

# Путь паркура

## Спорт каменных джунглей

Если вы смотрели фильм Люка Бессона «Ямакаси», то вы знаете, что такое паркур. Трюки этого суперзрелищного экстремального вида спорта использовали и в первом фильме новой бондианы «Казино Рояль». Себастьян Фука, считающийся одним из основателей паркура, продемонстрировал там своё искусство преодоления препятствий, когда в роли террориста бежал наперегонки с Бондом по строительному крану. И кстати, победил-таки, придя к финишу первым. А то, что потом агент 007 взорвал его вместе с посольством не дружественной Великобритании страны, к паркуру уже не имеет никакого отношения и нисколько не умаляет его достоинств.

Французов Себастьяна Фука и Дэвида Белля называют создателями паркура, хотя сами они считают иначе. Вероятно, первыми европейцами, освоившими паркур, были французские legionnaires, которые наблюдали быт аборигенов в африканских колониях Франции. Те во время охоты устраивали настоящие гонки с препятствиями по джунглям, даже не подозревая, что тем самым занимаются экстремальным спортом. Но оказалось, что такое времяпрепровождение просто идеально приспособлено для поддержания отличной физической формы французских спецназовцев, да и боевая эффективность солдата, освоившего технику преодоления любых препятствий, очень сильно возрастала.

Основа основ паркура – это понимание совершенной серьёзности происходящего и умение абсолютно концентрироваться на выполнении каждого элемента движения. Вот что сказал Себастьян Фука в своём интервью, опубликованном на сайте Urbanfreeflow.com, на вопрос о прыжках, выполняемых на громадной высоте: «Высота как таковая не важна. В разумных пределах, конечно. Если ваша подготовка уже позволяет делать трюки определённого уровня, то вы обратите больше внимания на другие моменты, такие как координация движений, самонастрой. Если нет, вы будете только



Фото: Getty Images

смотреть и думать в испуге, как же тут высоко и страшно. Если с вами Сила, то вы говорите себе: «Я могу это сделать!»

Но паркур – это не просто совокупность сложных акробатических трюков, а целая жизненная философия, путь. И именно в понимании его философии Дэвид Белль и Себастьян Фука разошлись в разные стороны, так что, несмотря на свой ещё вполне молодой возраст, этот спорт уже успел разделиться на два направления. Во главе одного, сохранившего первоначальное название, стоит Дэвид, другое под названием free running основал Себастьян.

Free running – это, так сказать, красивый паркур. Его основатель к рациональности движения прибавил другой главный принцип – требование к красоте движения. Фрираннеры называют это поиском гармонии между телом и препятствием, когда из всех возможных вариантов прохождения преграды выбирается самый красивый, хоть и не самый энергоёмкий.



Фото: Getty Images

- Фрираннеры из всех возможных вариантов прыжка выбирают самый красивый
- Спорт каменных джунглей
- Гламурный прыжок
- To be and to last – быть и продолжаться
- Фрираннеров приглашают на съёмки клипов, а их фото размещают в газетах

Белль категорически против такого подхода. Он говорит, что паркур создали солдаты в джунглях, и им было не до красоты. Первая, да и, пожалуй, единственная функция паркура – достижение цели, будь то преследование врага или, наоборот, бегство от опасности. А всё, что бесполезно (хотя и красиво) – не паркур.

Хотя, это с какой стороны посмотреть. Если с точки зрения только преодоления препятствия, то Белль, несомненно, прав. Чем проще движение, тем безопаснее. А вот с точки зрения выживания в нашем мире... Именно фрираннеров с их «гламурным паркуром» приглашают на съёмки фильмов, клипов и рекламных роликов.

Но как бы там ни было, а неофициальный девиз паркура гласит: «To be and to last» – «быть и продолжаться». А как именно быть и куда продолжать движение – каждый может решать сам.

Андрей САБЛИН



Фото: Getty Images



### Мир Боевых Искусств

## Медитация

### ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Медитация – это неперенный атрибут всех восточных боевых искусств. Даже их спортивные аналоги сохраняют у себя некий простой вариант расслабления с закрытыми глазами. Такая медитация используется для настроя на тренировку и восстановления сил после неё. Кроме того, она обладает неким оздоровительным эффектом, так что данная статья может быть интересна не только любителям боевых искусств.

