



# СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА

СПИНОЙ К СТЕНЕ...

ШЕСТЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ

ЭФФЕКТИВНОЙ САМОБОРОНЫ





# ШЕСТЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ САМООБОРОНЫ

## Представьте себе, что...

За вашей спиной осталась только стена...

Вы загнаны в угол — и вы в опасности...

Вы чувствуете, что ваша жизнь повисла на волоске...

Вы непроизвольно поднимаете плечи и втягиваете голову, мышцы ног каменеют, сердце бьется с утроенной силой, сознание притупляется, ум становится рассеянным, вы теряете контроль над своим телом... Шокирующий образ, не так ли?

И хотя вы знаете, что физическое насилие, которое принимает сегодня самые разные формы и может произойти где угодно — в вашем доме, на улицах родного города, с вашей се-

мьей, с вашими родственниками, с вами. Вы продолжаете надеяться, что вам-то как раз беспокоиться не о чем, ведь это всё случится не с вами, а с каким-то «другим парнем». Это происходит прямо сейчас практически в каждом городе. Это происходит десятки раз на день в городе, где вы живете. Но это всегда случается с кем-то еще. До тех пор пока это не случится с вами.

Конечно, вы можете продолжать думать, что вы особенный, и никогда не попадете в такую ситуацию, где можете стать жертвой физического насилия. В таком случае продолжайте надеяться на свою удачу. Или вы можете сделать то, что уже сделали тысячи умных людей, таких же как и вы — подготовиться к ситуации, чтобы она не застала вас врасплох. Совсем скоро мы расскажем, как это можно сделать максимально эффективно, если воспользоваться уникальными наработ-

# СХЕМА ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ САМООБОРОНЫ

## 1 СИТУАЦИЯ

Что происходит? К чему может привести?

## 2 ПРОБЛЕМА

Какво выход из создавшегося положения? Каковы направления поиска?

## 3 ЦЕЛЬ

Чего требуется достичь? Какова степень достижения результата?

## 4 ЗАДАЧА

Какова ситуация? Какова проблема? Какова цель?  
Каков метод решения?

## 5 РЕШЕНИЕ (В ВАРИАНТАХ)

Что? Как? Кому? Когда? Где? С какой целью?  
Делать, чтобы достичь поставленной цели?



ками Алексея Алексеевича Кадочникова, доказавшими свою эффективность и надежность в самых опасных и непредвиденных ситуациях. 57 лет своей жизни Алексей Кадочников посвятил совершенствованию навыков личной техники безопасности и выживания человека в экстремальных ситуациях. За это время через его науку выживать прошли десятки тысяч людей, многим из которых эти знания спасли жизнь, помогли сохранить здоровье и дееспособность, наконец, просто позволили чувствовать себя уверенно в любых жизненных ситуациях.

В настоящее время Алексей Алексеевич Кадочников не просто эксперт № 1 в мире в области личной техники безопасности и эффективной самообороны — это человек такого масштаба, о которых слагают легенды, на которых хочется равняться и к которым обращаются как к источнику жизненной мудрости, опыта и духовных знаний. В современном мире Система Кадочникова является квинтэссенцией оптимального подхода подготовки человека к экстремальным ситуациям благодаря гениальному сочетанию простоты, доступности, надежности и эффективности. В этом специальном докладе мы хотим познакомить вас с пятью главными правилами

ми эффективной самообороны, следовать которым Алексей Алексеевич Кадочников рекомендует любому, кто хочет достойно (и без ущерба) выйти из опасной ситуации, в которой жизни или здоровью угрожает опасность.

**Правило 1.** Никогда не вступай в схватку, если есть другие варианты действий.

**Правило 2.** Если вступил — не останавливайся. Неопасных противников не бывает. Даже раненый, или показавший намерения сдаться противник опасен.

