

Юрий Жданович

ПОКЛОН

комплекс упражнений
для тела и духа



12+

Юрий Жданович

**Поклон. Комплекс
упражнений для тела и духа**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Жданович Ю. М.

Поклон. Комплекс упражнений для тела и духа /
Ю. М. Жданович — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга написана с целью познакомить читателя с комплексом "Поклон". Комплекс "Поклон" - это физические упражнения, которые преобразуют не только тело, но и влияют на душу. В книге рассказывается о том, как использовать движения из религиозной практики для самообороны. Эта книга не самоучитель, но может быть использована в качестве учебного пособия, так как книг на эту тему очень мало. Она для тех, кто ищет направления, а не готовых ответов.

© Жданович Ю. М., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

О Поклоне	5
Всеоружие Божие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

О Поклоне

Комплекс «Поклон» – это физические упражнения, которые позволяют заботиться не только о своём теле, но и о своей душе. В Библии говорится, что «телесное упражнение мало полезно, а благочестие на всё полезно, имея обетование жизни настоящей и будущей» (Первое послание к Тимофею 4:8). «Поклон» – это сочетание телесных упражнений с благочестием.

Упражнения комплекса могут успешно использоваться как для поддержания здоровья, так и для обучения навыкам самообороны. В этой книге вы ознакомитесь с основными статическими и динамическими упражнениями, входящими в данный комплекс и получите некоторое представление о методике их освоения и способах их применения для самообороны.

Название «Поклон» не случайно, оно указывает на главную особенность комплекса, а именно, что он включает движения, которые связаны с жизнью верующего человека, а именно с поклонами. Поклоны как часть поклонения присутствуют во многих религиях, но они есть в жизни и неверующих. В наше время самый распространённый вид поклона – это кивок. Различные виды поклонов можно встретить в различных культурах, они являются неотъемлемой частью любого народа. Во многих культурах люди обычно приветствуют друг друга, совершая поклоны. Поклонами выражают почтение и благодарность. Поклоны – это своего рода язык тела, который не требует перевода и понятен всем.

Несмотря на общие черты присущие поклонам, поклоны могут отличаться. Вы, наверное, спросите, зачем нужно изучать то, что люди и так умеют делать? Вы правы, для некоторых эти движения давно уже стали частью их жизни, для кого-то же такие движения являются непривычными, непонятными и даже отталкивающими. Есть те, для кого поклоны – это признак слабости. Не многие видят в поклонах ту пользу, которую они могут принести! Видя людей, которые кланяются, несведущие люди могут подумать, что это пережитки прошлого. Если кто-то делает поклоны долгое время, о нём могут подумать, что он религиозный фанатик. Эта книга написана в основном для тех, кто исповедует христианство, но она может быть так же полезна и тем, кто никак не связан с религией или исповедует иную религию.

Вы, наверное, согласитесь, что у многих людей сейчас мало времени для занятий физическими упражнениями, не говоря о том, чтобы заниматься какой-либо системой самообороны. В этом отношении люди чем-то похожи на монахов христианских монастырей, в их религиозной жизни мало места для каких-либо других занятий кроме поклонения. Всю свою жизнь они посвящают религиозной деятельности и всему, что с ней связано. Да, у них есть личное время, но это время ограничено и поэтому используется ими с мудростью. Они внимают словам из Библии: «Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы» (Послание к Ефесеям 5:15,16). Но монахи такие же люди, как и все, а потому нуждаются в движении, чтобы жить. Учитывая этот факт, они разумно используют возможности, которые у них есть. Их система поклонения совместила в себе как заботу о теле, так и заботу о душе, а те из них, кто ознакомился с методами самообороны, могут, в случае необходимости, и вразумить бесчинствующих. Было бы неправильно думать, что монахи это слабые и безвольные люди, которые поглощены самими собой, и что их не беспокоит то, что происходит вне стен монастыря и их кельи. История знает немало случаев, когда монахи проявляли себя как сильные воины, и, когда было необходимо, вставали на защиту своей земли.

Занимаясь упражнениями комплекса «Поклон», вы сами сможете убедиться, что для выполнения их требуется немалая сила, гибкость и выносливость. Приёмы самообороны, которые практикуют монахи, отличаются от приёмов, используемых в распространённых в мире системах самообороны, так как монах должен являть пример миролюбия, сдержанности и избегать того, что могло бы быть причиной серьёзного вреда даже и тем, кто, по мнению неко-

торых, и заслужил того, чтобы его покалечили или убили. Монах старается использовать свои знания самообороны только в случае крайней необходимости, когда по-другому разрешить ситуацию не получается.

