

ПОСТАНОВКА БОЕВЫХ РЕФЛЕКСОВ ТЕЛА

Наше тело способно само, без какого-либо участия разума и сознания, адекватно реагировать на любые попытки механического воздействия на него, ибо – еще раз напомним эту истину – тело умнее и сильнее нас. В экстремальных ситуациях оно может реагировать спонтанно. Но требуемого уровня самопроизвольных реакций тела, как правило, добиваются лишь лучшие из бойцов при помощи многолетних физических тренировок. Однако тот же самый результат можно получить и другим путем, причем значительно быстрее. Эта великолепная спонтанная реакция тела достижима без многолетней боевой подготовки. В принципе она возможна даже у того, кто никогда не держал в руках оружия, кто вообще не участвовал в физических конфликтах. Вы спросите: каким образом, за счет чего это возможно? Прежде всего, за счет великого множества безусловных рефлексов, которые изначально введены в «разум» нашего тела. Например, вам вовсе не нужно учиться отдергивать руку от горячей сковороды. Тело само производит это действие, причем значительно быстрее, чем мы успеваем опомниться. Наверно, иногда вы обращали внимание на конвульсивные подергивания собственных мышц после тяжелых упражнений. Попробуйте повторить их с той же скоростью, но уже сознательно. Ничего не выйдет. А это значит, что наше тело способно производить более мощные нервные импульсы, нежели сознание.

Наше тело, то есть подсознание, область скрытых рефлексов, действует гораздо эффективнее, чем разум. Уровня спонтанности достигают высококлассные бойцы, у которых нет времени обдумывать свои действия в жестких поединках, где все решает ничтожная доля секунды. И эта их способность обычно воспринимается всеми прочими как нечто недоступное простым смертным. Однако пробудить в себе умение действовать телом спонтанно может любой человек. Именно спонтанно наше тело иногда выполняет самые удивительные действия, производит совершенно неожиданные движения, которые оказываются чрезвычайно эффективными – буквально на порядок эффективнее, нежели обдуманное или наработанные действия и удары. Если неожиданно и резко махнуть рукой перед лицом человека, то, пребывая в определенном состоянии духа, он не успеет среагировать и останется неподвижным. Но в ином состоянии духа, в другом психоэмоциональном настрое тот же человек способен мгновенно отдернуть голову, причем гораздо резче, чем он мог бы сделать это обдуманно, И подобное предельно резкое и неожиданное действие зачастую происходит как бы само по себе.

Умение выработать в себе способность к необдуманным свободным движениям является ключевым для человека, который готовит себя к реальному бою. Ибо в процессе схватки уже нет времени размышлять: что и как следует делать. Обычно сигнал от сенсорной системы поступает в человеческое сознание, а оно перерабатывает этот сигнал и выносит какое-то заключение. На все это, несомненно, тратится некоторое время. В случае спонтанного действия тела картина другая. Сигналу не нужно проходить через все слои сознания, через эти

мощные препятствия; непосредственно в глубине подкорки определяется ответное действие, которое в этом случае будет значительно эффективнее.

Нарабатывать навык спонтанного действия очень и очень просто. Для этого можно воспользоваться упражнением на самокодирование. Имеется в виду простейшая установка: Через пять ударов пульса моя рука дернется само по себе. Затем нужно немедленно реализовать состояние пустоты. Можно работать и с другой установкой, более понятной в практическом смысле: Когда к моему лицу будет быстро приближаться какой-нибудь тяжелый и твердый предмет, голова сама качнется в сторону – без моего участия. Установка закрепляется в подкорке в состоянии пустоты, и ваше тело приобретает способность самостоятельно реагировать на приближающиеся к нему предметы.

Спонтанные действия тела будут значительно более быстрыми, нежели обдуманые, и совершенно неожиданными, – даже для того, кто их совершает, – а потому очень эффективными. Запомните: все движения должны быть абсолютно естественны – тело движется само, выйдя из-под контроля разума.

В чем, на наш взгляд, принципиальный изъян, всех «звериных» стилей восточных боевых школ с их надуманной и отточенной подражательностью – да в самом выборе объекта для подражания. Действительно, такой стиль превосходно пародирует движения, поведение, может быть, сам дух какого-либо животного, чтобы пробудить в себе и реализовать его силы и возможности. Но все звери, как известно, уступают человеку. «Венец творения» действительно самое могущественное существо на земле, или – чисто биологически – самый сильный хищник. Тогда какой смысл для него подражать более слабым тварям? Лишите тигра когтей, и чего будет стоить знаменитый удар его лапы? Лишите передние конечности обезьяны их невероятной силы (конечно же, относительно веса животного), и тогда какой смысл будет в обезьяньих ужимках? Но человек-то не имеет ни тигриных когтей, ни обезьяньих лап... Поэтому «звериные» школы – это тупиковый путь развития воинского искусства.

