

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОДЫ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ВОИНСКИМ ИСКУССТВАМ

**Торопов Виталий Иванович**

мастер спорта РФ по рукопашному бою, педагог высшей квалификационной категории, руководитель клуба рукопашного боя «Россичи», обладатель чёрного пояса, третьего Дана Шотокан карате-до, МБДОУ ДО ДЮЦ, г. Камышин, Волгоградской области

[toropov-vitaliy@yandex.ru](mailto:toropov-vitaliy@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена авторским методикам использования методов нейролингвистического программирования в процессе обучения детей боевым искусствам.

**Ключевые слова:** НЛП; будо; мокусю; кобудо; воинское искусство.

В начале нашего разговора позволим себе высказать объективно понятное для нас и, возможно, весьма спорное для других адептов воинских искусств высказывание.

«Рискну предположить, что вся история развития ушу, каратэ, джиу-джицу, рукопашного боя и других боевых систем, связанных с востоком как на своей родине, так и в Советском Союзе и далее в России является историей развития и совершенствования методов нейролингвистического программирования в их прикладном, «восточном» аспекте» [1].

Сейчас мы немного отойдем в сторону от чисто практического содержания нашей статьи, предоставив вашему вниманию некие историко-аналитические рассуждения. Что такое нейролингвистическое Программирование? С точки зрения обывателя, живущего в 21 веке – это достаточно современное течение в мире психологии, возникшее в начале 70-х годов прошлого века в Калифорнии. Трое американцев, изучавших психологию и лингвистику, решили посмотреть на некоторые вещи совершенно, с другой стороны. Изучая методы выдающихся психотерапевтов того времени: Фрица Перзла – основателя школы гештальт – терапии, Вирджинии Сатир, блестящего семейного терапевта и, наконец, Милтона Эриксона – всемирно известного гипнотерапевта, создатели теории и практики нейролингвистического программирования всего лишь хотели определить те методики и способы, которые позволили бы решать некоторые, чисто практические вопросы. Их не интересовала теория в чистом виде, они хотели создать модели успешной психотерапии, которые бы работали, и работали бы весьма хорошо, на практике. Не изучая трудов древних китайских мудрецов, не прочитав не одной строчки из «Хагакурэ», эти ребята решили, что нейролингвистическое программирование (далее НЛП) – это искусство и наука о личном мастерстве и, естественно, о личном опыте. И были совершенно правы! Искусство, потому что каждый вносит свою уникальную индивидуальность в стиль жизни, что невозможно, подчас, отразить в словах или технологиях. Именно это надо передавать из рук в

руки. И вот тут, наступает момент истины. Только из рук в руки можно передать истинное искусство, и искусство Будо (Боевое искусство) в частности.

А наука, потому, что существуют различные методики, умения и техники, используемые психологами для достижения наилучших результатов. Процесс использования этих методик сейчас называют моделированием, и обнаруженные с его помощью технологии находят всё большее применение в образовании, спорте, бизнесе и других аспектах нашей жизни. И естественно, в боевых искусствах.

...О древнем.

«Пусть тело будет подобно  
Отпущенной с привязи лодке,  
Которая, то плывёт по течению,  
То застревает в затонах.  
Пусть сердце будет подобно  
Засохшему дереву,  
Которому не грозит, что  
Его будут резать ножом или покрывать лаком»

*(Хун Цзычен, «Вкус корней»), 16-ый век.*

Эти мудрые и проверенные веками строки, как нельзя лучше иллюстрируют то состояние человека, занимающегося воинскими искусствами, которое позволяет ему, не задумываясь о процессе, достигать наилучших результатов на выбранном поприще. Хотя, конечно же, хотелось бы, что бы и сам процесс приносил удовольствие. Но это бывает не всегда и не у всех.

Так как же «отпустить эту лодку от привязи»? Как позволить ей самостоятельно двигаться по течению, и, при этом не забывать о конечном результате тренировок. Мы, естественно, уже перекладываем китайское древнее изречение на современный лад.