**Правило 3.** Экономно — на четверть — расходуй свои силы. Используй силу противника против него самого.

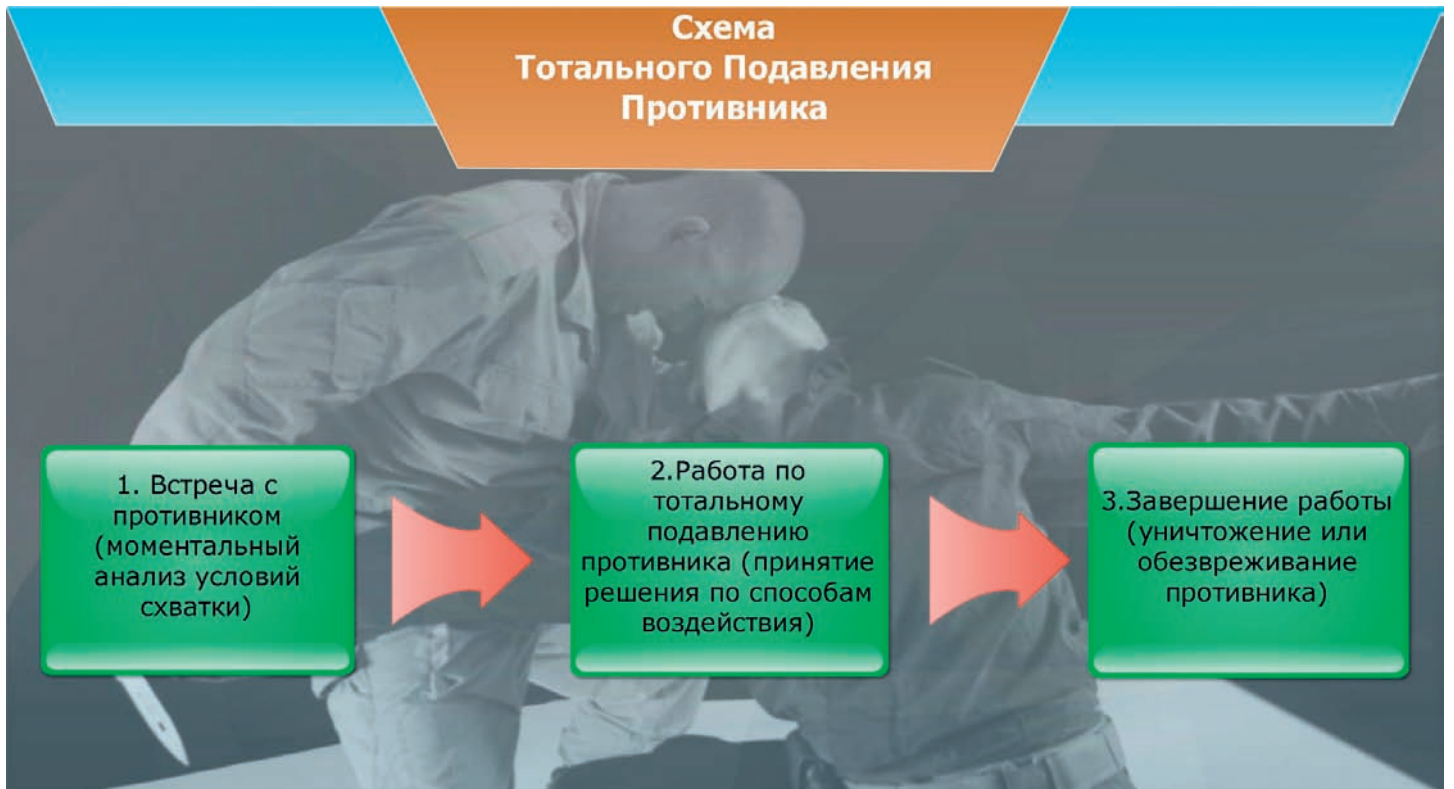
**Правило 4.** У тебя не должно быть никаких стереотипов. Не повторяйся (даже дважды) в своих действиях. Работай в ситуации по такой схеме: ситуация, проблема, цель, задача, решение.

