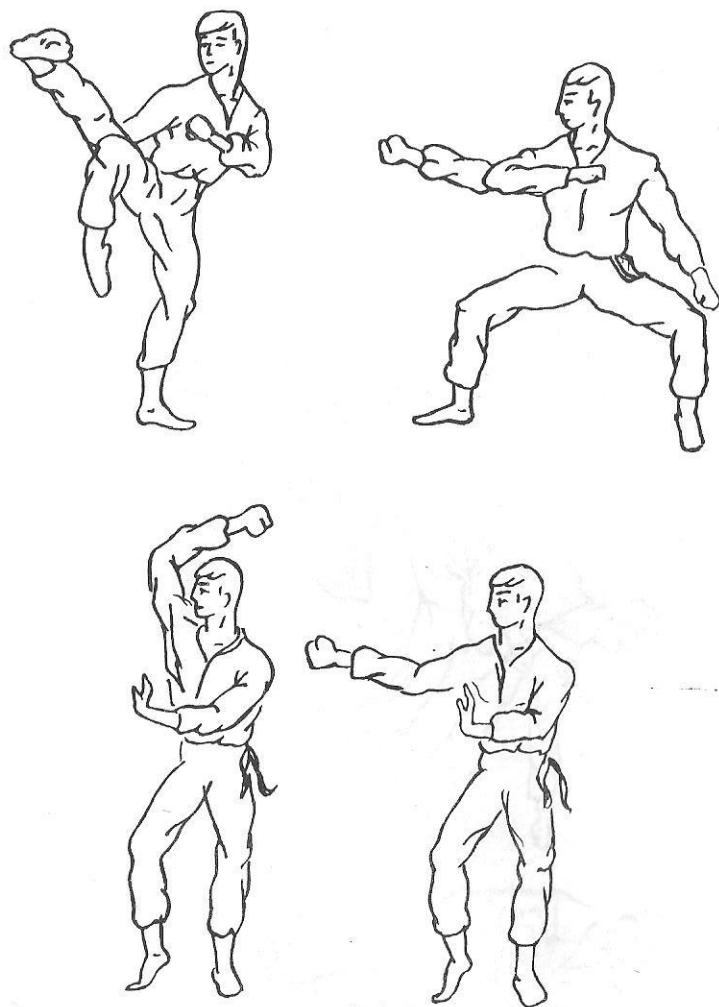


Рис. 46. Удары "цзин"

чевом суставе, а пересылка поражающего сгустка осуществляется в направлении этого вращения или разгиба (рис. 46).
3. *Сабельные*, или *круговые сметающие*, для которых характерно излучение энергии в направлении, перпендикулярном направлению

разгиба конечности, но совпадающем с движением "раскрытия" или "сворачивания" таза или плечевого пояса (рис. 47).

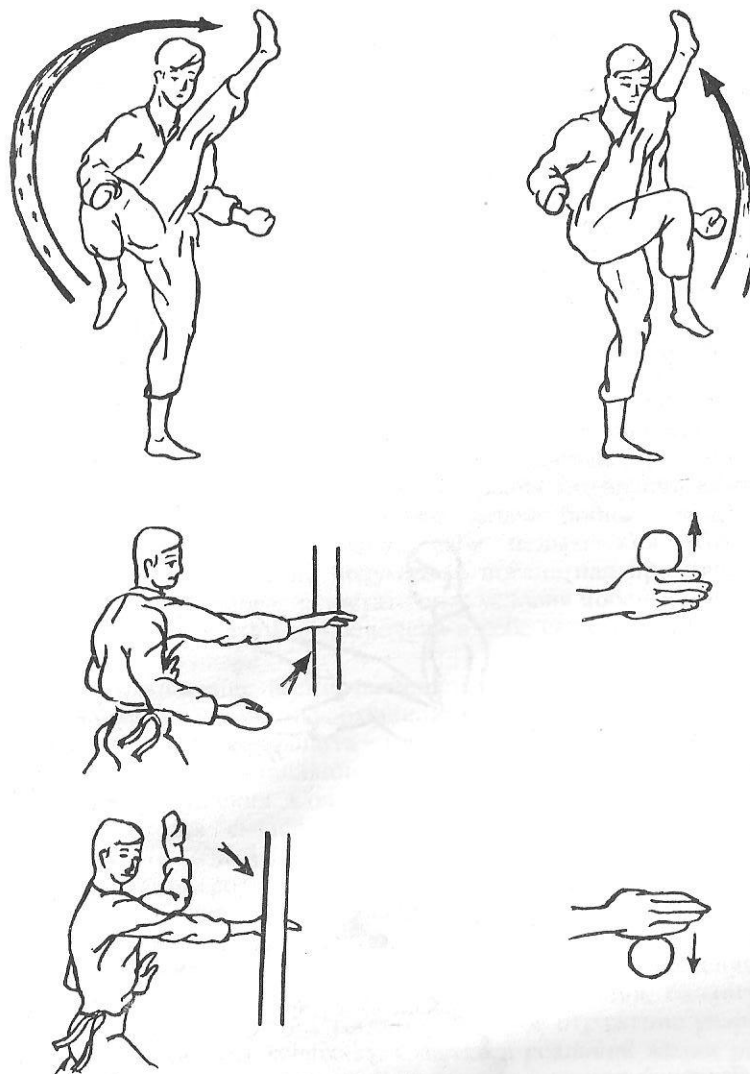


Рис. 47. Сабельные удары

4. Хлыст, круговые удары, пересылающие поражающий стусок в направлении, противоположном разгибу коленного или плечевого сустава (рис. 48).

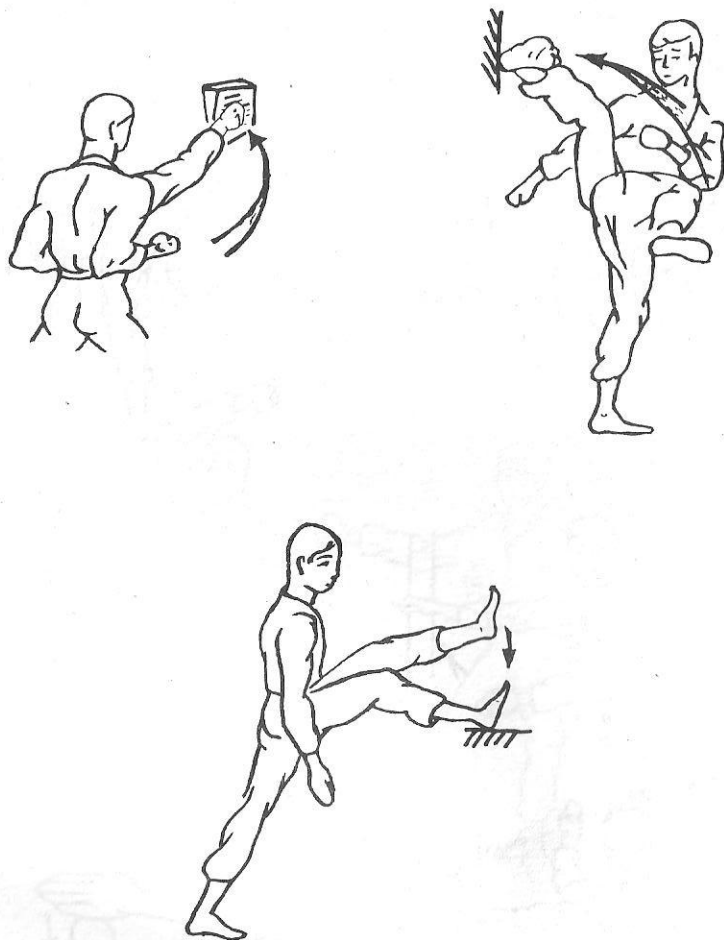


Рис. 48. Хлыстовые удары

5. Летящий камень - удары, не имеющие определенной траектории или направления излучения энергии, отличающиеся 5% заполнением канала МП. Атаки данного типа применяются в случае

редкого изменения обстановки при проведении комбинации, когда вместо завершения начатого удара одной траектории канал МП перестраивается на другую для обхода защиты или контрудара партнера.

Удар любой траектории и формы является сложнокоординированным действием, выполняемым телом бойца в его единстве. Поэтому для описания хотя бы в первом приближении каждой из атак требуется большой объем иллюстраций и текста.

6.2. Защита. Взаимодействие потоков

Сердитый кулак не бьет
по улыбающемуся лицу.
"Избранные чаньские изречения",
пер. В.В.МАЛЯВИНА

В традиционных школах воинских искусств любят подчеркивать неагрессивный характер, оборонительную направленность техники, может быть, потому, что военные вообще часто говорят о мире. Если к схватке применимы понятия программы-максимум и программы-минимум, то "неагрессивными" специалистами в области единоборств, не учитывающими в первом приближении причин возникновения конфликта и намерения-мотивации каждого из участников, считается, что первая задача бойца - выйти из сражения невредимым. Сохранив себя целым или хотя бы способным на ответ, можно подумать о победе над противником. Осмысливая необходимые и достаточные условия победы, Сунь-цзы утверждал: "Непобедимость заключена в себе самом, возможность победить - в противнике".

Боевое столкновение всегда начинается атакой, актом агрессии, нарушающим гармонию информационно-энергетического портрета ситуации воздействием. Защита - гармонизирующее дисбаланс воздействие, вторая составляющая единства схватки, обработка атакующего возмущения. Содержание оборонительной техники РП не ограничивается смыслом термина "защита", и движение к равновесию не означает глупения атаки, грубого отпора, а подразумевает контроль над развитием обстановки. Для завершения переживаемого цикла информационно-энергетического обмена можно увеличить дисбаланс атакующего вплоть до его падения. Часто также используется влияние защитного движения с контрударом. Это приводит к усложнению ситуации, балансу на новом качественном уровне, тогда как простое отражение удара не обязательно разрешает конфликт. Схватки в реальной жизни редко содержат только одно столкновение, но постановка защитной техники всегда начинается с обработки единичного атакующего выплеска, - ведь чтобы писать фразы, нужно знать буквы.

Защита определяется как "комплексное оборонительное воздействие, обладающее всеуровневым соответствием атаке". Формула расширена по сравнению с определением удара и подчеркивает тот факт, что оборонительные действия вторичны, являются производными от наступательных.

Защита как "воздействие" - часть излучаемого бойцом в окружающий мир потока, генерируется она навстречу разрушительному воздействию извне и имеет "комплексный", затрагивающий все области человеческого существа характер.

"Всеуровневое соответствие атаке" обеспечивает выполнение защитой ее предназначения: бессмысленно обороняться не вовремя, по неподходящей траектории или без должного энергетического наполнения движений.

Кроме главной цели защитных движений как "оборонительных" (гармония, мир и т.п.), противопоставленной цели удара, существует несколько типов задач-подцелей, определяющих способ достижения главной цели. Это может быть простой отпор - разрушение атаки, гашение - затормаживание ее, перенаправление Малого Потока партнера, усиление его дисбаланса за счет вытягивания МП в направлении движения поражающего сгустка. В каждом из упомянутых типов противодействия возможны три варианта: отсутствие контрудара, последующий за обороной контрудар, совмещенные защита и контратака.

Теоретически все типы и варианты оборонительных действий равнозначны и обладают схожей эффективностью, но это - при мастерском исполнении. Ученики, отличающиеся по уровню подготовки, тяготеют к различным способам защиты, причем на первом этапе отработки техники внимание уделяется только нейтрализации нападения, по мере роста уверенности и стабильности действий боец переходит от подавления к обработке, от чистой защиты к раскрытию партнера для контрудара и, наконец, - к слиянию обороны и контратаки.

Функциональные блоки обиденного сознания, отвечающие за оборонительную технику, можно, подобно ударным ФБ, разделить на технические и тактические. "Образ защиты", технический ФБ, - форма, в которую отливаются потоки энергии и движения тела. Тактические ФБ распознают и переводят на язык сознания изменения в информационно-энергетическом портрете ситуации, вызванные атакой. С их помощью выбирается тип и вариант защиты - технический ФБ, причем из полного набора оборонительной техники, знакомой ученику. Он чаще всего использует несколько движений, более всего соответствующих складу его личности. Такое пристрастие, личностная окраска техники на первых этапах обучения помогает довольно удачно выходить из большинства столкновений,

хотя и является тормозом дальнейшему развитию, заменяя бойцу внимание к партнеру, к ситуации вниманием к себе.

Задачей тактических ФБ является также организация волевого противодействия эмоциональному "накату", сопровождающему удар, и обеспечение этим незахваченности и неподавленности сознания ученика атакой.

Для области сознания в первую очередь необходимо организовать оборону как факт, не отклониться от ситуации под прессом непрерывного изменения интенсивности информационного и мощи полевого обмена. Затем следует выбрать способ ответа, учитывая реальную обстановку, намерения и уровень подготовки партнера, а не собственные пристрастия. Правильная работа сознания позволяет бойцу своевременно и экономично, не затрачивая лишнего времени и сил, сохранять контроль за развитием обстановки.

Изменения в пространстве боя происходят на всех трех уровнях, поэтому в схватке можно выделить три варианта информационного обеспечения защиты, примерно соответствующие уровням подготовки сознания обороняющегося. Самая грубая форма распознавания - реакция на движение физического тела через зрительный канал восприятия, позволяющая определить направление (выправо-влево) и уровень (по высоте тела) атакующего движения, - с момента стартирования, смещения физического тела партнера, а траекторию и форму Малого Потока удара - по мере его развертывания. В этом случае крайне тяжело организовать обработку подходящего потока и приходится ограничиться прямым отпором - жесткой встречей или гашением - демпфированием, которое будет затруднено отсутствием информации об энергетическом наполнении атаки. Защита носит страховочный, аварийный характер и не может быть органично переведена в контририем.

Второй уровень - осознание изменений энергетического плана, выделение информационной составляющей взаимодействия потоков и полевых барьеров. Распознавание теперь не обязательно соединяется со зрительным восприятием, так как направлено на схватывание сути изменений ситуации, а не на внешнее проявление, форму этих изменений. Ощущение потоков движущей энергии позволяет определить траекторию и форму МП удара до начала разгона тела партнера, а оценка сгустков поражающей энергии в процессе развертывания канала МП дает информацию о готовящемся к моменту контакта насыщении его. Более полная и быстрее полученная информация об ударе обеспечивает неразрушающую обработку нападения, раскрывающую партнера как цель для контрудара или поражающую его за счет переразвития

атаки. На данном уровне восприятия можно работать с закрытыми глазами, в темноте или обороняться от атак сзади не оборачиваясь.

Самая тонкая и сложная форма информационного участия в схватке - контроль над движением сознания нападающего, отслеживание изменения его намерения. При этом защита начинается одновременно с зарождением атаки, и, в принципе, завершается до момента овеществления, оформления удара.

С точки зрения энергетики боя, оборона - попытка предотвратить проникновение чужой энергии в собственное пространство тела бойца, за второй полевой барьер. Дело в том, что блок может выглядеть вполне надежным, - удар разряжается в подставленную руку или колено, но успеха атака все же достигает. Не пробившись к жизненно важным органам, центрам, стусок поражающей энергии, рассеиваясь в теле обороняющегося, выбивает его полевой аппарат из состояния боеготовности, сковывает движение потоков энергии. Сопутствующий этому болевой шок и онемение притягивают фокус восприятия сознания к образовавшейся полевой пробке.

Схожие последствия от проникновения чужого потока в тело вызывает и не закончившаяся контактом атака, при которой мощный сброс энергии партнер производит в направлении энергетических центров защищающегося или по касательной к поверхности его тела. Смещение бойца в пространстве во время ухода, потеря стойки вызывает потерю полевой целостности, прерывание естественного движения потоков внутри тела и схлопывание энергетических барьеров. К этим неприятностям добавляется хорошая возможность для партнера развивать нападение, опираясь на захваченную инициативу.

В защите принимают участие два вида энергии: движущая и блокирующая - аналог поражающей энергии по происхождению (нижний котел) и свойствам пересылаемого по телу и вне его стуска. Обработка наступательного потока начинается в момент прокола им первого - внешнего полевого барьера, в момент проникновения в собственное пространство обороняющегося. Учитывая место прокола и направление - ориентацию энергии удара, сознание выбирает вариант отпора, и, в первую очередь, перекачивает большую часть энергии второго барьера к подвергнутому нападению участку поверхности тела. Импульс движущей энергии начинает разворачивать тело, формируя при помощи части блокирующей энергии из нижнего котла энергетически целостную защитную структуру, в общем случае вытянутую навстречу атаке. Вид и плотность полевых образований в коридоре (пространстве) ударов и защит изменяются. Каналы МП бойца расправляются, готовые принять стусок блокирующей

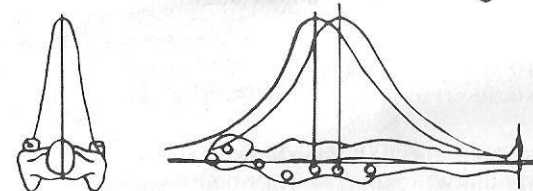
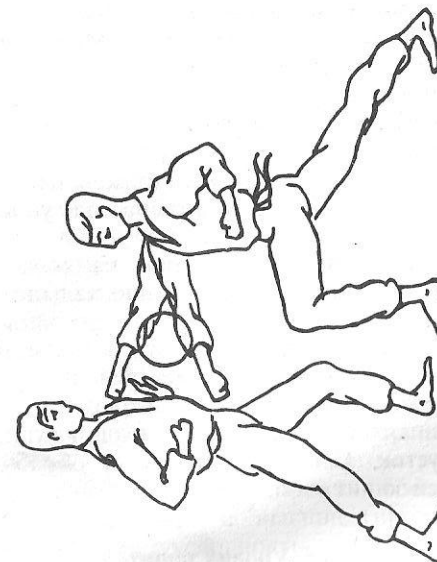
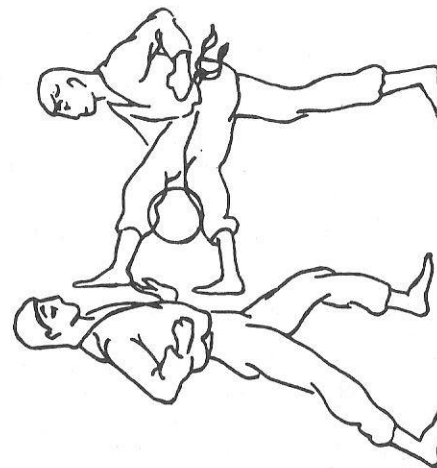


Рис. 49. Фокус защит

энергии, который воздействует на МП нападающего в момент полевого и физического контакта с ним.

Форма полевых образований в коридоре ударов, вид защитного ступка и характер взаимодействия с ним с поражающим определяют уровень защит, которым пользуется боец.

Участие в защите физического тела рассматривается как овладение информационно-энергетическим взаимодействием, динамика тела при перемещении описывается при помощи терминов, связанных с движущей энергией. Чисто физический план оборонительной техники - стереометрия защит - изучает расположение тел партнеров в пространстве перемещений во время взаимодействия схватки.

Особую важность для построения правильной защиты имеет точка фокуса защит и область диаметром примерно в два кулака, окружающая ее. Фокус защит лежит на линии наиболее вероятной атаки, на расстоянии локтя от поверхности тела.

Через фокус защит проходят Малые Потоки атак, направленных в любую точку корпуса или головы бойца (рис. 49). Кривая нормального распределения вероятности удара по высоте тела, построенная на основании допущения о равной уязвимости всех участков поверхности, имеет максимум на высоте центра тяжести (середины нижнего котла, оранжевого полевого центра). В реальных условиях максимум кривой смещен вверх, так как предпочтительное направление удара - голова и корпус. Проходящая через пик линии наиболее вероятной атаки расположена на уровне солнечного сплетения - желтого полевого центра.

Фокус защит делит коридор ударов на области внешних и внутренних защит, лежащие соответственно дальше от тела бойца и ближе к нему.

Контроль над линией наиболее вероятной атаки, и в особенности над фокусом защит, - как информационный, полевой, так и чисто физический, - рукой или коленом, позволяет с уверенностью обрабатывать канал МП партнера и движущийся по нему поражающий ступок. Способ контроля и обработки удара для каждого из уровней защит свой.

6.3. Уровни защит

Постигающим Путь следует помнить,
что чем выше в гору, тем она круче,
а чем дальше в море, тем глубже оно.

ХАКУИН

Весь технический арсенал Радужного Потока разбит на несколько групп по уровням защит. Каждый уровень подразумевает

определенный способ участия в информационно-энергетическом обмене схватки, способ обработки атакующего воздействия партнера и овладения контролем над процессом развития ситуации. В набор технических действий включены совокупность однотипных защитных приемов, ударов и перемещений, каждая ступень имеет особый вид полевых образований в коридоре атаки и специфическую окраску сознания бойца. Тактические варианты использования боевых приемов также несколько изменяются от уровня к уровню.

Необходимость подобного деления техники вызвана, в основном, двумя обстоятельствами. Во-первых, хотя каждый человек уникален, типов телосложения и вариантов характера не так много. Поэтому в Радужном Потоке, как и в любой школе, стараются использовать природные свойства ученика, подобрав для него наиболее естественно исполняемые виды приемов из стандартных блоков техники. Во-вторых, пытаюсь раскрыть свои способности, ученик должен проработать все имеющиеся в распоряжении школы способы ведения боя - для определения собственных пристрастий и взращивания уверенности перед лицом любого противника.

С учетом этого однородные по типу энергообмена, окраске сознания и принимаемой физически телом форме приемы объединены в группы вокруг вступительного-нулевого, девяти основных уровней защит - способов обработки Малого Потока удара партнера - и десятого уровня, на котором схватка становится поединком сознания, боем без боя. Пройдя в процессе обучения и тренировки все ступени, боец теоретически обретает искомую чистоту сознания, мощь энергетического аппарата и естественное единство тела. Попутно выбирается один или несколько уровней техники для формирования индивидуального мастерского арсенала, уже не поддающегося стандартному описанию при помощи девятизвенной ученической классификации.

Уровни защит принципиально равнозначны и для правильного применения одинаково требуют своевременности, энергонасыщенности и формальной логичности - непротиворечивости действий. Поэтому, несмотря на различия энергозатрат и способов взаимодействия потоков, с точки зрения боевого применения термины "низшие" (начальные) и "высшие" (продвинутое) уровни защит - не более, чем условность описания. Что касается методической точки зрения, принципов подхода к тренировкам, то восходящая последовательность обучения - от нулевого, первого и так далее по порядку счета, отвечает смене акцентов от физического плана через энергетику к сознанию при росте подготовленности ученика.

Первые три уровня защит и нулевой служат для взращивания бойцовских качеств, возвращения в первом приближении единства

тела, энергетики и сознания под воздействием уже оформившейся атаки партнера. Вторая тройка уровней подразумевает отработку углубленного понимания процесса развития удара, изменение условий развертывания Малого Потока атаки и создание помех протеканию поражающего густка. Последние три уровня направлены на слияние с атакой, позволяющее использовать мощь нападения для ответного действия.

Приведем краткую характеристику уровней защит Радужного Потока, используя при объяснении в качестве атакующего воздействия прямой удар рукой партнера по линии наиболее вероятной атаки (высота солнечного сплетения - желтого полевого центра). Вообще при постановке защитной техники проникающие удары используются особым вниманием. Вспомнив изречение Сун-цзы: "Есть два вида - правильный бой и маневр, но изменений этих двух исчислить нельзя", - можно соотнести проникающий (прямой, боковой, задний) удар с "правильным боем", как наиболее ярко выражающий сущность атаки - прямое, непосредственное уничтожение, а все круговые удары и атаки с нестройной траекторией, "летающие камни", - с "маневром", достигающим цели за счет более длинного обходного движения.

Учитывая, что кратчайшее расстояние между двумя точками - прямая, а "война любит победу и не любит продолжительности", делаем вывод, что проникающий, а особенно передний (прямой) удар, - наиболее грозное оружие. Научившись уверенно обрабатывать прямой удар и контролировать фокус защит, ученик сравнительно легко справляется с любой обводящей атакой партнера за счет встречного проникающего удара - останова, совмещенного со страховочной защитой.

Для изучения защит прямой удар рукой удобен и тем, что даже относительно слабо подготовленный партнер способен выполнить его в различных вариантах энергетического наполнения.

Нулевой уровень защит является вступительным и не включен в общую нумерацию потому, что оборона по этому способу не предусматривает контроля за фокусом защит и обработки потоков партнера в коридоре атаки. С точки зрения энергетики, основное содержание уровня - взаимодействие второго полевого барьера с ударом, отражение или перенаправление атакующего потока без использования собственных Малых Потоков, за счет мощной и своевременной подкачки блокирующей энергией из Нижнего Котла, а также за счет изменения ориентации участка поверхности тела, на который направлен удар.

Отличительная особенность защиты на физическом плане - наличие постоянного контакта и непрерывного относительного

движения (обкатки поверхности) Малого Потока партнера с телом бойца в процессе сброса поражающей энергии атакующим (рис. 50). В области сознания работе по нулевому уровню соответствует ощущение несокрушимости барьера, покрывающего кожу, уверенность в непроницаемости этой "железной рубашки" для удара любой энергонасыщенности. Вступительный уровень - это выход личности на состояние Большого Потока и удержание его без проявления вовне. Ударная техника нулевого уровня включает удары-толчки бедрами (тазом), плечами и головой, то есть не задействующие каналы Малых Потоков. Используются чаще всего равнонаправленные стойки с нормальной базой и легкие, скользящие перемещения в сочетании с мгновенными "вращениями" в поверхность опоры к моменту подхода удара партнера к точке разрядки. Значительное внимание уделяется страховкам - падениям и перекатам, работе с опорой.

Защиты первого уровня подразумевают в плане энергетики захват области фокуса защит мощным гладким конусом боевого выступа, формируемым из второго полевого барьера под давлением раскрученного Нижнего Котла (рис. 51). Конус боевого выступа и сбитые с ним Малые Потоки конечностей вытесняют на встречном движении поток удара из области фокуса защит, перенаправляя его при помощи разрушающего давления на канал МП нападающего. Защита, таким образом, - взаимодействие риккета, а не лобового столкновения. При этом удар обкатывается не поверхностью тела, как в нулевом уровне, а поверхностью каналов Малых Потоков.

Идея слияния мощи МП отвечает взаимодействию рук бойца на физическом плане - контактное, или же работа воображаемой связкой между запястьями (бой в кандалах, "боке каторжника"). Оба кулака сжаты, что соответствует гладко-жесткой форме полевого образования в коридоре атаки. Форма и характер движения густков блокирующей энергии по двум МП несколько отличаются. Дальняя рука при классическом исполнении скользит кулаком от запястья до локтя передней, обеспечивая мощное прямое давление защитной энергии от Нижнего Котла к области ФЗ. Передняя осуществляет контакт с МП партнера, паряду с поступательным движением внося незначительный элемент вращения, практически полностью направленный на смягчение контакта, развертывание точки взаимодействия в линию. Вращение не участвует в процессе вытеснения атакующего потока.

Окраска сознания - "смелость отчаяния", выход навстречу удару через преодоление страха. Мощь обороняющегося вступает в противодействие с мощью атаки, культивируя ощущение "проявленного вовне" Большого Потока. Нападающий может

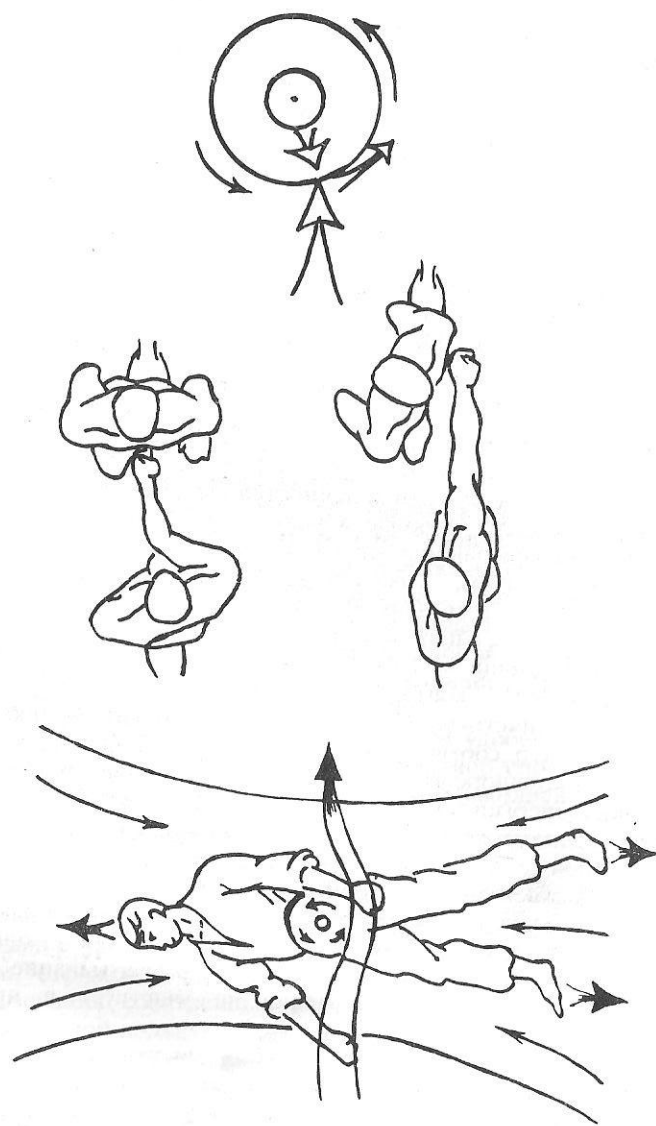
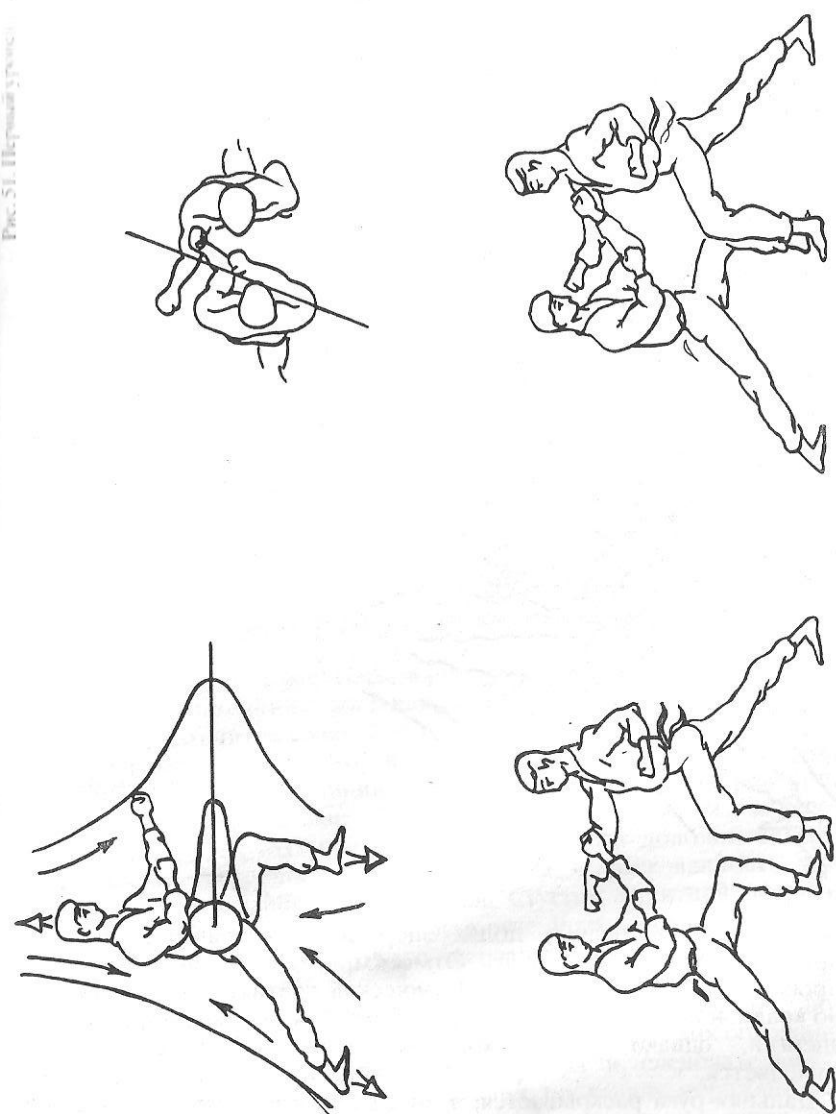


Рис. 50. Пуленой уровень защиты

Рис. 51. Первый уровень



значительно превосходить бойца в физической силе (энергии нижних центров) и массе тела, поэтому для успешной защиты необходимо своевременно и очень точно сфокусировать свой вытесняющий поток.

