

Александр Константинович Белов (Селидор)

Кулачное дело на Великой Руси

«Русский кулак, или как бились наши предки»: СЖР;

Аннотация

Независимо от того, кто мы по вере или по роду, все мы дети Природы. Мы приходим в мир беспомощными, бессловесными, ничего не понимающими существами. Познание мира для нас связано, в первую очередь, с влиянием старшего поколения. А Мировой закон существует сам по себе. Его постижение ограничено набором примитивных откровений типа «будет осень — будет дождик». Когда мы уходим из жизни, Мировой закон остается таким же незыблемым. Он вне человека. Ему всё равно, что делает человек. Даже поглощая своим разрушительным вторжением земной мир и Вселенную, человек никогда, НИКОГДА не изменит сути Мирового закона, никогда не дотянется до вершины, ибо Мир бесконечен. Невозможно поймать то, чего нет. Никогда еще, даже в самые богоугодные времена, человечество не отказывалось от войн, насилия (в том числе и религиозного), как не отказывалось от попытки побольше прибрать к своим рукам. Для церкви — это паства. Для государства — земли и народы. Для промышленников — рынки сырья и сбыта.

Механизм человеческого бытия отрегулирован по самому человеку. Точно также, как и человеческая мораль, являющаяся не более, чем смазкой этого механизма. Оттого при всей лелейности христианского доброусердия, человечество как воевало, так и воюет, как уничтожало само себя, так и уничтожает, как насильничало над миром и Природой, так и насильничает. И дело все в том, что Истина и есть сама Природа. Другой истины в мире нет. То, что создано до человека, то, что создано независимо от человека — истина в первой и последней своей инстанции. Язычество помогает эту истину перевести на язык человеческого сознания, тем самым сберегая самого человека от его необузданных инстинктов.

Славяно-горицкая борьба только один из отпечатков Мирового закона в человеческой деятельности.

Александр Белов

Независимо от того, кто мы по вере или по роду, все мы дети Природы. Мы приходим в мир беспомощными, бессловесными, ничего не понимающими существами. Познание мира для нас связано, в первую очередь, с влиянием старшего поколения. А Мировой закон существует сам по себе. Его постижение ограничено набором примитивных откровений типа «будет осень — будет дождик». Когда мы уходим из жизни, Мировой закон остается таким же незыблемым. Он вне человека. Ему всё равно, что делает человек. Даже поглощая своим разрушительным вторжением земной мир и Вселенную, человек никогда, НИКОГДА не изменит сути Мирового закона, никогда не дотянется до вершины, ибо Мир бесконечен. Невозможно поймать то, чего нет. Никогда еще, даже в самые богоугодные времена, человечество не отказывалось от войн, насилия (в том числе и религиозного), как не отказывалось от попытки побольше прибрать к своим рукам. Для церкви — это паства. Для государства — земли и народы. Для промышленников — рынки сырья и сбыта.

Механизм человеческого бытия отрегулирован по самому человеку. Точно также, как и человеческая мораль, являющаяся не более, чем смазкой этого механизма. Оттого при всей лелейности христианского доброусердия, человечество как воевало, так и воюет, как уничтожало само себя, так и уничтожает, как насильничало над миром и Природой, так и насильничает. И дело все в том, что Истина и есть сама Природа. Другой истины в мире нет. То, что создано до человека, то, что создано независимо от человека — истина в первой и последней своей инстанции. Язычество помогает эту истину перевести на язык человеческого сознания, тем самым сберегая самого человека от его необузданных инстинктов.

Славяно-горицкая борьба только один из отпечатков Мирового закона в человеческой

деятельности.

