



*Чой Сунг Мо*

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ  
САМООБОРОНЫ  
В ПРАКТИКЕ  
БОЕВЫХ ИСКУССТВ**



# **Чой Сунг Мо**

## **Специальные методы самообороны в практике боевых искусств**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182392](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182392)*

*Чой Сунг Мо. Специальные методы самообороны в практике боевых искусств: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003  
ISBN 5-222-03685-5*

### **Аннотация**

Известный во всем мире мастер боевых искусств делится с читателями секретами постижения искусства самообороны. Чтобы научиться защищать себя не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самообороны в целом и тщательно овладеть небольшим количеством основных приемов. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в этой книге. Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателю на страницах книги систему самообороны очень популярной и востребованной во многих странах мира.

# Содержание

Предисловие	7
Введение	11
ГЛАВА 1. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И МЕТОДЫ МОБИЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА	13
КОНЦЕПЦИЯ КИ В ПРАКТИКЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ	16
ТАНЬЧЖОН ХОУП	18
МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАНЬЧЖОН ХОУП	19
КАК ПРАКТИКОВАТЬ ТАНЬЧЖОН ХОУП	20
ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ	21 22 23
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «СИМ ПОП»	25
УПРАЖНЕНИЕ 1. ЧЖЕ ИЛЬ СИМ ПОП	25
УПРАЖНЕНИЕ 2. ЧЖЕ И СИМ ПОП	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Чой Сунг Мо**  
**Специальные методы**  
**самообороны в практике**  
**боевых искусств**



**Господин Чой Сунг Мо** родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обучение корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка оказало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посвятить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в хапкидо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

# **Предисловие**





При всем многообразии современных боевых искусств, их объединяет одно – все они возникли на основе реальных методов боя, характерных для того или иного региона. Поэтому большинство людей, записываясь в школы боевых искусств, преследуют цель научиться защищать себя и своих близких, или, по крайней мере, обрести уверенность в своих силах. И хотя боевые искусства многогранны, и в современном мире выполняют больше воспитательные и образовательные задачи, тем не менее исключительно желание научиться способам самозащиты является главной причиной того, что школы боевых искусств постоянно продолжают пополняться новыми учениками.

Количество разнообразных приемов самообороны велико, и в каждом конкретном случае выбор изучаемых техник определяется стилем боевого искусства, школой и предпочтениями инструктора. При выборе системы нужно знать главное – чтобы научиться защищать себя не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самообороны в целом и тщательно овладеть небольшим количеством основных приемов. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в этой книге.

Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателю на страницах книги систему самообороны очень популярной и востребованной во многих странах ми-

ра. Искренне надеюсь, что и российские читатели смогут по достоинству оценить все преимущества предлагаемой методики.

*Е.Ю. Ключников,  
президент Союза тхэквондо России.*

# Введение

Стержнем и основой подавляющего количества современных школ боевых искусств является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Но при этом основной побудительной причиной, заставляющей каждый год миллионы людей записываться в школы боевых искусств по всему миру, является желание овладеть навыками самообороны, чтобы научиться эффективно противостоять любому проявлению агрессии по отношению к себе, своим близким и просто окружающим нас людям. Существует несколько подходов к обучению приемам самообороны.

- Краткосрочные курсы, предназначенные для отдельных категорий людей, не обладающих хорошей физической подготовкой. Такие системы подготовки предназначены сформировать в человеке уверенность в себе, психическую готовность дать отпор потенциальному агрессору, а также обучить его небольшому количеству приемов и знанию основных уязвимых точек на теле человека.

- Системы рукопашного боя, которые предполагают неплохую физическую подготовку занимающихся и возможность длительного обучения. Такие системы ставят своей задачей формирование стабильных боевых навыков.

- Разделы самозащиты в традиционных школах боевых искусств опираются на приобретенные занимающимися знания и навыки в процессе занятий. Приемы самообороны строятся на основе базовой техники школы, используя уже сформированные двигательные навыки занимающихся.

Безусловно, каждый из этих подходов имеет как свои преимущества, так и недостатки. Предлагаемая на страницах книги система самообороны основана на традиционных ценностях корейских боевых искусств. Она создавалась мной в процессе многолетней практики преподавания боевых искусств в разных странах мира. В ее основу положен принцип необходимости и достаточности. Слишком большое количество учебного материала требует слишком много времени для его освоения, которым многие не располагают. В то же время слишком малое количество знания может оказаться недостаточным для понимания основных принципов самообороны в целом.

В этой книге я представил оптимальный (на мой взгляд) набор приемов и вспомогательных упражнений, с помощью которых можно составить программу личной безопасности. Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому если что-то вам будет непонятно или какие-то положения вызовут у вас возражения, постарайтесь найти возможность проконсультироваться с квалифицированным специалистом в этой области.