Арсенал ударов значительно расширен и включает в себя все виды атак коленями, локтями, все таранные - "проникающие удары ногами. Руки при падении, как и при защите, работают соединенными каналами МП, излучая поражающую энергию через сжатые кулаки. Преимущественное заполнение каналов МП - 100%. Используются широкие и удлиненные стойки, дающие возможность высвобождать значительные количества энергии, мощные стелющиеся перемещения практически без смены ритма и высоты центра тяжести.

Защиты второго уровня контролируют область ФЗ полевым выступом, имеющим форму конуса, модулированного спиралью (рис. 52). Перенаправление потока атаки осуществляется

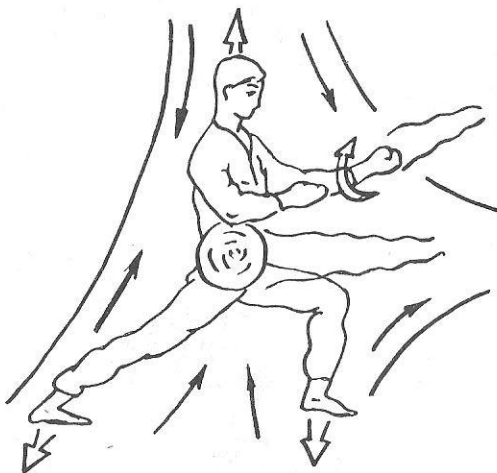


Рис. 52. Второй уровень защит

соединением в равных долях энергии вытеснения с энергией вращения МП нападающего. Отметим, что выполняется именно проворот, а не обкатка удара. Физический контакт рук сохраняется, но крайней мере во время выплеска блокирующей или поражающей энергии, однако форма контакта и взаимодействия кистей изменяется.

Дальняя рука раскрывается, изливая поток вытеснения ладонью, что обеспечивает более тонкое управление мощностью блокирующей энергии и направлением ее потока. Передняя, по-прежнему сжатая в

кулак, несет целиком поток вращения, закручивая МП партнера и размазывая попутно точку контакта бойцов в линию, смягчая блок. Ведущей в защите является дальняя рука, а передняя играет роль инструмента, исполнительного органа ("бой со сломанной рукой").

В области сознания защита второго уровня отвечает состоянию Большого Потока с информационным наполнением "смелость через понимание". За счет перевода части энергии от волевого обеспечения схватки, от борьбы со страхом на информационную проработку ситуации в фокусе защит оказывается возможным повысить надежность обороны и ее экономичность включением вращения МП.

В ударную технику добавляются все типы круговых атак ногами без поворота, в работе взаимодействующих рук появляются удары тыльной стороной сжатого кулака. Используются, в основном, широкие и нормальная базы стойки, в перемещениях присутствуют смена ритма движений и глубины стойки. Естественное наполнение каналов МП для атак данного уровня - от 100 до 50%, в зависимости от наполнения излучающей поражающую энергию передней руки (опорная кисть при этом раскрыта и канал наполнен на 100%).

Третий уровень защит предусматривает захват области ФЗ полевым выбросом, имеющим вид спирали с уменьшающимся сечением витков (рис. 53). Энергетический смысл блока - закручивание МП обороняющегося в сочетании с боковым давлением этого МП на канал удара. Подобное воздействие перенаправляет атаку в сторону от точки фокусировки поражающего ступка.

Руки действуют самостоятельно (расходятся), но скоординированно. В состоянии ожидания, оценки ситуации ФЗ одна из них, вторая находится сбоку, у основания ребер, сформировав кулак. При подходе атакующего потока дежурившая впереди рука проваливается назад по линии удара, двигаясь на самом фронте, на передней границе атаки. Постоянное физическое и полевое присутствие перед МП нападающего даст бойцу дополнительную внутреннюю уверенность в успехе блока и раскованность при использовании в защите второй руки. Ступок защитной энергии, пересылаемый по вытесняющей удар руке, подходит к каналу атаки сбоку и воздействует на него неразрушающим давлением и поворотом.

Очень важно обеспечить правильное соотношение двух составляющих блокирующей энергии, так как преобладание давления приводит к удару по МП партнера и, следовательно, к прерыванию болевым шоком движения по каналу поражающего ступка - это грубая защита. Недостаток энергии давления при избыточном закручивании оборонительного ступка не позволяет сместить поток и конечность партнера за границы поверхности тела

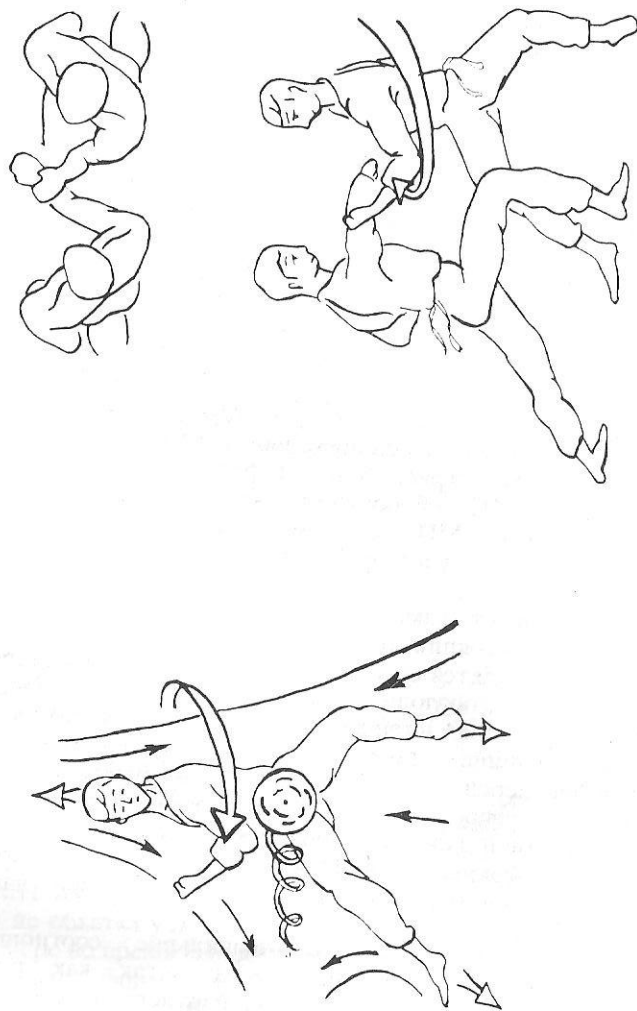


Рис. 53. Третий уровень защиты

мощи - блок не выполняет своей задачи и заставляет включить вариетную защиту пулевого уровня.

Окраска сознания - "смелость через раскрытие", не соревнование с партнером в мощи и не прямое выдавливание его из области ФЗ, а контроль за движением МП атаки в этой области, смещение удара поворотом и боковым давлением. Менее напряженная полевая работа, возможность подтаховки "дежурной" рукой позволяют, войдя в состояние Большого Потока, концентрироваться на проработке опущения раскованности, раскрытия.

В набор ударов третьего уровня включаются дополнительно проникающие и круговые атаки с поворотом, используется сформированный кулак, ладонь, ребро ладони или пальцы, собранные в "кисть - копьё". Насыщение каналов МП поражающей энергией - от 100 до 25%. База стоек варьируется от нормальной до удлинённой, кроме упомянутых выше вариантов движения появляются скоростные смещения подлетом, при которых одна нога как бы выбивает вторую вперед или дергает ее за собой.

Отметим, что первые три уровня обороны и пулевой обрабатывают поток атаки в области коридора ударов и защит, лежащей за ФЗ, то есть в пространстве "внутренних защит". Работа сознания направлена, в основном, на развитие отдачи и овладение собой.

Если боец использует защиты четвертого уровня, обработка удара происходит в области внешних защит, до того, как движение партнера разовьется и канал МП начнет принимать поражающий стусок. Энергетический боевой выступ узким (толщиной в руку у занятого) пучком занимает пространство от поверхности тела у Нижнего Котла до ФЗ, раскрываясь цветком - всером навстречу атаке (рис. 54). Блоки ставятся раскрытыми ладонями, при этом дежурная рука, занимавшая во время оценки-ожидания область ФЗ, может выполнять функции как исполняющей, так и страхующей. Вторая ладонь висит над поверхностью тела у солнечного сплетения и также способна выйти вперед для защиты или вбок для страховки.

Суть четвертого уровня - мягкое демифирующее давление ладони на канал МП атакующего в период его разворачивания. Предпочтительная цель для такого одерживания - участки от локтя и до плеча, или от колена до узла таза, то есть от места - истока из корпуса поражающей энергии до узла, определяющего направление движения ее стуска. Наткнувшись на не разрушающее, но тормозящее препятствие, развивающееся движение атаки меняет направление, скованный канал МП оказывается неспособным провести без размывания боевой стусок. Если удар слишком мощный для успешного одерживания и все же задевает тело обороняющегося, используют страховочное оглаживающее

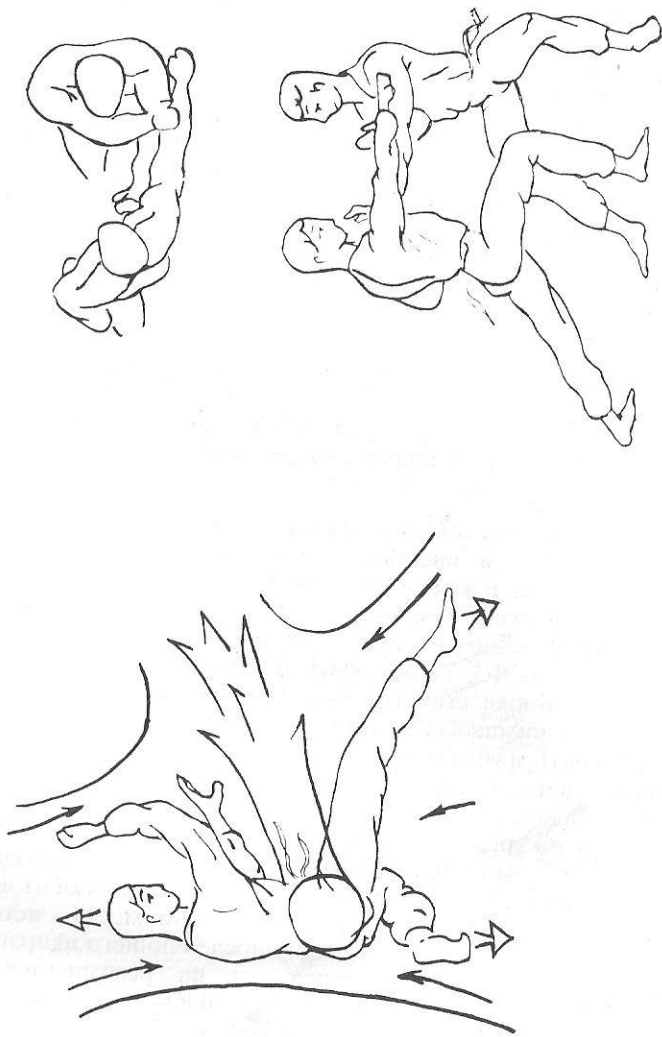


Рис. 54. Защита четвертого уровня

движение второй ладони, как бы помогающее атаке кулака или стопы партнера, но уводящее его МП в сторону.

Округлое движение страхующей руки органично перетекает в контратаку, пространство для выброса которой расчищает ставившая блок ладонь.

Одерживание мощных атак партнера ногами можно проводить стопой (рис. 55), при этом в момент контакта МП обороняющегося полураскрыт (колени разогнуто не до конца), подонива ориентируется перпендикулярно линии бедра нападающего. Это не позволяет удару соскользнуть с блока, а небольшой вынос центра тяжести бойца вперед дает возможность после разрядки поражающего сустава партнера "втекать" внутрь его стойки для контратаки.

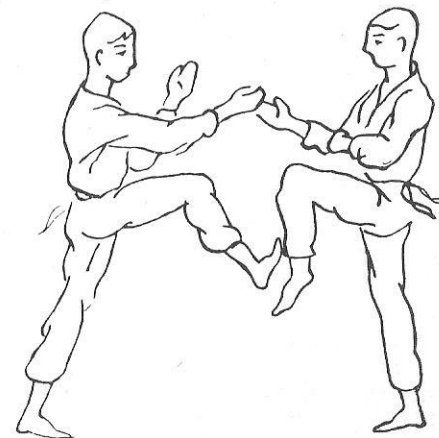


Рис. 55. Защита четвертого уровня с использованием МП ног

Сознание на базе уверенности, отваги, понимания и раскованности, завоеванных при постановке техники предыдущих уровней, переходит к преимущественно информационной проработке ситуации во всем коридоре атаки, а не только в области внутренних защит, как на втором уровне. Первый этап считывания намерения нападающего, реализуемый бойцом на четвертом уровне, позволяет ощутить, какую из конечностей использует партнер в качестве канала МП, и выбросить по направлению к узлу - суставу плеча или таза блокирующую ладонь. Направление защитного потока корректируется по мере разворачивания атакующего. Формула - окраска состояния Большого Потoka - "одерживание через понимание".

Способы перемещения дополнены прыжками, так же, как и работа в ударах ног. Новой ударной техникой для рук нет, но акцент смещен на преимущественное использование прямого удара "вертикальный кулак" с 15-25-процентным наполнением и щелчкового кругового тыльной стороной кулака ("цеп").

Защиты пятого уровня отличаются тем, что физическое и полевое присутствие в ФЗ становится необязательным благодаря уверенному информационному контролю над этой областью и за счет более глубокого понимания процесса движения энергии в теле партнера при зарождении и разворачивании удара. Полевая структура обо-

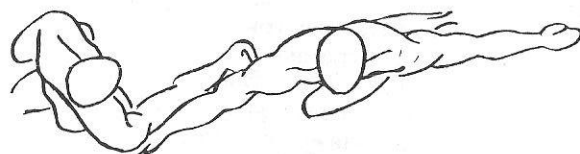
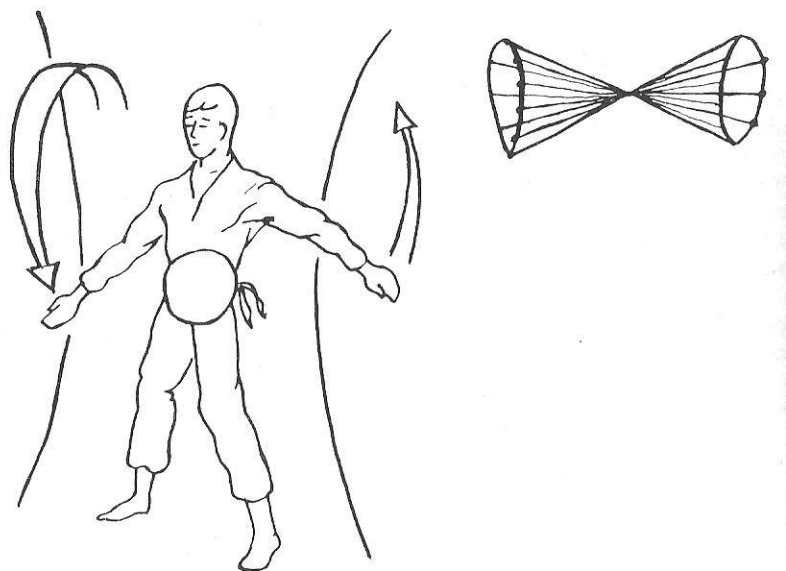
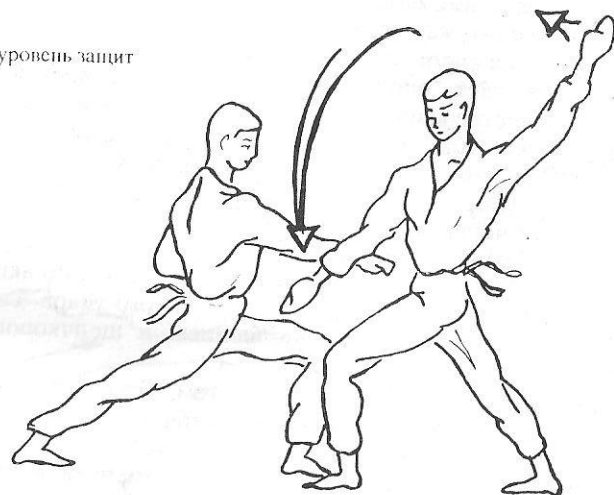


Рис. 56. Пятый уровень защиты



роны, формируемая бойцом в коридоре атаки, имеет вид решетчатой фермы, сужающейся в районе ФЗ до диаметра этой области и расходящейся у поверхностей тел бойцов до 1-1,5 м (рис. 56). Ферма образована прямыми потоками, имеющими диаметр в толщину руки.

Окраска состояния Большого Потока, культивируемая сознанием на данном уровне - "отклонение через понимание". Если ученик научился распознавать не только общее направление выхода ступки из корнуса нападающего (выраво-влево, плечо или бедро), но и вариант развертывания МП, то есть траекторию и форму удара, становится возможным превратить страховочное оглаживание предыдущего уровня в раскованный амплитудный блок. Вместо короткого экономного пленка с траекторией поверхности тела-область ФЗ (предполагаемый контакт с МП атаки) - граница тела, уводящего поражающий поток, полузадавленный ставящей блок четвертого уровня передней ладонью, появляется маховое движение раскрытым каналом МП от плеча или бедра, встречающееся с ударом по касательной к линии атаки.

Ладонь или тыльная сторона кисти перехватывает бьющую конечность партнера в зоне между его телом и ФЗ. Вращение МП обороняющегося в плоскости, перекрывающей линию атаки, сдвигает удар за границы тела бойца. Необходимость соответствовать нападению по скорости заставляет полностью расслабить руку, ставящую блок, и закручивать ее относительно плеча импульсом Нижнего Котла - мощным рывком таза. При этом вторая рука также

приводится в движение, которое завершается контратакой - хлестким, 5-15% наполнения ударом ладонью, запястьем, пальцами или тыльной стороной ладони. Контрудар обязательно должен быть круговым, но и для прямого ответа рука обычно не формируется в кулак.

В качестве блоков ногами применяют сабельные круговые движения (рис. 57), причем стопа направляется в локоть или колено атакующего. Для пятого



Рис. 57. Защита пятого уровня с использованием МП ног

уровня характерны стойки с узкой базой или одноопорные, легкие скользящие перемещения и обилие приемов с закручиванием корпуса вокруг вертикальной оси, подметаний и круговых прыжковых ударов ногами с поворотом.

Шестой уровень защиты также предусматривает преимущественно информационный захват области ФЗ, хотя в режиме ожидания область эту может занимать дежурная рука с раскрытой, "чувствующей" ладонью. От бойца требуется тонкое понимание того, как намерение партнера вырастает в удар, и особенно хорошо следует оценивать соотношение действий движущей и поражающей энергии при разворачивании МП атаки. На базе такого распознавания отклонение удара переводится в переразвитие, вытягивание потока нападающего за естественные границы его выплеска.

Полевое образование в пространстве ударов и защит - ферма, составленная из элементов - струй, имеющих участки спиральной закрутки (рис. 58). Окраска сознания - "привлечение через понимание" - подразумевает привлечение потока противника, ставшее возможным благодаря хорошей информационной проработке ситуации.

Начальный участок траектории блокирующей ладони совпадает с началом защиты по пятому уровню, но после контакта двух МП относительное движение их прекращается. Кисть обороняющегося, залпнув на быстрой конечности, провожает ее на пути к месту разрядки поражающего сустка, уводя вращением корпуса МП атаки мимо цели и за нее. Существует несколько вариантов взаимодействия движущей и поражающей энергий в момент вытягивания удара.

Так, воздействие МП защиты на канал партнера до подхода поражающего сустка, то есть подтягивание одной раскрывающейся руки другой, вызывает разрыв единства движения нападающего, стягивает его сознание к месту контакта и прекращает пробежку сустка. Для окончательного разрешения ситуации необходим контрудар, на который атакующий "насаживается" подтягиванием.

Выполнением подтягивания в момент подхода сустка поражающей энергии нарушается стойка атакующего. Увлечение вперед его энергии разворотом корпуса обороняющегося позволяет развить это нарушение в бросок. Часто броску помогает толчок плечом, локтем или ладонью второй руки в плечо, узел таза или же штампующий удар ногой в голень партнера.

Защитный сусток в приемах шестого уровня направляет на скручивание канала МП нападающего до подхода боевого сустка (вызывает болевое прерывание атаки или травму конечности) или в момент его втекания в район кисти (бросок путем увлечения потока, соединенный с болевым шоком). Контрудар при этом не обязателен, оборона естественно завершается переходом на удержание.

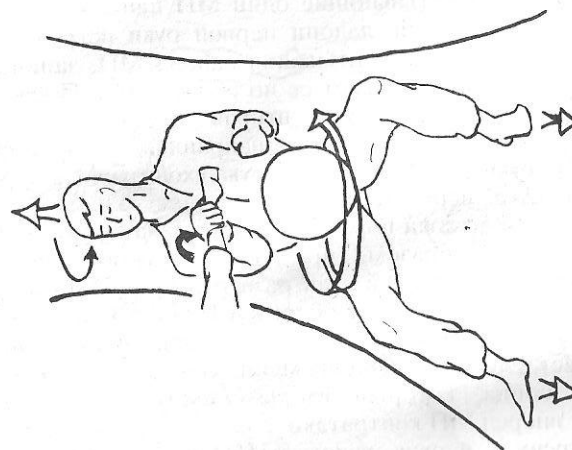
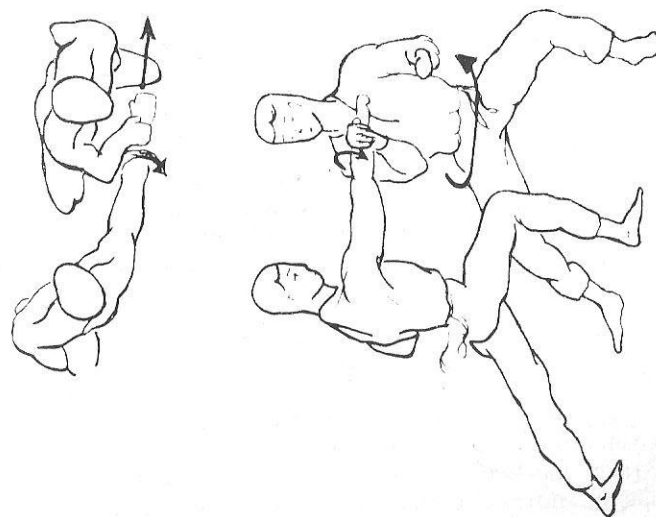


Рис. 58. Шестой уровень защит

Предпочтительных стоек и вариантов контрударов на этом и последующих уровнях нет, акцент шестой ступени выражен на болевых воздействиях по каналам МП партнера, почти обязательным является резкая смена высоты стойки при защите.

Уровни защит второй тройки - четвертый, пятый и шестой - обрабатывают нападение во всей области коридора атаки, от поверхности тела партнера до поверхности тела обороняющегося. Борьба - вытеснение потока, характерная для первых уровней, сменяется усилиями, направленными на изменение условий развития удара, - при помощи демифирования, отклонения или привлечения - вытягивания. Сознание бойца концентрируется на информационно проработке и на обеспечении неразрывности процесса распознавания и процессов энергетической и физической защиты.

Последняя тройка уровней - седьмой, восьмой и девятый - отличаются тем, что настройка сознания на мобилизацию энергетики и физического тела для изменения потока удара переводится в настройку на слияние с движением тела, полевых образований и сознания нападающего. Слияние для обороны, полное соответствие атаке на всех планах человеческой личности и движение "впереди" потока сознания партнера сопровождается отбором, преобразованием мощи удара в энергию контратаки. Допустимым и даже желательным становится смещение бойца с линии атаки во время постановки блока.

В защите седьмого уровня принимают участие два канала МП (обычно обе руки), обрабатывающие один МП нападающего (рис. 59). Сглаживающее движение ладони первой руки встречает удар партнера в самом начале разворачивания канала МП, зацепившись или стеной, и провожает ее до области ФЗ. После этого функцию контроля берет на себя вторая ладонь, проводящая сглаживание вдогонку, то есть в том же направлении, но с большей легкостью и скоростью. Начавшая блок рука сходит с МП партнера и по короткой дуге перетекает в контратаку. Удар - защита завершается к моменту схода поражающего сустава с руки или ноги нападающего. Таким образом, при использовании партнером движущей энергии, в начальный этап разворачивания МП удара, на него действует ведомая движущей энергией Нижнего Котла первая рука. Вторая ладонь, обрабатывающая поражающий сустав партнера, вступает в действие одновременно со сменой направления вращения таза бойца, который вторым импульсом движущей энергии бросает вперед МП контратаки. При завершении блока руки движутся навстречу - первая ведет 5-15% сустав поражающей энергии к телу нападавшего, вторая провожает удар мимо тела

Рис. 59.
Защита седьмого уровня

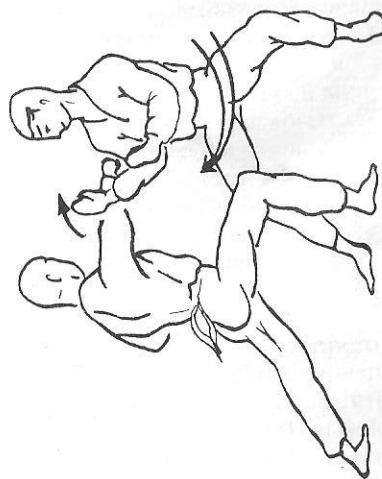
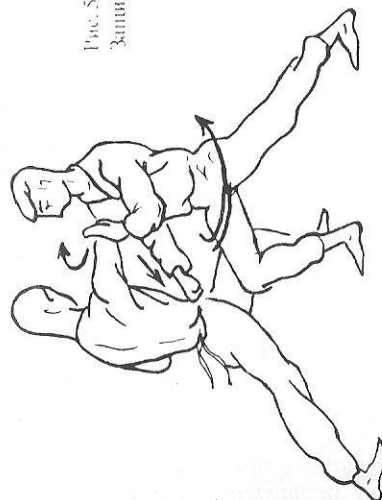
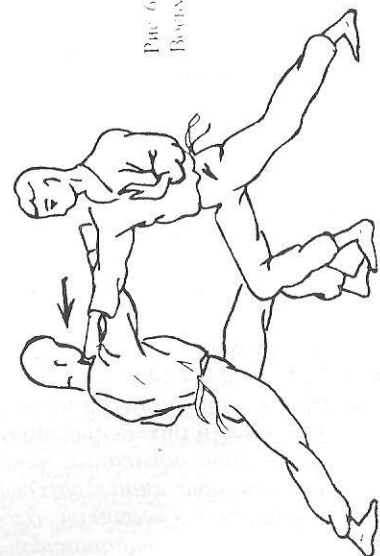


Рис. 60.
Восьмой уровень защиты

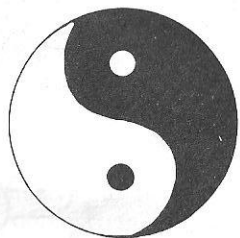


бойца, раскрывает партнера и замыкает путь "отбора" и преобразования энергии атаки (блок - Нижний Котел - контрудар).

Восьмой уровень защиты позволяет проводить сглаживание-отбор и ответный удар одной рукой, обкатывая поток нападающего в пуги от поверхности его тела до ФЗ на уводящем движении таза и включая контратаку на встречном развороте бедер в момент подхода поражающего ступка партнера к ФЗ (рис. 60). Защиты девятого уровня, строго говоря, следовало бы называть встречными или опережающими ударами, так как вместо обработки атаки используется обход. Слияние с падением - исчезновение из точки фокусировки поражающего ступка, сопровождаемое генерацией собственного удара, позволяет привести ситуацию к разрешению за одно движение.

Оборона по десятому уровню - это бой без боя, управление потоком сознания партнера, изменение его намерения. Агрессия подавляется на этапе зарождения намерения атаковать до оформления удара путем информационного и полевого воздействия. Среди вариантов противодействия назовем "отведение глаз" - исчезновение из видимости партнера, имитацию встречной атаки или резкое повышение плотности первого полевого барьера за счет смены стойки и ритма дыхания.

В заключение отметим, что защита любого уровня, неправильно исполненная, приводит к рассеиванию энергии атаки в зоне контакта МП партнеров (жесткий блок), что оставляет неразрешенным вопрос о владельце инициативы и контролем за ситуацией.



7. НУЛЕВОЙ УРОВЕНЬ ЗАЩИТ

Если вас ударят в глаз -
Вы невольно вскрикнете,
Раз ударят, два ударят, -
А потом привыкнете.

Одна из любимых присказок
С.В.ЧУБУНОВА

Сумма техники данной ступени названа "вводной", так как с ее помощью прорабатываются (в первом приближении) необходимые бойцу качества - мощь энергетического аппарата, единство тела и ощущение уверенности в себе, без которых невозможно приступать к дальнейшему изучению Радужного Потока как воинского искусства. Каждая область человеческой личности вносит свой вклад в состояние несокрушимости, культивируемое на вступительном уровне защит.

Уверенно-спокойное сознание позволяет действовать в бою своевременно и без сковывающей тревоги, что устраняет часть пробок на путях циркуляции энергии в теле. Раскрытие Нижнего Котла сопровождается существенным повышением мощности полевых потоков внутри и вне тела, прочищает энергетические каналы, "выбивает пробки и затыкает течи", связанные с функциональными расстройками систем организма. Тренировочные упражнения, направленные на возвращение бойцу единства тела, снимают закрепощения мышц, связок и суставов, чем убираются последние, долговременно существовавшие препятствия току энергии.

Техника обороны нулевого уровня используется в качестве аварийной, страховочной защиты - последнего барьера. Чаще всего она пускается в ход, когда обработка потока нападающего в коридоре атаки была неудачной и удар пробился к цели, сохранив значительную часть своей мощи. Постановка ударов вступительного уровня позволяет раскрыть начальные, корневые участки каналов Малых Потоков, лежащие внутри тела бойца, - от Нижнего Котла до узлов плеча или таза, прочистить их и приучить к пересылке ступков поражающей энергии. Атаки с естественным 100%-ным наполнением канала предназначены для разрядки в большую массу (корпус партнера) и являются всеуровневыми заготовками, которые выливаются через развертывание Малого Потока руки или ноги в классические удары.

Методы укрепления второго полевого барьера включают в себя различные виды набивки поверхности тела и накатки ее предметами разной формы и материала, страховки - падения и перекаты (работу с поверхностью опоры), выходы в стойку из положения лежа. При этом ученика приучают фиксировать сознание во время занятий

преимущественно на области Нижнего Котла, наполнять движением сознания движения физического тела и потоков энергии.

Одипаковое внимание уделяется самостоятельной работе и парным упражнениям. Овладев техникой вступительного уровня, ученик переходит к постижению первого уровня защит.

7.1. Идеология вступительного уровня защит

Я не имею замка - и делаю своей крепостью Нижний Котел.

"Искусство Киай"

Не знакомый с воинскими искусствами человек, подвергшись нападению, обычно старается сжаться, занять как можно меньший объем в пространстве, а также подставить под атаку наименее уязвимые части поверхности, особенно конечности, отклониться назад или повернуться боком. Первый, дальний полевой барьер и связанное с ним волевое противодействие, одерживание атаки снимается. В результате этого увеличивается плотность полевых структур (за счет остановки тока энергии) и напряжение физического тела в районе, на который нацелен удар, разрушительный эффект его несколько ослабляется.

