

«БИБЛИОТЕКА ДОКТОРА БУЛАНОВА»

**Леонид Буланов**

профессор, доктор медицинских наук

# ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ПРИ ПОМОЩИ **ВОСТОЧНЫХ**

# **ПРАКТИК**



- Укрепление мышц позвоночника
- Лечебные и боевые упражнения
- Цигун, ушу, тайцзи, тэквондо, карате

ПИТЕР®

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

Леонид Буланов

**Оздоровление при помощи  
восточных практик**

«Питер»

2011

**Буланов Л. А.**

Оздоровление при помощи восточных практик / Л. А. Буланов —  
«Питер», 2011

Новая книга доктора Буланова позволит вам достичь вершины целительского мастерства – вы узнаете все об исцелении с помощью боевых искусств Востока, медитации, правильном дыхании. Вы познакомитесь с историческими и современными традициями лечения заболеваний позвоночника и суставов, приемами общего оздоровления. Автор – доктор медицинских наук, обладатель черного пояса по карате, специалист по восточным боевым и целительским искусствам Индии, Китая и Кореи. Бесценный опыт многолетних практик отражен в этой книге. В книге размещены 540 фотографий, наглядно показывающих, как правильно выполнять все движения. Вы и не заметите, как ваш позвоночник и суставы обретут подвижность и перестанут болеть. Вы будете здоровы!

© Буланов Л. А., 2011

© Питер, 2011

# Содержание

Краткое содержание	5
Слово о книге	7
Предисловие	10
Введение	13
Грани мастерства	14
Особенности направлений	15
Философия мастерства	16
Вехи Пути	17
Искусство созерцания	18
Влияние светил	19
Кунг-фу: мифы и реальность	20
Три меча	22
Воин-невидимка	23
Боевые искусства и медицина	25
Нюансы индийской борьбы	26
Преемники традиций	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Леонид Алексеевич Буланов**

## **Оздоровление при помощи восточных практик**

### **Краткое содержание**

#### **Глава 1. Цигун – энергия долгожителей**

Ни один вид восточных практик не может быть полным, если в базовый курс обучения не входят занятия по древнекитайской системе цигун. Именно этот потрясающий по своей эффективности комплекс дыхательных и физических упражнений в сочетании с концентрацией внимания есть фундамент, на котором «построено здание» абсолютно всех видов единоборств Востока. В главе дается определение философским понятиям «ци» и «энергетические меридианы», подробно рассказывается, какие элементы гимнастики следует выполнять для профилактики или лечения различных заболеваний, описываются боевые позиции (приемы), не оставляющие противнику шансов на победу.

#### **Глава 2. Тайцзи: магия движений**

Это самый популярный в мире китайский комплекс оздоровительных и боевых упражнений. Сегодня они успешно применяются в медицине, отрядах полиции и подразделениях спецслужб. В общих чертах отличительная черта такой гимнастики – мягкие, плавные, округленные и непрерывные движения. Никаких резких поворотов, чрезмерного напряжения мышц, непозволительных нагрузок на позвоночник и суставы. Более того – все упражнения приятны! Они выполняются в состоянии физической и эмоциональной расслабленности, словно в кадрах замедленного кино. Результат – ошеломляющий: люди, занимающиеся тайцзи-цюань (в переводе – «великий передел»), даже в почтенные лета продолжают оставаться бодрыми и энергичными. Неудивительно, что к таинству тайцзи уже приобщились почти 12 миллионов граждан России.

#### **Глава 3. Ушу сокровенное знание**

Подробно рассмотрены философские, медицинские и бойцовские аспекты этого вида лечебно-боевого искусства, основанного мастером Бодхидхармой (прибыл в Китай из Индии) в знаменитом монастыре Шаолинь. Заинтересованный читатель имеет возможность познакомиться сразу со спортивно-боевым и оздоровительным стилями ушу. Свое место отведено и широко известным внутренним школам ушу под образными названиями «Кулак единства формы и воли», а также «Ладонь восьми триграмм» (багуачжан).

#### **Глава 4. Тхэквондо искусство побеждать**

Если кто-то полагает, будто в корейском боевом искусстве под общим названием тхэквондо (теперь – олимпийский вид спорта) главное – умение профессионально владеть сильными ногами, он глубоко заблуждается. В первую очередь тхэквондо требует совсем

иных качеств. Например, человек должен великолепно владеть своим телом, а для этого оно должно быть здоровым, что достигается комплексом различных гимнастических упражнений. Также надо научиться самостоятельно и правильно снимать внешнее и внутреннее напряжение (стресс, любое волнение). А еще следует выработать чувство идеального равновесия, самоконтроля, молниеносной реакции (на рефлексном уровне) и предельной концентрации мысли.

## **Глава 5. Карате путь к совершенству**

Этот вид японского лечебно-боевого искусства предполагает единственный вид оружия – собственное тело. Чтобы эффективно им управлять в целях самозащиты, разработан уникальный комплекс специальных упражнений. Они используются во всех стилях школ карате: сито рю, годзю рю, вадо рю и т. д. В чем их различия, каковы достоинства каждого направления? Как занятие карате влияет на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, внутренних органов человека, его эмоции? Об этом (и не только) повествует автор – обладатель черного пояса.

## Слово о книге

Книга, которую вы, читатель, взяли в свои руки, примечательна тем, что по своему содержанию и предназначению она является особо важным ключом теоретико-практического характера. С помощью этого ключа вы сможете открыть сокровищницу знаний – теоретических и практических, которые помогут вам сохранить и укрепить свое здоровье и даже продлить жизнь. К тому же знания, изложенные в книге, могут быть весьма полезными для достойной и надежной защиты себя и своих близких от разного рода внешних угроз.

Известно, жизнь современного человека в сложившихся условиях чрезвычайно напряженная. Она вызывает усталость – и физиологическую, и психологическую, нередко приводит к значительной потере работоспособности, а то и к утрате здоровья. А в предлагаемой книге вы, читатель, как раз и познакомитесь с советами, рекомендациями и приемами, относящимися к разрядке негативных эмоциональных состояний, снятию болевых ощущений, а также мобилизации воли и жизненной энергии при решении жизненных задач и достижении каких-либо целей.

Ценность советов и рекомендаций гарантирована высокой научной квалификацией автора книги профессора, члена-корреспондента РАЕН Леонида Алексеевича Буланова. Он постиг – теоретически и практически – тайну восточных боевых искусств. Как человек, достигший высоких вершин лечебного и боевого мастерства, создал в Москве Научно-исследовательскую лечебную клинику хиропрактики и остеопатии. За двадцать лет существования клиники под руководством Л. А. Буланова помощь получили многие мужчины и женщины разного возраста и профессий, преодолели различные недуги, восстановили работоспособность, освободились от психологической и иной усталости, обрели уверенность в своих силах, укрепили волю к жизни.