Бывает, что сильные люди, желая самоутвердиться, ищут способы показать себя. Они наказывают обидчиков или тех, кто стоит у них на пути, прикрываясь правом на самооборону. Такое поведение не допустимо! Если вы хотите раздавать тумаки направо и налево и ищите славы непобедимого бойца, то этот способ самообороны точно не для вас.

Приёмы самообороны, которые заложены в комплексе «Поклон», не так уж и безобидны, они очень опасны и могут быть причиной смерти, но чтобы эти приёмы были наделены силой, необходима постоянная практика, потому что именно она делает это оружие с каждым разом более опасным. Это похоже на затачивание клинка, в процессе затачивания он с каждым движением становится острее, пока не станет острым, как бритва. Но в тоже время с практикой человек становится более сдержанным и миролюбивым, что даёт гарантию того, что он не будет необдуманно применять своё опасное оружие.

Как вы поняли, главное – это практика, многократное правильное повторение одних и тех же движений. Если потом эти движения будут являться частью самообороны, то они будут обладать большей силой, чем те движения, которые мы практикуем редко.

Для самообороны монах использует в основном своё тело, но может использовать и те предметы, которые есть при нём, например, чётки, посох или суму. В одной книге нет возможности описать то множество приёмов, которые могут быть успешно использованы для самообороны, но, поняв принципы, вы сможете и сами создавать такие приёмы. Важно понять, что самооборона это не продолжительное состязание, а кратковременное, отрезвляюще противодействие.

В наше время вопрос самообороны по-прежнему остаётся актуальным. Такой вид самообороны может быть полезен и тем, кто хочет скрыть свои занятия самообороной или то, что он занимается физическими тренировками, например, находясь в плену или в заключении, такие системы подготовки позволяли незаметно поддерживать свою физическую форму, а также подготавливать других людей, не вызывая подозрений.

Конечно же, монахи занимаются и физическим трудом, но этот труд может отличаться, что не отличается, так это их духовная практика. Они не оставляют её и до глубокой старости, хотя, возможно, и уже не делают столько, сколько делали когда были молодыми. Комплекс позволяет также использовать и оружие воинов, такие как мечи, копья, щиты, палицы, топоры, но время таких битв прошло. Если понадобится, монахи вновь могут встать на защиту своего Отечества, как это было и в давние времена, а так сейчас в этом нет необходимости, так как есть вооружённые силы, которые несут службу по защите Отечества. Больше вы узнаете в главе, посвящённой самообороне.

Упражнения комплекса «Поклон» могут изменяться в зависимости от ваших предпочтений и условий, в которых вы будете их выполнять. О некоторых вариантах исполнения будет специально рассказано, но разбор всего многообразия не является целью этой книги.

Книга не ставит цели устанавливать, что правильно, а что не правильно с точки зрения религиозной практики, делайте так, как считаете нужным и не навязывайте своего мнения тем, кто считает иначе. «Всякий поступай по удостоверению своего ума» (Послание к Римлянам 14:5).

Не стоит выполнять упражнения там, где ваши движения вызвали бы какое-нибудь раздражение окружающих. Подобно тому, как при помощи элементов поклонения вы можете скрывать тренировку своего физического тела, так при помощи физических упражнений можно скрывать своё поклонение. О том, как это можно сделать, будет рассказано отдельно.

Хотя комплекс называется «Поклон», он состоит не только из поклонов. Он состоит из следующих частей: знак креста (крестное знамение), поклоны, стояния, коленопреклонения,

крест головой, ходьба. Каждая из этих частей в свою очередь включает различные упражнения и задания, которые могут выполняться при их исполнении. Также есть подводящие упражнения, которые помогают подготовить тело к выполнению упражнений комплекса или быть их заменой.

Эта книга не религиозное руководство, поэтому вопросы, связанные с молитвами и обрядами, ищите в других книгах, которые специально посвящены этим вопросам. Цель этой книги показать, что движения, которые используют верующие люди в поклонении, могут быть полезны для тела и души, как верующим, так и неверующим. Итак, приступим!

Всеоружие Божие

Перед тем как начнём изучение упражнений, прочитайте отрывки из Библии и комментарии к ним. Это позволит настроить себя на нужный лад.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.