



# Территория ВЬЕТ-ВО-ДАО

**ИССЛЕДОВАТЕЛИ** считают, что основой возникновения вьетнамских боевых искусств стал труд «Борьба за сохранение жизни в естественно жестокой среде обитания» (2887 г. до н.э.). В те далекие времена наиболее искусные воины перед охотой или сражением исполняли ритуальные танцы с различными видами оружия и без, движения, последовательность и ритм которых являлись особым видом тренировки.

В летописях говорится, что последние две тысячелетия Дайвьет (раннее название Вьетнама) постоянно был в состоянии войны – борьбы за независимость с иностранными государствами. Причиной посягательств служили удобное расположение небольшого государства и наличие торговых путей.

В XI века в столице страны г. Тханглонге (Ханое) открылась академия боевых искусств, где готовили специалистов, получивших диплом доктора военных наук. Обучение продолжалось 3–5 лет. О сложности вступительных и выпускных экзаменов и той строгости, с которой их принимали, слагались легенды.

Наиболее известный трактат «Линь Нам Во Кинь» («О вьетнамском искусстве боя») датируется XVI веком. «Совершенный воин тот, кто мчится верхом на коне и на всем скаку поражает врага стрелами, копьем и мечом».

Кулачный бой (во-тхуат) в стародавние времена считался вспомогательной дисциплиной, служившей основой бою с оружием. Его называли малым искусством.

Эта военизированная система подбора кадров без особых изменений сохранялась до середины XIX века, пока Франция не захватила Вьетнам. Колониальная администрация

строжайшим образом, под страхом смерти, запретила населению обладать каким-либо оружием. Во-дао преподавалось подпольно. Поэтому неудивительно, что в это время искусство кулачного боя из вспомогательного превратилось в основной вид единоборства.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Сильный импульс развитию боевых искусств дал легендарный Нгуен Лок – потомственный мастер кулачного боя. Он обобщил в своем направлении самые лучшие приемы из различных народных направлений и назвал свою школу воинам вьет-во-дао – «гордость народа». В 1938-м был открыт первый клуб. Развитие шло по трем направлениям: во-лык – боевая мощь (закалка и укрепление тела, развитие быстроты силы выносливости и гибкости), во-тхуат – техника, во-дао – боевая этика. Школа получила большую популярность, т.к. это учение начали практиковать в партизанских отрядах. В настоящее время число последователей насчитывается сотнями тысяч.

Визитная карточка воинам вьет во дао – «ножницы». Это действия ногами на всех уровнях (от голеностопных суставов до шеи). Всего в классическое наследие входит 21 вариант подобных приемов.

На сегодняшний день во Вьетнаме есть еще два основных направления – это во-бинь-динь и ким-ке; также насчитывается около 300 мелких школ.

В системе ким-ке («золотой петух») бойцы наносили удары «лапами петуха» – специфически сложенными пальцами, целясь в глаза и горло противника. Применялись также удары ногами в ноги, чтобы лишить противника подвижности. Много времени отводилось на совершенствование техники метания – амкихи, где использовались любые подручные предметы

(монеты мелкие камни, палочки для еды...).

Во-бинь-динь (зародился в одноименной провинции в X–XIII вв.) – технически относительно несложный, зато очень мощный стиль, предназначенный для жестокого боя насмерть. Главное оружие – кулаки, локти, колени, стопы, голова. Удары мощные. Уходя, стремятся бить по суставам рук и ног противника; в атаках и контратаках целят ему в пах, солнечное сплетение, ребра, висок, затылок. Используются даже зубы, которыми рекомендуется перекусывать горло. Темп движения очень высокий.



**6 боевые искусства Вьетнама доказали свою высочайшую эффективность в условиях современной войны (военные действия против агрессоров в этой стране практически не прерывались с 1942 по 1979 г.) Чего нельзя сказать ни об одном другом виде восточных боевых искусств. В рукопашных схватках вьетнамцами были разгромлены американские морпехи, южнокорейские и китайские десантники.**

## В ДВУХ СЛОВАХ

На тактику боевых искусств Вьетнама во многом оказали влияние физические данные населения этой страны.

