

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДУЮ МИНУТУ

Сергей Бородин

Наверное, у каждого человека, серьезно занимающегося изучением боевых искусств, рано или поздно встает вопрос: "Как можно тренировать свое тело и дух, не только в спортивном зале, но и в повседневной жизни, - на работе, в транспорте, при ходьбе, во время ожидания и т.д.". Немного поразмыслив, каждый изобретает для себя несколько таких упражнений, которые можно делать везде. Я хочу поделиться с уважаемыми коллегами, своим "комплексом постоянной тренировки", который сформировался за несколько лет занятий боевыми искусствами. На своем опыте я убедился, что регулярное выполнение нижеприведенных упражнений, дает достаточно быстрый и хороший результат и значительно усилит эффект от обычных тренировок.

1. Упражнения для рук.

Этих упражнений больше всего, в силу их малой заметности для окружающих. Для бойца очень важно иметь сильные, гибкие и крепкие кисти, пальцы, предплечья.

1.1 Прежде всего, купите себе в любом спортивном магазине кистевой эспандер. Из существующих моделей лучше всего выбрать резиновый эспандер с небольшими массажными выступами. Так вы будете тренировать не только силу, но и хорошо помассируете ладони, улучшите кровообращение, поспособствуете открытию энергетического центра ладони (точка *лаогун*). При выборе эспандера выберите жесткость так, чтобы вам его действительно трудно сжимать, но сжимать до конца вы его должны. Менять кистевой эспандер на другой, большей жесткости, целесообразно после того, как сжатие предыдущего не будет уже представлять особого труда. Но менять нужно обязательно, иначе упадет эффект от упражнений. Надо сказать, что резиновые эспандеры не дают достаточную нагрузку на все мышцы пальцев. Специалисты рекомендуют сделать себе еще один снаряд. Он представляет собой кусок оконной замазки, в каком либо (лучше резиновом) чехле. Этот кусок надо также мять, сжимать в ладони. Упражнения с эспандером каждый придумывает себе обычно сам. Кроме банального сжимания в ладони могу порекомендовать еще следующие:

- Сжатие в ладони эспандера и удержание в сжатом положении (с постепенным увеличением времени), при этом неплохо еще поводить руку из стороны в сторону.
- Сжимание эспандера на скорость.
- Попеременное сжимание эспандера правой и левой рукой.
- Чередование скоростных и медленных сжатий.
- Удержание эспандера в сжатом состоянии и вращение руки в запястье.

Упражнения с эспандером развивают мышцы ладони и пальцев, цепкость, силу захвата, очень хорошо развивают силу мышц предплечья и крепость сухожилий (особенно запястья).

1.2 Еще одним, крайне полезным тренажером для кистей можно назвать "Китайские шары". Они продаются в "Восточных магазинчиках" и бывают обычно двух размеров. Для тренировок кистей наиболее подойдут те, которые побольше. Так как эти шары издают звуки (*инь-ян*), выберите такие которые звучат потише, или вообще беззвучные. Китайские шары вращают сразу парой на ладони по часовой стрелке и против до появления симптомов утомления. Регулярное упражнения с шарами также развивают мышцы ладони и пальцев, цепкость, силу захвата плюс дают базу для выброса энергии при ударах ладонями (т.е. также способствует открытию центра *лаогун*).

1.3 Хорошее упражнение для пальцев. Кончиком большого пальца поочередно с силой нажимаем на кончики других пальцев этой руки. Упражнение укрепляет пальцы, является одним из базовых для ударов пальцами рук, а также действует благоприятно на весь организм (согласно восточной медицине и концепции У-син, каждый палец связан с конкретным внутренним органом).

1.4 Перед нами дверь и мы ее намереваемся открыть. Идеальный вариант когда дверь открывается от нас. Для открытия двери используем удар основанием, ребром ладони, кулаком, запястьем, локтем или кончиками пальцев. Если дверь тяжелая (металлическая) пальцами сначала наносим не удар, а мягкий толчок. Соразмеряйте силу, разумеется (а то вынесете дверь вместе с косяком). Именно поэтому не рекомендуется делать подобное ногами, ну и из-за эстетических соображений конечно тоже. Да и еще, убедитесь, что с другой стороны никого нет, да и вообще что нет лишних глаз. Кстати хорошо работают такие открытия двойками (например удар локтем и сразу же кулаком) Это упражнение прекрасно закаляет ударные поверхности рук, увеличивает силу удара и его пробивную способность. Начинайте с мягких толчков, не спешите. Если дверь открывается на нас, то поупражняйтесь в точности, скорости и силе рывка - делаете резкий и точный захват за ручку и мгновенно, рывком открываете ее.