Очевидно, что подобные действия - "естественная защита" - не лучший выход из столкновения с любой точки зрения, так как положение обороняющегося неизбежно ухудшается, а инициатива остается у нападающего и даже развивается. Сознание пропускающего удар цепенеет заранее, в момент начала атаки (в процессе сжатия всего существа неумелого бойца), а затем дополнительно сковывается болевым шоком. Движение потоков энергии - забор извне, циркуляция внутри, излучение наружу - прерывается сперва общим сжатием, позже - проникновением внутрь тела поражающего стулка и вызванными им разрушениями. Физическое тело по меньшей мере травмируется. Вышперечисленное позволяет считать, что удар выполнил задачу, "прошел", тем более, что остановка в изменении - движении всех областей личности атакующего в самом начале нападения позволяет партнеру выбирать наиболее выгодный тип энергонасыщения атаки или менять ее направление по мере разворачивания канала МП.

Совершенно иной тип участия в схватке, хотя внешне довольно похожий, предусмотрен нулевым уровнем защит Радужного Потока. Суть его - сохранение непрерывности изменений сознания, энергетики и формы физического тела (при повышении интенсивности этого процесса) под воздействием свободно развивающегося удара партнера.

В самом общем виде схема защиты по вступительному уровню такова. Хорошо нацеленный и правильно проведенный удар, вне зависимости от его траектории и формы, вышескивает поражающий стулок перпендикулярно поверхности тела-мишени, причем сход его начинается в момент физического контакта (рис. 61). Защита предполагает обработку - обкатку или прямое противодействие, которые включаются непосредственно перед сбросом поражающего стулка, резко изменяя условия для его излучения. Таким образом, блок готовится неявно, вся работа происходит внутри тела бойца, практически незаметно для свободно атакующего партнера, не ждущего отпора.

Оба варианта, обкатка и противодействие, предусматривают раскрытие тела, распрямление формы ожидания (любой активизированной стойки, при которой атакующий участок тела воспринимается нападающим как плоскость) в форму несокрушимости - любую мощную стойку с повышенной интенсивностью второго полевого барьера в зоне встречи удара. Оставшееся незахваченным сознание спокойно контролирует движение МП атаки, управляя при этом процессом генерации в Нижнем Котле волны движущей энергии и стулка защитной. Движущая волна вначале раскрывает тело, делая округлым атакующий участок поверхности, а в момент контакта закручивает корпус (при обкатке удара) или сдвигает его вперед или назад (при противодействии - рис. 62). Защитный стулок рождается и движется вслед за волной, подходит к точке контакта и подкрепляет второй полевой барьер при сходе поражающего стулка по касательной к телу бойца (обкатка удара) или воздействует на окончание канала МП партнера до подхода поражающей энергии (прямое противодействие, рис. 63). В первом случае нападающий проваливается вперед, рикошетируя от вращающегося округло-мощного тела бойца, во втором - столкновение защитного и поражающего стулков не в теле бойца, а в конечности партнера приводит к болевому прерыванию атаки, часто сопровождаемому травмой.

Прямое противодействие сложнее в исполнении, но завершает схватку быстрее, за одно действие, а при взаимодействии обкатки для окончательного разрешения ситуации требуется контрудар. Он исполняется поражающим стутком, вышескиваемым из Нижнего Котла вслед защитному. Контратака реализуется толчком плеча, бедра, ударом головой или предплечьем раскрывающейся руки и нацелена по корпусу партнера, находящемуся после блока вблизи, вплотную к телу бойца. Максимум проявления вперед энергии нападающего является минимумом для толчка сбоку, поэтому своевременное приложение мощи поражающего стулка к телу партнера означает для последнего потерю стойки, утрату связанной

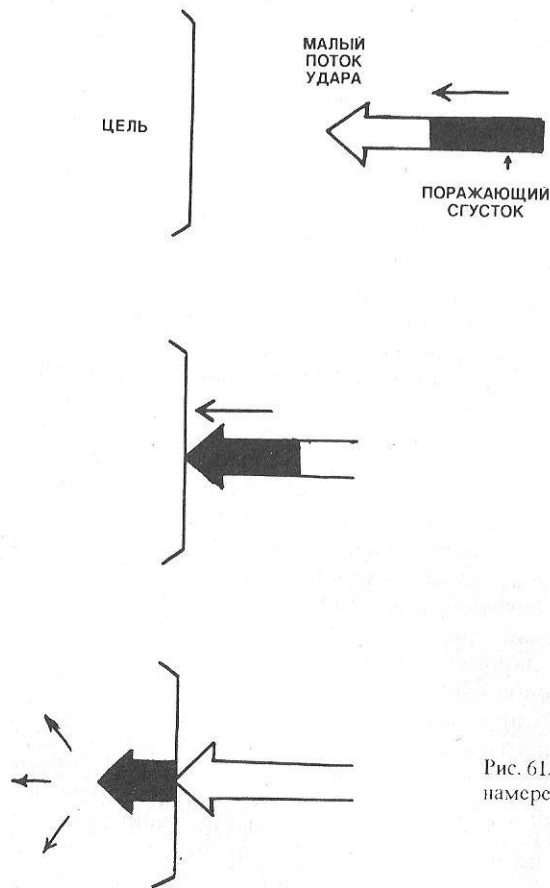


Рис. 61. Реализация намерения атакующего

с ней энергетической целостности и переход инициативы к контратакующему (рис. 64).

Использование защиты нулевого уровня немыслимо без выхода на состояние Большого Потoka, в плане энергии - без включения обоих замков и раскручивания НК, поэтому отработка вступительного уровня обороны является одним из основных способов возвращения этого состояния. Напомним, что слияние всех областей человеческой личности для выполнения боевой задачи поднимает бойца на новый, более высокий порядок интенсивности информационно-энергетического обмена с окружающим миром и является, в определенном смысле, целью обучения.

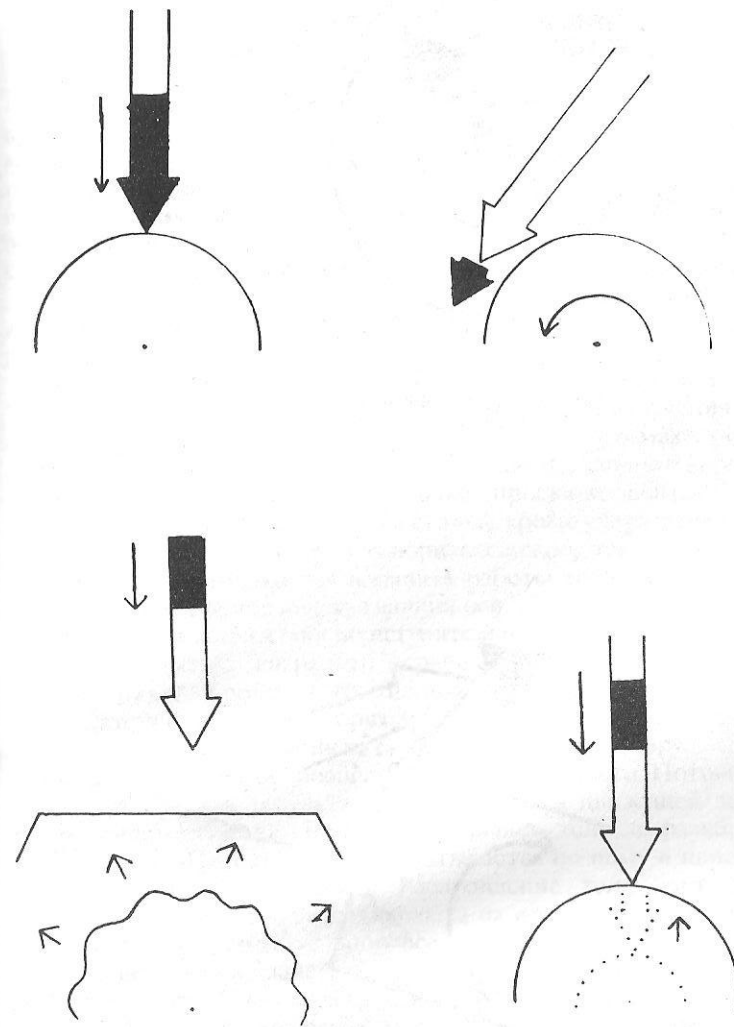


Рис. 62. Работа движущей энергии при защите нулевого уровня



Рис. 63. Работа защитной энергии при блоке пулевого уровня

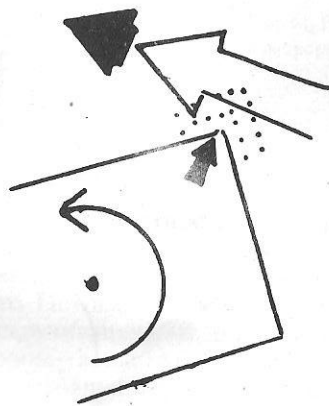


Рис. 64. Контратака по пулевому уровню

7.2. Техника атак

Удар войска подобен столкновению камня и яйца, - таковы наполненность и пустота.

СУНЬ-ЦЗЫ

Удар вступительного уровня предназначен для ближнего боя и пускается в ход при глубоком взаимном проникновении собственных пространств участников схватки. Ситуация, подходящая для мощного излучения поражающего сгустка по короткой (обычно 0-20 см) траектории возникает после провала партнера вперед в неудачной атаке, при его попытке выйти на бросок или в результате шедрения бойца внутрь стойки соперника на встречном движении. Образ удара, культивируемый сознанием ученика на пулевом уровне, - горный обвал. Высвобождаемая энергия уподобляется мощи падающей каменной глыбы, рухнувшей на неосторожно задевшего ее путника.

Удары выполняются без изменения базы стойки, в состоянии "випинания" стоп в поверхность опоры. Ворота для излучения энергии в большинстве случаев: таз, узлы плеч и в двух приемах - участки от локтя до середины предплечья. Смещение и разворот корпуса при атаке не приводят к выходу точки проекции центра масс на плоскость опоры за границу базы стойки, кроме удара тазом назад. О траектории и форме ударов говорить сложно, так как на пулевом уровне имеется только два варианта работы тела - поступательное смещение и вращение вокруг главной оси.

После правильной атаки по вступительному уровню боец в любом случае должен сохранять равновесие и вертикальность позвоночника. Кроме того, нельзя "отваливаться" от цели в результате удара, - это говорит о недостаточно плотном для мощи пересылаемого поражающего сгустка вращении в опору.

Практически любое боевое действие Радужного Потока можно рассматривать как результат взаимодействия движущей энергии и поражающего сгустка. Волна расправляет тело и разворачивает канал Малого Потока, сгусток покатывается по нему и передается в цель ударной поверхностью. Расправление тела дает единство энергии, включает оба полевых замка на преимущественный отбор, позволяет собрать в атаке мощь всех областей личности.

В пулевом уровне задействованы корневые участки каналов МП, лежащие внутри корпуса. Нежесткость каналов при передаче сгустка в этой начальной зоне очень мала, тогда как в ударах следующих уровней она выше и связана, в основном, с суставами. Поэтому энергия поражающего сгустка атаки вступительного уровня достигает максимально возможной для данного бойца величины.

Расстояние от места возникновения сустак до точки фокусировки его мощи минимально, особенно для ударов тазом, излучение сустак в цель сопровождается ощущением слияния двух Нижних Котлов - бойца и соперника, при несомненном контроле нападающего.

Атаки тазом.

Существует три типа ударов тазом по трем направлениям: задний, боковой и передний. Параллельным смещением бедер исполняются боковой и задний, вращением - передний.

Движущая волна, рожденная в Нижнем Котле для заднего удара, расходится вниз и вверх, восходящая составляющая окружает тело, слегка выгибает позвоночник и шею ("медвежья спина"), расправляет руки от плеч до кончиков пальцев. Нисходящая организует небольшой провал таза вниз и последующий рывок в направлении атаки (рис. 65) на отраженной от поверхности опоры волне. Плечи, голова и руки как бы опаздывают к этому рывку и остаются на месте, над стопами. Удар наносится верхней частью одной или обеих ягодиц, поражающий сустак плотный, но не жесткий.

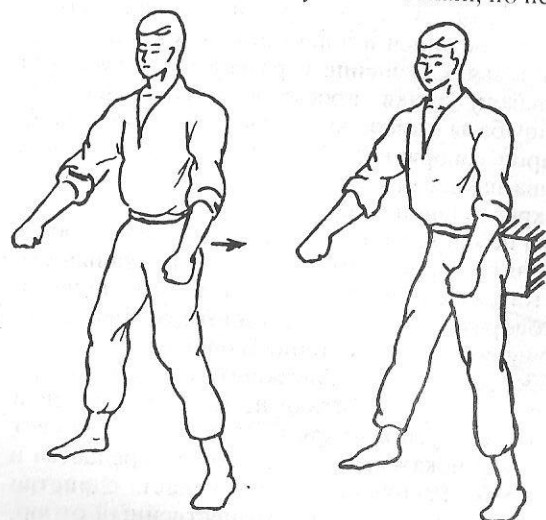


Рис. 65. Удар тазом назад

Техника бокового удара в смысле действий поражающей и движущей энергий аналогична, но смещение производится в сторону, загрузка стоп меняется. Дальняя от цели нога расправляется, передняя несколько сгибается. Точка проекции ЦМ не выходит за границы передней стопы (рис. 66). Боковой и задний удары направлены на сотрясение внутренних органов партнера, могут быть использованы в качестве шокирующей заготовки для броска.

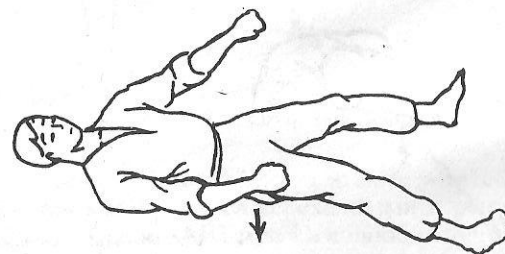
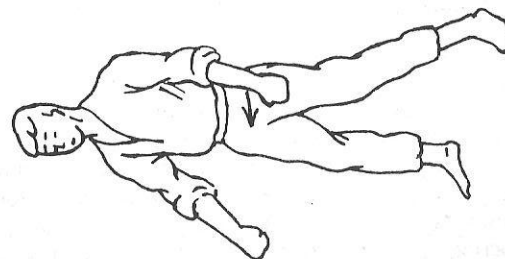
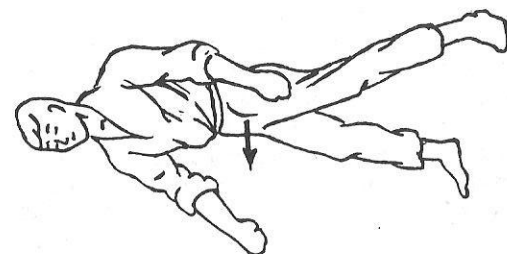


Рис. 67. Передний удар тазом

Рис. 66. Боковой удар тазом

Передний удар отличается ведущей ролью вращения, совмещенного с расправлением тела. Импульс закрутки движущей энергии накладывается на волну, идущую от НК вверх и вниз, рывок производится без замаха, то есть не отводя бьющее бедро назад. Полевой стусок, более жесткий и заостренный, чем в боковом и заднем ударах, излучается через обращенный вперед край тазовой кости (рис. 67). Загрузка стоп в результате удара меняется в пределах неизменной базы стойки, может меняться и вид стойки. Известно два варианта работы стойкой: перетекание веса на одноименную с ударной поверхностью таза стопу или на разноименную. Вторая нога в обоих случаях слегка распрямляется, не выключаясь, однако, полностью.

Удары плечами.

В Радужном Потокe используются два вида атак плечами: вперед и назад, выполняемые на вращении корпуса вокруг главной оси (рис. 68). Техника этих ударов - развитие движения переднего удара тазом, проводящее импульс закрутки движущей энергии и поражающий стусок от Нижнего Котла до плечевых суставов. Основная сложность в этих приемах - не разорвать внутренней связи бедер и плеч. Если это случится, единство тела развалится, как и единство энергии, как слитность движения. Очевидным проявлением подобной ошибки явится потеря стойки, наклон корпуса и движение последствия - "отвал" назад.

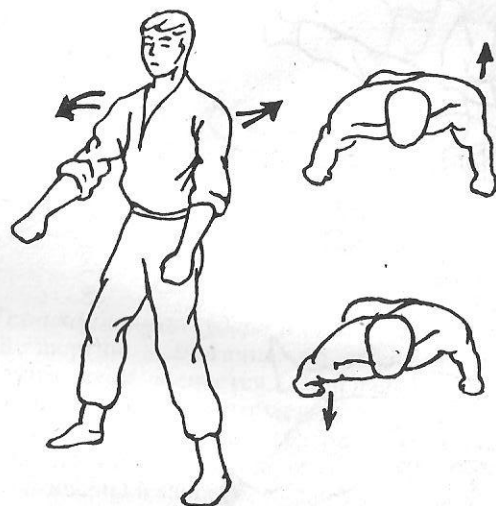


Рис. 68. Атаки плечами

Хотя стусок поражающей энергии может быть нацелен на разрушение поверхностных слоев шеи, основное предназначение этих атак - проход удара внутрь тела соперника, совмещенный с выпинанием его из стойки.

Атаки головой могут производиться с изменением стойки и ширины ее базы, что, в общем, не характерно для пулевого уровня. Однако успешно развиваются в удар головой развороты таза или его поступательные смещения. Мощь атак не столь велика, но существенно выше гибкость их применения.

Прямой удар - клевок (рис. 69), удары на вращении шеи (рис. 70) наносятся лбом, как и вертикально опускающийся удар с наклоном корпуса (рис. 71). Затылок используют в заднем ударе, выполняемом на распрямлении шеи (рис. 72). Верх головы и темечная область, как правило, не задействованы.

В этих приемах достаточно тяжело организовать связь Нижнего Котла с бьющей поверхностью из-за нежесткости промежуточного звена - шеи - и чувствительности самой головы. Успех атаки достигается за счет существенного повышения мощности волны движущей энергии во время проката ее через плечи и заполнения головы.

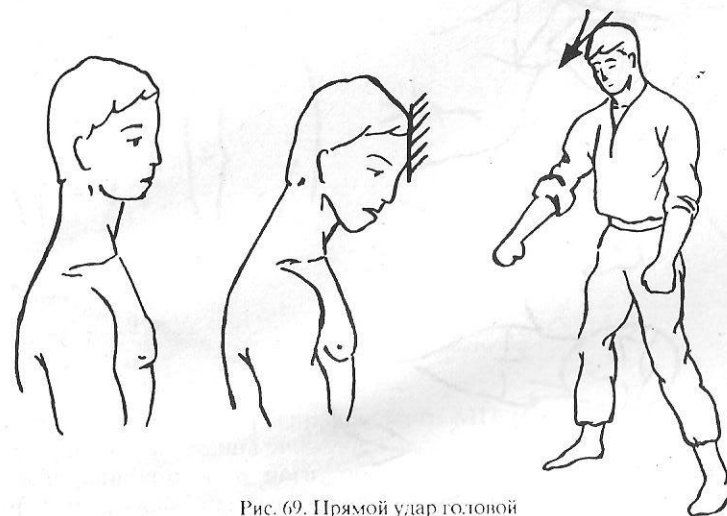


Рис. 69. Прямой удар головой

Две последние разновидности атак относятся к пулевому уровню условно, так как являются переходными к ударам первого уровня и задействуют каналы МП рук. Основное отличие их от классических ударов в том, что энергия поражающего стуска излучается

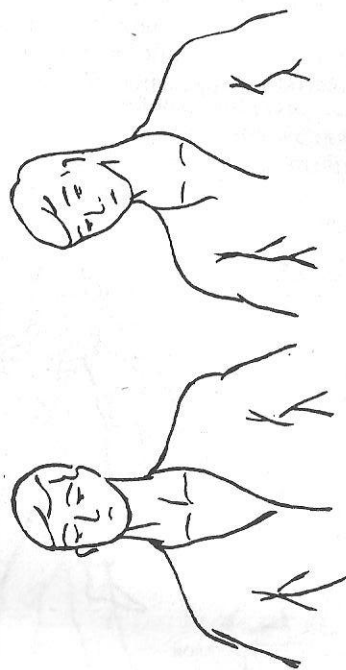
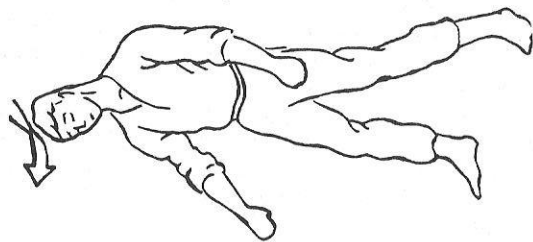


Рис. 70. Круговой удар головой

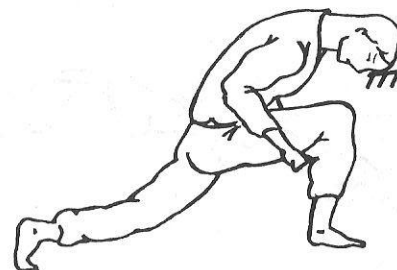
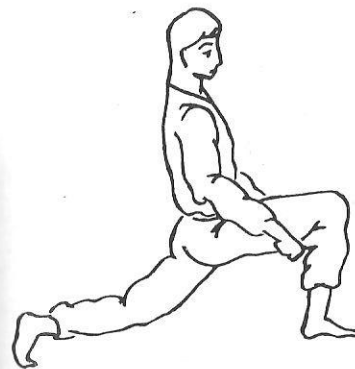


Рис. 71. Опускающийся удар головой

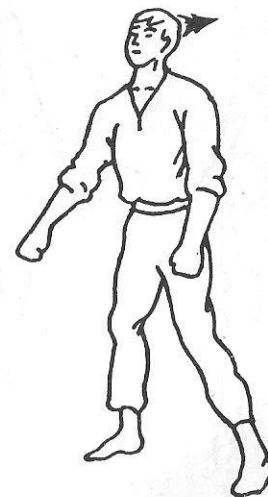
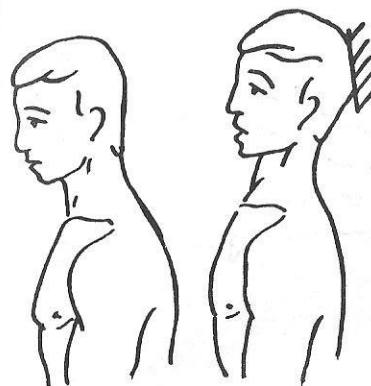


Рис. 72. Удар затылком

серединной полностью расправляемого МП в направлении, перпендикулярном пути волны движущей энергии.

Расправив корпус и ноги, обеспечив внимание в поперек ность опоры и доведя импульс закрутки до плеч, движущая энергия вскидывает руки на уровень горизонта ладонями вниз (рис. 73) и, как вода свернутый планг, наполняет каналы МП. Во время раскрытия локтевого сустава из середины предплечья излучается поражающий ступок. Тело-цель к этому моменту должно уже "сидеть" на

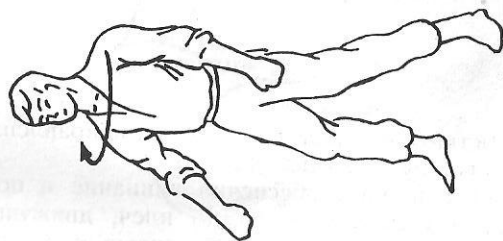
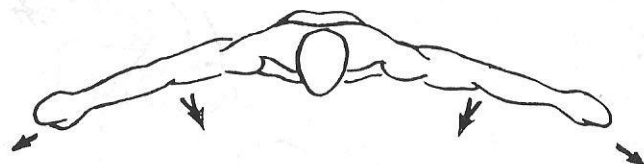


Рис. 73. Передний удар предплечьем раскрывающейся руки

полусогнутом канале МП. Линия удара лежит в плоскости раскрытия руки (в плоскости горизонта), 60-80% веса тела несет разноименная с бьющей рукой нога.

Во втором случае расправление канала МП осуществляется в вертикальной плоскости, а излучение поражающего ступка - по-прежнему в горизонтальной (рис. 74). Удар более похож на толчок-отплевывание и производится ближним к локтю участком предплечья. Вес преимущественно собран на одноименной с атакующей рукой стопе, значительное внимание уделяется сохранению единства тела и энергии - от пальцев стоп до макушки пальцев рук.

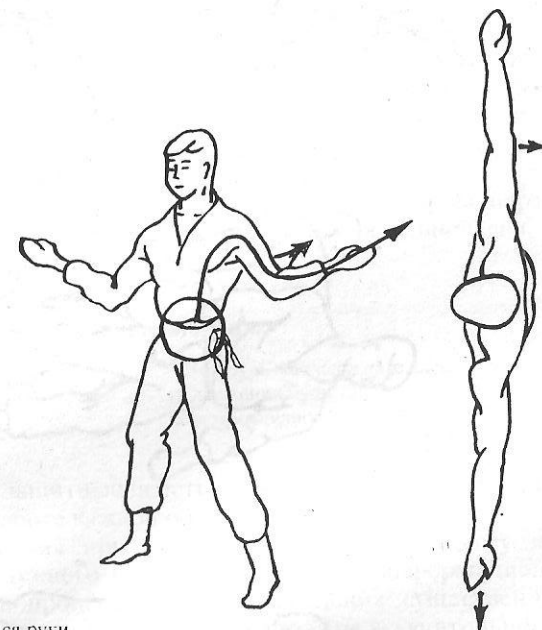


Рис. 74. Боковой удар предплечьем раскрывающейся руки

Постановка ударов начинается с подготовки сознания ученика, с мысленной проработки формы движений, с визуализации их энергетического наполнения. Создав устойчивый образ атаки, то есть технический ФБ сознания, боец переходит к выполнению удара в воздух, а затем и по мешку. В первом случае ученик старается постичь процесс раскрытия тела движущей энергией и провести его без использования мышечной, "грубой" силы. Во втором - движущая волна проникает вниз, за поверхность опоры, а в рывок тела вливается прокатка от Нижнего Котла до бьющей поверхности и далее в цель поражающего ступка. Пересыл его в массу - цель,

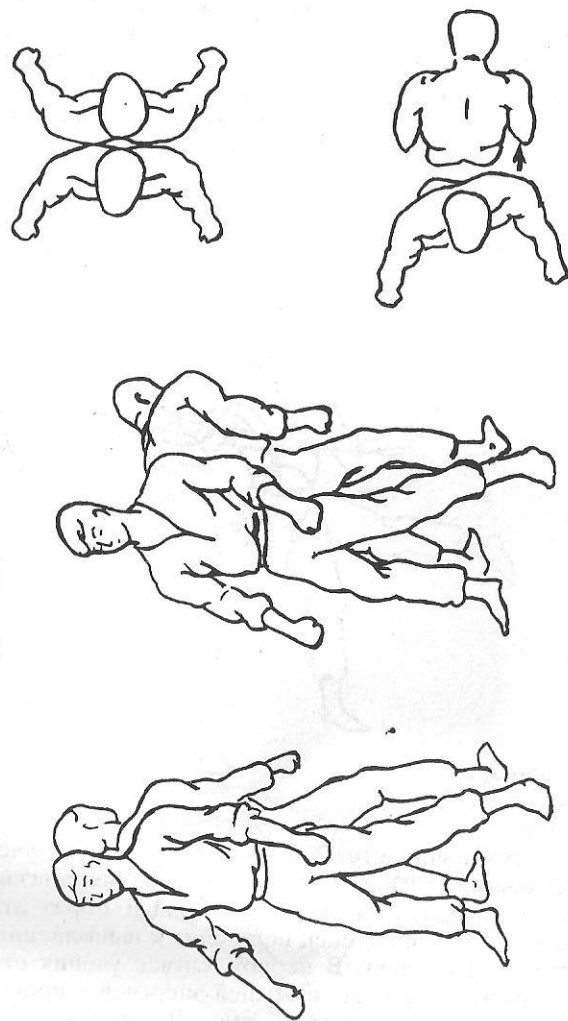


Рис. 75. Отработка удара плечом в паре

отлет меника и контроль последствия - движения корпуса бойца после контакта, позволяют судить о качестве "врастания" в опору и помогают добиваться гармонической увязки в атаке двух типов энергии.

Последний этап самостоятельной подготовки, направленный на повышение жесткости поражающего сустава и рост связанной с ним разрушительной мощи, предусматривает выполнение удара по доскам или черепице. При этом следует помнить, что проломить преграду - не значит завалиться вперед по линии удара.

Работа в паре необходима для понимания связи, слияния масс, энергий и областей сознания партнеров в момент завершения удара контактом. Разумеется, бить по-настоящему тут нельзя, "ведь на сорок тысяч раз пужно сорок тысяч ваз", и основное внимание уделяется процессу выхода на атаку нулевого уровня - движению внутри собственного пространства партнера, а также постановке резких толчков без замаха тазом или плечом, по внешней форме и действию движущей энергии совпадающих с ударами.

Толчок производится из исходного положения, в котором партнеры касаются друг друга, и должен привести к потере равновесия, к вылету из стойки атакованного бойца (рис. 75).

7.3. Техника обороны

Стоя будь как песочные часы,
в движении будь
как мельничное колесо.

ВАН ЦУН ЮЭ

Разберем подробнее защитные действия нулевого уровня, выделив характерные черты в работе каждой области человека.

Головная роль сознания при ведении схватки по любому из способов - аксиома Радужного Потока, хотя глубина информационного проникновения в процесс развития нападения существенно увеличивается при переходе от уровня к уровню. Для вступительного способа обороны характерно противодействие полностью оформившемуся удару, которое отводит для оценки ситуации боя самый большой промежуток времени - от момента вспышки волны движущей энергии партнера (начало разворачивания МП удара), до момента схода поражающего сустава (начало физического контакта). Это позволяет успешно контролировать процесс развития схватки и управлять своим участием в бою, используя самый грубый канал восприятия - зрительный.

Сказанное не означает, что изменения всех планов личности нападающего в атаке только отслеживаются сознанием бойца, а энергетика и тело обороняющегося включаются позже, в последний

момент. Отметив страгивание тела атакующего и получив от энергетического аппарата сигнал о проколе первого барьера "накатом" полевой вспышки партнера, сознание сразу дает команду на раскрытие тела, на принятие положения мощи для встречи удара, тип и место фокусировки которого еще не известны. Не всякий удар можно встречать в точке, на которую он нацелен, и в момент схода поражающего ступка, так как это означало бы предоставить нападающему полную свободу действий в осуществлении его намерения. Руководствуясь принципом "контролируй, а не будь под контролем" и главной задачей обороняющегося по нулевому уровню - "изменить условия, в которых происходит разрядка атаки", боец выбирает вариант движения своего тела для момента сшибки поражающего и защитного ступков. При этом по мере развития удара и оценки выбранного партнером направления, траектории и формы атаки движущая энергия бойца готовится к смещению тела навстречу или от удара, к закрутке корпуса или к формированию суммы этих действий.

Сознание обороняющегося должно обеспечить не только правильный выбор варианта защиты, но и своевременность изменения положения тела в пространстве. Оно в любом случае должно начаться до схода с МП поражающего ступка, но как можно позже. Раннее смещение позволяет партнеру перестроить удар, а смысл обороны нулевого уровня как борьбы двух сознаний - до последнего момента сохранять видимость отсутствия защиты, образ неизменности. Поэтому движение потоков энергии и раскрытие тела непрерывны, но проявление их для борьбы с ударом оттянуто до последнего момента.

Информационная проработка ситуации и управление обороной исполняются сознанием безостановочно благодаря волевой подкачке, настройке на незахваченность и неуязвимость. Исходной для отработки техники защит нулевого уровня служит культивируемая обороняющимся мысль о том, что область пространства, занимаемая телом бойца, - исключительно его собственность и что покрывающий кожу полевой барьер устоит перед атакой любой силы и резкости. Окраска сознания подобной уверенностью органично связана с пробуждением Большого Потока, так как ведущим центром волевого противодействия является желтый, верхний центр Нижнего Котла. Раскрытие НК и распирающее наполнение тела его энергией, сбалансированной из теплых цветов нижних центров, - красного, оранжевого и желтого - неперемненное условие успешной защиты с точки зрения энергетики и работы сознания.

