

НГО СУАН БИНЬ

БОРЬБА НЯТ-НАМ

В двух томах
Том 1



МИНСК
ПКФ "ИЛВОС"
1992

Перевод с вьетнамского Чан Фу Кы
Рисунки автора

Нго Суань Бинь

Н 37 Борьба Нят-Нам: В 2 т. Т.1 / Пер. с вьет. Чан Фу Кы;
Рис. автора. Мн.: ПКФ "ИЛВОС", 1992. — 224 с. зил.

Н 4204000000

ББК 75.715

© Нго Суань Бинь, 1992
© Перевод. Чан Фу Кы, 1992

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	5
ОТ АВТОРА	7
ГЛАВА I.	
ДРЕВНЕЕ УЧЕНИЕ	9
1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ	10
Добиваться качества, не гнаться за количеством.	10
Понимать многое, отрабатывать конкретное.	11
Постигать суть, а не форму, овладевая формой, помнить: скорлупа — лишь внешность ядра.	13
Сознание рождает действие.	13
Воля и дух важнее рассуждения.	15
2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ	16
Сначала закали волю и дух, потом учишься мастерству.	16
Сначала научись сознать, потом действовать.	18
Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться.	19
Умение защищаться и атаковать — гарантия победы.	19
ГЛАВА II.	
РИТУАЛЫ ШКОЛЫ НЯТ-НАМ	25
ГЛАВА III.	
ТЕХНИКА РУК	30
1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ РУК	30
Форма Тай-куен (кулак).	30
Форма Тай-чао ("кисть-тигриная лапа").	31
Форма Тай-дао ("рука-меч").	42
Форма Тай-са ("рука-змея").	42
Форма Тай-те (локоть).	49
2. МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ РУК	57
Тай-куен.	57
Тай-чао.	57
Тай-дао.	57
Тай-са.	63
Тай-те.	66
3. МЕТОДИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ РУК	66
Упражнения Кхой-куен.	66
Специальный инвентарь для тренировки.	78

Некоторые вспомогательные упражнения для тренировки техники рук (внешние упражнения).	81
Комбинированные упражнения для техники рук.	82

ГЛАВА IV.

ТЕХНИКА НОГ

1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ НОГ

Форма Тхьет-кмок ("железная нога").	93
Форма Лой-кмок ("нога-молния").	93
Форма Дао-кмок ("нога-меч").	94
Форма Ким-ти-кмок ("нога-кошес").	99
Форма Тюи-лой-кмок ("нога-топор").	102

2. МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ НОГ

Тхьет-кмок.	102
Лой-кмок.	104
Дао-кмок.	104
Ким-ти-кмок.	111
Тюи-лой-кмок.	111

3. МЕТОДИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ НОГ

Разнообразные упражнения.	111
Некоторые вспомогательные упражнения для тренировки техники ног.	118
Комбинированные упражнения для тренировки техники ног.	120

ГЛАВА V.

ТАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Тхан-фал — метод перемещения.	129
Тху-фал — метод защиты.	139
Конг-фал — метод атаки.	145
Хоа-фал — метод развития непрерывной атаки.	147
Зяй-фал — метод парирования атаки.	149

2. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Методика тренировки Тхан-фал.	150
Методика тренировки Тху-фал.	161
Методика тренировки Конг-фал.	170
Методика тренировки Хоа-фал.	180
Методика тренировки Зяй-фал.	190

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение Зюонг-там-зя-фал (часть I).	214
--	-----

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Книга профессора боевых искусств Нго Суан Биня "Борьба Нят-нам" безусловно заинтересует всех поклонников единоборств, которые хотят иметь реальное представление о традициях, методиках тренировок и "секретах" боевых школ Востока. Причиной тому — как сама школа "Нят-нам" — чрезвычайно интересная и оригинальная, так и личность автора книги, который является сейчас главой этой школы.

Профессор Нго Суан Бинь родился в провинции Нге-Тинь. С детства занимается борьбой Нят-нам. Кроме того, он художник, закончил факультет теории и истории живописи. Иллюстрации в книге выполнены самим автором.

Нят-нам — древняя национальная вьетнамская школа, имеющая многовековую историю. В первом томе книги "Борьба Нят-нам" автор изложил содержание своей школы, основы движений и тактического ведения боя. Сам профессор Нго Суан Бинь говорит: "Постижение боевого искусства — это путь к вершине горы. По мере восхождения идущие приближаются друг к другу, их уровни выравниваются. Но начало восхождения у каждого свое, а скорость зависит от правильности пути." Путь Нят-нам сложен, методика тренировок продумана таким образом, что простые упражнения, при условии правильного понимания их смысла и регулярной работы, позволяют достичь желаемого в кратчайшие сроки, что было немаловажно для боевой школы. Название школы можно перевести по-разному. "Нят" — соединение, единство. "Нам" — направление на юг (земля на юг). Кроме того, "Нам" означает еще и цифры, благоприятные для человека по теории чисел Востока. Как видите, даже в названии школы нет однозначности. Здесь, как и в любом боевом движении, присутствуют "явное" и "скрытое". Автору было непросто донести до читателя не только внешнюю сторону, видимую с первого взгляда, но и внутреннюю форму, то, что является силой любой школы, ее "секретами". Кроме того, профессор Нго Суан Бинь старался передать и глубокий философский смысл своей школы, которая является частью древней культуры вьетнамского народа. Если добавить еще, что повествование автор ведет, пользуясь древним литературным стилем, который сам по себе уникален, становится понятно, какие сложности возникали при переводе книги на русский язык, в котором часто просто нет соответствующих понятий и терминов. Над книгой работал не профессиональный переводчик, а мас-

тер школы Няг-нам. И это большая удача. Благодаря мастеру Чан Фу Кы можно почувствовать дух школы, понять ее смысл и ее силу. Идеи школы, да и просто упражнения, не искажены, как это часто бывает из-за непонимания. Внимательный читатель вскоре заметит, что в книге нет мелочей: каждое слово, каждое движение, положение кисти, стопы, даже направление взгляда имеют большое значение, и "чем выше в гору" мы поднимаемся, тем больше видите.

Фирма "ИЛВОС" приносит извинения за возможные упущения, которые связаны с желанием сохранить текст оригинала и перевода более целостным.

Мы надеемся, что эта книга станет первым шагом в развитии широких культурных связей между нашими народами, которые очень близки по своей исторической судьбе. Вьетнамская культура самобытна и разнообразна, и у нас есть еще немало неизвестных, но очень интересных страниц.

Фирма "ИЛВОС" будет благодарна всем за высказанные замечания. Заранее благодарим всех читателей книги профессора Нго Суан Биня.

*Наш адрес : Республика Беларусь, г. Минск,
ул. Калиновского, д. 48, к. 436.
Минск, 10 октября 1992 года.
Фирма "ИЛВОС"*

ОТ АВТОРА

Родной школы Няг-нам являются земли Тяу-хоан и Тяу-ай, история которых неразрывно связана с историей развития всего вьетнамского народа. Трудности исторического пути не позволяют точно определить время зарождения этой борьбы и имя первого основателя школы Няг-нам, впрочем, то же можно сказать и о других достойных вьетнамской культуры: куан-хо, туонг, тьео (народная музыка), народное изобразительное искусство — хотя они и появились в историческом смысле относительно недавно, шесть-семь веков назад. Искусство борьбы занимает в этом ряду особое место, так как в условиях слабого вооружения умение защищаться в любых обстоятельствах было необходимо для выживания нации. Наши предки учили своих детей быть смелыми, решительными, прежде всего думать об интересах Родины и своего народа. Поэтому уже в древности искусство борьбы стало лучшим средством для воспитания физического и духовно здорового человека. Можно сказать, что изучение искусства борьбы стало неотъемлемой частью жизни многих и многих вьетнамцев, поднимая их до высших духовных ступеней.

Школа Няг-нам является одной из древних традиционных школ Вьетнама. Она имеет четкую организационную структуру с большим количеством мастеров, владеющих всеми видами упражнений Куен (Тао) как с оружием, так и без него, а также внешними и внутренними стилями тренировок. Поколения за поколения наши предки создавали систему упражнений, основанную на простых, но рациональных принципах, учитывающих психофизические особенности человека, механизм движения системы его мышц, связок, суставов. Эти упражнения просты, но в то же время совершенны. Они включают в себя отточенные, научно обоснованные элементы движений, позволяют использовать в своих интересах силы противника, рационально мобилизовать силы своего организма и отдельных его частей для проведения атаки или защиты. Тренирующиеся в кратчайшие сроки добиваются желаемых результатов: решительности характера, правильного мышления, быстроты реакции, свободных, естественных и точных движений.

Школа Няг-нам имеет множество специфических Куен для отработки различной техники, например: Тай-са — "рука-змея", Тай-чао — "рука-тигриная лапа", Тай-ляо — "рука-меч" и т.д. Особую специфику имеют Куен высоких ступеней мастерства, например: Ма-куен — "призрачное Тао", Ло-куен — "мнимое Тао", Хоа-куен — "цветущий Тао", в которых скрыты от непосвященных оригинальные тактические приемы, придуманные и отработанные в течение долгих лет нашими учителями — хранителями школы Няг-нам.

Каждый комплекс (Куен) содержит от 100 до 200 фрагментов (Тхикон), которые в свою очередь включают в себя несколько движений, ударов или приемов.

Оружие в школе Няп-нам рассматривается как средство удлинения рук, делающее их более жесткими, острыми и подвижными. Наши мастера умели сочетать специфику различных Куен с преимуществами того или иного вида оружия. Они создали такие виды Куен с оружием, как Ма-кием, Хоа-кон, Лой-кон, Ву-тян-кием, Тхик-кон и др. Школа имеет богатый набор упражнений, выполняемых с различным видом оружия, например: девять Куен с мечом, девять Куен с палкой, пять с топором и т.д. Кроме того, школа имеет оригинальный вид оружия, именуемый "лента". Это действительно лента, изготовленная из куска специального шелка, длиной от одного до трех метров с штыками на концах тяжелыми и твердыми предметами, позволяющими легко наносить неожиданные быстрые удары или парировать оружие противника. "Лента" — особенно удобное и скрытое оружие.

Мне посчастливилось, я получил возможность перенять значительную часть "секретов" старых мастеров боевого искусства, которые за последние десятилетия были более чем на треть безвозвратно утеряны.

В процессе собственных исследований, поисков, консультаций со старыми мастерами и специалистами различных профессий мне представилось необходимым подвести итоги этого вида боевого искусства, найти его применение в различных областях человеческой деятельности — спорте, медицине, культуре.

Несмотря на существующие трудности, мое искреннее желание — сохранить и передать как можно в более полном объеме одну из драгоценностей нашего народа, которая, в противном случае, может быть частично или полностью утеряна в будущем.

Далее я постараюсь по порядку изложить лучшее из многовекового боевого опыта наших предков.

Хочу выразить огромную благодарность всем, кто своими замечаниями, рекомендациями, советами помогал в работе над рукописью, а также поблагодарить руководство Госкомспорта СРВ, институтов истории и этнографии за предоставленные материалы, консультации и содействие в выпуске этой книги.

Автор будет весьма признателен всем, кто пожелает в дальнейшем высказать критические замечания относительно содержания и направленности книги.

*Профессор искусства борьбы
Нго Суан Бинь*

ДРЕВНЕЕ УЧЕНИЕ.

Отличительные особенности борьбы Няп-нам проявляются в философском учении, выражающем сложившиеся веками методологические принципы:

- добиваться качества, не гнаться за количеством;
- понимать многое, отрабатывать конкретное;
- постигать суть, а не форму, овладев формой, познать, что обобщает — лишь вместилище ядра;
- воля и дух важнее рассуждений;
- сознание рождает действие.

Именно поэтому в защите или в атаке бойцы Няп-нам используют "качество против количества", "ловкость против силы", "осторожность против риска".

Следует глубоко понимать эти принципы, в тренировках боец должен уделять внимание всем разделам техники — от ударов руками и ногами до техники перемещения, от техники тренировки в паре до тактических решений и т.д. И все это для того, чтобы достигнуть степени "Ку-си-биен", "Тхан-куен" (высочайшего мастерства), при котором один прием содержит в себе тысячи других, а тысячи приемов могут быть сведены к одному. На таком уровне уже нет различия между атакой и защитой, мягкостью и жесткостью, потому что каждое движение изначально уже включает в себя эти качества.

Главным для школы Няп-нам, в первую очередь, всегда была эффективность приемов, когда терять смысл деление их на плохие и хорошие, поскольку любой из них включает в себя и сильные, и слабые стороны. Гораздо важнее понять, как их использовать, в какой момент и с какой дистанции.

Как следует из вышесказанного, тренировки Няп-нам проводятся на основании следующих методологических способов:

- сначала закаля волю и дух, потом учись мастерству;
- сначала научись сознать, потом действовать;
- чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку;
- чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться;
- умение защищаться и атаковать — гарантия победы.

Занятия в школе Няп-нам строятся по обширной, научно обоснованной системе упражнений, следующих друг за другом по принципу нарастающей сложности, с учетом постоянной отработки каждого приема, от его

выполнения "начерно" до свободного владения им, и, наконец, до тех вершин, когда сознание и тело слиты воедино.

Ниже более подробно изложены основные принципы и методы древнего учения.

1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Добиваться качества, не гнаться за количеством.

Этот принцип предполагает постижение самой сути учения, как говорится: "копаясь долго-найдешь многое", "прочно закладывая-крепко стоять", то есть ничего не делать наспех, напоказ, хвастая количеством сделанного.

Изучение борьбы требует глубокого понимания сущности каждого движения, приема до тех пор, пока они не станут простыми — "есть, но нет; нет, но есть".

Мой учитель часто рассказывал такую историю:

"Один юноша отправился на поиски учителя боевых искусств. Встретил мастера, известного своим талантом и знанием особых приемов, он обратился к нему с просьбой:

- Учитель, прошу вас принять меня в ученики на три года.
- Нет, — ответил холодно учитель, — я не буду тебя учить.
- Учитель, возьмите меня в ученики на десять лет.
- Нет.
- Тогда возьмите меня учеником на всю жизнь.
- Хорошо, я возьму тебя, сынок, — согласился учитель.

Помню, мне и тогда понравился этот несколько страшный рассказ, но только много лет спустя дошел до меня его глубокий смысл: если решил что-то изучать, не спеши ("торопливость бесплодна"), будь терпелив, уйди с головой в учебу, забудь о времени, отдадим учебе, но днем и ночью думай о своем предмете, чтобы мысль о нем стала твоей второй натурой. Нередко горячее желание поскорей овладеть мастерством мешает ученику добиться успеха. Понятно, почему мастера боевых искусств не берут в ученики нетерпеливых, торопящихся быстрее добиться цели, не учитывая своих возможностей. Рассказывал учитель и другую историю:

"Ползла как-то многоножка по земле, быстро-быстро перебирая своими многочисленными ножками. Увидел ее червяк и, похоронившись, воскликнул:

— Вот это да! Иметь столько ног, так быстро шагать и не запутаться. Ты просто молодчина!

Никогда еще не приходилось многоножке слышать таких похвал в свой адрес, и ей, разумеется, было очень приятно.

— И то правда, — подумала она, — ведь у меня с обеих сторон по доброй сотне ног, а я свободно управляю ими. Она повернула голову к червяку и проговорила:

— А ты знаешь, почему мне удается шагать сразу всеми ножками?

И, не дожидаясь ответа, принялась объяснять:

— Сделаю шаг первой ножкой справа и сразу же сделаю шаг первой ножкой слева. — говорила многоножка и показывала червяку, как это делается. Вначале все шло гладко, но через некоторое время все вокруг перепуталось: передняя ножка, задняя ножка, седьмая ножка справа, восьмая ножка слева. Все ножки стали почему-то вылезать друг на друга, цепляться одна за другую, и многоножка завалилась на бок".

Ничто не сравнится с той естественностью, которая проявляется на вершинах мастерства. Многоножка могла управлять всеми своими ножками только тогда, когда она делала это естественно, не задумываясь, поскольку это было ее врожденной способностью. Именно этого и следует добиваться, занимаясь боевым искусством, добиваться в борьбе той высшей способности, когда руки и ноги становятся нашим послушным орудием, как бы продолжением нашей воли. Такая способность есть не что иное, как условная реакция, доведенная систематическими тренировками до степени инстинкта. На начальных этапах изучения Куен следует внимательно следить за собой и подправлять каждое неверное движение: следить, например, как распределена тяжесть тела в той или иной стойке, каково положение рук, как и в каком направлении перемещаются ноги, какой длины должен быть шаг и т.д. Таким образом, постоянно обдумывая и много раз повторяя каждое упражнение, можно добиться истинного совершенства в их выполнении.

Можно, правда, заучивать комплексы упражнений и по-другому — бездумно повторять их бесчисленное число раз, добиваясь безопытного выполнения от начала до конца. Однако, заучив хоть сотню комплексов таким способом, вы едва ли сможете применить их в реальной боевой ситуации.

Школа Нят-нам имеет много особенных и оригинальных Куен, каждый из которых содержит многовековой, добытый потом и кровью творческий опыт наших предков. В каждом приеме есть твердое и мягкое, напряженное и расслабленное, пустое и полное, высокое и низкое, дальнее и близкое, подвижное и неподвижное, действительное и мнимое. В природе не существует покоя, нет определенности и трудно предугадать возможные изменения в ней. Так же и в бою. Необходимо овладеть каждым приемом так, чтобы им можно было отразить сотни других.

Таков смысл принципа: "Добиваться качества, не гнаться за количеством".

Понимать многое, отрабатывать конкретное.

Мастера говорят: "Все в мире имеет предел: и жизнь человека и силы человека. Человеку и 300 лет было бы мало, чтобы достичь истинного мастерства". Значит ли это, что мастера — пессимисты? Нет. В этих словах таится глубокий смысл. Человеку недостаточно одного лишь желания трудиться для познания истины. Он должен максимально сосредоточить свои силы и направить их в нужное русло. Чтобы достичь вершины, нужно правильно выбрать путь и разумно расходовать силы. Тот, кто стремится узнать как можно больше без желания постичь глубину знаний, не

достигает вершины познания. Народная мудрость гласит: "Спеша медленно".

Один ученик много лет упорно учился у мастеров искусству борьбы. Однажды он решил, что достиг вершины мастерства, и отправился путешествовать, чтобы найти себе равных и испытать себя. Странствуя, он встретил в лесу старика. Тот сосредоточенно бил руками по дереву, то ускоряя удары, то замедляя их, то усиливая, то ослабляя. Юноша удивился и, подойдя ближе, спросил: "Дедушка, это у Вас тренировка? Чему Вы так можете научиться?" Старик, не обращая внимания на парня и не прекращая удары, спокойно ответил: "Мастерству". Юноша обрадовался. Так радуются, когда находят дикий алмаз. Он сказал: "Остановитесь на минуту и испытайте свое мастерство в поединке со мной". "Хорошо", — ответил старик. Оба бойца заняли боевые позиции. Старик стоял прямо и уверенно, как старый дуб. Молодой человек маневрировал, демонстрируя отточенную технику движений, меняя стойки. "Я начинаю!" — предупредил старик и после этого молниеносным ударом кулака в грудь сбил молодого человека на землю. Юноша, очнувшись, поднялся на ноги, но снова был сбит уже более легким ударом в голову. После этого старик вернулся к дереву и продолжал тренировку, как будто ничего не произошло.

После второго удара молодой человек встал и с улаженением спросил, как ученик учителя: "Дедушка, простите, можно ли задать один вопрос?" "Пожалуйста", — ответил тот.

"Какую технику Вы применили в поединке со мной?"

Старик засмеялся и сказал: "Ничего особенного я не применял. Все просто. Я долго тренирую удар, и он становится сильным и быстрым". Истина всегда проста.

Чтобы обрести мастерство, надо идти от простого к сложному. В сложном надо уметь найти простое, а в простом — сложное. Чтобы овладеть искусством борьбы, необходимо тщательно и многократно отрабатывать множество приемов, изучить и хорошие, и плохие стороны каждого из них. При этом каждый занимающийся должен выбрать наиболее приемлемую для себя технику ведения боя, добиться ее понимания и отточенности исполнения.

Молодой человек стремился узнать как можно больше, но не познал глубины изучаемого, а старик тренировал каждый составной элемент, обдумывая его до тонкостей.

Чтобы достичь мастерства, необходимо из огромного объема знаний уметь выбрать свое: свою тактику боя, свой каскад приемов. То есть то, что соответствует вашим силам и способностям. Долгая и упорная работа над ними позволит вам обрести себя, преодолеть себя, свои слабости, овладеть истинным мастерством.

Когда вы сталкиваетесь в боевой ситуации с более сильным противником, используйте принцип: "Понять сложное — применить простое". Это поможет вам легко разобраться в сложном каскаде приемов соперника и применить в ответ обдуманый, наиболее эффективный, тщательно изу-

ченный прием. В боевой ситуации силу побеждают ловкостью, осторожно-стью, точностью и хладнокровием.

Постигать суть, а не форму, овладевая формой, помнить: скорлупа — лишь вместилище алмаза.

В древности говорили: "Корни растут крону", или "Лучше добротный материал, чем красивая раскраска". Эти выражения имеют глубокий смысл в обучении борьбе и оценке уровня мастерства учеников, каждый из которых должен прочно усвоить непреложные для него знания. Любое мгновение может принести победу или поражение, а значит никому и никогда не позволяется допускать и малейшей ошибки в нападении или защите. Мне хорошо запомнился рассказ учителя:

"Какой-то гончар — подмастерье, будучи увлечен красотой своих кувшинов, отделал и разрисовал их так, что даже лопца не оставил без раскраски. Но к сожалению, он не придавал должного значения глине, и, когда поставил их в раскаленную печь для обжига, все кувшины потрескались и пропали". То же и в занятиях боевым искусством: если боец заботится только о красоте поз и стоек, он уподобляется этому гончару. Вышеуказанный принцип советует бойцу, сознавая смысл действий, одновременно обращать внимание на отработку приемов. Если нас не слушаются руки и ноги, то как бы хороши не были наши замыслы, мы никогда не сможем победить даже малоопытного противника.

Прежде, чем строить водохранилище, заботятся об источниках воды, способных наполнить его. Поднявшись, эта вода, при умелом управлении, способна выполнять самую немощную работу. Не можно пустить и небольшой ручейкой, и грандиозным потоком.

Мастер борьбы — это тот, кто умеет правильно накапливать и распределять свои силы, кто может направить их поток в нужное место, и тогда, подобно водопаду, они способны увлечь за собой камни.

В середине этой книги, когда вы встретите общие и дополнительные упражнения, я надеюсь, что вы обратите внимание на точность и разнообразие применения каждого приема для того, чтобы избежать бездумного автоматизма в своих тренировках.

Сознание рождает действие.

Уже в древние времена борьба являлась не только методом физической закалки тела, не только способом наращивания силы рук и ног, но и способом воспитания Воли, помогающей обрести свое Дао для достижения совершенства. Желаящий быть героем в настоящем смысле должен иметь такие качества, как ум и мужество, он должен быть отличным бойцом и, одновременно, поэтом, его отличное знание искусства борьбы должно непременно сочетаться с волей и решительностью. "Сознание рождает действие" — основной принцип, согласно которому уровень действия соответствует уровню нашего сознания. Ум, наблюдательность, способность к анализу своих действий — вот три качества, необходимые "Стремящемуся" для достижения цели своей жизни.

Мой учитель рассказывал:

“У одного известного учителя было много учеников. Среди них был один ученик, который по прошествии некоторого времени решил, что уже научился всему у своего учителя и попросил разрешения отправиться на поиски нового учителя, чтобы обрести знания нового мастерства. Спустя 15 лет он вернулся к своему старому учителю и сказал:

— Учитель! С тех пор, как я Вас покинул, я достиг высокого мастерства.

— Я рад за тебя. Как называется твое мастерство?

— Учитель! Я могу ходить по воде без всяких предметов.

— Боже мой! То, на что ты потерял 15 лет, я и твои друзья можем сделать сразу, и не потеряли на это ни одной секунды.

Ученик не поверил словам учителя, и тот, чтобы убедить его, привел своих учеников к реке и подзвал лодочника, который и перевез их всех на другую сторону. После этого старый учитель сказал:

— Видите! Знание — это море, и если не сделать правильный выбор Пути, то и тысячи лет не хватит, чтобы достичь его. Поэтому скажите мне, если вы на своем Дао будете полагаться на волю случая, сколько десятков тысячелетий вами потратится?”

А вот другой рассказ:

“Один учитель был очень известным мастером в искусстве написания перо-лифов. Написанные им слова отличались красотой и легкостью. Однажды прискал к нему в гости поклонник этого искусства и подарил 100 лоскутов парчи, с просьбой написать в качестве ответного подарка одно слово. Учитель, обрадовавшись, сразу же захотел показать свой талант перед незнакомцем и своими учениками и приказал им приготовить все необходимое.

После того, как все было готово, он приступил к делу. Учитель поднимал и опускал руки, делал роскошные движения, чтобы написать слово, показывающее его мастерство, но из-за того, что внутри у него горело только желание похвастаться, первые черты получились твердые и некрасивые. Неподвольный, он взял другие лоскуты и стал писать другие слова, но чем больше старался, тем хуже получалось. С каждым разом он все больше и больше терялся перед гостем и учениками.

Много десятков лоскутов парчи исписал учитель, но ничего не получалось. Незнакомец и ученики поняли трудное положение учителя и медленно покинули комнату, оставив его наедине с разбросанными неудачными лоскутами. Благодаря тишине, учитель понял свою ошибку и спокойно написал на единственном оставшемся лоскуте парчи слово “Удача”. Это было самое красивое и самое живое слово в его жизни.”

Вначале учитель неудачно писал слова потому, что его душа была неспокойна, а голова занята множеством мыслей. Он спешил показать себя. Когда же, в конце, он успокоился, забыл свое “Я”, то успех не заставил себя долго ждать. Успех всегда сопутствует спокойной душе и просветленному разуму.

Каждая настоящая школа борьбы требует от своих бойцов, кроме фи-

зических качеств, утонченности чувств, хорошей памяти и разумных рассуждений.

Нят-нам — одна из таких школ. Поэтому все приемы, содержащиеся элементы и атаки, и защиты, были построены, основываясь на рациональности и простоте. Каждое движение в наших приемах должно быть правильно понято и осознано, чтобы его можно было правильно применить в конкретной ситуации. Наша школа не считает, что учить приемы или Ку-ен — это самое главное дело, или натренировывать те же приемы до автоматизма всю жизнь. Мы считаем, что приемы и до автоматизма отработанные упражнения, есть средство для прохождения первого этапа обучения. Они образуют основу для дальнейшего развития.

В бою Нят-нам использует ловкость против силы, качество против количества. Тактика школы основана на понимании того, что подвижность постоянно претерпевает различные превращения, неподвижность — инерция, труднее парировать подвижность, легко справиться с инертным противником.

Вот почему наша тактика построена на применении активных контратак, а не пассивной защиты. Это требует от бойцов быстрой реакции, исходящей от их чувствительности и ума. Нельзя не учиться головой. Только таким образом движение может слиться с сознанием и стать его продолжением в единстве.

Воля и дух важнее рассуждения.

Школа Нят-нам придает особенно важное значение интеллектуальному развитию своих учеников. Кроме напряженных физических тренировок процесс обучения затрагивает и такие области знания, как психология, анатомия, физиология человека и др. Каждый ученик, желающий добиться успеха, должен постоянно работать над собой, усваивая эти науки.

Принцип “Воля и дух важнее рассуждения” ставит на первое место упорство в работе. Это, безусловно, не значит, что способность правильно мыслить отодвигается на второй план и что на нее не нужно обращать внимания. Смысл этого принципа в том, что даже самый светлый ум, способный во всех подробностях усваивать науки, не поможет достичь совершенства, если не подкреплён такими качествами, как воля и дух. Недаром говорят: “собираешь долго — набьешь полную корзину” или “капли за каплёй — и кушину палят”. Всем, наверное, известен рассказ о том, как на соревнованиях по бегу упорная черепаха победила хвастливого зайца. Тот же смысл содержит в себе и другой рассказ:

“Какой-то музыкант хвалился перед толпой учеников своей игрой и тут вдруг заметил керосинщика, который проходил мимо с отсутствующим взглядом, словно бы таланта музыканта для него и не существовало. Почувствовав себя уязвленным, музыкант встал на пути керосинщика и, возвысив голос, сказал:

— А у тебя, старик, видно и вправду есть талант, если так позволяешь себе насмехаться над другими?”

— Какое там! Я просто керосинщик, продаю керосин. Самый обыкновенный человек. Разве что керосин умю разливать осторожно, — ответил спокойно старик.

Музыкант и его ученики громко расхохотались.

— А ну-ка, покажи нам, как ты это делаешь. Тоже ведь талант.

Старик молча достал из кармана монету с небольшим отверстием по середине, тщательно оттер ее от пыли, наложил на высокое горлышко бидона и, высоко подняв бак с керосином, стал наливать в бидон тонкой струйкой керосин, который равномерно, минута за минутой, тек через отверстие монеты, пока бидон не наполнился. И ни одной капли не упало на землю.

Так, благодаря упорству и любви к своему делу, керосинщик достиг высочайшей ступени мастерства.

В системе упражнений школы содержится набор упражнений базовой техники. И хотя они довольно просты и легко могут надоесть в процессе тренировок, их необходимо упорно и тщательно отбатывать. Как говорится, "чем прочнее и глубже фундамент, тем выше башня". Поэтому именно в самом начале, при отработке техники рук, техники ног, внешних упражнений, техники перемещения, если ученик не проявит должного старания, трудно надеяться на дальнейший успех.

Чтобы добиться результатов в преподавании и тренировках, школа Ня-там берет за основу древние методологические способы, которые будут изложены ниже.

2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ

Сначала закали волю и дух,
потом учишь мастерству.

В нашей школе из поколения в поколение ученики передают друг другу один рассказ:

"Попросились как-то десять юношей в ученики к одному мастеру боевых искусств. Но проходит три года, а учитель словно и не думает о них. Кое-кто из наиболее нетерпеливых вскоре покинули мастера. Через некоторое время еще несколько ребят последовали их примеру. В конце концов остался один-единственный парень, который, не считаясь со временем, с утра до поздней ночи гнул спину на работе по дому.

Однажды вызывает его мастер к себе и спрашивает:

— Ну, а ты почему не уходишь?

— Учитель, я решил учиться у Вас и хочу лишь одного — заниматься с Вами.

— Возвращайся домой, я не стану обучать тебя.

— Простите, учитель, но Вы не такой человек.

— Откуда тебе это известно?

— Об этом мне сказали Ваши повседневные дела.

— Ну чтож, тогда я рад, сынок!

— Я не понимаю, чему Вы радуетесь, учитель?

— Я рад потому, что ты успел усвоить три первых, самых трудных, из моих предметов.

И с той поры мастер стал посвящать ученика в секреты боевого искусства. Рассказ прост, но только после долгих раздумий я понял, что этими тремя предметами были: ТЕРПЕНИЕ, ВЕРА и НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ.

Когда мастера далекого прошлого заставляли новичков по два — три года прислуживать им по дому, это было отнюдь не желанием воспользоваться даровым трудом. Таким образом происходил отбор кандидатов, проверка их качеств. Вель недаром гласит древняя мудрость: "Огонь испытывает золото, а трудности — человека".

Чтобы достичь мастерства, необходимо пройти суровые испытания и столкнуться с большими трудностями. Поэтому школа Ня-там вначале воспитывает человека, а лишь потом учит его мастерству. Это один из ее основополагающих принципов, ибо всегда и везде известно, что "воспитанный" — значит "образованный", хотя "образованный" еще не значит "воспитанный".

Сначала научись сознать, потом — действовать.

Этот подход в обучении искусству борьбы во многом сходен с принципом "сознание рождает действие", но в способе тренировки мастерства носит еще более глубокий смысл.

Рассказывают, жил когда-то мастер боевых искусств, имя которого было известно по всей округе. Только методы обучения у него были настолько необычны, что мало кто мог пройти курс обучения. Но вот приходит однажды к старику какой-то худенький паренек и просится в школу, обещая послушно выполнять любые требования учителя.

Однако уже в первые дни видит ученик, как время от времени пожимается учитель с палкой и молча бьет его по задку. Считая, что ему попал по задку оплошность, паренек, несмотря на боль, покорно сносит удары. Но с каждым разом удары становятся все болезненнее, причем теперь бьют не только по задку, но и в плечам, и в спине, и в руках, и даже в голове. Не в силах больше сносить побои, ученик стал изо всех сил стараться не пропустить момента появления учителя и избежать, по возможности, его удара палкой. И странно, каждый раз, когда удары не достигали цели, учитель не только не ругался, а вроде бы даже оставался доволен, словно поощряя ученика в его усилиях.

Спустя год учитель изменил тактику: теперь он стал наносить удары сверху, то снизу, то справа, то слева, то открыто, то внезапно из-за укрытия. Не давая несчастному ученику ни минуты покоя, он бил его и во время работы, и за едой, и в минуты отдыха. Между ними словно возникла незримая нить, связывавшая учителя и ученика, они как бы условно играли в какую-то таинственную игру.

Вынужденный находиться в постоянном страхе, в постоянной готовности избежать ударов, когда все нервы и мышцы напряжены до предела и готовы к действию, ученик постепенно приобрел удивительную способность предугадывать появление старика, предчувствовать его агрессивные

намерения. Он так наловчился избегать ударов, что уже с закрытыми глазами, лишь по легкому колебанию воздуха догадывался о приближении учителя и успевал уклониться от вездесущей палки.

Спустя пять лет чувствительность ученика сделалась поистине фантастической. Да и самому ему уже нравилась эта странная игра. Только теперь, как бы бросив вызов, старик стал гоняться за парнем буквально повсюду, стремясь во что бы то ни стало достать его своей палкой. Однако все было напрасно.

И вот однажды ранней осенью, вечером, когда на небе взошла полная светлая луна, старик прислал за учеником, пригласив его в свою келью, куда тот не смел даже заглядывать. Ученик шел, обуреваемый волнением и полный приятных мыслей: "Видно, после стольких лет моего смиренного терпеливой службы учитель поверил мне, полюбил и хочет, наконец, передать секреты своего мастерства".