К нам в клуб приходят дети, которые ещё не знают, и даже не могут представить, чем им предстоит заниматься в ближайшие три – четыре года. Некоторые из них хотят одного – «драться», другие хотят научиться защищать себя и близких им людей. Мотивации бывают совершенно разные. Наша задача, как педагога, именно в этот период «погрузить» детей в мир воинских искусств (Будо) настолько, чтобы они «выныривали» оттуда только для решения каких-то необходимо жизненных вопросов. И вот тут на помощь нам приходит лингвистико – страноведческий аспект программы клуба. А если быть более точным – его лингвистическая составляющая, которая и в практике НЛП имеет значительное, если не сказать решающее, значение для решения вопросов коммуникации. Но, скажите, пожалуйста, как сделать так, чтобы ученик с первых дней тренировок был «внутри» процесса, а не находился «снаружи», и ждал, что сейчас произойдёт чудо, и в один момент он станет мастером боевых искусств. С точки зрения традиционных восточных концепций это можно достигнуть посредством медитации, и это, безусловно, возможно. К вопросам медитации мы обратимся немного позднее. В условиях же наших реалий всё это решается гораздо прозаичней. На первой же тренировке мы раздаем детям листочки формата А-4,

где напечатаны некоторые основные термины, которые используются во время проведения занятий по воинским искусствам. Я сразу же предупреждаю новичков: «Ребята, я хочу разговаривать с вами на одном языке. И этот язык – японский. Первое, что вы должны выучить – это счёт от одного до десяти». **Ити, ни, сан, чи, го, року, сити, хачи, кю, дзю.** Как вы уже догадались на русском языке это: один, два, три, четыре и так далее. Именно использование лингвистической составляющей данного процесса позволяет участнику тренировки оказаться внутри неё. И не только участвовать в тренировке, но и по мере того, как выпадает очевидная необходимость вести счёт в составе группы, почувствовать себя ведущим в данном процессе. С точки зрения НЛП – это та его, весьма важная, «лингвистическая» часть, которая, как раз и отвечает за наше поведение в данный момент времени, упорядочивает наши мысли и позволяет нам тем, или иным способом вступать в коммуникацию с другими людьми. Приведем один из многих примеров использования именно лингвистической составляющей НЛП, в процессе обучения детей боевым искусствам. Его значение трудно переоценить, поскольку оно, действительно, феноменально. В японском языке есть такое слово – кондзё. В переводе оно означает – характер, а если быть более точным – корень или основа характера человека. Любые упражнения в додзё (а в переводе с японского – это место для занятий воинскими искусствами) проходят как в соответствии планом тренировки, так и в варианте: «Делаем на кондзё!». В этом случае ученикам приходится выполнять технику, или силовые упражнения до той поры, пока не иссякнут силы, и все участники тренировки, просто не упадут, исчерпав свои физические возможности. Многолетний опыт проведения занятий с детьми позволяет сделать нам определённый вывод. Когда исчерпываются физические силы, начинает работать «кондзё» – сила духа и сила воли. На ежегодных традиционных городских фестивалях боевых искусств и других показательных выступлениях наши воспитанники, кроме полного набора традиционных форм, демонстрируют технику «тамешивари» – технику ломания твёрдых предметов с целью продемонстрировать зрителям подготовку своего тела. Сидящие в зале даже и не подозревают, какая кропотливая работа над своим телом и духом предшествовала эффектному показательному выступлению. Когда ребята только начинают осваивать эту технику, они совершенно не обращают внимание на наши рекомендации по технике разбития. Надеются только на силу удара и ... ничего не получается. В лучшем случае получают не очень сильную травму костяшек кулака. Дети пытаются разбить доску толщиной два сантиметра. Одна попытка, вторая, уже отчаяние в глазах и вдруг... Но нет еще ничего не происходит. Тогда мы, в очередной раз рассказываем детям о великом таинстве соединения силы физической и духовной. На японском языке Ки – это сила физическая, Ай – сила духа. Именно поэтому боевой выкрик звучит Киай! Никто из адептов боевых искусств, европейских психологов не может до сих пор объяснить этот феномен. Но как только во время удара ребёнок с резким выдохом выкрикнет это слово – предмет разбит. И, что самое интересное, разбивший сам не понимает, как это произошло. Была доска. А вот уже две половины. Вот Вам, уважаемые читатели, именно та «лингвистическая» составляющая НЛП, в тесной связи с третьей частью «программирования», которая позволяет одним словом, понятным, подчас, только

участнику процесса максимально мобилизовать способности своего организма. Безусловно перед этим происходит серьёзная подготовка ударных поверхностей, техники самого удара, дыхания и т.д.

Вот и получилось у нас рассуждение не совсем «...о древнем». Но, знаете, ведь «отпущенная с привязи лодка» несколько веков назад, в древнем Китае смогла найти себе дорогу к сердцу многих людей, смыслом жизни для которых стало занятие воинскими искусствами. А это означает лишь одно - методы НЛП эффективны и они работают независимо от того, знаем мы о них или нет. Позволим себе ещё одно предположение, касающееся современной психологии и психотерапии. Так или иначе, все техники и методики современных адептов от психологии – это техники НЛП. Но это уже другая история, об этом мы сейчас говорить не будем.