Александр Белов

Обратимся к системе передвижения в засечном кулачном бою. Система эта складывается из двух частей: передвижения при защите (свиля) и передвижения при атаке (ломание). Речь сейчас пойдет о свиля. В прошлом номере журнала читатель познакомился с ее фундаментальной основой — пятой. Пята наследует относительную неподвижность седла и широкий маневр корпуса всадника. В практике кулачного боя объем движений значительно возрос, и большую часть пяты теперь в седле продемонстрировать невозможно — мешает конь, стремяна и т. д. А свиля — это наземное перемещение, опыт защитных перемещений вообще, как таковых. Следует постоянно помнить, что все движения в свиля выполняются резко, стремительно, рывками. Только такой способ может представлять действенную защиту.

Предлагаем несколько традиционных положений пяты, с освоения которых целесообразно начинать овладение свиляей. Обращаем особое внимание на то, что все приведенные позы — это остановленные мгновения. Уходить из них нужно так же легко и стремительно, как и принимать.

Что же такое свиля? Это — систематизированный и расчетливый маневр, выполняемый на уровне первой сигнальной системы, то есть без аналитической оценки внешних обстоятельств — по сути, двигательный рефлекс. Анализ движения противника и своего собственного поглощает время. Ну, а выигрыш в четверть секунды в сече бывает равнозначен сохранению жизни. Проиллюстрировать это высказывание можно показательными выступлениями Национального клуба славяно-горницкой борьбы, в которых нападающий наносит удары по безоружному заточенным, как бритва, мечом. В этом смысле свилю правомерно сравнить с магнитным полюсом, обратным удару. Какие бы удары ни наносил противник, выполняющий свилю, все время будет «отбрасываем» от них в сторону силой, которую китайцы распознали бы как «Инь-Ян», материалисты бы назвали «единством и борьбой противоположностей», а славяне язычники образно величают «Белобог и Чернобог». То есть в отличие от техники защиты блоком (встречным удару движением), характерной для восточных единоборств, древнерусская свиля — всегда уход от удара.



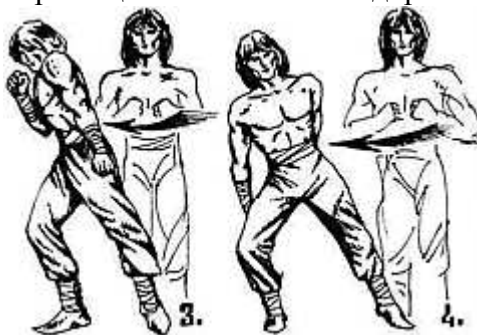
Однако свиля присуща не только русскому кулачному бою. Подвижность боксера на ринге также базируется на аналоге, существовавшем в греко-римской традиции. Как известно, в своей практике кулачного боя (это не относится к панкратиону) греки наносили удары только в голову. С учетом того, что рука бойца была облачена в наруч из тяжелых кожаных ремней с металлическими бляшками, может создаваться впечатление, что греческий кулачный бой — зрелище мало гуманное. Такой вывод не совсем верен, ибо ограничение цели удара прямо пропорционально упрощению защитного маневра, в данном случае головы. Стало быть, поразить противника сложнее. Я говорю об этом потому, что связь античного и русского кулачного боя очевидна уже хотя бы на примере прямого, классического удара кулаком, речь о котором у нас пойдет в следующем номере журнала. Традиционно предполагается, что

заимствование здесь велось только в одном направлении: походы Олега, Игоря и Святослава на Византию способствовали внедрению античных традиций в среду славянского воинства и их трансформации. Не могу с этим согласиться, ибо X век, к которому относятся упомянутые походы, согласно, например, Радзивилловской летописи — время расцвета древнерусских боевых искусств, определенную часть которых (техника боя «на ручку», «на щипок») греки никогда не знали.