При организации обороны верхний и нижний полевые замки переводятся на режим преимущественного забора энергии. Нижний

Котел разжигается суммарным давлением подборанного таза сзади-снизу, брюшного пресса спереди-снизу и диафрагмы (во время короткого неглубокого боевого вдоха или даже без него) сверху.

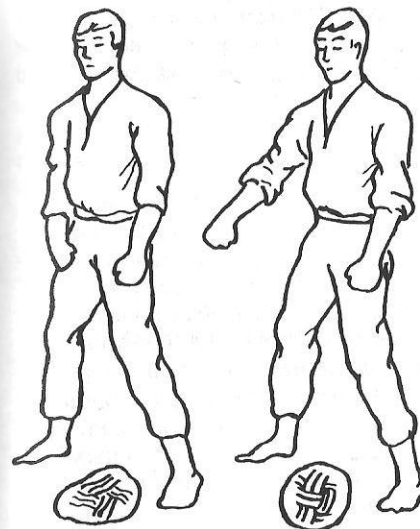


Рис. 76. Раскрытие тела потоком движущей энергии

На гребне первой волны по команде сознания организуется дополнительный всплеск, рябь, вызывающая смещение или разворот корпуса к моменту контакта с атакующей конечностью (рис. 77).

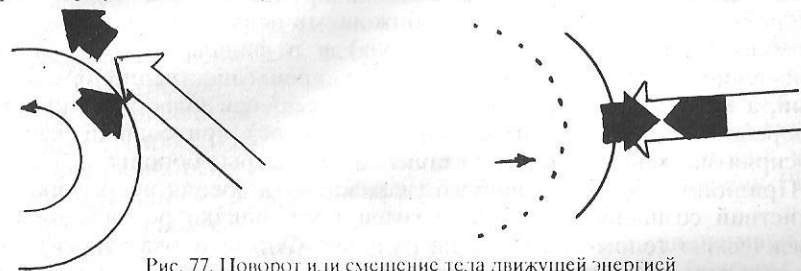


Рис. 77. Поворот и/ли смещение тела движущей энергией

Зону контакта изнутри закрывает ступок блокирующей энергии, рожденный в НК вслед за волной движущей. Кроме основной задачи - противодействия поражающему ступку - и побочной - воздействия на канал МП партнера, блокирующий ступок обеспечивает

подавление болевого шока, который может возникнуть при рикошетирующем обкате тела бойца ударом (рис. 78). Физической причиной шока является смещение поверхностных тканей корпуса бывшей конечностью партнера, происходящее при недостаточной энергии в значительной степени уплотняет тело в зоне контакта и снимает остаточные болевые ощущения, "затопляя" ответственный за данную область участок поля восприятия.

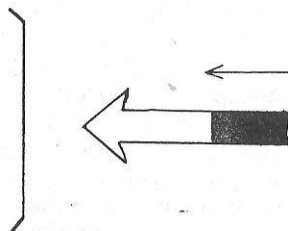
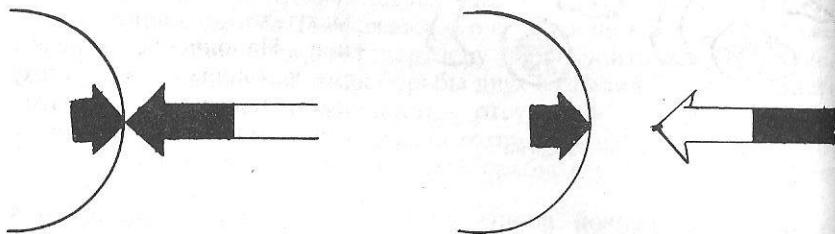


Рис. 78. Подкачка зоны контакта защитной энергией



Цвет потоков несколько меняется в процессе блока. Движущая энергия в основном красная, с оранжевыми всплесками в исходный момент (начало разворачивания тела) и в финале (закрутка или смещение корпуса). Защитный ступок преимущественно оранжевый, а желтая полоска волевого заряда и боевой информационной проработки (самый грубый вариант - через зрительный канал восприятия) как бы обрамляет полевые структуры обороны.

Принципы обработки любого удара с точки зрения энергетики и действий сознания остаются неизменными, однако реализация их физическим телом выглядит по-разному. Форма блока зависит от траектории атаки, от предрасположенности бойца к тем или иным приемам. Каждый тип нападения блокируется эффективнее всего определенным образом, лежащим в рамках нулевого уровня защит и отличающимся прежде всего тактическими преимуществами. Хотя трудно не придумать логичного продолжения для каждого из

вариантов обороны, для начинающего обкат таранного удара выполнить легче, чем прямое противодействие, а наклон по линии горизонтально движущегося удара "хлыст" с одновременным прогибом навстречу ему предпочтительнее обката (рис. 79).

Коротко о технике защиты от каждого из типов атаки с точки зрения формы, взаимодействия физических тел. Удары считаем нацеленными в корпус, так как использовать нулевой уровень против атак в голову теоретически возможно, но на деле труднопредставимо: это требует огромной мощности защитной энергетики из-за высокой уязвимости цели и отсутствия на ней мышечного корсета.

Защита от таранного удара.

Существует три варианта обработки проникающего (таранного) удара: обкат, прямое противодействие и отход-противодействие. Каждый из них предусматривает удержание бойцом занятой области пространства боя и сохранение базы стойки, принятой перед падением. Допустимое поступательное смещение корпуса, его разворот или их комбинация (используется обычно на раннем периоде отработки техники обороны) производится за счет перетекания центра тяжести в пределах стойки - изменением загрузки стоп.

Обкат традиционно выполняется по внешней боковой стороне атакующей конечности для передних таранов (рис. 80), по внутренней боковой поверхности для задних таранных атак ногами (рис. 81) и по задней - для боковых (рис. 82). Это выгодно для контроля дальнейшего развития ситуации - организации контратаки или прерывания нового удара партнера, так как в этом случае он оказывается вплотную к обороняющемуся и спиной (в лучшем для нападающего варианте - боком) к нему. Если защита поставлена своевременно и с должным соответствием движущей и блокирующей энергий силе нападающего, последний долго остается уверен в успешном развитии атаки. Когда же вместо неподвижной поверхности цели его встречает раскрученный маховик блока нулевого уровня, - провал атакующего вперед почти неизбежен и обычно приводит к тому, что бьющий "садится" своим плечом или бедром (при атаке рукой и ногой соответственно) на корпус обороняющегося. Уместным продолжением защиты станет удар наступательного уровня или переход на следующую ступень РП и контратака локтем.

Обкат изнутри потока нападения полностью аналогичен по технике исполнения защите от атак руками, но при боковом или заднем таране ногой стопа бьющего мешает выполнить обработку без разрыва контакта (рис. 83). Отход канала МП от поверхности тела бойца дает хорошую возможность партнеру сохранить

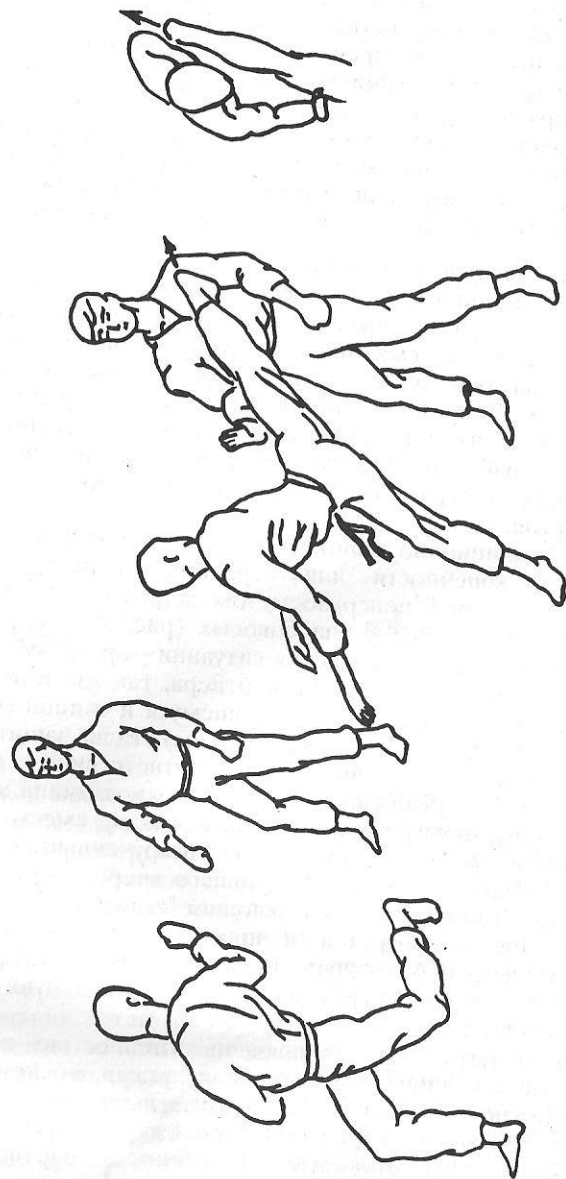


Рис. 79. Защита по Пулевому уровню от таранного
и кругового ударов

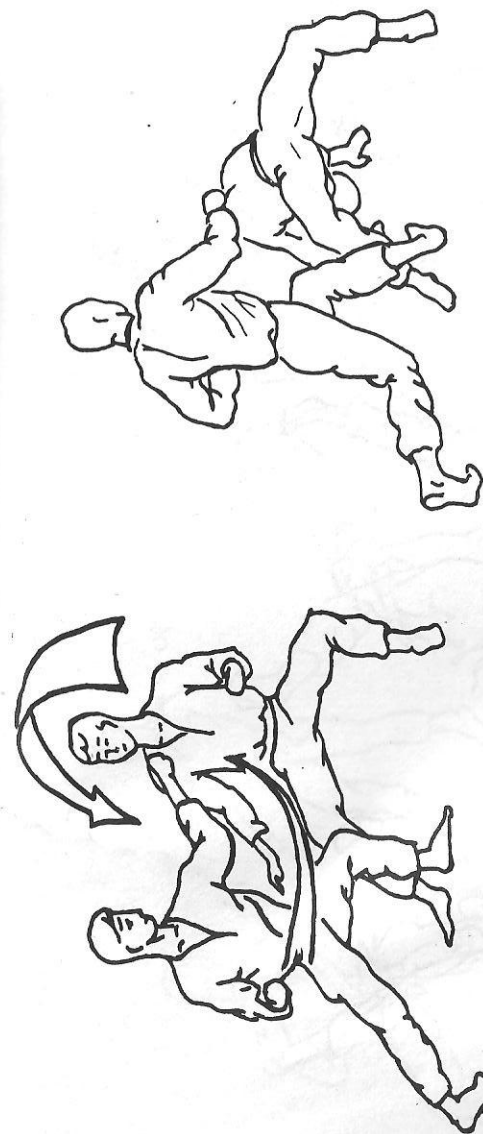


Рис. 79. Защита по Пулевому уровню от таранного
и кругового ударов
(продолжение)

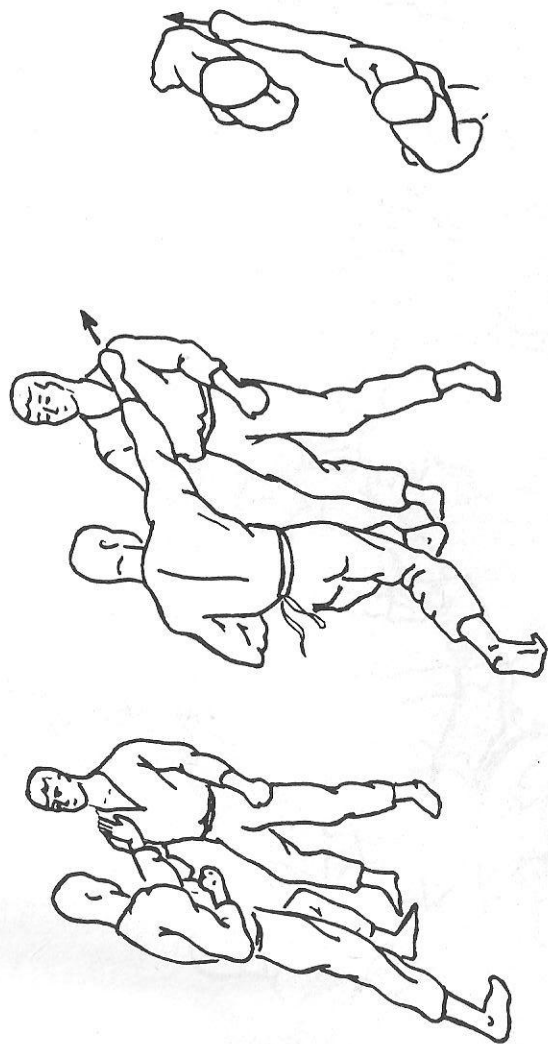


Рис. 80. Обкат пере шчо тарана

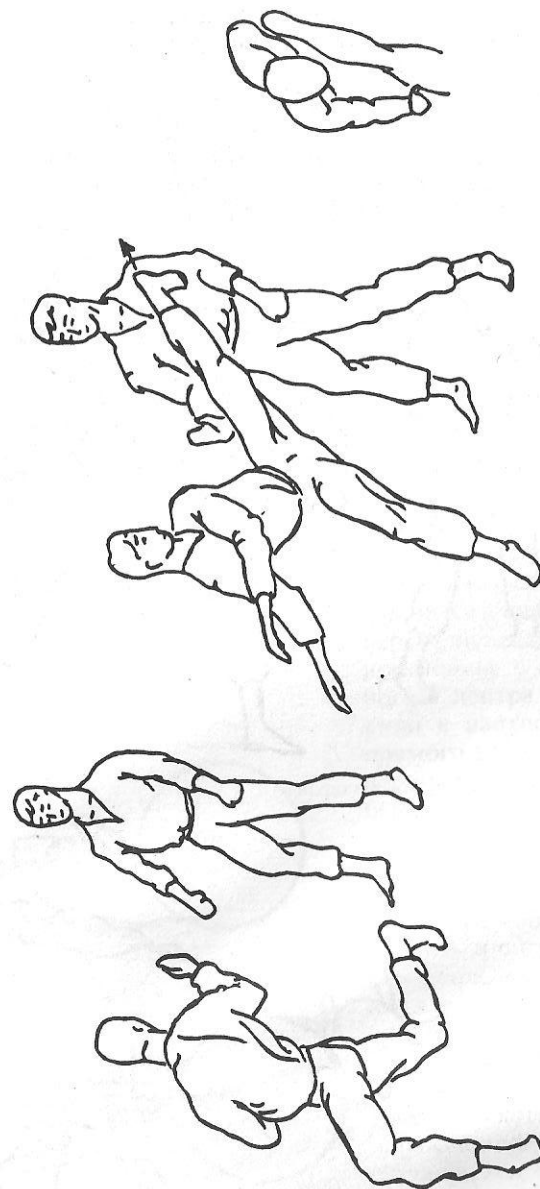


Рис. 81. Обкат за шчо тарана

инициативу, атакующий потенциал и перейти сразу на удар другой траектории, или как минимум остаться невовлеченным в движение блока (в поток энергии и поток сознания).

С точки зрения тактики боя обкат изнутри переднего удара невыгоден, он позволяет нападающему, очутившемуся после провала вперед вплотную к ускользнувшей цели, пустить в ход вторую руку или ногу. Хорошо подготовленный партнер так и сделает, после чего всю ситуацию придется прорабатывать снова.

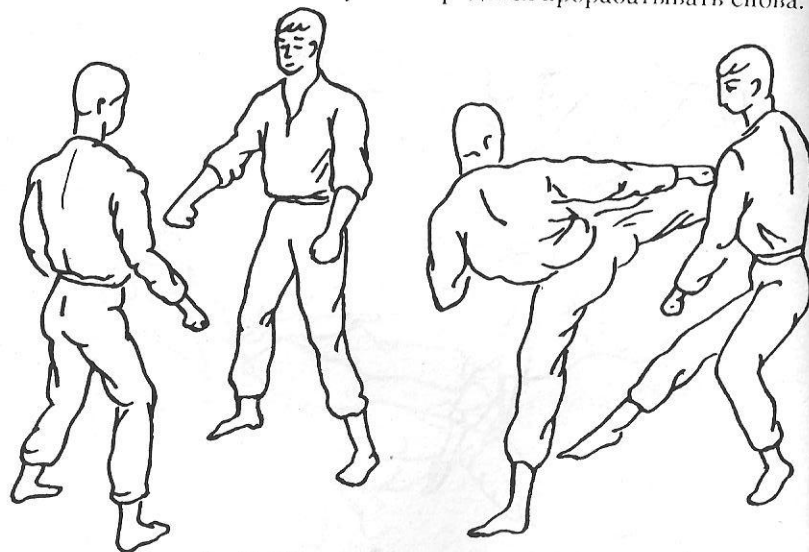


Рис. 82. Обкат бокового тарана



Рис. 83. Разрыв контакта при обкате

Прямая встречная ("жесткая") оборона от таранного удара выполняется учениками при фокусировке атаки не выше солнечного сплетения - желтого центра, так как неаккуратное исполнение защиты верхней половиной корпуса ведет к соскальзыванию кулака или стопы в горло (лицо). Если поток нападения сохранил хотя бы часть своей энергии, последствия такого блока плачевны.

Напомним, что защита противодействием возможна потому, что выход навстречу Малому Потoku партнера переводит область взаимодействия боевых суставов из тела обороняющегося в конечность атакующего. При этом поражающий сустав не успевает оформиться окончательно (это должно было произойти к моменту контакта с целью) и подавляется плотным, концентрированным кубком защитной энергии. Зона лобового соприкосновения блока и удара гораздо ближе к НК обороняющегося, чем атакующего, поэтому защитную энергию проще, быстрее и с меньшими потерями можно переслать к ней, сустав может сформироваться гораздо позже, чем энергия атаки.

Смещение тела бойца происходит непосредственно перед подходом удара, на расстояние 5-10 см. Выполняется выход за счет изменения формы стойки в пределах неизменной базы, например перемещением из стойки оценки противника в стойку атаки, переносом центра тяжести на ближнюю к партнеру ногу. Результат прямого противодействия - болевое прерывание атаки или травма бьющей конечности, так как энергия встречных суставов, рассеиваясь, разрушает окончание канала МП - кисть или стопу.

Прямую оборону можно совместить и с отходом назад по линии удара, когда суставы сталкиваются на поверхности тела и границе канала МП (рис. 84). Ослабление мончи атаки снова достигается смещением на 5-10 см от точки, в которую сфокусирован поражающий сустав, но в этом случае сход энергии с кулака происходит в пустоту, в то место, где только что было постоянно

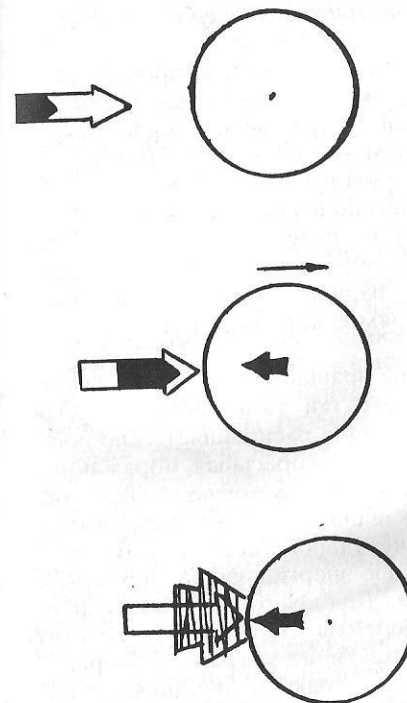


Рис. 84. Отход-противодействие

отходящее на фронте атаки тело бойца. Не найдя цели в момент разрядки, партнер посылает начинает размывать свой боевой стусок, а долло секунды спустя натывается на стену встречного защитного полевого клубка. При этом форма тела нападающего, стойка и положение бьющей конечности имеют избыточное заострение, провал вперед, канал МП несет полуразмытый стусок.

Отход-противодействие сковывает энергию и сознание партнера в атакующей руке или ноге, вызывает болевой шок в срединном - локтевом или коленном суставе. В исполнении эта техника сложнее, прежде всего потому, что движение бойца по направлению потока удара способно провоцировать проникновение потока сознания (намерения) и энергии партнера в собственное пространство тела обороняющегося и связать его сознание. Не зря сказано, что сохранить отвагу, отступая, труднее, чем сражаясь на месте.

Изменение формы тела, стойки производится переходом из положения оценки в равнонаправленную стойку с небольшим заглублением и нагружением дальней от атакующего ноги.

Защита от круговых ударов, пересылающих энергию в горизонтальной плоскости.

Оборона от круговых атак в определенном смысле проще, так как канал МП в момент сброса поражающего стуска полностью расправлен и движется по линии удара всей своей боковой поверхностью, а не узким окончанием - кулаком или стопой, как в таранных атаках. Используя эту боковую поверхность, можно организовать обкат или противодействие атаке, встречая не только бьющую поверхность, насыщенную в момент контакта энергией. Все три вида круговых ударов обрабатываются по общим принципам. Используют четыре варианта постановки блока: встречный обкат, попутный обкат, прямое противодействие и отход-противодействие.

При встречном обкате направление вращения корпуса атакующего противоположно направлению закрутки таза обороняющегося (рис. 85). Волна движущей энергии сначала расправляет тело бойца, а в момент контакта проворачивает его, сбрасывая поражающий стусок и одновременно пакатываясь на боковую поверхность опустошенного или почти пустого канала МП. Работа ее этим не ограничивается, так как при встрече ударов "цеп" и "сабельный" необходимо погасить волну движущей энергии удара, идущую во время разгиба МП конечности в цель. Для встраивания в поверхность опоры и отражения движущей компоненты удара следует опустить свою волну энергии, раскрывающую тело вниз, за границу опоры.

Если траектория атаки - "хлыст", при столкновении значительная часть ее движущей энергии рассеивается в самом канале МП

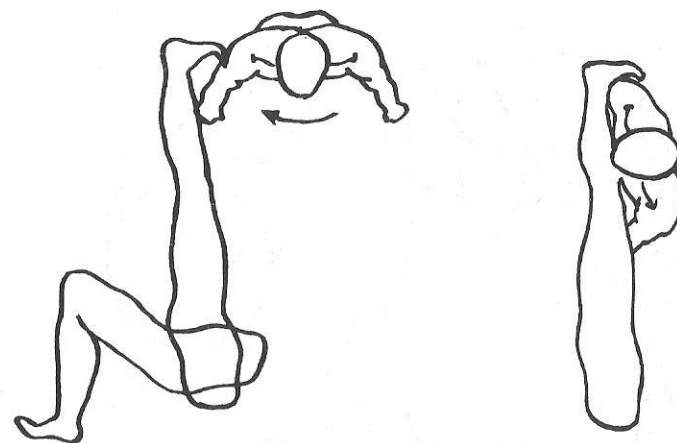


Рис. 85. Встречный обкат кругового удара

благодаря его нежесткости в коленном (локтевом) суставе по направлению линии удара.

Защитная энергия подкрепляет полевой барьер тела в зоне контакта и вдоль пути рикошета атаки в любом из упомянутых случаев.

Попутный обкат кругового удара по исполнению практически аналогичен обкату по внешней стороне таранной атаки (рис. 86). Выжимание энергии и тела нападающего из области пространства, занятой телом обороняющегося, приводит к "сминанию" канала МП (если партнер успеет снять с него напор волны движущей энергии), а также выталкиванию центра тяжести атакующего за точку опоры (при попытке все же развивать удар ногой) или разрыву внутреннего единства тела и потока на участке НК - плечо (при попытке развивать круговой удар рукой).

Прямое противодействие и отход-противодействие могут выполняться в классическом варианте, с поступательным движением только по линии удара - техника, аналогичная блокам от таранных атак, или путем сложения этого перемещения с движением по линии атаки, то есть по направлению к телу нападающего. Во втором случае обороняющийся как бы выходит из области фокусировки поражающего стуска и сталкивается только с движущей энергией партнера. Это проще и экономичнее с точки зрения полевой работы, но сложнее в области сознания - даже небольшое смещение вперед, навстречу удару требует солидной волевой подкачки движения.

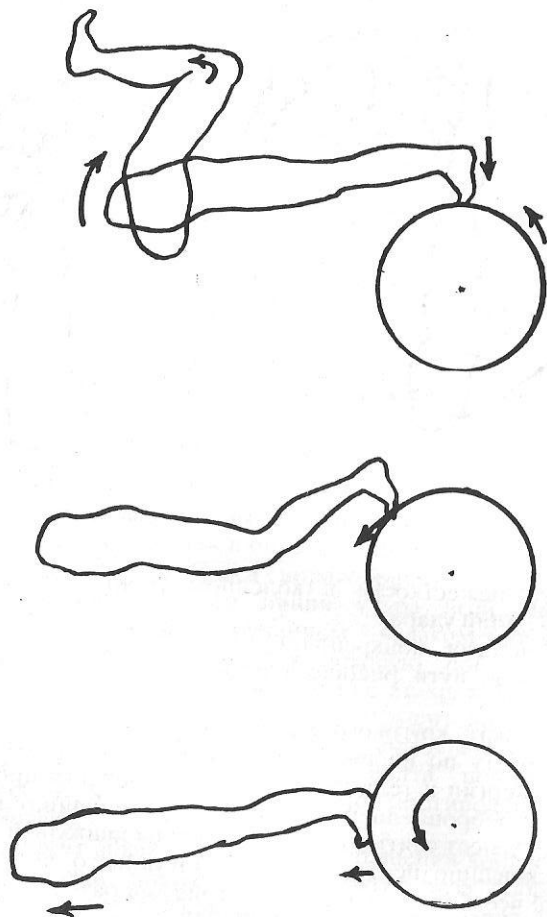


Рис. 86. Попутный обкат кругового удара

Защита от кругового удара сверху.

Подобная атака оставляет только одну возможность обработки - обкат со смещением центра тяжести на одну из ног и разворотом корпуса (рис. 87). Поток удара, нацеленный в голову, принимается плечами и прокатывается по спине. При этом плечо, выходящее вперед, навстречу атаке, контролирует боковую поверхность канала

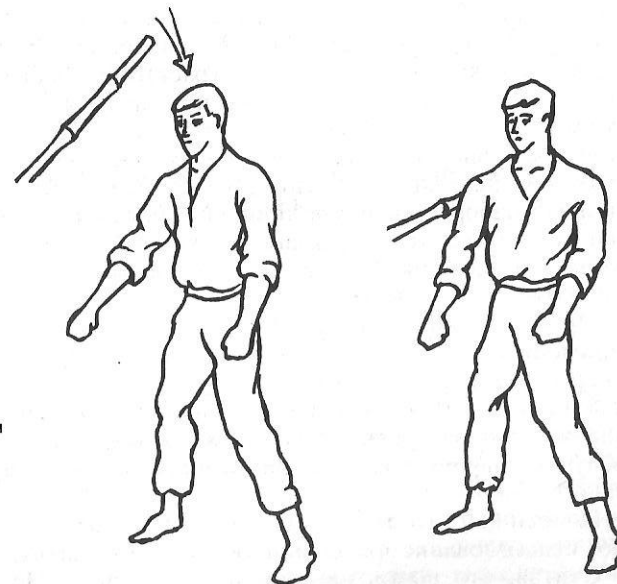


Рис. 87.
Обкат опускающегося
кругового удара

МП, а бьющая поверхность кулака проходит над центральной линией тела.

На уровне зеленого - желтого центров поток удара прерывается, так как падающий заваливается вперед и теряет единство формы и движения.

Постановка защитной техники проводится в несколько этапов, начиная с обработки сильно упрощенной модели удара и завершая обучение свободной схваткой по нулевому уровню против произвольно выбирающего уровень нападения партнера.

Первый этап подготовки бойца к обороне по вступительному уровню предназначен для выработки навыков формального соответствия атакам, на нем схватку рассматривают как взаимодействие физических тел. Атакующий выставляет модель удара - его внешнюю форму, разворачиваемую движущей энергией без насыщения канала поражающим сгустком. Работа с пустым каналом МП готовит сознание бойца к управлению собственной движущей энергией.

Для исключения искажений техники, возникающих за счет нестабильности формы атак партнера, для имитации ударов часто используют палки. Деревянная прямая палка в руку толщиной является отличным аналогом пустого канала МП.

Сформировав устойчивые навыки работы с пустыми ударами любой траектории, ученик переходит к возвращению сгустков

блокирующей энергии. На втором этапе отработки нападающий вначале использует атаки со 100% наполнением канала, но мощь удара далека от реальной, а траектория заранее оговорена. В дальнейшем плотность сгустка повышается с уменьшением его размеров и наполненности канала (и так до 5%). Соответствующая плотность энергии запитки и сложность координации ее действий с работой движущей энергии повышается тоже. Прорабатывается полный набор ударов, уже приближенных к реальным. Упражнения данного этапа тесно связаны с работой по укреплению второго полевого барьера (с "железной рубашкой"), имеют в основном энергетический акцент.

Пройдя третий этап изучения запит, боец теоретически способен применять нулевой уровень против реальных атак. Тело и энергетика подготовлены на предыдущих этапах постановки блоков, так же, как и ФБ обделенного сознания, управляющие ими. Задача упражнений завершающего этапа - подготовить тактические ФБ, ведущие информационное обеспечение боя и выбирающие варианты защиты.

Напомним, что для нулевого уровня характерно преимущественное использование зрительного канала восприятия.

Считая, что выход на состояние Большого Потока гарантирует волевою накачку, нескованность сознания эмоциями или полевой внешкой партнера, боец сосредоточивает усилия на воспитании незахваченности сознания изменением образа удара. Привязка взгляда к быющей конечности подавляет обороняющегося информационным переполнением канала восприятия, лишает его сознание свободы действий и превращает в пассивного наблюдателя событий. Дело в том, что острый, сконцентрированный взгляд сужает фокус восприятия обделенного сознания, а резкое смещение нападающего перезагружает зрительный канал информацией и не дает сместить зону фиксации к области тактического ФБ, управляющего запиткой. Это срывает блок, не позволяя сознанию правильно выбрать технический ФБ и своевременно пустить в ход движущую и защитную энергию.

Совместить незахваченность и точное информационное распознавание позволяет размытый взгляд, равномерно распределяющий внимание по всей передней полусфере. Снятие концентрации, расслабление глаз переводит восприятие на режим, в котором обычно действует периферийное зрение, - регистрация изменений без скованности ими.

Для парной отработки нападающий сам выбирает и постоянно меняет по ходу тренировки траекторию и форму ударов, используя пустые каналы МП, без поражающих сгустков. Блокирующий старается встретить произвольную, заранее неизвестную ему

модель атаки, наблюдаемую размытым взглядом. После того, как боец устойчиво свяжет информационную работу с действиями потоков энергии и тела, он может переходить к свободной схватке по нулевому уровню.

7.4. Методы укрепления второго полевого барьера. "Железная рубашка"

Тот, кто учится видеть,
начинает с повозки с хвостом.
Тот, кто учится слышать, - с удара
в колокол.
Ведь то, что легко внутри тебя,
нетрудно и вне тебя.

ЧЖУАН-ЦЗЫ

Основной исполнительный орган для запит вступительного уровня - покрывающий кожу второй полевой барьер. Напомним, что он является резким уплотнением энергетической субстанции, наполняющей собственное пространство бойца, границей - переходом от СПБ к пространству тела. Барьер связывает энергетику внутреннюю с внешними, подконтрольными человеку потоками, выполняет основную задачу по недопущению энергии внешних воздействий (ударов, перепада температур, солнечного излучения, ветра, дождя и т.п.) в тело, по сохранению целостности физических и полевых структур организма. Более или менее развитый энергетический щит есть у каждого человека, но использовать барьер для противодействия удару можно только после существенного укрепления, закалки.

Дело в том, что удар - воздействие энергетически интенсивное, сжатое по времени и заостренное в пространстве, поэтому перекрыть атаку может только подготовленный полевой барьер, обладающий сравнимыми со способностями канала МП возможностями по скорости сбора защитного сгустка, его мощности и легкости перемещения. Подчеркнем, что вопрос не в количестве энергии, силы бойца, а в возможности управлять ей, концентрировать мощь всех областей личности в нужном месте и в определенный момент.