1.5 Очень хорошо цепкость пальцев и сила захвата нарабатывается следующими двумя упражнениями. Сначала в максимально быстром темпе сжимаем и разжимаем кулаки (при этом разжимаем до конца, до идеально прямой ладони). Делаем это упражнение (желательно, но не обязательно на вытянутых руках) до тех пор пока не появится неприятное ощущение в кистях и предплечьях, после чего расслабляем кисти и делаем встряхивание ими в течении нескольких минут. Упражнение хорошо разрабатывает также мышцы предплечья.

1.6 У каждого дома достаточно много выключателей света и вы часто ими пользуетесь. Так включайте и выключайте свет точными, рассчитанными ударами пальцев или выдвинутой из кулака второй фалангой указательного (кулак - «глаз феникса») или среднего пальца. Здесь учите контроль, вы должны нанести точечный удар строго дозированной силы. К сожалению, при нынешней тенденции к евроотделке и помещению выключателей на уровень пояса, упражнение во многом теряет смысл. Упражнение для развития точности и контроля.

1.7 Заведите себе небольшую палочку (*явара, куатан*), длиной примерно с длину ладони и толщиной около 1 см. Кроме чисто прикладных целей использования ее в качестве оружия, эта ладонная палочка - еще и неплохой тренажер. Прежде всего, с помощью нее очень удобно делать "накатку" внешних и внутренних сторон предплечий (именно тех мест, которыми в большинстве случаев осуществляется парирование и блокировка). Это желательно делать по голой руке. Кладете палочку на предплечье и ладонью второй руки начинаете ее катать по предплечью. Делать это желательно ежедневно. Примерно через год регулярной практики, вы заметите, что при встрече сильного удара на руке больше не появляется синяков и нет болевых ощущений. Результат упражнения - значительное укрепление предплечий. Тоже самое, кстати, неплохо бы делать и с голенью ног.

1.8 Отличное упражнение для укрепления кулаков и оснований ладоней. Нет надобности в набивке кулаков о стены и т.п. От этого может только наступить деформация суставов и неприятные заболевания. Лучший способ укрепления - закаливание жесткого мягким. Наносим удары кулаком (*ян*) одной руки по основанию ладони (*инь*) другой руки. Затем меняем формы рук на противоположные. Эффект наступает достаточно медленно, но преодолимо. Уже через несколько месяцев вы буквально почувствуете, какими крепкими стали кулаки и ладони. Даже слабые удары будут очень жесткими для противника. Единственный недостаток упражнения - при такой нагрузке производится достаточно много шума, поэтому в оживленных местах особо его не попрактикуешь.

1. Изометрические упражнения. Смысл этих упражнений - противопоставить одному усилию - другое, равное по силе, но противоположное по направлению. Самый простой вариант - сделать упор кулака одной руки в ладонь другой, после чего максимально напрягаем мышцы рук и максимально усиливаем давление. После некоторого времени, расслабляем и встряхиваем руки. Прodelать нужно не меньше трех раз. Упражнение хорошо прорабатывает мышцы рук и плечевой пояс.

2. Упражнения на устойчивость, укоренение.

Прежде чем учиться двигаться - научись стоять так, как будто тебя "прибили гвоздями к полу". Кроме классического, долгого стояния в стойках или упражнений *цигун* типа "стояние столбом" могу предложить несколько упражнений, которые хорошо выполняются в повседневной жизни.

2.1. Транспортном общественным пользуетесь? Мои поздравления! Лучшего места для наработки устойчивости, координации и укоренения не найти. Приучите себя никогда не занимать сидячие места и не держаться за поручни (точнее быть готовым схватиться за них только при потере равновесия). Стоим или обычным образом или в скрытой стойке (например *Эр Цзи Ма* - "Песочные часы"). Представляем себе, что вся тяжесть тела "стекла" в ноги. Низ стал очень тяжелым, а верх легким. Пальцами ног, как бы немного цепляемся за пол. Сосредотачиваемся на области нижнего *даньтяня* (примерно два пальца ниже пупка в районе позвоночника). Образно представляем, что из центра стопы (точка *юн чуань*) глубоко в землю уходят мощные корни. Прогресс будет идти быстро. Скоро вы заметите, что можете погасить инерцию движения телом и удерживать равновесие даже при поворотах и довольно резком торможении. Самое интересное, что люди как будто вас не видят. Сколько ездю подобным образом - лишь пару раз увидел на лице попутчиков какое-то подобие удивления или недоумения. Как следствие подобных тренировок - вас очень трудно будет вывести из равновесия или бросить на землю.

2.2. Каждый день вы хотя бы два раза обуваетесь или снимаете обувь. Привыкайте делать это, стоя на одной ноге. Точно также завязывать шнурки. Чем больше вы стоите на одной ноге - тем лучше. Причем ногу, которая в данный момент в воздухе, располагайте так, чтобы перекрывать пах, а стопу натягивайте на себя и поворачивайте внутрь примерно на 45 градусов. Тоже очень хорошее упражнение на координацию и устойчивость.