Войдя в келью, ученик опустился на колени, склонившись в приветственном поклоне, а когда поднял голову, увидел учителя, облаченного в торжественные одежды. От горшочка с воткнутыми в песок благоухающими палочками плыли клубы ароматного дыма. Подняв с земли ученика, старик заговорил дрогнувшим от волнения голосом.

— Сын мой, собирайся в дорогу. Завтра ты покинешь эти горы и уйдешь отсюда навсегда. Этим вечером мы должны проститься с тобой.

Ученик в смущении пал на колени перед стариком.

— Учитель! Скажите, чем провинился ваш сын, за что вы прогоняете его?

— Нет, сынок, ты не совершил ничего плохого. Просто ты изучил все, что я могу тебе передать, — мягко ответил старый мастер после минутного молчания.

— Но, учитель, ведь я еще не приступал к занятиям!

— Мастером в нашем деле считается тот, кто овладел искусством защиты, умением избегать ударов. И уж если даже мне не удастся достать тебя своей палкой, то кто, скажи мне, может сравниться с тобой?"

В рассказе этом есть, конечно, некоторая натяжка, но по духу он хорошо передает смысл бесспорной истины: в боевом искусстве нет ничего, чем бы не смог овладеть каждый, кто обладает упорством и будет обдуманно, систематически работать над собой.

Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку.

Основным принципом школы Нят-нам в защите является "активная защита". Этот подход в тактике защиты основан на анализе психологического состояния атакующего, тех ошибок, которые он несколько допускает в той или иной ситуации. В таком понимании приемы защиты были построены с учетом специфики школы, обеспечивая как высокую личную безопасность, так и эффективность в контратаке.

Все тактические методы, такие, как "уход для контратаки", "принятие удара для контратаки" и т.д., которые будут изложены в разделе "Тактические методы защиты", были основаны на понимании принципов отраженного в заглавии метода. Его применение напоминает ситуацию, которую попадает охотник, стреляющий в упор крупную дичь. Если о

промахнется или только заденет жертву, зверь бросится на охотника и ему уже будет трудно сохранить свою жизнь.

Тактика активной защиты против атаки или, говоря иными словами, "опережающей контратаки", необходима для того, чтобы ударами в открытые места расстроить замыслы противника в тот момент, когда они только зарождаются, когда противник готовит или только начинает удар.

Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться.

Метод атаки, которая выражается таким образом, на первый взгляд кажется непонятным и противоречивым, однако имеет глубокий смысл, отражая правило борьбы: "прежде чем атаковать, обеспечить собственную безопасность", "хорошо держись перед атакой", "в атаке не забудь о защите". При этом, надо понять, обеспечивается собственная безопасность при достижении поставленной цели в атаке.

Указанный принцип сродни тактике удава, подстерегающего добычу: лисы, которая, не умея летать, умудряется ловить крупных птиц тигра, держащего быстрого лаю. Недаром говорится: "Умный не выставляет свои таланты" или "Принял решение — не раскрывай замысла". Все эти пословицы учат бойцов скрывать до времени свой главный план, не обнаруживать его перед противником.

Тактическое мастерство, собственно, и сводится к этому принципу. Создание неожиданной ситуации в бою, умение замаскировать свой главный замысел, свой главный атакующий прием, чтобы противник не смог принять ответные меры — в этом высшая тактическая мудрость, непреложный принцип таких приемов, как "прямая активная атака", "провокационная защита для атаки" и т.д., изложенных в главе об основных тактических методах. Все они так или иначе учитывают правило: "Главным является собственная безопасность".

Однажды на тренировке, увлекшись атакой, я стал наносить верхние удары по лицу противника. Вдруг он опустился в нижнюю стойку и нанес неожиданный удар по моей опорной ноге. Это не ускользнуло от глаз нашего учителя, однако он отвернулся, не произнеся ни слова. Потом я несколько недель ломал голову, размышляя над выражением упрека, мелькнувшего в его глазах. В другой раз, тренируясь с напарником, я уловил ошибку в его стойке и тут же решил провести удар. Но, бац! — и я лечу на пол, так как партнер подсек мою опорную ногу. И на этот раз я заметил на себе взгляд учителя, который также молча отвернулся в сторону. Только значительно позже, уже став взрослым, я понял, что выражал его взгляд: "Я раскрыл тебе все принципы древнего учения, сынок. Но чтобы овладеть ими, усвоить их, надо платить. И чем глубже хочешь проникнуть в них, тем дороже цена".

Воистину: "Немало нужно хлебнуть, чтобы сесть на один коврик с мастером".

Умение защищаться и атаковать — гарантия победы.

Это последний, обобщающий принцип древнего учения. Только тот, кто

понимает, что такое "горячо", понимает, что такое "холодно", и наоборот. Такова, казалось бы, простая, но, вместе с тем, труднодостижимая истина. "Внешне нет, но фактически есть, и внешне есть, но фактически нет".

Боец, хорошо владеющий искусством защиты, должен чувствовать психологию противника, предвидеть его тактику в атаке. И наоборот, когда представляется случай атаковать самому, то он лучше, чем кто-либо, должен чувствовать все уловки в защите противника ("ложная пустота", "настоящая пустота" и т.д.). Не случайно мой учитель любил напоминать историю о лисе, подстерегающей курицу и не замечающей, что ее само подстерегает волк. Необходимо, как бы говорил он этой историей, видеть перипетии жизни, не упуская из виду ничего. Добрый человек никого не обманет, но и себя никому не позволит обмануть. Настоящий боец, в нашем понимании, кроме обладания разумной тактикой должен уметь правильно действовать.

Вот почему в школе Нят-нам придан так большое значение тактике защиты, считая, что обладание ею есть фундамент, на котором строится вся подготовка бойцов, основной задачей которой является обеспечение собственной безопасности во всех боевых ситуациях, используя при этом не только тактику активной защиты, но и тактику разнообразных внезапных атак. В этом и состоит смысл последнего принципа.

На рис.1-6 представлены схемы с пояснениями, иллюстрирующие методический способ "Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку."

На рис.7,8 показаны некоторые случаи атаки, основанные на методическом способе "Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться."

Примечание (рис.1).

- A — атакующая сторона в исходной позиции;
- B — защищающаяся сторона;
- C — первоначальное направление атаки A;
- D — направление второй атаки A;
- E — направление отхода (ухода в сторону, уклон) B;
- F — направление контратаки B.

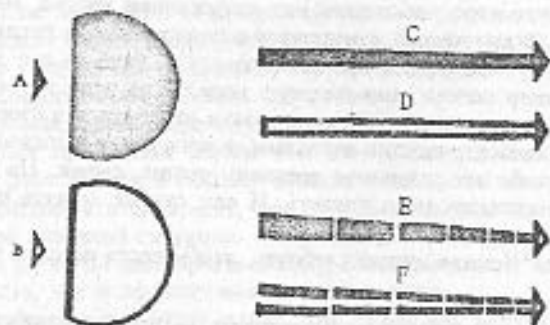


Рис. 1

Пример 1 (рис.2).

A/ атакует противника. Если атака настигает B/, когда тот находится в позиции D1, атакующий удар будет наиболее эффективен. В позиции D его эффективность будет практически сведена на нет, поскольку атака находится еще в начальной стадии своего развития.

Разгадав намерение и прием противника и трезво оценив обстановку, B/ предпринимает контратаку. Если A/ принимает его удар в нужной точке D1, успех будет обеспечен. Правда, от B/ в этом случае требуется высокая интуиция и решительность в действиях.

Пример 2 (рис.3).

A/ атакует, B/ отходит на позицию D1 и тут же переходит в контратаку на A/, находящегося в позиции D2, то есть атакует в тот самый момент, когда атака A/ закончилась безуспешно, его стойка не вполне устойчива, а в защите появились уязвимые места.

В данном случае, если A/ владеет техникой перемещения и способностью мгновенно развивать атаку, то едва ли B/ сумеет воспользоваться приемом "ухода для контратаки". B/ может еще отпрыгнуть на безопасное расстояние, но при этом ему уже трудно будет неожиданно сблизиться с A/ и провести атаку.

Пример 3 (рис.4).

A/ атакует, B/ уклоняется влево или вправо, пытаясь сойти с главного направления атаки, тем более, если A/ наступит быстро, сохраняет равновесие и может развивать атаку по D.

В этом случае B/ может легко избежать прямого удара, однако контролировать ситуацию ему уже будет трудно, поскольку он только что сошел с линии атаки, а дальняя дистанция не позволяет осуществить внезапное сближение и атаку.

В случае, если радиус возможных ударов A/ достаточно велик, B/ сложно предугадать возможное развитие атаки противника и избежать опасной ситуации.

Пример 4 (рис.5).

A/ атакует, B/ отходит назад и в сторону под углом 45 градусов от главного направления атаки. Таким маневром B/, во-первых, выходит из-под удара A/, уклоняясь от его лобовой атаки, во-вторых, может заманить противника в ловушку, чтобы своевременной контратакой добиться серьезного успеха. Однако в этом случае следует быть исключительно внимательным и осторожным, особенно имея дело со способным, опытным противником, владеющим тактическими хитростями.

Пример 5 (рис.6).

Когда A/ атакует, B/, перехватив инициативу, идет вперед по методу перемещения по кривой Тхай-хои-лонг-фал или Ло-фал, чтобы контратаковать слева или справа, или с тыла в зависимости от складывающейся ситуации.

Такая смелая контратака с перехватыванием инициативы может показаться несколько рискованной, однако при умелом применении она безопасна и довольно эффективна.

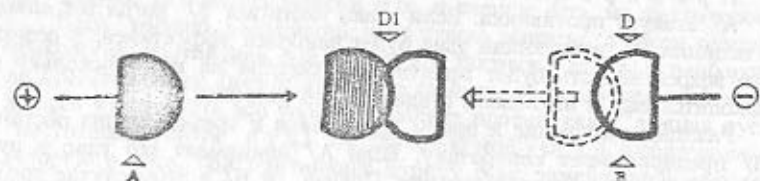


Рис. 2

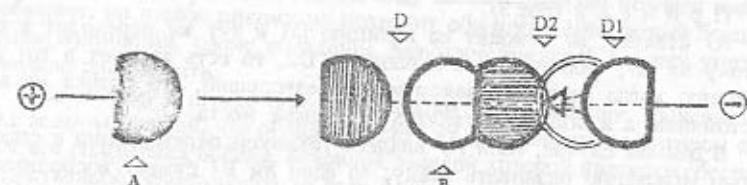


Рис. 3

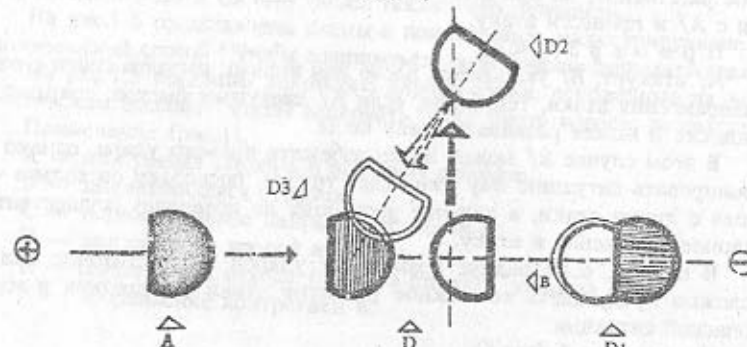


Рис. 4

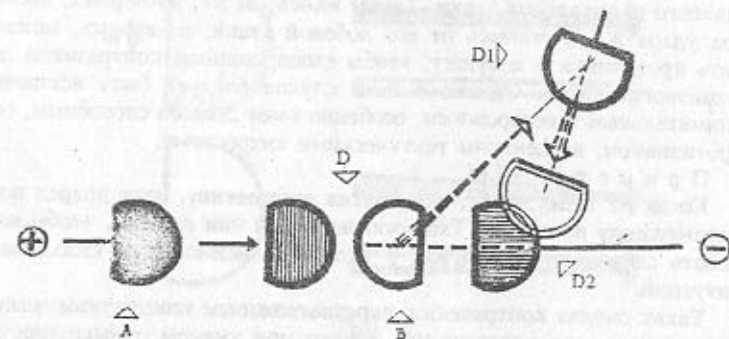


Рис. 5

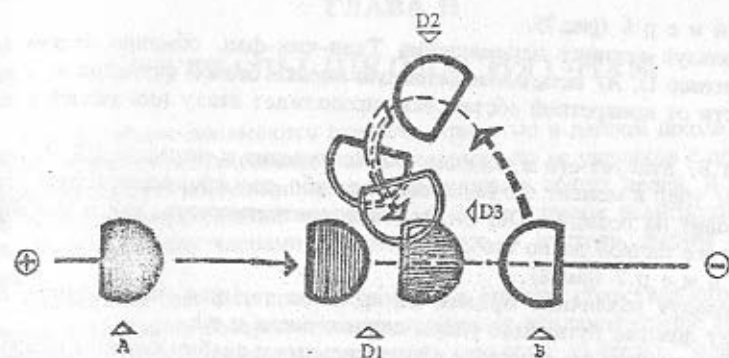


Рис. 6

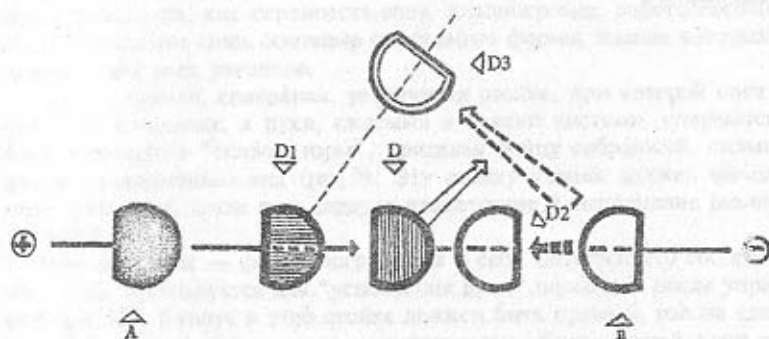


Рис. 7

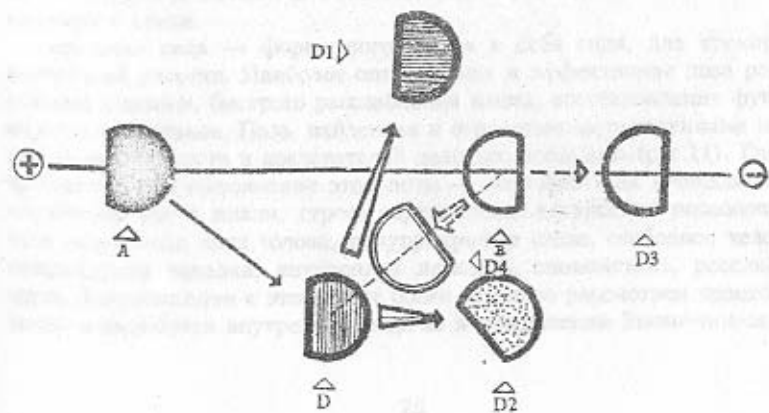


Рис. 8

Пример 6 (рис.7).

Используя технику перемещения Тхан-чхык-фал, обжимно атакуя по направлению D, A/ останавливается для оценки боевой ситуации и, в зависимости от конкретной обстановки, продолжает атаку или уходит в защиту.

Если B/ атакует его в позиции D2 или уходит в позицию D3, A/ наносит B/ удар в момент его перемещения либо, дождавшись ответной атаки, отходит на позицию D1, чтобы затем контратаковать, как в поговорке: "его же палкой да по его спине".

Пример 7 (рис.8).

Используя различные приемы из арсенала техники перемещения, A/ проводит ложные пугающие удары справа, слева и т.д.

Будучи достаточно опытным и зная сильные и слабые стороны каждого из маневров, боец может воспользоваться ими применительно к конкретной ситуации.

ГЛАВА II

РИТУАЛЫ ШКОЛЫ НЯТ-НАМ

Под ритуалом понимаются правила, принятые в данной школе и имеющие характер регламентаций, обязательных для ее учеников с целью их психологической мобилизации на осуществление общих целей. В это понятие входит определенное поведение, носящее оттенок религиозной почтительности между членами школы (ученик — учитель, ученик — ученик).

Школа Нят-нам с ее особым уклоном в сторону нравственного воспитания и духовного совершенствования придает исключительное значение дисциплине, уважительному отношению ученика к учителю, "младшего" к "старшему", воспитанию чувства дружбы и взаимопомощи единомышленников. В процессе занятий у учеников школы вырабатываются такие черты характера, как скромность, воля,кладнохропие, работоспособность. Ниже приведены лишь основные ритуальные формы, знание которых обязательно для всех учеников.

Тан — прямая, спокойная, устойчивая стойка, при которой ноги полусогнуты в коленях, а руки, сжатыми в кулаки кистями, упираются в в бока и образуют "склоны горы", придавая бойцу собранный, сильный и дисциплинированный вид (рис.9). Эту стойку ученик должен выполнять перед учителем, после чего следует приветствие и выполнение различных упражнений.

Няп-динь стоа — форма погружения в себя (внутреннего сосредоточения) стоа, используется для "успокоения духа" перед или после упражнений (рис.10). Корпус в этой стойке должен быть прямым, голова едва заметно наклонена вниз, глаза полуприкрыты. Кулак одной руки зажат кистью другой и находится в ложбине спины, тыльные части кистей рук прижаты к спине.

Няп-динь сидя — форма погружения в себя сидя, для тренировки внутренней энергии. Наиболее оптимальная и эффективная поза регулирования дыхания, быстрого расслабления мышц, восстановления функций внутренних органов. Поза, найденная и отработанная поколениями мастеров боевых искусств и врачей-целителей далекого прошлого (рис.11). Главное требование при выполнении этой позы — максимальная площадь соприкосновения ног с полом, строго вертикальное положение позвоночника, чуть склоненная вниз голова, полуприкрытые глаза, свободное тело, ненапряженная посадка, внутренняя легкость, спокойствие, расслабленность. В приложении к этой книге более детально рассмотрен процесс дыхания и выработки внутренней энергии в упражнении Зыонг-там-зя-фал.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Тяо в поклоне и низком поклоне — форма приветствия в поклоне и низком поклоне, выражающая чувство уважения и послушания ученика своему учителю. Кулак и раскрытая ладонь символизируют в этом жесте единство противоположных начал АМ (ИНЬ) и ЗЫОНГ (ЯН), состояния гармонии и согласованности в природе неба и земли, воды и огня. Приставив кулак к ладони, ученик как бы заверяет учителя в своем желании следовать ДАО ("ПУТИ") ВСЕЛЕННОЙ, жить и действовать в соответствии с законами мироздания, в соответствии с избранной целью.

Вот почему указанные формы приветствия одновременно и торжественно-поучительны, и сурово-сдержанны, что характерно для учеников боевых искусств. Перед началом занятий ученики приветствуют своего учителя в позе поклона, после занятий — в позе низкого поклона, подчеркивая тем самым глубину своей благодарности за полученные знания. Такое отношение к учителю целиком и полностью отвечает вьетнамской национальной традиции, выраженной в пословице: "Тот, кто научил хоть одному или половине слова, все равно назови учителем."

С этими же формами приветствия обращаются и к судьям, в руках которых все правосудия, к людям, представляющим саму истину и справедливость.

Позы Тяо в положении поклона и низкого поклона показаны на рис. 12 и 13.

Тяо друг другу — кулак правой руки приставляется к ладони левой с одновременным кивком головы. Это жест уважения и почтительности, но лишенный, однако, сознания взаимного равенства и чувства собственного достоинства, характерных для взаимоотношений учеников одной школы. Этим жестом приветствующие как бы говорят друг другу: "Я настолько уважаю тебя, что приветствую символом ДАО".

Формы приветствия учеников одной школы изображены на рис. 14-16.

Тяо — приветствие людей не в школе. Очень схожи с приветствиями учеников одной школы, так как прежде всего являются знаком взаимного равенства и выражают чувство симпатии и уважения к тем, кто принадлежит к другой школе или вообще не занимается боевым искусством. Разница в том, что, соединив кулак с ладонью, приветствующий приставляет их к груди, смещая по разу вправо и влево.

Формы приветствия вне школы приведены на рис. 17, 18.



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ТЕХНИКА РУК

Ловкость, хорошая чувствительность, способность быстрого преобразования формы при выполнении сложных приемов в различных направлениях — этими и многими другими достоинствами обладает рука человека. Основываясь на них, мастера боевых искусств разработали разнообразные приемы и упражнения для тренировки техники рук, стремясь максимально использовать их огромные потенциальные возможности.

В школе Нят-нам используется пять основных форм рук:

- Тай-куен (кулак);
- Тай-чао (кисть-тигриная лапа);
- Тай-дао (рука-меч);
- Тай-са (рука-змея);
- Тай-те (локоть).

У каждой боевой формы имеются свои особенности, достоинства и недостатки. Совершенное владение техникой рук в бою невозможно без знания этих особенностей, умения воспользоваться достоинствами и обойти слабые стороны, предполагает развитие в себе интуиции и выявление скрытых в каждом из нас потенциальных возможностей.

Ниже приводится краткое изложение техники рук, методы выполнения различных боевых форм рук и их тренировки.

I. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ РУК

Форма Тай-куен (кулак).

Включает в себя движения кулаком для атаки или защиты в различных стойках. Преимущества боевой формы Тай-куен состоят в том, что как атака, так и защита с применением кулака отличается надежностью, удары — мощностью, почти исключаются травмы суставов пальцев. К недостаткам можно отнести сравнительно большую площадь соприкосновения ударной части с объектом атаки, ограниченность дальности действия, сложность сохранения внезапности удара, недостаточная быстрота маневра. В ближнем же бою кулак не в состоянии проявить всей своей эффективности в атаке и защите.

Понимая эти особенности, боец должен уметь сочетать технику кулака с другими боевыми формами руки, особенно с ударами локтем на близкой

дистанции. На рис.19-38 показаны некоторые основные виды боевой формы Тай-куен:

- рис.19 — Ан-тхюнг-куен (верхний блок кулаком);
- рис.20 — Ан-ни-тхюнг-куен (верхний блок двумя кулаками);
- рис.21 — Ан-ха-куен (нижний блок кулаком);
- рис.22 — Ан-ни-ха-куен (нижний блок двумя кулаками);
- рис.23 — Ан-ни-тхюнг-ха-куен (разновысокий блок кулаками);
- рис.24 — Чык-куен (прямой удар кулаком);
- рис.25 — Шонг-фа-куен (двойной разрубавший удар кулаками);
- рис.26-27 — Шонг-ап-куен (двойной придавливающий удар кулаками);
- рис.28 — Хоа-лонг-куен (удар кулаком "шесток дракона");
- рис.29 — Ха-шон-куен (удар кулаком "падающая гора");
- рис.30 — Лой-зянг-куен (удар кулаком "сверкающая молния");
- рис.31-32 — Тхьет-тханг-куен (удар "излетающий железный кулак");
- рис.33 — Ап-шон-куен (удар "кулак, толкающий гору");
- рис.34-35 — Хау-тхьет-куен (удар "железным кулаком" назад);
- рис.36 — Фат-зыонг-куен (поднимающий "ян" удар кулаком);
- рис.37-38 — Фат-ан-куен (поднимающий "инь" удар кулаком).

Форма Тай-чао ("кисть-тигриная лапа").

Данная боевая форма используется в самых различных стойках, при разных ударах, как в атаке, так и в защите. Свое название получила потому, что пальцы раскрытой кисти, растопыренные и согнутые, напоминают лапу тигра.

Преимущество боевой формы Тай-чао состоит в том, что при нанесении ударов кисть как бы "влипает к ногтям" и захватывает противника, позволяя осуществлять не только удары, но и броски в различных направлениях. "Тигриная лапа" легко преобразуется в другие формы благодаря подвижности суставов кисти и запястья. К слабым сторонам этой формы можно отнести то, что противник сравнительно легко парирует удары "когтей", диапазон активной атаки не широк, при ударах легко травмируются суставы пальцев.

На рис.39-62 показаны стойки и удары с применением боевой формы Тай-чао:

- рис.39 — Ан-тхюнг-чао (верхний блок "тигриной лапой");
- рис.40 — Ан-ха-чао (нижний блок "тигриной лапы");
- рис.41-43 — Ан-ни-тхюнг-чао (верхний блок двумя "тигриными лапами");
- рис.44 — Ан-ни-ха-чао (нижний блок двумя "тигриными лапами");
- рис.45 — Ан-ни-тхюнг-ха-чао (разновысокий блок "тигриными лапами");
- рис.46 — Тху-тхен-ни-чао ("тигриная лапа", поднятая к небу);
- рис.47 — Чык-чао (прямой удар "тигриной лапой");
- рис.48-49 — Шонг-чык-чао (двойной прямой удар "тигриными лапами");
- рис.50-51 — Зянг-лой-чао (удар "сверкающая молния");
- рис.52-53 — Ап-ни-чао (двойной придавливающий удар);



Рис. 19



Рис. 20

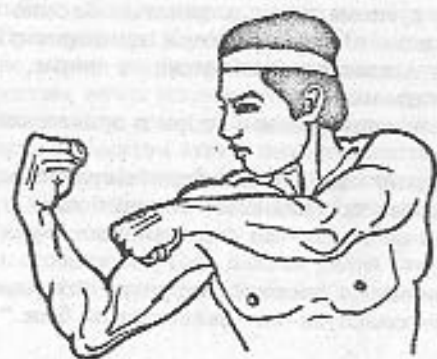


Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 37



Рис. 36



Рис. 38



Рис. 39

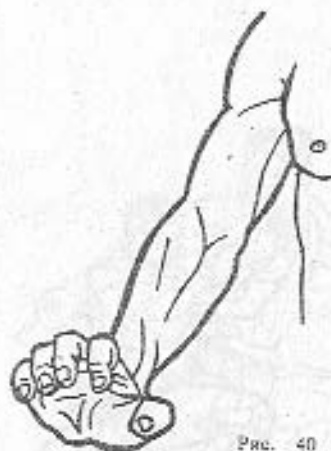


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

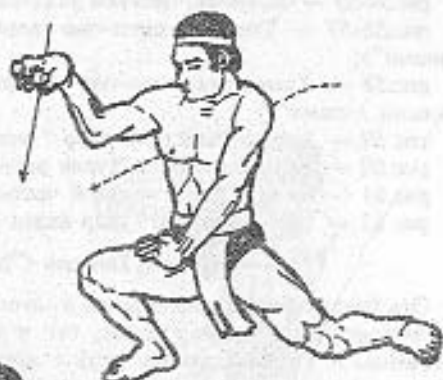


Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

- рис.54-55 — Фа-ни-чао (двойной разрушающий удар "тигриными лапами");
 рис.56-57 — Тиен-хау-шонг-чао (комбинированный удар "тигриными лапами");
 рис.58 — Тхыонг-ха-шонг-чых-чао (разновысокий прямой удар "тигриными лапами");
 рис.59 — Ва-чао (хлесткий удар "тигриной лапой");
 рис.60 — Тхань-кыонг-чао (удар ребром "тигриной лапы");
 рис.61 — Ви-чао (удар тыльной частью "тигриной лапы");
 рис.62 — Ху-кыонг-чао (удар назад ребром "тигриной лапы").

Форма Тай-дао ("рука-меч").

Эта боевая форма применяется в самых различных стойках, при самых различных присмах, как в атаке, так и в защите. Все пальцы руки выпрямлены и плотно прижаты друг к другу, образуя как бы лезвие ножа или меча.

К преимуществам этой формы следует отнести "удлинение" руки, довольно обширный сектор нанесения ударов, возможность легко поражать уязвимые точки противника, наносить мощные рубящие удары, при необходимости превращать удары в довольно эффективные толчки, отбивы, захваты, броски и т.д. Однако, в связи с тем, что удары Тай-дао требуют большого размаха, атака теряет фактор внезапности, что дает противнику возможность легко их парировать и проводить контратакующие присмы.

В ближнем бою эта форма руки тем более мало эффективна.

На рис.63-74 показаны основные стойки и удары с применением боевой формы Тай-дао:

- рис.63 — Ан-тхыонг-шонг-дао (верхний блок двумя "мечами");
 рис.64 — Ан-хау-тиен-дао (задний блок двумя "мечами");
 рис.65 — Фат-зыонг-дао (поднимающий "ян" удар "мечом");
 рис.66 — Фат-ам-дао (поднимающий "инь" удар "мечом");
 рис.67 — Ни-ап-дао (придавливающий удар двумя "мечами");
 рис.68 — Ап-тхист-дао (придавливающий удар "железной рукой");
 рис.69 — Хау-тхист-дао (удар "железной рукой" назад);
 рис.70 — Тхань-тхист-дао (удар ребром, соединенным с предплечьем "железной руки");
 рис.71 — Ва-дао (хлесткий удар "мечом");
 рис.72-73 — Дон-ким-дао (удар острием "меча");
 рис.74 — Шонг-ким-дао (удар острием двух "мечей").

Форма Тай-са (рука-змея).

Эта форма может применяться в различных стойках при атаке или защите. Форма собранных в пучок пальцев действительно напоминает голову змеи или черепахи (отсюда и старое название этой формы — "черепаха").

К важнейшим преимуществам формы Тай-са следует отнести исключительно высокую подвижность, способность к преобразованию ударной



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

техники, возможность выбирать и своевременно менять направление атаки, что сильно затрудняет ответные меры противника. В ближнем бою умение сочетать технику "рука-змея" с ударами локтем эффективно обеспечивает непредсказуемость действий в защите и нападении. К числу слабых сторон относится ограниченность силы удара, невозможность парирования сильного контратакующего удара, практически полная неэффективность удара, если он не направлен точно в уязвимое место.

На рис. 75-87 показаны некоторые стойки и удары боевой формы Тай-са:

рис. 75 — Ан-тхыонг-са (верхний блок рукой "змея");

рис. 76 — Ан-ха-са (нижний блок рукой "змея");

рис. 77 — Ан-шонг-тхыонг-са (верхний блок двумя руками);

рис. 78 — Ан-ни-ха-са (нижний блок двумя руками);

рис. 79 — Ан-ни-тхыонг-ха-са (разновысокий блок руками "змея");

рис. 80 — Чык-ким-са (прямой удар пучком пальцев);

рис. 81 — Та-ким-са (удар пучком пальцев снаружи);

рис. 82 — Хыу-ким-са (удар пучком пальцев изнутри);

рис. 83-84 — Шонг-ким-са (двойной удар пучком пальцев);

рис. 85 — Да-тхыонг-ха-са (удар запястьем сверху вниз);

рис. 86 — Ва-лой-са (хлесткий удар запястьем);

рис. 87 — Да-хау-са (удар запястьем назад).

Форма Тай-те (локоть).

При выполнении приемов атаки и защиты используются согнутый локтевой сустав, предплечье и ближайшая к локтю часть плеча.

Преимущества боевой формы Тай-те состоят в том, что локтем можно наносить мощные и очень эффективные удары в ближнем бою, которые легко объединяются с другими формами техники рук. Это создает возможность нанесения внезапных ударов с дальней и ближней дистанции с широким либо ограниченным диапазоном применения.

Недостаток боевой формы Тай-те в том, что с ее помощью невозможно нанести эффективный удар с дальней дистанции. Выполняемые удары локтем в атаке излишне замедлены, без связывания в серию с другими формами руки, оказываются слишком заметными, открытыми и поэтому могут быть отражены противником.

На рис. 88-98 показаны основные приемы боевой формы Тай-те:

рис. 88 — Ан-шонг-те (блок параллельными локтями);

рис. 89 — Та-хыу-тхикет-те (блок "железными" локтями);

рис. 90-93 — Тхыонг-те (удар локтем вверх);

рис. 94 — Ха-те (удар локтем вниз);

рис. 95 — Та-лой-те (удар локтем вовнутрь);

рис. 96 — Тхань-тхикет-те (толчок предплечьем вперед);

рис. 97 — Ва-тхикет-те (удар наружной частью согнутой руки);

рис. 98 — Хау-те (удар локтем назад).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

Ученик Нят-нам должен хорошо представлять и уметь точно использовать все виды боевых форм рук. Правильное выполнение этих форм предусматривает строго определенное положение всех пальцев и суставов в сочетании с правильным положением ног (стойкой), положением тела, движением плеч и головы. Ученику, который не придает этому должного значения и недостаточно точно выполняет базовые упражнения, трудно рассчитывать на достижение достаточной силы, скорости и точности удара. Более того, он подвергается опасности травмирования пальцев и суставов, что может перечеркнуть все надежды на дальнейший успех.

Ниже приводится описание правильного выполнения некоторых приемов техники рук.

Форма Тай-куен.

На рис.99 показаны основные виды боевой формы Тай-куен. Главные требования к формированию кулака: четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) должны быть сложены так, чтобы подушечки касались первой трети ладони, а большой палец, согнутый в виде латинской буквы "U", должен быть прижат своей внутренней стороной ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев.

У этой боевой формы есть своя особенность: пальцы должны быть крепко сжаты, сомкнуты друг с другом, однако напрягать их и всю кисть не следует.

На рис.99-104 показаны ударные зоны кулака, траектория движения руки, положение ног, корпуса и плеч при выполнении приемов боевой формы Тай-куен.

Форма Тай-чао.

На рис.105 показано правильное положение кисти и пальцев в боевой форме Тай-чао. Второй и третий суставы пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца) нужно согнуть так, чтобы первая от основания фаланга образовывала со средней (второй) фалангой угол примерно 90-100 градусов, а средняя фаланга с крайней (третьей) — угол 140-160 градусов. Фаланги большого пальца сгибаются под прямым углом так, чтобы кончик большого пальца был сориентирован на кончик безымянного пальца.

Особенности техники выполнения элементов данной боевой формы состоят в том, что пальцы должны быть напряжены, а их кончики направлены внутрь ладони. Мышцы тыльной стороны руки призваны поддерживать пальцы ("когти") "тигриной лапы" в нужном положении и изгибать кисть вверх или вниз под прямым углом к предплечью.

На рис.105,106 показаны ударные зоны "тигриной лапы", траектория движения рук в сочетании с положением ног и корпуса при выполнении приемов боевой формы Тай-чао.

Форма Тай-дао.

На рис.107 показано, как выполняется данная форма техники рук.