Медитация, как известно, это термин иезуитов, которые называли так свои ментальные упражнения. А когда они познакомились с восточными практиками, назвали так же и то, что увидели, но не поняли. Ибо восточная медитация есть прямо противоположная вещь иезуитской тренировке своего разума. В ней требуется полностью отключать работу ума.

Представьте себе, что ваше тело есть сложная система, по которой циркулирует энергия. До тех пор, пока она работает так, как изначально была спроектирована, всё хорошо. И с физическим, и с психическим здоровьем. Но стоит нашему не в меру деятельному разуму захватить над ней контроль, эффективность её работы резко снижается, а иногда, например, в моменты стрессов, когда

разум не способен управлять даже самим собой, система может работать и вхолостую, тратя предназначенную для здоровья человека энергию на беспокойство и страхи.

Стоит научиться отстранять разум от управления своим телом, как его система будет стараться вернуться в изначальное, гармоничное состояние, направляя свою энергию на улучшение собственного здоровья. В этом и заключается оздоровительный эффект медитации.

Наиболее популярны в наше время, так сказать, трансовые медитации. Человек сидит, вернее, тело его сидит, а сознание отказалось от контроля. Проще говоря, он просто уснул. Но мы рассмотрим другой вариант медитации, который помимо здоровья может дать ещё и более хороший самоконтроль, и душевное спокойствие (даже в моменты стрессов). Тем более что спать всё же удобнее в кровати.

Итак, тот, кто начинает практиковать медитацию, сразу сталкивается с двумя проблемами. Первая, как уже было упомянуто, – сон. Заснуть, если вы сидите в удобной позе, а не скрестив ноги в лотосе, проще простого (в лотосе у европейцев могут болеть ноги – какой уж тут сон!).

Вторая проблема – мысленный диалог.

Требуется ни о чём не думать, но при этом не входить в транс. В этом случае в голове постоянно вертятся мысли. В некоторых школах используют повторения мантр или визуализации для их подавления, но это всё не то. Можно с помощью этих фокусов входить в покой, но само сознание от этого большей силой самоконтроля, да и большим спокойствием, обладать не будет.

Итак – простая инструкция. Сядьте (можно в лотос, можно по-турецки, можно просто в кресло) с намерением ни о чём не думать. Когда начнут появляться мысли – отслеживайте их. Но нужно чётко знать, что все мысли – это не вы. Вы – это тот, кто на них смотрит со стороны. Когда сознание вернётся к своей истинной сути, то придёт и покой. А покой в мыслях нужен именно для этого возвращения к себе. И тогда станет видно, что не человек управляет своими мыслями, а мысли управляют всей жизнью человека, можно даже сказать, что они живут вместо него.

Конечно, мы несколько отклонились от оздоровительной темы, но очень уж не хочется уподобляться статьям в гламурных журналах, которые йогу называют древним индийским фитнесом, а медитацию преподносят как средство против морщин.

Кстати, возвращаясь к теме боевых искусств: шаолиньское ушу, которое не только дало начало многим восточным школам боя, но и во многом способствовало тому, что боевые искусства обрели тот вид, ко-

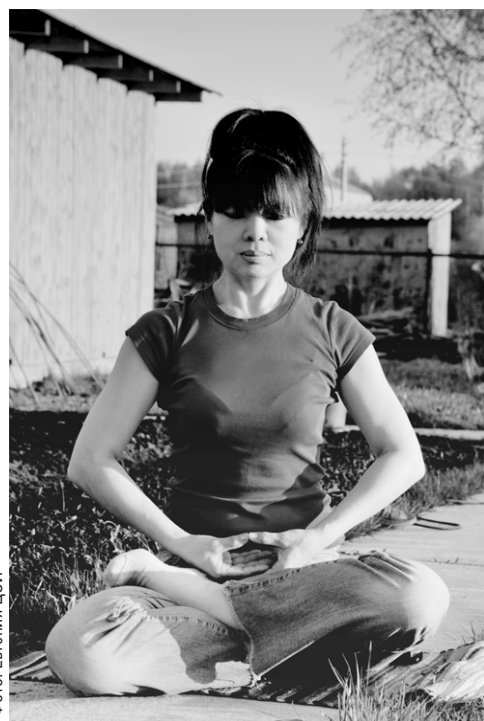


Фото: Евгения ЦОИ

Вы – это тот, кто смотрит на свои мысли со стороны

торый мы знаем сейчас, было создано именно как средство поддержания физической формы, необходимой монахам для долгой медитации.

Сергей ШИЛОВ