Свободе действий защитной энергии препятствуют закрекопления, которые можно разделить на три типа "пробок".

Первая группа закрекоплений принадлежит области сознания и вызвана к жизни сковывающей деятельностью эмоций и мыслей. Движение потоков энергии может быть перехвачено страхом или яростью, заторможено попытками логической проработки ситуации на информационном уровне.

Эти преграды возникают мгновенно и моментально могут быть сняты при выходе сознания на состояние боевой незахваченности,

спонтанного реагирования и неокрашенности эмоциями. Ученику следует удерживать сознание от попыток превратить всеуровневое участие в схватке, борьбу единого существа в самозащиту на личностном плане (эмоциональную и мысленную борьбу с ситуацией, а не изменение вместе с ней).

Добиться контроля над самой сложной, мобильной и тонкой областью своей личности тяжело, и особенно потому, что причины возникновения закреплений сознания в бою создавались на протяжении всей жизни человека, от самых младенческих лет. С той поры, когда ребенок начинает осознавать, а не просто жить, интеллект и эмоциональный аппарат начинают возвращать уверенность в собственной исключительности, понятие о превосходстве над телом и энергетикой. Сознание привычно занимает область Верхнего Котла (ведь мыслим мы головой) или Котла Среднего (переживаем, чувствуем - сердцем). Обычным для людей считается сначала обдумать (в лучшем случае - прочувствовать) ситуацию, а затем уже действовать. Для боя подобная схема неприемлема, но в момент опасности сознание незнакомого с воинскими искусствами человека становится деспотом двойне.

Для обуздания "обезьяны сердца и скачущего коня разума" необходимо использовать свойство взаимосвязи, взаимовлияния трех областей личности. Известно, что движение потоков энергии и ощущение тела способны удерживать зону фиксации фокуса восприятия, подавлять на некоторое время эмоции и возникающие мысли. Тело и энергии не беспокоятся, но пытаются протестовать, они не только действуют в меру сил и свойств под управлением сознания, но и способны помочь в сохранении единства личности перед лицом угрозы. Для этого следует наполнить изменение формы тела и движение потоков энергии движением сознания.

Фокус восприятия волевым усилием необходимо "опустить" в Нижний Котел. Этим достигается состояние безмятежности, чистого зеркала, в котором отражаются без искажений все действия нападающего. Подобную настройку сознания японские фехтовальщики описывали как "деревянную лошадь перед бумажными цветами". Жизненная формула "Я - сознание, снабженное телом и энергиями" сменяется формулой "Я - единство трех областей".

Волевая подкачка - настройка на незахваченность, опускающая сознание вниз, нуждается в поддержке, стабилизирующей положение фокуса восприятия в области НК. Эту помощь обеспечивает только устойчивая привычка действовать, сохраняя единство личности. Фактически два упомянутых компонента окраски сознания - волевая накачка и ощущение единства - существуют и воспринимаются только вместе.

Практика стабилизации состояния незахваченности сознания по сути является практикой борьбы с пробками первого типа. Методически она почти совпадает с традиционной практикой "медитации в центре действия" и не предусматривает какого-либо специального занятия как способа тренировки. Ученик старается превратить любое движение, каждый жизненный акт в упражнение по овладению единством. Условно можно выделить две группы тренировочных действий бойца, а именно: реализацию собственных намерений и работу с воздействиями извне.

В первом случае следует вырабатывать привычку исполнять любое движение как бы исходящим из Нижнего Котла, каким бы мелким и незначительным оно не было. Даже поворот глаз или смещение пальцев вытекают из НК, и тогда движения становятся легкими, изящными и сдержанными. Кроме этого, необходимо постоянно сохранять "осанку силы", то есть расправленную форму тела, при которой область НК опускается как бы подвешенной, что естественным образом притягивает к ней фокус восприятия. Добившись стабильности в исполнении движений с центром сознания в НК, ученик начинает культивировать ощущение того, что мысли, эмоции и намерения возникают также в центре тела, то есть при появлении расширяющей единство окраски сознания старается немедленно опустить фокус восприятия, не теряя возникшей мысли или чувства.

Упражнения второй группы нацелены на отслеживание движения внимания под воздействием извне, от объекта к объекту, от явления к мысли или эмоции. Глядя в окно или слушая радио, отвечая на вопрос или подхватывая падающую чашку, ученик должен пытаться не привязывать к внешнему объекту или явлению свое сознание целиком, не захватываться ими. Пользуясь глазами, следует смотреть как бы Нижним Котлом через глаза, слушая - слышать животом. Голос должен исходить из центра тела, ловить чашку через ладонь должен брюшной пресс. Вначале такое "размывание" внимания неизбежно приведет к ошибкам и неловкости, но со временем в результате настойчивых усилий прорежется новая пластика и координация, легкость движений и мгновенное реагирование.

Природа закреплений второй группы - функциональные расстройства энергетического аппарата, "пробки и течи" в каналах, неподготовленность Котлов к работе с интенсивными потоками. Включение нижних центров на боевую мощь и сплавление их энергий - факт для обыденной жизни человека ненормальный, это происходит только в стрессовых ситуациях. Реакция организма на стрессовую нагрузку неблагоприятна, и ученик обязан постепенным выходом на осознанное раскрытие Нижнего Котла сделать боевую интенсивность и новый тип взаимодействия центров обычным для себя.

Последствия аварийного раскрытия Котлов и наполнения тела энергией могут быть печальны и потому, что практически каждый человек имеет расстройства в каналах циркуляции, проявляющиеся в виде болезней или еще скрытые. Причины возникновения и развития несбалансированности каналов многочисленны и сложно связаны. Не вдаваясь в их рассмотрение, примем, что исходно в области энергетики ученика имеются некие функциональные расстройства - неспособность каналов правильно обмениваться энергией, избыточность наполнения одних и опустошенность других, застой в определенных участках меридианов ("пробки") или отклонение энергии в сторону от естественного пути ("течи").

Закрепления второй группы мешают переслать к намеченному месту блокирующий или поражающий стусок, задерживая и "прожигая" его на пробках, рассеивая и выбрасывая часть заряда из течей. Резкое включение НК может увеличить разбалансированность неподготовленного энергетического аппарата, и до выхода на привычное использование мощных потоков необходимо скорректировать состояние своих полевых структур.

Часть упражнений для подготовки энергетики тесно связана с тренировкой сознания. Так, "размывание" внимания и отказ от мышечной силы при постановке новой пластики приведет к рождению потоков движущей энергии, культивирование при этом состояния единства помогает разжигать НК.

Другая, большая часть тренировочной полевой работы производится в процессе снятия третьей группы закрепощений, при расправлении мышц, растяжке связок, подготовке суставов. Неудобная одежда и обувь, сидячая или монотонная физическая работа, избыточное питание и другие факторы жизни современного человека строят его физическое тело таким образом, что мышцы и связки теряют естественную свободу, липаютея гибкости суставы. В результате этого тело не может принять естественно-раскрытую форму под давлением потока включившегося НК, ограниченные возможности опорно-двигательного аппарата не дают провести без пережимов и рывков волну движущей энергии, разрывают единство при взаимодействии с целью.

Можно выделить три типа упражнений по укреплению второго полевого барьера, имеющих акцент на физической и полевой работе: статические, динамические и упражнения по набивке. Статическая работа направлена на раскрытие Нижнего Котла и проведение потока сквозь все тело в состоянии внешнего покоя, насыщенного внутренним движением. Ученик, саясь в стойку, работает против силы тяжести, выстраивая форму тела определенным образом, выключая из действия привычные группы мышц. Раскрывающийся НК, включенные верхний и нижний замки, минимальное мышечное

напряжение вместе позволяют потоку пронизать тело и ровным расширяющим давлением сглаживать неравномерности в области энергетики, на физическом плане прогревают суставы и связки.

К статическим занятиям следует отнести часть упражнений на растяжку, причем не только тазобедренных, но и плечевых суставов. Развитие гибкости ног позволяет расширить диапазон доступных перемещений и добиться естественной не напряженности во время работы в стойках с широкой и удлиненной базой. Раскованные плечи не препятствуют произвольному оформлению излучаемого потока и действиям каналов МП рук.

Приведем некоторые статические упражнения вступительного этапа изучения Радужного Потока.

1. *Первое и весьма важное статическое положение - стойка наездника* (рис. 88). Стопы разведены по фронту на две ширины плеч, влипают в опору всей своей поверхностью, причем ребра стоп параллельны. Присесть следует так, чтобы бедра были горизонтальны, а колени проецировались в большие пальцы ног. Позвоночник вертикален и расправлен, а таз развернут и подан вперед. При этом положение всего тела бойца фиксируется мышцами ягодиц.

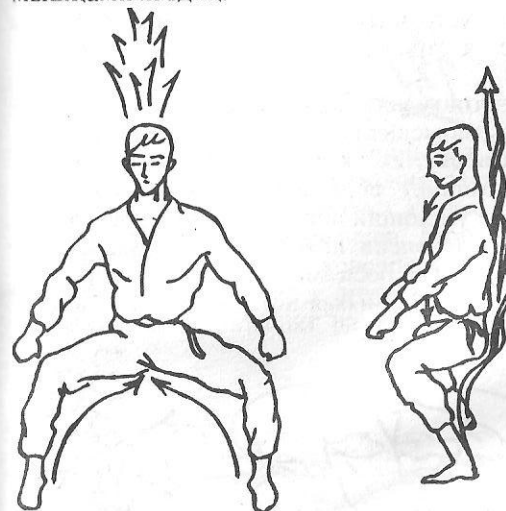


Рис. 88.
Движение потоков
в стойке наездника

Основа правильной стойки - положение ног и таза, ученик обязательно должен добиться выключения из работы мышц бедра и вызвать опущение "распирания" коленей в стороны. Телу как бы садится на мощный восходящий поток, теряет вес и легко удерживается за счет своей связности, висит на сухожилиях. Стопы, подирабая землю под бойца, врастают в поверхность опоры. Свободные от мышечного напряжения ноги становятся хорошими

проводниками для потока снизу, подводя его (преимущественно по своей внутренней поверхности) к нижнему полювому замку.

Подобранный таз и давящие вперед ягодичы, поджатый (как бы держащий монету) анус соединяют поднимающиеся потоки и передают позвоночнику. Дальнейший подъем энергии по телу должен быть обеспечен правильной постановкой корпуса, отсутствием завала вперед или назад, а также "растягиванием" позвоночника - распрямлением шеи.

Мысленное подвешивание головы за макушку, растягивающее шею и весь позвоночный столб, включает верхний полювой замок и позволяет нисходящему потоку опуститься по передней поверхности тела. Поднапряженный пресс замыкает стекающий поток на НК, так же, как развернутый таз, поджатые ягодичы и анус привлекают к нему восходящий.

Включение НК проявляется прежде всего в виде ощущения тепла, внутреннего огня на позвоночнике в районе почек, затем горение охватывает нижнюю часть живота целиком. Постепенно ощущение расширяющего давления охватывает все тело до макушки и кончиков пальцев. При этом рождается чувство неудобства, дискомфорта в местах наиболее явных физических или полевых закрепощений, которые ученик должен устранить, скорректировав форму (относительное положение частей тела) или сняв мышечное напряжение в зонах пробок.

Окончательно оформляет стойку постановка рук. На раннем этапе отработки они могут быть помещены над коленями, сохраняя ощущение полностью развернутых каналов МП (положение "стекающая вода") - это помогает несколько разгрузить ноги и расслабить корпус. Ученик, не умеющий пока правильно расслабить бедра, мысленно опирается на колени потоками, выходящими из центров ладоней. Подготовленный боец может перевести руки в горизонтальное положение, как бы замыкая потоки из ладоней друг на друга (рис. 89).

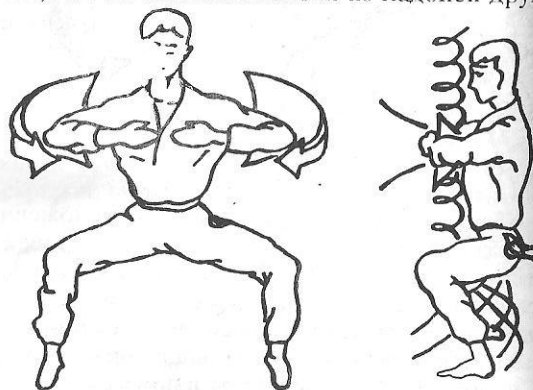


Рис. 89. Постановка рук на втором этапе отработки стойки

Особенно важно не закрепостить плечи и не пережать поток в них или в локтевых суставах. Кроме того, с попыткой раскрыть плечевой пояс связана распространенная ошибка - выпячивание груди, которая приводит к блокировке нисходящего потока и чрезмерному, застою энергии в верхней половине тела энергией.

Вернуть единство, вновь замкнуть орбиту циркуляции потоков и опустить избыток энергии в НК можно, "убрав" грудь, расслабив диафрагму и верх брюшного пресса.

2. Следующее упражнение выполняется в положении "упор лежа" (рис. 90). Таз, позвоночник и шея оформляются в единую структуру практически так же, как и в стойке наездника. Распирающее наполнение корпуса и ног энергией НК поддерживает форму тела, протекающий поток, расходясь в зоне верхнего замка, выталкивает бойца из земли двумя струями из каналов МП рук.

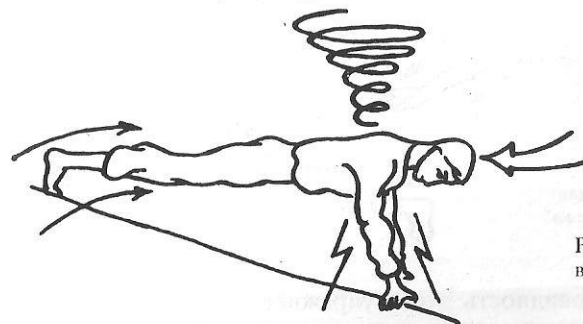


Рис. 90. Движение потоков в положении "упор лежа"

Выключить из работы мышцы рук и плеч помогает визуализация сознанием встречного движения энергии из поверхности опоры и нисходящего внешнего потока, а также расслабление шеи.

Есть несколько вариантов этого упражнения, отличающихся способами постановки конечностей. Если ладони размещены под лицом и касаются друг друга кончиками больших и указательных пальцев, ноги разводят на 1,5 ширины плеч (рис. 91). Во втором

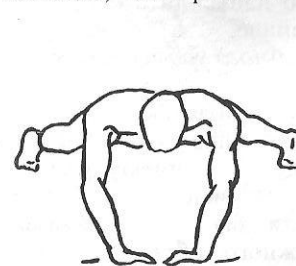


Рис. 91. Первый вариант упражнения "упор лежа"

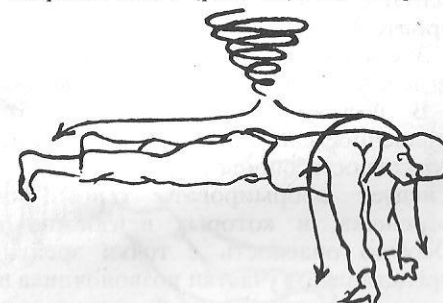


Рис. 92. Второй вариант упражнения "упор лежа"

случае и ладони, и стопы ставят на ширине плеч, пальцы смотрят в стороны (рис. 92). Если руки разведены пошире, ноги сводят вместе (рис. 93), причем во всех упомянутых вариантах опорой может служить вся поверхность ладони или кончики пальцев рук, подушечка под большим пальцем ноги или сам палец. Различия в оформлении пронизывающих потоков незначительны, но легко ощутимы практически, поэтому для уверенной отработки состояния раскрытия рук и плеч, для полного снятия закрепощений с верхней части позвоночника следует использовать в своих тренировках все способы.

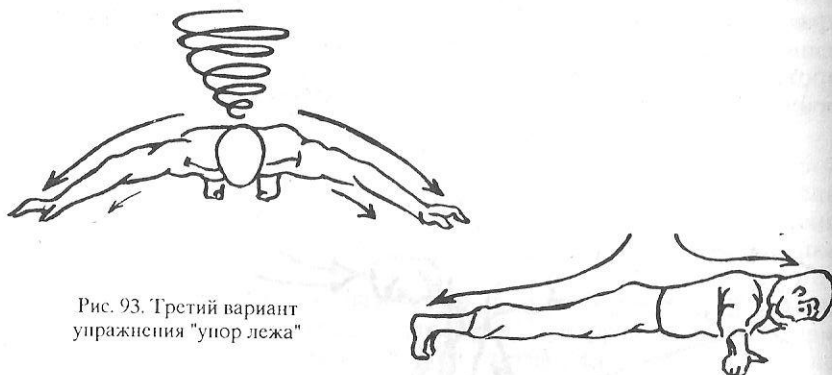


Рис. 93. Третий вариант упражнения "упор лежа"

Усложненная разновидность этого упражнения предусматривает отрыв от опоры разноименных руки и ноги, образование ими сквозного (разомкнутого) канала, пересекающего в зоне желтого полевого центра орбиту циркуляции потоков в теле бойца (рис. 94). Задачей ученика становится не только достижение раскованности за счет затопления тела энергией включенного НК, но и сохранение равновесия путем "растягивания" пронизывающим потоком сквозного канала. Боец пытается совместить ощущения вспухающего внутреннего жара, избыточного давления в основной орбите и легкость, свежесть в разомкнутом канале.

3. Следующая группа упражнений вступительного уровня состоит из четырех схожих способов тренировки.

В положении "мост" (рис. 95) ученик старается сбросить мышечное напряжение, направляя потоки через каналы рук и ног в поверхность опоры и цепляя НК к нисходящему внешнему потоку. Следует сформировать телом полукруг, не имеющий точек перелома, в которых неизбежно возникали бы закрепощения. Особую опасность с точки зрения возможного обрыва потока представляют участки позвоночника в районе оранжевого и голубого полевых центров, а также коленные и локтевые суставы. Появление



Рис. 94. Вариант с образованием сквозного канала

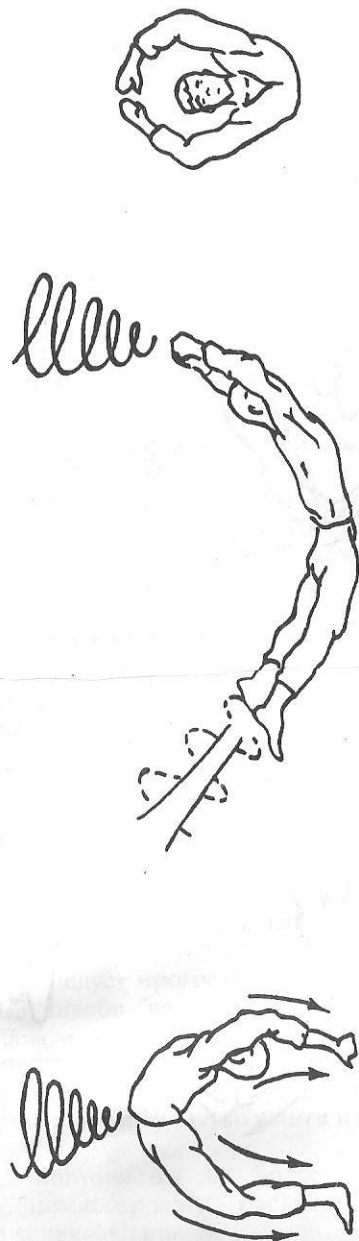


Рис. 95. Положение "мост"

Рис. 96. Полукруг вниз



Рис. 97. Обратный "мост" и полукруг вверх

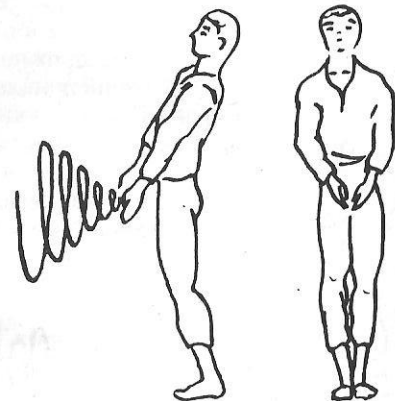


Рис. 98. "Мост" с опорой на затылок

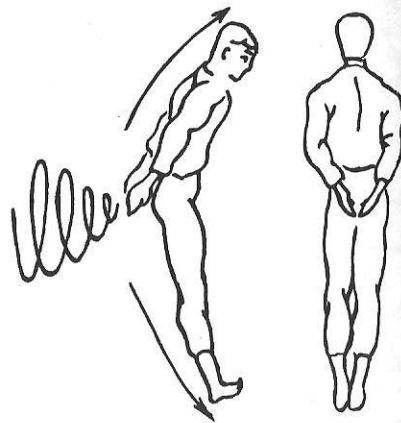


Рис. 99. Полукруг с опорой на лоб

уна сжатия разваливает тело, заставляя напрямую бороться с силой тяжести мышечной силой, вместо того, чтобы с помощью мышц выстраивать энергетически цельную и, следовательно, мощную структуру, не замечающую силу притяжения.

Форма полукруга, прогиба назад сохраняется во втором положении, но теперь опора - нижняя часть пресса, а руки и ноги растягиваются выходящими из НК потоками (рис. 96). Голова чуть запрокинута назад, подбородок тянется вперед, а глаза смотрят сквозь соприкасающиеся пальцы рук, добавляя к изливавшемуся потоку "энергию взгляда".

Дугообразная форма тела и наполняющий ее напор раскрывающегося НК характерны также для двух последних вариантов тренировки, отличающихся только акцентом на округлении, "вспухании" плеч и вытягиванием вперед макушки (рис. 97). Смена ориентации бойца относительно направления силы тяжести заставляет физическое тело и энергетику работать в каждом из упражнений по-разному.

4. Проведение мощного потока через шею - основная задача упражнений, во время которых дуга расправленного тела поддерживается в воздухе, контактируя с опорой в двух зонах - стопами и головой. В первом варианте (рис. 98) в пол упираются затылок и пятки, во втором - большие пальцы ног и верх лба (рис. 99). Руки сохраняют ощущение раскрытия и направлены вдоль корпуса, касаясь его кончиками пальцев.

5. Растяжки, приведенные на рис. 100 - рис. 111, выполняются с соблюдением нескольких основных принципов.

а. Тело должно быть предварительно прогрето, дыхание и сердцебиение успокоены.

б. Наклоны корпуса осуществляются с сохранением расправленного позвоночника и с включенным верхним замком. Тянуться к ногам следует грудной клеткой, а не головой.

в. Запрещены реверсные движения, динамические прокатки - наклон тела или давление на руку должны быть гладко нарастающими на ровном выдохе.

г. Дойдя до болевой границы, следует прогреть потоком энергии зону напряжения в течение 1-3 циклов "вдох-выдох", затем мягко продвинуться дальше на глубоком мягком выдохе. Застабилизировавшись на новом уровне, ученик должен мысленно просмотреть положение своего тела, проверить позвоночник и особенно область верхнего замка, голову. Повторив промывку, мягко выйти в исходное состояние.

д. Каждое из упражнений повторяется не более трех раз, заканчивая их, необходимо помассировать растянутые зоны ровными оглаживающими движениями ладоней.

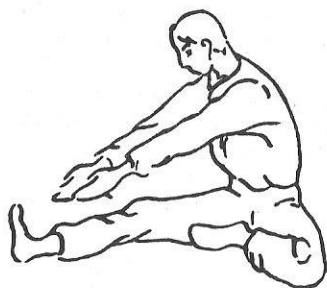


Рис. 100

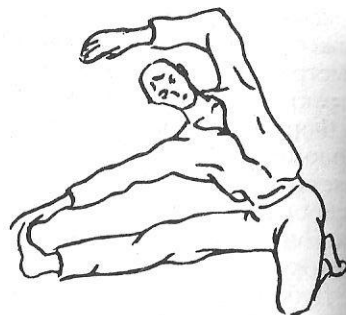


Рис. 101

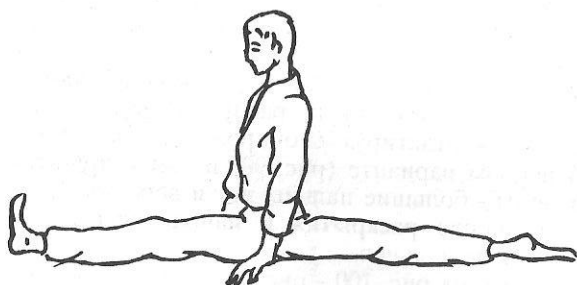


Рис. 102

Рис. 103

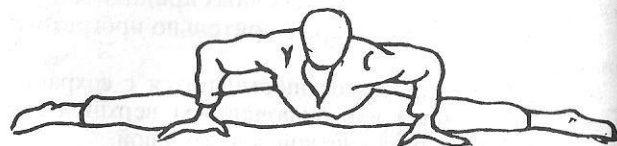


Рис. 104

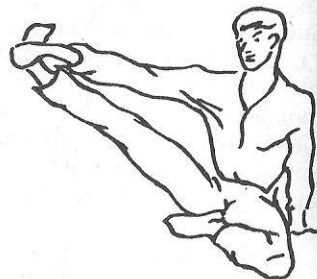


Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

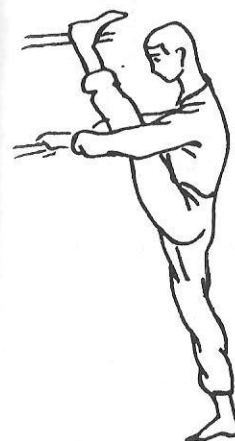


Рис. 108

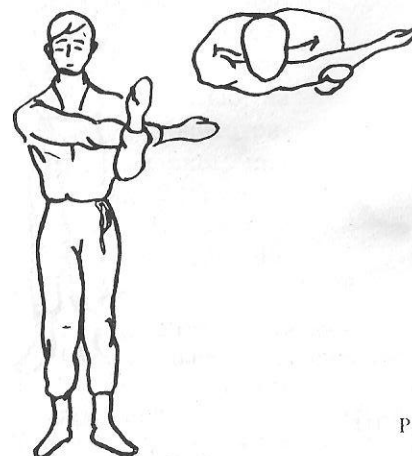
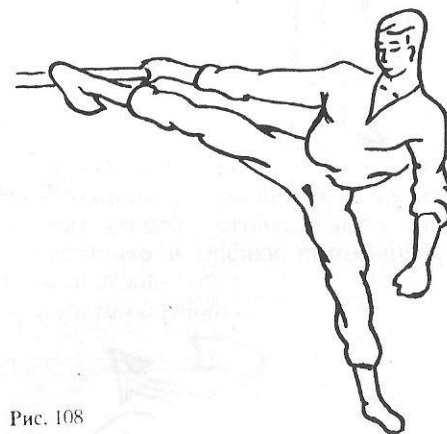
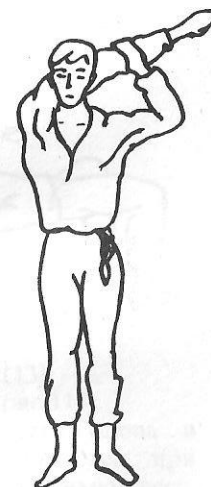


Рис. 109



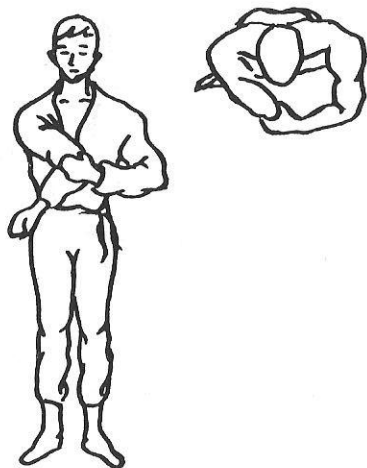


Рис. 110

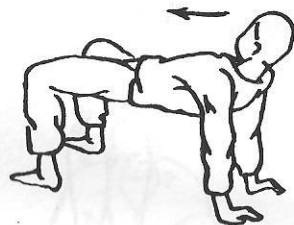
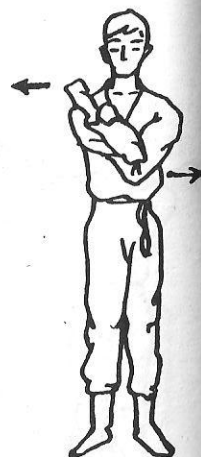


Рис. 111



с. Работа выполняется при полной концентрации сознания на упражнениях. Запрещено растягиваться, смотря телепередачи или читая книгу.

Проработав с потоком покоя, следует перейти к динамической тренировке, когда мощь проходящей через бойца энергии сохраняется и развивается в движении. Главная задача ученика при этом - не мешать волне движущей энергии своей мышечной ("тягловой" или "грубой") силой. Естественная и плавная передача нагрузки от одной группы мышц к другой расправленными и легкими конечностями позволяет потоку проходить сочленения, не рассеиваясь на них, а дополнительно прогревая суставы и смягчая связки, мышцы. Включенный НК рождает волну, проходящая по телу движущая энергия разжигает Котел еще сильнее.

К динамической тренировке относят и работу с поверхностью опоры: страховки при падениях, перекаты и выход с земли в стойку.

Основную массу динамических упражнений можно разделить на группы по виду стоек, которые принимает ученик во время тренировки, - упражнения в ритуальной стойке, в узкой параллельной стойке, в стойках наездника и оценки противника, группа упражнений вне стоек - сидя или лежа.

1. Динамические упражнения из ритуальной стойки.

1.1. Вращение головой (рис. 112). Волна движущей энергии из НК вращает голову относительно неподвижных и расслабленных плеч. Центром вращения, областью, на которой концентрируется сознание при проведении потока, могут быть и верхний, и нижний шейные позвонки.

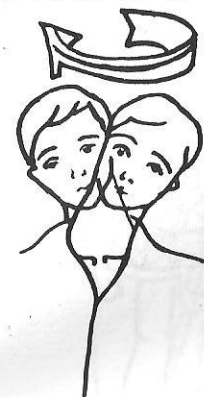


Рис. 112. Вращение головой

1.2. Наклоны головы, боковые и продольные (рис. 113).

1.3. Параллельные смещения головы без наклона (рис. 114).

1.4. Вращение тазом в горизонтальной плоскости. Голова и подошвы неподвижны, изменяется только нагрузка стоп при движении центра тяжести над ними. Зона, несущая максимум веса,

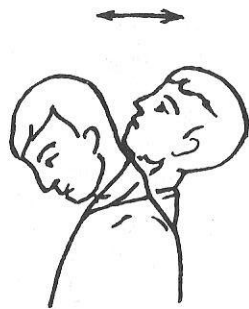


Рис. 113. Наклоны головы

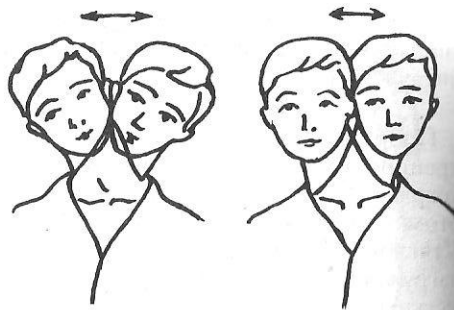


Рис. 114. Параллельные смещения головы

как бы отслеживает вращение, перемещаясь по границе стопы (рис. 115). Сознание собрано к позвоночнику в районе желтого - зеленого полевых центров.

1.5. Вращение коленями в горизонтальной плоскости (рис. 116). Полуприсев, ученик охватывает колени ладонями и вращает их реверсивными движениями, не разрывая контакта между ними и стараясь не изменять положение головы. Взгляд и сознание сопровождают колени.