В России опыт врачебной деятельности профессора Л. А. Буланова на основе восточных медико-оздоровительных знаний и практики видов боевых искусств оказался востребованным. Например, в 2006 году была учреждена Национальная молодежная лига восточных единоборств во главе с президентом Александром Александровичем Каньшиным. Учредителями лиги стали некоммерческая организация «Национальная ассоциация объединений офицеров запаса Вооруженных Сил» и международная организация «Федерация шаолиньских боевых искусств». Лига создана с целью развития восточных единоборств, распространения восточных оздоровительных систем среди молодежи, пропаганды здорового образа жизни и гармоничного, интеллектуального и духовного развития, поддержки клубов восточных единоборств, работающих в основном с молодежью, оказания им организационной и методической помощи.

В связи с этим напомним читателям, что в нашей стране теоретическое и особенно практическое обращение к наследию народов Востока, содержащему в себе ценные сведения о сохранении здоровья и защите жизни, не является новостью. Оно – продолжение традиции. Вспомним самбо – вид спортивной борьбы и систему самозащиты, родившийся в нашей стране в 20-е годы прошлого столетия. Самбо – это измененное и серьезное переработанное дзюдо. Первым из наших соотечественников, кто в совершенстве освоил дзюдо и перенес этот вид борьбы на русскую землю, был В. С. Ощепков.

Новая борьба не только стала самостоятельным видом спорта, но и оказала серьезное влияние на свою родоначальницу. Самбо позволяет спортсмену раскрыть индивидуальность, творческие способности, а в случае опасности – и успешно защитить себя. В годы Великой Отечественной войны Советского Союза против фашистской Германии и ее союзников (1941–1945) самбо оказалось важным средством выживания и ратных подвигов советских воинов, партизан, а также молодых тружеников тыла.

Книга профессора Л. А. Буланова «Оздоровление при помощи восточных практик» интересна и полезна тем, что в ней восточные лечебные упражнения и упражнения по самозащите при нападении раскрываются всесторонне. То есть глубоко и в диалектической взаимосвязи с философскими, а также историческими аспектами. При этом автор использует как исторический опыт, так и знания из различных областей современной науки. В этом заключена одна из причин, почему методы, приемы и способы лечения, которые применяет и рекомендует профессор Л. А. Буланов, не только устраняют боль, делают здоровыми отдельные участки и части тела, но выполняют более важные функции. Они позволяют закалить дух, укрепить систему силы, войти в гармонию с природой. Проверенные историей и современной практикой методы лечения и защиты повышают уровень жизненной энергии, способствуют укреплению тела и разума, улучшению качества жизни.

Все это предметно и целенаправленно излагается в пяти главах настоящей книги. В каждой из них раскрыто одно из важнейших направлений восточных знаний и практик укрепления и оздоровления, а также защиты. К тому же в каждой из глав большое внимание уделено пониманию методических особенностей, связанных с самостоятельным изучением приемов, правил, методов и способов оздоровления, укрепления здоровья и самозащиты.

Читатель имеет возможность ознакомиться с популярными в России комплексами упражнений древнего Востока – цигуном, тайцзи-цюань, ушу (Китай), тхеквондо (Корея) и карате-до (Япония), а также их направлениями. Они рассмотрены с трех важнейших позиций – историко-философской, оздоровительно-лечебной и защитно-атакующей.

В книге размещены более 500 иллюстраций, которые позволяют читателям лучше усвоить ее содержание и предлагаемые рекомендации.

В **первой главе «Цигун – энергия долгожителей»** подчеркивается, что ни один вид восточных практик не может быть полным, если в базовый курс обучения не входят занятия по уникальной древнекитайской системе цигун. Именно этот потрясающий по своей эффективности комплекс дыхательных и физических упражнений в сочетании с концентрацией внимания составляет тот фундамент, на котором «построено здание» всех видов единоборств Востока. Недаром эпиграфом к главе взято крылатое высказывание великого китайского мыслителя и основателя учения даосов Лао-цзы: «Помни о дыхании. Все остальное придет следом». В главе даются определения философским понятиям «ци» и «энергетические меридианы», говорится о том, какие элементы гимнастики следует выполнять для профилактики или лечения различных заболеваний, раскрывается тайна «игры пяти зверей», описываются боевые позиции (приемы), не оставляющие вероятному противнику шансов на победу.

Во **второй главе «Тайцзи-цюань: магия движений»** рассказывается о том, что это самый популярный в мире китайский комплекс оздоровительных и боевых упражнений (сегодня они успешно применяются в медицине, отрядами полиции и подразделениями спецслужб): ему более 2000 лет. Характерные отличительные черты такой гимнастики – мягкие, плавные, округлые и непрерывные движения. Никаких резких поворотов, чрезмерного напряжения мышц, непозволительных нагрузок на позвоночник и суставы. Более того – все упражнения приятны! Они выполняются в состоянии физической и эмоциональной расслабленности, словно в замедленных кинокадрах. Результат – ошеломляющий: люди, занимающиеся тайцзи-цюань (в переводе – «великий предел»), даже в почтенные годы продолжают оставаться бодрыми и энергичными. Неудивительно, что к таинству тайцзи уже приобщились миллионы граждан России.

**Третья глава называется «Ушу – сокровенное знание».**

В ней подробно рассмотрены философские, медицинские и бойцовские аспекты этого вида лечебно-боевого искусства, основанного мастером Бодхидхармой (прибыл в Китай из Индии) в знаменитом монастыре Шаолинь. Заинтересованный читатель имеет возможность познакомиться сразу с несколькими стилями ушу, к примеру с классическими элементами



упражнений чань-цюань (внешний северный стиль) и нань-цюань (внешний южный стиль). Описаны широко известные внутренние стили ушу, имеющие образные названия: «Кулак единства формы и воли» (син и-цюань) и «Ладонь восьми триграмм» (багуачжан). Особо подчеркивается, что в процессе оздоровительных и боевых упражнений, как правило, задействовано все тело. Зачем? Чтобы вовремя (мгновенно) реагировать не только на малейшее движение противника, но и на саму мысль об этом!

В четвертой главе «Тхеквондо – искусство побеждать» отмечается, что если кто-то полагает, будто в корейском боевом искусстве под общим названием тхеквондо (теперь – олимпийский вид спорта) главное – умение профессионально владеть сильными ногами, то он глубоко заблуждается. Тхеквондо в первую очередь требует совсем иных качеств. Например, человек должен великолепно владеть своим телом, а для этого оно должно быть здоровым, что достигается комплексом различных гимнастических упражнений. Во-вторых, надо научиться самостоятельно и правильно снимать внешнее и внутреннее напряжение (стресс, любое волнение). Также следует выработать чувство идеального равновесия, самоконтроля, молниеносной реакции (на рефлекторном уровне) и, что особенно важно, чувство предельной концентрации мысли. В этой главе как раз и рассказано (помимо прочего), каким образом будущий мастер тхеквондо может достигнуть совершенного контроля над своим телом, разумом и духом.