#### **Приведу еще одну цитату.**

«Все основные составляющие части НЛП, а именно: Нейро - Лингвистика - Программирование идеально совпадают с древней восточной концепцией обучения воинским искусствам по схеме: Тело – Разум – Дух».

... И опять о современном.

Возвращаемся опять к нашему программированию. Первая часть, или первая идея, к которой обратились авторы этого метода, весьма проста. «Нейро», именно это слово является определяющим в самой системе. Именно оно отражает ту фундаментальную и новую для среднестатистического «западного человека» идею, что наше поведение берёт начало в неврологических процессах видения, слушания, восприятия запаха, вкуса, прикосновения и ощущения. Мы воспринимаем окружающую действительность через пять своих органов чувств, извлекая нужную нам информацию, чтобы позднее ею руководствоваться. Но наша неврология включает в себя не только невидимые мыслительные процессы, но и явно заметные физиологические реакции нашего организма на различные внешние раздражители. С точки зрения НЛП тело и разум образуют неразделимое единство – человеческое существо и одно просто является отражением другого, но на ином уровне. Так же и в связке Тело – Разум одна составляющая является противоположностью и дополнением другой. Недаром символом воинских искусств, всегда было традиционное на востоке изображение «Единства» и «Противоположности». Символ ИНЬ и ЯН, женщина и мужчина, ночь и день.

В современной науке НЛП имеет дело со структурой субъективного жизненного опыта каждого человека, то есть, того, как мы видим, слышим и ощущаем, и как мы редактируем с помощью органов чувств, ту информацию, которую получаем из внешнего мира. Этот мир представляет собой бесконечное разнообразие всевозможных сенсорных проявлений, но мы, к сожалению, способны воспринимать лишь малую толику этого разнообразия. Каждый из нас живёт в своей уникальной реальности, построенной на сенсорных впечатлениях, своего индивидуального жизненного опыта. Мы создаём себе некоторую, удобную для нас модель мира. Как тут не вспомнить известную историю, преподнесённую нам американским кинематографом о солдате, прошедшем Вьетнам, и, в последствие, оказавшимся никому не нужным. «Forest Gump» так назывался этот фильм.

Герой фильма жил в своём, созданном им самим миром и был совершенно счастлив.

... Опять о древнем, переходя на современное.

Медитация, на японском языке «мокусю» – это «погружение». Именно медитация является тем краеугольным камнем воинских искусств, через который, как раз и проходит вышеупомянутая связка: Тело – Разум – Дух.

«Если хочешь быть  
Безмятежным в минуты волнений,  
Прежде всего научись  
Быть собою в час покоя».

*(Хун Цзычен, «Вкус корней»), 16-ый век.*

Так вот, именно, практика медитации, как в начале тренировки, так и в её конце, помогает вывести все техники Будо (воинского искусства) на уровень подсознания. Ибо с помощью нашего подсознания мы воспринимаем основную часть информации, так необходимой в жизни. А наш разум – «Рацио», служит, лишь проводником для этого. Именно с этой целью в клубе существует стройная, разработанная нами на основе традиционных систем медитации, практика применения мокусю в процессе обучения детей воинским искусствам. В традиции обучения Будо на Востоке изначально человек проходил три стадии обучения в техническом, умственном и духовном развитии, без которых адепт воинских искусств не мог досконально изучить созданный поколениями предшественников некий технический и духовный багаж. А, уж, тем более внести в это древо свой индивидуальный, уникальный опыт. Вкратце эти стадии таковы. Первая – стадия «копирования», идеального повторения и воспроизведения техник, преподаваемых Учителем. Выполнение тех, или иных техник, например, в стиле каратэ Шотокан требуют, зачастую, очень жёсткой формализации. Иногда её называют излишней. Но, только, с помощью многократного повторения различных форм на тренировке дети могут усвоить определённые правила и технические нормы выполнения разнообразных приёмов.

Вторая стадия, и стадия наиболее сложная – это стадия «разрушения», или стадия наибольшего отдаления от стиля Учителя и, парадокс – максимальной адаптации к своему стилю. Именно в этот период у ребёнка вырабатываются сугубо индивидуальные черты выполнения тех, или иных техник и приёмов. Из десяти детей, пришедших к нам в клуб, до этой стадии доходят один – два, человека. И время достижения детьми этого уровня – пять-семь лет усердных тренировок.