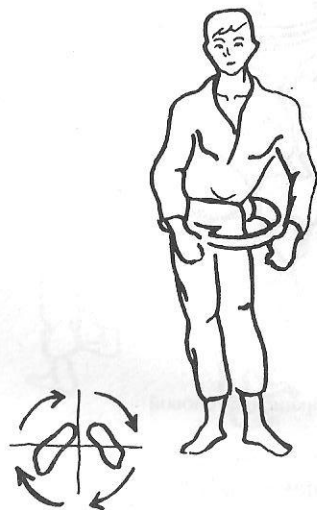


Рис. 115. Вращение таза в плоскости горизонта



Рис. 116. Вращение коленями

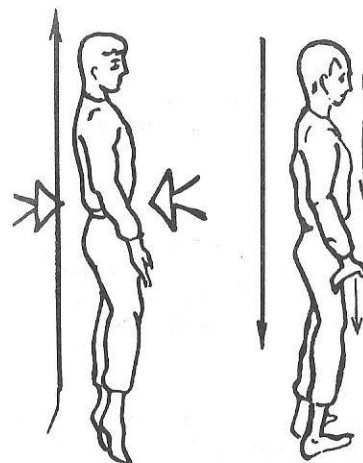


Рис. 117. Проведение восходящего и нисходящего потоков

1.6. Подъем на носки при вдохе. Анус и нижняя часть пресса подбираются, голова тянется вверх макушкой. С выдохом перекатиться на пятки, отрывая от пола пальцы ног и расслабив пресс и ягодицы (рис. 117).

2. Упражнения в параллельной узкой стойке.

2.1. Глубокие приседания на выдохе. Руки опускаются по бокам до пола, вертикальность позвоночника строго сохраняется. С вдохом и подъемом в стойку руки поднимутся перед корпусом вверх. Особое внимание уделяется сохранению единства, неразрывности движения всех частей тела, ни одна из них не должна обгонять другие или отставать от них. Все подчинено ритму и скорости дыхания (рис. 118).

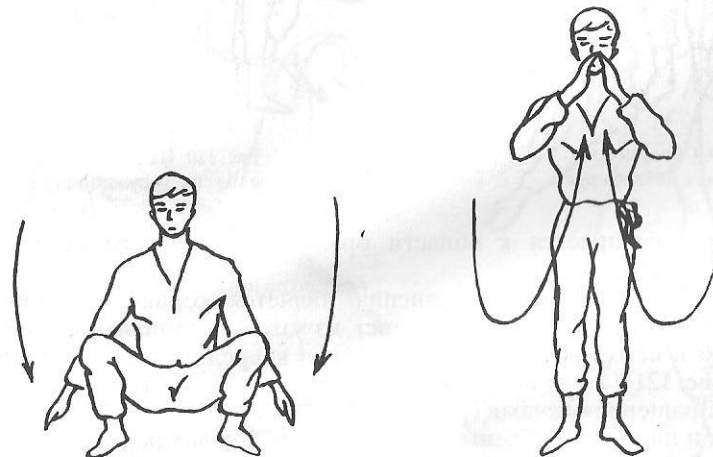


Рис. 118. Приседания в узкой параллельной стойке с проведением потоков

2.2. Повороты корпуса, сопровождающиеся сменой загрузки стоп. НК рождает импульс вращения, тело проводит его до кончиков пальцев (рис. 119). Сознание отслеживает перетекание веса с ноги на ногу, вызванное поворотом таза. Внутри культивируемого состояния единства ученик начинает выделять ощущения "пустоты" и "наполненности" сторон тела и конечностей. При этом следует усвоить, что "пустота" - не отсутствие силы, а ее качественное состояние.

2.3. Наклоны корпуса вперед и назад (рис. 120) на выдохе. Ладони скользят от бедер до стоп по ногам, не теряя контакта с их передней (при наклоне вперед) или задней (при прогибе назад) поверхностью. Плавный подъем и вдох сменяют выдох и наклон без задержки,

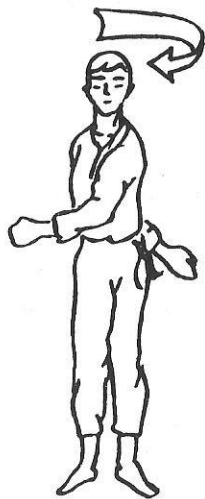


Рис. 119. Сброс потока вращения с пальцев рук

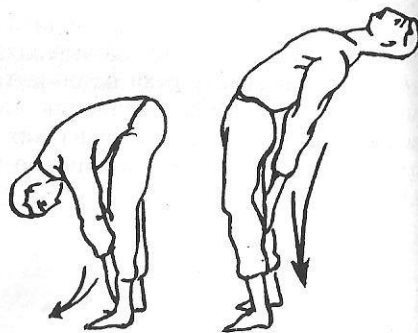


Рис. 120. Наклоны со скольжением рук по телу

сознание собирается к области оранжевого полевого центра на позвоночнике.

Развитием данного упражнения является серия движений, в которую включены выход на мост из узкой параллельной стойки, подъем в исходное положение и наклон вперед до упора ладоней в пол (рис. 121).

2.4. Вращение плечами (рис. 122).

Шея и лицо расслаблены, оба плеча движутся вперед или назад по траектории, максимально приближенной к круговой. Сознание концентрируется на области ключиц - голубого полевого центра.

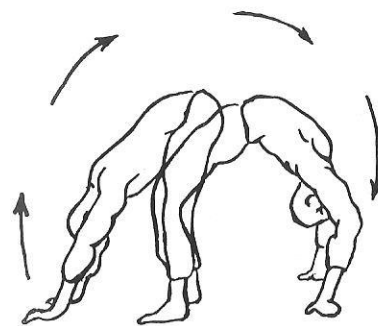


Рис. 121. Прокатка "мост-упор"

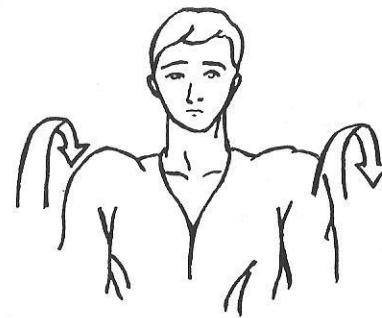


Рис. 122. Вращение плечами

Следующий этап упражнения - вращение со сдвигом по фазе на 180 градусов (рис. 123), плечи идут как бы по очереди. В последнем варианте плечи вращаются навстречу друг другу.

2.5. Вращение распрямленными руками (рис. 124).

Ученику следует, полностью расслабив мышцы и распрямив руки, связать источник движения - НК - с кончиками пальцев. Способы вращения рук - развитие предыдущего упражнения. При правильной работе возникает ощущение тяжести в пальцах, разогрев и покраснение кистей.

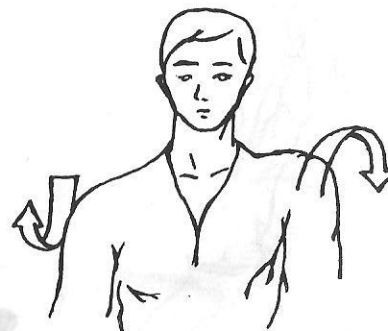


Рис. 123. Вращение плечами по очереди

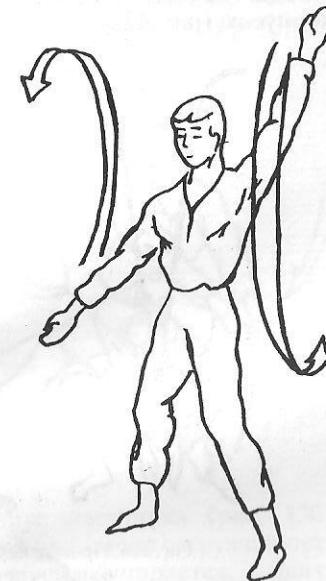


Рис. 124. Вращение распрямленными руками

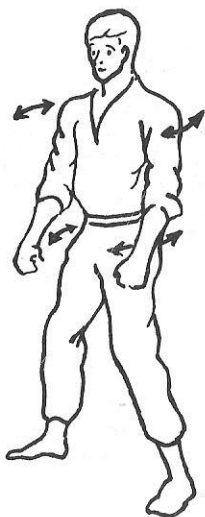


Рис. 125. Вибрация корпусом

2.6. Вибрация плечами.

"Подвесив и округлив" таз, ученик добивается слияния в единую структуру ног и поясницы, после чего колебаниями - всплесками движущей энергии из НК начинает раскачивать вибрационные колебания плеч и рук (рис. 125). Тело выше пупка должно быть опустошенным и связным. Пустым - от мышечных закрепощений, связным - за счет расправленных, раскрытых суставов и сочленений.

3. Работа в стойках наездника и оценки противника.

3.1. Приседания в стойке наездника (развитие упражнения 2.1). Выполняются с соблюдением тех же принципов, только руки на вдохе поднимаются по бокам, а опускаются на выдохе перед корпусом (рис. 126).

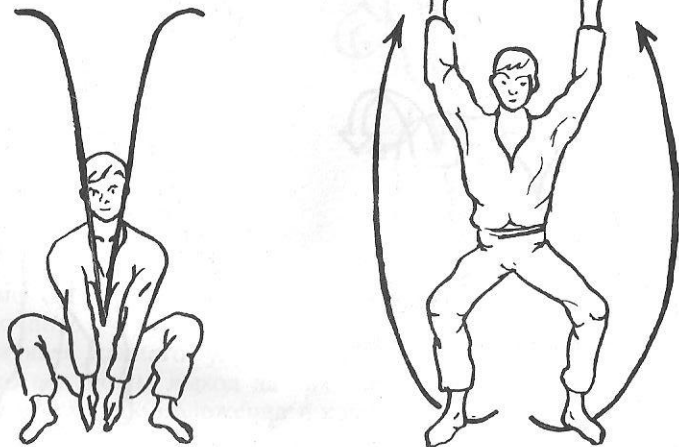


Рис. 126. Проведение восходящего и нисходящего потока во время приседаний в стойке наездника

3.2. Вращение корпусом или реверсные наклоны с упором ладоней и колени (рис. 127).

3.3. Упражнение "ворот" выполняется из стойки оценки противника, когда движению таза по округлой, близкой к овалу траектории отвечает движение кистей по овалу большего диаметра, "вращение ворота колодца" (рис. 128).

3.4. Вращение тазом в плоскости горизонта из стойки наездника (рис. 129), голова и стопы неподвижны.

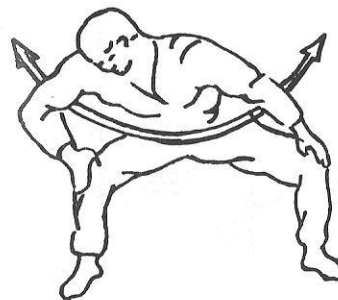


Рис. 127. Наклоны в стойке наездника



Рис. 129. Вращение тазом в стойке наездника

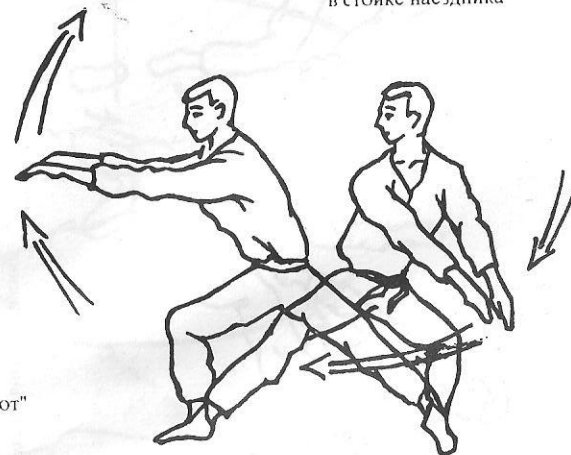


Рис. 128. Упражнение "ворот"

3.5. Параллельные смещения в стойке наездника (рис. 130). Отрабатывается непрерывность движения при смене загрузки стопы. По мере разогрева связок база стойки расширяется, а центр

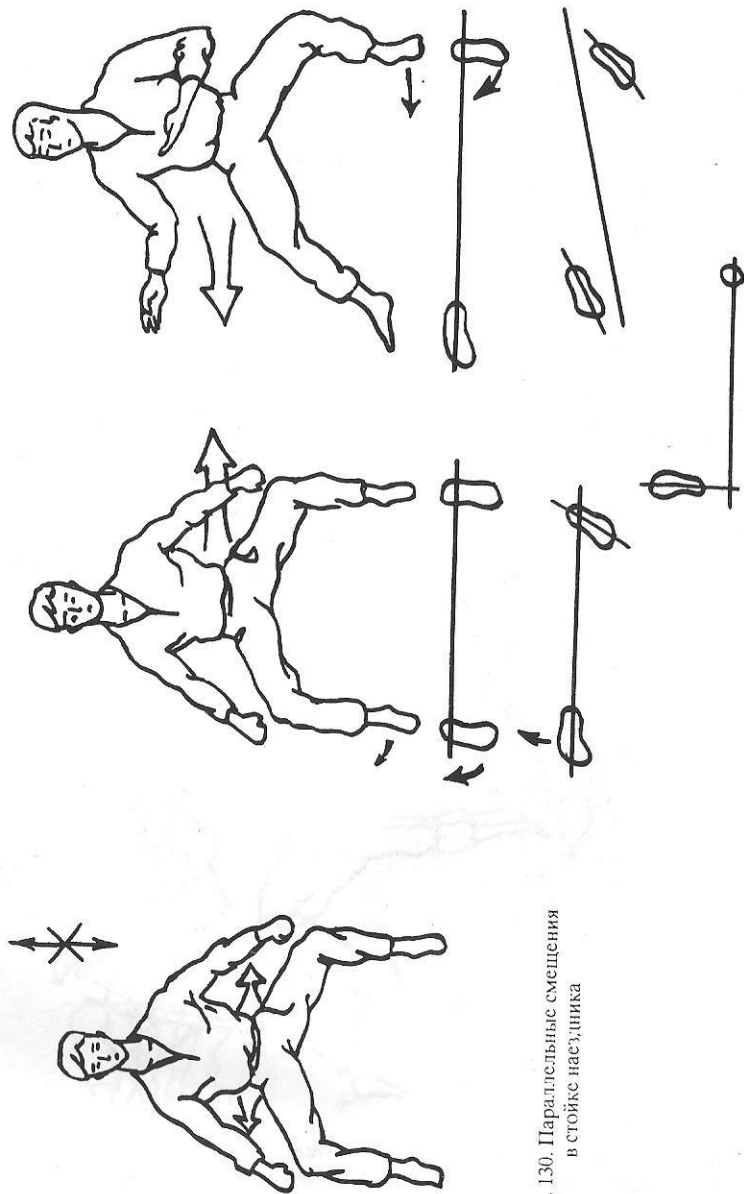


Рис. 130. Параллельные смещения в стойке наездника

Рис. 131. Последовательность смены стоек

выжести опускается ниже, при неперменном сохранении вертикальности позвоночника.

3.6. Серия перемещений в границах базы неизменной длины (рис. 131). Во время каждого цикла "вдох-выдох" изменяется вид стойки. Начальное положение - стойка наездника, вдох - откат тела на левую ногу и разворот правой стопы на 90 градусов относительно ее большой оси (БОС) переводят бойца в стойку оценки противника, выдох и смещение вперед позволяют повернуть левую стопу относительно БОС на 45 градусов. Следующий вдох и откат назад разгружают правую стопу и дают возможность легким смещением вбок занять при вдохе и выдохе вперед стойку решительной атаки. Последний цикл "вдох-выдох" формирует стойку пружины, после чего серия повторится в обратном порядке.

4. Движения вне стоек.

4.1. Из положения сидя на пятках (рис. 132) ученик старается вращением корпуса очертить ладонями круг по полу, добиваясь при этом непрерывности движения и постоянного контакта кистей с полом.

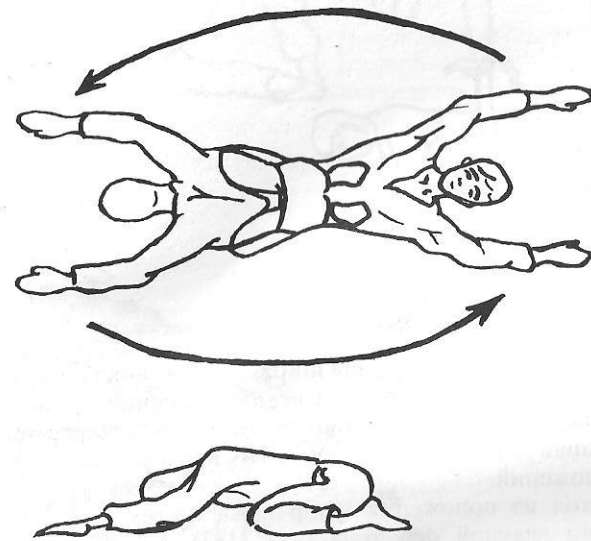


Рис. 132. Очерчивание круга сидя на пятках

4.2. Облегченный вариант упражнения 4.1. Волнообразные наклоны вперед и назад до контакта головы с полом (рис. 133). Руки чертят две плавные округлые линии по бокам, сохраняя непрерывный контакт с поверхностью опоры.

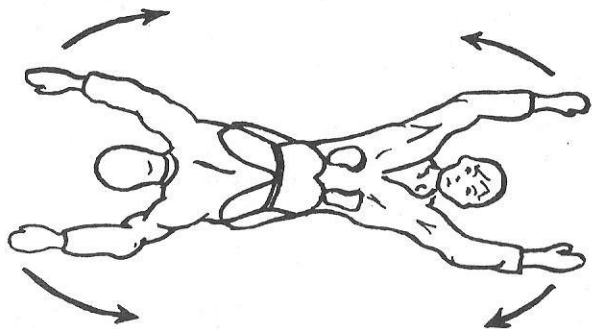


Рис. 133.
Наклоны
сидя на пятках

4.3. Положение "упор лежа", руки распрямлены, ноги на ширине плеч, таз поднят вверх. Вращение тазом в вертикальной плоскости при сохранении неподвижности головы и стоп (рис. 134). Добившись ненапряженности и стабильности движений, можно усложнить упражнение, отрывая от земли одноименные руку и ногу, когда вес несет другая половина тела (рис. 135).

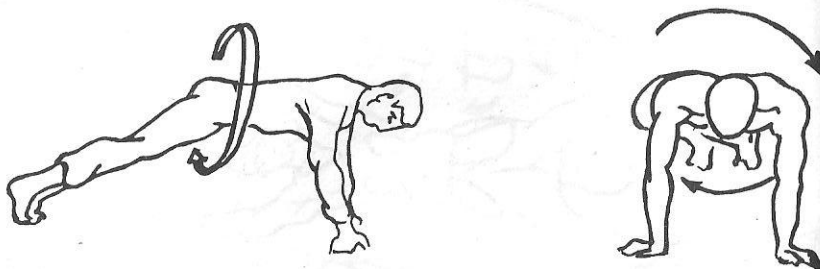


Рис. 134. Вращение тазом в упоре лежа

4.4. Упор лежа, ноги разведены шире, а расстояние между стопами и кистями меньше, чем в предыдущем упражнении. Волнообразные движения вперед и назад (рис. 136) осуществляются в темпе, за счет преобразования движущей энергии из НК в потенциальную энергию крайних положений.

4.5. Переход из положения "упор лежа" в такое же вращением относительно главной оси тела (рис. 137). Следует сохранять в движении раскрытую форму плечевого пояса и расправленные каналы МП рук.

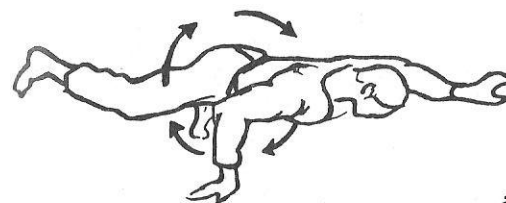


Рис. 135. Усложненный
вариант вращения

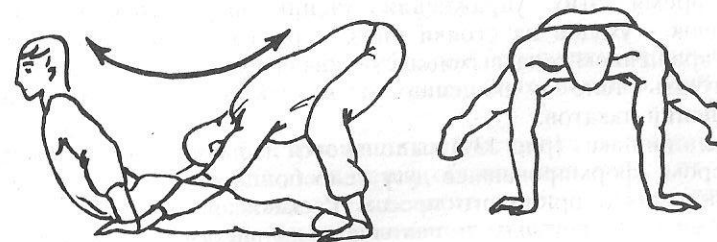
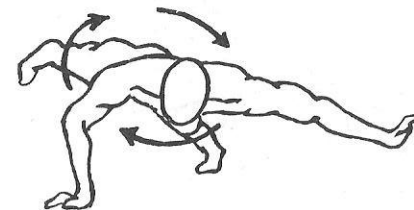


Рис. 136. Упражнение "волна"

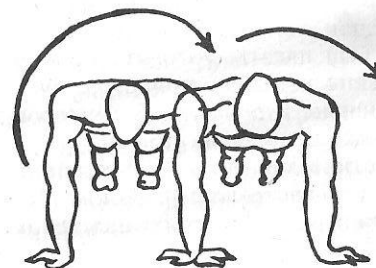


Рис. 137. Оборот на 360 градусов
в упоре лежа

4.6. Ученик лежит на полу лицом вверх, раскинув руки в стороны, фиксирует плечи и голову в неизменном положении (рис. 138). Вращение таза ведет распрямленные ноги по круговым траекториям, причем стопы следует посылать как можно ближе к земле.

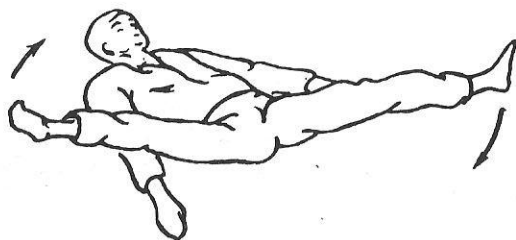


Рис. 138. Вращение расправленными ногами в положении лежа на спине

Работа с поверхностью опоры.

Во время этих упражнений ученик вырабатывает навыки страховок - уходов из стойки вниз, перекатов - перемещений по земле вращением тела, выходов с опоры вверх.

Приучать тело к общению с землей начинают во время упражнений-накатов.

Передний накат (рис. 139) выполняется из начального положения, в котором сформировавшееся дуго тело бойца опирается на землю нижней частью брюшного пресса. Раскачиваясь вперед и назад, ученик делает округлым и наполненным энергией корпус в зоне контакта с полом, расправленными и легкими - все остальные части тела.

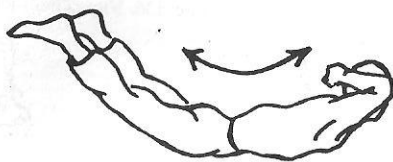


Рис. 139. Передний накат

Боковой (рис. 140) и задний (рис. 141) накаты готовят спину и боковые линии корпуса к проходу волны контакта при страховке. Движение тела должно быть непрерывным и ровным, без рывков или замедлений, на изгибающемся позвоночнике не должно быть "углов" или "выпадин". Остаточная кинетическая энергия в крайних положениях гасится за счет хлопка о землю раскрытым каналом МП руки или ноги (для бокового наката) или выходом в стойку на плечах (для заднего).

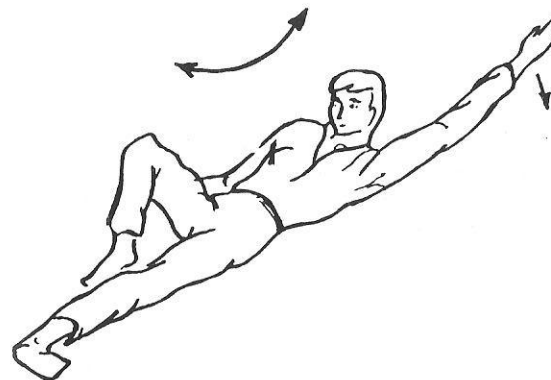


Рис. 140. Боковой накат



Рис. 141. Задний накат

Следующий этап тренировки - обучение перекатам, в каждом из которых объединяются элементы различных накатов или сами накаты в чистом виде.

Перекат по земле - быстрое и легкое смещение лежащего бойца без выхода в стойку - используется обычно для ухода от атак-добивания, при подготовке собственного удара с земли или для раскрутки тела, запасаения кинетической энергии при выходе в стойку. Источник движения - импульс вращения из НК, а действия рук и ног при перекатах носят подчиненный, вторичный характер и только стабилизируют движение, корректируют его.

Перекат из положения лежа на спине (рис. 142) начинается как задний накат, волна движущей энергии сворачивает вытянутое по полу тело, а затем расправляет его рывком вверх. В крайней точке траектории кинетическая энергия основного движения переходит в потенциальную энергию стойки, легкое вращение корпуса относительно главной оси в одну сторону и наклон головы в другую позволяют перекатиться через плечо и выйти на передний накат в направлении "грудь - колени".

Обратное движение - накат от колен (стой) по передней поверхности тела до груди и одного из плеч похожим вращением переводится в задний или боковой накат (рис. 143).

Перекат вбок выполняют, не касаясь опоры руками и ногами, за счет прогиба корпуса вверх рывком - волной движущей энергии с опорой на таз и плечи (рис. 144).

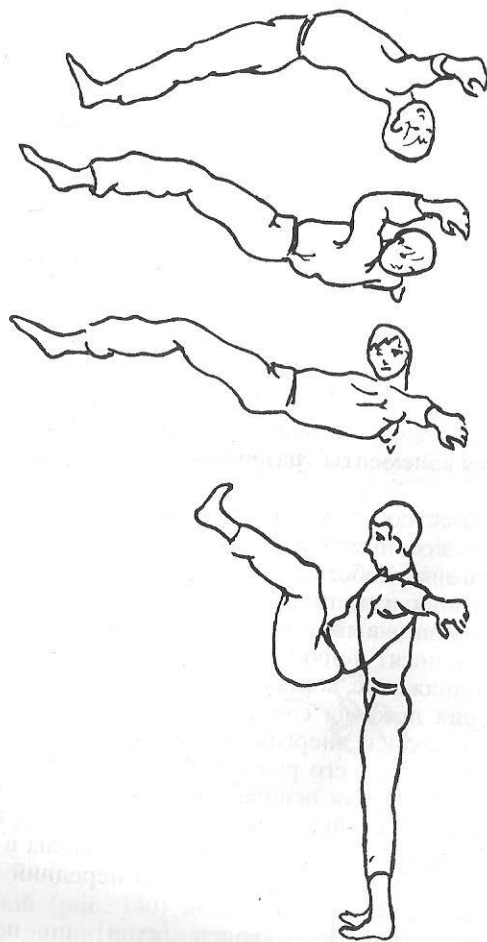


Рис. 142. Перекат "спина-живот" через плечо

Развитие движения в контакте с поверхностью опоры - выходы вверх, в стойку. При этом боец не гасит запасенную накатом энергию, а использует ее для подъема, добавляя толчок руками или мах ногой. Непрерывность движения, растущая мощь потока, пронизывающего тело, не дают партнеру возможности атаковать встающего.

Подъем разгибом выполняется после заднего наката (рис. 145) и является в этом случае реверсным движением или после наката переднего, когда подготовительное движение и мах осуществляются в одном направлении (рис. 146). Начинаящим ученикам разрешается добавлять к раскрывающему телу рывку вверх-вперед толчок руками в пол.

Из заднего наката вытекают еще два вида выходов вверх. Если корпус прокатывается по земле в направлении от таза к плечам, в момент распрямления тела руки выталкивают бойца вперед и вверх по направлению движения (рис. 147). Во втором случае накат по спине от плеч к тазу можно провести дальше по бедру подвернутой ноги до колена. К этому моменту поверхности опоры касается стопой вторая распрямленная нога, а согнутая добавляет силу своего толчка к энергии движущегося тела (рис. 148) и поднимает бойца в стойку.

Вращательные движения распрямленными ногами из положения лежа на спине могут вынести тело в стойку, если круговую траекторию стоп заменить на сходящуюся вверх спираль (рис. 149). Вторая нога догоняет над головой идущую вперед первую, складывая свой импульс с ее количеством движения, а завершает подъем толчок руками в пол.

Тело бойца, находящегося в стойке, имеет запас потенциальной энергии, которая при падении превращается в энергию кинетическую. Если не рассеять эту энергию, не погасить ее, контакт с полом вызовет ушиб или шок, выбивающий человека из состояния боеготовности. Ситуация осложняется, если бойца ударили, толкнули, подсекли или поймали на бросок. Кроме дополнительной энергии, влитой в его тело, обычно присутствует захват сознания болевым шокком или накатом волны энергии партнера. Атакующий получает хороший шанс завершить схватку, добив упавшего.

Страховка подразумевает превращение контакта с полом из мгновенного и точечного в развернутый по времени и пространству, перевод падения - удара о пол в накат. Действия всех областей человеческой личности при этом практически аналогичны действиям по защите нулевого уровня (рис. 150).