Пятая глава «Карате-до – путь к совершенству» рассказывает о том, что этот вид лечебно-боевого искусства возник на самом крупном японском острове Окинава в архипелаге Рюкю. Изначальная цель – обезопасить себя от набегов морских пиратов. Единственный вид оружия – собственное тело. Чтобы эффективно им управлять в целях самозащиты, был разработан целый комплекс специальных упражнений (ката). В 1936 году выдающийся японский мастер единоборств Гитина Фунакоси основал первую массовую школу широко известную как Сётокан. Позднее всемирное признание получили и другие направления карате-до. Например, сито-рю, годзю-рю, вадо-рю, кекусинкай карате-до, синдо есин-рю и т. д. В чем их различия, каковы достоинства каждого стиля как способа самозащиты? Как увлечение карате-до влияет на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, внутренних органов человека, его эмоции? Об этом (и не только) рассказывает автор – обладатель черного пояса.

В целом содержание книги, с которой вы, читатель, знакомитесь, заметно выделяется в массе подобных своим историко-философским содержанием, богатством рекомендуемых способов, приемов, методик оздоровления и сохранения здоровья, укрепления духа и тела, самозащиты от внешних угроз.

Книга может быть полезна всем, кто нуждается в улучшении здоровья, задумывается о самовывживании, заботится об укреплении духа и тела, повышении уровня жизни. Но также – и соответствующим специалистам. Ведь в книге каждый может найти ключ для решения проблем, связанных со здоровьем!

*С. А. Тюшкевич,  
доктор философских наук,  
профессор, академик РАН,  
заслуженный деятель наук РСФСР,  
лауреат Государственной премии СССР.  
Участник Великой Отечественной войны,  
генерал-майор*

## Предисловие

*Повелевать своим духом и телом – величайшая власть.*  
*Конфуций*

Однажды великий английский гуманист Фрэнсис Бэкон высказал замечательную мысль: «Книги – вечные корабли мысли. Они странствуют по волнам времени и бережно несут свой драгоценный груз от поколения к поколению».

Уместно отметить такое важное событие, как появление на фоне низкопробной литературы, заполонившей прилавки российских магазинов и книжные развалы, новой иллюстрированной, научно-публицистической книги профессора, доктора медицинских наук, академика, известного практикующего врача-остеопата Леонида Алексеевича Буланова, который в России и за рубежом знаком очень многим как активный популяризатор здорового образа жизни.

Разумеется, выход в свет этой книги не останется незамеченным. Потому что «хорошее дерево не приносит плохих плодов», сказано в Библии. А еще оттого, что рассказ ведется автором от первого лица, потому как он и есть капитан своего «корабля мысли», путешествие на котором рассчитано на многие поколения читателей. Только на поверхностный взгляд кажется, будто в ярком произведении простым и доступным языком, подкрепленным удивительным иллюстративным рядом, повествуется лишь о духовных, физических, медицинских, философских и прочих достоинствах величайшего искусства народов Востока, различных школ и направлений восточных единоборств.

Это не совсем так. Смотрите глубже, и тогда поймете: перед вами доверительная книга-обращение, и в первую очередь она предназначена молодым людям, тем, кто с честью выполняет свой гражданский долг, пополняет ряды Вооруженных Сил РФ и подразделений войск специального назначения.

По личному профессиональному опыту хорошо знаю, в каком физическом и моральном состоянии являются многие призывники и будущие курсанты училищ на медицинские комиссии военных комиссариатов. Порой жалко смотреть на ребят, которым завтра защищать Родину: сутуленные спины, искривленные позвоночники, обвислые, дряблые мышцы.

По крайней мере, сегодня. А завтра, если, конечно, медкомиссия позволит, военным чинам на местах в течение всего призывного года придется методично исправлять ошибки родителей, школы, улицы. Как специалист в области психологического отбора, я уверен, что для подготовки настоящего бойца, способного тактически побеждать, быть неуязвимым перед опытным противником и при этом оставаться в живых в экстремальной обстановке, одного года службы в армии недостаточно.

Неслучайно еще древнегреческий мыслитель Платон неустанно повторял ученикам: «Для сообразности, красоты, здоровья души, а также выносливости тела требуется всю жизнь заниматься физическими упражнениями». Всю жизнь! И никаких поблажек. Никому. В отечественной истории случалось, что от безошибочных действий только группы отлично тренированных бойцов и даже одного воина, ловко умеющего преодолевать вражеские кардоны, зависел успех операции полка или крупного военного формирования.

По большому счету, эта увлекательная книга Леонида Буланова – об искусстве управлять собой. Своими желаниями, эмоциями, страстями, всеми частями тела и даже внутренними процессами организма. Как с древних времен принято на Востоке – с ранних лет детям внушают мысль: чтобы получить возможный результат, надо стремиться достичь невозможной (!) цели. Об этом пишет и доктор Л. А. Буланов.

Захватывающее повествование уносит к заоблачным вершинам и водопадам Тибетского автономного района Китая, ведет к порогу знаменитого монастыря Шаолинь, манит в непро-

ходимые джунгли Южной Индии, заставляет восхищаться техническим мастерством молодых и зрелых людей, ведомых мудрыми старцами Востока.

И не суть важно, какая из восточных школ единоборств окажется вам больше по душе: оздоровительная дыхательная гимнастика цигун эпохи Срединной империи или боевое и лечебное китайское искусство тайцзи-цюань, корейское спортивное тхеквондо, взрастившее олимпийских чемпионов, ниндзя-невидимки или направления японских школ карате.

Главное – захочется начать совершенствовать свою пока неокрепшую душу и наверняка совсем непослушное тело. Постепенно, но уверенно. Чтобы, словно играючи, защищаться, а потом, будто нечаянно, отступая, молниеносно атаковать.

Прочитайте эту добрую, полезную книгу, и вы, вероятно, сумеете ступить на правильный путь – к Истине. В конце концов, любое начало, как говорил древнегреческий математик Пифагор, есть уже половина всего. Причем это необходимо, подчеркивает в своей книге доктор Л. А. Буланов, еще и для того, чтобы посредством специальных, веками выверенных на практике упражнений основательно, на долгие годы закалить тело. Ведь боевым искусствам Востока свойственна не одна лишь филигранная техника ведения поединка, например неожиданные прыжки, воздушные трюки, стремительные выпады, отскоки, фантастическое владение всеми видами холодного оружия или, с точки зрения дилетанта, непостижимый рукопашный бой. Это еще и уникальная школа поддержания (даже в почтенные годы) здоровья «всех звеньев» организма в функционально хорошем состоянии с помощью регулярных упражнений. Римский поэт Ювенал писал: «В здоровом теле – здоровый дух».

Занятия по той или иной системе единоборств позволяют эффективно укреплять позвоночник, суставы – всю костно-мышечную систему организма, вырабатывать стойкий рефлекс правильного дыхания, предельной концентрации внимания – вплоть до так называемого состояния опустошенного сознания: это когда вашу мысль ничто не отвлекает и она нацелена только на одно – конечный победный результат.

На конкретных упражнениях книги-пособия вы обязательно постигнете искусство напряжения и расслабления группы мышц. Выработаете в себе (причем на рефлекторном уровне) чувство мгновенной реакции на любую опасность и освоите вековые правила полноценного отдыха: дома, в чистом заснеженном поле, под проливным дождем, на голой земле, безжалостно выжженной знойным солнцем, в грозу в незнакомом лесу – всюду, где вас застанут жизненные обстоятельства.