Стадия третья – «отделение, разрыв» с Учителем, школой и, возможно - основание своего направления в Будо. Хотя это происходит не всегда. Но, только отказ от формы или «привязи» – это закономерный этап на пути совершенствования личного мастерства. А личностное начало (Нейро) в проблемах развития любой школы и стиля не только не отрицаются восточными светилами Будо, но и являются основным условием совершенствования стиля и его прогресса в течение длительного времени. Именно в этот момент начинает полностью работать связка: Тело – Разум – Дух.

... О медитации.

Конечно, именно к медитации обращали свои взоры многие известные психологи и психотерапевты современности. Но выдавали её то за «современные» течения в психологии, то за некоторые весьма сомнительные методики, связанные с различными учителями и т.д. Достаточно обратиться к популярной в девяностых годах прошлого века системе аутогенной тренировки, которая по сути своей являлась медитацией в её классическом виде. А если мы вспомним знаменитое на весь мир произведение Алана Уотса – «Путь Дзен», мы ясно увидим, что вся тема развития восточных боевых искусств и практик, точнее их психо – физическая составляющая является путём развития и совершенствования методов НЛП.

Так, чем же, с точки зрения НЛП, является феномен медитации? А он существует, хотим мы этого, или нет.

Хотите об этом узнать? Пожалуйста. Сядьте поудобнее. Можно в позицию «Сейдза-дзен», позиция сидения на пятках, в йоге – Ваджрасана (поза алмаза), а лучше просто лечь на пол и расслабиться. Кстати это одно из упражнений, которое мы выполняем с детьми на тренировках. Я предлагаю детям представить себя на берегу моря или озера в летний жаркий день. «Вы лежите на кромке воды, море, река, озеро, это не важно. Тёплые волны начинают ласково набегать на ваши ноги. Сначала до голеней, затем выше. Вот волны уже согрели своим теплом бедра, брюшной пресс. Волны то приливают, то откатываются. Всё тело расслабляется и отдыхает. Вот вы уже почувствовали тепло и расслабление всего тела. Веса нет, вы словно плывёте на волнах. Вам очень приятно, вы полностью расслабились, все мышцы тёплые, вязкие и податливые. Вам очень приятно». Но тут раздаётся команда: «Мокусо ямэ!» – «Закончить медитацию!». И в этот момент, о ужас, вы оказываетесь в спортивном зале лёжа на полу и Сенсей (Учитель), говорит, уже на родном языке: «А, вот, теперь я хочу спросить вас лишь об одном. Кто из вас был там, на этом прекрасном летнем берегу?

Практика показывает, что не более тридцати процентов детей, находящихся в зале в данный момент, могут ответить на этот вопрос положительно, и дать субъективную оценку своим ощущениям и ассоциациям, возникшим в момент медитации. И это ещё один феномен НЛП. Но об этом в древнем Китае, в веке 15-ом – 16-ом не думали, они просто пользовались медитацией для решения определённых весьма практических задач. И эта задача - визуализация своих медитативных образов и форм, что очень необходимо для развития у детей образно – интуитивного восприятия мира. Для воинских искусств это очень важно, так как только хорошо развитая интуиция и образное мышление позволяют преодолеть связку: Тело – Разум – Дух, минуя среднюю фазу. И мы очень надеемся, что кому-то из наших учеников, успешно прошедших эту стадию изучения Будо, когда - нибудь удастся создать свой, уникальный вид воинского искусства. Таким образом, навечно записав своё имя золотыми буквами на стенах монастыря Шаолинь.

Закончить же свою статью, хочу стихотворной формой Гичина Фунакоши, патриарха современного каратэ и создателя стиля Шотокан каратэ-до.

«Осваивая устои, постигнешь нового суть.

Что старым слывёт, что новым – время не обмануть.

Незамутнённость духа через годы сумей пронести!

Кто пройдёт безупречно до конца своего Пути?»  
*Фунакоши Гичин начало 20-го века).*

### Ссылки на источники

1. Хорев В, «Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни», 2001 год, 517 страниц. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов – на – Дону «Феникс».

## HOW TO USE THE METHODS OF NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING IN TEACHING CHILDREN TO MARTIAL ARTS

### Toropov Vitaliy

master of sports of the Russian Federation in hand-to-hand combat, teacher of the highest qualification category, head of the club of hand-to-hand fighting "Rossichi", owner of the black belt, third Dan Shotokan karate-do, Children's Center, Kamyshin, Volgograd Region

[toropov-vitaliy@yandex.ru](mailto:toropov-vitaliy@yandex.ru)

**Abstracts.** The article is devoted to the author's methods of using the methods of neurolinguistic programming in the process of teaching children martial arts.

**Key words:** NLP; budo; Mokuso kobudo; martial art.