Боязнь падения ведет к закованности сознания, рождает желание сжаться, аналогичное "естественной" защите. Следует первым делом убрать из сознания желание оттолкнуться подальше от земли и

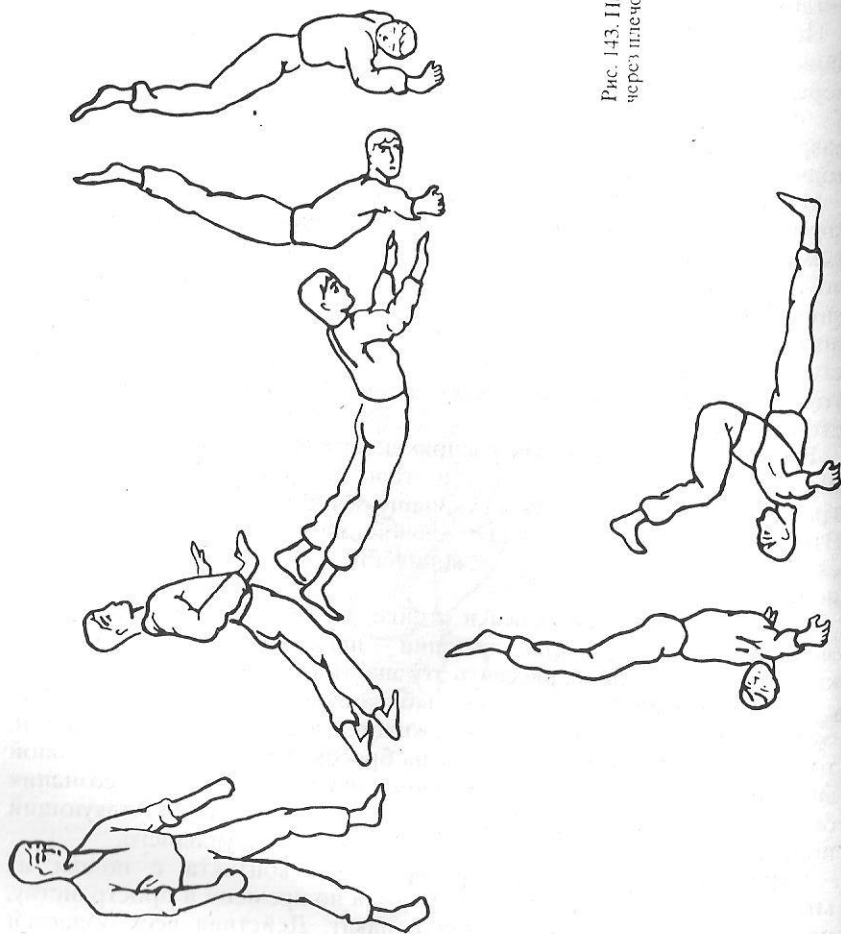


Рис. 143. Накат
через плечо "грудь-спина"

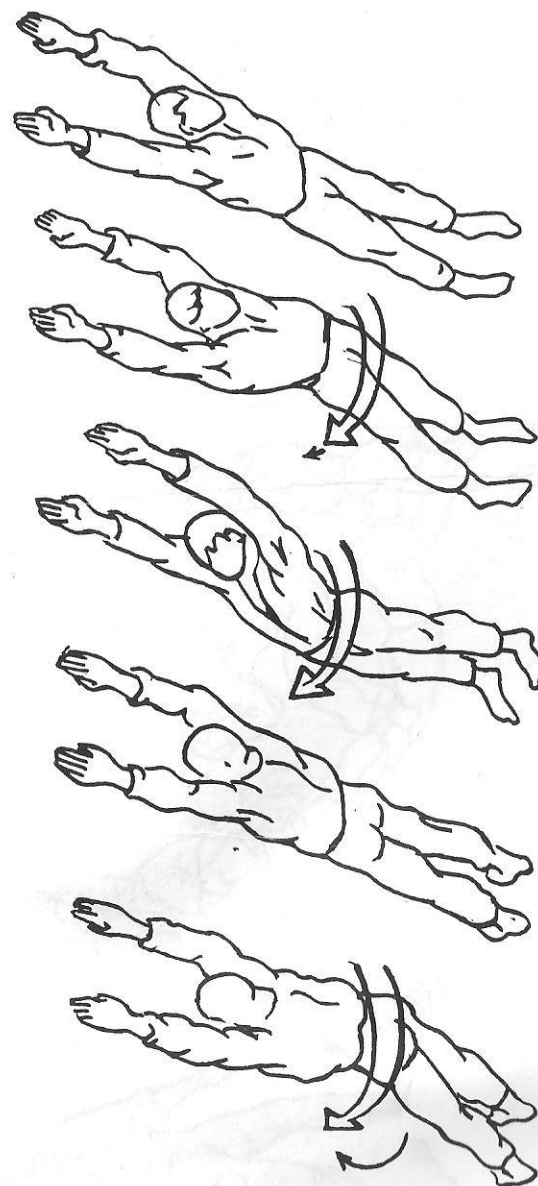


Рис. 144. Перекат вбок

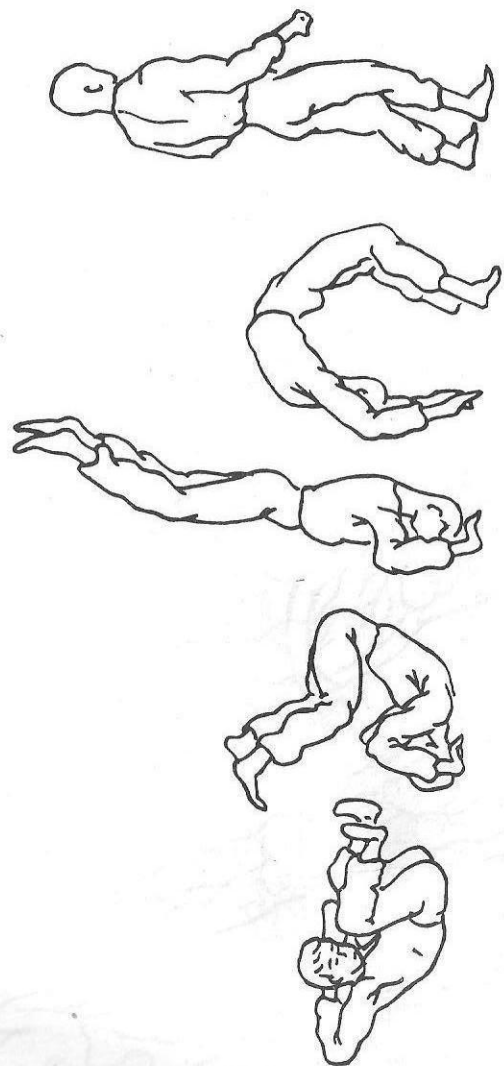


Рис. 145. Подъем разгибом из заднего наката

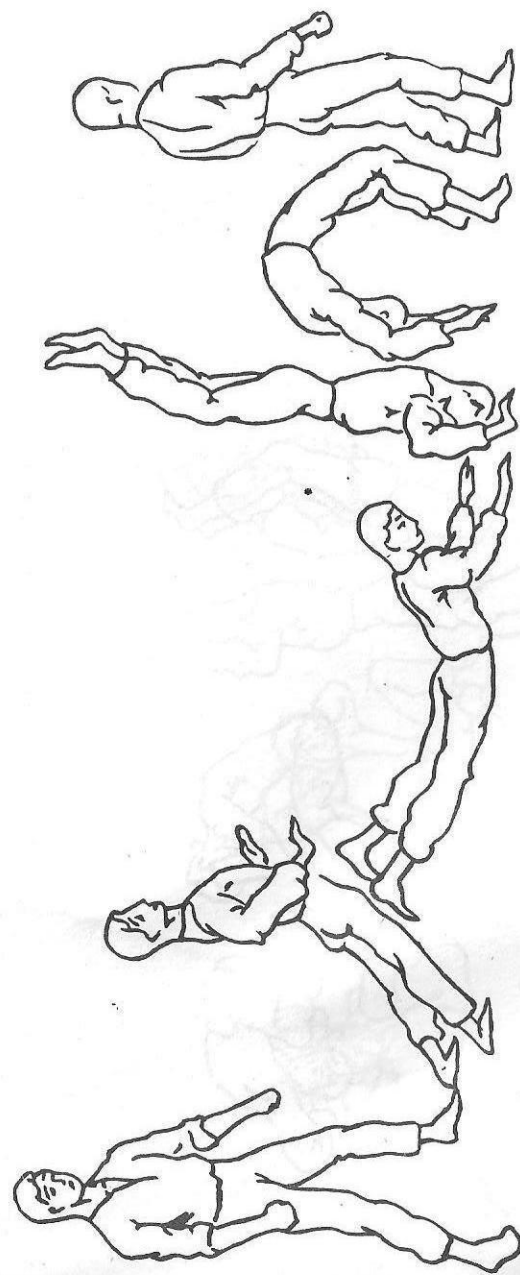


Рис. 146. Подъем разгибом из переднего наката

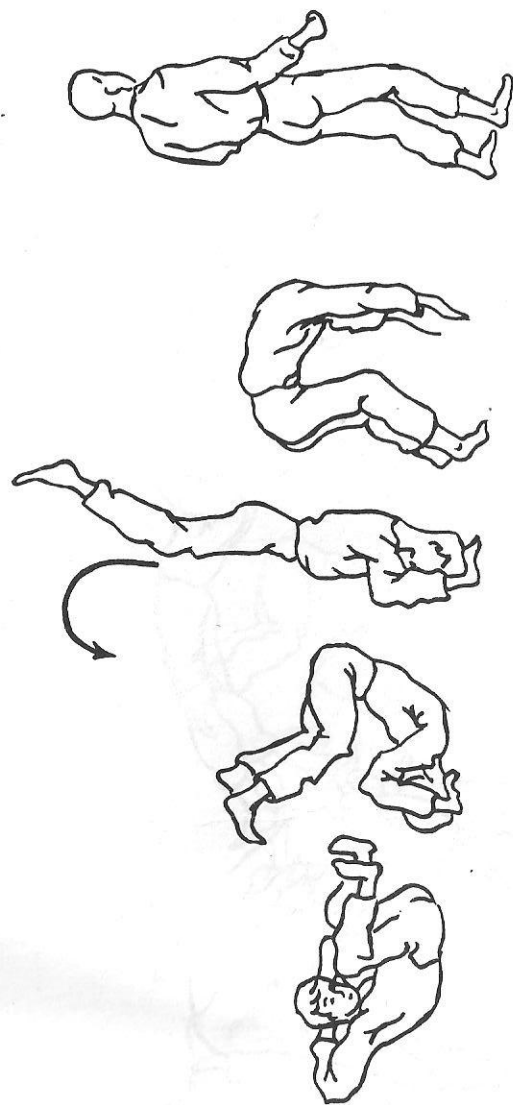


Рис. 147. Подъем толчком рук из заднего наката

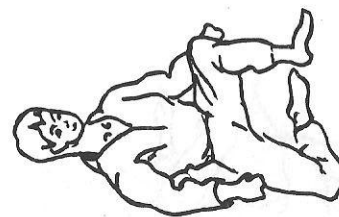
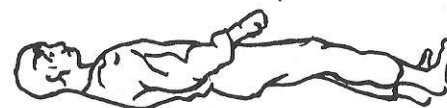


Рис. 148. Подъем на ноги из заднего наката

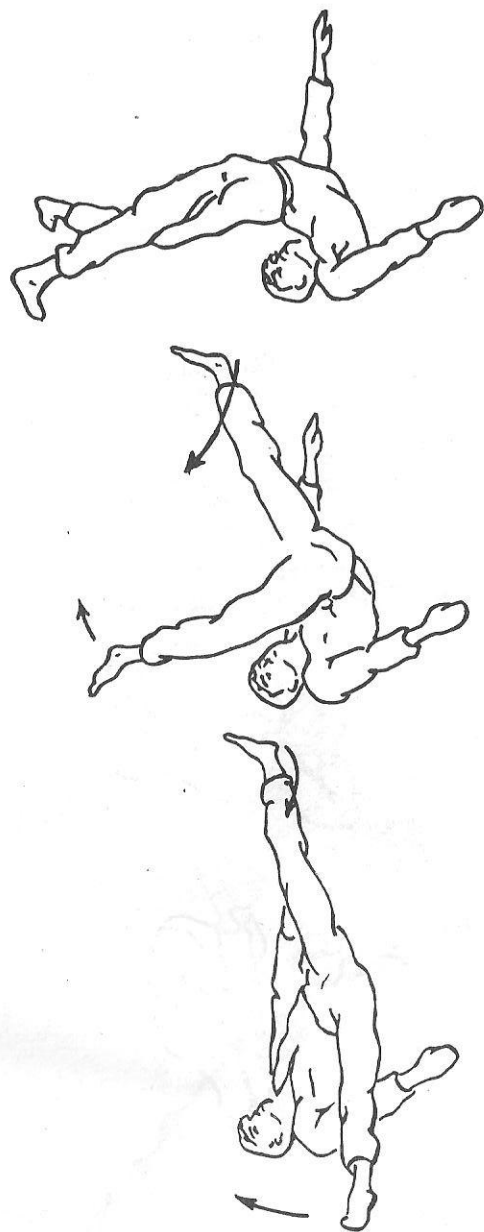


Рис. 149. Подъем вращением ног

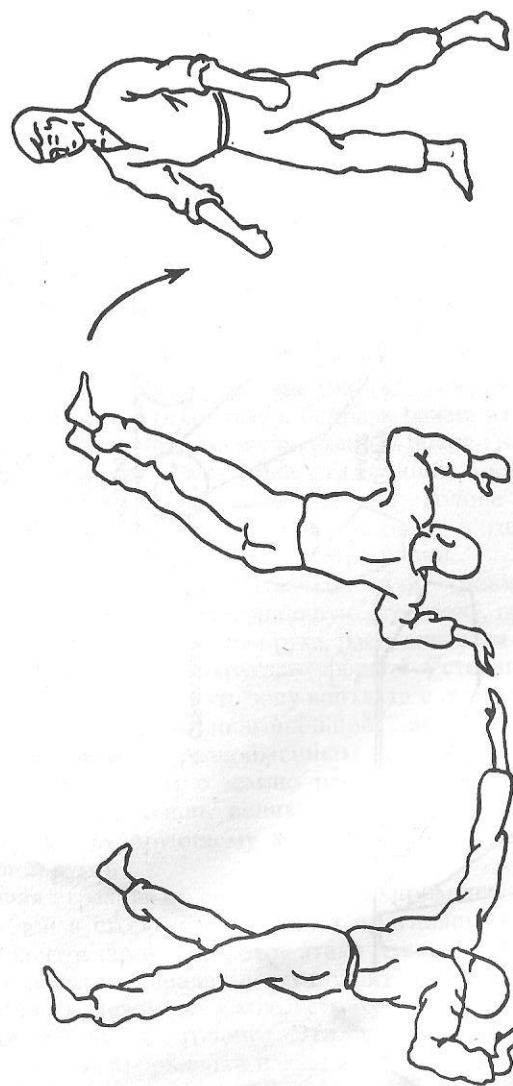


Рис. 149. Подъем вращением ног
(продолжение)

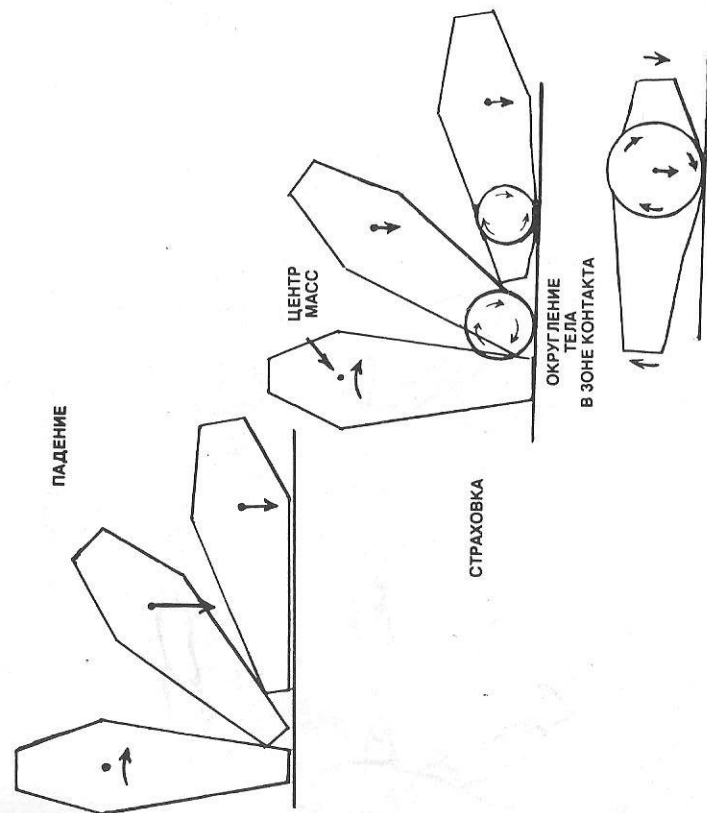


Рис. 150. Схема падения и схема страховки

оттянуть момент контакта, воспитать чувство тяги к поверхности опоры, ощущение полной безопасности и подконтрольности страховки.

Энергетический аппарат переводится из состояния заблокированности в режим генерации потока раскрытия тела. В русле основного потока рождается ступок-уплотнение, покрывающий зону контакта с землей. Физическое тело разворачивается во время полета, сменяя угловатую закованную форму падения-удара на постоянно перетекающую форму страховки, для которой характерно округление участка, в данный момент приходящего на поверхность опоры.

Падение вперед лицом может завершиться одним из трех типов передней страховки. Если обе руки бойца свободны, используется приход на ладони и грудь с последующим передним накатом (рис. 151) или кувырок через голову, выводящий на задний накат (рис. 152). В первом случае руки обеспечивают мягкую встречу корпуса с полом, контролируют накат на участке "грудь - живот". Передавая движение зоны контакта тазу и бедрам, важно не утратить округлой формы тела в районе паха, не выставить вперед ноги - это разрывает единство наката и может привести к ушибу коленей. При кувырке ладони приходят на пол по очереди, голова должна была бы коснуться опоры между руками, но боец, папув шею и прижав подбородок к груди, приходит сразу на плечи.

Когда одна из рук захвачена или травмирована, удобнее выполнять переднюю диагональную страховку, при которой контакт с землей начинается свободная рука, раскрываемая потоком движущей энергии (рис. 153). Округлая форма ("стекающая вода") руки позволяет гладко передать зону контакта с опорой на плечо и спину. Накат проводится по диагональной линии, соединяющей плечо свободной руки с разноименным тазобедренным суставом, и завершается хлопком о землю расправленной ноги. Если энергия падающего тела очень велика (сильный бросок или падение с высоты), к фиксирующему хлопку можно добавить отбив-хлопок свободной рукой.

Боковая страховка в ее чистом виде применяется после подсечки, выносящей в сторону ближнюю к противнику ногу бойца, или для ухода с контрударом под поток атаки (если центр фиксации сознания и исток энергии нападающего поднят в Средний Котел и выше). Устремляясь тазом к земле, страхующийся отклоняет от точки падения плечи и голову. Это позволяет округлить тело и осуществить непрерывный накат, а не дробную серию ударов о пол колена, таза и плеча (рис. 154).

Задняя страховка имеет три разновидности, одна из которых выполняется почти так же, как и боковая (рис. 155). Разница в том, что накат ведется по дальней от партнера ноге.

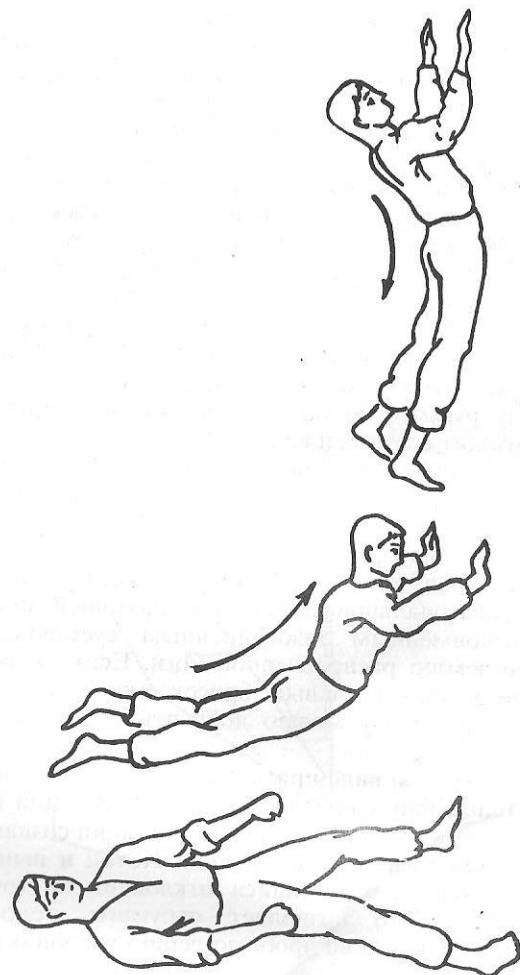


Рис. 151. Страховка приходом на руки и передним накатом



Рис. 152. Страховка кувырком вперед

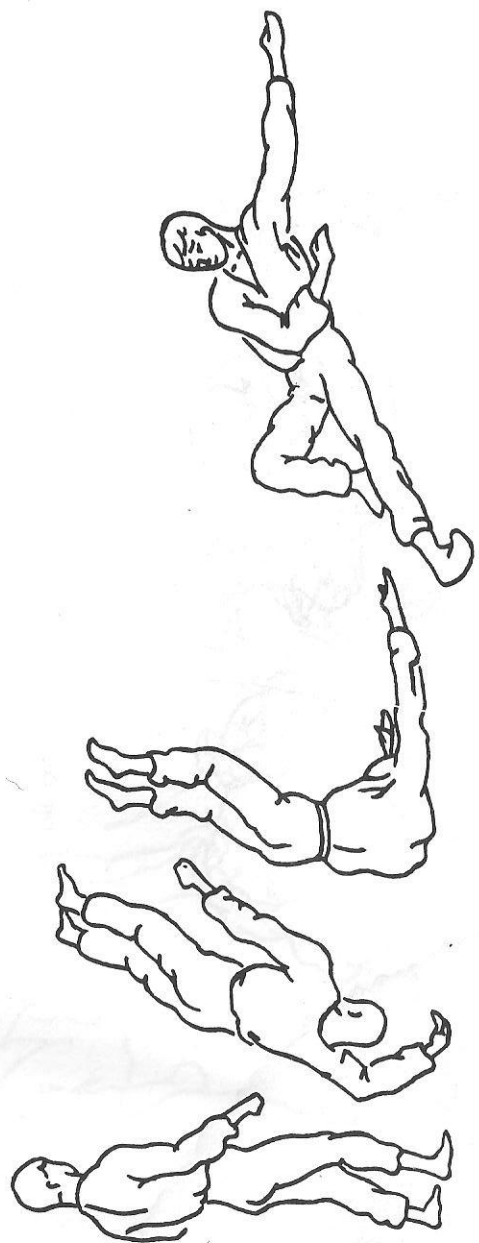


Рис. 153. Передняя диагональная страховка

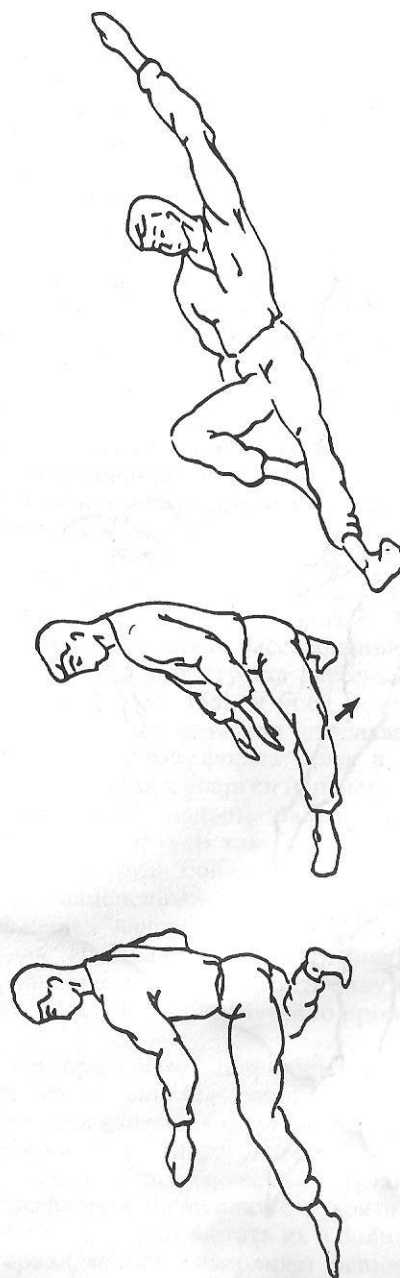


Рис. 154. Боковая страховка

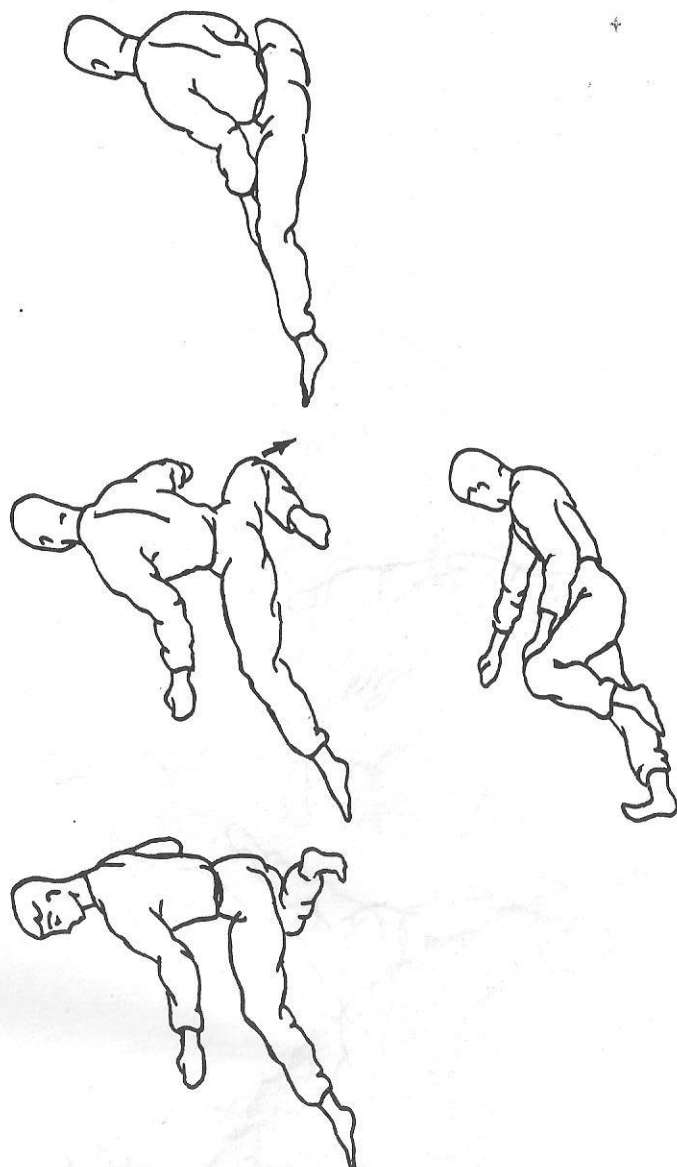


Рис. 155. Задняя страховка накатом по дальней в стойке ноге

Если ноги бойца свободны, уход назад можно выполнить подкладыванием дальней в стойке ноги на пол голенью, с последующим прокатом по бедру и кувырком назад (рис. 156). Когда обе ноги внезапно теряют опору, например, после подметания, удар о пол таза приведет к ушибу и травме. Бойцу следует, закрутив корпус назад во время падения, прийти на опору плечами со страховкой-хлунком двумя руками (рис. 157).

Завершают закалку 2-го полевого барьера упражнения по набивке, во время которых боец учится работать с защитными стустками. Некоторое подобие блокирующих стустков использовалось при постановке страховок и перекатов, однако жесткость и мобильность этих полевых образований недостаточна для противодействия ударам. Форма и энергонасыщенность воздействующих на бойца поражающих стустков может изменяться в широких пределах, поэтому при набивках используют множество моделей капалов МП и видов их наполнения энергией. Преследуются три цели - уменьшение кожной чувствительности, подготовка мышечного корсета и укрепление костей.

Набивка руками, самостоятельно или при помощи партнера, выполняется ладонями, сжатыми кулаками или ребром ладони. По-разному сформированная кисть передает различные поражающие стустки. "Плоская расслабленная" ладонь дает плешок, обжигающий кожу. Энергия стустка рассеивается в сантиметровом поверхностном слое (рис. 158), и боец старается расправить тело навстречу ударам, уводя сознание от захвата болью и желания съежиться. Если округлая форма тела и наполнение ее силой утрачены, поток сознания и энергии партнера проникает внутрь.

"Плоская собранная" ладонь направляет неакцентированный стусток сквозь тело, партнер как бы старается ударами по спине сбить налившую на грудь бойца грязь (рис. 159). Заостренный, но легкий стусток, нацеленный сквозь полевой барьер в середину корпуса, посылает "ладонь-лодочка" (рис. 160), а заостренный жесткий - кулак. Набивая кулаками мышечный корсет товарища, партнер направляет стусток на всю глубину мышцы, не затрагивая лежащие ниже области, чтобы случайно прошедший удар не принес вреда.

Ребро ладони применяют для обстукивания костей, при этом покрывающие ткани как бы расходятся в стороны (рис. 161), пропуская к верхним слоям кости энергию атаки.

Для моделирования удара можно использовать холщовые мешочки размером в два сложенных кулака, подвешивая их на веревках к потолку или подцепляя к рукояти ремнем, как кистень. Кроме того, партнер может метать их в бойца, дозируя силу броска. Изменив материал, который наполняет мешочек, меняют жесткость

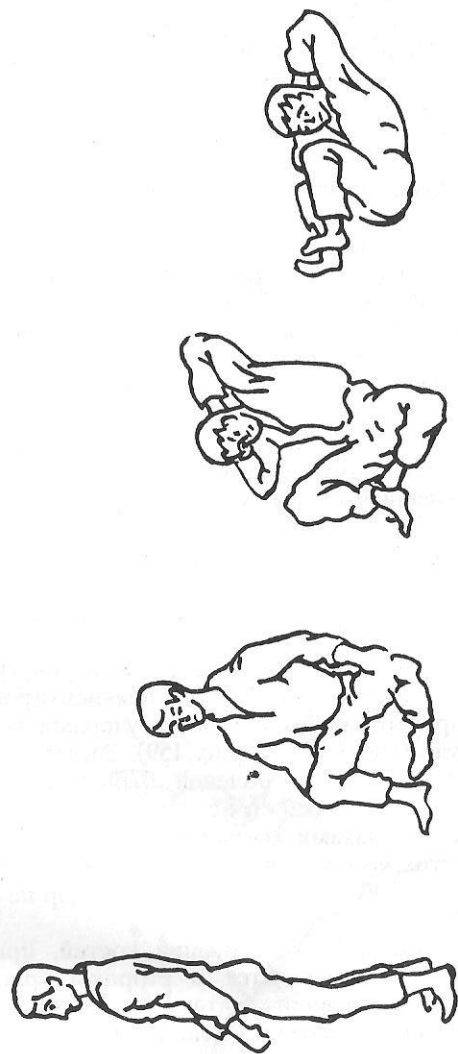


Рис. 156. Задняя страховка подкладыванием ноги и кувырком

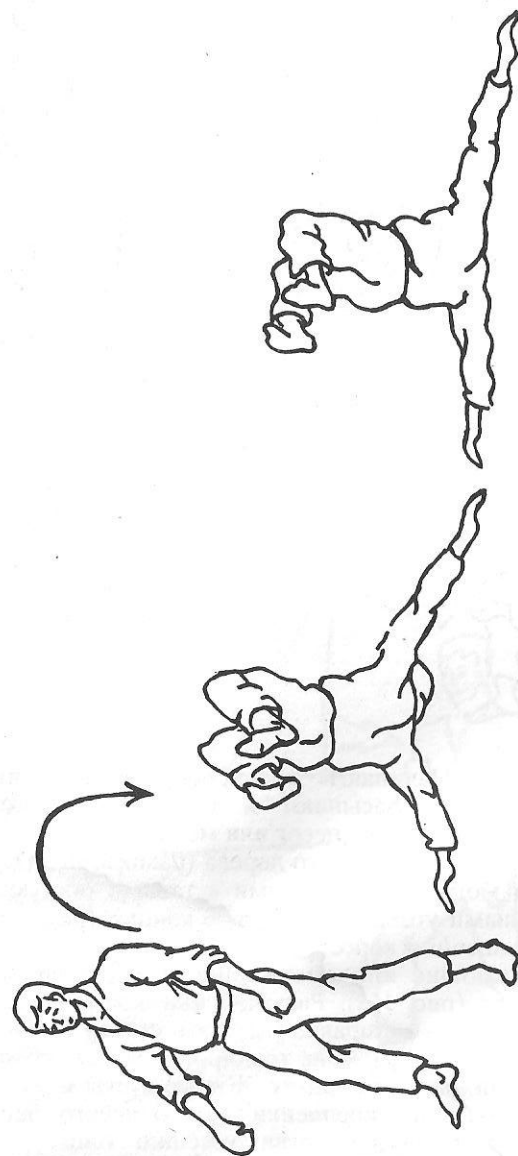


Рис. 157. Задняя страховка-отбив двумя руками

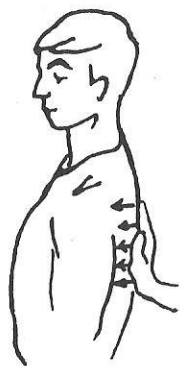


Рис. 158. Шлепок
"плоской расслабленной"
ладонью

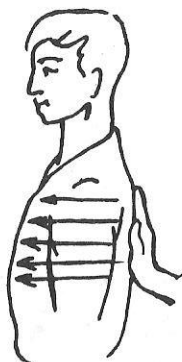


Рис. 159. Удар
"плоской собранной"
ладонью



Рис. 160. Удар
"ладонь-лодочка"

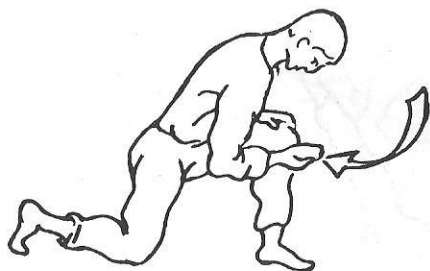


Рис. 161. Набивка
ребром ладони

поражающего сгустка. Начинают тренировки с мешочками, набитыми тряпьем, затем засыпают в них сухой горох, на завершающем этапе наполнитель - песок или мелкие камешки.

Палки для набивок берут как легкого дерева (бамбук, липа), так и тяжелого (бук). Они могут быть ровными - такими обстукивают кости - или снабженными утолщениями на концах (рис. 162) - такими укрепляют мышечный корсет.

Мощные проламывающие или сметающие удары моделируют подвешенным бревном (рис. 163). Раскачав или закрутив бревно, боец встречает его корпусом, стараясь удержать стойку и единство формы при контакте. На первом этапе тренировок можно обмотать концы бревна тряпками, упрощая задачу. Живые кусты и молодые деревья также полезны при укреплении 2-го полевого барьера, правда жесткий удар оттянутой ветви успешно блокирует по пулевому уровню только опытный ученик.