Согласитесь, освоение науки блистательно управлять душевно-физическим состоянием, сквозь тысячелетия дошедшей до нашего времени, стоит того, чтобы потратить немало усилий. Зато и отдача высока. Это же очевидно: совершенно здоровый, подвижный и активный человек всегда добьется в жизни большего, чем его ослабленный болезнями, равнодушный ко всему ровесник с потухшими от лени глазами.

Все перемены, переживаемые великой Россией с конца XX века, а также предсказания некоторых специалистов о том, что XXI век станет веком технологических катастроф, являются жестким испытанием как для страны в целом, так и для каждого гражданина. Нужно сделать все возможное для возрождения России, обеспечения ее безопасности, укрепления обороны, поддержания правопорядка, при котором не будет места терроризму и криминалу.

Знакомство с новой книгой известного в стране и за рубежом автора, несомненно, будет интересным не только для широкого круга читателей, но и полезным для гражданских работников отечественных спецслужб, правоохранительных органов, слушателей учебных заведений соответствующего профиля.

Вам, уважаемый читатель, теперь остается лишь сделать несколько шагов по трапу, ведущему на «книжный корабль», взойти на его борт и встретиться с истинными знатоками искусства восточных единоборств. Мастера, излучающие добро, помогут вам действительно преобразиться в лучшую сторону – внутренне, внешне. А затем вы и сами не пожелаете расставаться

с приобретенными навыками. И пусть все ваши дни отныне будут такими, какими бы вы их хотели помнить на склоне жизни...

*А. В. Стефанов,  
профессор, президент межрегиональной общественной организации «Общественная академия национальной безопасности» ОАНБ*

## Введение

*Познание начинается с удивления.*  
*Аристотель*

К третьему тысячелетию некоторые древние традиции, связанные с теорией и практикой восточных боевых искусств, канули в Лету. Однако благодаря восточным мудрецам основные принципы различных школ и направлений единоборств, давным-давно занесенные в священные свитки, все же сумели сохраниться и пережить века. Только поэтому современный мир имеет возможность детально изучать и практически осваивать старинные боевые искусства, осознавая все величие восточной философии.

Как известно, истоки боевых единоборств берут начало с истории древнейших цивилизаций. Тогда на заре времен людям как биологическому виду зачастую только чудом удавалось уцелеть. Они всегда балансировали на грани жизни и смерти. Им приходилось защищаться от кровожадных хищных зверей или агрессивной окружающей среды, остерегаться злобных соседей-соплеменников, неизменно придумывать все более изощренные средства и способы защиты своего жилища, семьи, рода и самого себя.

В результате на протяжении тысячелетий эволюции у наших пращуров естественным образом выработался подсознательный (интуитивный, почти утраченный сегодня) рефлекс к обороне или внезапному нападению на хищника, как только такая возможность представлялась. В конце концов, боевые единоборства – особое воинское мастерство, направленное не только на отражение нападения, но и на молниеносную атаку.

Да и в современной жизни настолько участились конфликтные ситуации всех уровней, что самым обычным людям все чаще приходится подручными средствами, а зачастую голыми руками в буквальном смысле защищать свою жизнь, достоинство и жилище. Выигрывает тот, кто умеет делать это грамотно. Всегда выигрывает. Вывод очевиден...

Впрочем, вернемся к истокам. Дальний Восток, Центральная, Восточная и Юго-Восточная Азия не только не стали исключением в цепи эволюции. Напротив. Именно на Востоке древнейшее искусство боя и самозащиты заняло ключевые места в религиозной (духовной), физической и национальных традициях. Причем рефлекс к выживанию в сложнейших условиях непроходимых джунглей и заоблачных горных вершин развился необычайно сильно. Настолько, что простые люди стали связывать свою веками отточенную способность мгновенно реагировать и молниеносно отражать почти любую опасность с чем-то обыденным. Точнее, с сутью самого Мироздания.

В этом смысле достаточно вспомнить постулат Будды: «Жизнь есть страдание». Стало быть, надо ежедневно, ежесекундно готовить себя к любой неожиданности. Как это, например, великолепно умели делать лучшие мастера (уважительное обращение – сифу гуру) восточных единоборств, которые для укрепления духа и силы могли черпать необходимую энергию даже из глубин Космоса. Постепенно подобного рода космическая сила трансформировалась в различные школы. Иногда в примитивные и простейшие в своих действиях. Порой – в сложные стили. Ну а подчас и в непостижимые комбинации.

## Грани мастерства

По истечении многих лет на Востоке выработались три основных понятия о подлинных мастерах.

**1. Мастера боя.** Они хорошо сражаются в рукопашном бою, почти всегда непринужденно побеждают, обладая безупречной техникой тактического боя и имея четкую нацеленность на выигрыш в поединке.

**2. Мастера боевых искусств.** Это не просто бойцы, а люди неординарных духовных и физических способностей, знающие все школы и направления восточных единоборств, а также их основные философские течения. Согласитесь, подобное под силу лишь немногим избранным. Возможно, поэтому они часто становятся выдающимися инструкторами боевых искусств.

**3. Гранд-мастер.** Высший титул в уникальных восточных единоборствах. Это настолько высокий статус, что людей, обладающих им, не может быть более одного-двух в сто лет. Потому что при необходимости они черпают дополнительные силы прямо из энергетических полей Вселенной. Неудивительно, что действия гранд-мастера в поединке всегда неограниченны, ошеломляющи, а каждое движение молниеносно.

## Особенности направлений

В культуре школ восточных единоборств наши современники выделяют три направления: это спорт, искусство, а также лечебная гимнастика. Человек сам определяет, заниматься ли ему каким-то одним направлением или тремя сразу, что случается чрезвычайно редко.

Так, современное олимпийское движение взяло на вооружение корейское искусство тхеквондо – его спортивное направление. Приемы китайской дыхательной гимнастики цигун и оздоровительные плавные движения тайцзи-цюань сегодня широко используются в клинической медицине для лечения пациентов с заболеваниями дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата, ну а овладение нюансами боевого сражения и обороны по-прежнему остается у избранных адептов, которые совершенствуют свои навыки всю жизнь.

Посмотрите при случае на вполне зрелых мужей, которые постоянно и не без поразительного успеха занимаются восточными единоборствами. Приглядитесь, насколько четки их движения, до какой степени искусно они отработаны, легки и безошибочны. Кажется, что такой боец и защитник может справиться с целой армией соперников. И ведь это на самом деле так.

Сегодня на Евразийском континенте пять государств сохранили лучшие традиции восточного боя: Индия, Китай с его Тибетским нагорьем, Корея, Япония и Россия. В Поднебесной, например, за долгие века техника единоборств разделилась на множество школ, где сегодня занимаются по двум направлениям. В частности, в монастырском комплексе Северный Шаолинь (здесь зародились дыхательная гимнастика цигун, ушу, боевое кунг-фу, искусство тайцзи-цюань), тесно связанном с боевыми традициями России. А также в Южном Шаолине, образованном после уничтожения маньчжурами Северного Шаолиня.