**Правило 5.** Будь автономным. Рассчитывай только на себя.

**Правило 6.** Научись видеть окружающую тебя в данное время обстановку в диапазоне не менее 270 градусов.

Как эти правила претворять в жизнь в случае необходимости, Алексей Алексеевич Кадочников и учит каждого из своих учеников. И начи-

## Схема Тотального Подавления Противника



нается обучение всегда с правила № 1. Нет, это не то, что вы подумали. Это не разговоры, а специально-подготовительные упражнения. Чтобы избежать конфликтного столкновения, к нему нужно быть готовым. Нужно знать, что вы готовы идти до конца. И быть готовым к самому худшему. Даже обучение боевым алгоритмам Алексей Алексеевич начинает с «метода от противного». Вы начинаете обучение с самого плохого что может произойти. Если вас бьют палкой по голове, то представьте, что вы уже пропустили этот удар. Почувствуйте безысходность этой ситуации (получение повреждения) и начинайте искать выход из создавшегося положения. И отсюда начинаете думать, как этого можно было бы избежать: разложить негативное воздействие удара на составляющие. Для этого нужно сочетание линейной и угловой скоростей по законам физики. Встрече-

чаем удар в плоскости нанесения, и вращением предплечья добавляем такое ускорение, с которым противник не справляется (так называемый закон парадокса, который позволяет получить на какое-то время преимущество для обыгрывания противника благодаря всегда появляющейся возможности управлять им в этой фазе). Но мы немного отвлеклись, опережая события.

Если вы будете не готовы пойти в ситуации до конца, то противник почувствует ваши «флюиды страха» на невербальном уровне... Поэтому, первое, чему вам нужно научиться — это контролировать чувство страха.

Если вы думаете, что есть «волшебные таблетки», которые помогут вам в этом, то... вы почти правы. Вы можете быстро научиться контролировать свой страх, если приложите для этого немного усилий. И вот почему это действительно возможно.



*Используй силу противника  
против него самого*

Вы знаете, что страх — это естественная эмоциональная реакция человека на реальную или воображаемую опасность. Контролируемое чувство страха помогает нам выживать в критических ситуациях потому, что когда мы испытываем страх, в крови резко повышается уровень гормона адреналина, который помогает мобилизовать резервы организма на преодоление опасности. Это полезная функция страха, когда страх — наш друг. Но если вы постоянно находитесь в напряжении, испытываете неуверенность и беспокойство по каждому поводу, большинство из которых зачастую не имеет под собой реальной почвы, а находится только у вас в голове, то нервная система не успевает восстанавливаться и перестает справляться с постоянными выбро-

сами адреналина.

Так, страх и неуверенность становятся вашими постоянными спутниками. Вы привыкаете жить с ними. Но привычка жить со страхом не решает проблему, а только усугубляет ее. Страх провоцирует развитие напряжения в вашем теле, особенно в области шеи, плеч, трапециевидных мышц спины, ног. Мышечное напряжение провоцирует еще больший уровень тревожности и беспокойства. Вы начинаете испытывать больше отрицательных эмоций по мере возрастания нервно-мышечного напряжения и зажатости в теле.

Естественно, если вы не можете управлять мелкими проявлениями страха в своей повседневной жизни, то сделать это в опасной ситуации будет невероятно сложно. Имен-



но поэтому работа со страхом начинается с того, что мы убираем напряжение в определенных участках нашего тела (здесь есть определенная последовательность), чтобы дать выход страху, заменить привычные тревожность и беспокойство (по поводу и без) на спокойное чувство уверенности (главное — не дать ему перерасти в чувство своего превосходства по мере роста своих навыков). На этом этапе, когда мы только начинаем обучение, мы еще не готовы ко многому, но уже по-другому ощущаем себя в своей повседневной жизни — уходят страх и тревожность, появляется уверенность в себе, проявляется больше интереса и внимания от лиц противоположного пола, улучшается коммуникация с людьми, потому что в вашем организме начинается перестройка программ, ответственных за реакцию на происходящие события.

