Боевые искусства:
ЗАМЕТКИ О ПУТИ

Валерий Карибьян

Валерий Карибьян

Боевые искусства: Заметки о Пути

«Издательские решения»

Карибьян В.

Боевые искусства: Заметки о Пути / В. Карибьян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939652-5

Книга содержит познавательные заметки о боевых искусствах, философии жизни и личности.

ISBN 978-5-44-939652-5

© Карибьян В.
© Издательские решения

Содержание

Возвысился сам, дай возвыситься другому 6
Убей в себе оправдания 7
Отношение к жизни и тренировкам 9
Здоровье нации 10
Три основных источника энергии 11
Почему мальчики не становятся мужчинами? 14
Первый шаг 16
Повседневный режим 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Боевые искусства: Заметки о Пути

Валерий Карибьян

Редактор Niki B.
Корректор Тамара Киселева
Дизайнер обложки ValkarWeb

© Валерий Карибьян, 2018
© ValkarWeb, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-9652-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сочи, 2003 – 2006. Начало Школы

Возвысился сам, дай возвыситься другому

Это было давно, когда я тренировался под руководством одного мастера. Мы часто встречались по пути на тренировки, вместе шли в додзё, тренировались четыре часа, в перерывах пили чай за импровизированным столом в виде пары длинных школьных лавок и вместе возвращались по домам с теми, кому было по пути.

При входе и выходе из додзё, я всегда уступал дорогу учителю, а он категорически пропускал меня вперёд. Однажды я спросил: «Почему вы всё время уступаете мне дорогу, вы же старше и к тому же учитель?». На что он ответил: «Возвысился сам, дай возвыситься другому». Как думаете, после такого отношения, нужно ли этому человеку добиваться уважения какими-то строгими способами?

У нас на тренировке всегда была жесткая дисциплина, взаимоуважение, бережное отношение друг к другу, к месту для занятий и общему делу. В этом и заключается роль наставника: возвыситься и передать эту возможность младшему, тем самым распространяя истинные знания и суть Будо.

Убей в себе оправдания

График был следующий. После 3-х часов «сна» на стуле в интернет-кафе, из которого просили в 7 утра на мороз, наставала очередь путешествий по кольцевой Московского метрополитена с урывками подобия сна до 9:30. Далее 1,5 часа занятий с детьми, 1,5 часа занятий с уважаемыми спонсорами, 1,5 часа индивидуальной тренировки.

Где-то что-то поел, как-то доспал. Вечером 2 часа занятий с детской группой в количестве одного маленького, но упёртого Ваньки, затем 2 часа тренировки со взрослыми, или в другой день – общая. Между ними «самозанятие» на 30—40 мин. мешков, скакалок, отжиманий, «тенчикенов» и прочего. Каждую последнюю пятницу месяца спарринг всю тренировку. Однажды насчитал 22 раунда без пропуска. Раз в неделю 30—40 минут в таком же режиме. Все занятия до уползания.

Где-то там, в промежутках, подготовки к чемпионатам. В 22:00 обратно в интернет-кафе (единственные жилищные и материальные возможности на тот момент), а с утра все по-новой. И так 6 дней в неделю. Дома, в другом городе мать, ребёнок. Это имело место быть продолжительное время. Я жил и дышал только Сёриндзи Кэмпо.

Так что, опоздал, обкакался, жена не пустила, работа – это все чепуха, космический мусор, порождение пустоты, пустотой и является.

Захоти, сделай шаг, предприми – и жизнь даст тебе время, понимающую жену, хорошую работу и все возможности совмещать и быть счастливым, если ты хочешь этим заниматься.

Когда-то я работал на трех работах, еще и группу вел, в которой было немало детишек из неблагополучных семей. Приходилось с залом выкручиваться мне и моим взрослым соратникам. Целое официальное отделение было, сочинское. Дало жизнь, кстати, отделению в Краснодаре, в Сочи (там же и осталось) и в Москве – это уже я. Задумайтесь, какие плоды. Значит все было не зря и правильно. А еще воспитывал маленькую дочь. Ездил с единомышленниками в Москву на семинары (ни одного не пропускали).