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

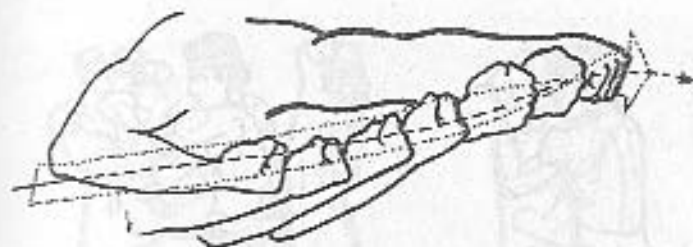


Рис. 100





Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Основное требование: держать пальцы (указательный, средний, безымянный и мизинец) полностью выпрямленными, прижимая их друг к другу. Фаланги большого пальца должны образовывать угол 90 градусов. Важная особенность "руки-меча" состоит в том, что все пальцы должны быть плотно сжаты, слегка напряжены, а предплечье и кисть должны составлять прямую линию.

На рис.107-113 показаны основные ударные зоны "руки-меча", положение ног и корпуса, а также траектория движения рук в атаке с применением боевой формы Тай-дао.



Рис. 107

Форма Тай-са.

На рис.114 показано правильное положение пальцев и кисти руки при этой боевой форме.

Плотно сжатые пальцы складываются в "пучок" так, чтобы кисть руки по виду напоминала голову змеи. Тыльная сторона ладони должна составлять прямой угол с предплечьем.

На рис.114,115 изображены ударные зоны "руки-змеи", дана схема движения ног, корпуса и рук в атаке с ее применением.

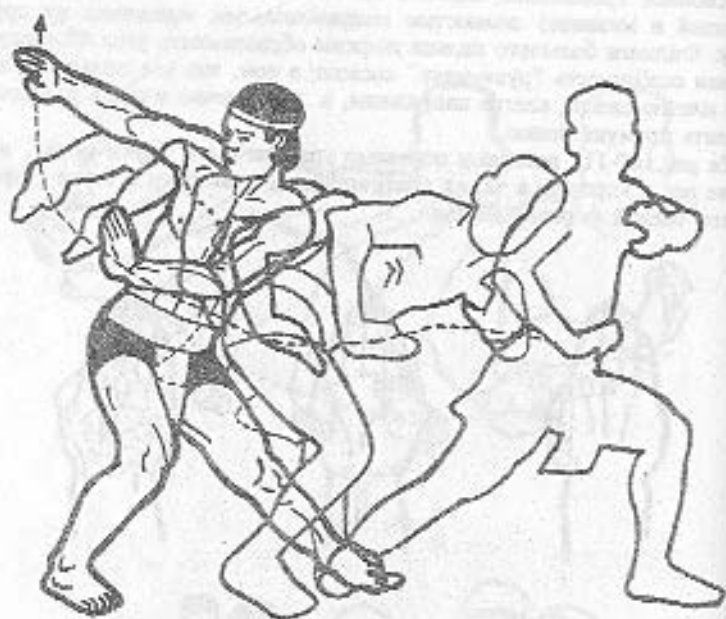


Рис. 108

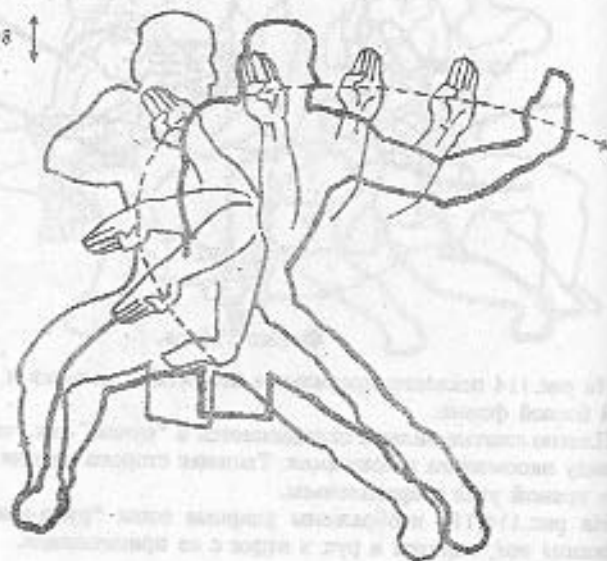


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



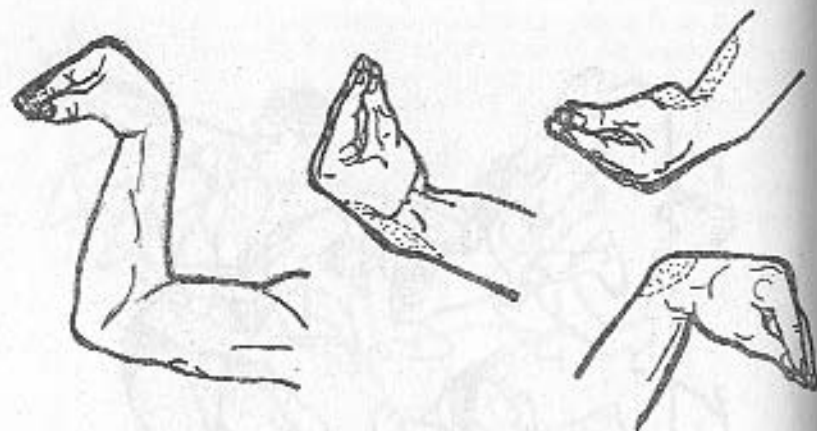


Рис. 114

Форма Тай-те.

Правильное положение руки при выполнении ударов и блоков локтем показано на рис. 116.

Основное требование: рука максимально сгибается в локтевом суставе, ближайшая к локтю часть плеча должна быть направлена в сторону противника или в точку нанесения удара.

На рис. 116 пунктиром очерчены три зоны, обеспечивающие наиболее эффективное выполнение удара при использовании боевой формы Тай-те.

Сила удара локтем зависит от того, насколько плотно предплечье прижато к плечу, при этом кисть должна оставаться свободной и легко принимать любые другие боевые формы.

На рис. 116-121 показаны ударные зоны данной боевой формы, приведены схемы атак с применением локтя.

3.МЕТОДИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ РУК

Упражнения Кхой-хуен.

В древние времена учителя, обучая искусству борьбы, не объясняли причины использования и значение разминочных упражнений, и, тем не менее, они разработали множество дополнительных упражнений, которые помогают ученику освоить сложные основные движения, требующие силы, быстроты, мягкости и гибкости при выполнении.

Упражнения Кхой-хуен выполняются перед отработкой внешних и



Рис. 115

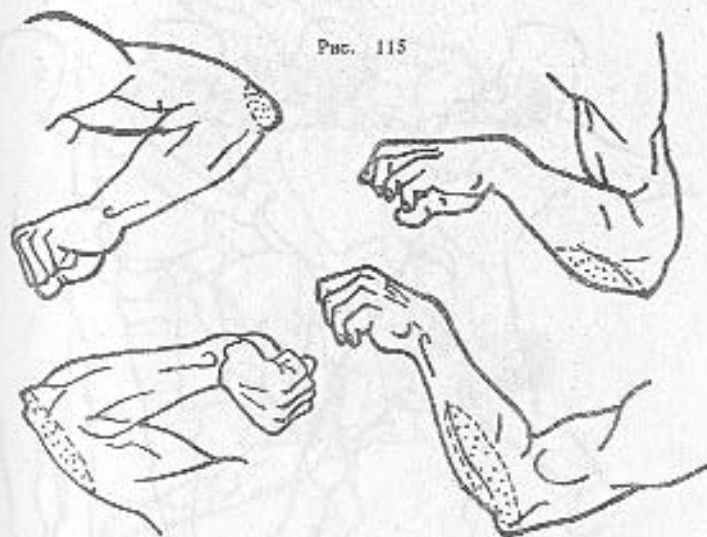


Рис. 116

Рис. 117

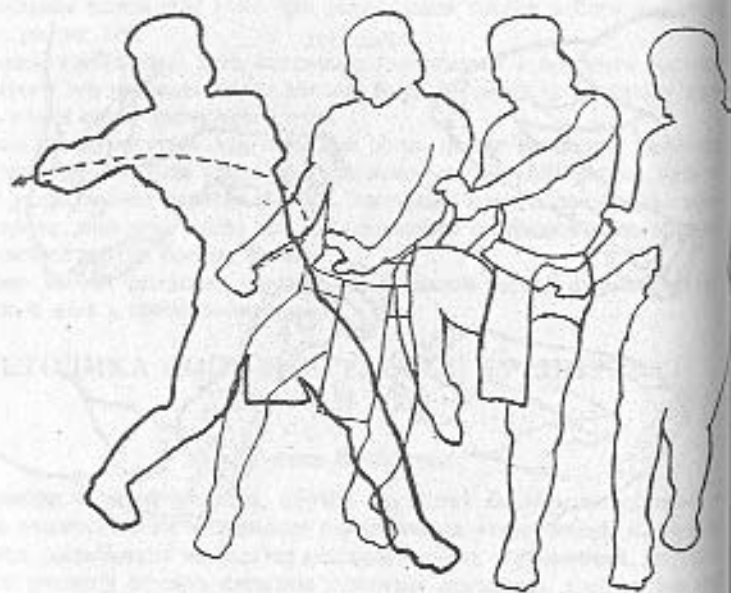


Рис. 118

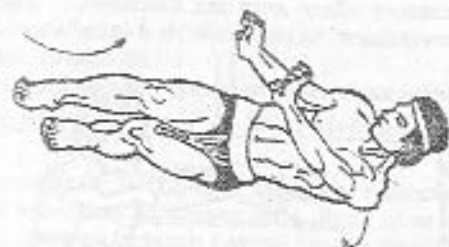


Рис. 119

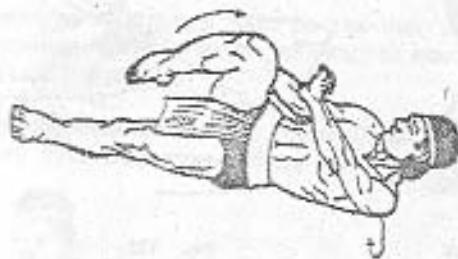


Рис. 120

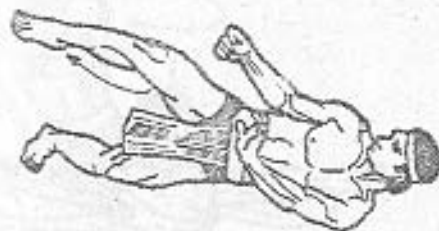


Рис. 121





Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

внутренних упражнений для того, чтобы ученики могли избежать нежелательных последствий от выполнения последующих резких, напряженных и сильных движений.

Ниже предложены вниманию некоторые упражнения Кхой-куен.

Упражнение 1 — Кхой-куен-фан.

Тхык 1.

Из положения Тан (рис.9) медленно поднять обе руки ладонями вниз, сжатыми в кулаки, до уровня плеч. Руки должны быть параллельны друг другу, напряжены, кулаки сильно сжаты (рис.122).

Тхык 2.

Постепенно опуститься вниз до тех пор, пока оба бедра и колени, крепко прижаты друг к другу, не коснутся земли. Руки сохраняют положение Тхык 1 (рис.123).

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) максимально раздвинуть колени в стороны, руки подтянуть к груди кулаками к себе (рис.124).

Тхык 4.

Прыжком вернуть тело в положение Тан, при этом руки совершают рубящие движения в стороны. Руки в форме Тай-дао ("рука-меч"), ладонями вниз, параллельно земле (рис.125).

Тхык 5.

Перенести вес тела и опуститься на правую ногу так, чтобы правое бедро было параллельно земле. Руки принимают форму Тай-чао ("тигриная лапа"). левой рукой нанести удар Чых-чао вперед, правая рука прижата вниз (рис.126).

Тхык 6.

Перенести вес тела на левую ногу и выполнить аналогичный удар, но правой рукой (рис.127). Прыжком вернуться в положение Тан.

Дыхание: На четные номера Тхыков производится вдох, на нечетные



Рис. 126



Рис. 127

— выдох. Дыхание выполняется глубоко и ровно. При вдохе живот выпячен, при выдохе — втянут. (Метод глубокого дыхания будет изложен более подробно в приложении).

Требование. Упражнение необходимо выполнять сначала медленно, легко, расслабленно, затем быстро, сильно, с напряжением. Упражнение рекомендуется выполнять от 4 до 10 раз за одну тренировку в обоих направлениях (и влево, и вправо).

У п р а ж н е н и е 2 — Кхой-тхо-фан.

Тхык 1.

Из положения Тан опускать тело вниз до тех пор, пока бедра не будут параллельны земле. В прыжке нанести резкий удар вперед обеими пятками. Упасть так, чтобы ноги были параллельны друг другу, вытянуты вперед, тыльные части ног, ягодицы, бедра одновременно касаются земли. Одновременно обеими руками вперед нанести удар Хоа-лонг-куен (рис.128).

Тхык 2.

Подтянуть правую ногу, прижать ее ступню к внутренней поверхности бедра левой ноги, тело немного отклонится назад-вправо. Одновременно руки перевести в положение Ан-ни-тхыонг-чао (рис.43), левой рукой вперед нанести удар Чык-чао, правая рука внизу. При выполнении последнего движения левая нога поворачивается вправо и опирается на большой палец (рис.129).

Тхык 3.

Быстро выпрямить правую ногу и подтянуть левую. Выполнить аналогичное предыдущему Тхыку движение, но в другую сторону, а руками выполнить удар Шонг-чык-чао (рис.130).

Тхык 4.

Выполняется в два этапа.

Этап 1. Из предыдущего положения (Тхык 3) принять положение Нян-динь сидя, обе руки в форме Шонг-тху-те (рис.131).

Этап 2. Рывком подняться в положение Тан, полностью перенести вес тела на левую ногу (ее бедро должно быть параллельно земле). Правая нога, слегка согнутая в колене, движется вправо. Одновременно правой рукой выполнить удар Да-куен (тыльной частью запястья), левой рукой принять положение Ан-ха-куен (рис.132).

Тхык 5.

Из предыдущего положения (Тхык 4) перенести вес тела на правую ногу, левой рукой в противоположном направлении выполнить удар Да-куен, правую перевести в положение Ан-тхыонг-куен (рис.133).

Тхык 6.

Из положения Тан опустить центр тяжести вниз, быстро выбросить ноги вперед и одновременно руками нанести удар Шонг-хау-тхыет-дао. Опрокинуться на спину, приподнять голову и прижать подбородок к груди, при этом плечи, спина, ягодицы, ноги должны коснуться земли одновременно (рис.134).

Тхык 7.

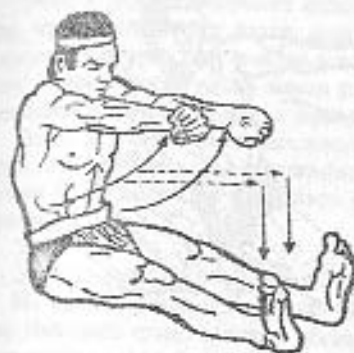


Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131

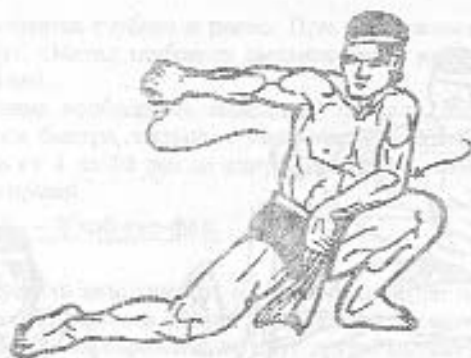


Рис. 132



Рис. 133

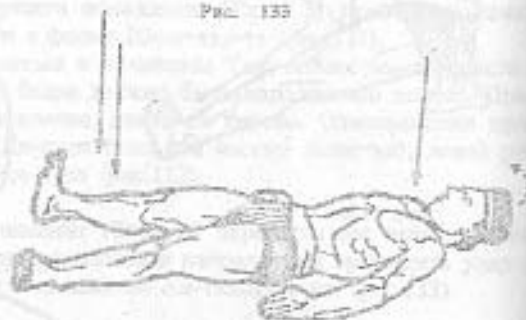


Рис. 134

Выполняется в два этапа.

Этап 1. Из предыдущего положения (Тхык 6) рывком поднять туловище, чуть отклониться назад, одновременно поворачиваясь против часовой стрелки. Согнуть левую ногу в колене, притянуть ее к себе, вытянуть носок. Правой ногой вдоль земли нанести удар Дво-кыок. Левая рука в положении Ан-тхыонг-куен, а правая — в положении Ан-ха-куен (рис.135).

Этап 2. Выполнять аналогичные движения, но в другую сторону (рис.136). Вернуться в положение лежа на спине, описанное в конце позиции 6, но ноги при этом надо развести на 90 градусов, носки ступней вытянуть.

Тхык 8.

Этап 1. Выполняется в три этапа.

Из предыдущего положения (Тхык 7) быстро поднять тело в положение Нят-динь сида, кистями обеих рук в форме Тай-дао выполнить рубящие удары назад (рис.137).

Этап 2. Прыжком подняться в положение Нят-динь стоя.

Этап 3. Поставить правую ногу перед левой на носок. Руки в положении Ан-ан-тхыонг-ха-чао. Упасть влево на левую ногу так, чтобы бедра, голень и стопа одновременно коснулись земли. Одновременно, согнув правую ногу, нанести удар Кыок-дао снизу-вверх (рис.138). После удара согнуть правую ногу, поставить ее перед левой и прыжком подняться в стойку Тан.

Тхык 9.

Из предыдущего положения Тан опуститься в положение Нят-динь сида, выполнить последовательно движения, описанные в Тхыке 8 в противоположную сторону (рис.139), вернуться в исходное положение Тан.

Тхык 10.

Из положения Тан постепенно опускать корпус вниз до тех пор, пока бедра не будут параллельны земле. Одновременно обеими руками выполнить удар Шонг-чак-чао (рис.140) вперед. Согнуться, прижать голову к животу, выполнить кувырок вперед, коснуться спиной земли, ногами нанести удар Тхо-чак-лой-кыок (рис.141). Согнуть ноги в коленях и, за счет силы брюшного пресса и толчка предплечий, рывком подняться на ноги в положение Тан.

Замечание. При падении на спину, во избежание травм, сначала пол должен коснуться лопатки, затем затылок и тыльные стороны кистей рук. Головой касаться пола нельзя.

Дыхание. При выполнении нечетного тхыка выполняется вдох, четного — выдох. Как на вдохе, так и на выдохе живот должен быть спокоен, не колебаться. Нижнюю губу и язык надо подтянуть внутрь, рот полуоткрыт.

Требование. Упражнение Кхой-тхи-фал должно осваиваться постепенно, без спешки. Необходимо избегать неточностей в выполнении и перенапряжения мышц. Чтобы успешно тренироваться в данном упражнении, необходимо сначала хорошо освоить упражнение Кхой-куен-фал.

Специальный инвентарь для тренировки

Бойцы школы Нят-нам на своих тренировках используют простой ин-



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

вентарь, легко изготавливаемый из подручных материалов, таких как кожа, солома, дерево, глина, и обеспечивающий необходимые условия эффективной работы.

Специальным инвентарем могут быть:

— столб с крестовиной на конце высотой от одного до двух метров, вкопанный в землю и обмотанный каким-либо материалом — соломой или джутовой циновкой, кожаным набивным матом и т.п. (рис.142,143);

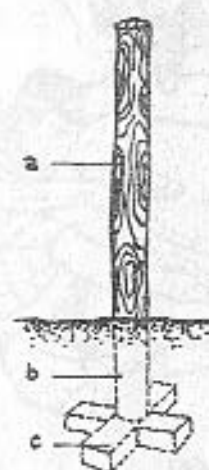


Рис. 142

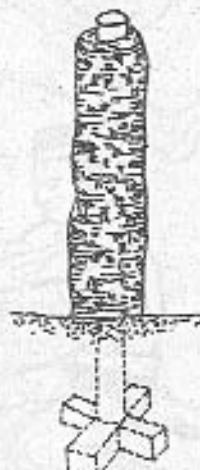


Рис. 143а

— подвесные валики и мешок для отработки ударов руками;
— деревянные щиты, вкопанные в землю или закрепленные на массивной подставке, для отработки ударов ногами (рис.146-149).

Одним из особенных тренажеров школы является "мишень" массой от ста до четырехсот килограммов из глины, замешанной до необходимой степени вязкости, которая определяется предъявляемыми требованиями и задачами каждого конкретного этапа тренировки (рис.145). Диаметр глиняной рубашки может быть от 30 до 60 сантиметров, высота тренажера — до двух метров. Для выполнения специальных упржнений столб обмазывается глиной, смешанной с гравием, щепками, соломой. Преимущество глины перед другими материалами состоит в том, что при отработке приемов она оказывает сопротивление, подобное сопротивлению человеческого тела, позволяет избежать травм суставов и, вместе с тем, обладает плотностью, достаточной для наращивания силы мышц, увеличения прочности связок и костей.

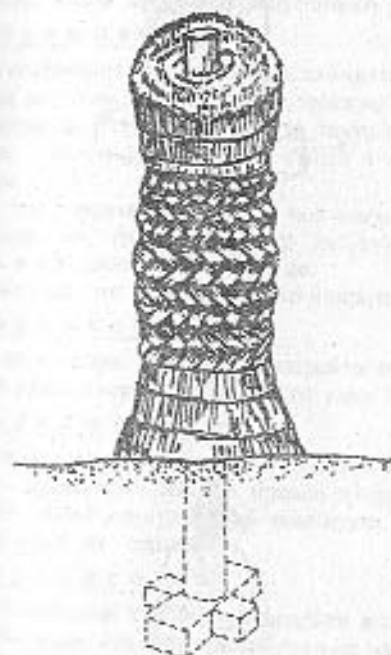


Рис. 143б



Рис. 144

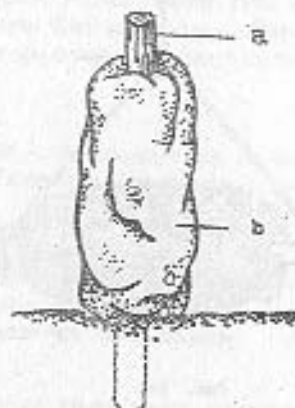


Рис. 145

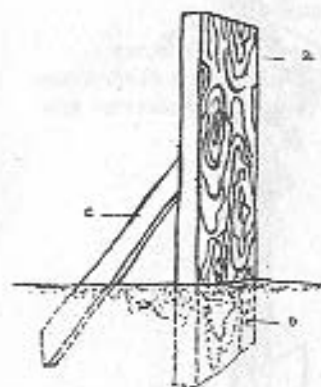


Рис. 146

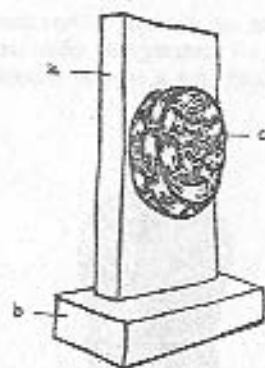


Рис. 147

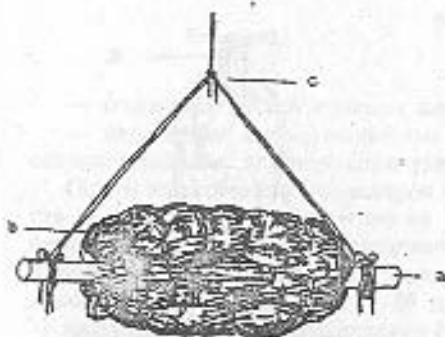


Рис. 148



Рис. 149

Некоторые вспомогательные упражнения для тренировки техники рук (внешние упражнения).

Тренировка бойца, совершенствующего свое мастерство по внешним упражнениям, измеряется временем и затраченными усилиями, что соответствует принципу "вода по капле наполняет купину". Нельзя позволять себе лениться, выполнять прием как попало, тренироваться не в полную силу, пренебрегать требованиями к дыханию. Тем более, что внешние упражнения, часто кажущиеся простыми и монотонными в выполнении, требуют определенных усилий над собой и многократных повторений, чтобы достичь определенного уровня мастерства.

Упражнение 1.

Из положения Тан перейти в положение Ан-ни-тхыонг-хи-куен, слегка смещая вес тела на левую ногу, правую ногу поставить вперед на носок. Одновременно левую руку (хоть сжата в кулак) поднять на уровень подбородка, правой рукой (хоть сжата в кулак) прикрыть нижнюю часть корпуса.

Из этого положения быстро перенести вес тела на правую ногу, правой рукой нанести сильный удар Чык-куен по тренажеру, после чего вернуться в исходное положение Тан.

Повторять это упражнение многократно в левую и правую стороны.

Упражнение 2.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-тхыонг-куен, правой рукой сверху-вниз нанести удар Ха-шон-куен по тренажеру.

Упражнение 3.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-тхыонг-куен и нанести поочередно левой и правой руками удары Фат-зыонг-куен, Фат-ам-куен, Шонг-ап-куен, Лой-зынг-куен, Шонг-фа-куен, Хоа-лонг-куен, Ха-шон-куен по тренажеру.

Упражнение 4.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-ха-куен, нанести поочередно левой и правой руками удары Тхьет-тханг-куен, Ап-шон-куен по тренажеру.

Упражнение 5.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-тхыонг-чао, нанести поочередно левой и правой руками удары Чык-чао, Шонг-чык-чао, Ти-е-хау-шонг-чао, Ви-чао, Тханг-кхынг-чао, Зынг-лой-чао по тренажеру.

Упражнение 6.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-ха-са, нанести поочередно левой и правой руками удары Ви-чао, Тханг-кхыонг-чао, Тхыонг-ха-шонг-чык-чао по тренажеру.

Упражнение 7.

Из положения Тан быстро перейти в положение Тху-тхисн-ни-чао, поочередно левой и правой руками нанести удары Ва-чао, Ан-ни-чао, Ва-чао, Тхань-кмонг-чао, Зянг-лой-чао по тренажеру.

Упражнение 8.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-тхмонг-шонг-дао, поочередно левой и правой руками нанести удары Фат-зыонг-дао, Фат-ам-дао, Ни-ап-дао, Шонг-ким-дао по тренажеру.

Упражнение 9.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-хау-тхисн-дао и поочередно левой и правой руками нанести удары Тхань-тхисн-дао, Дон-ким-дао, Шонг-ким-дао, Ап-тхисн-дао, Ва-дао.

Упражнение 10.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-хау-тхисн-дао и поочередно левой и правой руками нанести удары Дон-ким-дао, Тхань-тхисн-дао, Ва-дао, Хау-тхисн-дао, Фат-зыонг-дао, Фат-ам-дао.

Упражнение 11.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-шонг-тхмонг-са, поочередно левой и правой руками нанести удары Чык-ким-са, Шонг-ким-са, Да-тхмонг-ха-са.

Упражнение 12.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-ни-ха-са и поочередно левой и правой руками нанести удары Шонг-ким-са, Ва-лой-са, Да-тхмонг-ха-са, Та-ким-са, Хыу-ким-са.

Упражнение 13.

Из положения Тан быстро перейти в положение Та-хыу-тхмонг-ха-са и поочередно левой и правой руками нанести удары Ва-лой-са, Шонг-ким-са, Да-хау-са, Та-ким-са, Хыу-ким-са.

Упражнение 14.

Из положения Тан быстро перейти в положение Ан-шонг-те и поочередно левой и правой руками нанести удары Тхмонг-те, Ха-те, Та-лой-те, Хау-те, Тхань-тхисн-те, Ва-тхисн-те.

Упражнение 15.

Из положения Тан быстро перейти в положение Та-хыу-тхисн-те и поочередно левой и правой руками нанести удары Ва-тхисн-те, Хау-те, Та-лой-те, Тхань-тхисн-те, Тхмонг-те.

Комбинированные упражнения для техники рук.

Комбинированные упражнения для техники рук являются оригинальным видом тренировки на более высокой ступени мастерства. Упражнения

этого раздела включают движения и приемы, выполняемые в строгой последовательности с возрастающей степенью сложности, и содержат основы базовой техники школы Ня-там.

Выполняя эти упражнения, ученик развивает в себе высокую координацию и точность движений, способность предугадывать действия противника и наносить эффективные ответные удары.

Упражнение Клой-мон-бо-фал-тай является одним из комбинированных упражнений техники рук.

Упражнение Клой-мон-бо-фал-тай.

Тхык 1.

Из положения Тан сделать правой ногой шаг назад так, чтобы ступни ног образовывали угол в 45 градусов. Вес тела перенести на правую ногу. Руки в положении Ан-ни-тхмонг-ха-куен. Тело немного наклонено влево, правое плечо выше левого.

Тхык 2.

Перенести вес тела на левую ногу. Кулаком правой руки нанести быстрый прямой удар Чык-куен, одновременно резко повернув правое плечо вперед.

Тхык 3.

Поднять согнутую в колене правую ногу для защиты нижней части тела, затем опустить вперед, переместить на нее центр тяжести тела. Правой рукой из положения Ан-тхмонг-куен нанести удар Фат-зыонг-куен.

Тхык 4.

Перенести вес тела на левую ногу, опустив центр тяжести вниз, руки занимают положение Ан-ни-тхмонг-ха-куен.

Тхык 5.

Быстро переместить тело вперед. Выполнить толчок правым предплечьем так, чтобы оно расположилось параллельно груди на высоте подбородка, одновременно снизу нанести удар Тхисн-тханг-куен.

Тхык 6.

Перенести вес тела назад на левую ногу, повернуться вправо, руки потянуть к корпусу влево. Правой рукой вправо выполнить удар Фат-зыонг-дао, при этом смотреть в направлении удара.

Тхык 7.

Опустить центр тяжести тела пониже на левую ногу. Отвести обе руки назад по дуге. Сделать правой ногой шаг вправо, переместить на нее центр тяжести тела. Обеими руками одновременно вправо нанести удары Ни-ап-дао. Еще ниже к земле опустить центр тяжести, правой рукой нанести удар Ха-те, а левой в форме Тай-чао защитить корпус.

Тхык 8.

Быстро вперед кисть правой руки, сжатая в кулак, преобразуется в "руку-змею" и наносит удар Чык-ким-са, а затем сразу же следует удар Ва-тхисн-те.

Тхык 9.

После удара Ва-тхисн-те правая рука принимает форму Ан-ха-са, одновременно левое плечо выдвигается вперед, и левая рука быстро наносит

удар Чык-чао. Завершив удар, перенести вес тела на левую ногу, тело отклонить назад, левой рукой назад нанести удар Хау-кыонг-чао, правая рука в форме Тай-чао защищает корпус слева.

Тхык 10.

Сделать шаг назад левой ногой, перенести на нее вес тела, руки занимают положение Ан-тхыонг-кхуен-дао. Быстро переместить вес тела вперед на правую ногу и, одновременно, обеими руками нанести удар Шонг-ким-дао.

Тхык 11.

Рывком выдвинуть правую ногу вперед. Правой рукой нанести удар Ва-тхьет-те, при этом кисть руки принимает форму змеи. Одновременно кисть левой руки в форме Тай-чао ("тигриная лапа") завершает удар Ва-тхьет-те. Следует быстрый удар правым локтем Чык-ким-са, после чего правая рука принимает форму Ан-тхыонг-са. Левая рука наклонит вперед удар Чык-чао.

Тхык 12.

Приподнять согнутую в колене левую ногу и закрыть ею нижнюю часть тела. Руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Опустить левую ногу на шаг вперед-налево, одновременно левой рукой снизу нанести вперед удар Тхань-кыонг-чао. Правая рука опускается вниз, правое плечо выдвигается вперед, резко выброшенная вперед правая рука наносит удар Чык-чао.

Тхык 13.

Перенести вес тела на правую ногу. Руки принимают форму Ан-тхыонг-шонг-дао. Отвести левую ногу назад, переместить на нее вес тела так, чтобы левое бедро было параллельно земле. Одновременно правой рукой вперед-вверх нанести удар Тхьет-тханг-куен. Перемещаясь вперед, продолжить атаку ударом Фат-зыонг-куен, а затем сразу же ударом Тхьет-тханг-куен. Во время этих трех ударов левая рука занимает положение Ан-ха-чао.

Тхык 14.

Переместить правую ногу назад, перенести на нее вес тела, левой рукой нанести удар Чык-чао, кисть правой руки при этом сжата в кулак и занимает положение Ан-тхыонг-куен. После удара быстро перенести вес тела вперед на левую ногу. Правой рукой нанести удар Фат-ам-куен. Левую руку в форме Тай-чао опустить вниз и нанести ею удар Тхань-кыонг-чао, при этом правая рука возвращается в положение Ан-тхыонг-куен.

Тхык 15.

Повернуть тело вправо, правой рукой нанести удар Тхьет-тханг-куен, левая рука в положении Ан-ха-куен. Перенести вес тела на правую ногу, оттолкнуться правым бедром назад, одновременно выполнив удар Хау-дао, затем нанести удар Хау-тхьет-дао в нижнюю часть живота, наклонив тело. Далее снизу-вверх выполнить удар Хау-тхьет-дао при этом левая рука принимает форму Ан-ха-са.

Тхык 16.

Шагнуть правой ногой вперед, опустить пониже тело, центр тяжести

перенести на левую ногу. Правая рука принимает положение Ан-тхыонг-са, левая — сохраняет прежнее. Поставить правую ногу влево впереди левой ноги, одновременно переместить центр тяжести на правую ногу, нанести удары Тхыонг-ха-шонг-чых-чао. Приподнять латки, развернуть их на угол 180 градусов, правой рукой выполнить удар Фат-зыонг-дао, кисть левой руки в форме Тай-чао защищает корпус.

Тхык 17.

Шагнуть вперед правой ногой, перенести на нее вес тела, правая рука принимает положение Ан-тхыонг-куен, левая — положение Ан-ха-чао. Передвинуть левую ногу влево-вперед, перенести на нее вес тела, опуститься пониже, руки принимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Перенести вес тела на правую ногу, повернуть корпус справа-налево, одновременно правую руку перевести в положение Та-хыу-тхьет-те.

Тхык 18.

Сделать шаг правой ногой вперед, перенести на нее центр тяжести, правой рукой нанести удар Тхьет-тханг-куен, левая рука в положении Ан-ха-чао защищает корпус. Приподнять правую пятку, повернуть стопу на 90 градусов против часовой стрелки, одновременно правым локтем выполнить удар Ва-тхьет-те, а затем сразу же этой рукой нанести сильный удар Хонг-лоинг-куен по дуге от себя вперед.

