



СТАТЬ САМУРАЕМ

Опять, наверное, пишут о том, как здорово быть красивой и спортивной! О том, что надо ходить в спортзал, как на работу, и считать калории! Надоело! Эх, взять бы что-нибудь тяжелое и...

Если вы начинаете читать статью именно с такими мыслями, то новый вид спорта, о котором сейчас пойдет речь, именно для вас.

Тренер с удовольствием предоставит вам возможность отходить соперника как полагается (а полагается до смерти...).

Нет, конечно умирают в зале «понарошку» (мечи-то надувные), зато выход негатива и заряд бодрости, освобождение от комплексов – самые настоящие.

**СПОЧАН – САМЫЙ
ДОСТУПНЫЙ
ВИД СПОРТА В МИРЕ**

У

ЕМ особенно хорош этот вид спорта (чанбара-спорт или спочан), здесь совершенно не важно, какой у вас уровень физподготовки: ходите ли вы в спортзал регулярно или не были там никогда. Для последних главное – запастись морской солью: с непривычки после занятий на следующий день могут болеть мышцы, и избежать этой неприятности помогут горячие ванны. А дальше вас ждут одни сплошные приятности.

Во-первых, на занятиях высвобождается огромный поток негативной энергии: злоба, обиды, комплексы вы выплескиваете из себя в битве.

Во-вторых, настроение повышается до небес – известно, что спорт способствует выработке гормонов счастья, эндорфинов, поэтому в душе сплошной позитив.





В-третьих, это, пожалуй, единственный вид спорта, доступный всем. Даже пятиминутное занятие тренирует основные группы мышц, причем естественным путем – тело само подбирается, чтобы избежать удара.

В-четвертых, этот вид спорта повышает самооценку и разрушает неправильные жизненные установки. Например, в начале поединка я не могла ударить своего соперника. Что-то внутри удерживало. Как объяснил тренер, это не доброта и человечность, а просто мягкотелость. В дальнейшем такие тренировки способствуют выработке лидерских качеств.

В-пятых, этот спорт формирует такие, для многих забытые качества, как честь и достоинство. Вы вырабатываете в себе черты воина-самурая, со временем меняется ваше поведение и стиль жизни, и никто никогда уже не захочет вас обидеть. И так далее...

ОТ МУШКЕТЕРА К САМУРАЮ

Не поверю, если вы скажете, что в детстве никогда не дрались! Лично моей маме частенько приходилось обрабатывать мои синяки и ссадины и выгребать из-под дивана очередной арсенал: самодельные деревянные «шпаги», копья, стрелы и т.д. А после просмотра фильма «Три мушкетера» все дети превратились в Атосов, Портосов, Арамисов и д'Артаньянов. Бои кипели не хуже киношных.

Придя на тренировку по спочану, я сразу вспомнила те дворовые баталии.

Тем более что показательные занятия проводились в усадьбе Коломенское. Прямо на зеленой травке желающие облачались в шлемы и перчатки, брали в руки мечи – и вперед, на бой смертельный. Если бы поединок был реальным, и в руках соперников были настоящие самурайские мечи – речь, действительно, шла бы о жизни и смерти. Поэтому первое правило спочана – до первой «крови», т.е. удара по телу. Кстати, в чанбаре всего пять видов ударов: **тэн** – удар по голове, **коте** – удар по руке, **до** – удар по корпусу, **аши** – удар по ногам, **цки** – колющий удар.

ПРАВИЛА СМЕРТИ

Правил в чанбаре немного. Бой продолжается до одного очка – эффективно поражения противника. Обоюдные точные удары расцениваются судьями как обоюдный проигрыш – наличие двух трупов. Финальные матчи проводятся до двух очков. Какую школу фехтования вы предпочитаете, никого не волнует, будь д'Артаньяном, если хочешь. Смертоносность ударов на соревнованиях оценивают трое судей. Вот и все, если не считать бесчисленного количества тонкостей и хитростей, которые можно постигнуть только на практике.

Придя на показательные бои лишь с целью поглазеть и взять интервью, я вяло





наблюдала, как мальчишки и девчонки, да еще пара-тройка юношей с азартом молотят друг друга мечами, очень похожими на милицейские жезлы, только без полос. Увидев мою скучающую физиономию, местный сенсей Петр Михеев с улыбкой протянул мне шлем и меч: «Скучно? Попробуй!».

Сначала, как я уже говорила, мои удары были неуверенными, я не могла переступить через что-то внутри себя и в полную силу ударить человека. Потом, получив пару ударов по шлему и корпусу и убедившись, что это совсем не больно, я буквально провалилась в детство. Признаюсь честно, такого азарта, прилива энергии и желания победить не испытывала давно. Отдыхая после поединка (в котором меня «порубили в винегрет»), я слушала учителя спочана Петра (руководитель клуба «Экшен», двукратный вице-чемпион России и стран содружества, 1 дан танто (бой на кинжалах), боевыми искусствами занимается более 20 лет. В федерации спочан России отвечает за корпоративный спорт и бизнес-тренинги):

– Конечно, ударить человека не просто... Но такая позиция говорит о том, что нас останавливают, зачастую, не только доброта, но и некая мягкотелость, отсутствие лидерских качеств. Наверняка, вы попадали в ситуации, когда вас обманывали, дурили и т.д. Обычно мы молчим или вяло реагируем на несправедливость. Так вот, этот спорт

как раз смывает всю шелуху, повышает самооценку. К женщине, занимающейся спочаном, если и подойдут в темном переулке, то ненадолго: ее лидерские качества и понимание того, как нужно вести себя в неприятной ситуации, превратят ее из жертвы в противника, а мужчины, нападающие на дам в переулках, трусливы с сильными. В нашем клубе создана единственная в России (а может и в мире) женская шоу-группа для популяризации чанбары, так как именно женщины бьются наиболее грациозно и красиво.

Парень, занимающийся спочаном, никогда не ударит девушку, не обидит – в боях воспитывается благородство, самурайский дух. Кстати, именно поэтому приходят в этот спорт многие, а остаются далеко не все. Злые, трусливые, эгоистичные, те, для кого понятие честь – пустой звук, у нас не приживаются.

Чем еще замечателен спочан?

Вы чувствуете прилив сил, хорошее настроение? Спочан – лучше, чем психотерапия: одновременно тренируется и тело, и дух. Играя, запоминая правила, ты учишься побеждать, а это чувство очень приятно. Кто ощутил себя победителем, больше не хочет быть побежденным. Тот, кто чувствует свою силу, будет уверенным в себе и не станет обижать слабого – мы этому учим. В бою высвобождается вся агрессия – и не надо рассуждать на эту тему – надо просто «порубиться»: 15 минут и все проблемы в прошлом. Мы, ко-



нечно, учим, как правильно дышать, стоять, различным видам ударов – но это потом. А сначала человек пробует свое тело. Удивительно, но те, кто считал себя неповоротливым, «слоном в посудной лавке», в бою начинают двигаться правильно.

Вы позиционируете спочан как разновидность фитнеса, а фитнесом женщины в основном занимаются, чтобы похудеть...

Хорошо, что вы упомянули об этом. Отличительная особенность спочана от других видов спорта – не надо себя заставлять. Здесь нет нудных «подходов»: десять раз левой ногой, двадцать раз правой... Занятие проходит в игровой форме, человек двигается так, как ему удобно, мастер лишь изредка дает рекомендации, которые в игре «впитываются» в ученика как в губку. Через месяц-два человека не узнать: и стройный, и уверенный в себе, подтянулся, поменял(а) несколько размеров одежды – и все это никак себя не мучая. Наоборот, даря себе радость.

А рекомендации по питанию вы даете?

Нет. Дело в том, что если человек приживается здесь, он ходит на тренировки с удовольствием, занимается чаще, подтягивается, а все спортсмены знают: когда тело работает хорошо, когда спорт приносит радость – переедать незачем. Мы же обычно заедаем проблемы или тоску, а спочан эти проблемы рассасывает и







избавляет от тоски. Причем, человек сначала не замечает особых изменений. И лишь потом удивляется: «О, а я похудела, на меня стали обращать внимание мужчины, меня стали уважать и считаться с моим мнением, а потому все у меня получается...»

ПРОСТО ВОЛШЕБНЫЙ ВИД СПОРТА...

Знаете, один из основоположников спочана сказал: «Это тот спорт, которого долго не было у человечества». Заниматься можно от четырех до ста четырех лет. Это самый простой и самый доступный спорт в мире. Если есть снаряжение (а его, кстати, не так уж и много – мечи да шлем), занимайтесь где угодно. Сейчас мы продвигаем спочан как корпоративный вид спорта. Когда бои ведут сотрудники одной организации, замечено, что все конфликты разрешаются очень быстро, обстановка в коллективе оздоравливается, исчезают сплетни, склоки, подсиживания – борьба идет на мечах, в поединке коллеги выясняют кто сильней и могут наказать обидчика, не принеся ему физического вреда. Это очень важный момент. В Японии – родине спочана – такие наблюдения ведутся давно. И кстати, чанбара действительно доступен в России, благодаря подвижникам. Во всем мире это ЭЛИТНЫЙ вид спорта. В Японии особенно. Это спорт самураев. Причем достаточно богатых самураев. Например, каждый из занимающихся в Японии имеет как минимум набор катан ценой от 10 000 долларов и выше. Просто для тренировок. В Америке и Европе ситуация похожа.

ИЗ ЯПОНИИ, С ЛЮБОВЬЮ

Я полагаю, что наш вид спорта, в сущности, не требует судей. Если занимающиеся будут принимать итоги состязания, искренне признавать свое поражение и восторгаться достоинствами друг друга, излишне будет слишком беспокоиться о результатах.

