



СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА

УМ БЕЗ РАЗУМА БЕДА...
ПОЧЕМУ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ
САМОБОРОНЫ НЕ НУЖНА ГРУБАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА





ПОЧЕМУ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ САМООБОРОНЫ НЕ НУЖНА ГРУБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА

Представьте, как изменится...

...ваша жизнь и самооценка, если в любой жизненной ситуации, какой бы сложной она не оказалась, вы всегда сможете сохранить хладнокровие, правильно оценить ситуацию, выявить проблему и поставить задачу для ее решения с учетом оптимального использования времени, сил и средств, которыми располагаете.

Именно такому способу взаимодействия в любой жизненной ситуации учит Алексей Алексеевич Кадочников своих учеников. Учит на совесть.

Любой, кто прошел его науку личной техники безопасности получил уникальные навыки воина, которые не нужно выставлять напоказ. Потому что это «невидимое оружие», которое

нельзя обнаружить, пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока человек жив. Да и многие из его учеников в своей профессиональной деятельности не воины, а созидатели. Однако полученные знания и навыки помогают им сохранять уверенность и спокойствие в тех жизненных ситуациях, в которых они находятся: быть лидерами в своем окружении, не боятся брать ответственность за свои поступки, не идти на поводу у чужого мнения, быть готовыми защитить себя и своих близких от любого проявления хамства или насилия.

Уникальность Системы Кадочникова в простоте и эффективности. Она позволяет физически слабому, больному или раненому человеку защитить себя в опасной ситуации. Потому что в ее основе — использование методов умного и «хитрого» воздействия на противника, а не грубой физической силы.



Все гениальное просто, но не примитивно — говорил Эйнштейн. Вот на этой тонкой границе между простой и гениальностью Алексей Алексеевич Кадочников смог создать уникальную систему личной техники безопасности и эффективной самообороны, которая не имеет аналогов в мире и доступна в освоении для любого человека. Для ее освоения вам не нужна ни спортивная подготовка, ни специальные знания. Скорее наоборот. Начав знакомство с Системой вы сами захотите узнать больше о возможностях своего тела и психики. Быстро получив то, за чем пришли — уверенность в себе и навыки эффективной самообороны — многие люди продолжают занятия Системой Кадочникова для саморазвития, чтобы лучше понять себя и свое предназначение в мире.

Эффективная самооборона — это лишь первая ступень, которая помогает побороть неуверенность и получить «невидимое оружие» для того, чтобы достойно справляться с любыми жизненными ситуациями, в том числе и с экстремальными или провокационно-конфликтными, которые увы, очень часто встречаются в нашей нынешней жизни.

В докладе «Шесть главных правил самообороны» мы рассказали о том,

как с помощью специальных упражнений не позволять страху накапливаться в мышцах нашего тела. Когда вы научитесь расслаблять нужные мышцы своего тела, головной мозг сможет посылать в них сигналы, а тело сможет их обрабатывать. Теперь, когда ваше тело способно работать даже в стрессовой ситуации, вам нужны новые знания о тех возможностях, которыми обладает ваше тело.

После того как ваше тело перестало накапливать в мышцах страх и напряжение, вы можете научиться им управлять как единым слаженным механизмом. Ведь энергия направляется туда, куда направлено ваше внимание. Подготовленное тело способно выполнить тонкую работу, которой управляет мозг. Вам больше не понадобятся грубые и резкие механические движения, которые ваше тело выполняло словно робот. Вместо них вы научитесь двигаться плавно, всем телом, последовательно распределяя усилия. В таком режиме вы сможете работать столько времени, сколько будет необходимо, и при этом не будете уставать. Вы даже не вспотеете.