Тхык 19. Рывком переместить тело назад, сделав левой ногой полшага, переместить центр тяжести назад, тело опустить вниз. Правая рука занимает положение Ан-ха-куен, левая — положение Ан-ха-чао. Быстро поворачивая корпус влево, правой рукой нанести удар Чык-куен, левая рука при этом принимает положение Ан-ха-куен. При выполнении этого удара надо стараться отвести корпус назад, а правое плечо максимально выдвинуть вперед по направлению удара.

Тхык 20.

Сделать шаг левой ногой вперед влево, одновременно опуская центр тяжести вниз. Правая рука перемещается в положение Ан-тхыонг-куен, левая — опускается вниз, кисть сжата в кулак. Корпус немного наклоняется вперед. Быстро отступить левой ногой назад, разворачивая стопы ног и корпус влево на 180 градусов, левой рукой выполнить удар Тхань-кыонг-чао, правой занять положение Ан-ха-куен для защиты левой стороны корпуса. После выполнения удара Тхань-кыонг-чао перенести вес тела на правую ногу, корпус развернуть в противоположную сторону, правой рукой нанести удар Фат-зыонг-дао, при этом левая рука находится в положении Ан-ха-чао. Рывком выдвинуть правую ногу вперед на один шаг и правой рукой нанести удар Тхьет-тханг-куен.

Тхык 21.

Продвинуть тело вперед, прижимая правую ногу к земле так, чтобы задняя часть бедра была прижата к голени, колено левой ноги почти прижато к земле. Левой рукой влево нанести удар Чык-чао, правая рука в форме Тай-чао прижата к нижней части корпуса. Перенести вес тела на правую ногу, правая рука при этом согнута и поднята в положение Ан-тхыонг-чао. Из этого положения правой рукой быстро нанести удар Занг-

лой-чао, левая рука при этом выполняет верхний блок, кисть сжата в кулак. Рывком правой ногой сделать полшага вперед и правой рукой выполнить удар Ва-тхьет-те.

Тхык 22.

Выдвинуть левую ногу вперед, скользя по поверхности земли, резко отклонить тело назад, отталкиваясь левым бедром, левой рукой выполнить удар Хау-кмонг-чао. Продолжая передвигать левую ногу влево, перенести на нее вес тела, левой рукой нанести удар Ва-лой-са, и, одновременно, правой рукой — удар Дон-ким-са. Перенести центр тяжести на правую ногу, нанести правой рукой удар Ва-лой-са. Перенести вес тела на левую ногу, опускаясь, отклонить корпус немного назад, левой рукой по дуге вправо нанести удар Та-ким-са. Правую ногу передвинуть назад вправо и занять положение Тан, при этом обе руки согнуты в форме Ан-шонг-тхмонг-са. Вернуть руки в положение Тан и закончить упражнение.

Дыхание. Выполняется таким же способом, как и в упражнении Хой-тхо-фал, но здесь вдохи и выдохи выполняются более плавно, с умеренной силой. Надо стараться выдерживать один и тот же темп дыхания на протяжении выполнения всего упражнения.

Требования. Упражнение Кхой-мон-бо-фал-тай является одним из базовых упражнений, используемых для тренировки техники рук. Являясь начальным упражнением, тем не менее оно уже содержит такие оригинальные особенности школы Ня-там, как тактические подходы в защите и атаке, подвижность и гибкость тела в сочетании с четкими и точными ударами, выполняемыми в непрерывной рациональной последовательности.

Это упражнение очень важно для отработки базовой техники рук и даст хорошую подготовку ученикам школы Ня-там, желающим войти в прекрасный мир искусства борьбы.

Чтобы хорошо усвоить упражнение, сначала необходимо внимательно прочесть его описание, затем тщательно отработать каждый его фрагмент (Тхык) в отдельности, а уже потом соединить все Тхыки и выполнить упражнение полностью.

Упорно тренируясь, не считая дней и месяцев, вы можете надеяться на желаемый успех.

На рис.150-181 изображены 32 положения другого упражнения этого вида.

На рис.182-192 показана последовательность непрерывных ударов руками в формах Тай-чао и Тай-куси.

Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

ГЛАВА IV ТЕХНИКА НОГ

Дальность, высота, точность и быстрота ударов ногами в совокупности с маневренностью дают бойцу много преимуществ перед соперником в поединке. Ученик, хорошо овладевший техникой ног, способен хорошо передвигаться, устойчиво стоять в стойках, эффективно использовать удары ногами и блоки.

Школа Нят-нам имеет пять основных форм ног:

- Тхет-кыок — удар "железной ноги" (удар верхней частью стопы);
- Лой-кыок — удар "ноги-молния" (удар пяткой);
- Дао-кыок — удар "ноги-меч" (удар ребром стопы);
- Ким-ти-кыок — удар "ноги-копье" (удар кончиками пальцев);
- Тхун-лой-кыок — удар "ноги-топор" (удар коленным суставом).

1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ БОЕВЫХ ФОРМ ТЕХНИКИ НОГ

Тхет-кыок — "железная нога".

Тхет-кыок — удар верхней частью стопы. Это сильный, часто высокий удар, возможный на дальней дистанции и очень эффективный в случае правильного его выполнения.

С другой стороны удар очень заметен, так как сопровождается широким размахом ноги, кроме того, он имеет большую поверхность соприкосновения, замедляет отступление при контратаке противника.

В ближнем боксе этот удар необходимо использовать в сочетании с различными методами обманных движений или с другими формами ударов ногами. Только в этом случае можно надеяться на успех.

На рис. 193-197 изображены основные удары формы Тхет-кыок:

- Тхьонг-фат-тхет-кыок — восходящий высокий (рис. 193);
- Ха-фит-тхет-кыок — низкий, параллельный земле (рис. 194);
- Тхо-зынг-тхет-кыок — топчущий (рис. 195);
- Ха-тхет-чык-кыок — прямой низкий (рис. 196);
- Кау-дем-кыок — серповидный (рис. 197).

Лой-кыок — "нога-молния".

Лой-кыок — удар пяткой ноги. Это сильный проникающий удар, ори-



Рис. 182

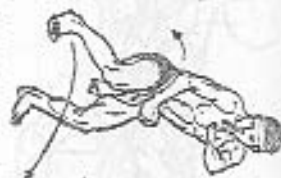


Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

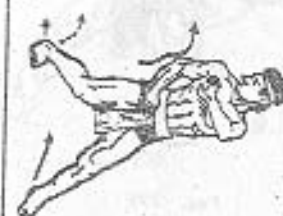


Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

линейный и скрытый, который применяется как на дальних, так и на ближних дистанциях.

Недостатком удара является медленный отход при контратаках соперника и возможность потери равновесия, если удар высок.

Чтобы достигнуть успеха в поединке, боец должен уметь сочетать Лой-кмок с другой техникой работы ногами и руками.

На рис.198-210 показаны основные удары формы Лой-кмок:

Чык-лой-кмок — прямой удар пяткой (рис.198);

Та-лой-кмок — боковой удар в левую сторону (рис.199);

Хью-лой-кмок — боковой удар в правую сторону (рис.200);

Хау-та-лой-кмок — удар назад-влево (рис.201);

Фат-лой-кмок — восходящий удар (рис.202);

Фат-нхик-лой-кмок — удар пяткой назад (рис.203);

Ма-нхик-лой-кмок — удар задней ногой лошади, удар пяткой назад, опираясь руками на землю (рис.204);

Тханг-фат-лой-кмок — удар Фат-лой-кмок в прыжке (рис.205);

Тханг-да-лой-кмок — сильный прямой удар пяткой в прыжке (рис.206);

Зянг-тхо-лой-кмок — топчущий Лой-кмок (рис.207);

Тхо-тханг-лой-кмок — удар Лой-кмок лежа, пяткой снизу вверх (рис.208);

Та-ван-лой-кмок — "нога-облако", удар Лой-кмок снизу вверх левой ногой (рис.209);

Хью-ван-лой-кмок — аналогичный удар, но правой ногой (рис.210).

Дао-кмок — "нога-мет".

Дао-кмок — удар ребром стопы. Это сокрушительный удар, может выполняться высоко и низко и дает бойцу возможность прервать атаку со-



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201



← Рис. 202 →



Рис. 204



Рис. 203



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

переноса, находящегося на любом расстоянии и на любом направлении. Особенно опасны низкие удары по суставам ноги.

Недостатком является возможность опасных контрударов противника и непредсказуемость последствий при использовании низкого удара.

На рис. 211-215 изображены основные виды ударов формы Дао-кыок:

Та-кыок-дао — удар ребром стопы влево (рис. 211);

Хму-кыок-дао — удар ребром стопы вправо (рис. 212);

Тханг-кыок-дао — удар ребром стопы в прыжке (рис. 213);

Тхо-тханг-кыок-дао — удар Дао-кыок лежа сверху-вверх (рис. 214);

Зянг-тхо-кыок-дао — толчущий Дао-кыок (рис. 215).

Ким-ти-кыок — “нога-копье”.

Ким-ти-кыок — удар кончиками или подушечками пальцев ноги. Преимуществом этой формы ударов является возможность поражения болевых точек соперника на дальней дистанции.

Недостатком является необходимость исключительной точности выполнения удара Ким-ти-кыок при использовании в бою.

На рис. 216-220 показаны основные виды ударов формы Ким-ти-кыок:

Тхыонг-ти-кыок — удар кончиками пальцев вперед-вверх (рис. 216);

Тханг-ким-ти-кыок — удар кончиками пальцев в прыжке (рис. 217);

Ва-тхьет-ти-кыок — удар вперед подушечками пальцев (рис. 218);

Ви-тханг-ти-кыок — удар подушечками пальцев в прыжке (рис. 219);

Тхо-тханг-ти-кыок — удар из положения лежа на земле (рис. 220).



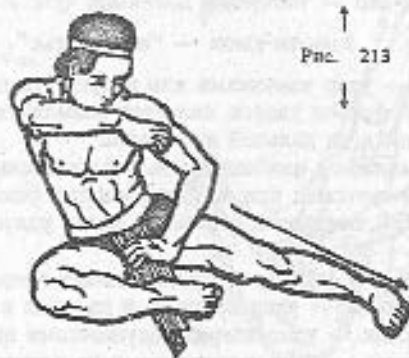
Pnc. 211



Pnc. 212



Pnc. 213



Pnc. 214
a
b c



Pnc. 215



Рис. 216



Рис. 217

Тюн-лой-кыок — "нога-топор".

Тюн-лой-кыок — удар коленным или другой частью ноги, кроме стопы. Достоинство ударов этой формы в том, что их можно часто использовать в защите для остановки ударов или движения противника, так как нижняя часть тела обычно хорошо закрыта.

С другой стороны, их невозможно выполнять на большом расстоянии от противника, поэтому при контратаках возможны удары в верхнюю часть тела.

На рис.221-224 изображены некоторые основные виды ударов этой формы:

Чык-тюн-лой-кыок — прямой удар вверх (рис.221);

Тхо-занг-тюн-лой-кыок — толчущий удар сверху вниз (рис.222);

Кан-та-тюн-лой-кыок — удар голенью (рис.223);

Кан-гхань-тюн-лой-кыок — удар внешней стороной бедра (рис.224).

2. МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ФОРМ НОГ

Основной функцией ног является сохранение равновесия, прочность стойки, легкие быстрые передвижения, блокировка ударов и, по возможности, атака даже из неудобного положения (при потере равновесия, в падении). В определенных случаях рекомендуется потеря равновесия с целью ослабления силы прямого столкновения с противником (как "ка-



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222

мыш на ветру"), а также для внезапности атаки или неожиданных защитных действий.

Также, как и в технике рук, правильность тренировок, многократное повторение упражнений помогают ученику хорошо освоить технику ног, избежать травм, достичь требуемой силы и высоты удара, ловкости, подвижности, точности, способности "удлинить" удар ногами, чтобы затем использовать эффективно в защите или атаке.

Ниже изложены основные требования к выполнению положений техники ног.

Тхист-кыок.

Основное требование: пальцы ноги должны быть плотно сжаты, согнуты, стопа оттянута.

В технике Кау-лием-кыок необходимо стопу и пальцы максимально повернуть к себе.

На рис.225-231 показан процесс выполнения удара Тхист-кыок и места соприкосновения.

Лой-кыок.

Основное требование: стопа должна быть максимально оттянута на себя.

На рис.232-241 показан процесс выполнения удара Лой-кыок и места соприкосновения.

Дао-кыок.

Основное требование: пальцы полностью согнуты, стопа максимально повернута внутрь, удар наносится ребром стопы.



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

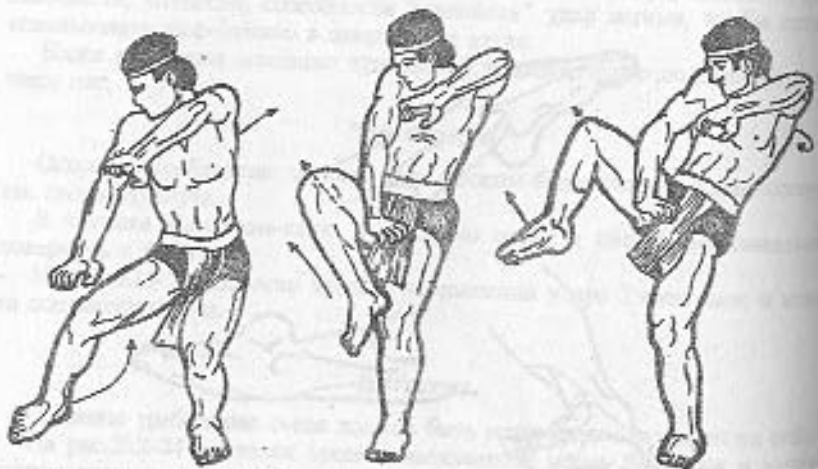


Рис. 227

Рис. 228

Рис. 229

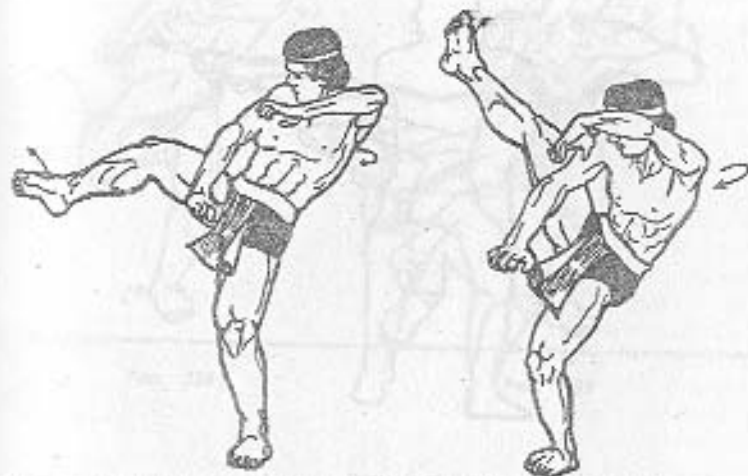


Рис. 230

Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240

Рис. 241



Рис. 242

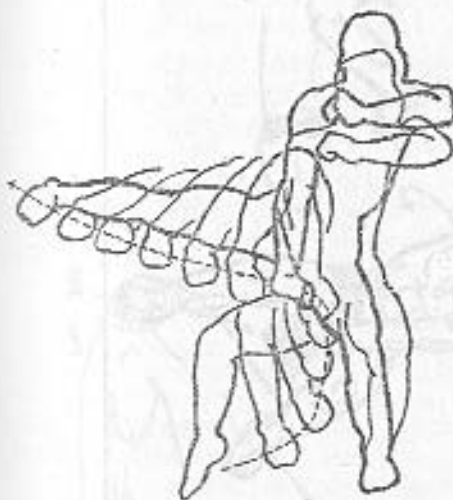


Рис. 243

На рис. 242-246 показан процесс выполнения удара Дзо-кыок и места соприкосновения.

Ким-ти-кыок.

Удар Ким-ти-кыок выполняется аналогично удару Тхунг-кыок, но при его выполнении пальцы ноги должны быть плотно сжаты и вытянуты в направлении удара. При выполнении ударов Ва-тхунг-ти-кыок, Тхунг-ва-ти-кыок, Хе-ва-ти-кыок и других пальцы ноги оттянуты на себя, удар наносится подушечками пальцев.

На рис. 247-248 показан процесс выполнения удара Ким-ти-кыок и места соприкосновения.

Тюи-лой-кыок.

Основное требование: в нападении или в защите стопы и пальцы ноги оттянуты.

На рис. 249-250 показан процесс выполнения удара Тюи-лой-кыок и места соприкосновения.

3. МЕТОДИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ НОГ

Разминочные упражнения.

Упражнение 1 — Хой-кыок-фап.



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 249



Рис. 247

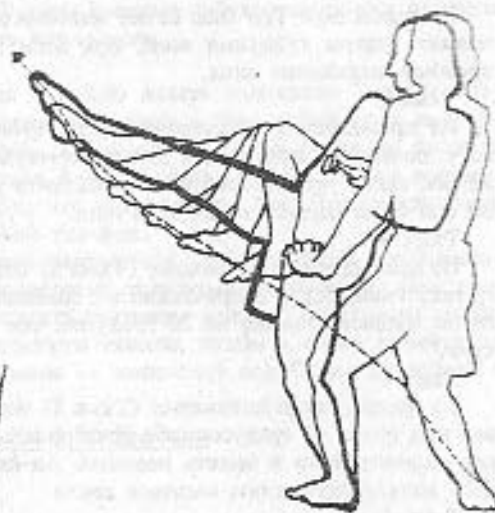


Рис. 248



Рис. 250

Тхык 1.

Из положения Тан (обе пятки максимально повернуты в стороны) выполнить удары кулаками вниз, при этом наклониться вперед, сохранив прежнее выражение лица.

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) перенести вес тела на правую ногу, повернуть лицо влево, согнуть правую руку в горизонтальном положении, после чего левой рукой выполнить удар Хау-тхьет-куен так, чтобы она была параллельна левой ноге.

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) перенести вес тела на левую ногу так, чтобы бедро соприкасалось с голенью, повернуть пятку правой ноги по часовой стрелке на 20 градусов, обе руки в положении Ан-ни-ха-куен.

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) поставить правую ногу перед левой под углом 45 градусов, обе руки занимают прежнее положение. Рывком поднять тело и занять позицию Тан. Рывком выбросить ноги вперед и упасть так, чтобы ноги полностью касались земли. Выполнить удары руками Тай-чао в стороны.

Тхык 5.

Из предыдущего положения (Тхык 4) максимально согнуть правую ногу, выполнить удар Хау-кыок-дао. Обе руки сохраняют при этом прежнее положение. Затем занять позицию Тан. Рывком выбросить ноги вперед и упасть так, чтобы ноги полностью касались земли. Выполнить удары руками Тай-чао в стороны.

Тхык 6.

Из предыдущего положения (Тхык 5) прыжком подняться на ноги в положение Тан, корпус слегка наклонен вперед. Руками выполнить удар Шонг-чых-чао. Перенести вес тела на левую ногу, затем на правую с резким поворотом бедер, при этом тело низко опущено, левая нога вытянута (пятка не касается земли), руки занимают положение Ан-ни-ха-чао.

Тхык 7.

Из предыдущего положения (Тхык 6) сильно выбросить левую ногу вперед, положение рук прежнее. Медленно опускать корпус на правую ногу до тех пор, пока бедро не станет параллельно земле. Затем вернуться в прежнее положение.

Тхык 8.

Из предыдущего положения (Тхык 7) занять положение Тан. Медленно поднять согнутую правую ногу, выполнить ею удар Хау-та-лой-кыок назад, руки принимают положение Ан-ни-ха-чао. Затем медленно опустить тело на левую ногу до тех пор, пока бедро не станет параллельно земле, сильно выбросить правую ногу вперед.

Тхык 9.

Из предыдущего положения (Тхык 8) занять положение Тан. Быстро повернуть обе пятки в стороны на угол 90 градусов, зафиксировать положение обеих ступней. Опустить тело так, чтобы обе ноги были макси-

мально напряжены и выполнить руками удар Лой-зынг-куен, при этом тело слегка наклонено вперед. Резким поворотом бедер перенести вес тела сначала на правую, а затем на левую ноги.

Тхык 10.

Из предыдущего положения (Тхык 9) занять положение Тан. Перенести вес тела на левую ногу, правую поднять в форме Лой-кыок на максимальную высоту и повернуть голень относительно бедра по часовой стрелке. Выполнить сильный удар Хау-та-лой-кыок назад, руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Вернуться в положение Тан. Процесс дыхания тот же, что и в упражнении Хой-тхо-фал.

Требование. Чтобы успешно заниматься упражнениями Кхой-кыок-фал, необходимо упорно и многократно отрабатывать движения всех тхыков в обоих направлениях, сочетать движения каждого отдельного тхыка, затем некоторой последовательности тхыков, чтобы в итоге перейти на более высокий уровень тренировок — выполнять все Тхыки от начала и до конца.

У п р а ж н е н и е 2 — Кхой-бо-фал-чан.

Базовое упражнение 1.

Тхык 1.

Из положения Тан нанести удар Тхьет-кыок правой ногой, стопа и пальцы ноги вытянуты, пальцы плотно сжаты. Одновременно правая рука в форме Тай-чао защищает нижнюю часть живота, правая — в этой же форме согнута на уровне лица.

Основное требование: необходимо полностью использовать силу вращения вокруг колена, вес тела перемещается на левую ногу, тело слегка отклоняется назад, руки напряжены. Центр тяжести находится вне тела, но равновесие не теряется.

Тхык 2.

Из положения Тан слегка наклонить корпус влево, перенести вес тела на левую ногу, согнув ее в колене. Максимально согнуть правую ногу в колене, поднять ее параллельно земле, при этом стопа напряжена. Повернуть бедра против часовой стрелки и нанести удар ногой справа в левую сторону. Руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао.

При выполнении удара необходимо, чтобы тело полностью опиралось на левую ногу. Удар выполняется в плоскости, параллельной земле. Быстро согнув ногу в колене, вернуться в исходное положение.

Тхык 3.

Из положения Тан (рис.9) поднять правую ногу к груди, согнув максимально в колене (как в форме Кыок-дао), нанести удар ребром стопы вперед и вверх, повернув пятку на 45 градусов против часовой стрелки. Правая рука в форме Тай-чао защищает нижнюю часть живота, левая в той же форме согнута на уровне подбородка. Тело, изогнутое в поясище, отклонено назад (рис.211).

Основное требование: местом соприкосновения должно быть ребро стопы, удар должен наноситься только после того, как колено будет макси-

мально поднято. Ни в коем случае нельзя удар наносить прямо с земли. После удара возвратиться в исходное положение кратчайшим путем.

Тхык 4.

Из положения Тан, согнув оба колена, упасть вперед на руки, нанести удар пяткой правой ноги назад, при этом лицо должно быть повернуто в сторону удара. После этого оттолкнуться руками от земли и прыжком вернуться в исходное положение.

Тхык 5.

Из положения Тан, слегка отклонившись назад, поднять к груди согнутую в колене правую ногу и нанести удар пяткой назад. Одновременно правая рука в форме Тай-чао защищает нижнюю часть живота, а левая, в той же форме, поднята на уровне подбородка. Тело слегка повернуть назад по часовой стрелке. Лицо обращено в сторону удара. По окончании удара кратчайшим путем вернуться в исходное положение.

Тхык 6.

Из положения Тан выполнить движения предыдущего тхыка, но вместо удара пяткой назад, нанести удар пяткой по часовой стрелке позади себя (рис.201).

Тхык 7.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу и, согнув ее, упасть на землю назад под углом 45 градусов. Правая рука при этом принимает форму Тай-чао параллельно правой ноге, а левая в той же форме поднята на уровне груди. После этого правую ногу поставить перед левой и прыжком вернуться в исходное положение (рис.214).

Тхык 8.

Выполнить падение предыдущего Тхыка, но правая нога должна быть повернута ступней вперед в форме Лой-кыок. Правая рука в форме Тай-чао защищает нижнюю часть живота (рис.208).

Базовое упражнение 2.

Тхык 1.

Из положения Тан перенести вес тела на правую ногу, левой ногой выполнить удар Та-кыок-дао. Одновременно нанести левой рукой удар Лой-зянг-куен по внешней стороне голени левой ноги. Правая рука в форме Ан-тхыонг-куен. Затем вернуть левую ногу в исходное положение и повторить все сначала, но для другой ноги.

Тхык 2.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу, правой ногой выполнить удар Тхьет-чхык-кыок, одновременно нанести правой рукой в форме Тай-чао удар Зянг-лой-чао по подъему правой ноги. Левая рука в форме Ан-тхыонг-чао. Затем все повторяется сначала для другой ноги.

Тхык 3.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу. Руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Согнуть правую ногу в колене так, чтобы голень касалась бедра, а стопа была вытянута. После этого, опуская корпус, сильно и быстро ударить всей голенью левой ноги по земле. Затем повторить все для другой ноги.

Тхык 4.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу. Руки в положении Ан-тхыонг-ха-ни-чао. Согнув правую ногу и наклонив корпус влево, выпадить удар Тхыонг-фат-тхьет-кыок. Опустив тело пониже на левую ногу, упасть на землю, правая нога согнута в положении для Тхо-фат-тхьет-кыок. Затем нанести удар Тхо-тханг-кыок-дао. Вернуться в положение Тан и повторить движения в другую сторону.

Тхык 5.

Из положения Тан перенести вес на левую ногу, руки в положении Ан-ни-ха-чао. Выполнить удар Чхык-лой-кыок. Согнуть левую ногу в колене, опустить на нее тело, опрокинуться навзничь так, чтобы ягодицы, спина, лопатки и руки одновременно коснулись земли, одновременно выпадить удар Тхо-тханг-лой-кыок. Вернувшись в положение Тан, повторить все в другую сторону.

Тхык 6.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу, руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Выполнить удар правой ногой Хыу-кыок-дао, потом ее согнуть и поставить перед левой. Опустив тело ниже на левую ногу и прижимая голень к бедру, упасть на внешнюю поверхность левой ноги. Затем, опираясь на правую руку в форме Тай-чао и прижимая к груди подбородок, выполнить кувырок и, как только спина коснется земли, выполнить удар Тхо-тханг-лой-кыок. Вернуться в положение Тан и повторить те же движения в другую сторону.

Тхык 7.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу и в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао правой ногой выполнить удар Хыу-кыок-дао, затем согнуть ногу, защищая нижнюю часть тела. После этого прыжком встать на левую ногу, а правой ногой выполнить удар Ха-фат-тхьет-кыок. Вернуться в положение Тан.

Тхык 8.

Из положения Тан наклонить корпус вперед, голову повернуть направо, опустить корпус на левую ногу, правую согнуть и выполнить удар Хыу-та-лой-кыок. Затем, еще ниже опустив тело на левую ногу, упасть влево, согнуть правую ногу и выполнить удар Тхо-тханг-кыок-дао. Вернуться в исходное положение Тан.

Тхык 9.

Из положения Тан перенести тело на левую ногу, правую согнуть в колене, руки в форме Тай-чао. Опустить корпус пониже, голову наклонить к животу. Опираясь на руки, выполнить кувырок так, чтобы земли коснулись сначала лопатки, потом спина и ягодицы. Упасть вправо, согнув правую ногу, а левой ногой выпадить удар Тхо-тханг-кыок-дао. При этом левая рука защищает нижнюю часть тела, а правая — верхнюю. Подняться и вернуться в положение Тан.

Тхык 10.

Из положения Тан поднять и согнуть левую ногу, руки принимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Опустить корпус пониже на правую ногу

и упасть вправо-назад, выполнить левой ногой удар Тхо-тханг-кмок-дао, а затем согнуть ее. Повернуть тело влево и нанести правой ногой влево удар Тхо-занг-тхьет-кмок, затем удар Тхо-тханг-лой-кмок. Вернуться в положение Тан.

Дыхание выполняется так же, как и в упражнении Хой-тхо-фан, но с более глубокими и длительными вдохами и выдохами. Требования к выполнению этого упражнения аналогичны требованиям, предъявляемым к выполнению упражнений Хой-куен-фан и Хой-тхо-фан.

Упражнение рекомендуется отрабатывать сначала медленно, а затем постепенно ускорять темп.

Некоторые вспомогательные упражнения для тренировки техники ног.

Все вспомогательные упражнения для тренировки техники рук и ног требуют от учеников длительного процесса совершенствования. Приобретение таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, подвижность суставов требует упорной работы с тренажерами и постоянного усложнения самих упражнений.

Ниже приведены некоторые виды вспомогательных упражнений.

Упражнение 1.

Исходное положение — стоя на коленях. Коленный сустав, голень и подъемы ступней касаются пола, а корпус перпендикулярен земле. Руки в такой же форме, как и в Няп-динь стоя. В таком положении следует передвигаться по ровной поверхности земли.

Спустя некоторое время тренировки этого упражнения, когда уже не чувствуется боли и усталости в ногах, продолжить тренировки на менее ровной поверхности, например на полу, на котором рассыпаны мелкие камешки или гравий, при этом постепенно повышая скорость передвижения.

Упражнение выполняется до тех пор, пока даже по прошествии нескольких часов тренировки не будет чувствоваться боли в суставах и усталости. Затем рекомендуется перейти к выполнению более сложной разновидности этого упражнения: рывками отрываясь от пола, двигаться в течение 30-40 минут на каждой тренировке.

Упражнение 2.

С позиции Няп-динь стоя прыжком поднять тело вверх, ноги в стороны в форме Та-кмок-дао, Хму-кмок-дао. Руки в форме Тай-чао прижать к бедрам. При падении внутренняя часть стопы и голени должны касаться земли. Затем вернуться в исходное положение.

Рекомендуется выполнять это упражнение, постепенно увеличивая скорость, силу и высоту прыжка до тех пор, пока занимающийся, достигнув высокой скорости выполнения, перестанет чувствовать боль в суставах и мышцах. Затем следует усложнить упражнение, например, выполняя его, одновременно руками наносить себе сильные удары по внешней стороне голени.

Упражнение 3.

Из положения Тан подпрыгнуть вверх и обеими руками в форме Тай-

чао нанести сильный удар вниз, затем быстро прижать ступни друг к другу и упасть так, чтобы внешние поверхности ступней коснулись земли. Снова прыжком поднять тело высоко вверх, обеими ногами нанести удары Та-кмок-дао и Хму-кмок-дао в стороны, а руками — параллельные удары Чык-чао вперед. Приземлиться, коснувшись земли коленями и внутренней поверхностью ступней, затем вернуться в исходное положение Тан.

Когда при выполнении этого упражнения, перестанет ощущаться боль и усталость, его следует усложнить. Например, в момент падения обеими руками в форме Тай-чао нанести сильный удар по коленям.

Упражнение 4.

Из положения Тан правую ногу отвести назад под углом 45 градусов, руки в форме Ан-ни-тхмонг-ха-чао. Правой ногой выполнить удар Тхмонг-фанг-тхьет-кмок.левой ногой в прыжке нанести удар вперед верхней частью стопы. Приземлиться так, чтобы правое предплечье и наружная сторона ноги коснулись пола, при этом правая рука принимает форму Ан-тхмонг-чао, левая нога — Тюн-лой-кмок. Повернуть тело налево, согнуть и опустить левую ногу на землю во внутрь правой, левую руку перенести в положение Ан-тхмонг-чао. Прыжком подняться в положение Тан так, чтобы пола касались только пятки ног. Выполнить эти же движения в противоположную сторону.

Упражнение 5.

Из положения Тан перенести вес тела на левую ногу, руки в форме Ан-ни-тхмонг-ха-чао. Присесть на левую ногу, упасть назад, правой ногой нанести удар Тхо-тханг-кмок-дао, затем подтянуть ее к себе, повернуть тело направо и выполнить левой ногой удар Тхо-занг-тхьет-кмок. Вернуться в исходное положение Тан и выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 6.

Из положения Тан быстро перенести вес тела на левую ногу в положении Док-ма-тан (рис.227). Правой ногой нанести удар Хму-кмок-дао, согнуть ее и поставить перед левой, упасть вправо. Руками занять положение Ан-ни-тхмонг-ха-чао, левой ногой выполнить удар Фат-лой-кмок, занять положение Няп-динь сидя. Наклоняя корпус вперед и прижимая голову к груди, сделать кувырок вперед, выполняя восходящий удар двумя ногами Чык-лой-кмок снизу-вверх, одновременно обеими руками в форме Тай-чао нанести удары по земле. Вернуться в исходное положение Тан и выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 7.

Из положения Тан поочередно наносить удары Тхмонг-фанг-тхьет-кмок, Ха-фанг-тхьет-кмок, Кау-лием-кмок, Ха-тхьет-чык-кмок левой и правой ногами по тренажеру.

Упражнение 8.

Из положения Тан левой и правой ногами поочередно наносить удары

Чык-лой-кыок, Фат-лой-кыок, Хау-ма-лой-кыок, Тханг-та-лой-кыок по тренажеру.

Упражнение 9.

Из положения Тан правой и левой ногами поочередно наносить удары Та-кыок-дао, Ху-кыок-дао, Тханг-кыок-дао по тренажеру.

Упражнение 10.

Из положения Тан поочередно левой и правой ногами наносить по тренажеру удары Тхыонг-ти-кыок, Ва-тхист-ти-кыок, Ва-тханг-ти-кыок, Тханг-ким-ти-кыок.

Упражнение 11.

Из положения Тан поочередно ногами наносить по тренажеру удары Чык-тхон-лой-кыок, Кан-та-тхон-лой-кыок, Кан-тхань-тхон-лой-кыок.

Комбинированные упражнения для тренировки техники ног.

Общие упражнения для отработки техники ног являются как раз теми упражнениями, в которых каждое движение, удар или прием рассчитаны в четкой рациональной последовательности. Эта система позволяет ученикам довольно легко овладеть достаточно сложной и своеобразной техникой ног школы Ня-там. В трудном и упорном процессе тренировки этих упражнений ученики приобретают ловкость, быструю реакцию, интуицию в развитии атаки, использовании ударов, блоков.

Ниже изложено одно из сложных общих упражнений.

Упражнение Кхей-мон-кыок-фан.

Тхык 1.

Из положения Тан прыжком назад и вправо под углом 45 градусов занять положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао, приподнять и согнуть левую ногу в колене, нанести ей удар Кыок-дао вперед и вверх. После удара отвести ногу назад вправо и опустить на землю. Руки занимают положение Ан-ни-тхыонг-чао (рис.43). Сделать поворот вправо, тело отклонить назад и выполнить правой ногой удар Ма-нигик-лой-кыок.