Мы стремились, рвались, спрашивали, что необходимо для занятий, просили программы, сдавали экзамены, к которым готовились сами, сами находили материал, деньги, возможности, советовались, интересовались, отрабатывали… Из другого города были. С другими зарплатами, возможностями. Молодые и голые, но упертые и смелые!

«Будо – это не фитнес, и не сфера услуг»

Будо – это образ мысли, жизни, отношения к себе, окружающим, обществу, миру. Я все это не к тому, какой я «молодец». Со мной рядом таких молодцов было и есть много. Я лишь к примеру, к вдохновению и напоминанию о том, что возможно ваши причины неполноценной отдачи меркнут по сравнению с тем, что предпринимают и прошли другие. Мой пример здесь представлен не полным, не хочу всего описывать. Есть более мощные образцы среди великих мастеров. А в моем случае это были лишь небольшие решаемые трудности. Так или иначе – это пшик!

А если это пшик, то пусть каждый задумается: а что тогда у него? И в каких объемах? Представьте, как люди основывали целые Школы и тренировались в разрухе, после войны, в состоянии повсеместного голода и черт еще знает чего, создав огромные и перспективные организации, насчитывающие сегодня миллионы приверженцев. Мы же, живя в комфортных условиях, не можем вовремя даже в зал зайти. Кстати, когда я занимался у первого своего учителя, опоздание считалось признаком неуважения. Опоздал – долго стоишь на кулаках в упоре лежа сразу после входа в Додзё, пока не позовут в строй.

И последнее. Не несите никогда чепуху про талант, красоту и расположенность. Запомните раз и навсегда одну важную вещь: мастерство достигается исключительно многолетними,

многочасовыми тренировками и отдачей души и тела искусству. Если вы видите, что человек мастер, поверьте, за этим стоит ни что иное, как долгая и кропотливая работа.

Тренироваться, тренироваться и ещё раз тренироваться!

Отношение к жизни и тренировкам

Информационное состояние, в котором пребывает человек, во многом формирует событийный ряд его жизни

Степень отношения к окружающему миру и людям, сказывается на качестве человеческой сущности в целом, а также техническом росте и психическом формировании бойца в тренировочном процессе в частности.

Понятия ценности человеческой личности, и уважение к окружающей нас природе, необходимы для правильного использования воинского искусства, как область знаний, а не способ доминирования над себе подобными, или, что еще хуже, уничтожения последних. Крайне важно понять, что смысл боевых искусств – это развитие личности не только как сильной, способной преодолевать трудности и уметь сражаться со злом и своими недостатками, но личности – доброй, способной помочь слабому, научить, подсказать.

Если вы ищете пути к возвышению над другими посредством побед в чемпионатах, поединках или уличных конфликтах – не теряйте время зря и запишитесь в спортивную секцию, где, возможно, из вас сделают чемпиона. Однако, нужно помнить, что и там необходимо сохранять человечность и много трудиться для того, чтобы достичь успеха, а также сломать стереотип и жажду доминирования с позиции тотальной агрессии, в противном случае ваша жизнь и карьера может сложиться непредсказуемо.

«Чтобы помочь другому, нужно научиться самому!»

Прежде всего, следует заняться своим собственным ростом: закалять дух и тело, уважать окружающий мир и людей, ценить жизнь и строго следовать дисциплине, неустанно развивая все эти устремления.

Важно научиться уходить из-под плохого воздействия и обрывать ненужные связи как на уровне ментальном, так и в реальных действиях, уметь распознавать попытки сомнительного контроля над вашим поведением и психикой. Необходимо воспитывать в себе воина, как состояние души и сознания: всегда быть на чеку, не позволять застать себя врасплох, не говорить, чего не знаешь и помнить, что говорить то, что знаешь – не всегда обязательно!

Информационное состояние, в котором пребывает человек, во многом формирует событийный ряд в его жизни. Внешний мир – это проекция нашего внутреннего бытия и оно бесспорно имеет свое отражение снаружи. Подобно кинопроектору, меняя кадр за кадром, а то и вовсе всю катушку, наш внутренний мир увлекает нас в различные эпизоды фильма под названием «жизнь». Вопрос в том, кто режиссер? А режиссером должны быть только вы – осознание этого поможет раскрыть ваши возможности в любых сферах деятельности.

