

Милка
Гостович

БОРЬБА ЗА ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

77 причин
заняться боевыми
искусствами



Борьба за внутреннее
спокойствие.
77 причин заняться боевыми
искусствами.

Милка Гостович

Переводчик:
Шевченко Галина

Авторское право © 2020 Милка Гостович

Все права защищены.

1 - е издание

Дизайн обложки: Милица Радоевич

Иллюстрации: ©shutterstock

Издательство: Bookmundo

Произведение, включая все его части, защищено авторским правом. Любое использование за пределами авторского права без согласия издателя запрещено. В частности, это относится к электронному и иному копированию, переводам, распространению, доведению произведения до всеобщего сведения.

Print:

Milkica

c/o AutorenServices.de

Birkenallee 2436037 Fulda, Germaniya

Данная книга посвящена всем мастерам боевых искусств.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Вся наша жизнь - борьба.....	5		
2. Искусство падения.....	10	и	умение
3. Врожденный страх?.....	15	или	приобретенный
4. Практикуйте осознанное дыхание.....	22		

5.Сила момента.....	28			
6.Практика осознанности - наш спутник.....	33		недооцененный	
7.Повысьте сосредоточенность на тренировках по боевым искусствам.....	38			
8.Развивайте творческое мышление на тренировках по боевым искусствам.....	43			
9.Укрепляйте дух на тренировках по боевым искусствам.....	48			
10.Укрепляйте ум мягко.....	53			
11.Сосредоточенность борется с факторами.....	57		отвлекающими	
12.Решительность укрепляет силы.....	61			
13.Сила самодисциплины.....	65			
14.Укрепляйте уверенность в самооценку.....	71		себе и	
15.Самоконтроль сохраняет наше спокойствие.....	75		внутреннее	
16.Уважение - незаменимая характера.....	79		черта	
17.Энтузиазм - желанный спутник.....	83		повседневный	
18.Канат - путь к успеху.....	88			
19.Связанные руки эффективность.....	93		повышают	
20.Превзойдите самого себя.....	97			
21.Мужество помогает выйти из комфорта.....	102		зоны	
22.Вежливость бесценна.....	107			
23.Чистота - это мелочь, но имеющая эффект.....	111		огромный	
24.Пунктуальность как признательности.....	114		символ	
25.Благодарность укрепляет мышления.....	118		позитивный образ	
26.Любезность - всегда возвращается.....	124			
27.Благодарность приводит к успеху.....	128			
28.Дружба - способ выхода из одиночества.....	132			
29.Честность дает внутреннюю силу.....	136			
30.Сильная искренностью.....	141		характеризуется	
31.Благоразумие необходимо в искусствах.....	145		боевых	
32.Доброта - основа искусств.....	150		боевых	
33.Доверие укрепляет отношения.....	155		межличностные	

34.Преданность	помогает			обрести
себя.....				163
35.Прямолинейность	позволяет	жить		полноценной
жизнью.....				167
36.Эмпатия	-	сильная	сторона	высокочувствительных
людей.....				170
37.Честь	-		олицетворение	сильного
духа.....				175
38.Чувство	достоинства	-	символ	внутреннего
спокойствия.....				177
39.Укрепление	харизмы	с	помощью	боевых
искусств.....				181
40.Серьезность - незаменимое качество.....				185
41.Преданность	как	залог		внутреннего
спокойствия.....				190
42.Усердие	как	трудотерапия		для
развития.....				197
43.Терпение - залог успеха.....				200
44.Повышайте амбиции.....				206
45. Воплощайте мечты в реальность - аттестация на ДАН.....				211
46.Качество	действий	зарождается	в	вашей
голове.....				215
47.Партнерство	-	отдавай		и
получай.....				221
48.Страсть	борется	с		внутренним
беспокойством.....				226
49.Радость	и	удовольствие		продлевают
молодость.....				230
50.Любопытство - стремление к познанию на протяжении всей жизни.....				233
51.Открытость		расширяет		кругозор
знаний.....				237
52.Толерантность				уменьшает
предвзятость.....				241
53.Принятие		дает		внутреннюю
силу.....				247
54.Скромность - ваше достоинство.....				251
55.Культивирование	энергии	с	помощью	боевых
искусств.....				257
56.Усвоение гармонии.....				261
57.Решайте конфликты мирным путем.....				264
58.Целостность	-	качество		сильной
личности.....				268
59.Будьте справедливыми.....				271
60.Обретайте лучшие качества человека.....				274
61.Ксенофилия	и	обретение		внутренней
силы.....				277