Техника свили богата и разнообразна. Достаточно посмотреть на русскую плясовую, формировавшуюся под воздействием подвижных игрищ и народных забав, напрямую связанных со свилей. Да, да, ибо свила известна и в этом своем качестве. Думаю, что в древности свила являлась для славян неким прототипом гимнастики. Если присмотреться к лубочным изображениям скоморохов, гудцов и балаганных завлекал, то нельзя не заметить, что их позы идентичны со свилей. Более ранний слой русской игровой культуры — XV век. Посетивший Москву Адам Олеарий, описывая московский быт, упомянул о виденных им игрищах и народных забавах. Описание дополняется рисунком, выполненным, как считают исследователи, самим путешественником. В левой части рисунка удивительно точно передана поза в пяте «подсад плечом» в сценке кулачного боя. Но и пятнадцатым веком нелепо было бы датировать «искусство телодвижений».

Обратимся к Радзивилловской летописи. 993 годом она датирует известнейший поединок киевского борца с печенегом, повлиявший на сюжет былины о Никите Кожемяке: «И налезоса бык велик и силен, и повеле раздразници быка, и възложиша на нь железа горяча, и пустиша быка, и побеже бык мимо его...». На первый взгляд удивляет столь странное испытание, которое потребовал для себя перед решающей схваткой молодой борец. Вероятно, логичней было бы, если б дюжие молодцы-дружинники князя Владимира скопом набросились бы на киевского борца, о котором та же летопись говорит, что он «с детства меньше чем с четырьмя не схватывался». Однако все становится вполне понятным, если знаешь, что речь в этом сюжете идет о свиле, о технике защитных движений. И уж, конечно, не бык мимо пробежал, а борец выполнил уход от прямого, линейного удара.

После того как приведенные нами положения пяты будут освоены, и вы почувствуете, что вам не опасен противник, атакующий вас даже целой серией ударов, можно приступить к изучению перемещения по площадке. На сегодня известны три способа перемещения пяты, характерные для русского кулачного боя: вышагиванием, с соответственным уклоном корпуса (около 20 способов), прыжком, что особенно показательно для русской плясовой и гопака, кубарем, то есть специфическим кувырком в нескольких формах. Все эти способы применяются только в том случае, если натиск атакующего противника способен смести вашу пяту, другими словами, защитить себя не сходя с места не представляется возможным. Но любые перемещения по площадке всегда есть не что иное, как перемещение пяты с места на место. Все степени свободы тела, вся его неуязвимость, комок двигательной энергии, называемый пятой, перемещаясь, проваливает атаки противника. В сече нельзя отождествлять передвижение, уход, маневр только с движением ног. Помните, что движение рождается телом, а конечности только реализуют его в заданном направлении. С точки зрения свили и бегуна несут не ноги, а тело, ноги лишь удерживают инерцию перемещением по беговой дорожке.





Говорят, Петр Великий так прокомментировал победу своего матроса в кулачном бою над шотландским наттером, чемпионом Британии: «Нет такого английского лба, на который не нашелся бы русский кулак!» Между тем этот бой ценен, может быть, даже не самим фактом успеха нашего соотечественника, кстати, открывшего той схваткой эру международных встреч, а сохранившимся описанием кульминационного момента поединка, очень точно передающим технику свили. Скрут корпусом, выполненный матросом, спас его тогда от «коронного» удара чемпиона.

Скрут корпусом. Точно такой же элемент в 993 году, защищаясь от быка, выполнил киевский Усмарь, известный нам по летописям.

Теперь, когда читатель познакомился с принципами телодвижения (с принципами, поскольку разговор о технике этого направления, конечно же, никак не может уложиться в рамки журнальных статей), вполне логично будет перейти к жемчужине русского кулачного боя — раскачному стыку. Раскачник можно назвать самым тяжеловесным ударом кулачного боя, его «тяжелой артиллерией». Это — удар энергоемкий, им бой не пересыпают, его готовят, «ведут», как мы говорим. Но зато он настолько эффективен, что «вытянуть» его можно не только по открытому корпусу, пользуясь ошибкой в обороне противника, но и по самой этой обороне, то есть — через элемент защиты.

Существенной особенностью раскачника является то, что он бьется «от спины», то есть формируют его не столько плечи, сколько мышцы спины. Я бы сказал, что делает его «злая» спина, спина с сокращенными мышцами. Не случайно удар называется раскачным, его действительно нужно раскачать корпусом, подвернуться под него, чтобы достичь максимального приложения силы. Наиболее мощно это приложение при выходе кулака примерно в центр груди равного вам по росту противника. То есть удар получается под небольшим углом сверху вниз.



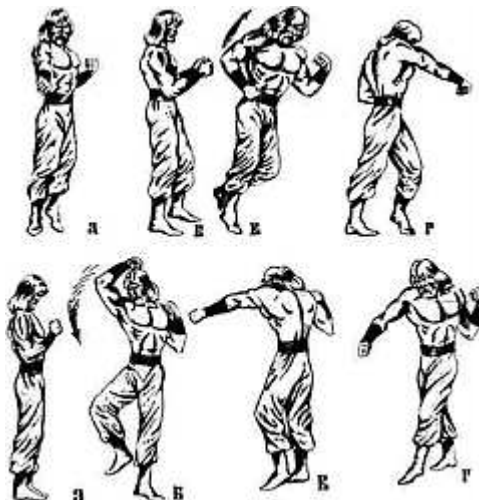
Посылая локоть назад, в заспинный раскат, боец сжимает лопатку и разворачивает корпус, обеспечивая себе глубокий замах. Далее, начиная раскручивать корпус на удар, боец высоко выводит локоть (как показано на рисунке), направляя кулак вперед-вниз, и незначительно подкручивает удар поворотом кулака по общей схеме развития удара. В момент приложения силы корпус бойца как бы скручивается, выжимая и выкладывая все в удар. При этом скруте следует ослабить мышечное сопротивление разноименной удару ноги отрывом пятки от пола, что создает полную свободу на подкруте живота.

В русском раскачнике есть и еще одна особенность, присущая только этому удару, — раскачник не существует как действие только какой-то одной руки. Раскачный стык — это движение обеих рук, при котором одна выполняет «раскачку», закрут корпуса, базу удара, а вторая — пробивает. Раскручивание корпуса, создание сильного заспинного раската можно

осуществлять и самой формой раскачника, только уже без приложения силы. Поэтому, если боец начинает легкий атакующий манёвр слева, это, как правило, является началом его последующего основного удара справа.

Раскачник легко выполняется в любом направлении, в том числе и назад. Вообще этот удар словно рожден в куче-мале русского стенного боя, когда боец мечет сносящие противников удары во все стороны от себя. Для выполнения раскачника за спину необходимо выполнить разворот корпуса на 180° с помощью отшага правой ногой назад (стопа начинает разворот под прямым углом) и движения правого локтя по дуге сверху-вниз за спину. Таким образом, вы развернули себя для нанесения вытяжного удара слева, который ведет ваш основной удар справа. Принцип раскачки повторяется при ударе в любом направлении.

Целесообразно, освоив базовую форму раскачника, опробовать удар в серии: вперед-назад-вправо-влево. Поняв механику движения, сделать эту серию будет несложно. Скорость выполнения раскачника и его сила придут, конечно, с опытом, с практикой. Как видите, русский прямой имеет значительные расхождения с восточными аналогами, и в этой связи нельзя не упомянуть мнение, создаваемое в среде поклонников восточных единоборств, что, дескать, любой удар или бросок, каким бы названием или борьбой он ни прикрывался, — это джиу-джитсу (ушу, каратэ...). Думать подобным образом так же примитивно, как любой округлый предмет, например, называть яблоком.



В традициях русского состязательного боя «на кулачках» просматриваются, по меньшей мере, три направления: сеча, стеношный бой и куча-мала, или «свалка», как ее еще называли. Техника боя классифицируется не только по принципу индивидуального и группового состязания, но еще и по способу его ведения.

Индивидуальный поединок получил особые стимулы развития в эпоху судных боев. Тогда же сформировался и термин «сам на сам». В отличие от очень популярного в народе коллективного состязания «сам на сам» всегда носил черты жесткой и даже жестокой схватки. В ней зачастую участвовали, что называется, профессионалы, на которых «заручались», то есть спорили, делали ставки. Правила обговаривались непосредственно перед боем. Бились обычно до первой крови.

Куча-мала — это собственно не стиль в кулачном деле, а положение в стеношном бою, при котором «стенки» смешиваются и бойцы теряют «рядок», то есть нарушается их тактическое взаимодействие в стенке. На первый взгляд подобное обстоятельство трудно определить технически самостоятельным видом боя. Однако куча-мала значительно отличается от стенки. Боец полагается уже только на собственные силы. Вокруг него может оказаться и несколько противников, что, естественно, драматизирует бой. Иногда в куче-мале применяются отдельные приемы борьбы, представляя, скорее, рукопашный бой, чем чисто кулачный.

И индивидуальное ведение боя, и групповое имеют внешние обрядовые формы. В «сам на сам» это знаменитый пляс русских кулачных бойцов «ломание», о котором мы говорили в предыдущих номерах. Пляс часто сопровождался и специальным наигрышем, как правило, на гармошке. Наигрыш назывался незатейливо — «на драку», он постепенно взвинчивал бойца, доводил до состояния повышенной психической возбудимости, увеличивая соответственно и

скорость двигательных рефлексов. Стеношному бою предшествовал обряд поэтапного разворачивания действия. Начинался он с заклинаний, которые, как правило, сводились к такому набору слов: «Давай-давай на кулак! Бить-бить, под микитки не садить! Кто под ложку запалит, тому дядька не велит!» Начинали бой подростки. К ним постепенно подтягивались старшие. Мужики и парни бились отдельно. Стенка представляла не простое тактическое построение: «голова», или середина, как правило, состояла из одного или нескольких самых именитых, известных бойцов. Их могли приглашать и со стороны, из другой деревни. «Голова», помимо личного участия в бою, определяла тактическое построение сражения.

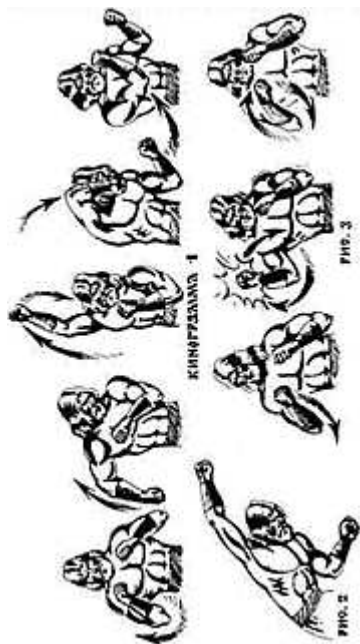
Техника стеношного боя в определенном смысле отличалась от сечи. Это было вызвано, во-первых, тем, что сеча формировалась как атрибут дворянского поборческого уклада и имитировала бой рубящим оружием, о чем мы уже говорили. Во-вторых, определенная теснота стеношного боя затрудняла выполнение реверсивных ударов сечи. А боец в ней может представлять опасность для своих же, случайно оказавшихся рядом, ибо в сече, что называется, бьют невзирая на лица, то есть их просто не разбирают.

Собственно сечу никак нельзя причислить к бою «сам на сам» по той причине, что разворачивается она против соперника значительно численно превосходящего. Это обстоятельство главным образом и влияет на техническую и методологическую базу сечи. В предыдущем занятии читатели познакомились с механическим принципом секущего удара. Должен сказать, что таких ударов существует великое множество. Мы применяем около тридцати.

Важнейшей особенностью сечи является обязательное использование реверса или инерции уже нанесенного удара, которая выводит руку по общей с ударом траектории и таким образом формирует следующий удар. Силу в такой удар не вкладывают, а используют лишь естественную тяжесть предплечья + скорость его движения + сокращенные мышцы ладони. Данное обстоятельство наилучшим образом иллюстрирует общерусскую традицию прикладного боя — удар (бросок) не должен быть энергоемким, как это принято на Востоке, «концентрированным». Он выполняется в половину, даже в треть силы. При правильном построении удара его с лихвой хватает на серьезный поражающий эффект. В двух словах это можно выразить так: поражающий эффект удара зависит не только от силы или энергии, в него вкладываемой, но в значительной степени и от самой конструкции удара.

В практике нашего сегодняшнего урока — несколько базовых форм. Еще раз хочу напомнить, что, во-первых, плечо не должно быть закрепощено в момент формирования удара, а во-вторых, нельзя забывать об использовании импульса, идущего в бьющую поверхность от локтевого сустава. Импульс этот выражаем — рывковым движением.

К естественной тяжести в сече прибавляется еще и утяжеление предплечья сыромятными ремнями. И последнее. В сече не существует ортодоксальной базы. В случае освоения вами самого метода, вы можете смело моделировать базу секущих ударов, имитируя такие движения, как подача мяча в волейболе, движение руки при метании диска, движение руки при ударе теннисной ракеткой и т. п. Сеча — это имитация! И еще. Новички все удары пытаются выкладывать в кулак, однако после 2-3 лет занятий кулак, как правило, уступает место ладони. Удары ладонью имеют множество преимуществ перед кулаком, описывать которые я не буду, оставляя возможность самим читателям познать их в практике сечи. И помните, что при правильно сформированной конструкции удара ваши пальцы никогда не пострадают!



НАКИДУХА (распалина). Удар относится к серии вертикальных ударов, то есть его траектория проходит в этой проекции. Выполняется свободным посылом согнутой руки вперед-сверху. Удар имеет большой поражающий эффект (кинограмма 1).

Вариант выполнения удара с наклоном корпуса вперед. Из положения Уключный Устав выполняем наклон корпуса. Удар развивается инерционно, за движением корпуса. С нарастающим ускорением выводим руку в распалину (рис.).

КИЙ — традиционная форма в стеношном бою. Удар выполняется молотом кулака, выбрасываемого вперед в горизонтальной проекции.

Локоть в этом ударе держится постоянно на весу. Предплечье, инерционным вращением в локтевом суставе, возвращается в исходное положение и продолжает кий в серии ударов (рис.).

Русский кулачный бой — картина всегда яркого, азартного состязания. К традиционной атрибутике, о которой я говорил выше, создающей его неповторимый образ, относится и система заговоров, пришедшая из языческой древности. Предлагаю поклонникам пополнить свои коллекции одним из таких заговоров.

«Стану я, раб божий, благословясь, пойду перекрестясь, из избы в двери, из ворот в ворота, в чистое поле, на восток, в восточную сторону, к Окиян-море, и на том святом Окиян-море стоит стар мастер-муж, и у того святого Окиян-моря сырой дуб крековастый, и рубит тот мастер-муж своим булатным топором сырой дуб, и как с того сырого дуба щепка летит, тако же и от меня (имя) валится на сыру землю борец-боец, добрый молодец, по всякий день и по всякий час. Аминь (трижды). И тем моим словом — ключ в море, замок на небе, от ныне и до века» (из собрания М. Забылина. 1880 г.).

Поговорим еще об одной стороне кулачного боя — технике ударов... ногами. Вполне очевидно, что отношение к таким ударам у бойцов было неоднозначным. Так, прославленные казанские суконщики — непревзойденные мастера стеношного боя, считали их «грязной» техникой. Не допускали подобные удары и рязанцы. Почему?

Возможно, в этом сказывалась психология самого стеношного боя. Давайте представим такую картину: зима, на льду реки (а стеношные бои проводились преимущественно на таких площадках) сходятся плотно стоящие ряды бойцов. Все они — в толстых и тяжелых тулупах (одежда прекрасно амортизирует и удерживает удар. В кулачном бою есть даже способы защиты воротом тулупа). Основной тактический прием — удержание стенки строя, что достигается плотным прижатием к плечу товарища.

Уже это предполагает малую надобность использования ног как инструментария боя. Во-первых — скользко. Во-вторых — тесно. В-третьих — трудоемко — большой вес, если считать и тулуп, приходится на опорную ногу и т. д. Безусловно, традиция стеношного боя не могла не сказаться на отношении к бою ногами.

Но ведь помимо стеношного в русской традиции существовали еще бои «сам на себя» и

«сцеплялка-свалка». И здесь дело обстоит иначе.

Вот что говорит австрийский дипломат XVI века барон Сигизмунд фон Герберштейн в «Записках о Московских делах»: «Начинают они борьбу кулаками, а вскоре... с великой яростью бьют ногами по лицу, шее, груди, животу и детородным частям...» Другой заморский гость два века спустя, то есть в восемнадцатом столетии написал: «Бойцы, когда бьют разом и руками и ногами, готовы, кажется, съесть один другого, так свирепо выражение их лиц. А все-таки остаются лучшими друзьями, когда дело кончено».

Традиция использования ног в бою обнаруживает не только многообразие ударов, но и целые школы, практика которых характеризует крупнейшие центры кулачного дела в России. Так, москвичи особо использовали разные виды подсечек — хлестких ударов ногой с оттянутым носком. Удары эти известны по борьбе, как особая группа элементов, но мало кто знает, что выполняются они не только по ногам противника, но также в корпус, плечи и даже в голову! Вероятно, отсюда известная поговорка: «Москва бьет с носка». Новгородцы особо почитали удары с подкруткой, называемые «оплетами». Эта их страсть отразилась даже в устном народном творчестве, например, в былине о Василии Буслаеве: «А иной дурак зашел с носка, его по уху оплел». Или вот еще один очень любопытный пример, я бы даже сказал, психологический набросок: «Пнул ногой двери железные, поломал засовы крепкие» (Вольга-богатырь).

Удивительно здесь то, что воин обвешан оружием, что называется, «с ног до головы». И вот перед ним «железные двери» с тяжелой оковкой. Казалось бы, без топора или булавы не обойтись. Но ему это и на ум не приходит, и, как видим, неспроста: он просто «пнул» ногой — и дело сделано. В это самое понятие «пнул» в русском кулачном бою вкладывается целый метод, при котором боец усиливает удар, проваливая в него корпус. Удар развивается прямолинейно, имеет большую силу и рассчитан на то, чтобы сбить противника с ног, поскольку лежащий на земле признается проигравшим. Удары русского кулачного боя, наносимые ногами, по своей механике очень напоминают плясовую или камаринскую, как ее называли раньше. В плясе отражается не только движение самого удара, но и тактическое взаимодействие разных приемов, перемещения, реальные уклоны (свиля) и даже отдельные сценки боя. Все это становится узнаваемым для тех, кто хоть раз видел воочию русский кулачный бой.

«Бык» — объемный, глубокий удар. Выполняется из предварительного маха ноги вперед, при котором колено должно подтянуться к плечу. Цель — сформировать необходимую, высокую горизонтальную плоскость развития удара. Наносится всей ступней в грудь противнику, с проваливанием собственного веса, что значительно усиливает воздействие на атакуемую поверхность (рис.).



«Оплет» — так же, как и предыдущий удар, имеет довольно много модификаций. Мы остановимся на базисной форме. Рис. 2. Выполняется согнутой ногой сбоку при скручивающем движении коленом внутрь. По форме напоминает пощечину, только проводимую не рукой, а ногой. Наносится ступней по плечам или в голову противнику.

«Подсад» — в этом ударе бедро и голень не разгибаются. Нога, что называется, закреплена, выводится в удар согнутой примерно под прямым углом. Удар выполняется снизу по наклоненному противнику. В бою, захватив ворот тулупа, противника подтягивали на себя, заставляя его чуть податься корпусом вперед. В этот момент и наносился удар. Защищенное плотной, зимней одеждой тело прекрасно «держит» подобные удары. Тулуп вообще в кулачном деле вещь незаменимая. Как это ни странно звучит, но он во многом позволяет кровавую бойню перевести в разряд доброй состязательной утехы. (рис.)



Русский кулачный бой — система самобытная, во многом не имеющая аналогов. И овладеть ею не так просто. Мастерство ведь в любом деле — результат постоянной многолетней практики. Кроме того, в кулачном бою весьма характерна, очень специфичная стилистика Движения. Техника ударов и защитных элементов как бы нанизывается на движение, которое задает определенную ритмическую и пластическую схему. Согласитесь, описать пляс не так-то просто. Еще сложнее его правильно выполнить на слух.

Пластика ушу здесь не может служить адекватным примером. А уж о рывковых, концентрированных формах движения каратэ и говорить не приходится. Недаром считается: лучше один раз увидеть... Однако это вовсе не означает, что затея освоить кулачный бой или, еще шире, славянские боевые искусства — совершенно безнадежная.

Характерный «пляс» кулачного бойца, практикующего бой «сам на сам», — это не столько отголосок древнего ритуала, сколько действие сугубо функциональное. Приплясывание, притопывание ногами, «поведение» плечами есть, по сути, обеспечение постоянной расслабленности тела перед планируемой атакой или в подготовке отражения атаки противника. Эти действия, включая аэробные физиологические процессы, обеспечивают быстроту реакции, устойчивость к стрессам, широкую амплитуду движений, более четкую их координацию. Во всех тех случаях, когда стройные линии (стенка) отсутствуют, главное требование к стойке бойца — стоять не твердо, а устойчиво. Устойчивость же достигается благодаря балансированию, где задействованы голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, поперечно-поясной сгиб, поясница, плечевой пояс и шейный сгиб. В защите устойчивость позволяет, удерживаясь на ногах, пропустить мимо себя, «провалить» направленный в вас удар. Атака же легко может строиться на смещении тела в сторону, вперед или под ноги противнику.

Приплясывание или притопывание, если уж быть абсолютно точным в определениях, дает возможность бойцу не только сохранять подвижность, но и атаковать, преобразуя ритм пляса в ритм удара. И еще одно — мышцы бойца не должны быть сокращены. Сокращение должно длиться лишь долю секунды и приходиться на пик удара или на критическую точку защиты.

В механике движения бойца просматриваются три самостоятельные, но связанные между собой оси движения. Тело словно сочленено из трех полей двигательной активности: колени, поперечно-поясной сгиб и плечи.

Теперь давайте попробуем. Расслабившись в пояснице, стряхнув напряжение с рук и ног, опустив плечи, начнем с легким притопыванием включаться в движение. Подвижности ног отвечает движение плеч. Все мышцы тела расслаблены. Не прерывая движения, резко, рывком выполняем попеременно «отрыв» плеча назад справа и слева. Каждый такой рывок изменяет положение плоскости груди к предполагаемому фронту атаки.



Далее, не прекращая пляса, так же резко, рывком посылаем вниз, как бы под себя, то правое, то левое плечо. Соответственно корпус склоняется в неглубоком поклоне, слегка скручиваясь вперед.

Последнее движение на базе пляса, которое мы разберем — отбрасывание корпуса в сторону. Представьте себе, что вы во время качки находитесь на палубе корабля. Колебания судна передаются на ноги. Энергично переступая ногами в направлении вынужденного движения тела, удерживаем себя от падения. Плечи при этом выполняют балансирующий реверс, то есть отклоняются в сторону, обратную движению тела.

Обязательное правило и для этого случая, и вообще для передвижения по площадке — вес тела полностью опускать на обе ноги только тогда, когда ваши стопы расставлены на ширину нормального для вас шага, не уже и не шире.