Что же касается практики боевых искусств, то сюда остается добавить тот факт, что тренировочный процесс, как таковой, и максимальная отдача на занятиях способствуют очищению не только физического тела, но и его психических составляющих; закладывает морально-этические нормы, через изучение философии и теории боевых искусств; делает дух спокойнее и сильнее за счет концентрации и волевых усилий. Следствием такой практики должно являться не постоянное пребывание человека в состоянии некой агрессии, поиска конфликта, напряженности, а наличие спокойствия, уверенности в своих силах, высокого уровня интуиции.

Здоровье нации

Оружие

Как уберечь здоровье нации? В числе известного нам воздействия, направленного на непосредственное физическое уничтожение людей и даже народов, экономического, политического, религиозного и других, необходимо выделить также воздействие, выражающееся в том, чтобы склонить человека к употреблению алкоголя, табака, наркотиков; вмешиваться в биосистему организма через пищевые добавки и продукты питания сомнительного происхождения; подорвать генетически обусловленный потенциал, который должен работать на изменение себя и мира в лучшую сторону. Больной потребитель готов. Закончатся силы и ресурсы – кладбище.

Имейте в виду, что различного рода пункты общественного быстрого «питания-убивания» как раз выполняют эту функцию. Имеет место быть также и подрыв культурных и нравственных устоев через средства телевидения, музыки, индустрии компьютерных игр; навязывание молодежи разрушающую тело и психику субкультуру; возвышение потребительских ценностей через систему различных товаров и вещей не экстренной важности, как жизненно необходимых и целевых; насаждение различного рода деструктивных групп и сообществ, сомнительных организаций, с целью манипулирования сознанием; превращение концепции любви и ее интимной стороны во всеобщее извращенное достояние, через систему шоу-бизнеса и порно индустрии. Одна из основных задач всего этого безобразия не теневой заговор в смысле теорий закулисья, а способ нажиться на здоровье нации.

Внедрения

Применение такого рода внедрений сказывается не только на живущих, но и на последующих поколениях. Человек – не подопытный инструмент, а существо ценное и необходимое нашей вселенной совсем для других целей – для целей созидающих и бесконечно развивающих мир в сторону ухода от вышесказанного, в том числе и от войн, доминирования и агрессии. В числе прочего не стоит забывать также о том, что тело – это храм души, и исходя из этого, важно осознать, что тело человека, – физическое и психическое, – не помойная яма.

К примеру, в сфере спортивного питания, особенно в области бодибилдинга, существуют различного рода сомнительные пищевые добавки, витаминные комплексы и анаболические стероиды, производящиеся в химических лабораториях и являющиеся по сути средствами тестирования на экспериментальном уровне их воздействия на организм человека и его мышечную ткань, для последующего усовершенствования и реализации за материальные средства. Занимающийся боевыми искусствами должен воздержаться от употребления такого рода препаратов, для сохранения целостной и правильной, заложенной природой структуры функционирования органов и систем.

Что же касается психологической и физической безопасности человека, то здесь необходимо свести к минимуму воздействие всякого рода негативных факторов на свое сознание и тщательно фильтровать информационное состояние и пространство в котором мы прибываем. В противном случае, фильтровать будут нас.

Три основных источника энергии

Несложно понять, что тремя основными источниками энергии являются пища, дыхание и сон. Существует множество различных способов стимуляции организма для придания дополнительной энергии вне рамок данных процессов. Например, то или иное информационное воздействие может вызвать радостные или грустные эмоции, стимулировать к определенным действиям, придать дополнительные психические силы или наоборот – вызвать эмоциональный упадок, апатию, которые отразятся на физическом состоянии.

Собственно, это и происходит в нашей жизни посредством телевидения, радио, газет и т. п. Однако, без такого рода влияний человек проживет, другое дело – пища, сон и дыхательный процесс. Согласитесь, что без еды и сна человеческий организм сможет протянуть всего несколько дней, а без дыхания и вовсе – едва ли несколько минут. Отсюда следует, что необходимое внимание к этим трем важнейшим источникам жизнедеятельности, определяет правильное функционирование человеческого организма.

Пища

Употребление пищи должно носить регулярный, своевременный и здоровый характер. Если вы тренируетесь, то ваш организм несет энергетические затраты гораздо больших масштабов, чем организм людей ведущих не такой активный образ жизни. Необходимо соблюдать трехразовый режим питания, как минимум. Недостаток не только правильной пищи, но и ее количества, наносит вред организму, получающему регулярные физические и психические нагрузки. Лишаться завтрака, садиться на диеты и ограничивать себя в употреблении пищи в целом и мяса в частности, не стоит. Если же по каким-либо причинам вы стремитесь отказаться от употребления мяса или уменьшить содержание потребляемых объемов еды, не форсируйте процесс и пройдите консультацию у специалиста.

Становиться вегетарианцем в холодное время года также весьма экстремально, поскольку в такие периоды подобного рода эксперименты над своим организмом могут привести к дисбалансу и нарушить нормальную работу органов и систем, заложенную предусмотрительной природой. В любом случае существуют определенные рационы для разных сезонов не включающие в себя мясные продукты и при этом вполне их замещающие. В отдельных случаях: при болезнях, нарушении обмена веществ и других функций организма, может понадобится индивидуальный режим питания, который должен устанавливаться компетентными людьми с учетом медицинских показателей. Самодеятельность в таких вопросах, как правило, к хорошему не приводит.

В остальных случаях нужно питаться нормально. Постарайтесь употреблять больше пищи приготовленной из злаковых культур – они наиболее энергоемкие по своему содержанию, состоят из клетчатки и предупреждают многие заболевания, хорошо подходят для утренних часов; также необходимо уделить внимание рыбе, овощам, фруктам, зелени, орехам, меду, как важной и регулярной части питания; не забывать о белковой составляющей, которая необходима для наших мышц – бобовые отлично для этого подходят. Постарайтесь не отказываться от завтрака – необходимое количество энергии поставляющееся в утренние часы приема пищи, как запас прочности на первую треть активных суток, играет важную роль в течении дня, однако не стоит забывать о том, что организм не очень активен в утренние часы и обильный прием пищи сразу после сна здесь не подойдет.

Обед должен быть в меру плотным и разнообразным. Ужин не тяжелым, но достаточно сытным, в любом случае он должен быть. И не есть после 18:00 при наличии большого перерыва в употреблении пищи, как это делают некоторые, не стоит – оставаться голодным, значит лишать органы и системы источника восстановления. Некоторые распределяют объем принимаемой пищи в течении суток таким образом: из 100% нормы потребления за весь день 30

—40% приходится на завтрак, 30—40% на обед и 20—30% на ужин. Возможны рокировки и переносы процентов в любом порядке, однако нежелательно оставлять основное количество на вечернее время. Важно знать и о том, что система многоразового подхода к пищи в течении дня, при том, что объем ее не слишком большой, а рацион разнообразен, гораздо полезнее и эффективнее действует на организм, чем загрузка его трехразовым стандартным обильным подходом, как нас научило советское прошлое.

В заключение необходимо добавить, что во всем должна быть мера и достаточная скромность. Переедание, частое употребление мяса во всех видах, – особенно колбас и копченостей, – и других тяжелых продуктов, может вредить здоровью, как и прием пищи непосредственно перед тренировкой, что в свою очередь негативно скажется на состоянии организма, и, как следствие, на тренировочных результатах. Пища должна приниматься за час-два до занятия. Главное не травить организм, остальное он сделает сам. Исключите из своего рациона еду приготовленную в так называемых фаст-фудах и газированные напитки – это наносит колоссальный вред здоровью!

Человек, занимающийся боевыми искусствами должен знать, что продукция такого рода – это способ обогащения определенных групп лиц за счет здоровья людей, и как следствие мы имеем недоразвитое в физическом и психическом плане подрастающее поколение. Кстати, газировки вымывают из организма крайне полезные элементы, которые мы итак теряем в процессе жизни и особенно во время активных тренировок. Существует масса других полезных и вкусных напитков природного происхождения – отдайте предпочтение им. Помните, качество употребляемой пищи – это качество человеческого организма, его физического тела и эмоционального состояния, костно-мышечной структуры и нервно-психической сферы, и, как результат, качество жизни в целом и тренировочного процесса в частности!

Сон

Своевременный и достаточный по времени сон имеет сильное восстанавливающее влияние на организм, уникален и незаменим. Когда мы спим, заряжаемся энергией, когда не спим – мы ее теряем. Все просто. Постарайтесь избавиться от тех внешних и внутренних факторов, которые мешают вам ложиться спать в биологически правильное время суток. Просмотр телевизора, работа за компьютером, нахождение в компании, тяжелые мысли, переживания – все это должно быть сведено к минимуму, – а что-то даже исключено насовсем, – и не влиять на ваш повседневный режим, в котором время отхода ко сну имеет важное значение.

Компенсировать недосыпание продолжительным сном, например, до обеда, не стоит. Пересыпание негативно сказывается на общем состоянии: появляется чувство разбитости, угрюмость, отеки на лице, раздражительность. Даже если вам кажется, что вы не наблюдаете таких состояний, всё равно делать этого не нужно, поскольку данная привычка носит паразитический характер и не совместима с идеей повседневного Пути воина. В исключительных случаях: болезнях, психических перегрузках, нервно-мышечном перенапряжении, перетренированности и хроническом недосыпании – продолжительный сон необходим. Возможно использование дневного времени для отдыха.

Многие профессиональные спортсмены используют эту возможность для восстановления, особенно при наличии нескольких тренировок в один день. Промежуток с 14:00 до 16:00 является наиболее благоприятным. Необходимо строго соблюдать режим сна: постараться рано вставать и не слишком поздно ложиться. Не даром в народе говорят: «кто рано встает, тому Бог подает!». Понимайте, как хотите, однако, главные усилие должны исходить исключительно от вас самих.

Дыхание

Дыхание играет важнейшую роль в тренировочном процессе и может отражаться на вашем здоровье, техническом росте, выносливости и прочих показателях, как положительно, так и отрицательно. Нужно всегда следить за правильным дыханием во время занятий,

что включает в себя, прежде всего: последовательность вдохов и выдохов в правильном сочетании с ритмичностью технического выполнения – последнее способствует четкости и грамотному овладению элементом;

легкость процесса во избежание негативного воздействия на сосуды организма и мозга в частности – дает возможность работать продолжительное время, т.е. повышает выносливость;

максимальное освобождение легких от кислорода в ключевые моменты технического действия, для наиболее мощного и концентрированного его исполнения (это одна из главных причин, почему во многих стилях используется мощный выкрик в определенных фазах технического элемента, а не для того, чтобы кого-то напугать, как некоторые наивно полагают);

и т. д.

При интенсивных нагрузках, когда сложно соблюдать ритм и последовательность, главное просто дышите как можете, в противном случае кислородное голодание может привести к серьезным и даже необратимым последствиям.

Можно прожить без еды и сна несколько дней, а без дыхания – не больше пары минут, ну, может десяти, в случае лиц определенного рода занятий, типа японских средневековых воинов «ниндзя», похоронивших свои уникальные знания в глубине веков вместе со своим исчезновением.

Грамотный подход к использованию процессов дыхания во время тренировок может влиять на системы организма благотворно, исцеляя тело. По этой причине существует масса практик, как в боевых искусствах, так и в спорте, медицине, призванные обучить правильному осуществлению дыхательных процессов с помощью различных физических и умственных упражнений. Будьте осторожны, посещая клубы и секции, практикующие дыхательные комплексы. Непонимание ключевых аспектов таких систем и их неграмотное осуществление может привести к серьезным отклонениям в здоровье.

Узнавайте больше, постоянно совершенствуйтесь, ищите ответы на вопросы, которые вас волнуют, и главное – задавайте себе эти вопросы.

Почему мальчики не становятся мужчинами?

Родители, внимание! Ребенок!

Почему мальчики не становятся мужчинами? В последнее время достаточно часто приходится наблюдать большой процент индивидов мужского пола с характерными женскими особенностями, такими как: капризность, истеричность, неспособность брать на себя ответственность, перекладывание виновности своих неудач на кого угодно, начиная от человека рядом и заканчивая страной, или вовсе – всем миром, а о дисциплине и достойном для мужчины поведении, в таком случае и говорить нечего. Другая крайность – это подавленные своими недальновидными мамами психологически печальные существа, за которых принимаются все основные решения.

В Хагакурэ, книге, в которой записаны правила и своды, регламентирующие повседневную жизнь представителей воинского сословия от мала до велика, есть следующее наблюдение:

По словам одного человека, несколько лет назад Мацугума Кёан рассказал такую историю:

«В практике медицины известно разделение лекарств на инь и ян, в соответствии с мужским и женским началами. Женщины отличаются от мужчин также пульсом. Но в последние пятьдесят лет пульс мужчин стал таким же, как пульс женщин. Заметив это, я применил одно женское глазное лекарство при лечении мужчин и обнаружил, что оно помогает. Когда же я попробовал применить мужское лекарство для женщин, я не заметил улучшения. Тогда я понял, что дух мужчин ослабевает. Они стали подобны женщинам, и приблизился конец мира. Поскольку для меня в этом не может быть никаких сомнений, я хранил это в тайне».

Хагакурэ. Сокрытое в листве. Ямамото Цунэтомо

И это было замечено несколько веков назад, в суровые самурайские времена. Что же происходит сейчас, во времена повсеместного комфорта и дотошной опеки со стороны взрослых? Порой не многим лучше, если не хуже, и вот одна из причин.

Поскольку взрослая мужская часть нашего общества занята конкурентной борьбой за экономическое и социальное выживание, и ежедневной добычей финансовых средств для содержания своих семей, часто их дети остаются на воспитание женщинам, которые окружают их круглосуточно, отдавая в числе полезных элементов женской, материнской любви и заботы, негативные для будущего мужчины стереотипы поведения, в особенности, когда за самого ребенка делается практически все, и даже в стороне от дома он погружен в женское окружение: утром мама, в школе учительница, со школы встречает бабушка, несет портфель, печет оладушки для любимого внучка, и делает за ребенка то, что он должен делать сам. В таких условиях вырастить мужчину, готового принимать решения, строить семью, защищать себя, близких и страну – невозможно.

Еще более худший случай, это подавленные своими недальновидными и глупыми мамами – мальчики, у которых в следствии такой «опеки» вообще может пропасть всякий намек в характере и поведении на мужское начало, а ждать от такого «подавыша» самостоятельных и конкретных поступков вряд ли стоит. К тому же, в условиях прессинга матриархата, рассматривающего мужчину, как источник ресурсов для женщин, будь мама, жена или любовница, происходит тотальное убийства мужского созидательного начала и творческого потенциала.

Более того, существует вероятность вырастить просто психически несчастное и замкнутое существо, либо опасного самодура. И одним из правильных и решительных действий со стороны по-настоящему любящих родителей, это отдать ребенка в Школу боевых искусств, где есть мужской коллектив, руководитель мужчина, строгие правила, обуславливающие пове-

дение в зале и за его пределами, взаимоотношение с друзьями, тренером, родителями, обществом, где прививается дисциплина, целеустремленность и ответственность. В противном случае, «расхлебывать» последствия ошибок придётся все тем же родителям, бабушкам и дедушкам.

Поэтому смело отдавайте своих детей в боевые секции, и вы увидите скоро действительно хороший результат и становление мужчины. Только не ждите от ребенка медалей и прочих достижений. Пусть спокойно тренируется и воспитывает дух – это самое главное.

Первый шаг

Прежде всего необходимо четко смоделировать в своем уме, что вам конкретно нужно. В спорте, к примеру, это называется идеомоторной работой. Очень важно мысленно настроиться на то, чем вы хотите заниматься. Важно научиться концентрировать внимание на конкретных и осуществимых целях, которые регулярно нужно перед собой ставить или которые, скорее всего, будут ставить перед вами в том числе. Касаемо последнего, имеется в виду спортивные задачи. Если же вашими целями кто-то управляет, тогда следует лечиться и как можно быстрее становиться свободной личностью.