62.Первое впечатление.....	280	
63.Баланс дает внутреннюю силу.....	285	
64.Укрепление физической и духовной силы.....	289	
65.Борьба с душевными и физическими страданиями.....	292	
66.Укрепление тела с помощью боевых искусств.....	296	
67.Недооцененная роль питания.....	302	
68.Инвестиции в здоровье - никогда не лишними.....	308	бывают
69.Победить ненависть - противостоят саморазрушению.....	315	
70.Вместо негодования - восхищение.....	319	
71.Победить зависть - развить внутреннюю силу.....	323	
72.Избавься от злости - эффективностью.....	327	повысь
73.Победите самого себя.....	331	
74.Действуйте!.....	336	
75.Повторение - источник способностей.....	339	всех
76. Пусть неудача станет вдохновением.....	343	
77. Стремление быть непобедимым.....	348	
Библиография.....	351	
Эпилог.....	354	
Благодарность.....	355	
Об авторе.....	357	

1. Вся наша жизнь - борьба.

«Так жизнь скучна, когда боренья нет» - М.Ю. Лермонтов

Как только младенец появился на свет, он сразу же издал свой первый громкий крик. Между тем отец, державший за руку мать во время родов и пытающийся тем самым придать ей сил и спокойствия, был изумлен тем, насколько оглушительным был плач его малыша. Его это безумно впечатлило. Супруги поняли то, через какое испытание прошел их младенец. Он пытался тем самым объяснить всем то, чего ему так не хватает. И это был воздух. Он заглотил слишком большое количество околоплодной жидкости и поэтому не мог дышать. К счастью, акушерка вовремя заметила это и помогла малышу ее выплюнуть. Когда родители, посвятившие более 20-ти лет своей жизни занятиям дзюдо и карате, держали свое маленькое чудо на руках, они поняли, что все люди рождаются бойцами. После всех преодоленных сложностей во время родов, эти крошечные и милые создания доказывают нам то, насколько хорошо они подготовлены ко всем жизненным трудностям.

С раннего возраста дети борются за внимание родителей. В яслях и детских садах, они хотят подружиться с кем-либо из детей, поиграть и получить ласку и любовь воспитателя. Затем, когда они становятся школьниками, борются уже за внимание своего учителя. Они прилагают все усилия, чтобы научиться читать, писать и считать. Они также борются до последнего за хорошие отметки в дневнике. На этом этапе борьба ведется уже даже не столько на физическом, сколько на ментальном уровне. Получив среднее общее образование, обычно идут на курсы профессиональной подготовки либо поступают в вуз.

Чтобы получить вакантное место в одном из учреждений абитуриенту или стажеру необходимо пройти конкурс, как и всем остальным. В этот момент слово становится оружием, с помощью которого они могут доказать представителям университета либо будущему работодателю, что действительно достойны этого места. Именно по этому критерию их и отличают друг от друга.

Борьба идет и на протяжении познания всего учебного процесса. Однако, она намного сложнее, обширнее и утомительнее чем все предыдущие, так как те знания, которые ученики получают во время обучения на тренировках, отличаются от знаний, приобретенных ими в школе. В период учебы многие из них борются не только за расширение кругозора, но и за хорошие отметки. Тем не менее, некоторые ученики испытывают проблемы с мотивацией, заниженной самооценкой и неуверенностью в себе. Но все же положительные результаты на экзаменах заслоняют все вышеперечисленные минусы. Иногда, и у особо любознательных личностей бывают дни, когда они через силу заставляют себя учиться. Данный факт указывает на победу над внутренней борьбой. В конечном счете, успешный результат служит доказательством того, почему стоило бороться.

Иногда экзамены сдаются не особо удачно, но, несмотря на это они продолжают упорно идти к своим целям. Поэтому, для них получение степени или профессиональной квалификации равноценно сражению. Когда одно испытание заканчивается, за ним следует другое, а именно поиск работы. Выпускники подбирают свободную вакансию в выбранной ими фирме. Компании же в свою очередь во время отбора смотрят на наличие диплома и грамотно построенную речь. Это довольно сложное испытание для

новоиспеченных выпускников, особенно в эпоху интернет технологий- в мире где царствует интернет, благодаря которому все их возможности увеличиваются в несколько раз. Именно по этой причине, им нелегко выдерживать конкуренцию. Пожалуй, самое большое препятствие в нашей жизни - это борьба за рабочее место. Конкуренция является прочным связующим звеном между людьми и реальностью. Этого можно добиться, только если иметь постоянное место работы. Оно позволяет людям получать стабильный доход и исполнять заветные мечты. Но и с постоянным местом работы борьба продолжается. Затем сотрудники заявляют о себе в компании, где уже работают.