Вы быстрее адаптируетесь ко всему, что происходит в вашей жизни: быстрее принимаете решения, действуете более решительно и так далее. Ваша нервная система становится всё более и более стрессоустойчивой и всё меньше реагируете на различные помехи, как внешние, так и внутренние. Вы начинаете устанавливать связь со своим телом, всё больше времени жить в реальном мире, а

не в своих мыслях. Поэтому всё малозначительное перестает вас отвлекать, то, что раньше могло вызвать страх и негативные эмоции, перестает беспокоить. Ваша жизнь наполняется состоянием внутренней уверенности и спокойствия. Когда в теле нет напряжения, мозг получает команду, что можно успокоиться и наслаждаться жизнью. Теперь вы готовы принять правило № 2 и обучаться дальше, чтобы подготовить своё тело достойно встретить любую опасность. Вы уже «встали с колен» и научились жить без страха.

Если вы подумали, что те упражнения, при помощи которых вы «выдавливали» страх из своего тела, заменяя его на уверенность, носят абстрактный характер, как утренняя гимнастика, например, — это не так. В Системе Кадочникова нет ни одного движения, которое не наполнено смыслом и практическим (читай — боевым) применением. Из тех базовых двигательных навыков, с которых мы начинаем обучение, и складываются универсальные боевые алгоритмы, которые поражают воображение стороннего наблюдателя. Именно в этом и кроется один из основных секретов той невероятной эффективности и при этом очаровывающей эффектности виртуозного владения своим телом, ка-

*Работа в четверть силы*

ким отличается Система Кадочникова. Секрет этот в том — для того, чтобы перейти к сложному, мы начинаем не с простого, а с ... очень простого, и лишь затем переходим к простому. И это относится как к самим двигательным действиям, так и к скорости их выполнения. Дело в том, что в процессе обучения Системе Кадочникова мы не столько учим новые движения, сколько вспоминаем изначально присущие нашему телу оптимальные, с точки зрения физиологии и биомеханики, двигательные действия. Но многое из того, что было естественно для наших предков, непривычно современному человеку, который живет в мире, где господствует гиподинамия, так как количество работников

умственного труда составляет почти 80% населения земного шара, а в высокоразвитых странах и того больше.

Вот и приходится нам изобретать «колесо», развивая мелкие группы мышц, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но без которых наши движения будут «рваными», дискретными. «Скорость нужна, а поспешность вредна» — говорил А. В. Суворов. Так как нам нужны целостные, естественные движения всех групп мышц, в том числе и для развития максимальной быстроты движений в нужный момент времени, то форсирование скорости выполнения приведет к обратному результату. И экзотическая «половая жизнь», как в шутку называет Алексей Алексе-





евич специально-подготовительные упражнения, выполняемые на земле, превращаются в незаменимый тренажер, позволяющий в рекордные сроки восстановить те функции нашего тела, которые мы утратили в процессе бурного развития цивилизации. Благодаря таким секретам и наработкам тысячи людей, которые не верили, что смогут научиться хоть каким-либо навыкам самообороны, теперь виртуозно владеют своим телом. В этом специальном докладе мы совсем немного приоткрыли вам дверь в невероятный мир личной техники безопасности, который на протяжении последних более чем пяти десятилетий создает Алексей Алексеевич Кадочников и щедро делится с людьми своими уникальными и бесценными для вашей безопасности, уверенности и чувства защищенности знаниями.

В следующем докладе, который вы получите через несколько дней, мы поговорим о том, почему «Ум без разума — беда», — по меткому выражению Суворова, а также, почему для эффективной самообороны жизненно необходимо владеть навыками воздействия на противника без использования грубой физической силы.



Свои вопросы и комментарии оставляйте на этой странице.

[www.rukopashka1.ru/stena\\_1](http://www.rukopashka1.ru/stena_1)

Ваш отклик важен и ценен для нас.