Интуиция

Человек видит, слышит, обоняет, ощущает – в общем, воспринимает неизмеримо больше, чем отражается в его сознании. Это наглядно подтверждает эффект 25-го кадра. Вкратце его можно описать так. Если проходящие друг за другом 24 кадра в секунду воспринимаются нами как единая движущаяся «ожившая» картина, то 25-й кадр, несущий некую иную информацию, не связанную с общим контекстом, активным сознанием вообще не будет восприниматься. Однако его отлично «разглядит» и даже усвоит наше подсознание, которое, как известно, не обладает критичностью. Иначе говоря, любого человека можно запросто закодировать на всякого рода покупки и путешествия, на поддержку тех или иных политиков – да, вообще, на все, что угодно! – при помощи соответствующего 25-го кадра, который грамотно вмонтирован, допустим, в его любимый видеофильм.

С каждым из вас, наверняка, случалось такое: вы собираетесь куда-то пойти, а что-то внутри вас этому противится: не надо бы туда идти... Вы все-таки идете,

потому что ум побеждает интуицию, а потом клянете этот свой ум, из-за которого с вами приключилась неприятность. Это значит, что сигнал из подкорки был настолько силен, что проник в ваше сознание. Подсознание тоже воспринимает весь окружающий мир, причем разрешающая способность вашей сенсорной системы, связанной с подкоркой, превосходит любое воображение. Например, вы запросто можете обонять несколько молекул воздуха. - Вы можете слышать звуки настолько тихие, что даже пресловутая кошка не способна их воспринять. Но весь этот грандиозный мирриадоголосный информационный гимн не проникает в ваш ум, потому что между ним и подсознанием (или нервной системой) установлены мощнейшие фильтры, непр пропускающие подавляющую часть информации.

Действительно, если вся информация хлынет из подсознания в сознание, с последним произойдет примерно то же, что и с глубоководной рыбой, выдернутой на поверхность. Сознательная часть ума просто не выдержит и взорвется. Следовательно, нужно научиться получать необходимую информацию как бы в обход фильтров, чтобы их не повредить. Конечно, это может быть лишь узкая заранее выбранная полоса сведений. Допустим, вы хотите, чтобы ваши фильтры обходила информация о нависшей над вами угрозе. Добиться этого не так уж сложно. Итак, вполне можно ощутить, допустим, звук дыхания человека за стеной, или же тепло его тела – в общем, вы можете почувствовать и осознать присутствие человека, каким-либо образом скрытого от вас. Как же за это взяться?

Прежде всего, проведем предварительный тренинг. Протяните руку и при помощи самокодирования ощутите ее тепло. Для этого подойдет любой способ самокодирования: можете дать себе речевую установку, можете ярко вообразить пламя возле руки, или же использовать оба метода одновременно. Главное, не нужно особенно стараться, иначе ничего не получится. Не пытайтесь «раскопчегарить» свою ладонь до покраснения – вполне достаточно ощутить ею легкое тепло.

Теперь попробуйте точно так же почувствовать рукой холод. Надеюсь, это не вызовет у вас затруднений. В противном случае вам придется еще немного потренироваться в самокодировании.

Итак, принимаем за положительный ответ тепло, за отрицательный – холод. Теперь можете задавать вопросы. Для начала сделайте такой опыт. Пусть кто-либо – назовем его ассистентом - скроется от вас за достаточно протяженной стеной: допустим, выйдет из комнаты в коридор, сделает вдоль стены несколько шагов и остановится. При этом вам из комнаты не видно, где именно находится ассистент. Войдя в состояние пустоты, скользите взглядом по стене, и пусть ваше внимание сосредоточится в глазах. Достигнув определенного участка стены, вы вдруг ощутите в руке легкое тепло: следовательно, ассистент остановился именно в этом месте. Вызовите его и проверьте достоверность своего открытия.