Здесь речь прежде всего идет о самооценке. Это суждение, которое состязающиеся составляют о себе и ради самих себя. В духовном же плане воспитывается уважение по отношению к сопернику и терпимость по отношению к другим людям.

Углубление самосознания приводит к мысли о том, какое важное значение име-

ет честность. Люди во всем мире стремятся ко взаимопониманию. И наше искреннее намерение – попытаться достичь этого. (Тэцундо Танабэ, основатель)

ТАКАЯ РАЗНАЯ ЧАНБАРА

Существует много разных способов игры «Спорт чанбара». Например, Тайсэн – поединок один на один; Рансэн – поединок групп, причем группа из нескольких человек может состязаться с одним; Кассэн (командный матч) – состязание команд одинаковой численности, например, тридцать на тридцать или пятьдесят на пятьдесят, последнее было известно под названием Икуса в прошлом.

Если имеется разница по физическим данным и ловкости, как в случае поединка взрослых против подростков, допускается применять оружие разной длины – мечи Эмоно. Например, при Кодати (60 см) против Тёкэн (100 см) разница компенсируется.

ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ЧАНБАРА

Можно выделить три основных, «числительных» стиля боя:

Японский. Назван так по причине некоторой схожести на иайдо (часто поло-



жение меча в стойке такое, будто он в ножах), а также потому, что часто наблюдается у японцев. Характерен стремлением сохранять большую дистанцию, отсутствием соединений мечами.

Венгерский. Характерен преобладанием круговых рубящих движений, в которые, по необходимости, включается парирование ударов или действие на меч противника.

Итальянский. Назван так из-за традиции называть школу одноручного колюще-рубящего оружия итальянской. Характерен наличием акцентов, остановок (кимэ) в конце каждого действия мечом.

Стоит отметить, что нет смысла считать эти стили некими ступенями мастерства. Технические составляющие всех трех стилей можно объяснить за одно занятие, но на построение своего стиля уйдет не меньше года, и в результате он может получиться каким угодно.

КОМУ ПОМОЖЕТ ЧАНБАРА

Застенчивые и слабые дети могут избавиться от повседневного стресса, если будут участвовать в командных матчах Кассэн и Рансэн – в спортивных залах, на площадках, в полях и горах.

Чанбара помогает подружиться с иностранцами, преодолеть языковой барьер посредством «мягкого как воздух» меча. Играя в спорт чанбара, как и в игру под названием «Щелкнуть шарик» (игра состоит в том, чтобы ударом меча щелкнуть воздушный шарик, поставленный на шлем), происходит сближение между учителем и учениками, родителями и детьми. Спорт чанбара помогает подружиться.

Для людей с физическими недостатками проводится множество соревнований, благодаря чему они восстанавливают свою трудоспособность, тренируются и имеют возможность общаться со здоровыми людьми.

«Воспитываемые посредством спорта чанбара мобилизационная способность и физическая сила взаимосвязаны с разнообразнейшими аспектами, и есть уверенность, что боевой дух можно естественно развивать в непринужденной обстановке у людей с разным уровнем физического

развития и подготовки», – так говорят сенси спочана.

КСТАТИ...

Если у вас проблемы с мужем, любовником, другом или женой, любовницей, тещей, то лучший способ разрядить атмосферу – подраться. Естественно на мечах, естественно по спочану. «Отрубив» друг другу десяток рук-ног, снеся полголовы и разрубив пополам, вы придете к взаимному согласию. Мы с другом теперь не ругаемся: если что, я беру в руки кодзати или текен – и с криком «Ки-й-а!», нападаю. Кстати, всех касается: замечено, что сила оргазма после занятий спочаном (и вообще спортом) увеличивается в два раза. Но волшебный эффект спочана длится всего 40 минут. Поэтому у нас дома всегда есть оружие. И вам рекомендую.

ТРИ ПРИНЦИПА СПОРТИВНОГО ОРУЖИЯ В ПОЕДИНКАХ СПОЧАН:

1. Безопасность.

Для накачки пневматических спортивных мечей используется сжатый воздух, поэтому даже сильнейший удар травмобезопасен. Нет запретных зон удара. Лишь для защиты лица необходимы легкие маски.

2. Реалистичность.

Спортивное оружие позволяет пользоваться им как настоящим острым оружием в реальном бою. Благодаря патентованной конструкции, ударная часть оружия проносится сквозь мишень так же, как это бы сделал острый.

3. Удобство.

Пара спортивных мечей плюс несколько секунд, чтобы надеть маску, – это все, что нужно для занятий спочан. Эра неловкого и неудобного снаряжения шаг за шагом удаляется в прошлое.

ЦЕНА ВОПРОСА

Для занятий чанбарой нужно приобрести: короткие мечи или кинжалы – от 500 рублей; шесты, копья – около 1000 рублей; длинные мечи – около 1000 рублей; шлем – 1500 рублей.

Училась доблести и чести
Ирина БОРОДКИНА