Тхык 2.

Согнуть правую ногу в колене, опустить вправо, перенести на нее вес тела, при этом приподнять пятку левой ноги, руки в положении Ан-ни-ха-чао. Перенести центр тяжести на левую ногу, руки принимают положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Правой ногой нанести удар Тхыонг-фат-тхей-кыок (рис.193), при этом немного наклонив тело с поворотом влево. Опустить правую ногу, вес тела перенести вперед в направлении удара и правой рукой нанести удар Фат-зыонг-дао. Левая рука внизу в форме Тай-чао, тело немного опущено.

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) перенести центр тяжести назад на левую ногу и нанести правой ногой удар Ху-кыок-дао. После удара согнуть ногу, опустить вправо, левую ногу переместить по дуге против

часовой стрелки. Обе руки занимают положение Тхен-хау-шонг-чао, тело поворачивается влево.

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) подтянуть левую ногу к себе так, чтобы голень была перпендикулярна бедру, носок оттянут, опираемся на большой палец. Обе руки в форме Ан-ни-тхыонг-чао. Быстро развернуть пятку правой ноги на угол 90 градусов по часовой стрелке и левой ногой нанести удар Хау-лой-кыок. Затем отвести ногу в противоположную сторону и принять положение Ан-хау-тхис-дао. Лицо повернуть направо и смотреть в направлении удара ноги. Опустить на землю на внешнюю часть бедра левой ноги, правой ногой снизу вверх нанести удар Тхо-тханг-кыок-дао. После удара отвести ногу и, опустив ее на землю перед бедром левой ноги, принять положение Ан-ма-нял-куй-чао (рис.244). Из этого положения рывком выполнить полный поворот тела вперед (кувырок), упасть на правое плечо, одновременно левой ногой нанести удар Тхо-тханг-лой-кыок.

Тхык 5.

Быстро опустить левую ногу пяткой на землю, принять позицию Ан-тхыонг-шонг-дао, а правой ногой нанести удар Кау-лием-кыок. Отвести правую ногу в исходное положение и правой рукой в этом же направлении нанести удар Хау-те. Затем сразу же левой рукой нанести удар Чык-чао, при этом тело максимально и резко развернуть по направлению удара. Перенести центр тяжести на левую ногу и обеими руками в обратном направлении нанести удар Тхыонг-ха-шонг-чык-чао.

Тхык 6.

В прыжке правой ногой вперед нанести удар Тхыонг-ха-шонг-чык-чао. После удара приземлиться на левую ногу, чтобы слегка согнутая правая нога коленом почти касалась земли. Руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао. Подняться, тело наклонить слегка вперед, центр тяжести перенести на правую ногу, правой рукой вправо нанести удар Занг-лой-чао. Повернуться влево и левой ногой нанести удар Фат-нигик-лой-кыок. После удара отвести ногу назад, перемещая на нее центр тяжести, одновременно развернуть корпус вправо, руками принять положение Ан-тхыонг-шонг-дао.

Тхык 7.

Согнуть правую ногу в колене так, чтобы голень была перпендикулярна бедру и выполнить удар Та-лой-кыок. После удара согнуть ногу обратно, упасть на землю, левой ногой нанести удар Тхо-тханг-лой-кыок. Согнуть левую ногу в колене, развернуться влево, опираясь на левое плечо и бедро, нанести правой ногой удар Тхо-тханг-кыок-дао.

Тхык 8.

Занять положение Ан-ни-тхыонг-лой-чао, тело низко опущено, вес тела смещен на левую ногу.левой ногой переместиться в позицию Ан-ни-тхыонг-ха-хуен, одновременно повернуть пятку на угол 90 градусов и нанести удар Ху-кыок-дао правой ногой вправо. Опустить ногу и, повернув пятку на 90 градусов, правой рукой нанести удар Фат-зыонг-ку-

ни, центр тяжести при этом остается на левой ноге. Левая рука прижата в положении Ан-ха-чао.

Тхык 9.

Правой ногой сделать шаг влево так, чтобы ноги скрестились (правая нога впереди левой). Приподнять и согнуть левую ногу, выполнить ею удар Фат-тхик-лой-кыок. При этом тело отклоняется назад и разворачивается направо, после этого левую ногу согнуть и прижать к себе. В прыжке повернуть тело влево, нанести правой ногой удар Тхыонг-фат-тхик-кыок, левую ногу максимально согнуть и упасть так, чтобы при падении внешняя часть голени, бедра, левое предплечье коснулись земли одновременно.

Тхык 10.

Правой ногой нанести влево удар Тхо-зынг-тхик-кыок, принять положение Ан-ни-ха-чао, вес тела на левой ноге. Перенести вес тела на правую ногу и руками нанести удар Ан-ни-чао, быстро повернуть корпус влево и левой ногой влево нанести удар Та-кыок-дао.

Тхык 11.

Скрестить левую ногу назад перед правой ногой. Руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-дао (аналогично положению Ан-ни-тхыонг-ха-кыок, только кисти в форме "меч"), вес тела на левой ноге. Развернуть корпус направо, правой рукой нанести удар Ху-те, левая рука прижата в форме Тай-чао. Затем следует удар Хыу-кыок-дао правой ногой, ноги отводятся обратно, на нее перемещается центр тяжести.левой ногой в том же направлении производится удар Ма-тхик-лой-кыок. Тело опустить по возможности на правую ногу, развернуться влево и правой рукой нанести удар Чыо-чао. Левая рука прижата в форме Ан-ха-чао.

Тхык 12.

Из предыдущего положения (Тхык 11) подняться телом вперед на левую ногу, правой ногой нанести удар Хыу-лой-кыок. Опустить правую ногу, быстро подняться телом вперед, одновременно разворачиваясь влево, и правой рукой нанести удар Фат-зыонг-дао, левая рука в положении Ан-ха-чао. Сделать полшага вперед правой ногой, развернуться влево, перемещая левую ногу под углом 90 градусов по дуге против часовой стрелки. Руки в положении Ан-ни-тхыонг-чао.

Тхык 13.

Резко упасть влево, одновременно левой ногой нанести удар Тхо-тханг-кыок-дао. Встать, центр тяжести на левой ноге, а правой нанести удар Фат-тхик-кыок. Опустить правую ногу на землю, перенести на нее центр тяжести, правой рукой нанести удар Ха-шон-кыок. Левое плечо поднять вперед и левой рукой нанести удар Дон-ким-са (рис.160). Отклониться телом назад и, одновременно, левой ногой нанести удар Тхыонг-ти-кыок.

Тхык 14.

Согнуть в колене левую ногу и нанести ею удар Та-кыок-дао. Правой ногой в прыжке ударом пятки сверху вниз нанести удар Зынг-лой-кыок, затем этой же ногой — удар Тхо-зынг-тхик-лой-кыок.

Тхык 15.

Рывком назад перенести вес тела на левую ногу и занять положение Ан-ни-тхыонг-ха-са. Затем упасть назад, а правой ногой нанести удар Тхо-тханг-ти-кыок (рис.220). Согнуть правую ногу, повернуться направо и левой ногой нанести удар Тхо-кыок-дао. Отвести левую ногу назад, поставить перед голенью правой ноги и быстро подняться. Одновременно сделать полный разворот телом по часовой стрелке и занять положение Так.

Дыхание. В Кхой-мон-кыок-фап требуется способность выдерживать и регулировать темп дыхания. Ученик должен уметь свободно дышать так, чтобы процесс дыхания был гармоничен процессу движения тела. При вдохе и выдохе зубы должны быть плотно сжаты, рот полуоткрыт, образуется звук "уха".

Требование. Чтобы успешно выполнять это упражнение, ученик должен иметь хорошую физическую подготовку, достаточно высокую степень владения базовой техникой. Должен уметь выполнять удары ногами точно, сильно, сохраняя в то же время прочную стойку. В процессе тренировки необходимо обращать внимание на четкое выполнение стойки, положение тела, направление взгляда, точность форм движений. Только выполняя все эти требования, ученик может надеяться понять смысл и овладеть этим упражнением, сочетающим передвижения с оригинальными ударами ногами школы Нят-нам.

На рис.251-277 показаны 32 позиции другого упражнения Кхой-мон-кыок-фап.



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253a



Рис. 253b



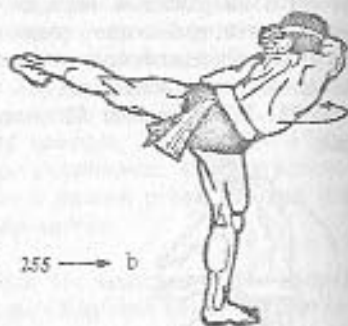
Pnc. 253a



Pnc. 254



a ← Pnc. 255 → b



Pnc. 260



Pnc. 261



a ← Pnc. 262 → b



Pnc. 256



Pnc. 257



Pnc. 258



Pnc. 259



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 271



Рис. 272



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 273

ТАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Когда человек собирается в долгий путь, он берет с собой все необходимое. Так и боец Нят-нам, собираясь добиться высокого мастерства, должен хорошо понять и усвоить основные тактические методы.

В древнем учении, частично изложенном в главе I, были рассмотрены основные принципы и способы психологической подготовки учеников.

В главах III и IV были изложены основные положения базовой техники, которая служит основой для выполнения в дальнейшем более сложных и трудных упражнений.

В настоящей главе будут рассмотрены те упражнения, которые имеют сложную систему перемещений и являются упражнениями тактики защиты и атаки. С помощью этих упражнений ученик овладеет навыками правильного перемещения и уклонов в атаке и защите.

Основные тактические методы в школе Нят-нам построены на простых и рациональных принципах, в которых учтены особенности психологии и анатомии человека.

Мастера школы Нят-нам разработали систему простых, но научно обоснованных упражнений, позволяющих использовать силу противника в бою, и максимально мобилизовать свою энергию.

Эти упражнения способствуют развитию у человека быстрой реакции, спокойствия, уверенности в себе.

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Тхан-фал — метод перемещения.

Тхан-фал — это метод перемещения, содержащий технику отклонений, уклонов, сближений, обманных движений.

Основными требованиями Тхан-фал являются быстрота и легкость передвижений, устойчивость, правильность выполнения стойки. Высшая степень мастерства — это выполнение Тхан-фал "невидимыми движениями" для противника.

Тхан-фал в школе Нят-нам имеет пять форм:

а) Тхан-чых-фал — перемещение по прямой вперед.

Преимущество этого метода заключается в возможности быстрого сокращения дистанции. Учитывая это преимущество, Тхан-чых-фал применяется в момент, когда противник не ожидает атаки. Этот метод эффек-



Рис. 274



Рис. 275а



Рис. 275б



Рис. 276



Рис. 277

тивен и в том случае, если атака противника была неточна и он потерял равновесие, а также, если противник растерялся или испугался.

Недостатки метода:

— при перемещении вперед легко получить удар в нижнюю или верхнюю часть тела, если они плохо защищены;

— в прыжке или ударом позади стоящей ногой вперед противник может, резко сократив расстояние, нанести контрудар;

— при движении вперед вперед стоящей ногой будьте внимательны — у противника есть возможность нанести боковой контрудар в нижнюю часть тела или провести подсечку, что приведет к потере равновесия;

— при перемещении с поворотом обеих пяток и бедра вперед возникает опасность контрудара в голень, а кроме того у противника есть также же возможность быстрого передвижения навстречу.

Тхан-чых-фал имеет следующие основные формы:

Ма-дон-тиен-зи-чых-фал — перемещение вперед вперед стоящей ногой;

Ма-дон-тиен-зи-нхик-чых-фал — аналогичное перемещение, но с поворотом обеих пяток вперед;

Ма-дон-хау-зи-чых-фал — перемещение вперед сзади стоящей ногой;

Ма-дон-хау-зи-нхик-чых-фал — аналогичное перемещение, но с поворотом обеих пяток вперед;

Ма-шонг-тиен-хау-луан-зи-чых-фал — поочередное перемещение ног вперед;

Ма-шонг-тиен-хау-луан-зи-нхик-чых-фал — аналогичное перемещение, но с поворотом обеих пяток вперед;

Ма-шонг-тханг-зи-чых-фал — прыжок двумя ногами вперед;

Ма-шонг-тханг-зи-нхик-чых-фал — аналогичное перемещение, но с поворотом тела и пяток;

Ма-шонг-тисн-хау-зи-чых-фал — одновременное перемещение обеих ног вперед;

Ма-шонг-тисн-хау-зи-нхик-чых-фал — аналогичное перемещение, но с поворотом пяток.

На рис. 278-281 показаны схемы перемещений Тхан-чых-фал.

б). Тхан-чых-нхик-фал — метод перемещения по прямой назад.

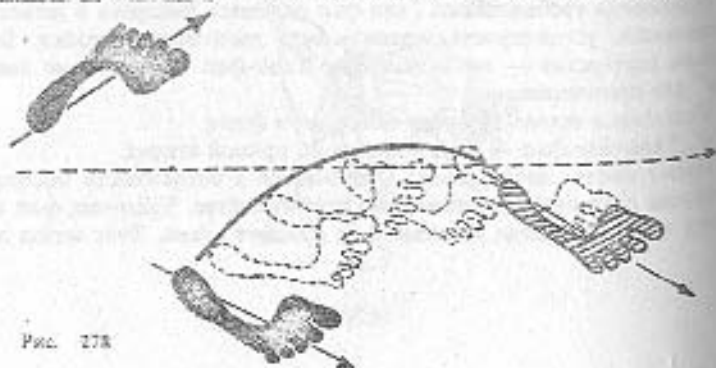


Рис. 278

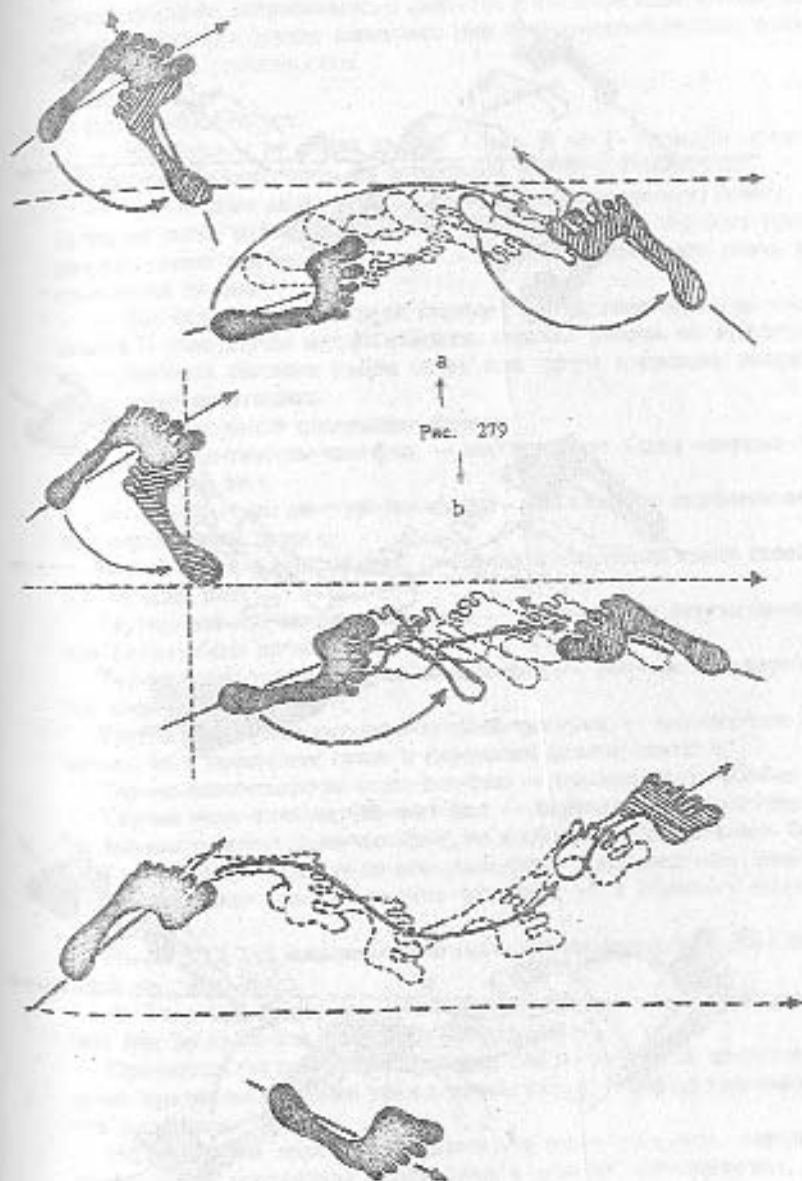


Рис. 279

Рис. 280

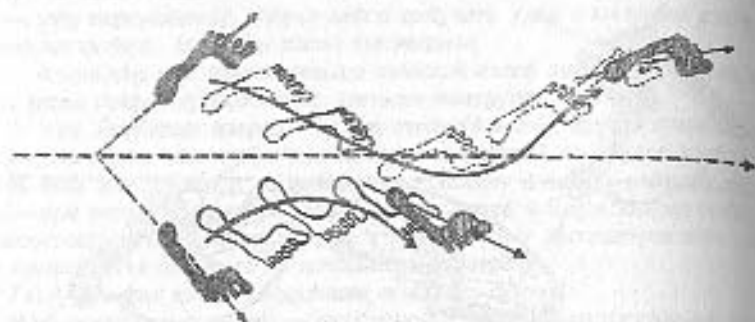


Рис. 281

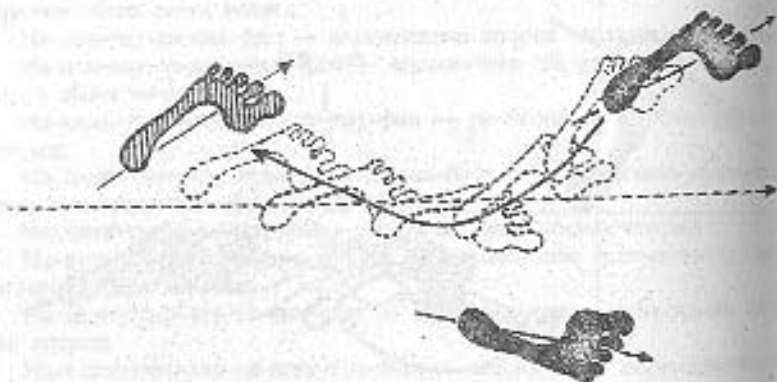


Рис. 282

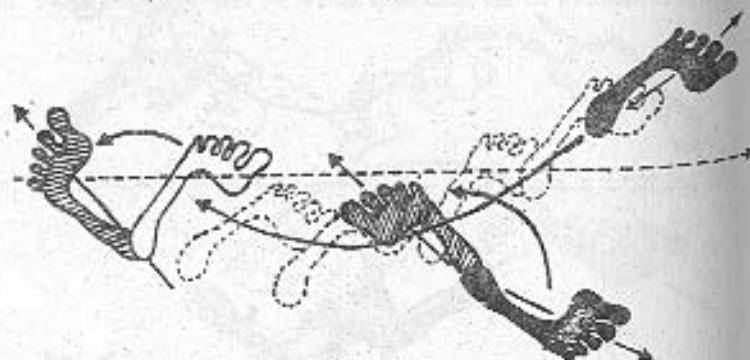


Рис. 283

Преимущество этого метода заключается в простоте выполнения и в возможности быстро и безопасно уклониться от ударов противника. С другой стороны, встретившись с сильным и быстрым соперником, этот метод перемещения трудно выполнить при непрерывных атаках, особенно в ограниченном пространстве.

Пример.

Противник атакует.

— Мы уходим от атаки далеко назад. В этой ситуации отход назад гарантирует безопасность, но затрудняет быструю контратаку.

— Мы отходим назад впереди стоящей ногой в низкую стойку. В этой ситуации легко избежать длинных ударов соперника, но если противник нанесит серию быстрых ударов, то на определенном этапе атаки уходить становится трудно.

— Мы отходим назад сзади стоящей ногой, тело опущено низко над землей. В этом случае можно избежать верхних ударов, но при этом трудно парировать сильные удары снизу или удары в суставы впереди стоящей ногой противника.

Этот метод имеет следующие формы:

Тау-ма-дон-тиен-зи-чых-фап — перемещение назад впереди стоящей ногой на один шаг;

Тау-ма-дон-тиен-зи-нхик-чых-фап — аналогичное перемещение, но с поворотом пяток вперед;

Тау-ма-дон-хау-зи-чых-фап — перемещение назад сзади стоящей ногой на один шаг;

Тау-ма-дон-хау-зи-нхик-чых-фап — аналогичное перемещение, но с поворотом обеих пяток;

Тау-ма-шонг-тиен-хау-луан-зи-чых-фап — поочередное перемещение ног назад;

Тау-ма-шонг-тиен-хау-луан-зи-нхик-чых-фап — аналогичное перемещение, но с поворотом пяток и переносом центра тяжести;

Тау-ма-шонг-тханг-зи-нхик-чых-фап — прыжок назад обеими ногами;

Тау-ма-шонг-тиен-хау-зи-чых-фап — перемещение аналогичное форме Ма-шонг-тиен-хау-зи-чых-фап, но в обратном направлении (назад);

Тау-ма-шонг-тиен-хау-зи-нхик-чых-фап — перемещение, аналогичное форме Ма-шонг-тиен-хау-зи-нхик-чых-фап, но в обратном направлении (назад).

На рис. 282-285 показаны некоторые основные перемещения по методу Тхан-чых-нхик-фап.

л). Тхан-хоа-лонг-фап — метод перемещения обеими ногами по прямой или по кривой в различном направлении.

Преимущество этого метода в том, что можно легко ввести в заблуждение противника и легко уйти с линии атаки, чтобы эффективнее провести контратаку.

Недостатками этого метода являются многочисленные передвижения, возможность контрудара противника в момент передвижения, большая физическая нагрузка (поэтому на определенном этапе тренировки метод

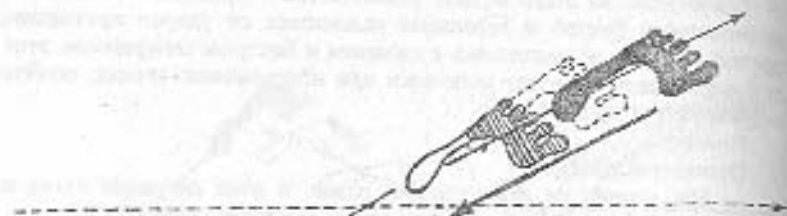


Рис. 284

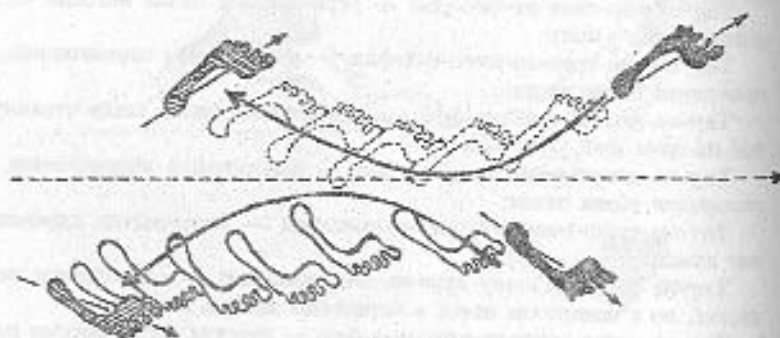


Рис. 285

может оказаться не очень эффективным), трудность ухода, если противник, внезапно и быстро атакуя, меняет направление.

Основные формы этого метода:

Хоа-лонг-зи-дао-фан — перемещение одной ногой вперед с внезапным уходом в сторону;

Хоа-лонг-зи-дао-нигик-фан — аналогичное перемещение, но с поворотом тела и пяток;

Хоа-лонг-зи-люнг-фан — обманные передвижения левой и правой ног;

Хоа-лонг-зи-люнг-нигик-фан — аналогичное перемещение, но в сочетании с поворотом пяток для быстрого перемещения тела;

Тау-хоа-зи-дао-фан — перемещение, аналогичное форме Хоа-лонг-зи-дао-фан, но в обратном направлении (назад);

Тау-хоа-зи-люнг-фан — перемещение, аналогичное форме Хоа-лонг-зи-люнг-фан, но движение направлено назад;

Тау-хоа-зи-люнг-нигик-фан — перемещение, аналогичное форме Хоа-лонг-зи-люнг-нигик-фан, но с движением тела назад.

На рис. 286-290 показаны основные формы перемещения по методу Тхан-хоа-лонг-фан.

г). Ао-фан — метод минимых перемещений.

Это метод перемещений при защите и атаке, в котором использовано сочетание выше изложенных методов перемещений.

По этому методу перемещения следует осуществлять внезапно, неопределенно, меняя направление (в сторону, вперед, назад). С помощью этого метода легко скрыть истинное направление приема при защите или атаке, неожиданно сократить дистанцию и точно наносить удары. Используя этот метод, можно вступить на равных бой даже с более сильным соперником.

Недостаток этого метода заключается в сложности его выполнения. В процессе обучения этому методу необходимо соблюдение учеником строгого требования выполнения упражнений на протяжении длительного времени. Техника выполнения этих перемещений сложна, так как требуется умение сочетать множество движений, постоянно перемещать тело в разных направлениях.

Основные формы этого метода:

Зи-нигик-дао-ао-фан — поочередное перемещение ног в различных направлениях с поворотом пяток и перемещением тела. В процессе передвижения ноги скользят по земле, что позволяет легко сокращать дистанцию;

Зи-чых-хоа-лонг-ао-фан — рациональное сочетание перемещений методов Тхан-хоа-лонг-фан и Тхан-чых-фан. Перемещения рациональны в защите и атаке. При выполнении не имеет значения, для какой ноги (левой или правой) выполняются перемещения, главное — их эффективность;

Зи-тхо-ао-фан — перемещения, в которых используются падения и вращение тела на земле в различных направлениях.

На рис. 291-294 изображены некоторые формы перемещений по методу Ао-фан.

д). Ма-фан — метод "призрачных перемещений".

Это метод перемещений, основанный на движениях в различных направлениях с преднамеренной потерей собственного равновесия.

Преимущество этого метода заключается в том, что с его помощью можно ослабить силу ударов противника. В случае нашей атаки противнику трудно определить момент и направление ударов (трудно определить, на какую ногу опирается ваше тело), а кроме того, различить реальные и обманные движения. Используя этот метод, даже в защите можно проложить неожиданные для противника контратаки.

Недостатки этого метода заключаются в трудности определения момента для обманного движения или преднамеренной потери равновесия, в трудности нанесения ударов из неустойчивой позиции, а также в длитель-

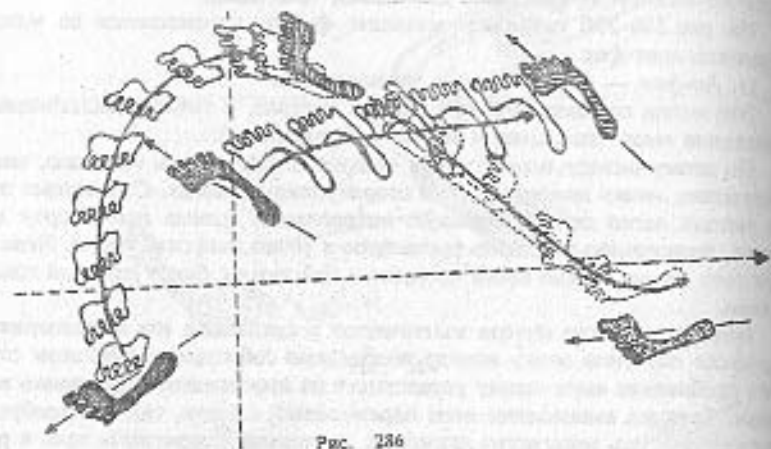


Рис. 286

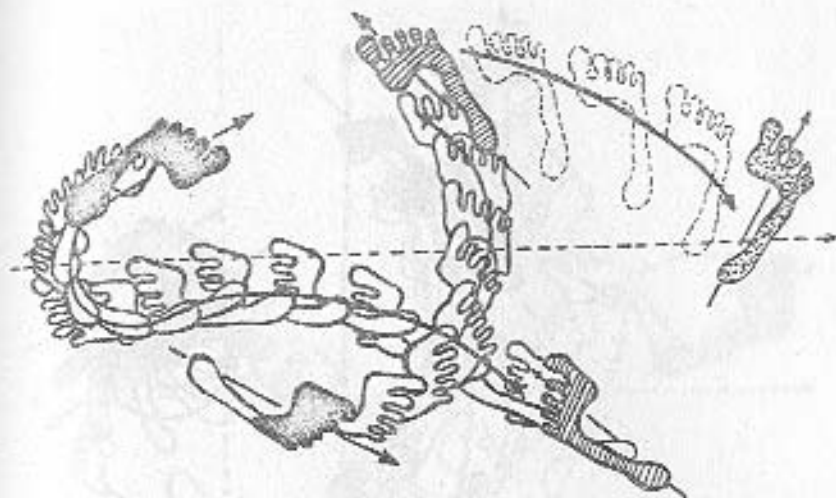


Рис. 288

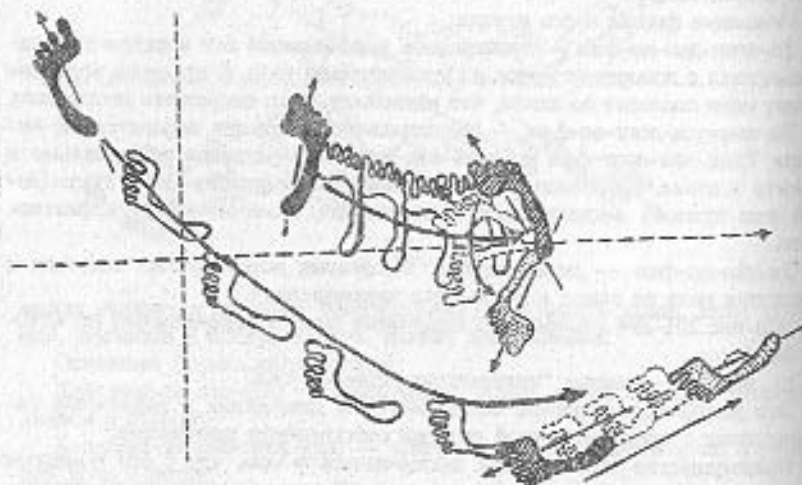


Рис. 287

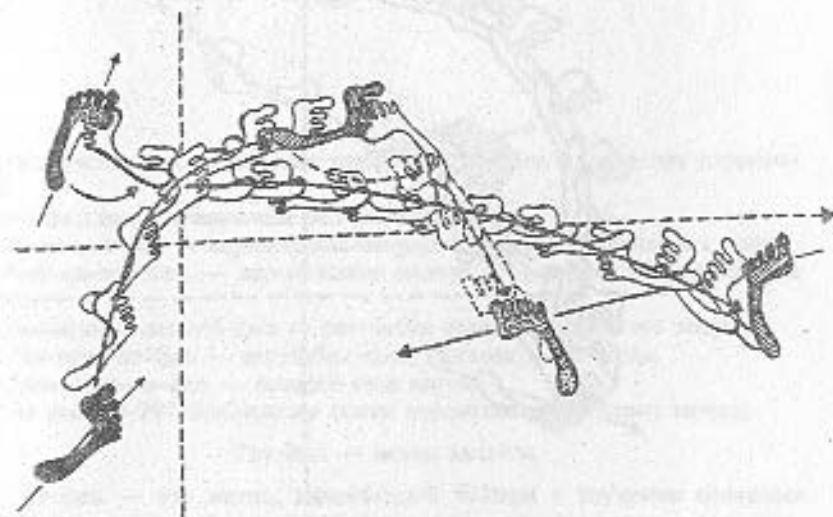


Рис. 289

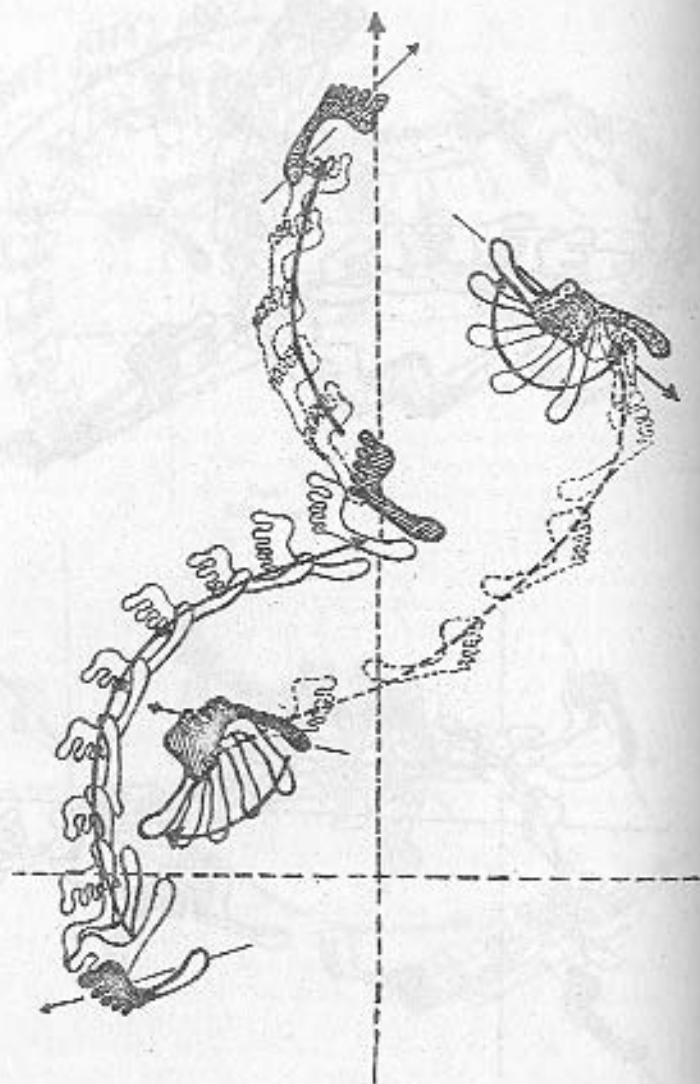


Рис. 290

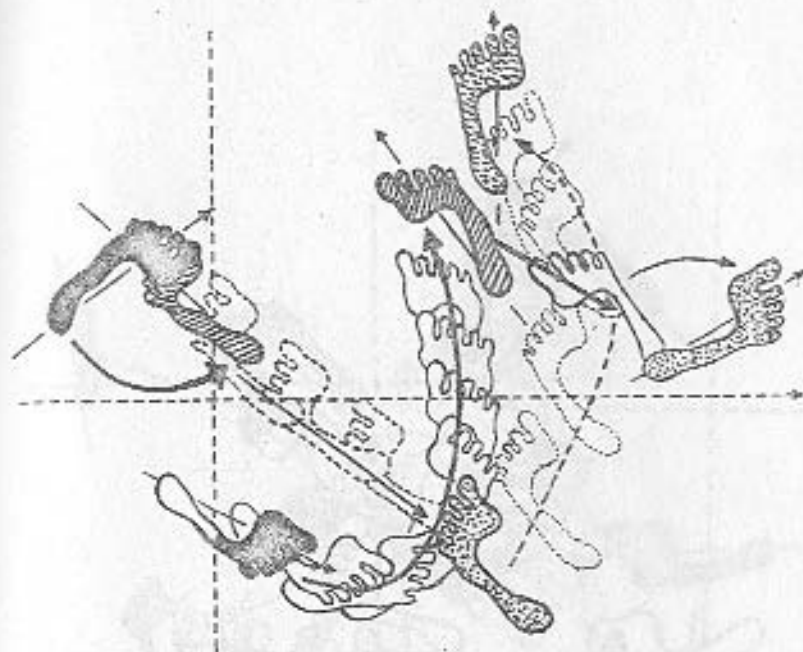


Рис. 291

ности обучения для достижения требуемой гибкости выполнения упражнений.