Все основные уникальные техники китайских наставников (и под их руководством) позднее переняли выдающиеся мастера единоборств Корейского полуострова. Специалистам достаточно просто присмотреться, например, к особенностям боевых или спортивных приемов тхеквондо, как их истоки сразу же станут очевидными.

Несколько особняком стоит японское воинское мастерство самурая, различные направления школ карате, кэндо, айкидо, джиу-джитсу, дзю-дзюцу сумо, ниндзя и т. д. Эти искусства считаются крайне сложными, а зачастую даже непоследовательными. Недаром японцы говорят, что только они и могут их постичь. Хотя не совсем так. Многие секреты японского единоборства переняли наши отечественные мастера.

Великие спортсмены России в своих достижениях давно уже превзошли именитых зарубежных бойцов. К тому же не следует забывать об универсальных приемах самбо, классической борьбы, которые по-прежнему характеризуют Россию как лидера по части единоборств. Тому свидетельство и достижения наших соотечественников: Иван Поддубный – пятикратный чемпион мира, Александр Медведь – трехкратный чемпион мира по вольной борьбе, Александр Карелин – трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе.

## Философия мастерства

Иному читателю восточная философия борьбы может показаться парадоксальной. Почему? Потому что, оказывается, истинное мастерство – это вовсе не бесстрашие и не непобедимость, как думают новички единоборств. Не стальные нервы или огромнейшая физическая сила. Подлинное мастерство заключено в грациозном умении движениями своего тела и особого состояния умиротворенной души творить то, что не разрушает, а созидает. Например, убедительную бескровную победу. Причем с искренним уважением к поверженному сопернику. Без злости и ярости.

Что характерно: мастерство в искусстве единоборств Востока не всегда осознается разумом, но зато обязательно понятно сердцу, то есть чувствам любого человека, так как вызывает ощущение таинства соприкосновения с чем-то божественным. Вот почему даже минута общения с мастером представляет собой золотую веху времени, которая каждый миг украшает жизнь откровениями-открытиями.

Любое сформировавшееся чувство – всегда подарок сифу (гуру) лично вам, и вы обязательно ощутите этот щедрый дар Учителя, который постепенно входит в ваш внутренний мир и завоевывает сердце. Изо дня в день. Из года в год.

Настанет время, и после длительных, но целенаправленных тренировок, поверьте, вам без особого труда будут удаваться совершенно неординарные упражнения. Скажем, труднейшие элементы акробатики, сложнейшие трюки и молниеносные удары. Не сразу, конечно. Можно, например, начинать с отработки мягкого тайцзи-цюань (интерпретации тайчи), чтобы впоследствии в совершенстве овладеть искусством восточного боя, направленного на укрепление тела, духа и сердца.



## Вехи Пути

Всегда выбирайте единственно верную дорогу на пути к Истине: вдумчиво и с Любовью в душе ступайте по извилистым лабиринтам собственного сознания. Никогда не делайте ни шага, ни полшага в сторону или назад от ощущения своей «спокойной правоты» (отбросьте страх сомнений), тогда все у вас получится. Причина? А другого пути к достижению благородной цели или, образно говоря, Истины истин просто не существует. И помните, если хотите постоянно испытывать чувство Любви и уважения к себе, то в первую очередь вы сами должны любить все окружающее. Вас переполняет чувство злобы? Не поддавайтесь! Иначе скоро вы станете ненавидеть всех вокруг. И проиграете. Потому что войти в гармоничный мир можно только через Добро и Любовь. Неслучайно данный моральный постулат столь характерен для основных мировых религий. Постарайтесь идти по миру со светлыми чувствами, с закаленным телом, милосердной душой и открытым сердцем. Только тогда ваше сознание научится действительно сливаться с Мирозданием.

Элементарная недисциплинированность, лень, вспыльчивость, преувеличение собственного эго, изначальных возможностей – это, увы, путь к разрушению целостной личности. Тупиковый путь. Дело в том, что тщеславие, зависть или, того хуже, злость в сердце могут постепенно убивать человека. Ему ведь только кажется, будто он безнаказанно источает ярость на других, тогда как на самом деле исподволь начинает уничтожать самого себя, разрушать свою, и только свою, душу.

Не вставайте на этот путь. Наберитесь терпения и научитесь уважать любого соперника, воспринимайте его самые негодующие выпады в ваш адрес со спокойным сердцем, размеренно, не выказывая истинных чувств. Вы – духовно сильнее. Стало быть, имейте в виду, вы уже выиграли поединок, который физически еще даже не начинался.

## Искусство созерцания

Речь о медитации. Она использовалась в восточных единоборствах испокон веку и продолжает применяться до сих пор, давая возможность созерцателю «выходить на контакт» с силами Космоса. Вот почему практика созерцания самого себя, соотношения своего «я» с природой, миром и обращения к Космосу давно стала характерной особенностью единоборств на любом профессиональном уровне. И то сказать, поиск самого себя, своего назначения в этом мире как для адепта, так и для мастера продолжается всю жизнь. Ведь главное в ней все-таки не изумительная точность защитно-оборонительных движений и боевое мастерство, а осознание своего места в мире и стремление к гармоничному слиянию с ним.

Из личного опыта. В процессе медитации мне порой кажется, будто я буквально растворяюсь в тонких материях Вселенной и она побеждает. Но позже приходит осознание, что это не совсем так. Просто в процессе концентрированного созерцания Космос постепенно начинает раскрывать тебе свои беспредельные силы. В такие мгновения вдруг начинаешь ясно понимать, что любые споры, доказательства, различная обыденная суэта повседневной земной жизни вообще не имеют смысла. Даже чувство любви и различные добрые эмоции отодвигаются на второй план. В то же время твои чувства словно сливаются с энергетическими силами Космоса, и теперь ты действительно вдыхаешь новую жизнь, наполненную великой гармонией вселенского бытия.

Особо отмечу, что восточные единоборства и медитация – это тончайший, тысячелетиями выработанный «механизм» соединения активного действия человека и якобы Пустоты (все условно на свете, говорят мудрецы). То есть создается такая осознанная мыслью организация пространства, времени и движения, где движение – дух человека, а время – событие.

Не всегда и не везде на Востоке это происходит одинаково. Достаточно обратить внимание на различные школы техник единоборств, чтобы понять: они только подтверждают многообразие нашего мира. А направления школ – это своего рода символические ключи от незримых замков внутри нас, способных отпирать ту или иную дверь, ведущую в Храм познания мира.

## Влияние светил

Иногда меня спрашивают, связана ли с восточными единоборствами древнейшая астрология? Безусловно. Так, замечено, что люди, родившиеся в зодиакальном созвездии Рака, всегда легче осваивают боевые приемы в стиле Цапли и Скорпиона. Тем, кто появился на свет в созвездии Льва, лучше удаются стили Тигра, Пантеры и Ягуара. Знак Скорпиона благоприятствует стилю Змеи, а вот гороскоп Водолея иногда может указывать на будущего гранд-мастера, если, конечно, претендент раньше времени не сойдет с бойцовой дистанции. И еще. Отнюдь не случайно восточные мастера выстраивают тренировки учеников так, чтобы они были наиболее благоприятными и результативными в зависимости от положения звезд и Луны. Например, на зарождающуюся Луну до полнолуния упражнения были особенно активными. Зато после новолуния, на убывающую Луну, движения замедлялись и адепты переходили к медитации. Наконец древние мастера, почитавшие астрологию как особую науку, были убеждены, что медитация на 10-й день Луны способна проявлять скрытые способности человека и самым эффективным образом активизировать его сознание.