В наше время высоких технологий и наличия интернета не трудно найти подходящую секцию, спортклуб, кружок самообороны и т. д. Однако, на мой взгляд, более важнее найти школу боевых искусств, поддерживающую старые традиции и присущее таковым отношение к жизни и тренировкам. Большую ценность представляют наставники, которые смогут воспитать достойных адептов, будучи профессиональными методистами и мудрыми учителями. Главные отличия традиционных официальных школ боевых искусств это дисциплина, наличие порядка в форменной одежде, символике, взаимоотношении среди занимающихся; официальный статус школы и руководителя (исключениями могут являться организации находящиеся в стадии становления, группы энтузиастов, отделения). Все это несложно проследить, посетив центральный сайт, как правило всемирной организации, выбранного вами направления, найти список официальных филиалов и внимательно изучить информацию о системе, либо навести другие справки.

С первых же дней занятий проследите за тем, какое отношение к месту тренировок у занимающихся, в т.ч. у наставника. Если вы не относитесь надлежащим образом к додзё, где будете совершенствовать себя и своего партнера, получать знания и становиться лучше, говорить о том, что вы движетесь в правильном направлении – неприемлемо. Тренировка начинается с уважения к месту для занятий и людям, с которыми вы практикуете. В традиционных залах перед тренировкой обычно моют пол и тщательно ухаживают за символической атрибутикой, портретом основателя школы, инвентарем; своевременно протирают татами (спортивный мат) и стараются всячески следить за чистотой. Необходимо четко разграничивать понятия «тусовка» и школа боевых искусств. Более того, в первом случае воину там вообще делать нечего.

В тренировочном зале также необходимо поддерживать здоровый эмоциональный фон и боевой дух, помогать новым людям грамотно войти в процесс, подсказать, принять участие в их становлении. В свою очередь не нужно ждать быстрых результатов. Боевые искусства – это постоянная работа над собой, внутренняя дисциплина и преодоление трудностей. Поэтому будьте готовы к строгому отношению к себе и тяжелой работе: вас должны обязать приобрести необходимую форму с символикой школы, заполнить анкету и зарегистрироваться в организации, своевременно вносить членские взносы, предупредить об отрицательном влиянии пропусков и справиться о наличии травм и противопоказаний.

Вперед! Дерзайте!

Повседневный режим

Наличие четкого распорядка дня дает гораздо больше результатов в развитии бойца, чем отсутствие такового. Соблюдение режима благотворно сказывается на процессах протекающих внутри организма: гармонизирует психическое состояние, оздоравливает физическое тело, нормализует пищеварение, укрепляет иммунитет и как следствие, повышает работоспособность и осуществление задач, что в свою очередь дает ожидаемые и необходимые плоды.

Постепенно настраивайте свои повседневные дела на некий упорядоченный график, и со временем вы приучите организм жить в нужных для вас ритмах. Как правило, мы крутимся вокруг одних и тех же событий и сопряженных с ними часов и минут, поэтому используйте это в построении собственного режима. Например, живя в большом городе, где существуют огромные расстояния и тратится большое время на передвижение и прочие промежуточные функции, очень трудно все упорядочить, тем не менее это возможно, если вы не будете лениться и постараетесь изо всех сил сделать все, чтобы различные обстоятельства и даже личности не препятствовали вашим тренировкам и не нарушали общий ход запланированных событий. С усердием и со временем у вас получится: вы будете везде успевать и ситуация сама начнет на вас работать. Для этого нужно успеть сделать все дела таким образом, чтобы, по-возможности, всегда присутствовать на занятиях, а не оправдывать выпадение из процесса различными препятствиями – учитесь влиять на обстоятельства при помощи своей воли и терпения, вырабатывайте в себе способность программировать событийный ряд жизни. Помните, степень вашего отношения к делу отражается в том, как вы его осуществляете. И это самый главный показатель для окружающих. Безусловно не бывает все гладко и жизнь диктует свои правила. Однако, если видно, что вы старались на 100% – это одно, а если даже не попытались бороться – совсем другое. Не нужно искать легких путей – их просто нет, также, как нет секретов успеха.

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.