Ма-фан имеет следующие основные формы:

Та-ма-лой-фан — перемещение направо с обманным движением влево;

Ху-ма-лой-фан — перемещение налево с обманным передвижением вправо;

Лао-нги-зя-ма-лой-фан — расслабив тело, наклонять его вперед;

Хау-нги-ма-фан — расслабив тело, наклонять его назад.

Тисн-нги-ма-фан — поворот тела вперед.

На рис. 295-297 изображены схемы перемещений по этому методу.

Тху-фан — метод защиты.

Тху-фан — это метод, помогающий бойцам в изучении основных принципов защиты. Умение эффективно защищаться и вовремя контратаковать являются основными требованиями в освоении данного тактического метода.

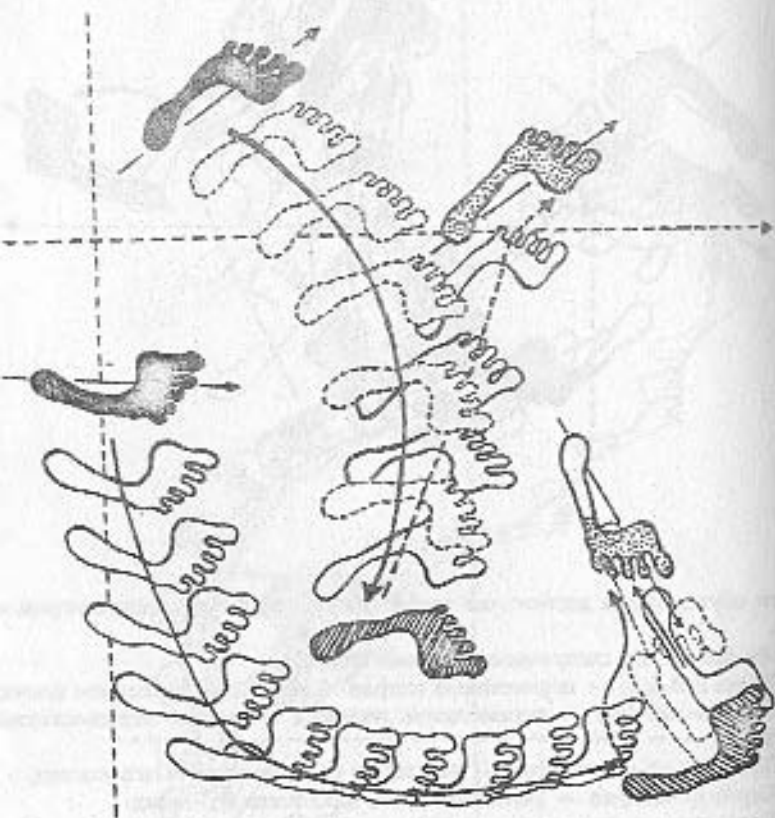


Рис. 292

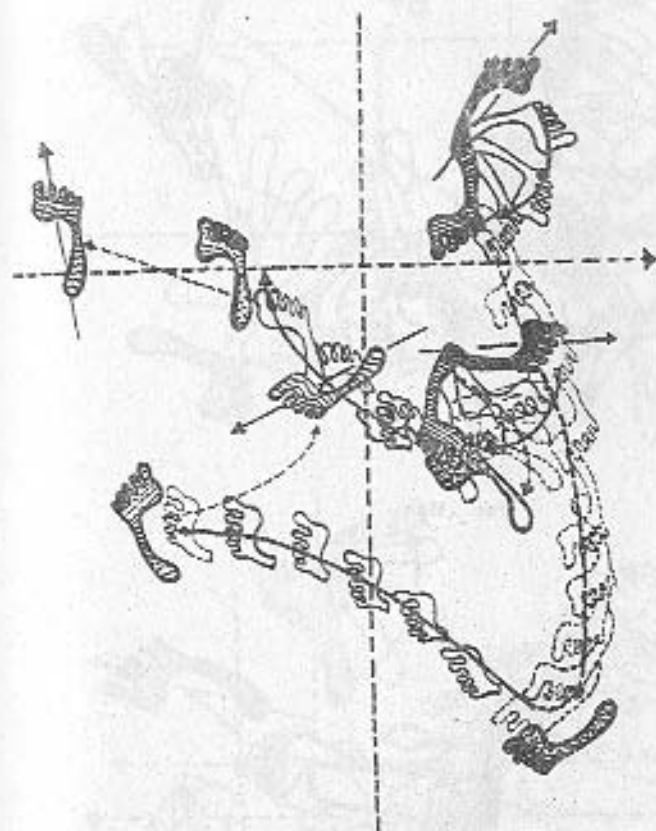


Рис. 293

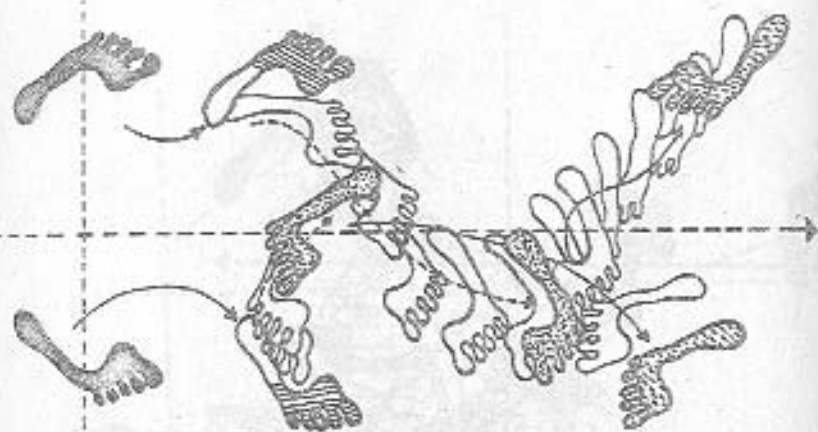


Рис. 294

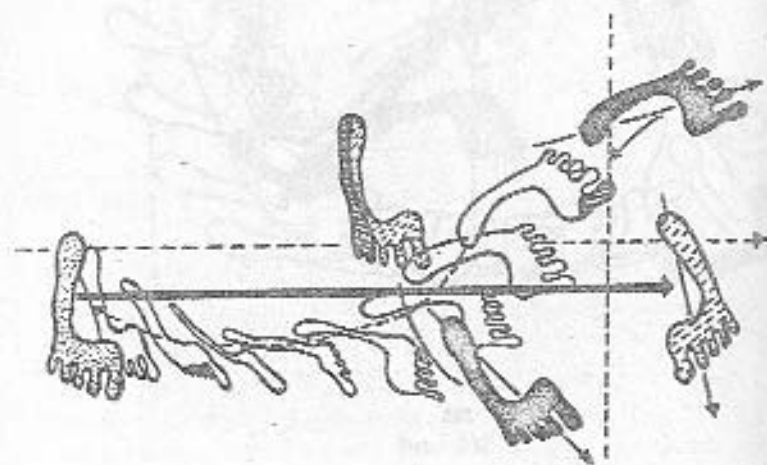


Рис. 295

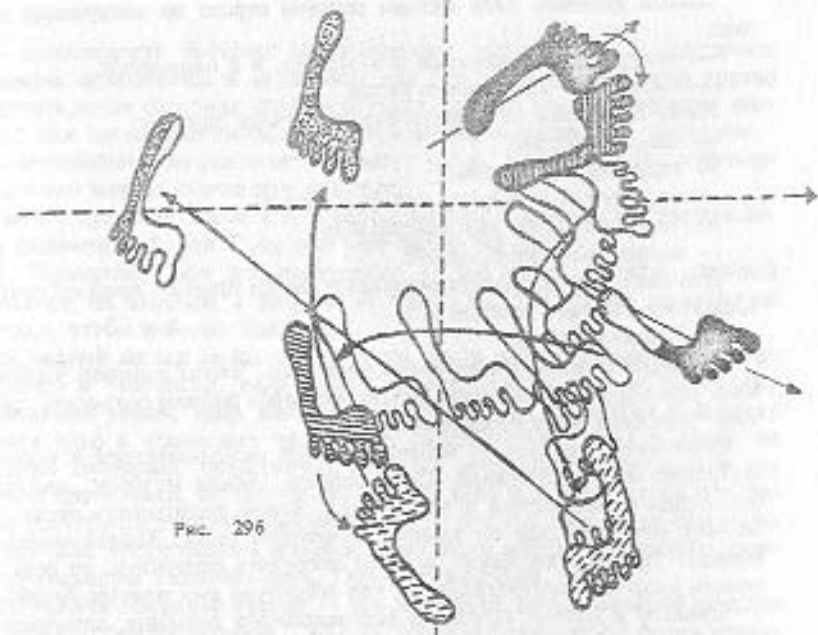


Рис. 296

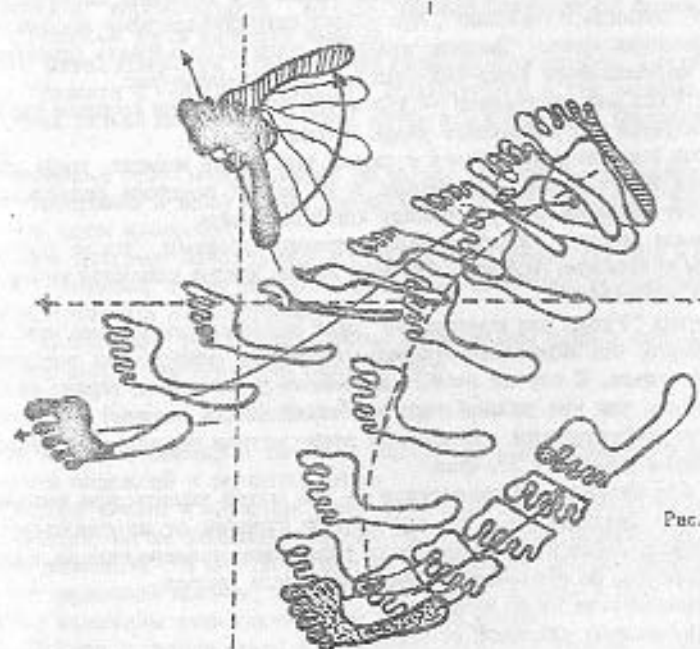


Рис. 297

Школа Няи-нам свои методы защиты строит на следующих принципах:

- надежно оберегать себя и в защите, и в нападении;
- избегать в бою глупого риска.

Ниже изложены пять тактических методов защиты:

- защита атакой;
- уход для контратаки;
- отклонение в сторону для контратаки;
- принятие удара для контратаки;
- защита обманной атакой.

Эти тактические методы выражают смысл древней теории: "учиться защищаться умением атаковать".

а). Защита атакой.

В поединке атакующий более подвижен. Чтобы выбрать удобный момент для парирования удара, защищающийся должен сохранять спокойствие, "как охотник в ожидании зверя".

Этот метод требует от защищающегося своевременного и точного выполнения ответного удара. Перемещаясь любым методом, нападающий вынужден приблизиться к противнику, чтобы подготовить атаку. В этот момент его удар еще не имеет достаточной силы. Защищающийся, используя это обстоятельство, должен опередить соперника, то есть блокировать удар или контратаковать, что обеспечит ему полную безопасность.

Однако, в случае принятия неправильного решения, защищающийся может "попасть в западню", что грозит непредвиденными последствиями.

Применяя метод "Защита атакой", надо использовать преимущества форм перемещения Тхан-чых-фал и Тхан-хоа-лонг-фал.

б). Уход для контратаки — это метод защиты, при котором уход назад используется для избежания удара противника.

Уход должен выполняться в самый последний момент, тогда удар соперника будет нерезультативным, и он может потерять равновесие, что позволит защищающемуся быстро контратаковать.

Смысл данного метода можно выразить словами: "после достижения высоты неизбежно падение" (то есть любой удар в конечной точке теряет силу и значение).

Метод "Ухода для контрудара" дает возможность хорошо чувствовать дистанцию, что позволяет правильно выбрать момент для внезапного и точного удара. В случае несвоевременного ухода метод теряет свои преимущества, так как ранний уход — бесполезен, а поздний — опасен.

Для эффективного применения этого метода используйте формы перемещения Ао-фал и Ма-фал.

в). Отклонение для контратаки — это метод защиты, при котором используется отклонение в ту или другую сторону от направления атаки противника. Отклонение проводится разнообразно: влево, вправо, с опусканием корпуса, со скользящим движением тела вперед.

Преимущества этого метода:

- небольшое удаление от противника;

— возможность быстрых своевременных контрударов. В результате противник оказывается в неудобном для боя положении. Метод трудно применять, когда соперник опытен и умеет хорошо делать обманные движения, или когда защищающимся неправильно выполняются движения.

— определены направление и момент удара. Неправильное использование этого метода становится опасным.

Рекомендуется применять этот метод защиты в сочетании с такими видами перемещений, как Тхан-хоа-лонг-фал и Ма-фал.

г). Принятие удара для контратаки — это метод защиты, который опирается на смелый и разумный принцип: "упустить маленькую рыбку, чтобы поймать большую".

На первый взгляд метод полон риска, но, в действительности, он эффективен и безопасен, если точно определить намерение соперника (проводимый прием, удар, направление удара). Мы позволяем сопернику нанести удар в неопасные части тела (бедро, плечо и т.д.) и сразу же проводим контрудар. Естественно, если мы неправильно определили намерение противника, не смогли определить удар и момент удара или не точно выполнили технику приема удара, то последствия будут опасными для нас. Для эффективного использования этого метода используйте формы перемещения Тхан-чых-фал, Тхан-хоа-лонг-фал, Ма-фал.

д). Защита обманной атакой — это последний метод, который основан на принципе "корень-защита", то есть "прежде защищаться, затем атаковать". Главным здесь является защита.

Этот метод применим в бою с более сильным соперником. Тактический метод "Защита с обманной атакой" используется в тот момент, когда противник только начинает готовить атаку или сокращать дистанцию для атаки.

С помощью этого метода можно не только захватить инициативу, но и ввести соперника в заблуждение, то есть противник не сможет точно определить ваши намерения.

Кроме того, этот метод позволяет провести разведку тактики и способностей соперника, чтобы принять правильное решение: осуществлять ли защиту, проводить ли контратаку и когда.

Для применения этого метода очень эффективны формы перемещения Тхан-чых-фал, Тхан-пик-чых-фал, Ао-фал.

Конг-фал — метод атаки.

Это метод, с помощью которого бойцы Няи-нам осваивают главные принципы надежной и активной атаки.

Мастера школы в обучении своих учеников придерживаются принципов: "атакуй, но не забывай защищаться", "надежно защищайся, чтобы хорошо атаковать". В них заложен глубокий смысл, без понимания которого нет надежной защиты, эффективной атаки, победы в бою.

Ниже изложены пять тактических методов атаки.

а). Прямая активная атака — это активное использование бойцом любого удобного момента для быстрой и прямой атаки. Такая тактика тре-

бует подвижности, хладнокровия, решительности, быстроты передвижений и выполнения ударов.

Требование выполнения Прямой активной атаки определяется конкретной ситуацией и каждый боец обязан уметь ее использовать, чтобы реализовать редкий, благоприятный момент для атаки.

Удобный момент для атаки — это то мгновение, когда мы находимся от противника на так называемой "дистанции для удара", а наш противник — "в открытой позиции".

Однако необходимо учитывать всевозможные обманные действия противника и опасность контрудара.

Для эффективности этого метода используйте форму перемещения Тхан-чых-фал.

б). Атака с обманными движениями (обманное нападение для последующей атаки). Это тактический метод, отличающийся от других методов использованием обманных движений (ударов) в начале атаки.

Этот метод может ввести соперника в состояние неуверенности, напряженности, нерешительности, он легко допускает ошибки, так как ему трудно понять ваши намерения. Нам остается только выбрать удобный момент для атаки. Однако, если противник опытен, силен, уверен в себе, мы зря потратим время и силы. Соперник выиграет бой — "как ветры сжигают росток".

Для эффективного применения этого метода используйте формы перемещения Ма-фал и Ао-фал.

в). Provocationally открытая позиция — это "непрямая" атака с высшего открытой позиции. Мы специально занимаем открытую позицию и ожидаем атаку противника и он "как зверь попадает в ловушку".

Достоинство метода в том, что противник легко ошибается, а это дает реальный шанс победить.

Сложность метода состоит в том, что спровоцировать опытного соперника, то есть "построить ловушку" нелегко, особенно, если нет достаточной реакции и не отработана хорошая техника парирования ударов.

Для эффективности этого метода используйте формы перемещения Ао-фал и Ма-фал.

г). Замаскированная защита для атаки — это тактический метод, использующий сходную идею с методом Защита атаккой.

Этот метод требует высокой степени владения всесторонней техникой, способности быстро передвигаться. Уход или отклонение должны быть уверенными, рассчитанными, рациональными, чтобы в любой момент можно было перейти в нападение, как "охотник, растянувший лук, готовый пустить стрелу".

Начинающему ученику не рекомендуется спешить применять этот тактический метод в защите, так как, несмотря на свою эффективность, он сложен в применении на практике.

Трудно создать "замаскированную защиту", так как это требует большого опыта ведения боя, высокой чувствительности, крепких нервов.

Для наибольшей эффективности в применении этого метода используйте формы перемещений Тхан-чых-инг-фал и Тхан-хоа-лонг-фал.

д). Атака за атакой — это метод активной, решительной, непрерывной атаки. Тактика метода: при малейшей возможности молниеносно атаковать, атака за атакой, "как летний ливень", "как падение камней с высокой горы". Если начал атаковать, не давай противнику ни минуты покоя. Атакуй и слева, и справа, и сверху, и снизу, атакуй даже при контратаке, даже при умелой блокировке противником ваших ударов — вы должны найти силы и возможность для продолжения атаки. Характерная для этого метода непрерывная последовательность ударов не дает противнику возможности выполнять уходы, отклонения, затрудняет контратаки.

Достоинство этого метода — победа в короткий промежуток времени, однако ошибочно считать его методом "лишней силы".

Легко можно добиться победы, применяя этот метод, в бою с противником нерешительным, неуверенным, недостаточно внимательным и осторожным, даже если он физически сильнее вас.

Этот метод рекомендуется использовать опытным бойцам, которые добились в процессе тренировок высокой степени мастерства. Применять всах и всюду, надеясь на легкую победу, небезопасно. Надо реально взвешивать свои силы, опыт, мастерство.

Для эффективности применения этого метода используйте формы перемещений Тхан-чых-фал и Ма-фал.

Хоа-фал — метод развития непрерывной атаки.

Этот метод развития атаки подразумевает рациональный подбор наиболее эффективных ударов, блоков, уходов в атаке, а также правильный анализ ситуации, выбор оптимального способа перемещений для продолжения поединка. Главное — эффективность каждого следующего технического действия в бою. Достоинство Хоа-фал — инициатива у атакующего, ему предоставляется возможность поиска оптимального варианта продолжения атаки. Хоа-фал — это единство мысли и рефлекс, хладнокровия и чувствительности, решительности и осторожности, фантазии и расчета.

Однако при встрече в бою с опытным противником, умеющим маскировать свои намерения и внезапно контратаковать, нельзя увлекаться Хоа-фал, нельзя забывать о защите. Малейшая ваша ошибка — и результат может быть непредсказуем.

Ниже изложены основные виды методов Хоа-фал школы Нат-нам.

а). Хоа-чых-конг — это метод развития атаки непрерывными ударами, главное в которых быстрота выполнения каждого последующего.

Суть этого метода заключается в том, чтобы не дать противнику возможности опомниться от первого удара и парировать следующий, не дать возможности занять удобную позицию для защиты. Для этого необходима быстрота и непрерывность ударов, разумное развитие атаки.

Метод эффективен в поединке с соперником, мало передвигающимся, даже если он и сильнее нас физически.

Используйте этот метод, если ваш соперник растерялся после первого удара или потерял равновесие.

Будьте осторожны в поединке с опытным противником, нельзя дать ему возможность выбрать момент для контрудара — это опасно. Для эффективности этого метода используйте формы перемещений Тхан-чых-фал и Тхан-хоа-лонг-фал.

б). Да-лык-конг — это атакующий метод, в котором используется сила противника при блокировании удара.

Развитие атаки зависит от конкретного технического действия соперника, то есть каждый следующий удар проводится на основе анализа блока или иных защитных действий, которыми соперник встретил ваш предыдущий удар.

Метод эффективен в поединке с противником, использующим жесткие встречные блоки.

В нем хорошо сочетаются различные виды техники: Обманное нападение для атаки, Защита атакой, Замаскированная защита для атаки.

Для применения этого метода нужна внимательность, расчетливость, предельная осторожность.

Для эффективного применения метода используйте формы перемещения Тхан-чых-фал, Тхан-чых-нгик-фал, Ао-фал.

а). Ван-ву-конг — это метод, имеющий много сходства с предыдущим, но, в отличие от него, здесь используется отход или отступление с линии атаки с вращательным движением.

Присущество этого метода заключается в том, что удары "неузнаваемы", не требуют много силы, противнику их трудно парировать. С другой стороны, если удары выполнены неточно, они не имеют силового эффекта.

Для эффективного применения этого метода используйте формы перемещения Ма-фал и Ао-фал.

г). Ма-фал-конг — это метод активной атаки, в котором используются скольжение, наклон, вращение тела, движение плеч для более длинных ударов руками.

Особенность метода — неожиданность удара, направления и силы.

Этот метод труден в выполнении; возможны ошибки в оценке ситуации, несвоевременные удары.

Для эффективности метода Ма-фал-конг используйте формы перемещения Ма-фал и Ао-фал.

д). Кам-на-конг — это метод активной атаки, где применяются захват, замок, бросок и т.д.

Метод очень эффективен в ближнем бою. Успешно проведенный прием гарантирует полную победу.

С другой стороны, этот метод нелегко выполнить с противником, владеющим техникой ведения боя на высоком уровне, легко и быстро пере-

двигаться. Ошибка в использовании этого метода чревата опасными контрударами.

Для эффективного применения этого метода рекомендуется использовать формы перемещений Ао-фал и Ма-фал.

Зяй-фал — метод парирования атаки.

Этот метод атаки, где используются блокировка ударов, подсечки, толчки и другие технические действия для остановки движения соперника в процессе защиты.

Этот метод используется в сочетании с методом Хоа-фал, поэтому существует и общее название — Хоа-зай-фал. Трудно одержать победу над соперником, хорошо владеющим этими двумя методами.

Ниже изложены основные виды метода Зяй-фал.

а). Зяй-ли-конг — это метод остановки атаки соперника на начальном этапе.

Эффективность достигается следующими качествами бойца:

- способностью быстро сокращать дистанцию;
- способностью быстро анализировать ситуацию;
- хорошей реакцией;
- решительностью действий;
- высоким мастерством;
- четкостью и своевременностью выполнения приемов.

Если боец не обладает всеми выше указанными качествами, то применять этот метод не рекомендуется.

Для эффективности применения этого метода рекомендуется использовать формы перемещений Тхан-чых-фал, Ао-фал, Ма-фал.

б). Зяй-дой-конг — это метод активной контратаки, чтобы парировать удар соперника, в котором для эффективности подсечки и блоки проводятся в суставы рук и ног соперника.

Метод требует от ученика быстроты реакции, длительной работы с "внешними упражнениями".

Достоинство метода: своевременная остановка атаки соперника, простота и эффективность.

Метод трудно применять в бою с соперником, умеющим точно принимать удары и быстро передвигаться.

Для более эффективного применения метода Зяй-дой-конг рекомендуется использовать формы перемещения Тхан-хоа-лонг-фал.

в). Зяй-чют-конг — это метод максимального снижения силы прямых ударов соперника блокировкой в сочетании с техникой "отвода удара".

Достоинство метода: внезапность, безопасность для применяющего, хорошая возможность для проведения контрударов.

Однако в поединке с опытным соперником, который способен рационально развивать атаку, необходим большой опыт ведения боя, высокое мастерство выполнения приемов, способность правильно анализировать ситуацию. В бою с опытным соперником мы не имеем права на ошибку в

выполнения метода Зай-чунг-конг, не имете права на промах, потерю равновесия.

Для более эффективного применения этого метода рекомендуется использовать формы перемещений Тхан-чых-фал и Тхан-хоа-лонг-фал.

г). Зай-тыо-конг — это метод снижения силы ударов соперника путем быстрого сближения с ним, активного использования вращательных движений корпуса, принятия на себя удара противника опасными частями тела для безопасного приема его ударов.

Этот метод рекомендуется использовать в случае, когда вы не успели выполнить уход, отклонение, блокировку и являетесь сторонником принципа "упустить маленькую рыбку, чтобы поймать большую".

Для этого метода характерны неожиданные контрудары (для этого есть много удобных моментов) и риск. Метод труден в выполнении.

Для эффективного применения метода рекомендуется использовать формы перемещений Тхан-чых-нуг-фал и Ма-фал.

д). Зай-ма-конг — это метод снижения эффективности ударов противника преднамеренной потерей равновесия.

Достоинство этого метода в неожиданности и эффективности контратак (сила ударов соперника в конечной точке снижается до нуля). Метод требует большого мастерства в выполнении приемов. Очень важна своевременность их проведения: слишком рано — противник разгадает ваши намерения, поздно — у соперника есть возможность нанести контрудар.

Для эффективного применения этого метода рекомендуется использовать формы перемещений Ма-фал и Ло-фал.

2. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Достигая вершины в боевом мастерстве, мы всегда сталкиваемся с противоречием: чем рациональнее, чувствительнее и эффективнее удар — тем выше требования к его отработке и выполнению. Эту взаимосвязь можно сравнить с современным станком: если мы не умеем им управлять или хотя бы одна деталь станка испорчена, то на станке работать нельзя.

В выше изложенных тактических методах видно, как высоки требования к технике, поэтому для достижения высоких результатов необходимо длительное время и упорные тренировки над систематизированными упражнениями. Только тогда можно достичь высокого мастерства.

Ниже изложена методика и система базовых упражнений для тренировки тактических методов.

Методика тренировки Тхан-фал.

Чтобы хорошо перемещаться, боец должен научиться прочно стоять на ногах. В различных ситуациях стойки могут быть разными: на одной ноге, на обеих ногах, в сочетании с прыжками и падениями.

Чтобы хорошо перемещаться, необходимо выполнять следующие требования:

- не прыгать обеими ногами одновременно, если поверхность земли неровная, скользкая или на ней имеется много препятствий;
- не поднимать слишком высоко ногу и не делать длинных шагов;
- тяжесть тела должна находиться на какой-либо одной ноге;
- делая шаг при перемещении, земли в первую очередь касаться большим пальцем, потом пяткой, а при поднятии ноги, наоборот, сначала отрываться от земли пятка и, в последнюю очередь, большой палец;
- исчислительно делать шаг или удар сзади стоящей ногой, потому что во время передвижения легко получить удар в нижнюю часть ноги;
- при перемещении не опускать тело слишком низко, если в этом нет необходимости;
- находясь на дистанции удара, нельзя делать поворот тела для перемещения или нанесения удара;
- в процессе перемещения нельзя сильно наклонять тело или отклоняться назад;
- по возможности избегать лишних перемещений и вращений тела;
- помнить о том, что следует закрывать нижнюю часть тела от ударов противника.

ВНИМАНИЕ. В процессе передвижения стойка может быть крепкой — "прочно прижатой к полу" или расслабленной — "слегка прижатой к полу", в зависимости от конкретной ситуации.

У п р а ж н е н и е Хай-мон-тхан-фал.

Это упражнение является одним из комбинированных упражнений для тренировки техники перемещения Тхан-фал. Оно требует от ученика умения синхронно сочетать все движения: быстрое перемещение, но устойчивое; медленное, но своевременное.

При перемещении, в зависимости от положения стоек, рационально используются приемы атаки и защиты с помощью техники рук.

Тхык 1.

Из положения Тан (рис.298) повернуть максимально обе пятки во внешние стороны (рис.299). Резко переставив пятку правой ноги назад на один шаг, перенести вес тела на нее, одновременно повернув левую пятку по часовой стрелке на 45 градусов (рис.300).

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) резко повернуть левую ногу вокруг правой против часовой стрелки, одновременно поворачивая тело и правую пятку в том же направлении (угол вращения тела — 180 градусов, левой пятки — 90 градусов, правой пятки — 45 градусов), вес тела остается на правой ноге (рис.301).

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) повернуть левую стопу на 45 градусов против часовой стрелки, перенести на нее вес тела, переместить весную правую ногу к левой (рис.302).



Рис. 298

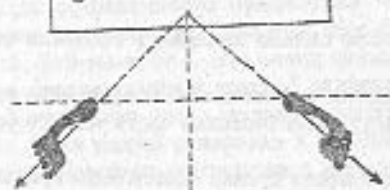


Рис. 299

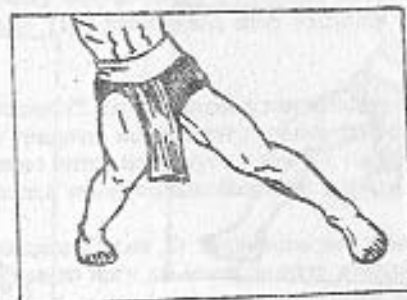
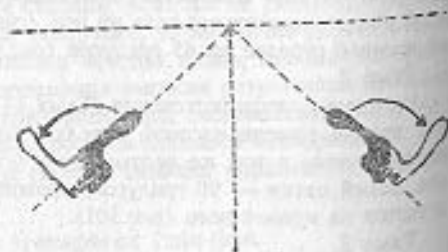


Рис. 300

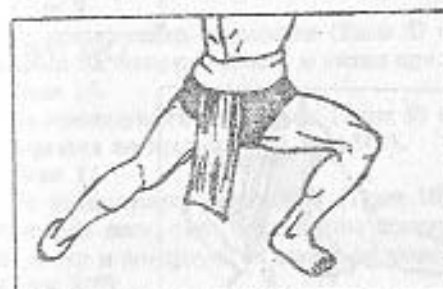
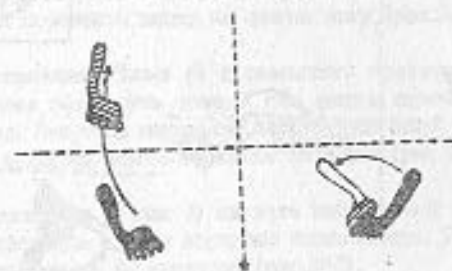


Рис. 301

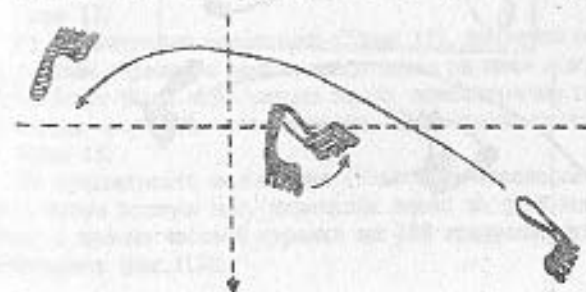




Рис. 302



Рис. 303

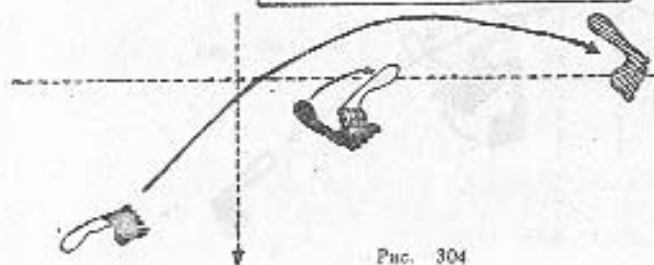


Рис. 304

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) пореаствовать правую ногу вперед влево, одновременно оторвать левую пятку от земли, повернув ее на 45 градусов по часовой стрелке. При этом левая нога касается земли кончиками пальцев (рис.303).

Тхык 5.

Из предыдущего положения (Тхык 4) широко шагнуть левой ногой вперед, повернув стопу на 90 градусов по часовой стрелке, перенести вес тела на левую ногу, тело и правую пятку повернуть в том же направлении на 90 градусов. Правая нога касается земли только большим пальцем (рис.304).

Тхык 6.

Из предыдущего положения (Тхык 5) перенести вес тела на правую ногу, быстро переместить левую ногу по земле вокруг правой на 180 градусов против часовой стрелки; тело также поворачивается на 180 градусов, после чего вес тела перенести назад на левую ногу (рис.305).

Тхык 7.

Из предыдущего положения (Тхык 6) переместить правую ногу вперед-налево, одновременно повернуть тело и обе пятки против часовой стрелки на 180 градусов. Вес тела перенести на правую ногу, ниже опустить тело, левая нога касается земли большим пальцем (рис.306).