Для следующего опыта вам потребуется группа ассистентов. Вручите одному из них какой-либо небольшой предмет, допустим, зажигалку; по-честному отвернитесь – и пусть кто-либо из ассистентов за вашей спиной уберет ее в карман. Теперь поочередно подходите к каждому из них и, реализовав «пустоту», задерживайте внимание на каждом. Тепло в руке подскажет вам, у кого именно

находится прометеев прибор. Для самых дотошных уточню: не имеет значения, что именно спрятано - зажигалка или утюг, – равным образом и то, куда это нечто помещено – в карман или за щеку. Вот что действительно важно, так это ваше состояние сознания. «Пустота» означает свободу не только от мыслей, но и от эмоций. Следовательно, чтобы техника «работала», вы должны быть воистину бесстрастны – даже само желание ее выполнить в данном случае явится препятствием. А значит, действуйте и не беспокойтесь о результате.

Кстати, запомните важный психологический постулат: чтобы психотехника «работала», она должна быть достаточно простой в исполнении. Работают только простые техники.

Теперь перед вами открыт широчайший простор для экспериментов. Например, прежде чем зайти в подъезд дома, попытайтесь определить: находится ли там кто-либо. Согласитесь, бывают обстоятельства, когда об этом не худо бы знать. Да-да, тепло-холод отлично вам это подскажут. Или, стоя у дверей своей квартиры, заранее установите: дома ли ваша жена. Подобная информация тоже бывает полезной. Но что бесспорно важно для бойца, так это закодировать себя на чувство опасности и на восприятие противника без помощи зрения. Пусть противник ощущается вами как тепло. Причем вовсе не обязательно чувствовать именно «рукой». Для этого сгодится любая часть тела.

Теперь остановимся немного подробнее на ощущении угрозы, на чувстве нависшей над вами опасности. Вы расслабляетесь и вызываете в себе какое-либо ощущение – безразлично какое. Важно лишь, чтобы оно достаточно легко воспроизводилось, но не особенно вас отвлекало. Допустим, вы сосредотачиваетесь на давлении в височной области. Совсем несложно вызвать в себе это чувство. Любой из нас когда-либо испытывал давление на виски. В принципе данная функция целиком подчинена нервной системе, то есть вызвать это ощущение искусственно очень легко.

Итак, вы вызываете в себе чувство давления на виски и даете себе установку: как только надо мною нависнет физическая опасность, как только мое тело почувствует прямую угрозу, оно сразу же даст мне сигнал давлением на виски. Затем вы входите в состояние пустоты и чувствуете, как в момент опасности сразу же возникает давление на виски. Впрочем, пока вы пребываете в состоянии пустоты, оно постепенно слабеет, но вы знаете, вы твердо внутренне убеждены, что это ощущение непременно возникнет с прежней силой непосредственно перед угрозой, перед какой-то физической опасностью. Это - также одна из простейших формул аутотренинга.

Кстати, рекомендую вам как можно больше времени находиться в состоянии пустоты. Пребывая в нем, можно отлично разговаривать, двигаться – в общем, вести обычную жизнь. Но, как только ваша нервная система почувствует угрозу, а обнаружит она ее обязательно, ибо разрешающая способность нашей сенсорной системы и модельерские возможности человеческого подсознания чрезвычайно высоки, – вы немедленно ощутите приближение опасности. Эту нашу способность также можно и должно использовать. Древние римляне говорили: предупрежденный вооружен. Если вы заранее знаете о нависшей над вами

опасности, то можете уйти от нее. Высоко чувствительные люди способны почувствовать приближающуюся угрозу за несколько минут. В общем, вовремя почувствовать опасность не так уж и трудно.

Возможно, кому-то это покажется парадоксальным, тем не менее, это – факт: чтобы развить в себе чутье на опасность, нужно приучиться к логике наоборот (*паралогия*). Вот схема банальной человеческой логики: если я поступлю таким вот образом, то не выйдет ли из этого чего-либо плохого? Логика сверхчеловека: если я вот так поступил, значит, из-за этого ничего плохого не должно произойти; если я действую так, значит это для чего-то нужно. Иными словами, вы полностью перестаете обдумывать свои действия, в результате чего они становятся интуитивными. Причем любые ваши действия, перестав быть обдуманными, делаются гораздо более целесообразными и эффективными. И это также является областью работы с интуицией. Речь идет об обретении способности к интуитивному действию. Основным принципом этого может быть сформулирован так. Необходимо перестать доверять уму, но целиком и полностью довериться своему телу, этой прекрасной мудрой и могучей боевой машине. Вашему великому телу.