Кстати, поверье сторонников буддизма о том, что лучше всего медитировать у горного озера, в котором отражается Луна, тоже имеет конкретный смысл. Очертание бледного спутника Земли (он обладает реальной связующей мощью по линии Человек – Космос) сначала отражается на глади ночного озера, а затем «по лунной дорожке» энергия Вселенной проникает в наше сознание, соединяя с силами Космоса и умиротворяя дух.

В целом же спутник планеты, освещающий нас по ночам, является на самом деле самым мощным магнитным полем. Настолько мощной силой, что она способна управлять даже состоянием плазмы человека.

Другой не менее важный фактор – магнитное поле самой Земли, что тоже необходимо знать будущим мастерам восточных единоборств. К примеру, спать адептам следует строго по магнитному меридиану Земли, то есть головой на север или восток, учитывая при этом цикличность движения Луны. Только строгое соблюдение всех предписанных правил помогает эффективно проводить тренировки, полноценно расслабляться, отдыхать и тем самым значительно сокращать путь к намеченной цели.

## Кунг-фу: мифы и реальность

Китайская система единоборства в стиле кунг-фу, порой практикующая мистические действия, таинственна и засекречена. Информации, которая появляется об этом в печати или электронных СМИ, крайне мало, чтобы составить даже приблизительное представление об особенностях искусства подобного единоборства.

Хотя определенно известно, что использование мистики и магических приемов во все времена считалось на Востоке высшим достижением. Прежде всего, в школах будущих мастеров кунг-фу. Как писал знаменитый наставник Шаолиня Хо Фатт Нам: «Если хотите достичь высот и окунуться в кунг-фу, занимайтесь цигуном. Желаете достичь высот и окунуться в глубины цигуна, занимайтесь медитацией. Когда начнете заниматься сразу тем и другим, вас нельзя будет победить». Проще говоря, добиться высших результатов в том или ином виде восточных единоборств невозможно, не создавая прочнейшего сплава технических приемов различных школ.

Более того, принято считать, что именно непостижимое волшебство магии зачастую позволяет бойцам стиля кунг-фу оставаться незамеченными, мгновенно перевоплощаться, придавая себе разные обличия, а при необходимости даже доставая нужные предметы прямо из тела!

Ради достижения победы мастер кунг-фу использует, образно говоря, тысячу и один прием. Например, искусно создает специальные запахи, способные легко сбить с толку соперника. При этом скрыться незамеченным часто позволяет некое сакральное искусство полного слияния с любыми предметами на дороге: камнем, деревом, кустарником, травой, птицей и т. д.

Конечно, очень непросто обычному человеку отделить правду от вымысла. Но недаром на Руси говорят: дыма без огня не бывает. Зачастую мы становимся жертвами своих же иллюзий. Нам кажется – вот оно чудо! А на деле – не совсем так.

Например, во время одного из поединков боец кунг-фу, стоя перед противником, с такой скоростью оказывался у него за спиной, что мне казалось, будто мастер исчезает без всякого напряжения. На самом же деле это было непостижимо молниеносное движение, какое человеческий глаз не в состоянии зафиксировать. То же – с ударами. Они оказывались настолько быстрыми, что становились абсолютно незаметными со стороны.

Определенный налет мистичности поединку придают и сами движения бойца. Они так объемны и непредсказуемы, что противник просто не в состоянии мысленно предугадать каждое последующее действие соперника. Неудивительно, что длительного боя в кунг-фу не бывает. Поединок скоротечен. Один, два, три, от силы четыре удара (движения) – и схватка заканчивается. Великолепно отточенная техника, кстати, позволяет с помощью упорных тренировок даже удлинять конечности для нанесения удара, мгновенно отклоняться в любую сторону при нападении на вас, изумительно ловко маневрировать.

Ответное нападение воспитанник школы кунг-фу всегда осуществляет не с чувством агрессии или яростью, а с осознанием своей «доброй правоты», против которой не устоит никакое зло. Почему? Потому что Добро нельзя победить. Потому как оно само и есть главное всепокоряющее оружие в мире, стремящемся к полной духовной и физической гармонии, сбалансированности всех составляющих частичек Бытия.

Подозреваю, что тайные рукописные свитки, хранящиеся в священных библиотеках Древнего Востока, могли бы засвидетельствовать современному обществу, что магические или мистические приемы кунг-фу, доведенные до автоматизма, порой использовались не только во благо, но и в корыстных целях. Допустим, ради мести – чего в жизни не случается...

Старые мастера искусства восточной борьбы иногда утверждали, что определенные движения, например в кунг-фу, порой могут перенести бойца в некий параллельный мир. Осуществляется это, как правило, через дыхание, резкие непрерывные движения. Вроде замеча-

тельно. Да нет, говорили мудрые старцы, оказавшись в Зазеркалье, даже самый тренированный человек становится уязвимым, так как это уже не его мир.

Что же делать? Ничего особенного: мастер восточных единоборств должен быть подготовленным и к такой ситуации. Не за месяц. Не за два. Понадобятся годы напряженных тренировок духа и тела, чтобы не спасовать, а с честью справиться с неожиданной ситуацией. И если перед тобой вдруг однажды возникнет совершенно иной мир с иными «правилами игры», ты не оробеешь, не опустишь руки, а сумеешь выйти победителем.

## Три меча

Особое место в единоборствах занимают тренировки с мечом. Основные виды такого оружия на Востоке – это самурайский, или японский, меч; китайский меч Дао с узким лезвием, расширяющимся к острию меча (отвесом движения являются два платка на рукоятке), и третий меч – Дзянь, равный по длине вытянутой руке человека.

Следует отметить, что мастера единоборств начинают активно заниматься искусством владения мечом только в зрелом возрасте, потому что концентрация движения и умение управлять оружием определяется мышлением, которое с годами становится столь же гибким, как и движение лезвия.

Уникальное владение мечом физически и психически развивает человека. В частности, кисть и три пальца, которые держат оружие, тесно связаны с мозгом и потому позволяют развивать жесткое стремительное мышление, гибкость суставов руки и мышечную силу бойца. Неслучайно филигранное владение мечом считается высшим искусством восточных единоборств. Оно подразумевает силу и стремительность, в частности меч Дао – силу мышц и суставов рук, а меч Дзянь – силу плеча, спины и груди.

Чтобы научиться владеть мечом по-настоящему, требуются десятки лет. По каким же тестам определить истинного мастера, спросите вы? По разным. Например, подкидываются одно или два яблока – и тут же разрубаются на две точные половинки. Или мгновенно тушится свеча, так как меч перерубил ее тончайший фитиль. Или у стеклянной бутылки как бритвой отсекается лезвием горлышко. Более сложное задание, когда разрубается волос, подкидываемый в воздух, рассекается легкий осенний лист, падающий с дерева, и разрубаются капли дождя или пушинки снега!

Одно из высших достижений владения мечом – работа вслепую, с завязанными глазами. Недаром на Востоке говорят: «Меча в руке не должно быть видно». Возможно, потому, что вращение и выпады с использованием меча должны быть молниеносными. Даже если движение замедляется, его точность всегда безукоризненна.

Тренировки с мечом должны не утомлять спортсмена, а приносить ему радость и вдохновение. Движения ног – легкие и непринужденные. Отвесом движения должен быть именно меч. Ну а точность приходит с тренировками.

В целом же надо полюбить это оружие, и оно ответит взаимностью. Конечно, не все будет получаться сразу, но со временем вы станете удивляться происходящему. Главное – чувствовать оружие, каждый его изгиб, вес, длину. Первые движения могут быть нерешительными. Только не надо этого стесняться. Каждый день тренировок будет придавать вам уверенности в себе, и результат не замедлит сказаться.

Наиболее труден во владении японский самурайский меч. Длинный и тяжелый, он не очень удобен в применении, зато его филигранная точность поражает. А вот китайский меч Дао – легкий и гибкий, его воздушные движения кажутся молниеносными. Порой такое оружие трудно удержать в руках: оно словно норовит вырваться, хотя мастера это лишь вдохновляет. Наконец, меч Дзянь. Его красота и изящество восхищают. Лезвие движется так, будто плывет в воздухе. Колющие и режущие удары иногда пугают самого человека, который тренируется.

Как бы там ни было, нет выше искусства в единоборствах, чем владение мечом. Как говорят мудрецы Востока, «сущность происходящего находится на лезвии меча. Кто владеет этой сущностью, тот владеет миром»...

## Воин-невидимка

Из разного рода источников издавна доходят легенды о бойцах ниндзя, обладающих неистовой силой и искусством полностью сливаться с темнотой. Речь идет о разведчиках-невидимках, способных бесшумно двигаться, стремительно перемещаться в пространстве и безупречно владеть любым оружием. Вымысел это или нет? Попробую кратко ответить читателю на этот вопрос.

Уже в древнейших манускриптах упоминаются воины, которые могли в меньшинстве сражаться с большими отрядами хорошо обученных бойцов. Порой случалось так, что всего горстка людей-невидимок удерживала на месте, не позволяя продвигаться, целую армию! В качестве примера можно привести Древнюю Спарту, где бесстрашный царь Леонид I с небольшим отрядом длительное время успешно сдерживал натиск двухсоттысячного персидского войска, умело и совершенно неожиданно для опытного врага, запертого спартамцами в узком горном ущелье при Фермопилах.

Подобные непобедимые воины всегда славились также в Китае, Корее, на острове Окинава тихоокеанского королевства Рюкю и в Японии. Готовили бойцов-невидимок в строжайшей тайне и по специальной программе. Она включала долгие годы занятий боевыми искусствами и в особенности техникой безупречного владения прикладным оружием. Плюс постижение величайших законов мировой философии. Все это приобщало избранных воинов к исключительным сокровенным знаниям.

Достаточно сказать, что одна только техника владения любыми видами оружия этими людьми действует на зрителей так завораживающе, будто гипнотизирует. Причем в показательном поединке уникальные бойцы никогда не демонстрируют яростных прерывистых движений. Напротив, они всегда поразительно спокойны, уравновешенны, хладнокровны, их выпады молниеносны, а сами ниндзя совершенно безмолвны. Все выглядит так, будто люди просто делают тяжелую мужскую работу в полной гармонии со своим душевным состоянием и окружающим миром. В полной тишине.

Неслучайно сравнительно недавно стало известно, что, например, от истинных мастеров восточных единоборств никогда не убегают дикие звери и не спешат улетать птицы.

Зачем? Животная среда воспринимает большого мастера, проходящего мимо или созерцающего на опушке бамбуковой рощи плавное течение реки, не как враждебного человека, а как добрую, светлую и неотъемлемую часть своего разностороннего мира.

Несколько мыслей насчет того, что при необходимости ниндзя могут мгновенно пропадать из поля нашего зрения. Насколько это верно? Обратите внимание (хотя бы в кино): сначала мы все-таки видим какое-то неуловимое движение, и лишь после этого человек исчезает, будто растворяется в окружающем пространстве. В таком случае невольно напрашивается закономерный вопрос: до какой же степени совершенства надо довести свои отточенные движения, чтобы они непостижимым образом могли при случае полностью сливаться с движением тех или иных форм матушки-природы? Как вообще такое может быть? Ведь для подобного слияния, скажем с ближайшим деревом, следует отказаться даже от собственного эго. Вроде того, что сейчас ты – воин-разведчик, через секунду – тополь, спустя минуту – росинка на траве. Потом – снова человек. Иными словами, возможности ниндзя сродни способности нашей мысли мгновенно перемещаться из одной точки пространства и времени в другую и так же моментально возвращаться в исходную точку.

Задача почти неосуществимая. Хотя смотря для кого. Если вы намереваетесь стать подлинными хозяевами своего духа и тела, строжайшим образом так оттачивайте каждый элемент движения, чтобы реакция на мысль была рефлекторной. Это когда ты лишь подумал, а тело молниеносно материализовало мысль. Тем более что во всех бойцовских школах восточных

единоборств, какие бы направления они ни культивировали в адептах, львиная доля победы в поединке всегда обеспечивает исключительная совместная реакция мысли и тела.

Что-то подобное свойственно летчикам-испытателям. В кризисной ситуации им некогда перебирать варианты решений – счет идет на секунды, которые решают все. И мгновенно рожденная мысль должна всегда быть единственно верной. На том же рефлекторном уровне.

Совет: совершенствуйте свои движения до бесконечности. При этом помните: не только движения должны быть гибкими и пластичными, но также ум, сердце и дух. Оттачивайте мастерство до филигранности, начиная от плавного медленного движения, как в тайцзи-цюань, до быстрого, неуловимого и молниеносного, как в кунг-фу, ушу, тхеквондо или карате.

Для начала постарайтесь (с помощью наставника, конечно) придать вашим движениям красоту и гармонию. Расслабьте, насколько сможете, ум, доверьтесь происходящему, выбросьте из головы все дурные мысли и полностью освободите сознание. Тогда не только спарринг-партнер не сумеет одолеть вас, но даже комар в лесу не укусит. Почему? В какое-то мгновение и разъяренный соперник, и кровожадное насекомое, как в случаях с ниндзя, просто не увидят, что вы – рядом. Ведь в вашей душе – доброта. Значит, вы находитесь в абсолютной гармонии с окружающей средой, которая теперь просто не может быть опасной для вас.