Сложно в это поверить? Да, звучит фантастически. Но только на первый взгляд. Потому что этому есть научное объяснение. Дело в том, что усталость начинает накапливаться в коре

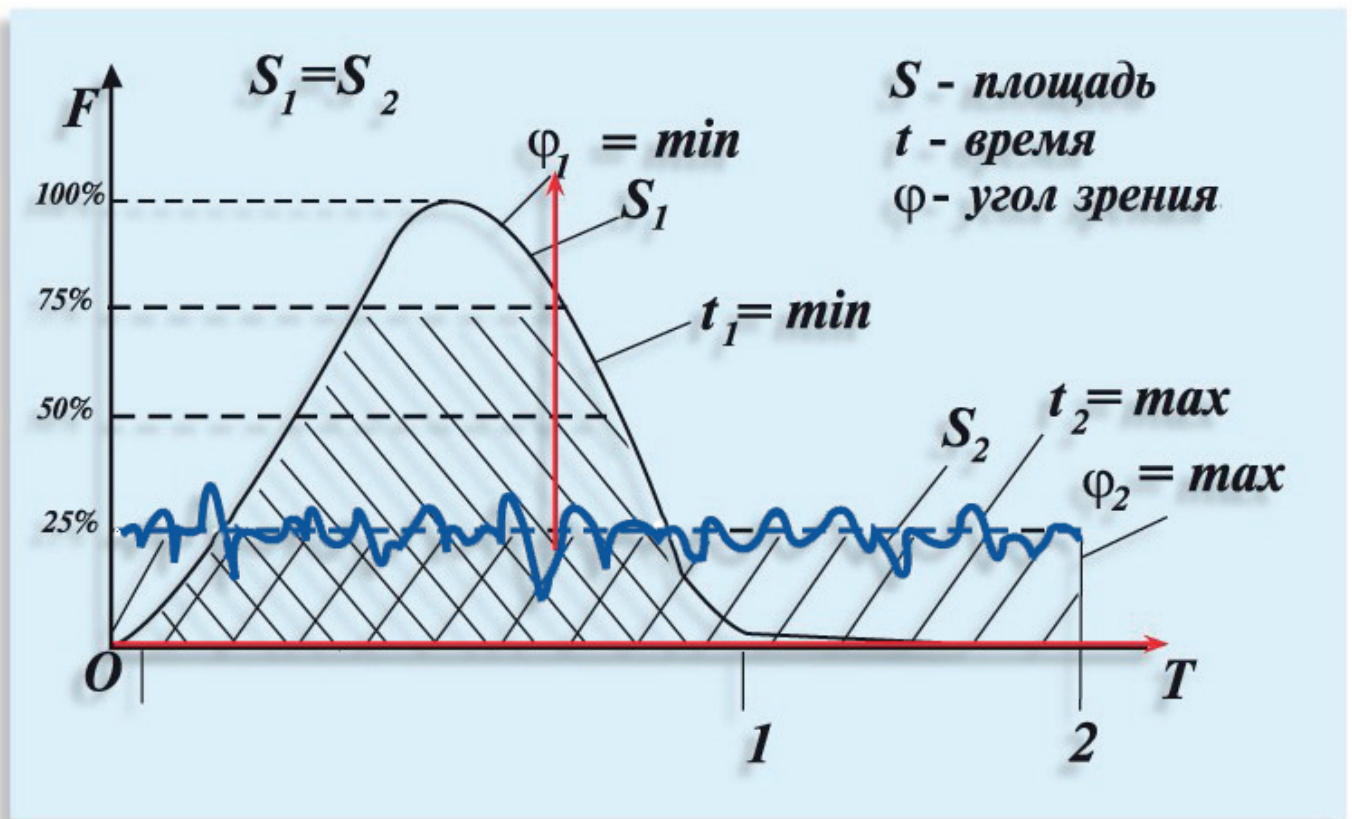


Рисунок 1. Различие между двумя режимами работы

головного мозга. И лишь после этого начинают уставать мышцы. Вот почему когда мозг не готов к ситуации, не знает как решить проблему, человек начинает суетиться и очень быстро теряет энергию.