Подвижность сочетается со стремительными нападениями и отходами. Мышечная сила заменяется резкостью и скоростью нападения, мощные удары наносятся в жизненно важные точки. Приемы не делятся на более или менее эффективные – каждый из них может стать самым главным в определенный момент.

Главная задача – эффективное уничтожение противника с минимальными затратами времени и энергии. Отсюда жесткость и даже жестокость отдельных приемов.

**а**



# Вектор развития

**СТАТЬЯ** «Территория вьет-во-дао» послужила поводом для небольшого интервью с Евгением Галяминым. Таким образом мы решили перевести тему боевых искусств Вьетнама из области увлекательной теории в область полезной практики.

**Вьет-во-дао – это для опытных спортсменов или в этом боевом искусстве есть место и для неподготовленного новичка?**

Спектр специализаций вьет-во-дао очень велик. Универсальность боевого искусства заключается в том, что этой дисциплиной можно заниматься в любом возрасте и в любой кондиции. Как годовалому ребенку, так и седовласому старику, продвинутому спортсмену и лежачему больному.

Сейчас я работаю над завершением программы «Viet Vo Dao FIT». В основу ее легли классические и семейные вьетнамские стили (для непрофессионалов – в адаптированном, мягком варианте). Работа по программе уже подходит к концу. Апробация программы началась 15 лет назад и уже доказала свою жизнеспособность. Я считаю, что по данным методикам заниматься может каждый. В каждом ученике нужно определить вектор развития, понять его перспективные возможности и развивать их. Главное – желание, трудолюбие, регулярность.

**Занятия в группе или индивидуально – что лучше?**

Приведу примеры из моей практики. Мне попадались очень одаренные дети, которые во время индивидуальных занятий тускнели и терялись. Им для хороших результатов была нужна стая, соревнование.

С другой стороны, для взрослых или подготовленных людей занятия в группах не всегда способствуют росту и продвижению. На общих тренировках будущий адепт втягивается в процесс, знакомится с базовыми позициями, находит единомышленников. Словом, необходимое и достаточное. Но серьезный рост, тонкости, секреты постигаются только во время индивидуальных занятий.

**Существует мнение, что когда перевалило за 40...**

У жителей России, к сожалению, укоренилась такая мысль, что к 40 годам физическая активность снижается. Но так ли это? Все происходит от того, что мы пытаемся равняться не в ту сторону. Не надо себя приговаривать! Если оказаться среди тяжело больных людей в замкнутом помещении, то через некоторое время и сам начнешь чувствовать какую-либо слабость и недомога-



ние. В такие вот «помещения» по достижении определенной возрастной планки некоторые люди заключают себя подсознательно. И таких людей достаточно много. Отсюда и соответственные поведенческие стереотипы преждевременной старости.

Приведу один лишь исторический пример: заключенному, приговоренному к смертной казни, дали стакан с обычной водой, сказав, что это смертельный яд. Выпив воду, этот человек тут же умер. Вот какова сила самовнушения.

Не хочу никого пугать, ведь эти силы можно и нужно настроить каждому из нас на позитив и созидание себя. Будь таким, каким ты хочешь. Я всегда равнялся на людей, у которых есть чему поучиться. Во Вьетнаме во время нашей экспедиции я присутствовал на экзаменах повышения квалификации мастеров из центральных провинций. Люди и в 40, и в 50 были полны сил и энергии, а с 60–70 летних хотелось брать пример.

Нужно только сделать первый и правильный шаг, и многие сомнения и вопросы исчезнут. Главное – мотивация. Расставить, если нужно – пересмотреть или поменять приоритеты и жить спокойно. Одним словом, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

**Что для вас занятия боевыми искусствами**

Моя работа дает возможность общаться с большим количеством мастеров – носителей различных стилевых традиций, очень интересных и неординарных людей.

У каждой школы имеются свои собственные методы и оригинальные способы развития специальных возможностей. В моем случае занятия боевыми искусствами уходят на второй план, первым же номером выступают исследование и сравнительный анализ, творческое комбинирование, синтез методов и систем.

**Это ваша основная цель?**

Нет, это всего лишь некоторые из средств, расширяющих спектр видения, понимания, взгляда на происходящее. А цели довольно обычные: понять кто ты, что делаешь и просто быть человеком. **а**