## Боевые искусства и медицина

*Нет в мире вещества, которое бы не годилось в качестве лекарства.*

*Заповедь восточной медицины*

Не подлежит сомнению, что занятия восточными единоборствами всегда дают эффективный оздоровительный эффект. Неслучайно в китайском трактате «Нэйцзин» («Канон Желтого императора») записано: «Близорукая медицина лечит болезни, тогда как истинная медицина занимается профилактикой». То есть посредством последовательных методичных тренировок целителям Востока удастся не только предупредить возможность возникновения заболевания, но и повысить возможности организма.

К примеру, регулярное занятие дыхательной гимнастикой цигун и тайцзи-цюань в качестве лечебно-профилактических упражнений для улучшения функционального состояния верхних дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата позволяют полностью и на долгие годы восстановить травмированные системы организма, которые по разным причинам могут быть разбалансированы.

С другой стороны, дыхание по методу цигун и замедленные движения по системе тайцзи-цюань равномерно распределяют кровь по всему телу и интенсивно снабжают кислородом и питательными веществами головной мозг, тем самым активизируя его центры, которые в силу ряда причин могут не получать полноценного кровоснабжения.

Если оздоровительными упражнениями комплекса единоборств заниматься не от случая к случаю, а систематически, то все жизненно важные системы организма будут работать безупречно. Так, например, головной мозг начнет функционировать в повышенном режиме, а тело станет более гибким, пластичным и подвижным.

Вот почему в процессе эволюции на Востоке естественным образом оттачивались не только принципы атаки и обороны при вероятной встрече с суровым противником, но и совершенствовались методы народного целительства – фундамента современной классической медицины.

Будучи очень наблюдательными (иначе не выжить), люди с древнейших времен научились различать и собирать многие лекарственные травы, различные цветы, корни, кору деревьев и готовить из них лечебные снадобья, чтобы улучшить свое общее самочувствие, при необходимости помочь при кровотечениях, травмах, ушибах, переломах, просто с целью быстро восстановиться после напряженного тренировочного дня.

В этой области главенствующая роль изначально принадлежала лучшим врачевателям Индии, откуда искусство целительства, а в особенности костоправства, по Великому шелковому пути позднее распространилось сначала по Востоку, а затем и всему миру.

Тут, пожалуй, не обойтись без упоминания знаменитого центра боевых искусств под названием Калари Паятту расположенного на юге индийского штата Керала (сейчас местность стала туристической Меккой). Один из руководителей этой школы – уважаемый гуру Саджан Гуруккал – в беседе с автором данной книги особо отметил, что занятия с адептами, как правило, проводятся либо при 64 храмах (редкий случай), либо на природе. Чаще в плавучих домиках или на камышовых плотках прямо на реке, вблизи водопадов.

## Нюансы индийской борьбы

Техника единоборства в Калари Паятту (которую во всем восточном мире большинство мастеров считают древнейшей на Земле) создана на основе наблюдений за восемью животными: тигром, львом, буйволом, слоном, лошадью, кабаном, коброй и бойцовским петухом.

Основой тренировок являются четыре вида садхакам (упражнений): кай садхакам (для рук), каль садхакам (для ног), пакар чакаль садхакам (прыжки, основанные на силе дыхания) и мэй садхакам (для тела). Сам термин «садхакам» означает ежедневную практику ученика до того момента, пока адепт не выработает в себе сиддхи – особую концентрацию в теле физической и духовной энергии, дающей экстраординарные способности.

Полный комплекс обучения включает владение почти всеми видами холодного оружия (искусное применение гибкого меча, сабли, ножа, бамбуковой палки) и, конечно, ведение рукопашного боя. Во время поединка движения воина могут быть аморфными, медленными, зачастую взрывными и всегда предельно точными. Они, как в кунг-фу, словно оплетают противника и нейтрализуют его. Удары наносятся по болевым точкам лица, паха, шеи, живота. Движения лишены изящества, грациозности и строгой последовательности, оказывается, так и должно быть: такая манера ведения боя быстро сбивает противника с толку, вызывает в нем чувство неуверенности, растерянности и ведет к поражению.

Меня особенно удивило умение соперников отлично вести поединок с закрытыми глазами и попадать в цель ножом (в броске!) настолько точно, что это казалось ловким трюком. Или, например, боец высоко подбрасывал два яблока и нанизывал сразу оба плода на лезвие ножа. В ответ на одобрительные отзывы зрителей воспитанники Калари Паятту скромно отвечали: «мы умеем защищаться и ловко нападать во многом потому, что хорошо знаем народную медицину. Это она помогает быстро восстанавливаться и длительное время поддерживать силы».

В Калари Паятту одной из основных учебных дисциплин является изучение основ древнейшего мирового трактата по восточной медицине – Аюрведы. При этом раз в полугодие каждый воспитанник должен не только сам пройти систему традиционного массажа тела, который увеличивает мышечный тонус, усиливает обменные процессы, улучшает гибкость позвоночника и суставов, а также оздоравливает организм в целом, но и уметь профессионально помочь в беде товарищу. Иными словами, воспитанники Калари Паятту знамениты не только как поразительно выносливые и стойкие в поединках бойцы, но и, что не менее важно, как искусные лекари, способные приготовить натуральные лекарства (настои, отвары, масла) на основе диких или специально выращенных растений, их сборов, коры, мякоти кокоса.

В прежние времена индийские врачеватели из штата Керала даже давали лучшим воинам специальное питье, эффективно повышавшее тонус организма, увеличивавшие его потенциальные возможности, из-за чего стороннему наблюдателю могло показаться, что боец вообще не знает усталости и может сражаться бесконечно.

Специальными травами или корешками натиралось и само оружие, обладатель которого считался непобедимым. При этом тело бойца дополнительно покрывали различными маслами и благовоньями, поэтому по умелому воину было невозможно нанести сокрушающий удар, так как рука противника всегда скользила по телу соперника «как по маслу». Неслучайно восточные легенды гласят, будто ни одно оружие не могло коснуться бойца-индуса, защищенного растительными средствами.

Древнейшее искусство целительства в школе единоборств Калари Паятту бережно хранят и сегодня. Особые знания в области врачевания, основанные на текстах священных Вед, передаются здесь по наследству и только по мужской линии, а количество учеников в школе всегда строго ограничено. Женщин в таинства народной медицины посвящают крайне редко.

Ну а сакральные действия – вообще тайна за семью печатями. Возможно, поэтому современная Европа мало осведомлена о возможностях народной медицины в Калари Паятту.

## **Преимники традиций**

Среди российских врачей – моих коллег, а также в среде отечественных и зарубежных востоковедов преобладает убеждение, что многие приемы целительства, используемые для лечения бойцов кунг-фу или карате, восходят именно к традиции врачевания в Калари Паятту. Это подтверждают и некоторые легенды. Так, по одной из них буддистский монах Бодхидхарма, основавший Северный Шаолинь, пришел на материковый Китай с острова Цейлон (ныне – Шри Ланка) прекрасно осведомленным об искусстве исцеления именно в Калари Паятту. Мастер настолько трепетно относился к методам и средствам врачевания по принципам Аюрведы, что редчайшие индийские семена, пучки высушенных трав, принесенные с собой, тщательнейшим образом хранил в специальных 72 секретных мешочках монастыря Шаолиня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.