# **ГЛАВА 1. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И МЕТОДЫ МОБИЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА**





# КОНЦЕПЦИЯ КИ В ПРАКТИКЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

На Востоке считают, что Ки – это совокупность всех энергетических потоков Вселенной. Все, что существует во Вселенной, – это проявления Ки. Жизнь человека – это непрерывный процесс накопления и преобразования Ки, от количества которой зависит возможность влияния как на процессы, происходящие внутри человека, так и на окружающий нас мир. Человек, накопивший определенный запас Ки внутри своего организма, может управлять ею. Энергия Ки накапливается и преобразовывается в нашей нервной системе, а центром ее локализации считается область таньчжон, расположенная в нижней части живота, на 4-5 см ниже пупковой области. Специальные упражнения для развития энергии Ки называются «таньчжон хоуп». При правильном тренинге эта энергия может быть направлена в мышцы и эффективно использоваться в бою. Понимание роли Ки и умение управлять ею является очень важным аспектом психологической подготовки в практике боевых искусств. Научившись накапливать, управлять и распределять Ки по собственной воле, человек в состоянии контролировать свое психическое и физическое состояние. Неправильное распределение Ки в организме человека приводит к возникновению болезней, ослабляет волю. Поэтому достижение контроля над энерги-



ей Ки поможет контролировать любые проявления психического и физического характера.

# ТАНЬЧЖОН ХОУП

Комплекс упражнений «таньчжон хоуп», приведенный в этой главе, поможет вам научиться управлять своим телом и его энергетической структурой. Основная цель этих упражнений – наладить правильную циркуляцию Ки внутри организма и способствовать ее накоплению в области нижнего энергетического центра – таньчжон.

Внутренняя сила, которая развивается с помощью этих упражнений, поможет вам контролировать свое психическое состояние в экстремальных ситуациях. Концентрация внимания, дыхание и специальные движения объединены в этих упражнениях в один целостный двигательный акт.

Комплекс состоит из трех упражнений, выполняемых последовательно друг за другом. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают нужное воздействие. Выполнение упражнений на первом этапе поможет устранить дисбалансы различного типа в циркуляции Ки внутри вашего организма, а на следующих этапах будет способствовать ее накоплению в области таньчжон, на которую проецируется центр тяжести тела. Ощущение этой области поможет вам всегда сохранять как физическое, так и психи-

ческое равновесие в любых ситуациях.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию Ки в своем теле. Предлагаемые упражнения налаживают правильную циркуляцию Ки не за счет визуального представления потока Ки в организме, а за счет правильных движений, выполняемых в строго определенной последовательности в сочетании с дыханием и концентрацией внимания на двигательном акте.

Чувство области таньчжон, а затем и ощущение циркуляции Ки придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией Ки и подсознательно закрепить его.

## **МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАНЬЧЖОН ХОУП**

При изучении упражнений таньчжон хоуп лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось, или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее

2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить комплекс с ровным естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

## **КАК ПРАКТИКОВАТЬ ТАНЬЧЖОН ХОУП**

Существует несколько способов практики таньчжон хоуп:

### **1. Как отдельный комплекс**

- Первый раз упражнения таньчжон хоуп лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось – это стимулирует циркуляцию Ки в организме.

- Второй раз упражнения выполняются вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца, с целью очистить сознание после дневных забот, снять нако-

пившуюся усталость.

- В середине дня, в 15-16 или 18-19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения таньчжон хоуп для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

## 2. В составе тренировки в боевых искусствах.

Упражнения таньчжон хоуп могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения таньчжон хоуп должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз. В самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей), и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения таньчжон хоуп следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т.д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

# **ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ**

Таньчжон хоуп будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов таньчжон хоуп превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое прави-

# ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей – занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения таньчжон хоуп просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» таньчжон хоуп в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными, это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, соблюдайте естественную позицию, не старайтесь через силу выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и т.д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, скорее всего вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и движений.

3. Отсутствие напряжения, как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом таньчжон хоуп является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трак-

туется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно на столько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. Таньчжон хоуп может принести эффект лишь при регулярных занятиях. Как и восточная медицина, таньчжон хоуп действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй-третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяц.

## **ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ**

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на

первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию Ки или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию Ки.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях таньчжон хоуп нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации Ки.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует этот комплекс как вспомогательное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхания грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения Ки. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.



# **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «СИМ ПОП»**

## **УПРАЖНЕНИЕ 1. ЧЖЕ ИЛЬ СИМ ПОП**



## **Техника выполнения**

Примите из исходного положения широкую фронтальную стойку. Кисти рук на уровне нижней части живота, тыльная часть ладони направлена вниз (фото Б).

Медленно поднимите руки вверх вдоль туловища, разверните предплечья на 180 градусов на уровне грудной клетки не останавливая движения (фото В). На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох, представляя, как энергия Ки вместе с воздухом проникает в ваше тело и сосредотачивается в таньчжоне.

Руки медленно опустите вниз вдоль туловища. Тыльная сторона ладоней направлена вверх. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото Г), представляя, как все негативное выходит из вашего тела вместе с воздухом.

Разверните ладони тыльной стороной вниз и выпрямите руки вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото Д).





















Д

Фото 1. Упражнение 1. Чже иль сим поп

## УПРАЖНЕНИЕ 2. ЧЖЕ И СИМ ПОП

### Техника выполнения

Согните локти назад, сожмите кисти в кулаки и приведите их на уровень пояса. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото А), представляя, как Ки сосредотачивается в таньчжоне.

Разогните руки тыльной стороной кулака вниз. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото Б).

Выполните движение руками вверх-в стороны-вперед. Кулаки развернуты тыльной стороной к себе на уровне груди. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото В), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

# 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.