Выработка способности действовать интуитивно должна вестись постоянно, иначе говоря, это есть дело, требующее постоянного упражнения, непрерывного внутреннего напряжения, психического накала. Когда вы перестаете упражняться, происходит то же самое, что и в известной тибетской притче. В ней один мудрец демонстрирует ученику котелок с водой, кипящей на огне. Причем, когда он его снимает, кипяток мгновенно престаёт быть таковым, но становится просто горячей водой.

– Смотри, – сказал мудрец своему ученику, – пока идет постоянный приток тепла от огня, перед тобой – кипяток. Но стоит отодвинуть котелок от питающего его пламени, и в следующий миг в нем – обычная горячая вода.

Итак, в вас все время должен быть внутренний кипяток, психическое напряжение. Ваша внутренняя работа никогда не должна прерываться. Причем ее необходимо вести, постоянно пребывая в состоянии внутренней пустоты. Это – стиль действий воина одна из особенностей его жизни.

Перейдем к следующему важному разделу данной главы – чувству дистанции и дистанции неуязвимости. Чтобы им овладеть, вам, прежде всего, необходимо научиться объемному видению, что в принципе совсем нетрудно. При этом вы как бы видите-ощущаете своего противника глазами, кожей, затылком, спиной, боком, коленом... Причем вы воспринимаете все это так, как оно нам изначально дано, и как мы уже разучились видеть своими глазами. В общем, вы видите любой объект одновременно бинокулярным зрением и всей своей нервной системой, ощущаете его на уровне интуитивного восприятия. Чтобы добиться этого, представьте себе, что вы занимаете в Пространстве объем гораздо больший, нежели ваше физическое тело. Допустим, вы целиком заполняете собою некое помещение, или некую сферу – огромную, значительно превосходящую ваши собственные габариты. И все, что происходит внутри этой сферы, как бы творится внутри вас. То есть вы так это чувствуете; вы как бы стали единым целым со всем тем, что находится внутри созданной вами сферы. Поначалу вам будет немножко

трудно ее контролировать, но добейтесь очень яркого образного представления движущейся вместе с вами сферы. Это, несомненно, поможет вам фиксировать любые движения биологического объекта внутри сферы и – что еще важнее – ощущать его намерения. Следовательно, вы сможете основывать собственные контрдействия не столько на видимых движениях объекта, сколько на его намерениях. Выработав сферичное восприятие, вы можете частично дублировать им описанную ниже систему упреждающего действия.

В принципе вы всегда можете определить, где данный человек будет находиться через нужную вам долю секунды - нужную для того, чтобы нанести удар. Поэтому бойцы, прошедшие мою подготовку, наносят его не туда, где находится противник в данный момент, но туда, где он окажется через долю секунды, которую удар займет. Вот почему и обретают они реальную неуязвимость. Это просто, это очень просто, это по силам любому человеку.

Дистанция неуязвимости есть расстояние, с которого вы не можете достать человека ударом. Обычно оно составляет полторы длины корпуса. Строго говоря, это расстояние зависит от длины ног, подвижности суставов, их углов и многого другого. Реальные удары ногами проходят только по нижнему, от силы, по среднему уровню.

Вот и представьте себе дистанцию, с которой человек может без подшага нанести вам удар ногой, или без перемещения, просто наклонив вперед корпус, может достать вас растопыренными пальцами. Теперь прибавьте к этому расстоянию сантиметра два-три, и вы получите дистанцию неуязвимости. Иначе говоря, именно на таком расстоянии от противника вы для него просто неуязвимы. Если же вы и на этой дистанции все-таки испытываете некоторые опасения, то они - не более чем беспочвенный страх, который должно преодолеть. Научитесь чувствовать расстояния, на которых вы неуязвимы для разных людей.

И еще один совет. Почаще представляйте, как вы уничтожаете противника. Допустим, вы идете по улице. Навстречу вам движутся люди. И вы спокойно прикидываете, как бы вы уничтожили, скажем, вон того, проглотившего полупудовый арбузик, или же этого, человекообразного с рачьими клешнями... Такой неприметный тренинг, если он проводится достаточно настойчиво, и приведет вас в нужную форму боевой готовности. Иначе говоря, постоянно прорабатывайте аналоги. Только так вы сумеете стать настоящим бойцом, ибо эта проработка есть самый важный инструмент для развития умения чувствовать дистанцию.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru