

4 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У МУЖЧИНЫ

ДЕКАБРЬ
2011

Men's Health

ТРЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ХВОСТ?



РАБОТА НАД
ОШИБКАМИ
ДЕВУШКИ
ВСПОМИНАЮТ
СВОЙ ХУДШИЙ
СЕКС

6

БЛЮД ИЗ
ОБРЕЗКОВ

ФОРМА

0% ЖИРНОСТИ

СУШКА — ФИНАЛЬНАЯ
ЧАСТЬ ГОДОВОЙ
ПРОГРАММЫ

В РИТМЕ МОЗГА

ТОЧНАЯ НАСТРОЙКА
МОЗГА НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА

**Илья
Ковальчук**
Хоккеист

КУРЕНИЕ УБЫВАЕТ

МОЖНО ЛИ СНИЗИТЬ
ВРЕД ОТ ТАБАКА?

MensHealth.com.ua



РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ
ЦЕНА 16 ГРИВЕН



4 820090 290060

БОНУС АНТИСТРЕССОВЫЙ РЕЙТИНГ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

ГРАНД-
МАСТЕР
ВИЛЬЯМ
ЧЕНГ

1

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Любой стресс – это напряжение. Традиционный Винг Чунь прагматичен, в нем нет ничего лишнего, поэтому для напряжения просто нет поводов. А еще в нем есть уникальные методики “активного” расслабления. Уже после получаса отработки некоторых упражнений ты можешь попасть в состояние, похожее на транс: твой мозг начнет оптимизировать свою работу, чтобы избежать ненужной траты энергии. После таких тренировок повседневные трудности покажутся смешными, а некоторые проблемы отпадут вовсе благодаря тому, что ты расслабишься и перестанешь волноваться по пустякам.

2

ПРИВЕСТИ ТЕЛО И МЫСЛИ В ПОРЯДОК

Ты преуспеешь только тогда, когда не будешь идти на компромиссы с собой в угоду общественным “так надо”. Традиционный Винг Чунь поможет тебе все разложить в голове по полочкам и отрегулировать собственное тело – убрать лишнее, добавить необходимое.

3

ОБРЕСТИ НАВЫК ОДНОВРЕМЕННОЙ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Тебя всю жизнь учили последовательности, забывая, что может не быть времени раздумывать над следующим шагом. В традиционном Винг Чунь ты учишься все время идти вперед, одновременно защищаясь от неожиданного нападения.

4

РАЗВИВАТЬ ОБА ПОЛУШАРИЯ МОЗГА ОДНОВРЕМЕННО

Ты научишься независимой работе руками и ногами. В процессе повысится мозговая активность, улучшится координация между полушариями, а это разовьет твою интуицию и работоспособность. В итоге все участки мозга будут постоянно задействованы по максимуму, что замедлит процесс старения организма.

Кунг-фу на все случаи жизни

О том, как справиться с последствиями жизненных обломов, мы уже писали. Мы решили написать о том, как научиться убирать их причины. Руководство к действию, которое поможет тебе постичь принципы эффективной жизненной стратегии — стиль кунг-фу — Винг Чунь.

7

ПРИЧИН, ЧТОБЫ
ЗАНЯТЬСЯ
ТРАДИЦИОННЫМ
ВИНГ ЧУНЬ

5

ОТРАБОТАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕФЛЕКСЫ

Собственные реакции необходимо контролировать, но ни в коем случае не подавлять (а это именно то, что нас заставляет делать воспитание в обществе). Традиционный Винг Чунь поможет тебе все естественные рефлексy достать наверх и научиться доверять собственному телу.

6

НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ СТРАХАМИ

Бояться все. Но те, кто умеют договориться со своими страхами, открывают для себя путь наименьшего сопротивления. Сделав страхи своими союзниками, ты быстро добьешься всего, чего тебе хочется. Этому тоже обучаются адепты Винг Чунь.

7

НАУЧИТЬСЯ БЫСТРО СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

Традиционный Винг Чунь научит тебя не применять грубую силу против силы, а гибко и красиво обходить препятствия на пути к цели, при этом наращивая стальные нервы.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

— ИЗ ОДНОГО
ПЕРВОИСТОЧНИКА

Винг Чунь — стиль кунг-фу, который в переводе с кантонского означает “вечная весна”. Его основные принципы — не идти силой против силы, сохранять оптимальную дистанцию, правильно атаковать и защищаться и добиваться максимального результата минимальными усилиями. Традиционный Винг Чунь — стиль, который в прошлом столетии сформировал легендарный мастер Ип Ман. О его жизни снято несколько фильмов. Два самых известных его ученика — Брюс Ли и Вильям Ченг, одногодки и в прошлом закадычные друзья. Ли стал звездой мирового кинематографа и единоборств, а Ченг — единственным наследником полной системы традиционного Винг Чунь.

Вильям Ченг практикует традиционный Винг Чунь более 60 лет. В свои 70 он проводит в перелетах по полгоду, преподавая мастерство в разных уголках мира. Кроме занятий Винг Чунь, Гранд-мастер Ченг организует программы для бизнесменов и сотрудников государственных служб, в том числе специального назначения, по стресс-менеджменту, улучшению работоспособности и реакции, формированию мотивации и расширению возможностей человека.



ИГОРЬ ТУНИК — СИФУ (МАСТЕР) ТРАДИЦИОННОГО ВИНГ ЧУНЬ, ОБЛАДАТЕЛЬ КРАСНОГО ПОЯСА ПЕРВОГО УРОВНЯ, УЧЕНИК ГРАНД-МАСТЕРА ВИЛЬЯМА ЧЕНГА, СОАВТОР ПЕРВОГО УЧЕБНИКА ПО ТРАДИЦИОННОМУ ВИНГ ЧУНЬ

1. КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ИЛИ ИСПУГАЛСЯ

РАСЛАБЬТЕСЬ Стресс — это напряжение, и чем выше стресс, тем выше напряжение. В первый момент происходит задержка дыхания, выделяется адреналин и частота сердечных сокращений увеличивается. При слабом стрессе (пульс от 110 до 140 ударов в минуту) человек еще адекватен. От 140 до 180 — максимальный предел работы, движения замедляются. От 180 и выше человек уже пребывает в состоянии ступора, как правило, не может вспомнить, что с ним происходило.

В момент возникновения экстремальной ситуации первое, что нужно сделать, это выдохнуть и ни в коем случае не задерживать дыхание, а продолжать дышать поверхностно и часто. Только делать это нужно правильно — вдох через нос, выдох ртом, дыхание грудью, а не плечами, легкое и поверхностное. Когда почувствуешь, что тебя начинает отпущать, продолжай дышать еще хотя бы минуту-две, чтобы полностью успокоиться.

Если ты чувствуешь, что теряешь сознание, необходимо срочно выбрать точку, зафиксировать свой взгляд. Пока ты видишь эту точку и дышишь, ты будешь оставаться в сознании.

2. НАУЧИТЬСЯ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОСТИ

Неизвестно, что будет завтра. Поэтому, если ты решил что-то сделать, делай немедленно и все, что можешь, второго шанса может не быть. Один из способов самомотивации, который также быстро повышает самооценку, это делать то, чего ты боишься.

3. НАУЧИТЬСЯ БЫСТРО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

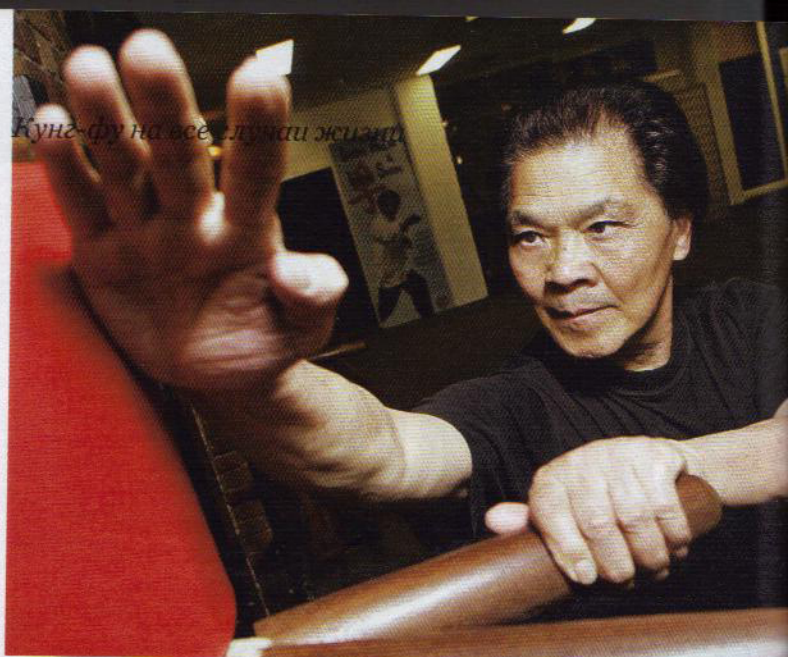
Чем лучше мы себя знаем, тем больше понимаем свои ценности и приоритеты. Чем лучше контролируем себя — тем быстрее достигаем желаемого. Чем быстрее расслабляемся в стрессовой ситуации — тем легче нам правильно действовать. Когда мы управляем собой, у нас обостряется чувство интуиции. И это все вместе с нашим жизненным опытом помогает нам без лишних усилий делать правильные выводы и воплощать их в жизнь.

4. КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ И СИТУАЦИЮ

Лучший способ — всегда и везде осознавать, что ты делаешь и зачем. Например, идя на переговоры, четко понимать, чего ты хочешь добиться в результате встречи, что ты готов за это отдать и где границы твоих действий. Этот принцип подходит и для любой другой ситуации. Помни о своих целях. Если видишь, что в процессе начинаешь бояться или волноваться, см. п. 1.

5. РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ

Смотреть в глаза агрессивно настроенному оппоненту — один из самых вызывающих способов взаимодействия. Традиционный



Винг Чунь учит смотреть на локти и колени человека, находящегося перед тобой, чтобы не нарываться на еще большую ответную агрессию и сосредоточиться на защите и атаке. Локти двигаются минимум в два раза медленнее, чем кулаки, а колени еще более медленно.

Однако насколько бы ты ни был готов, если чувствуешь, что человек настроен агрессивно, лучше от него отойти, проследив, чтобы в твоём теле не было напряжения. Если он это почувствует, это может вызвать новую вспышку агрессии с его стороны.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

- <http://www.cheungswingchun.com>
- <http://wcau.com.ua>

Как тренировать состояние с помощью дыхания

Сядь поудобней на стул. Сделай выдох без напряжения, удержи дыхание и жди, когда у тебя начнется паника. Паника начнется одновременно с напряжением. Центр напряжения у каждого свой: у кого-то в горле, у кого-то в животе, у кого-то в голове. Необходимо дать самому себе команду расслабиться и контролировать теперь только это место и напряжение. Задержка дыха-

ния остается константной. Паника будет возникать волнами. Процесс остановки паники необходимо повторить хотя бы 3 раза и через волевой приказ расслабить то место напряжения, в котором оно возникло сначала. Тренируйся, и ты узнаешь, как физиологически проявляется твоя реакция на экстремальную ситуацию и как ты можешь ею управлять.

Этот инструмент универсален, так как применять его можно где угодно — у себя дома или на важной встрече. При регулярных тренировках ты станешь дышать совершенно незаметно, это войдет в привычку, и через некоторое время начнешь автоматически расслабляться с помощью дыхания, как только почувствуешь стресс или испуг. ■