Будучи любителями дзюдо и карате, родители детей всем сердцем верили, что философия, которую бойцы изучают на тренировках, может быть как-то связана с борьбой под названием «жизнь». Они постепенно обнаруживали сходства на протяжении многих лет, убеждаясь, насколько далеко продвинулись в жизни благодаря выбранному ими боевому искусству. Кроме того, ни один из них не был уверен в том, смог бы ли он так прорваться, не занимаясь регулярно. Именно поэтому они и решили, что познакомят своего ребенка с магией боевых искусств, как только тот немного подрастет. Таким образом, он сможет с легкостью преодолевать все трудности, с которыми он столкнется в жизни.

2. Искусство падения и умение проигрывать.

«Упади семь раз, поднимись восемь» (Японская пословица)

Мать наблюдает за тем, как ее годовалый сын передвигается не шажками, а бегаёт по всей комнате. Он не из тех, кто любит сидеть неподвижно на одном месте и играть с машинками. Ребенок теряет равновесие и неожиданно падает назад, и мать, посвятившая много лет дзюдо, уже спешит его подхватить. Но он делает несколько умелых движений, от которых она замирает.

Мальчик воспользовался техникой самостраховки во время своего падения назад. А именно, он положил руки на бедра и прижал подбородок к груди. И таким образом мягко приземлился на спину, а не на затылок. Мать озадачено взглянула на него и проанализировала то, что только что произошло. Было ощущение, будто она успешно прошла аттестацию на мастерскую степень по дзюдо. Пока она наблюдала за радостно бегающим сыном, в ее голове возник вопрос: «Рождаются ли люди такими?». Погруженная в свои мысли, она вспоминает урок своего тренера по дзюдо. Он установил связь между данной техникой безопасного падения и повседневной жизнью.

«Мастера боевых искусств, выбирающие дзюдо (что в переводе «Мягкий путь») в качестве досуга, тренируются в просторном спортивном зале. На пробных уроках им рассказывают о преимуществах

техники правильного падения («Ukemi-Waza» - Укеми Ваза), знание которой необходимо для сдачи экзамена на пояс. Те, кто не освоил ее, не смогут выполнять и бросковые приемы, которые также являются базовыми в дзюдо. На первом уроке тренер изучает с новичками кувырок вперед. Чтобы выполнить его правильно, дзюдоист должен встать прямо и слегка выставить вперед правую ногу. Далее ему нужно положить ладони на левую сторону мата перед правой ногой. Пальцы должны быть направлены влево. Затем для кувырка вперед необходимо отвести левую ногу немного назад, чтобы совершить толчок. Дзюдоисты отклоняют голову влево (на левое плечо) и перекатываются. Таким образом, их голова защищена. Тем временем вся правая рука дзюдоиста лежит на мате и для того, чтобы подняться он снова делает толчок и встает.»

Поначалу многие не видят связи между «искусством падения» и «умением проигрывать». Однако давно известно, что в философии понятия «проигрыш» и «падение» достаточно тесно между собой связаны. «Падение» - считается поучительным уроком, который влияет на всевозможные жизненные ситуации. В конце концов, каждый из нас хоть раз в жизни либо терпит проигрыш или неудачу, либо в прямом смысле слова - падает.

«Дети, которые только начинают ходить поначалу частенько падают. Ни у кого не получается сразу встать и пойти. В детском саду тоже не сразу получается подружиться или поделить с кем-то игрушки. В школе ученики борются за хорошие отметки в дневнике. Студенты же в свою очередь проваливают экзамены. Рано или поздно, каждый из нас сталкивается с неудачей».

Многие пары расстаются и впоследствии считают их прошлые отношения «неудавшимися». Дружба

распадается, потому что друзья отдаляются друг от друга. И такое происходит и с многими другими взаимоотношениями. Некоторые из них изначально обречены на провал, ввиду несовпадения интересов.

Соискатели, получающие многочисленные отказы, со временем чувствуют себя неудачниками. К сожалению, некоторые из них опускают руки и перестают стараться дальше.

«К счастью, подавляющее количество людей, претерпевших неудачу, продолжает бороться за свои мечты. Неважно сколько вы падали, сколько терпели неудач и провалов, главное встать и идти дальше. Ведь только так вы сможете достичь своих целей. Японская пословица гласит: «Упади семь раз, поднимись восемь».

Мастера боевых искусств «встают» на ноги не только после падения на тренировках, но и после различных жизненных неудач. Они не сдаются и даже после неудачной сдачи экзамена, продолжают бороться до победного конца. Те, кому не повезло в отношениях, либо делают все, чтоб исправить ситуацию, либо отпускают ее и уверенно вступают в новые. Те, кто получает многочисленные отказы в работе, продолжают подавать заявки на свободные вакансии. Мастера боевых искусств тоже преодолевают жизненные трудности. Они не перестают сражаться за свои мечты и цели. Их принцип таков: «Меньше говори, больше делай». Они падают, терпят неудачи, но каждый раз встают. Ведь все-таки нужно же что-то ответить сопернику. Этим всем они обязаны технике правильного падения, которая учит их вставать каждый раз после того как упал. Этот принцип активно используется ими и в жизненных ситуациях.

3. Врожденный или приобретенный страх?

«Страх овладевает вами ровно настолько, насколько вы сами ему это позволяете» Л.Браун

Во время приветствия тренер внимательно наблюдает за каждым своим учеником. Благодаря своей профессии он ежедневно общается с большим количеством людей, поэтому для них он является не только тренером по дзюдо, но и наставником, оказывающим им психологическую поддержку. Каждая тренировка начинается с приветствия по-японски «Мокусо» и в этот момент ученики находятся на коленях на мате. После приветствия, они касаются лбом пола. В этот момент у дзюдоиста очищается разум от ненужных мыслей. Его глаза закрыты. Но тренер не всегда это делает, так как он следит за процессом. И тут он замечает, как один из учеников ждет его поклона. Поскольку тренера по боевым искусствам выступают и как советчики, они заботятся о самочувствие своих воспитанников. Именно поэтому занятия начинаются с расслабляющих упражнений на растяжку. Мастера боевых искусств регулярно делают упражнения на укрепление мышц живота и спины. Ведь именно от них зависит исполнение всех приемов. Особо популярно упражнение - подъемы туловища из положения лежа в сидячее, где необходимо лечь,

соединить лодыжки вместе и поднять верхнюю часть туловища таким образом, чтобы тело приняло положение буквы V. Тренера по дзюдо всегда занимают с теми, кому не хватило партнера. Но сегодня его оппонент был каким-то рассеянным, и тренер решил спросить его:

- «О чем ты думаешь?»

- «Я переживаю насчет экзамена, который будет на следующей неделе»

Тренер и сам когда-то имел опыт борьбы с состояниями страха и тревоги и поэтому сказал следующее:

«Ты знаешь, что такое «страх»? Это всего лишь плод твоих мыслей. Страх не является синонимом выражения «неминуемая опасность». Тебе нужно запомнить разницу между страхом и тревогой. Первое отражает плод реальности, в то время как второе плод абстрактного мышления. При страхе учащается сердцебиение, руки становятся влажными, и возникает дрожь в теле. Когда это проявляется - человек понимает, что находится в опасной ситуации. Такое состояние возникает в неких критических ситуациях. Страх позволил выжить и нашим предкам, и нам самим. Те, кто воспринимают его всерьез, с меньшей вероятностью пойдут на риск, связанный с опасностью для жизни. Страх мешает многим из нас достичь желанных целей.

Мы, люди, рождаемся с тремя типами страха. Первый из них - страх падения. Я собственными глазами видел, как мой четырехмесячный сын нервничал, когда я нес его по лестнице на руках. Скорее всего, в этот момент он думал, что куда-то падает. Ко второму врожденному страху относят боязнь громких звуков. Не только дети,

но и взрослые вздрагивают как от ожидаемого, так и от неожиданного шума. Третьим врожденным страхом считается страх одиночества. Даже если малыш будет сыт и согрет, он погибнет без любви и защиты человека. Три вышеупомянутых страха являются врожденными, и именно они позволили нашим предкам безопасно существовать. Они не были условиями для выживания. Другие же страхи были приобретены в течение жизни. К тому же, они были навязаны нашим окружением.

Школьники и студенты нервничают перед экзаменами. Других же беспокоят различные экзистенциальные страхи, к которым причисляют страх перед неизвестностью будущего, страх перед смертью, страх перед бессмысленностью жизни и т.д. Работники боятся увольнения или сокращения. Этот список при желании можно и продолжить. Регулярные занятия дзюдо и другими боевыми искусствами могут помочь вам преодолеть как врожденные, так и приобретенные страхи и тревоги. Техники падения в таких боевых искусствах как дзюдо, джиу-джитсу и айкидо помогут вам побороть страх падения. Вы либо боитесь самого падения, либо того, что произойдет дальше. Каратисты же в свою очередь практикуют боевое искусство поражения противника криком, называемое Киай. Оно помогает им взять под контроль собственное ментальное и физическое состояние и тем самым усилить удар. Они с самого начала приучают воспитанников к этим громким выкрикам. Третьим привлекательным преимуществом регулярного посещения занятий является членство в клубе. Мастера боевых искусств не одиноки. Мы не только рассматриваем наше додзё как второй дом, но и чувствуем связь с людьми, которые практикуют боевые искусства по всему миру. Хоть и побороть врожденные страхи сложно, но это вполне возможно.

Вы не замечаете, как самостоятельно побеждаете приобретенные страхи. В следующий раз, когда он возьмет верх над вами, спросите себя, является ли это чувство врожденным или приобретенным. Если оно врожденное, то подумайте, находитесь ли вы на данный момент в опасности. Если же приобретенное, то сосредоточьтесь на собственной цели. Это будет вашим испытанием. Три качества, присущие каждому мастеру боевых искусств: уважение, самодисциплина и энтузиазм. Если у вас появляется какой-либо страх, превратите его в уважение. Вы автоматически оказываетесь в более удачном положении. Когда-то врожденные страхи были жизненно важны, но не на сегодняшний день. Мы либо остаемся на том же месте, либо делаем шаг назад. Л.Браун был прав: Страх овладевает нами ровно настолько, насколько мы сами ему это позволяем.

Люди, осмысляющие феномен страха, борются с ним. В результате чего, они наслаждаются невообразимым внутренним спокойствием, которое не поддается разрушению извне. Представьте, что вы направляетесь на собеседование, и у вас появляется непонятный страх. Ответьте самому себе на вопрос, чего вы боитесь в данный момент? Может у вас есть боязнь неприятных вопросов? Или вас беспокоит несоответствие сведений, указанных в резюме? Вы боитесь быть отвергнутым отделом кадров? Если вы задумываетесь о страхах, упомянутых выше, значит, вы признаете их. Они никак не смогут помешать вам в предстоящем собеседовании. В состоянии страха в вашем организме происходит выброс адреналина, вследствие которого, вы становитесь более сосредоточенными на разговоре. Боитесь тестирования или собеседования? Почему? Вам страшно провалить его? Примите свой страх и

посмотрите ему прямо в глаза. Таким образом, вы будете бояться его намного меньше и станете более продуктивными, уверенными, готовыми принять разные исходы событий, даже и такой, как провал на собеседовании. И именно принятие страха или трансформация его в уважение дарит вам внутреннюю силу и спокойствие. Если вы уже преодолели страхи падения и неизвестности или боязнь освоения нового вида боевых искусств, значит, вы также сможете противостоять и последующим своим страхам.

4. Практикуйте осознанное дыхание.

«Даже когда ты рассеян, старайся следить за своим дыханием» - Будда

Хапкидо — корейское боевое искусство, на появление которого во многом оказала влияние техника, положенная и в основу дайто-рю айки-дзюдзюцу. Благодаря активному распространению этот вид единоборства превратился в самостоятельное боевое искусство. Практикующих хапкидо называют хапкидоинами. В додзё они расширяют свои знания и навыки в различных техниках с тростью, бросками,

ударами руками и ногами. Тренера тоже сосредотачиваются на собственном осознанном дыхании. Обучая правильным дыхательным техникам, они помогают своим воспитанникам стать лучшей версией самих себя, лучше воспринимать свое окружение и других людей и укреплять свое внутреннее "Я". Именно поэтому тренер по хапкидо, поприветствовав всех, начинает занятие с различных дыхательных упражнений. Кроме того, он рассказывает своим воспитанникам о том, как правильное дыхание влияет на их здоровье. Оно ободряет, успокаивает и исцеляет нас. Важными чертами характера мастера боевых искусств являются также мужество и спокойствие. Неправильное дыхание приводит ко многим негативным последствиям. Осознанное правильное дыхание, в свою очередь, помогает практикующим соединиться с настоящим моментом.

Тренер по хапкидо занимается йогой в свободное время. Ему нравятся дыхательные техники йогов, и поэтому он использует их на тренировках. Его тренер тоже применял их. Он объяснял им роль дыхания в хапкидо. Прежде чем приступить к разминке, он призывал своих воспитанников успокоить тревожные негативные мысли, накопившиеся за день, с помощью дыхания. Учащенное, беспокойное дыхание - признак негативных, тревожных мыслей, в то время как глубокое, медленное дыхание - признак позитивных, спокойных. Его воспитанники в этот момент сидят на коленях на полу с закрытыми глазами. Таким образом, они могут полностью сосредоточиться на своем дыхании.

«Обучая вас, я выполняю две важные задачи. С одной стороны, я помогаю укрепить тело, с другой же, я учу тому, как укрепить свой ум благодаря боевым искусствам. Дыхание играет важную роль и там, и там.

В стрессовых ситуациях глубокий вдох помогает Вам быстрее успокоиться. Глубокое дыхание снабжает ваш мозг высоким процентом кислорода. А это, в свою очередь, повышает концентрацию внимания и улучшает память. Техники с тростью, бросками, ударами увеличивают объем ваших легких и глубину дыхания. Таким образом, распределение кислорода приносит пользу вашему телу. Теперь можно и начать тренировку на мышцы живота в сочетании с правильным дыханием».

Чтобы сблизить своих воспитанников, тренер разрешает им выполнять упражнение «подъем туловища из положения лежа» в паре. Они соединяют лодыжки вместе. Ложась на спину, делают вдох, а при подъеме выдох. Большинство учеников редко обращают внимание на дыхание во время выполнения этого упражнения. Вместо этого они жадно хватают воздух ртом или задерживают его в легких. В результате, они устают после 50 таких подъемов. Они думают, что достигли своего предела. Поэтому тренер разрешает им выполнить упражнение повторно, но уже медленно и с правильным дыханием. Все тренирующиеся были удивлены, тому, что им удалось сделать еще 100 таких подъемов. Мотивация их тренера, а также правильное дыхание помогли им повысить эффективность выполнения упражнения.

После разминки ученики отрабатывают прямой удар ногой. Они также следят за осознанным, правильным дыханием во время его выполнения. При этом ударе необходимо использовать технику длинного выдоха, так как делается высокий подъем ноги.

«Если уделяете должное внимание правильному дыханию, то выйдите за рамки своих возможностей. Вы думали, что достигли своего предела после первых 50-ти подъемов, но правильное дыхание убедило же вас в

обратном. Оно используется не только в додзё для повышения эффективности выполнения упражнений, но и в повседневной жизни».

Работаете в сфере продаж, и вас взбесил клиент? Не допускайте того, чтобы его энергозатратное поведение овладело и вами. Вместо этого дышите ровно, глубоко и медленно. Это поможет вам успокоиться в такой стрессовой ситуации. Мыслите ясно и соглашайтесь с клиентом. Вы проходите устное или письменное тестирование? Ваше собеседование идет не так как хотелось бы? Вы заметили, что ваше дыхание учащается? Замедлите его и сосредоточьтесь на вопросах тестирования или вопросах рекрутера. Спокойное и ровное дыхание частенько выручает нас. Вы только укрепите свое душевное здоровье, если выйдете победителем из стрессовой ситуации. Такое дыхание также помогает избавиться от страха перед будущими трудностями.

Напоследок, мы попрактикуем технику осознанного дыхания. Ляжем на спину и вдохнем через нос. Задержите дыхание после вдоха на три секунды, а затем медленно выдохните через рот. Теперь вдохните еще раз и наполните воздухом легкие, снова также задержите его. Выдохните через рот. Снова вдохните и заполните воздухом уже живот, задержите его на три секунды, выдохните. Вы замечаете, как эти упражнения действуют? Вы чувствуете себя лучше? Используйте технику осознанного дыхания не только в стрессовых моментах, но и в обычной жизни. Она поможет вам выйти за пределы возможностей. Правильное дыхание должно быть не только в техниках хапкидо, но и в жизненных ситуациях, которые вы преодолеваете.

5. Сила момента.

«Не задерживаться в прошлом, не мечтать о будущем, сосредоточить ум полностью на настоящем моменте» -
Будда

Дети живут настоящим, они не боятся будущего и ни капельки не думают о своем прошлом. Взрослые же, наоборот, осознанно не живут настоящим моментом. Они либо боятся своего неизвестного будущего, либо живут неизменным прошлым. К сожалению, такой тип мышления вызывает не только проблемы, но и различные болезни. Многие исследователи утверждают, что большинство из них возникает в связи с отсутствием удовольствия от настоящего момента. Практикующие боевые искусства осознают ценность настоящего момента.

Приемы самообороны помогают в защите от прямых ударов. Опытные мастера боевых искусств выполняют шаг правой ногой в сторону, чтобы уклониться от них. Затем, они левой рукой крепко захватывают правое

запястье нападающего. В этот момент противник поворачивается на 180 градусов вправо. Он на полусогнутых ногах захватывает запястье атакующего и тянет его вперед, и продвигает свою правую руку снаружи под левое плечо оппонента перед его грудью. В этом положении опытный дзюдоист делает бросок через плечо, и противник падает, не успев сделать удар.

Каратисты, в свою очередь, делают шаг влево и при этом слегка наклоняют верхнюю часть туловища в сторону. Они также блокируют удар левой рукой. Каждое боевое искусство имеет свою собственную технику по защите от прямых ударов. Однако у них всех есть и кое-что общее: бойцы, которые не сосредоточены на настоящем моменте и на самом ударе, получают кулаком прямо в лицо. Но в нашем быстро меняющемся мире большинство людей, как правило, принимают другой удар, связанный с их отсутствием в настоящем моменте. Они колеблются только между своим прошлым и будущим. Поэтому эта техника защиты является напоминанием, как для бойцов, так и для тех, кто хочет ими стать, - не забывать жить в моменте.

Техника прямых ударов применяется и в повседневной жизни. Люди, думающие только о своем неизменном прошлом или непредсказуемом будущем, получают самые сильные удары. Однажды они просыпаются и понимают, что вовсе никогда и не жили по-настоящему, и не достигли своей заветной цели. Их либо все еще не отпускало прошлое, либо обременяла тяжесть будущего. Именно поэтому необходимо регулярно практиковать осознанность и всегда быть в моменте. Прямые удары помогают не только мастерам боевых искусств, но и тем, кто боится своего будущего и прошлого. Они позволяют задуматься о ценности

вашего настоящего.

Бойцы, а именно айкидоки, дзюдоисты, каратисты, тхэквондисты и боксеры, всегда сконцентрированы на собственных техниках выполнения рычагов, ударов ногами, падений и других. Они вообще не отвлекаются на свои мысли, ведь если они подумают хоть на долю секунды о чем-то ином, то совершат ошибку. В повседневной же жизни то, к чему она может привести - зависит от выбранной деятельности. Именно поэтому техники ударов и защиты во многих боевых искусствах учат практикующих осознанному восприятию настоящего момента. Благодаря многолетним тренировкам мастера боевых искусств развили в себе такое немаловажное качество, как сосредоточенность. В результате, они внимательны всегда, вне зависимости от вида деятельности. Такая сосредоточенность выстроилась и в их обычной жизни. Если они потеряют ее во время вождения, то это приведет к автомобильной аварии. На тренировках мастера боевых искусств узнают, что внимание - это направленность и сосредоточенность нашего сознания. Внимательные люди отличаются не только высоким уровнем концентрации внимания, но и оптимизмом. Именно поэтому они не относятся к тем, кто постоянно чего-то ждет. Многие сосредотачиваются не на моменте, а на собственных страхах, тревогах или проблемах. В большинстве случаев они - лишь плод нашего воображения и вряд ли когда-либо станут реальными. Люди забывают, что нужно думать о решении любой проблемы, по мере ее появления. Кроме того, многие молодые люди и взрослые с трепетом и волнением ждут какого-то события, но сами не понимают, как плохо это ожидание влияет на их душевное состояние. А другие ждут выходных, следующего отпуска или даже выхода на пенсию. Они хотят, чтобы то или иное поскорее произошло. К сожалению, забывая о том, как