То же самое происходит и тогда, когда человек полагается на свои физические возможности, заученные приемы и шаблоны поведения. Тело забирает всю энергию, оставляя мозг без необходимого питания для оценки обстановки и принятия нужных решений в соответствии с ситуацией. За резким всплеском физической энергии следует спад, и человек становится беззащитным. В этот момент ему не помогут ни тренированные мышцы, ни багаж из сотен заученных приемов.

Модель поведения, в которой человек полагается на свои физиче-

ские возможности показана на рисунке 1 черным цветом. Для нее характерно максимальное проявление физических сил, при котором не остается энергии ни на поддержание объема внимания для оценки обстановки, ни возможности управлять ситуацией и вносить необходимые коррективы в управление своим телом и противником (противниками). И, конечно, она ограничена во времени.

Физические возможности человека не безграничны. Такую модель поведения Алексей Алексеевич Кадочников сравнивает с управлением автомобилем, который несется по трассе с бешеной скоростью. На большой скорости вписаться в поворот практически невозможно. Тем не менее 99% всех существующих систем в большей или меньшей степени основаны именно на такой модели поведения.



Подготовленное тело способно выполнить тонкую работу, которой управляет мозг

Несмотря на то, что современными научными исследованиями доказано: для эффективного контроля ситуации человек не должен тратить на физические усилия более 20–25%.

С чем это связано? В первую очередь с количеством энергии, которое необходимо головному мозгу для активной деятельности. Дело в том, что мозг — самый энергозатратный орган нашего тела. Даже когда наше тело находится в спокойном расслабленном состоянии мозг потребляет 20 % энергии, а те же внутренние органы к примеру в два раза меньше. Вы уже знаете, что в опасной ситуации мы должны видеть и оценивать окружающую обстановку вокруг себя в диапазоне не менее 270 градусов, а также задействовать другие анализаторы

(слух, обоняние, осязание). На все это нужна энергия.

Обучая свое тело затрачивать на правильную двигательную деятельность не более 25% сил, мы оставляем необходимое количество энергии для того, чтобы наш мозг мог правильно оценить ситуацию, выявить проблему и поставить задачу для ее решения с учетом различных вариантов (в зависимости от времени, сил и средств, которыми мы располагаем в данный момент). Только в таком режиме мы можем эффективно работать в потенциально стрессовой ситуации, не поддаваясь страху или панике и решать задачи любой сложности.

Когда вы поймете этот принцип, вы сможете эффективно работать против физически более сильного или бы-



строго противника, нескольких противников или группы нападающих.

Схематически эта модель показана на рисунке 1 синим цветом. При этой модели вы используете не более 25% своих сил, можете видеть и оценивать окружающую обстановку и работать эффективно столько времени, сколько потребуется. В этом состоянии вы удары принимаете мягко, потому что используете не только линейную скорость движения, но и угловую, поэтому всегда выигрываете во времени. Мягкость, плавность и кажущаяся стороннему наблюдателю безобидность ваших движений обманчивы. Спиралевидные движения, выполненные вращением ваших рук вокруг собственной оси создают новые траектории, которые неопытный глаз даже не видит. Хотя это описывается эле-