Тхык 8.

Из предыдущего положения (Тхык 7) сделать шаг правой ногой вперед, так, чтобы земля касалась только передняя часть стопы. Тело повернуть против часовой стрелки на 90 градусов (рис.307).

Тхык 9.

Из предыдущего положения (Тхык 8) подтянуть правую ногу к левой, опираясь на большой палец, и низко присесть на левую ногу (рис.308).

Тхык 10.

Из предыдущего положения (Тхык 9) прыжком перенести тело вправо и опереться на правую ногу (рис.309).

Тхык 11.

Из предыдущего положения (Тхык 10) переместить тело влево вперед на обе ноги, тело наклоняется вперед, одновременно приподнять левую пятку и повернуть ее слегка направо. Левая нога опирается на пальцы (рис.310).

Тхык 12.

Из предыдущего положения (Тхык 11), опираясь на пальцы левой ноги, прыжком перенести тело направо назад на один шаг, тело опустить так, чтобы бедро было параллельно земле, одновременно повернуть левую ногу вперед так, чтобы она опиралась на большой палец (рис.311).

Тхык 13.

Из предыдущего положения (Тхык 12) перенести вес тела на левую ногу, затем правую ногу перенести влево по дуге вперед левой, тело повернуть против часовой стрелки на 180 градусов, при этом левая пятка приподнята (рис.312).



Рис. 305

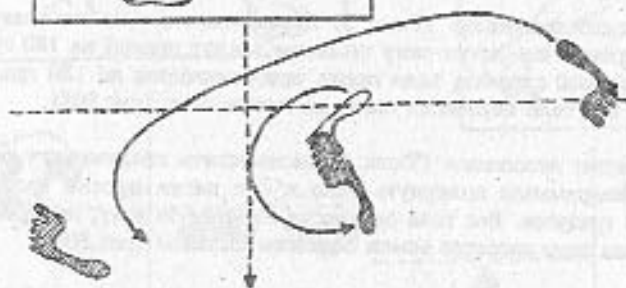


Рис. 306

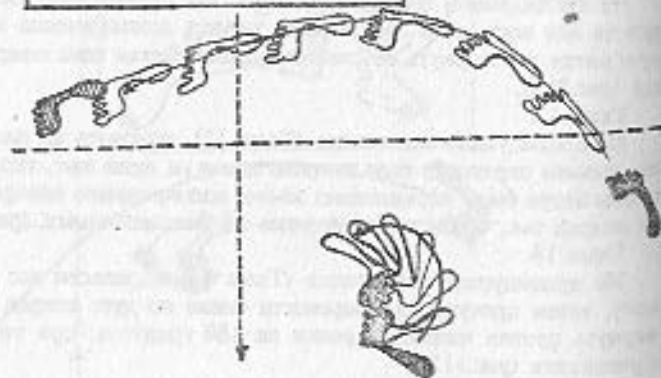


Рис. 307

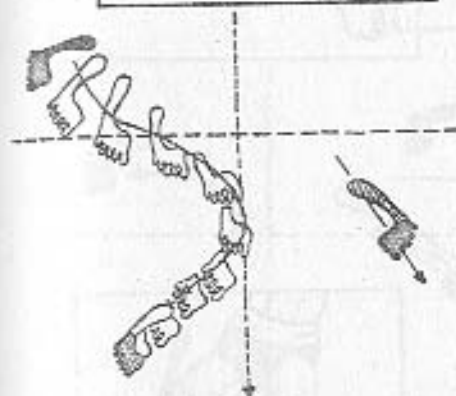
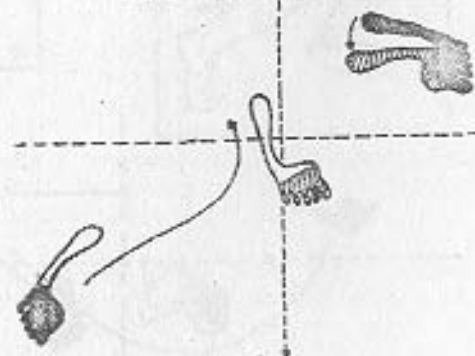


Рис. 308



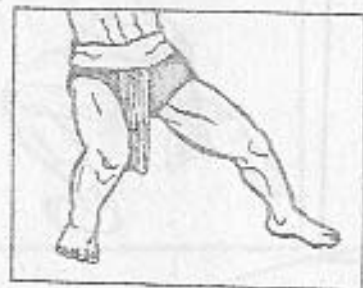


Рис. 309

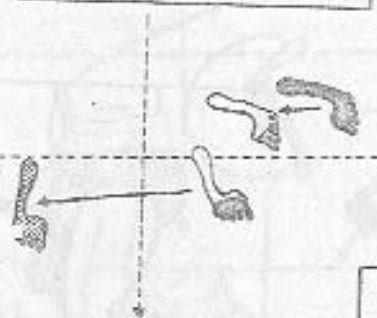


Рис. 310

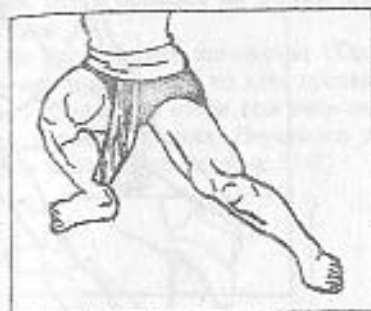
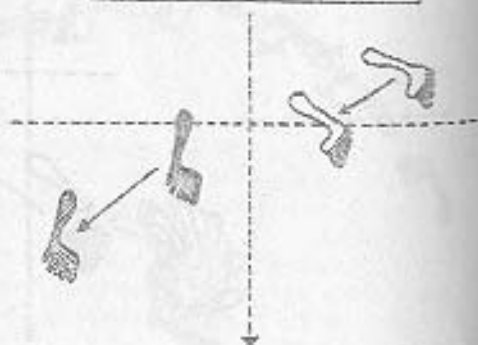


Рис. 311

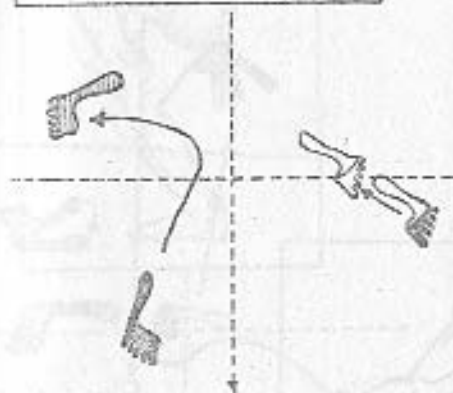


Рис. 312

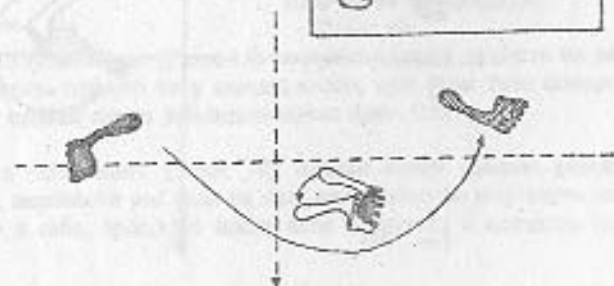


Рис. 313



Рис. 314



Тхык 14.

Из предыдущего положения (Тхык 13) перенести левую ногу назад влево, опора остается на правой ноге (рис.313).

Тхык 15.

Из предыдущего положения (Тхык 14), опираясь на левую ногу, переместить правую ногу по дуге против часовой стрелки из 180 градусов назад, тело и левая стопа при этом поворачиваются на угол 180 градусов в этом же направлении. Перенести вес тела на правую ногу, левая нога слегка касается земли (рис.314).



Тхык 16.

Из предыдущего положения (Тхык 15) максимально поднять левую ногу, согнув в колене и оттянув стопу, плечи поворачиваются на 45 градусов (левое вперед) (рис.315).

Тхык 17.

Из предыдущего положения (Тхык 16), опустив левую ногу вправо перед правой ногой, перенести вес тела на нее, приподнять правую пятку и повернуть тело влево на 45 градусов (рис.316).

Тхык 18.

Из предыдущего положения (Тхык 17) сделать широкий шаг правой ногой вперед вправо, левую пятку повернуть в ту же сторону на 90 градусов. Вес тела перенести на правую ногу, левая нога слегка касается земли большим пальцем (рис.317).

Тхык 19.

Из предыдущего положения (Тхык 18) перенести центр тяжести на левую ногу, переместить правую ногу вперед влево, при этом тело поворачивается влево, а правая пятка приподнимается (рис.318).

Тхык 20.

Из предыдущего положения (Тхык 19) правой ногой сделать резкий шаг назад-вперед, перенести вес тела на нее, одновременно подтянуть левую ногу немного к себе, (рис.319) после чего вернуться в исходное положение Тан.

Методика тренировки Тху-фап.

Боец, применяющий в бою тактику защиты, должен владеть чувством

Рис. 316



Рис. 317

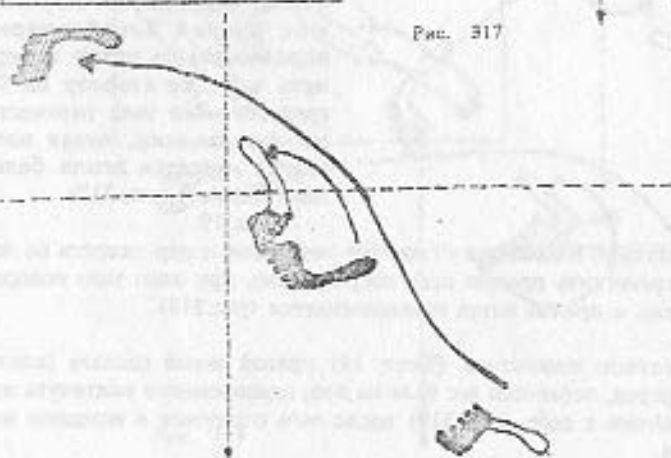
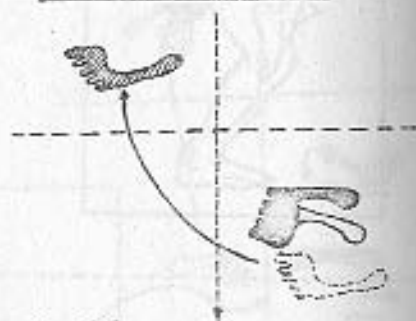


Рис. 318

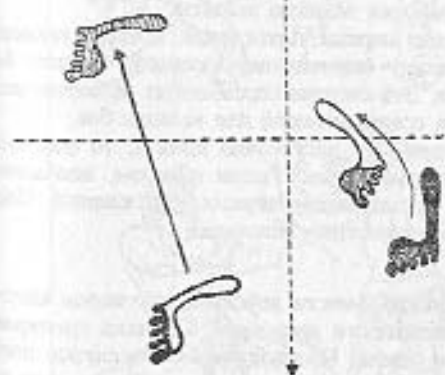
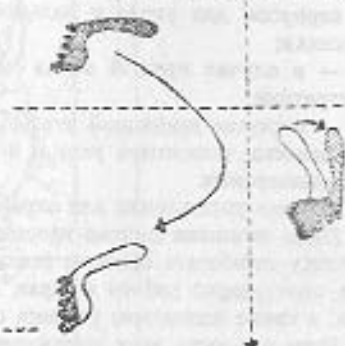


Рис. 319

дистанции. В защите стойка должна быть устойчивой, соперник не должен догадаться о наших намерениях, о направлении атак. Если противник применяет тактику непрерывной атаки, мы должны спокойно догадаться о его намерениях и найти оптимальное решение.

Защита должна быть активной и продуманной. Для надежности и эффективности защиты необходимо обратить внимание на выполнение следующих рекомендаций:

- быть хладнокровным и не делать слишком длинных уходов;
- если нет необходимости, избегать прямого столкновения с сильным ударом противника, особенно в момент кульминации удара;
- при уходах стараться не опаздывать с уклонением корпусом и головой;
- если противник атакует верхнюю часть тела руками, необходимо использовать удары ногами;
- активно и быстро атаковать вперед придавливающими ударами в том случае, если противник атакует "широко открытыми" ногами или использует повороты для удара ногами назад;
- если противник делает шаг сзади стоящей ногой или поворачивается корпусом для ухода и дальнейшей атаки вперед, следует применять подсечки;
- в случае прямой атаки использовать отклонения в сторону для контратаки;
- в случае внезапной атаки, если вы не успеваете предугадать удар противника, выполнять уход и контратаковать, когда атакующий выдест свои намерения.

Парные упражнения для отработки техники защиты.

Ниже изложена система простых парных упражнений, которые помогают ученику отработать базовую технику (систему перемещений, технику блока, контрудары) работы в паре. Эта система способствует развитию реакции, а также подготовке ученика психологически для ведения боя.

Если важность этих упражнений не достаточно понята, то они будут машинными, скучными и малопрактичными. Таким образом, необходимо уделять достаточное внимание тренировкам парных упражнений. Нарушение этих условий ведет к поверхностным знаниям.

Упражнение 1.

Это упражнение требует согласованности действий партнеров (движения рук, ног, корпуса) и рациональности движений. Сначала тренировки должны проходить в медленном темпе. Необходимо многократное повторение каждого движения до тех пор пока форма движений не станет четкой и правильной.

Примеры выполнения упражнения 1: первый — рис.320-322; второй — рис.323-326, третий — рис.327-330.

Для отработки упражнения 1, аналогично приведенным примерам, можно использовать знакомые вам формы движений и стойки для создания своих собственных упражнений. Таким образом, тренировки будут носить более творческий и интересный характер.



Рис. 320

Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323



Рис. 324



Рис. 325

Рис. 326

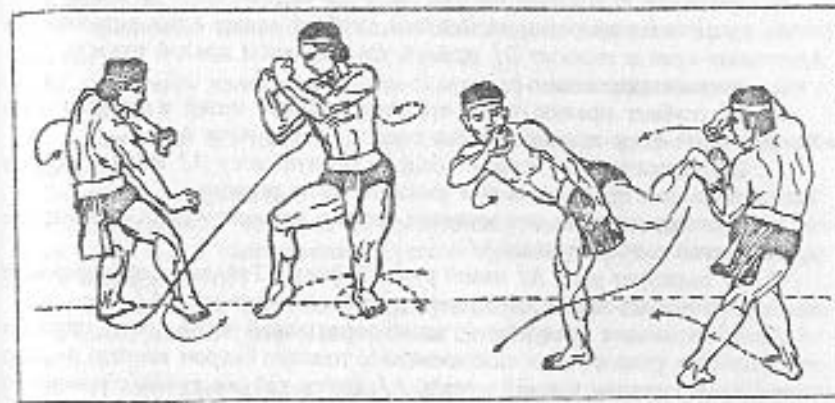


Рис. 327

Рис. 328

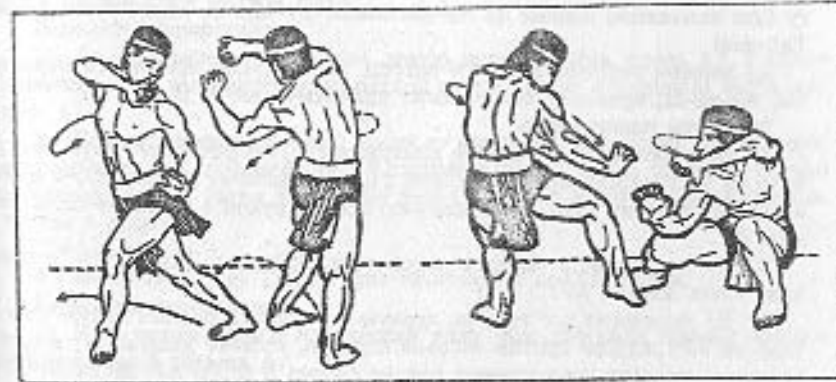


Рис. 329

Рис. 330

У п р а ж н е н и е 2.

А/ — атакующий, В/ — защищающийся.

А/ принимает положение Ан-ни-тхыонг-кусен, опираясь на левую ногу.

В/ принимает положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао, опираясь на левую ногу.

А/ делает шаг вперед правой ногой, сгибает левую руку в положение Ан-тхыонг-кусен и наносит В/ прямой удар кулаком правой руки.

Варианты парирования:

1). В/ сгибает правую ногу, отклоняет корпус назад и наносит удар Ха-фат-тхьет-кыок правой ногой в голень правой ноги А/.

2). В/ опускает тело, толкает бедром правую ногу А/ и наносит удар Тхыи-тхьет-дао правой рукой в нижнюю часть живота.

3). В/ повернув тело, наклоняется влево и наносит удар Хыу-кыок-дао правой ногой в область шеи А/.

4). В/ парирует удар А/ левой рукой в форме Тай-дао и одновременно наносит удар Фат-зыонг-дао правой рукой в область шеи А/.

5). В/ переводит правую ногу влево перед левой ногой, низко опускает тело, избегая ударов А/, и одновременно, толкнув бедром вперед, наносит удар Хау-те правым локтем в грудь А/, затем той же рукой с поворотом предплечья вокруг локтя наносит удар верхней частью кулака в лицо А/.

У п р а ж н е н и е 3.

А/ принимает положение Ан-ни-ха-чао, опираясь на левую ногу.

В/ принимает положение Ан-ни-тхыонг-ха-дао, опираясь на левую ногу (это положение похоже на Ан-ни-тхыонг-ха-чао, но кисти рук в форме Тай-дао).

А/ рывком передвигает ноги вперед, левой рукой принимает положение Ан-ха-са, правой рукой наносит удар Хыу-кым-са в лицо В/.

Варианты парирования:

1). В/ переносит вес тела на правую ногу, поворачивает левую ногу и тело на 90 градусов против часовой стрелки, избегая ударов А/, и одновременно наносит удар Хау-кыонг-чао правой рукой в нижнюю часть живота А/.

2). В/ отклоняется назад и наносит прямой удар Тхьет-кыок в нижнюю часть живота А/.

3). В/ переносит вес тела на правую ногу, поворачивает левую ногу и тело на 90 градусов против часовой стрелки, избегая ударов А/, и одновременно наносит удар правым локтем справа в ребро А/, затем наносит удар этим же локтем вверх в нижнюю часть подбородка А/, после чего, опустив локоть, выполняет удар локтем правой руки в грудь А/.

4). В/, отклонившись назад, выполняет удар Кау-лием-кыок правой ногой в правую ногу А/, затем, оттянув правую ногу, наносит удар внешней стороной стопы правой ноги в шею А/.

5). В/ переносит вес тела на левую ногу, слева по земле наносит удар в правую ногу А/, затем выполняет удар внешней стороной правой стопы в шею А/, затем — удар пяткой сверху вниз в грудь А/.

6). В/ переносит вес тела на левую ногу, наносит удар внешней сто-

пой правой стопы в коленный сустав правой ноги А/, затем хватает левой рукой соперника за волосы и одновременно наносит удар ребром правой руки в шею А/. Затем следует удар правым локтем в грудь А/.

У п р а ж н е н и е 4.

А/ принимает положение Ап-ни-тхыонг-чао, опора на правую ногу (рис.43).

В/ принимает положение Ан-ни-тхыонг-ха-чао, опора на левую ногу.

Случай а).

А/ переносит вес тела на левую ногу, выполняет удар Чык-лой-кыок правой ногой.

Варианты парирования:

1). В/ переносит вес тела на правую ногу, делает ею шаг вправо, избегая удара А/, и одновременно наносит прямой удар Чык-чао левой рукой в подбородок А/.

2). В/ переносит вес тела на правую ногу, делает ею шаг вправо, одновременно наносит удар Зянг-лой-чао левой рукой в нижнюю часть живота А/.

3). В/ опускает корпус низко, избегая удара, наносит одновременно удар внешней стороной правой стопы в коленный сустав левой ноги А/ и удар Ха-шон-куен правой рукой в затылок А/.

Случай б).

А/, повернув корпус тела на 180 градусов по часовой стрелке, наносит удар Та-лой-кыок правой ногой.

Варианты парирования:

1). В/ переносит вес тела на левую ногу, избегая удара А/, сгибает правую ногу и выполняет удар пяткой справа вверх в нижнюю часть живота А/.

2). В/ поворачивает корпус, уходя от удара А/, и наносит одновременно удар внешней стороной правой ступни в голень левой ноги А/, сильно нажимает на нее, затем выполняет резкий бросок корпуса и удар правым локтем в ребро А/.

Случай в).

А/ выполняет удар Тхыонг-фат-тхьет-кыок правой ногой.

Варианты парирования:

1). В/ в момент удара А/ наносит удар Чык-лой-кыок правой ногой в нижнюю часть живота А/.

2). В/ в тот момент, когда А/ наносит удар, опускает ниже тело, выполняет удар внешней стороной правой пятки справа-налево в приколотку левой ноги А/, затем, согнув ногу, выполняет удар пяткой слева-направо в шею А/.

3). В/ переносит вес тела на левую ногу, опускает корпус вниз, избегая удара А/, и одновременно контратакует ударом Ха-фат-тхьет-кыок правой ноги в голень левой ноги А/, затем броском тела вперед сокращает расстояние с противником, переносит вес тела на правую ногу, наклоняется вперед и наносит удар Зянг-лой-чао левой рукой в подбородок А/.

4). В/ перемещает рывком правую ногу вперед, переносит на нее вес

тела и, повернув корпус на 180 градусов против часовой стрелки, толкает А/ лопатками в бедро правой ноги, затем наносит удар Хау-те правой рукой в грудь. После этого, падая следом за А/, наносит удар локтем.

На рис.331-365 изображены некоторые комплексные приемы техники защиты для тренировки продвинувшихся и обучении учеников.

Методика тренировки Конг-фан.

Чтобы успешно и безопасно для себя атаковать и в кратчайший срок добиться победы, необходимо помнить следующие правила:

- перед атакой необходимо всегда проанализировать ситуацию и оценить противника. Пока нет подходящего варианта атаки — не начинать ее;
- необходимо научиться использовать любую возможность для эффективной атаки, при этом избегать обманных комбинаций и "ловушек" противника;

- уходить в защиту, если есть опасность атаки противника;
- передвижения перед лицом противника опасны — возникает вероятность контрударов, теряется неожиданность атаки;

- по возможности стараться не использовать широкие маховые удары или удары с большой площадью соприкосновения.

Ниже изложен ряд простых упражнений, имеющих большое значение для дальнейшего освоения более сложных упражнений. Эти упражнения являются базовыми упражнениями школы Нат-нам.

Упражнение 1.

Из положения Тан сделать шаг вперед правой ногой. Руки в положении Ан-ни-тхюнг-ха-чао, повернув пятки вперед и, отклоняя тело немного назад, нанести удар Хау-тхит-куен, повернув корпус, нанести удар Та-лой-те локтем левой руки.

Упражнение 2.

Из положения Ан-ни-ха-са повернуть корпус против часовой стрелки, при этом левую ногу перенести вправо позади правой ноги и нанести удар правой рукой Чык-ким-са. Затем нанести удар Хыу-ким-са (рис.82). Перенести правую ногу в обратном направлении и нанести удар локтем правой руки в этом направлении.

Упражнение 3.

Из положения Ан-тхюнг-шонг-дао (рис.63) сделать обманное движение вперед предплечьем правой руки, после чего нанести обманный удар вперед. Сделать шаг назад влево правой ногой и нанести удар Хау-та-лой-хюк. Продолжить движение вперед в направлении удара и нанести удар Фат-зыонг-куен правой рукой. Продолжить движение вперед и нанести удар Та-лой-те локтем левой руки (рис.95).

Упражнение 4.

Из положения Ан-ни-тхюнг-куен сделать обманное движение и сразу же вернуть корпус влево, затем отклонить корпус назад и нанести удар Хыу-хюк-дао (рис.212). Опустить ногу на землю, сделать шаг вперед и



Рис. 331



Рис. 332

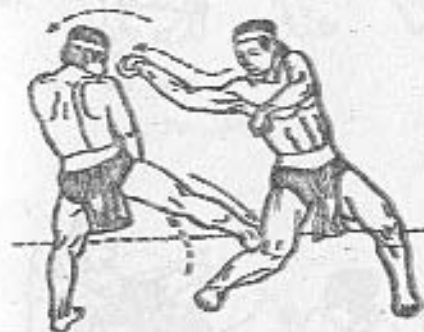


Рис. 333



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337

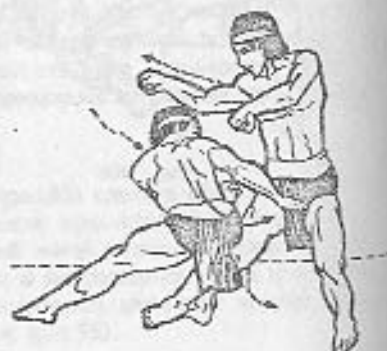


Рис. 338

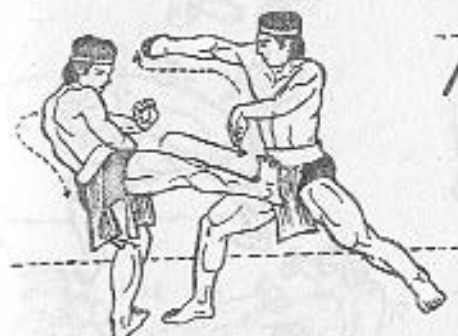


Рис. 340



Рис. 342



Рис. 339

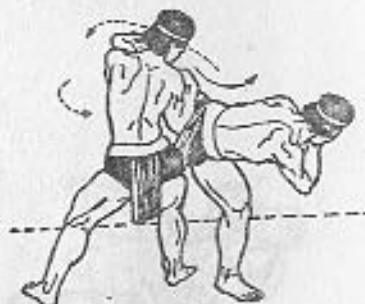


Рис. 341



Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345



Рис. 346



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349



Рис. 350



Рис. 351



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361



Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364 Рис. 365

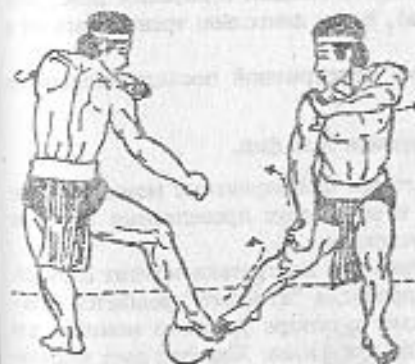


Рис. 366 Рис. 367

нанести двойной удар ребрами обеих рук вправо (руки располагаются параллельно друг другу). Повернуть корпус по часовой стрелке и нанести удар Чык-чао левой рукой (рис.47), затем — удар справа верхней частью стопы правой ноги. Закончить упражнение в позиции Ан-ни-тхыонг-ха-чао.

Упражнение 5.

Из положения Ан-ни-тхыонг-ха-куен сделать шаг вперед правой ногой и нанести удар Фат-зыонг-куен правой рукой. Принять положение Ан-ха-куен и одновременно левой рукой нанести удар Лой-зынг-куен. Повернуть корпус против часовой стрелки и нанести удар Ва-тхьет-те правым локтем (рис.97), затем сразу же удар Фат-ам-куен. Сделать шаг влево правой ногой, поворачивая корпус, и нанести удар Хыу-тхьет-дао левой рукой (рис.69). Перенести вес тела на левую ногу и нанести удар Чык-лой-кыок правой ногой. Опустить ногу, перенести на нее центр тяжести, нанести удар Фат-зыонг-куен правой рукой. Затем следует резкий удар Ха-те (рис.94). Повернуть корпус и нанести удар Чык-чао левой рукой, а затем удар Хыу-лой-кыок левой ногой.

ВНИМАНИЕ. Приведенные выше упражнения являются базовыми упражнениями для отработки тактики проведения атаки. Для достижения хороших результатов необходимо овладеть каждым отдельным действием (для каждой руки и для каждой ноги), затем длительно тренировать их в комплексе.

На рис.366-379 изображена серия непрерывной последовательности ударов в атаке.

Методика тренировки Хоа-фап.

В атаке крайне важно использовать все благоприятные моменты и малейшее преимущество, достигнутое в результате проведенных приемов. Только тогда развитие атаки будет успешным.

В поединке благоприятный для атаки или контратаки момент случается очень редко. В действительности проблема "кто-кого" решается мгно-венно. Малейшая оплошность приводит к потере удобного момента для атаки, к потере активности, что опасно для жизни. Хоа-фап дает возможность рационально развивать и использовать любой момент для атаки.

Необходимо учитывать следующие рекомендации:

- в поединке с опытным противником атаковать только наверняка;
- после результативного приема не останавливаться, продолжать атаку, используя технику ближнего боя, чтобы как можно быстрее закончить бой победой;
- точно определять направления передвижений противника для своевременного изменения тактики атаки;
- непрерывно менять направление нанесения ударов: справа, слева, вперед, назад, в зависимости от конкретной реакции противника на удары;
- использовать все возможные моменты для захвата соперника;
- в бою с противником на коротких дистанциях не следует наносить удары ногами с большим размахом, и подобных ударов противника не бояться.



Рис. 370



Рис. 369



Рис. 368



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373



Рис. 374



Рис. 376



Рис. 378



Рис. 375

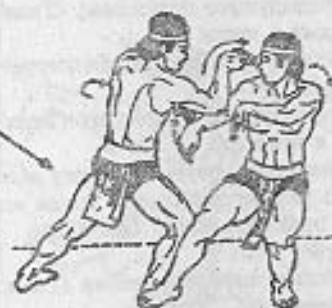


Рис. 377

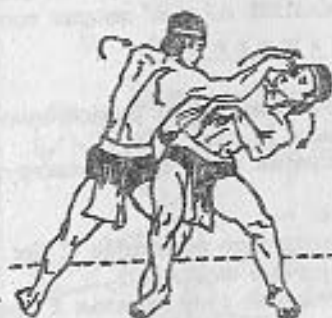


Рис. 379

Парные упражнения Шонг-тхы-тху-фан.

Это один из видов комбинированных упражнений, в которых предъявляются высокие требования к выполнению приемов и движений. Ученику необходимо овладеть достаточным количеством знаний базовой техники (рук, ног, перемещений). Правильное выполнение этих упражнений открывает большие возможности, они развивают способность столкновений, трансформацию приемов, ловкость, скорость, навыки выполнения "серийно-непрерывных" ударов.

Упражнение 1.

Тхык 1.

А/ и Б/ принимают положение Тан на расстоянии 0,6-0,8м друг от друга (рис.380). Опустив ниже тело, А/ наносит верхней частью ладоней удар Ни-фат-ап-зыонг-дао по ребрам Б/.

Б/, также низко опустив тело, блокирует удар А/ приемом Ни-фат-а-зыонг-дао обеими руками (рис.381). При этом спину надо держать прямо, сила сжатия от предплечья должна быть в момент столкновения максимальной.

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) А/ наносит удар Ва-лой-са обеими руками в висок Б/.

Б/, согнув руки внутрь, блокирует удар А/ (рис.382).

Тхык 3.

Из предыдущего положения (Тхык 2) Б/ наносит обеими руками удар Тай-дао в шею А/.

А/ блокирует удары Б/ сверху обеими руками в форме Тай-са и одновременно резким движением груди вперед препятствует удару Б/ на начальном этапе движения (рис.383).

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) А/ наносит удар Чык-тхон-лой-кхык в живот Б/.

Б/, опустив тело вниз и втянув живот, уходит от удара А/ (рис.384). Затем возвращается в исходное положение.

ВНИМАНИЕ. А/ и Б/ должны поочередно меняться ролями.

Упражнение 2.

Тхык 1.

Из положения Тан А/ рыком наносит удар Шонг-ап-куен обеими руками в висок Б/.

Б/, опустив ниже тело, блокирует атаку А/ ударом Ап-шонг-те (рис.385).

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) Б/ наносит удар Шонг-ап-куен обеими руками в шею А/.

А/, прижав свои запястья к предплечьям Б/, использует технику "отталкивания-притяжения" для блокировки ударов Б/ (рис.386).

Тхык 3.

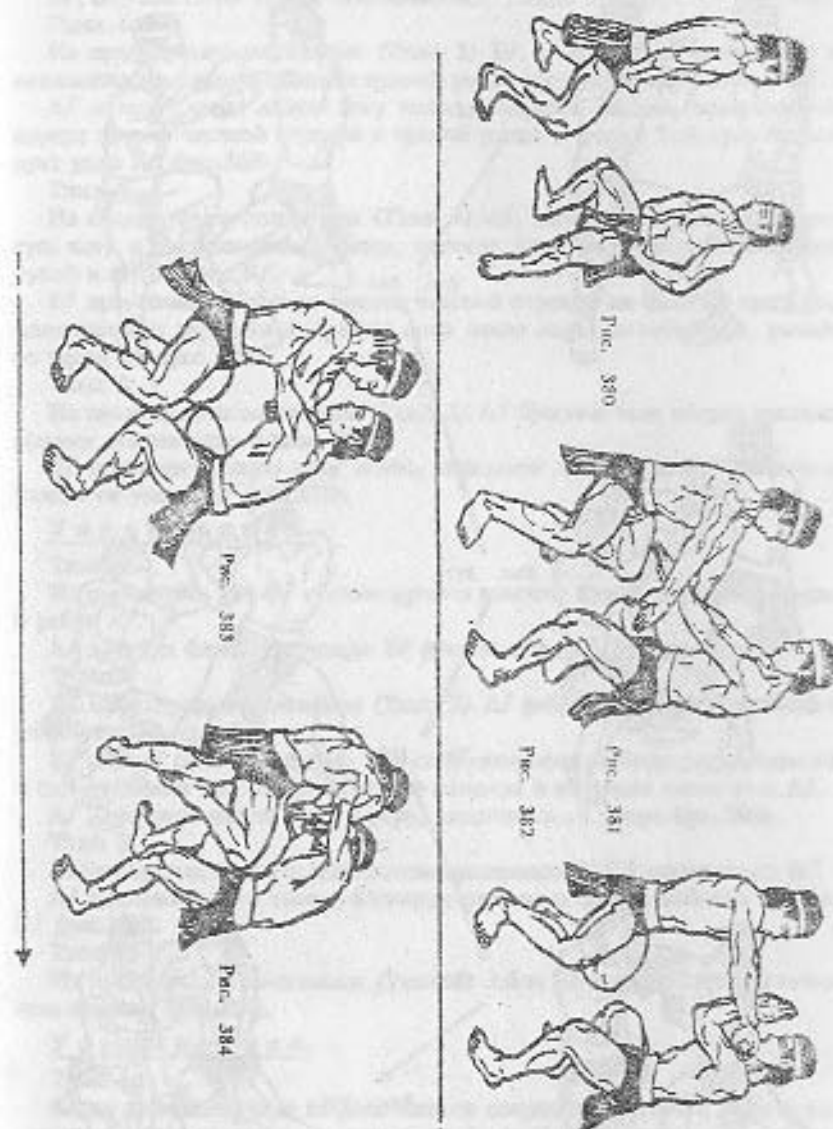




Рис. 385



Рис. 386



Рис. 387



Рис. 388

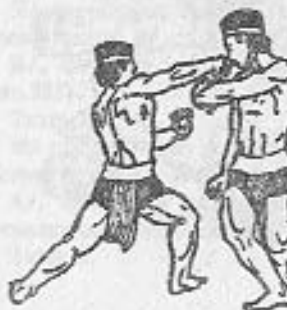


Рис. 389



Рис. 390

Из предыдущего положения (Тхык 2) А/ переводит вес тела на левую ногу, наносит удар Хоа-лонг-куен правой рукой в висок В/.

