



Боевые искусства уже прочно вошли в жизнь современного человека и завоевали широкую популярность.

Но что же мы там ищем? Какова природа нашего стремления в мир единоборств?

Другими словами, что же в действительности мною движет в поиске «моего искусства» и желательного самого «боевого»?

Именно ответ на эти вопросы должен быть определяющим в наших занятиях единоборствами, коим мы уделяем довольно значительную часть наших сил, нашего времени, нашей жизни.

«Единоборства Древней Руси "СИСТЕМА"» Михаила Васильевича Рябко – поистине уникальное боевое искусство, естественным, органическим образом сочетающее в себе ответы на упомянутые выше вопросы, которые ставит перед собой личность, обращающаяся в мир боевых искусств.

Суть подготовки по «Системе» состоит в том, что, обучая человека действовать в экстремальной ситуации, мы готовим его разрешать повседневные трудные жизненные ситуации. Например, мы учимся овладевать эмоциональными всплесками, преодолевать страх перед принятием решения, стараемся жить в мире со своей душой и телом....

Ответы на волнующие ищущего «свое» боевое искусство человека вопросы очень часто не лежат в сфере «боевого», но именно прикладной «боевой» аспект и должен быть (по моему скромному мнению) определяющим инструментом для удовлетворения нашей подлинной мотивации в мире боевых искусств, т.е. инструментом личностного роста.

Жизнь в современном мире проходит поистине в сумасшедшем ритме. Калейдоскоп событий, впечатлений и при этом практически полное отсутствие действительно глубоких и весомых переживаний, имеющих первостепенное значение для развития нашей личности. Громадное количество проблем опутывают и сковывают нас в мире машин и прогресса (скорости), а также стеклянно-бетонной архитектуры (отсутствия духовно значимых восприятий). Результатом такой урбанизированной и уплощенной жизни является несомненный бич современного мира – [СТРЕСС](#).

Фактически бóльшая часть проблем, с которыми сталкивается каждый из нас в повседневной жизни, и которые воспринимаются нами как реальные угрозы, преграды или трудности, практически никогда не имеют подлинной значимости для нашей личности. Но, именно они (проблемы, трудности) – причина нашего постоянного тяжелого психо-эмоционального и нервного напряжения, чувства неудовлетворенности и страха. Это постоянное напряжение, недовольство и тревожность, в свою очередь, приводят к серьезному ухудшению нашего душевного и физического здоровья,

снижению качества жизни.

Хотя все мы знаем о необходимости снятия психо-эмоционального и мышечного напряжения, знаем о необходимости РАССЛАБЛЕНИЯ, но мало у кого есть практические навыки для снятия напряжений, очень немногие умеют достигать и поддерживать расслабленное состояние.

Система – это эффективный способ борьбы со стрессом в современных условиях. Расслабление, в том числе расслабление при помощи дыхательных упражнений, - базовая часть тренировок по Системе.

Человеческая личность – свободный дух с неограниченными возможностями, дарованными ему Господом Богом. К сожалению, наш свободный дух как сетями опутан бесчисленным множеством страхов и страстей, справиться с которыми большинство людей не умеет. Эти страхи и страсти приковывают нас к крошечному островку-темнице - зоне комфорта. За границы собственной зоны-комфорта мы, зачастую, и выглянуть боимся, боимся утратить этот комфорт, даже если он мнимый.

СТРАХ (а точнее избавление от страхов) – вот основной подлинный мотив, зовущий нас в зал и требующий долгих изнурительных тренировок для своего успокоения.

В этом смысле "Система" имеет все преимущества, ибо учит распознавать и овладевать своими страхами, а не маскировать их какими-либо иллюзиями: агрессией или внешними масками, большими мышцами или «крутыми» приемами и стойками. Избавление от страхов – для этого чаще всего мы приходим в зал в надежде получить «боевые» навыки. К сожалению, данная проблема чаще всего не только не решается, но и усугубляется поощрением агрессии (агрессия – продукт страха, его обратная сторона) или выстраиванием сложной системы иллюзий, которая рассыпается при первом же практическом столкновении с грубой реальностью. «Система» - единственное боевое искусство (по крайней мере, из известных широкой публике), в котором на первом месте стоит «работа со страхом». Занятия «Системой» позволяет очень эффективно решать проблему страхов.

Мы уже говорили о том, что именно прикладной аспект, т.е. эффективная подготовка к действиям в экстремальной жизненной ситуации («боевой», под которой понимаем ситуацию, связанную с риском для здоровья или жизни), является также и определяющим инструментом в решении вышеупомянутых задач, а именно: снятии стресса и избавление от страхов.

Готовясь на тренировках к экстремальной ситуации, мы прежде всего готовимся к решению повседневных жизненных трудностей. Другими словами эффективность «боевой подготовки»

является одним из самых удачных инструментов личностного роста.