3. Передвижения

3.1. Во время обычной ходьбы вы можете выполнять упражнение, которое поможет вам научиться согласованию тела и вложению его в удар. Для этого при постановке ноги вперед и переноса на нее вес тела, начинайте подключать поочередно одноименное бедро, поясницу, плечо. Немного приловчившись делать вы это будете абсолютно незаметно. А сила вашего удара за счет согласованности тела будет постоянно расти.

3.2. Если стоите на одном месте (например, в очереди или на остановке) можно попрактиковать переносы веса тела с одной ноги на другую, уклоны корпусом в стороны скручиванием, переходы в высоких стойках. Делать это можно абсолютно ненавязчиво и незаметно.

4. Разное.

4.1. В китайском стиле ушу Вин Чун есть замечательная форма, которая изучается самой первой (*Сиу Лим тао*) и исполняется стоя на одном месте в стойке "песочные часы". Соответственно места для его отработки нужно очень мало, хоть, пардон, в туалете отработывай. Помимо отработки техники, здесь и контроль дыхания, и контроль движения, и созерцание, и динамическая медитация. Рекомендую выучить, или составить свою форму из движений рук вашего направления. Отработывать желательно не менее 5 раз в день.

4.2. Напряжение и расслабление отдельных мышц тела способствует более эффективному контролю над ним. Позволяет научиться "разгонять" удар включением все новых групп мышц. А также развивает непосредственно сами мышцы.

4.3. При ходьбе на улице старайтесь почаще пользоваться рассеянным периферийным зрением. Именно этот тип зрения наиболее подходит для реального боя. Попробуйте увидеть, что происходит вокруг вас не концентрируясь ни на каком отдельном объекте. Вы будете поражены сколько всего вы можете увидеть одновременно. И вообще Глаза это ваше сокровище. Берегите их. Ежедневно выполняйте комплекс для глаз:

- вращение глазами по часовой стрелке и против, с открытыми и закрытыми глазами;
- поочередно смотреть на близкий объект, а затем в бесконечность;
- несколько раз быстро открываем и закрываем веки;
- массаж точек вокруг глаз.

Есть еще хорошее упражнение для расслабления и отдыха глаз. Называется "пальминг". Кладем одну руку на другую под углом примерно 90 градусов внешними частями ладоней от себя. Получается, что сомкнутые пальцы одной руки кладутся на пальцы другой руки. Видите угол между двумя внешними ребрами ладоней? Накладываем ладони на область глаз, так чтобы переносица оказалась как раз между двумя ребрами ладоней. Теперь слегка округляем ладони, чтобы можно было открыть глаза не отрывая ладоней от лица. Вы должны теперь так доработать конструкцию из ладоней, чтобы свет снаружи абсолютно не поступал. Если вы посидите так хотя бы пять минут вы обязательно заметите, как отдохнули глаза.

4.4. **Созерцание.** У вас есть рабочее место? Компьютер? Очень хорошо повесьте, поставьте листочек с каким либо нарисованным объектом и регулярно созерцайте его когда устанете. Я предлагаю в качестве подобных объектов, различные геометрические

фигуры, символ *инь-ян* или полные монады по *Фу-Си* или *Вень-Вану*, различные *янтры* и т.д. Периодически вы будете находить в этих символах много... чего? Попробуйте и сами все узнаете.

4.5. Визуализация. А вы знаете, что можете отрабатывать технику просто прокручивая ее на мысленном экране и более того анализировать ее и варьировать. Попробуйте, результаты не заставят себя ждать. Немного попрактиковавшись, вы сможете создать себе даже такого "виртуального" партнера и работать с ним даже в спаринге. Не улыбайтесь - это один из методов который идет из глубины веков.

4.6. Контроль эмоций, речи. Приучите себя во время общения больше слушать и меньше говорить, а если говорить - то только по существу и опираясь на только проверенные, несомненные факты. Контролируйте также и свои эмоции. Причем в основном именно негативные, хотя излишние позитивные тоже порою опасны. Контроль над собой парадоксальным образом развивает и контроль над телом (и наоборот).

4.7. Самокодирование. Тоже можно выполнять повсеместно. Для этого составляется свой список тезисов, качеств которые вы хотите видеть в себе. Тезисы могут быть различными и группироваться по группам. Добавлю к тем материалам, что эти же самые тезисы крайне полезно записать себе скажем на плэйер и прокручивать когда вы занимаетесь какими-то делами, идете куда-нибудь и т.д. Также можно записывать на магнитофон (компьютер), и включать на ночь когда ложитесь спать (но не более чем на полтора часа, иначе плохо отдохнете).