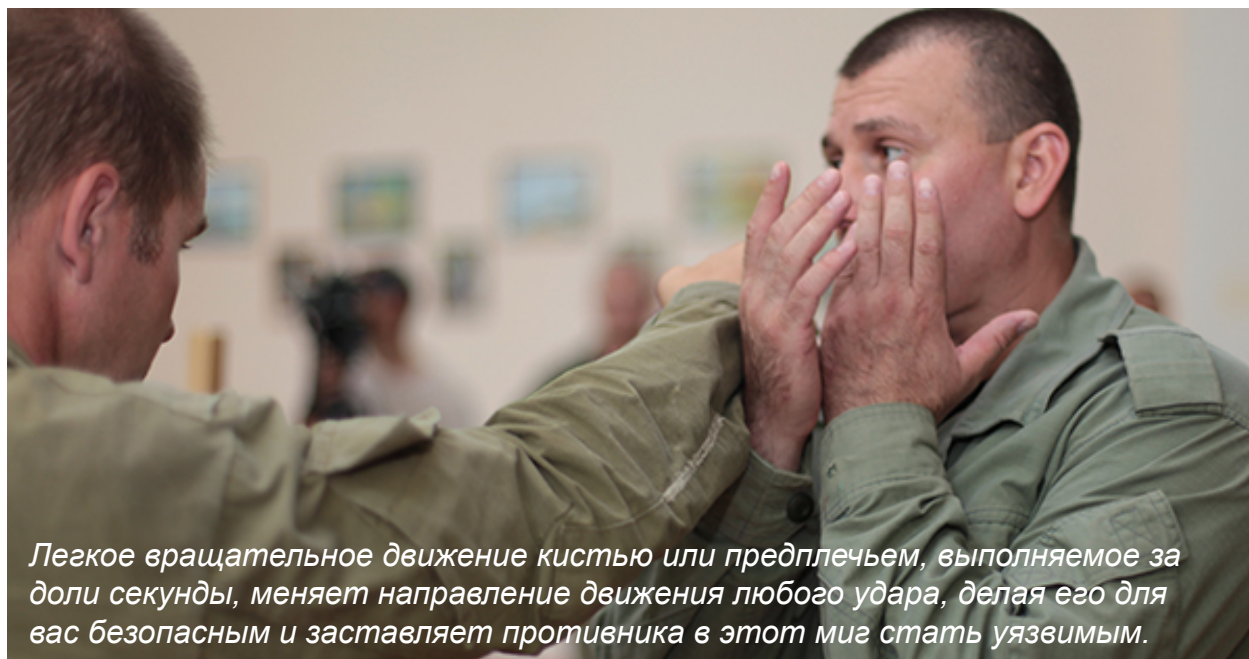
ментарной формулой длины окружности. Как показано на рисунке 2.

Теперь и для вас стал очевиден тот факт, что угловая скорость всегда выше линейной. Легкое вращательное движение кистью или предплечьем, выполняемое за доли секунды, меняет направление движения любого удара, делая его для вас безопасным и заставляет противника в этот миг стать уязвимым. Это позволяет вам в нужное место и время приложить силу, момент, импульс для нейтрализации любого противника (противников).

Ведь любое физическое тело имеет целый ряд параметров: массу, длину, ширину, центр тяжести, геометрическую форму, агрегатное состояние. В динамике (движении) тело приобретает такие параметры, как вектор (на-



Рисунок 2. Угловая скорость позволяет за один и тот же период времени преодолеть намного большее расстояние в сравнении с линейной скоростью



Легкое вращательное движение кистью или предплечьем, выполняемое за доли секунды, меняет направление движения любого удара, делая его для вас безопасным и заставляя противника в этот миг стать уязвимым.

правление движения), скорость, ускорение, импульс. При взаимодействии одного тела с другим образуется зона контакта, которая измеряется площадью контакта. Чем меньше площадь зоны контакта, тем сильнее будет деформация объекта при воздействии на эту зону (при прочих равных условиях).

При воздействии одного тела на другое образуются точки опоры, центры вращения масс. Для уменьшения направленного воздействия создается точка разложения силы. Для увеличения направленного воздействия создается точка опоры и используется рычаг или момент силы. В ударах используется импульс (принцип сверх-

звуковой скорости), что позволяет достигать сокрушительного эффекта при минимальных затратах своей энергии.

Таким образом использование всего лишь нескольких базовых принципов позволит вам овладеть уникальными навыками эффективного владения своим телом в опасной ситуации. А главное, позволит избежать чудовищной ошибки — надежды на свое физическое превосходство в ситуации, где определяющим фактором является правильная обученность, а не грубая физическая сила. В следующем докладе мы рассмотрим основные боевые алгоритмы, которые вам понадобятся для тотального подавления любого противника.