В/, опустив ниже тело и отклонившись, уходит от удара А/ (рис.387).

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) В/, опираясь на левую ногу и наклонившись вперед, наносит правой рукой удар Чык-чао в живот А/.

А/ отводит свою левую ногу назад, опираясь на нее, поворачивает корпус против часовой стрелки и правой рукой в форме Тай-куен блокирует удар В/ (рис.388).

Тхык 5.

Из предыдущего положения (Тхык 4) А/, опираясь корпусом на правую ногу и наклонившись вперед, наносит удар Фат-амонт-куен правой рукой в подбородок В/.

В/ поворачивает корпус против часовой стрелки на угол 90 градусов, одновременно переместив правую ногу влево перед левой ногой, уходит от удара А/ (рис.389).

Тхык 6.

Из предыдущего положения (Тхык 5) А/ броском тела вперед наносит правым локтем удар в шею В/.

В/ переводит левую ногу влево, переводит на нее центр тяжести и уходит от удара А/ (рис.390).

Упражнение 3.

Тхык 1.

Из положения Тан В/ обеими руками наносит удары в форме Тай-дао в ребра А/.

А/ изнутри блокирует удары В/ руками в форме Тай-дао (рис.391).

Тхык 2.

Из предыдущего положения (Тхык 1) А/ ребрами кистей рук наносит удар в подбородок В/.

В/ обеими руками в форме Тай-си захватывает и блокирует удары А/ и одновременно наносит удар левым коленом в нижнюю часть тела А/.

А/ переводит левую ногу внутрь, защищаясь от удара (рис.392).

Тхык 3.

Используя технику "отталкивания-притяжения", В/ отталкивает А/.

А/ наклонит тело влево, блокируя руками в форме Тай-дао приемы В/ (рис.393).

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) А/ и В/ возвращаются в позицию защиты (рис.394).

Упражнение 4.

Тхык 1.

А/ из положения Тан широко шагает вперед левой ногой, руки в положении Ан-ин-тхынг-куен, затем левой рукой прямо в лицо В/ наносит удар Чык-чао.

В/ из положения Тан перемещается назад вправо, поворачивает кор-



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393



Рис. 394

пус по часовой стрелке, руки в положении Ан-ни-тхыонг-хуен, уходит от удара А/.

Тхык 2.

Из предыдущей позиции (Тхык 1) А/ наносит удар Ви-чао правой рукой в нижнюю часть живота Б/.

Тхык 3.

Б/, втягивая живот, уходит от удара А/ и одновременно левой рукой в форме кулака прижимает локоть правой руки А/ для прекращения дальнейшего развития атаки А/.

Тхык 4.

Из предыдущего положения (Тхык 3) А/, опираясь на левую ногу, тело наклонено вперед, левым кулаком наносит удар в висок Б/.

Б/ поворачивает тело влево, слегка отклоняется назад, ниже опускает корпус, руки в положении Ан-ни-тхыонг-чао.

Тхык 5.

Из предыдущей позиции (Тхык 4) А/ продолжает атаку правой ногой ударом Ха-фат-тхыет-кыок в шею Б/.

Б/ переносит центр тяжести на правую ногу, наклонив корпус вперед, поворачивает плечи, рывком прыгает вперед, блокируя удар А/ в момент его начала, и одновременно наносит удар правым локтем в нижнюю часть живота А/.

Тхык 6.

Из предыдущего положения (Тхык 5) А/ быстро перемещает правую ногу назад, согнув ее и низко опустив на нее тело, руки в положении Ан-ни-тхыонг-ха-чао.

Б/ продолжает свою атаку ударом Чык-чао левой рукой в подбородок А/.

Тхык 7.

Из предыдущего положения (Тхык 6) Б/ наносит удар пяткой правой ноги, тело при этом поворачивается назад.

Тхык 8. Из предыдущего положения (Тхык 7) А/ перемещает центр тяжести на правую ногу, отклоняется назад, избегая удара ноги Б/.

Тхык 9.

Из предыдущего положения (Тхык 8) А/, согнув левую ногу, наносит удар пяткой в левый коленный сустав ноги Б/.

Б/, быстро сгибает правую ногу, поворачивает тело, делает шаг назад, низко опустив тело, таким образом уменьшая силу удара А/.

Тхык 10.

Из предыдущего положения (Тхык 9) А/ перемещает вес тела на левую ногу, наносит удар правой пяткой в левое ухо Б/.

Тхык 11.

Из предыдущего положения (Тхык 10) Б/ резко поворачивает корпус против часовой стрелки на 180 градусов, одновременно наносит удар левым локтем в грудь А/, при этом, опираясь на левую ногу, быстро приближается к А/.

Тхык 12.

Из предыдущего положения (Тхык 11) Б/ обеими руками в форме Тай-чао наносит удары в лицо А/.

А/ переносит правую ногу назад, избегая ударов Б/.

Тхык 13.

Из предыдущего положения (Тхык 12) А/ пяткой левой ноги наносит удар в лицо Б/.

Тхык 14.

Из предыдущего положения (Тхык 13) Б/ отклоняется назад, опираясь на правую ногу и уходя от сильного удара А/, после чего переносит левую ногу вперед, ближе к А/, левым предплечьем высоко поднимает ногу А/ в голени, блокируя удар А/, затем наносит левой пяткой удар в нижнюю часть живота А/.

Тхык 15.

Из предыдущего положения (Тхык 14) А/, сгибая левую ногу и опираясь на правую, делает полуоборот корпусом против часовой стрелки, переставляет левую ногу назад. Затем переносит центр тяжести на левую ногу и, согнув правую, прижимает ее к левой ноге Б/, блокируя его удар. После чего А/ опускает правую ногу, продолжая прижимать ее к левой ноге Б/, и наносит правой рукой удар Чык-чао в левое ухо Б/.

Тхык 16.

Из предыдущего положения (Тхык 15) Б/ поворачивает корпус по часовой стрелке на полный оборот, резко переместив тело ближе к А/, прижимается спиной к правой руке А/. Таким образом, А/ отталкивает Б/ в сторону.

Тхык 17.

Из предыдущего положения (Тхык 16) А/ занимает положение Ан-ни-ха-чао.

Б/ переносит левую ногу назад, отклоняет корпус, принимая положение Ан-ни-хыонг-ха-чао.

ВНИМАНИЕ. А/ и Б/, вернувшись в исходную позицию, должны поменяться ролями и продолжить отработку упражнения сначала.

Работая с этими упражнениями, необходимо сначала выполнять их медленно, а затем постепенно ускорять темп. Большое значение имеет правильное выполнение упражнений. При выполнении приемов руками не забывать использовать силу прижатия при соприкосновении.

Методика тренировки Зай-фап.

Для того, чтобы хорошо овладеть активной защитой, уметь выполнять блокировки, своевременно использовать контратаки, обороняющийся должен иметь устойчивую психику, хорошую интуицию, высокую чувствительность.

Используя Зай-фап, необходимо выполнять следующие рекомендации: — в защите надо уметь скрывать свои намерения, будь то уход, блок или контратака;

— в защите, используя тактический метод Зай-фап, не следует применять способ перемещения Тхан-чык-фап, если в том нет необходимости.

В зависимости от конкретной ситуации использовать способы перемещения Ао-фап, Ма-фап, Тхан-чык-нхик-фап или Тхан-лонг-хоа-фап;

— намереваясь выполнить контратаку, боец должен быть дерзким и решительным, чтобы использовать в полной мере любой благоприятный для себя момент. Лучше всего контратаковать одновременно или чуть позже удара атакующего;

— использовать технику отталкивания, прижатия бедрами в сочетании со способами перемещения Тхан-чык-нхик-фап. Достоинство техники отталкивания или прижатия бедрами заключается в высокой безопасности, результативности контратак, в неожиданности защитных действий;

— использовать возможность проведения подсечки передвигающейся или опорной ноги противника;

— использовать приемы ухода или отклонения в сторону с последующими ударами ногами, если противник наносит удары с большой амплитудой или ведет бой в слишком низкой стойке.

У п р а ж н е н и е Ни-шонг-лусн-ам-фап.

Это парное упражнение для тренировки внутренних ощущений.

Для успешной отработки упражнения рекомендуется иметь постоянно-го партнера длительное время. Выполняя упражнение, вы должны быть сконцентрированы, спокойны, с полускрытыми глазами.

Регулярное выполнение упражнения в течение длительного времени способствует повышению чувствительности, обострению зрения, улучшению слуха, осязания, реакции и т.д.

Ни-шонг-лусн-ам-фап является одним из самых сложных и трудных упражнений школы Нат-нам и имеет сложную структуру. Ни-шонг-лусн-ам-фап включает в себя упражнения 1 и 2, которые, в свою очередь, включают в себя более простые компоненты — задания и приемы. Например, упражнение 1 включает в себя семь заданий, каждое из которых содержит от трех до шести приемов. Только хорошо освоив все приемы и изучив каждое задание, можно приступать к выполнению самого упражнения.

Рекомендуется выполнять упражнение следующим образом: атакующий наносит удары в любом порядке, а защищающийся обязан их своевременно "почувствовать". Затем партнеры меняются местами.

Приемы необходимо выполнять четко, быстро и сильно, обязательно уменьшая силу ударов при сближении с партнером, поочередно меняясь с ним местами, по принципу "удар-ощущение-повторение" до тех пор, пока приемы не будут выполнены правильно. В случае неправильного выполнения удара замечание партнеру делается прикосновением руки к голени его ноги.

Перед тренировкой необходимо тщательно изучить каждый прием и задание, чтобы не обращаться к книге во время тренировки.

В упражнении 2 каждый ученик должен внимательно изучить все приемы "защиты-атаки" и отрабатывать их, тренируясь с различной скоростью.

Упражнение 1.

А/ и Б/ в позиции Няп-динь сидя, касаются друг друга коленями, руки в форме Тай-куен направлены вверх (рис.395).

А/ выполняет удар Чык-куен правой рукой в грудь Б/, при этом левая рука принимает положение Ан-тхыонг-куен, затем следует удар Тхань-тхист-те в шею и удар Ха-те правым локтем в грудь Б/.

Левая рука А/ принимает форму Тай-чао и наносит удар основанием ладони в подбородок Б/, затем этой же рукой следует удар Тхань-кмонг-чао в грудь и удар Ви-чао в шею Б/.

А/ левой рукой наносит удар Ви-чао в нижнюю часть живота Б/, затем прямой удар обоими кулаками в грудь и удар Ап-ни-чао в голову.

А/ левой рукой наносит удар Ви-чао в ухо Б/, затем обеими руками удар Ап-ни-чао в виски Б/, а затем прямой удар Тхань-кмонг-чао в шею.

А/ наносит удар Чык-са в бровь Б/, затем последовательно удар Ва-тхист-те в шею и удар Ва-лой-са в подбородок Б/ одной и той же рукой.

А/ наносит обеими руками прямой удар Чык-куен в шею Б/, затем последовательно прямые удары Ха-тсе в грудь и ребрами ладоней в шею.

А/ правой рукой делает захват Б/ за волосы и резко тянет их назад, одновременно левой рукой наносит удар Чык-чао в подбородок Б/, затем удар Ва-тхист-те в шею, повернув корпус влево, наносит левой рукой удар Зянг-лой-чао в нижнюю часть живота Б/.

Упражнение 2.

Это упражнение значительно отличается от первого. Выполнение его требует от учеников большого внимания, терпения, упорства, синхронности и рациональности взаимодействий.

А/ и Б/ в позиции Няп-динь сидя, касаются друг друга коленями, руки в форме Тай-куен направлены вверх (рис.395).

А/ правой рукой наносит удар Та-ким-са в лицо Б/. Руки Б/ принимают положение Ан-ни-тхыонг-куен, Б/ наклоняет корпус вправо для укола от удара А/. Затем Б/ контратакует А/ ударом Чык-чао правой рукой в подбородок.

А/ поворачивает корпус по часовой стрелке, уходя от удара Б/, и одновременно левой рукой наносит удар Чык-чао в лицо Б/.

Б/ уходит от удара, наклоняя корпус вправо и поворачивая его против часовой стрелки, и одновременно контратакует А/ ударом Зянг-лой-чао правой руки в нижнюю часть живота.

А/ блокирует контратаку Б/, наносит ему удар Тхань-кмонг-чао левой рукой в шею.

Б/ отклоняет назад корпус, одновременно блокируя левой рукой удар А/, затем правой рукой наносит удар Чык-чао в подбородок А/.

А/ отклоняет корпус назад, блокируя левой рукой удар Б/, перемещает центр тяжести вперед и наносит Б/ удар Чык-чао левой рукой в грудь.

Б/ отклоняет корпус назад, поворачивается по часовой стрелке, одновременно контратакуя А/ ударом Фат-амонг-дао левой руки в шею.

А/ правой рукой блокирует удар Б/, одновременно левой рукой в форме Тай-чао наносит удар основанием ладони в висок Б/.

Б/ блокирует удар А/ правой рукой, контратакует А/ ударом Зянг-лой-чао левой руки в нижнюю часть живота.

А/ блокирует удар прямым параллельным ударом Чык-чао обеих рук в подбородок Б/.

На рис.395-418 и 419-433 изображены некоторые приемы из упражнений в духе Зянг-фал. Отработка этих упражнений является хорошим методом тренировки чувствительности и интуиции в боевом искусстве Няп-нам.

Ниже на рис.434-472 проиллюстрировано выполнение серийно-непрерывных ударов защитной тактики Тху-фал в гармоничном сочетании с техникой перемещения Тхан-фал. Эти девять упражнений отображают некоторые идеи и мысли древнего философского учения.

- Упражнение 1 — рис.434-439;
- упражнение 2 — рис.440-443;
- упражнение 3 — рис.444-447;
- упражнение 4 — рис.448-451;
- упражнение 5 — рис.452-455;
- упражнение 6 — рис.456-459;
- упражнение 7 — рис.460-462;
- упражнение 8 — рис.463-466;
- упражнение 9 — рис.467-472.



Рис. 395



Рис. 396



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



FIG. 407



FIG. 408



FIG. 409



FIG. 410



FIG. 411



FIG. 412



FIG. 413



FIG. 414



Рис. 415



Рис. 416



Рис. 417



Рис. 418



Рис. 419



Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433

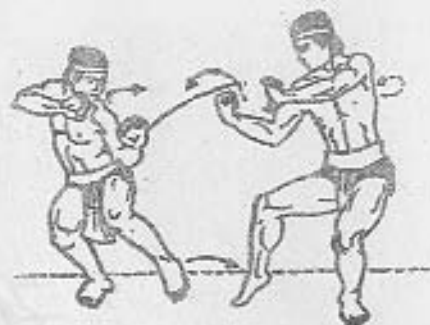


Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440



Рис. 441



Рис. 442



Рис. 443



FIG. 444



FIG. 445



FIG. 446



FIG. 447



FIG. 448



FIG. 449



FIG. 450



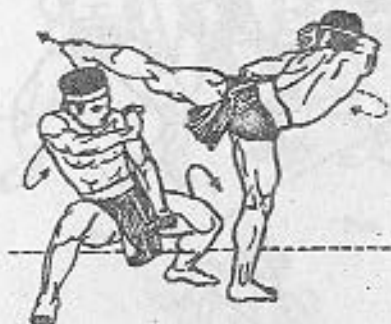
FIG. 451



Pac. 454



Pac. 455



Pac. 453



Pac. 452



Pac. 456



Pac. 457



Pac. 458



Pac. 459



FIG. 460



FIG. 461



FIG. 462



FIG. 463



FIG. 464



FIG. 465



FIG. 466



FIG. 467



FIG. 468



FIG. 469

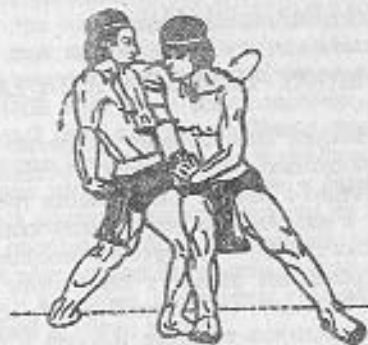


FIG. 470

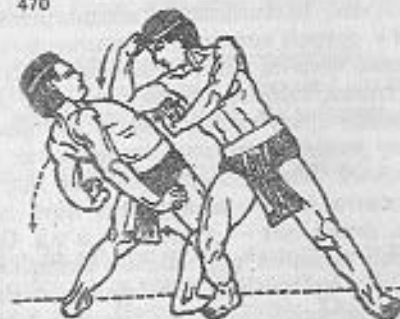


FIG. 471



FIG. 472

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. УПРАЖНЕНИЕ ЗЫОНГ-ТАМ-ЗЯ-ФАП (ЧАСТЬ I)

Упражнение Зыонг-там-зя-фап способствует развитию внутренней энергии Кхи. Указания к выполнению просты, первых успехов можно добиться спустя пять-десять месяцев с начала непрерывных тренировок.

Основными требованиями к выполнению упражнения является четкое исполнение указаний и упорная борьба с собственной инерцией.

Результатом освоения упражнения является накопление внутренней энергии Кхи, восстановление здоровья, увеличение физических и духовных сил, способность легко переносить тяжелые условия и большие нагрузки в процессе тренировки.

Упражнение Зыонг-там-зя-фап способствует развитию у человека реакции, гибкости, выносливости, хладнокровия, помогает научиться расслабляться в нужной ситуации и максимально мобилизовывать свои силы в критический момент, легко переносить монотонность процесса тренировок и предельное напряжение физических и духовных сил.

Невозможно сразу почувствовать внутреннюю энергию Кхи, невозможно сразу увидеть результат владения ею. Для достижения успеха необходимо время. Если тренируетесь один год, у вас будет результат тренировок одного года, тренируетесь пять лет — результат пяти лет тренировок, десять лет — десяти лет и т.д. Однако, как только вы добьетесь первых видимых результатов владения энергией Кхи, овладеете скрытыми до этого времени возможностями своего организма, вы уже не остановитесь на половине пути. Терпение и трудолюбие — ключи к сокровищнице неограниченных возможностей человека.

Различают четыре этапа тренировок Зыонг-там-зя-фап.

Этап I.

Процесс вдоха.

В позиции Нип-дзи сади (медитация в позиции Нип-дзи) плавно вдыхать носом воздух. Вдыхая, мысленно представьте некоторый поток энергии, который плавно поднимается вверх через переносицу к голове, затем опускается по затылку вдоль позвоночника вниз, проходит через копчик и собирается в точке Дан-дзи (важнейшая точка, находящаяся в нижней части живота). Процесс вдоха заканчивается сжатием собранной энергии в точке Дан-дзи.

При вдохе обратите внимание на положение языка. Язык должен быть изогнут так, чтобы его средняя часть была прижата к нёбу, а кончик — к верхним зубам. Язык выполняет важную роль клапана, регулирующего поток энергии Кхи.

Процесс выдоха.

Выдох должен быть постепенным. Мысленно проведите собранный поток энергии вверх через пупок к солнечному сплетению и соберите у горла. Задержите дыхание до тех пор, пока сам организм не потребует выдоха, т.е. до тех пор, пока давление энергии Кхи не достигнет предела. При выдохе язык возвращается в первоначальное положение. Первый момент выдоха сопровождается звуком похожим на слово "бух".

ВНИМАНИЕ. При вдохе живот выпячивается, при выдохе — максимально втянут. Первый этап тренировок Зыонг-там-зя-фап длится от 30 до 60 минут ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

Если ученик настойчив, правильно и регулярно выполняет это упражнение, то уже приблизительно через год он может почувствовать первые результаты овладения своей внутренней энергией. Они выражаются в том, что при выполнении Зыонг-там-зя-фап ученик чувствует следующее:

- теплоту в животе (некоторые слышат звук, похожий на звук, сопровождающий кипение воды);
- становятся теплыми кисти рук и ступни ног;
- тепло в верхней части головы;
- внутренним зрением видит поток жидкости, текущий по вышеописанной траектории.

Когда добьетесь результатов первого этапа тренировки, вы будете всегда бодрыми, почувствуете легкость в теле, появится свежесть и ясность мысли, хороший сон, прекрасный аппетит, вы забудете слово "болезнь".

Теперь можно приступить к тренировкам второго этапа.

Этап II.

Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на первом этапе, но есть и отличия. Когда поток внутренней энергии соберется в точке Дан-дзи, сконцентрируйте внимание на Кхи в области пупка. Проведите поток Кхи вокруг пупка дважды по часовой стрелке и дважды в обратном направлении.

Процесс выдоха. Выполняется так же, как и на первом этапе, но после окончания круговых движений потока Кхи вокруг пупка.

Работать на втором этапе необходимо долго и настойчиво. Во время медитации вы заметите, что ваше тело колеблется, потеряло вес, возникает чувство полета, в ушах раздается стук, на голове поднимаются волосы, начинают двигаться руки, колени. Возникновение этих явлений говорит об эффективности наших занятий, о том, что вы можете приступить к третьему этапу тренировок.

Этап III.

Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на первых двух этапах. Когда поток Кхи сконцентрировался в точке Дан-дзи, проведите его вверх, толчком направьте сначала к левой груди, потом — к правой, так проделайте трижды. Затем опустите его снова вниз, в точку Дан-дзи.

Процесс выдоха.

Аналогичен процессу выдоха на первых двух этапах.

Третий этап тренировки требует от ученика гораздо больше времени, старания, настойчивости. Эффективность ваших тренировок будет подтверждена наличием следующих ощущений:

- когда Кхи сконцентрирован в груди, грудь приподнимается;
- верхняя часть головы и затылок "опухают";
- Кхи излучается через пальцы рук, ладони, ступни ног, ступни ног "горят".

Когда вы достигнете этих ощущений, можете приступить к четвертому этапу тренировки.

Этап IV.

Для тех, кто занимается Зюм-там-зя-фан с оздоровительной целью, этот этап не является обязательным. Он необходим и обязателен для бойца.

Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на предыдущих этапах, но после накопления потока энергии в точке Дан-диен мысленно делим его на две равные части, а затем направляем каждый по своей ноге. Потоки Кхи выходят через пальцы. Постепенно собрать оба потока обратно в точку Дан-диен, поднять к груди, снова мысленно разделить его пополам, провести по рукам, затем опять собрать в Дан-диен.

Процесс выдоха.

Аналогичен предыдущим этапам.

Четвертый этап тренировки требует очень много времени для достижения хороших результатов, но каждый новый день — это день великих открытий для ищущего.

Результаты длительной и упорной работы не замедлят сказаться, вы будете испытывать следующие ощущения:

- руки и ноги очень гибкие, любые движения выполняются легко и точно;
- открывается способность "держать" сильные удары;
- развивается сила и устойчивость;
- ученик замечает изменения в определенных точках на своем теле при прохождении через них потока Кхи (чувствуется покалывание, иногда появляются красные пятна, как от ожога, и т.д.).

Если вы достигли приведенных выше результатов, можете приступить к выполнению более сложных упражнений для развития внутренней энергии.

ВНИМАНИЕ. В процессе тренировок обязательно соблюдение следующих рекомендаций:

- абсолютное расслабление и концентрация;
- ежедневная работа по крайней мере в течение часа;
- хорошо проветренное помещение для тренировки, тишина и покой окружения.

ВНИМАНИЕ. В процессе тренировки вы можете испытывать и отрицательные ощущения: головную боль, усталость, резь в глазах, наруше-

ние процесса пищеварения, затруднение дыхания, острую боль в некоторых точках тела.

Не стоит отчаиваться! Продолжайте упорно работать. Отрицательные ощущения исчезнут через 5-10 дней.

На рис. 473-477 показаны траектории движения потоков внутренней энергии Кхи.

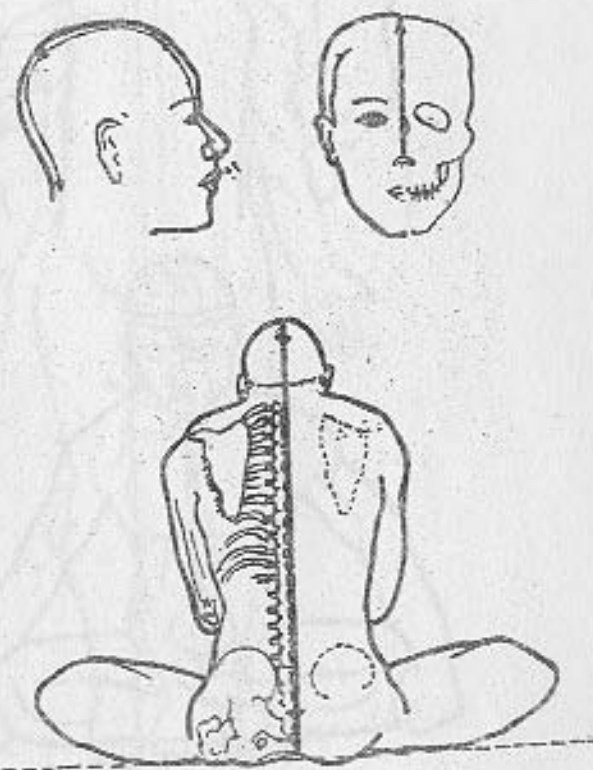


Рис. 473

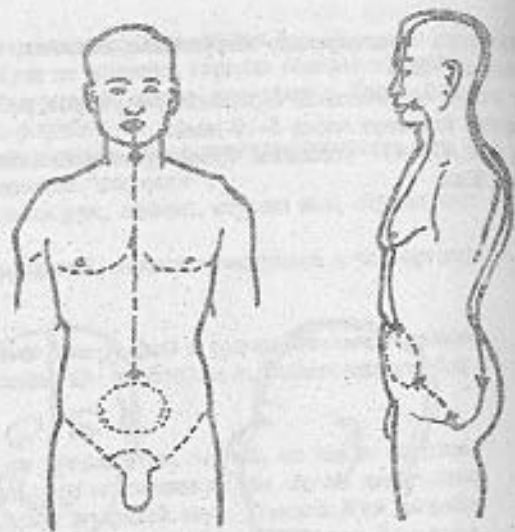


Fig. 474a

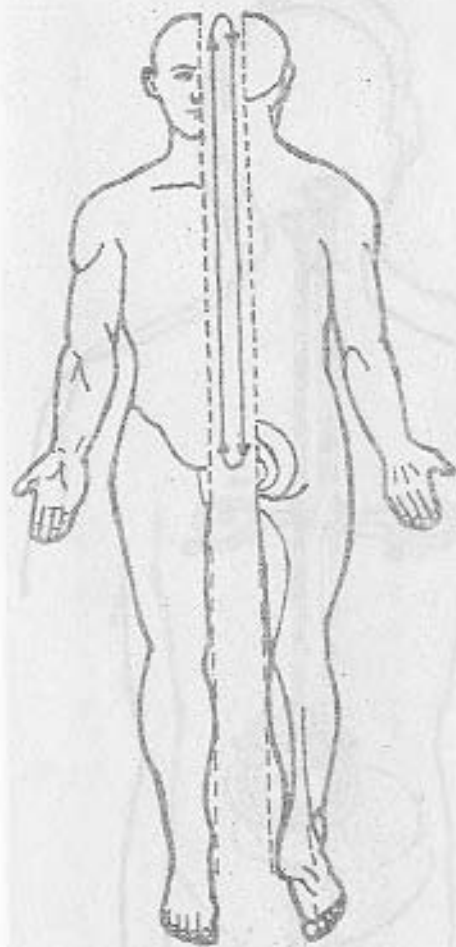


Fig. 474b

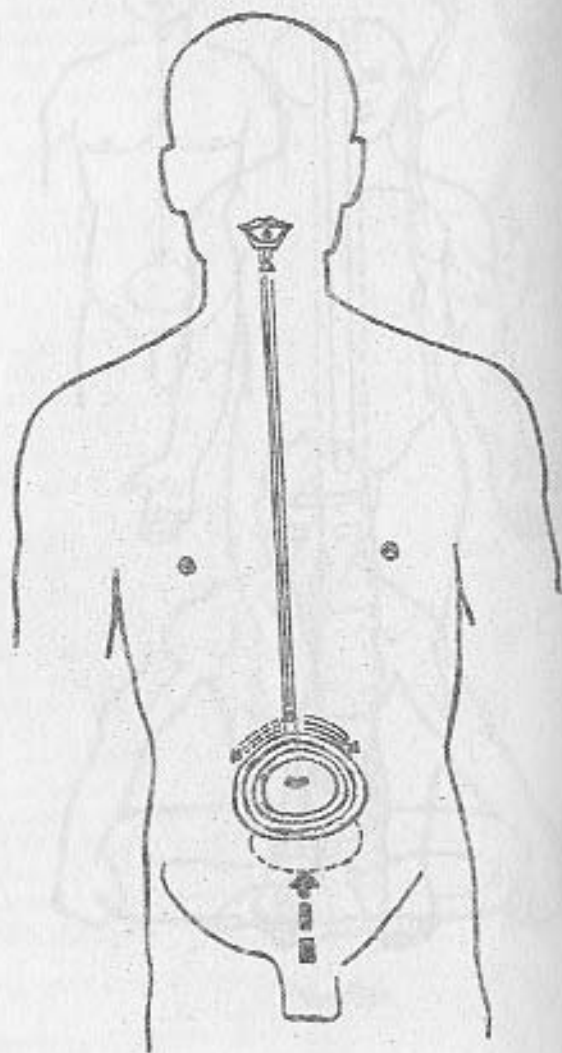


Рис. 475

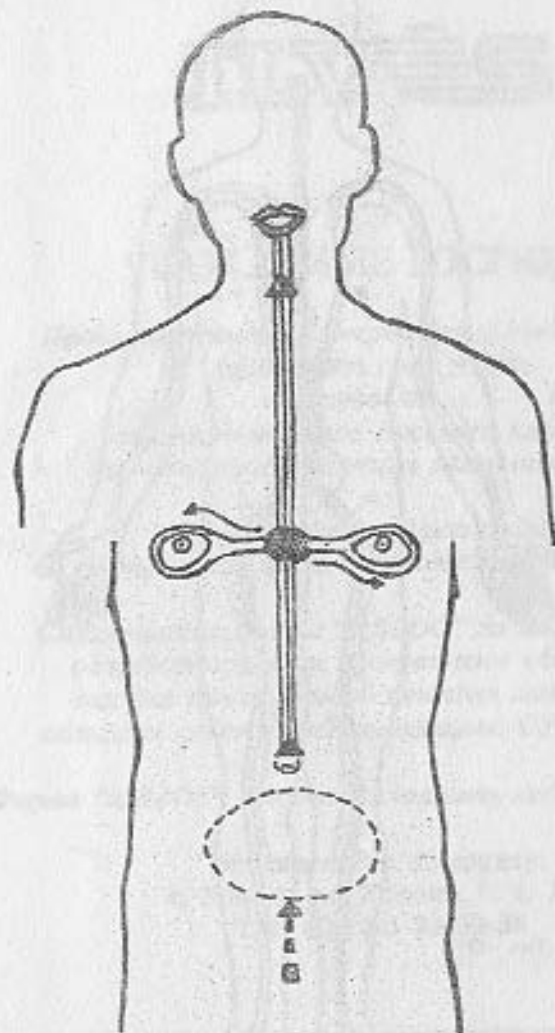


Рис. 476

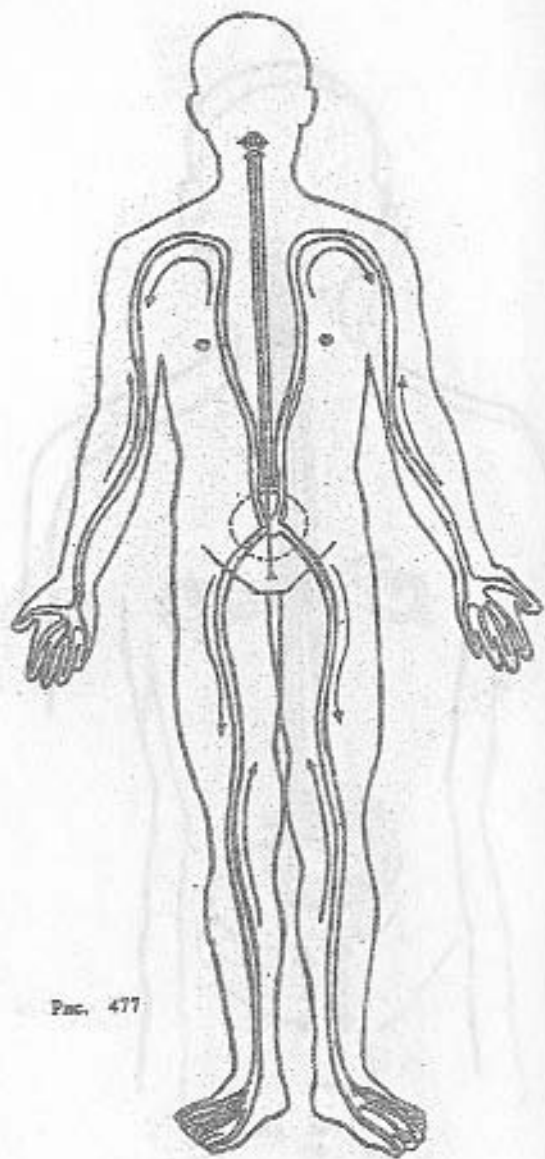


Fig. 477