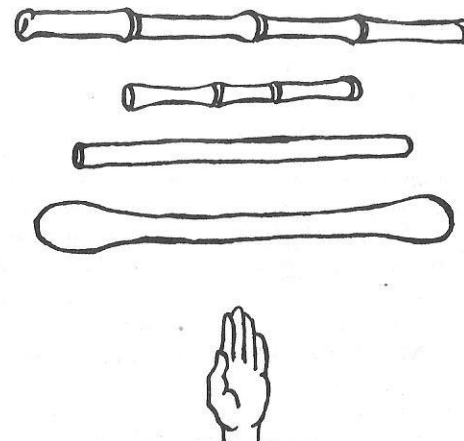


Рис. 162. Виды палок для набивки

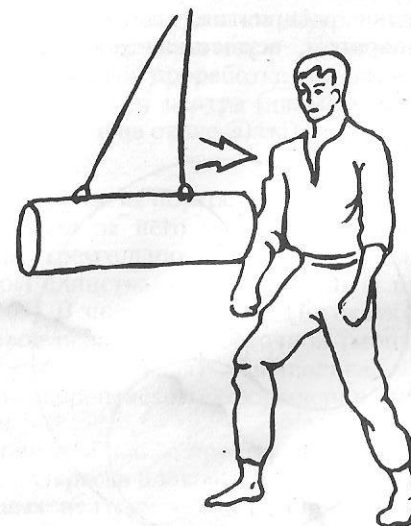


Рис. 163. Использование подвешенного бревна

Металлические прутья и цепи дают очень жесткий поражающий стусок, поэтому такие набивки выполняют, тщательно дозируя силу удара. Применяют их, в основном, для гашения кожной чувствительности.

Все виды набивок следует практиковать без особого энтузиазма, обязательно с полной концентрацией сознания на упражнении. Нельзя доводить себя до гематом, тем более не стоит разбивать надкостницу. Любой проход сгустка внутрь разрушает силу, а не создает ее, поэтому нагрузку нужно увеличивать осторожно.

8. ЭМБЛЕМА РАДУЖНОГО ПОТОКА

Выражение идеологии Радужного Потока в символическом виде - эмблема (нагрудный знак) и предназначенная для медитации схема активной области пространства боя. Вид графических изображений соответствует тройственной структуре РП, поэтому в круге активного участка пространства боя (размеры которого примерно 8 м в диаметре) заключены три каплевидных элемента, слитые в едином вращении (рис. 164). Традиционное наименование элементов - Взгляд, Дыхание и Стойка. Внутренняя сущность их - контроль над состоянием сознания, выражающийся в осмысленном использовании каналов восприятия, особенно зрения, управление энергетическим аппаратом, осуществляемое за счет мастерского

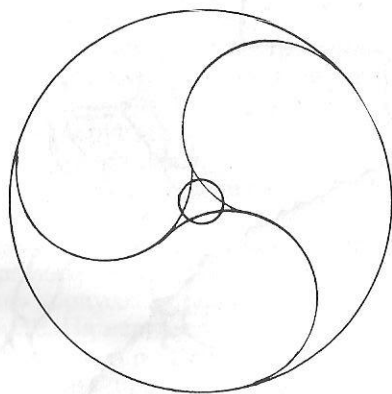


Рис. 164. Графическое изображение пространства боя

дыхания, и контроль над положением тела в пространстве - принятие наиболее удачной стойки.

Форма каждого из элементов выражает идею концентрации мощи, взрывного изменения скорости движения и переключение на состояние творческого раскрытия и незахваченности сознания по мере развития ситуации от зарождения конфликта через его созревание до разрешения боем. Например, для области энергетики и управителя полевой работой - Дыхания, расширение капли к ее окончанию соответствует диаграмме пересылки энергии удара боевым выкриком.

Замороженное во взаимном расположении капель вращение отвечает реально существующему взаимодополнению, проникновению и соразвитию планов личности бойца и ситуации вокруг него. Происходящие в русле схватки изменения в расположении материальных тел, движение и смена качественного состояния - окраски полевых образований, а также информационный обмен выпуклыми гранями соприкасающихся элементов вырезают в собственном пространстве бойца (круг диаметром около 2 м) равносторонний треугольник с дугообразными сторонами и заостренными вершинами. Этот треугольник ударов и защит (острия и грани соответственно) делит СПБ на области, вовлеченные в изменения схватки: зоны вокруг бойца и некоторые его внутренние части - и на не захваченные поединком внутренние зоны личности.

С треугольником - исполнителем техники сплетено кольцо информационной и полевой проработки ситуации, расположенное на расстоянии фокуса защит от центра (диаметр меньшей окружности порядка 1 м, ширина кольца около 20 см).

Эмблема - вырезанное из портрета боя собственное пространство бойца с выходящими за него остриями ударов, дополненное на одной из граней треугольника китайской монадой - символом перемен и знаком единства, в котором слиты противоположности Инь и Ян (рис. 165). В знаке Радужного Потока объединены подходы западной (цветовое решение) и восточной (монада как выражение изменчивости ситуации боя) символики, что говорит о преимущественно европейском оформлении системы, имеющей восточные корни.

Цвет треугольника алый - ярость, сила, мощь, наполняющие боевые движения. Окраска блоков и ударов совмещает тона первого и второго полевых центров - это оттенок светлой артериальной крови. Кольцо окрашено в желтый цвет, символ перемен на Западе, цвет третьего - волевого - энергетического центра. Фон собственного пространства - голубой: великодушие, благородство, творчество.

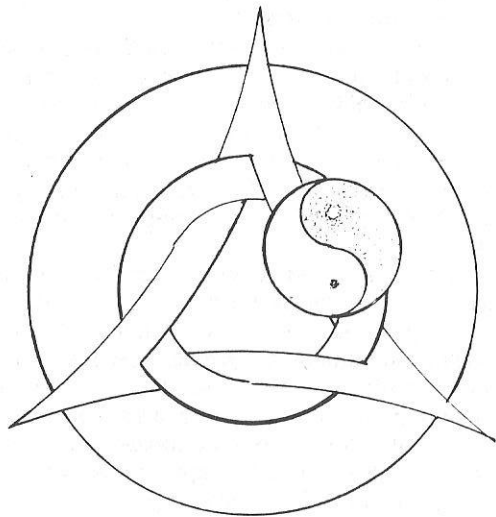


Рис. 165. Эмблема Радужного Потока

Для ментальной проработки техники РП боец мысленно помещает себя в центр схемы и работает с воображаемой атакой партнера, вызывая соответствующий выбранному уровню защит настрой сознания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы, которые умирали и пропадали,
Чей потухший огонь вновь разгорелся,
Переплывем же реку, через которую
запрещено плыть,
Перейдем хребет,
Осylim хребет,
Осylim перевал, куда запрещен подъем,
Чтобы вместе утонуть в золотом озере.

В.П. БАСИЛОВ. "Избранники духов"

Не пужно рассматривать эту книгу и последующие тома серии "Радужный Поток" как пособие для начинающих суперменов. Овладеть искусством рукопашного боя по учебнику тяжело, даже очень точная модель не заменит общения с наставником, никакая видеозапись, а тем более рисунок не позволит безошибочно войти в состояние воина.

Тем не менее познакомиться с теорией РП полезно. Тот, кто еще не сделал выбор среди массы доступных сейчас стилей и школ воинских искусств, сможет определить свои пристрастия осознанно, уже занимающийся откроет для себя новые горизонты и новый смысл в тренировках, а специалист по единоборствам почувствует внутреннюю логику, искренность РП.

Дальнейшая информация по системе содержится в книгах, которые готовятся сейчас к выходу. В серию войдут:

1. Возвращение к единству. Защиты первых трех уровней.
2. Поток изменений. Защиты четвертого и пятого уровней.
3. Техника пог. Удары и блоки.
4. Энергетика РП. Силы внутренние и внешние.
5. Состояние сознания воина. Бой видимый и невидимый.
6. Стойки РП. Покой и движение.

Выражаем благодарность -

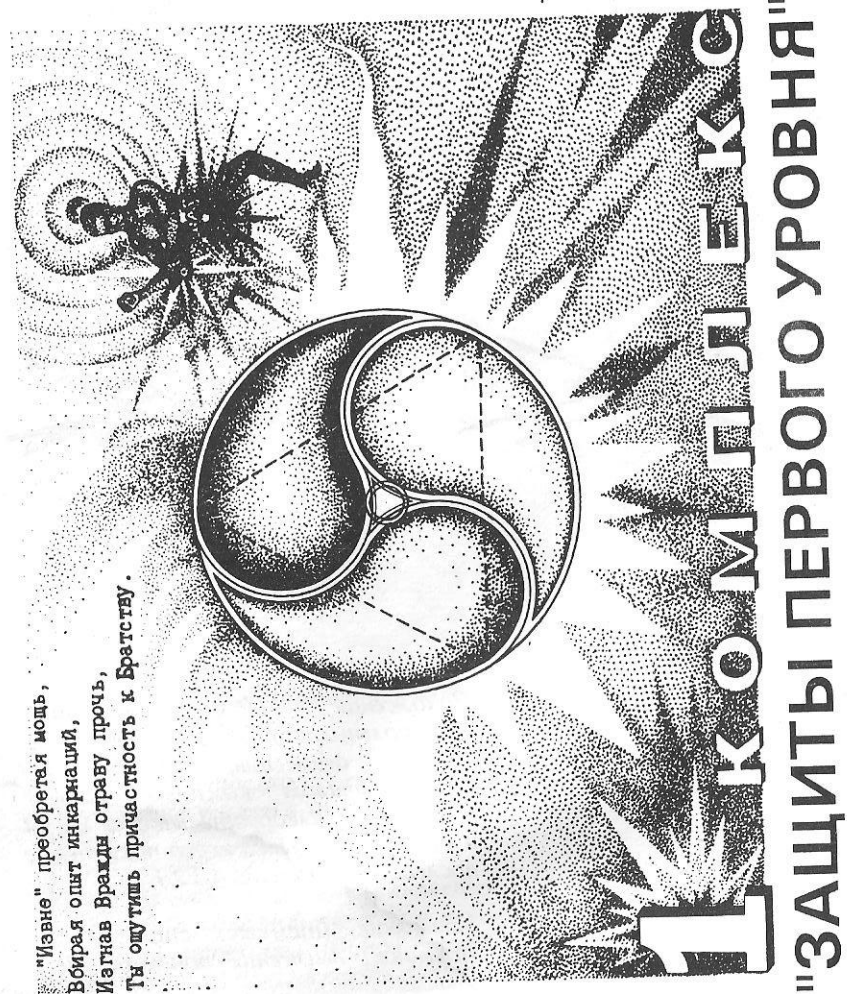
М.Гусевой и А.Крапивину - за предоставленные материалы по теории РП, рукописи и рисунки *М.Шестакова*,

В.Максимову - за ценные замечания,

С.Чубунову - за принципиальное несогласие в вопросах теории РП,

А.Ус - за спасение от дурного влияния улицы,

С.Дмитриеву - за помощь в редактировании текста.

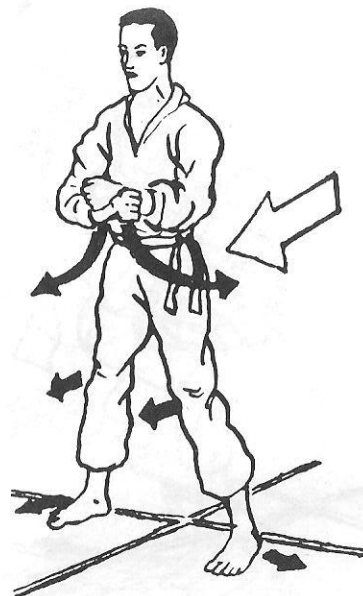




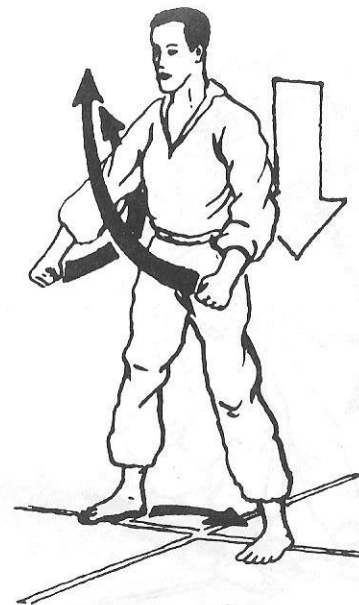
1



2



3



4

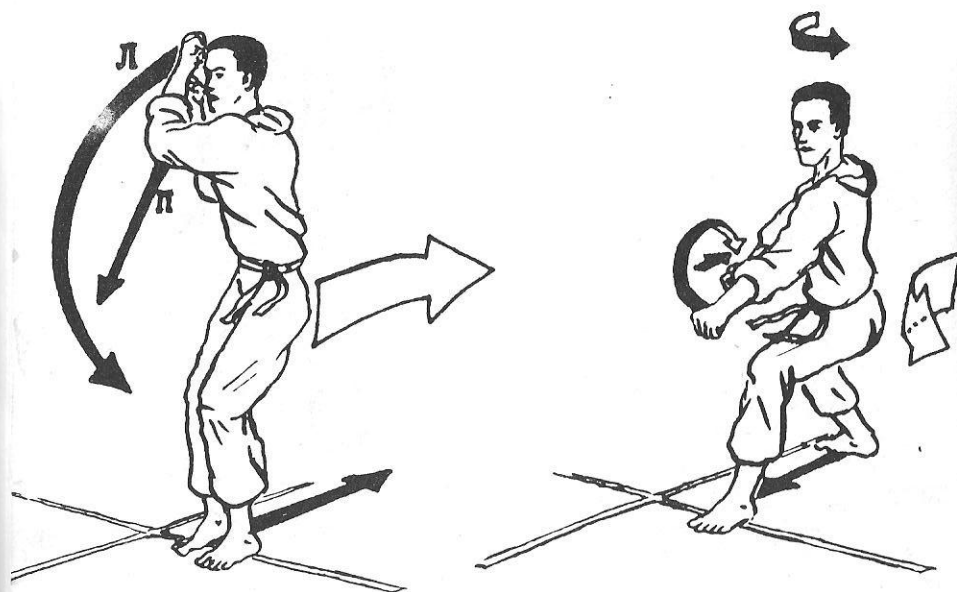
Положения 1,2,3,4 являются контрольными положениями ритуального движения, выполняемого перед началом комплекса, после поклона, в последовательности 1,2,3,4 и в конце комплекса перед поклоном в последовательности 4,3,2,1.

Маленькие (темные) стрелки показывают движения конечностей и головы.

Буквами Л и П обозначаются конечности: левая и правая.

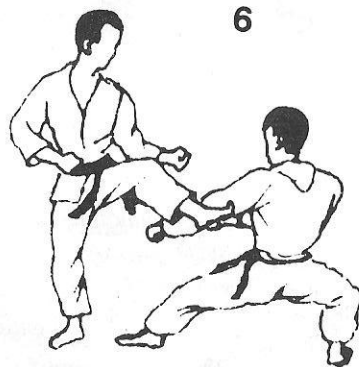
Большие стрелки обозначают направление усилия в тазобедренном суставе.

Крест на плоскости опоры является начальной и конечной точкой в перемещениях проекции центра массы (собственного) на плоскость опоры.



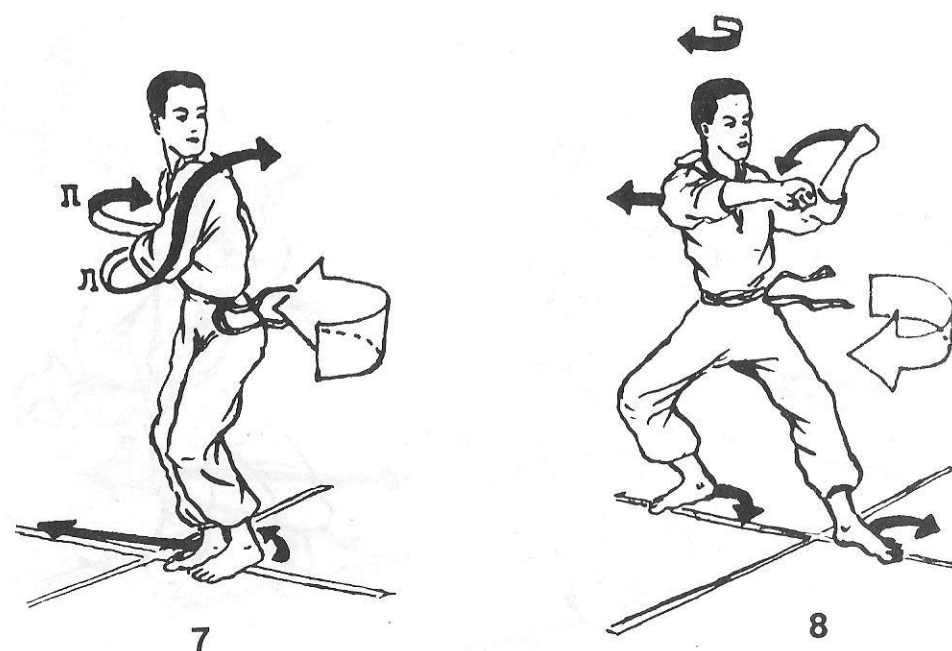
5

6



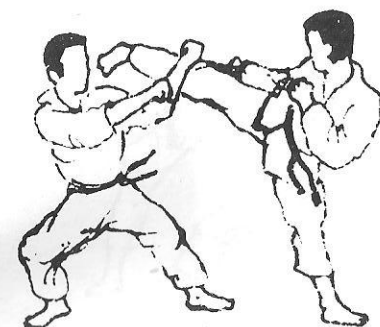
5 и 6 - контрольные положения при защите нижнего или среднего уровня с отходом назад.

Каждое из конечных защитных положений комплекса является потенциальным началом контратаки, не используемым (кроме последнего движения) в комплексе, но обязательно применяемым в схватках.



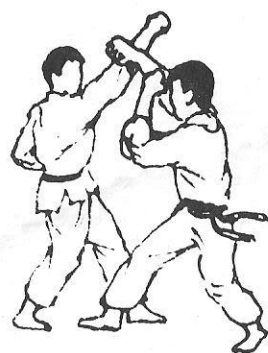
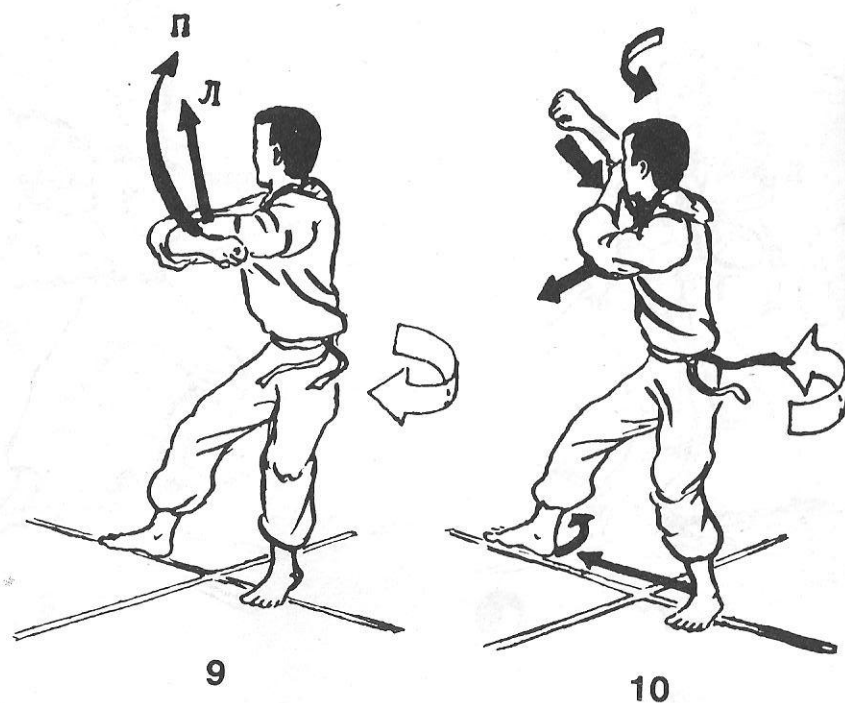
7

8

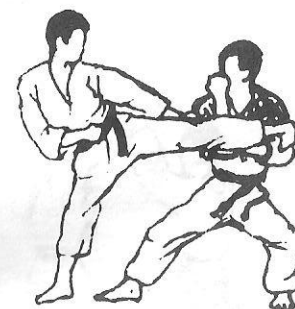
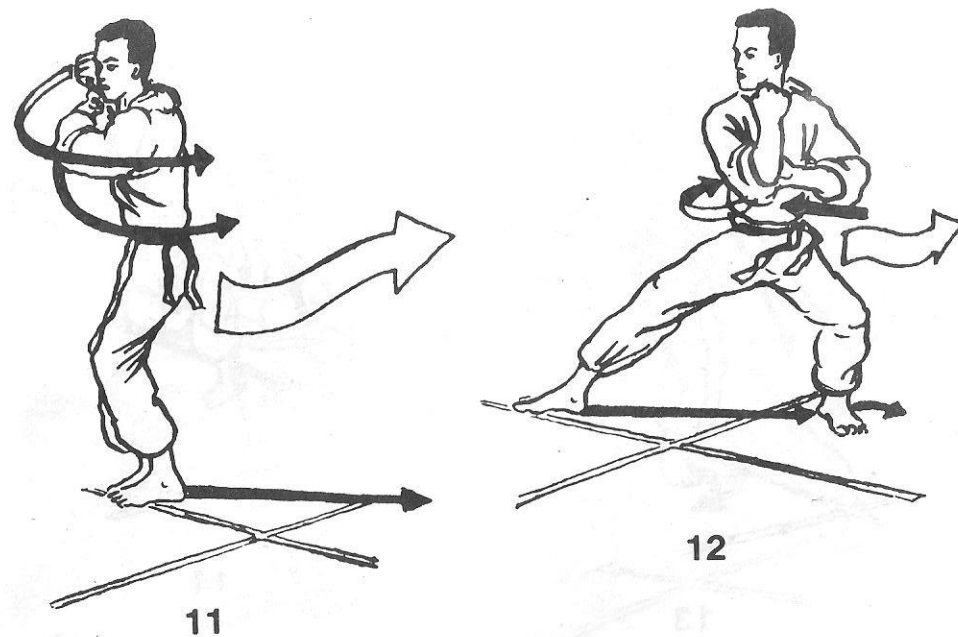


7 и 8 - защита верхнего или среднего уровня с выходом вперед и вправо.

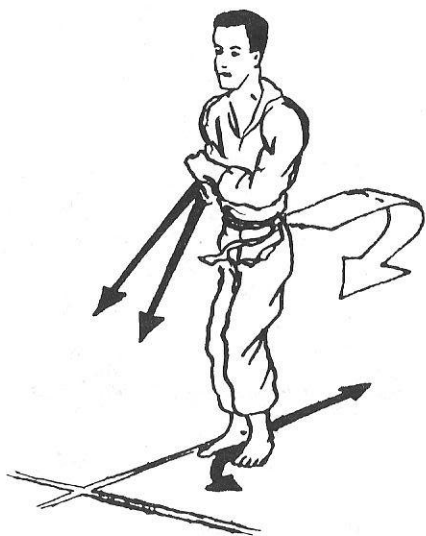
Название стоек см. в "Статике рукопашного боя".



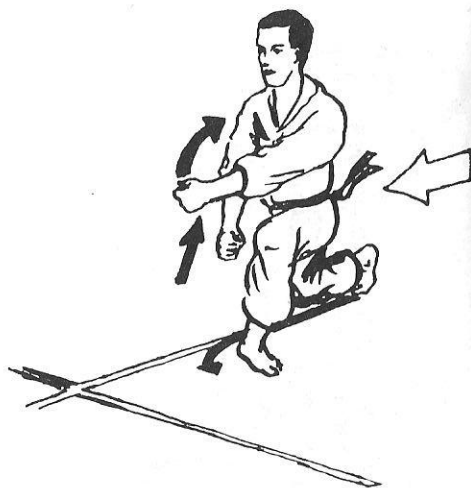
9 и 10 - защита верхнего уровня с поворотом на 180° корпусом и поворотом на передних частях стоп на 90°.



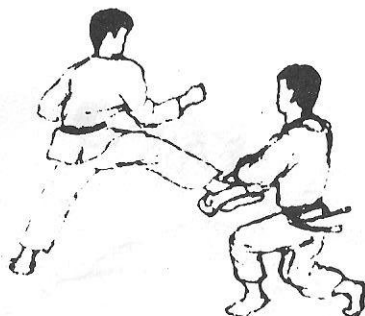
11 и 12 — защита среднего уровня со смещением влево-назад на 90°.



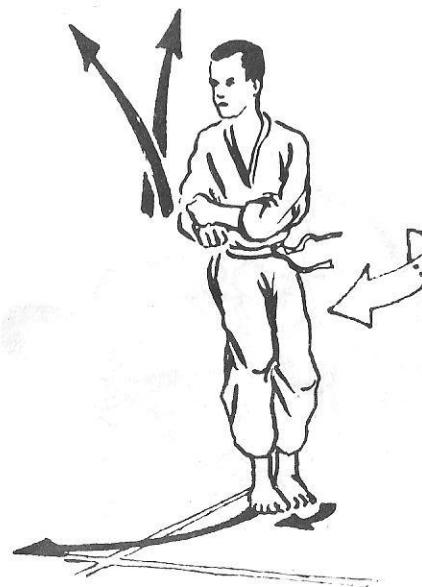
13



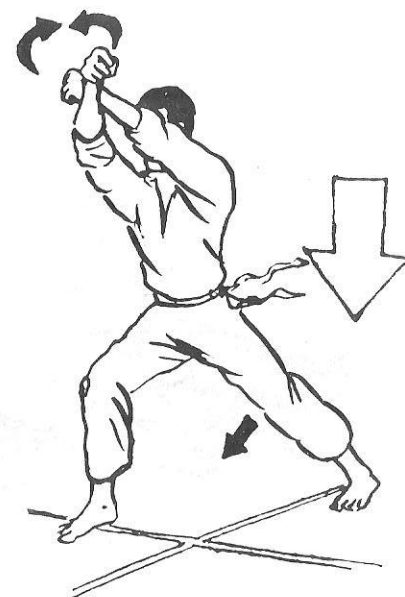
14



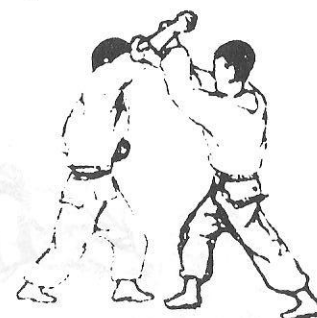
13 и 14 - защита нижнего уровня с отходом назад.



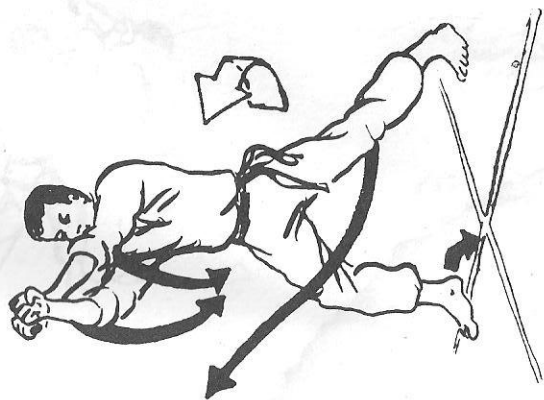
15



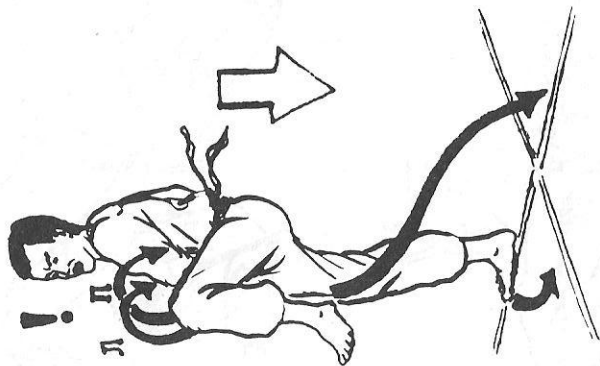
16



15 и 16 - защита верхнего уровня с началом контратаки и с выходом вперед.

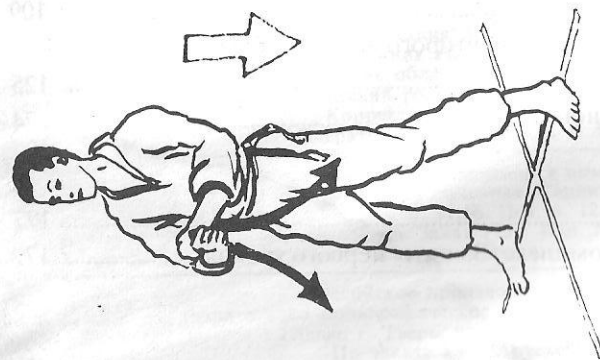


17

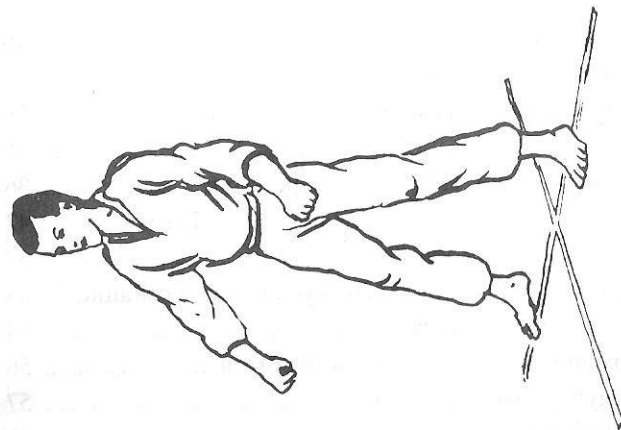


18

17 и 18 - контратака с использованием "КИАЙ!"



19



<<4>>

19 - окончание комплекса, разрядка,
<<4>> - сброс напряжения.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Предназначение системы	5
2. Человек в Радужном Потокe	7
3. Физический План	9
3.1. Стереометрия боя	10
3.2. Статика. Понятие стойки	16
3.3. Кинематика и динамика боя	29
4. Энергетика	35
4.1. Понятие биоэнергии. Центры ее обработки	36
4.2. Энергетика боя. Большой Поток и Малые ПотокИ	42
5. Сознание	47
5.1. Структура области сознания. Дискурсивное осознание	48
5.2. Состояние сознания мастера	54
6. Бой как информационно-энергетический обмен	56
6.1. Удар. Модулирование потока	57
6.2. Защита. Взаимодействие потоков	69
6.3. Уровни защит	74
7. Нулевой уровень защит	93
7.1. Идеология вступительного уровня	94
7.2. Техника атак	99
7.3. Техника обороны	109
7.4. Методы укрепления второго полевого барьера. "Железная рубашка"	125
8. Эмблема Радужного Потока	174
Заключение	177
Приложение. Комплекс "Защиты первого уровня"	179

РАДУЖНЫЙ ПОТОК

Вступление

Публикация *В.В.Тимова*
 Художник *Н.А.Полукаров*
 Художник обложки *Е.С.Свицкий*
 Технический редактор *Л.И.Дикарева*
 Корректор *В.Ю.Пузанова*
 Оператор ЭВМ *Васильева О.А.*

Сдано в набор 24.12.90 г. Подписано в печать 1.02.1991 г.
 Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Гарнитура "Таймс".
 Печать офсетная. Усл.-печ. л. 11,16. Печ. л. 12. Уч.-изд. л. 11,23.
 Тираж 50000 экз. Заказ 1735. Изд. № 4-90.
 Цена договорная.

Российское производственное
 издательско-полиграфическое объединение "Итиль",
 170000, г. Тверь, ул. Советская, 34.
 По заказу а.о. "Артекс".

Набрано в НПО "Центрипрограммсистем"
 170650, г. Тверь, пр. 50 лет Октября, 3.

Отпечатано в областной типографии
 170000, г. Тверь, Студенческий пер., 28



Радужный Поток — искусство рукопашного боя и Путь духовного совершенствования. Занятия по системе позволяют вернуть телу человека гибкость и силу, скорректировать работу энергетического аппарата и гармонизировать биоэнергетические взаимоотношения со Вселенной, дают сознанию самоконтроль и раскованность, а с ними — творчество. Раскрыв в себе дремлющие силы, человек избавляется от агрессивности и движется в едином ритме с миром, не сталкиваясь с препятствиями и не уповая на чью-то помощь.