

ДЖОН ЛОФТИ

Наръчник по
САМОЗАЩИТА
на британските
Специални въздушни части

Copyright c 1997 Amber Books Ltd, London

**This translation of The SAS Self-Defence Handbook first published in
2009 is published by arrangement with Amber Books Ltd.**

© София Крушовалиева, превод, 2009 г.

© Людмил Веселинов, художник на корицата, 2009 г.

Книгоиздателска къща „Труд“, 2009 г.

ISBN 978-954-528-853-1

ДЖОН ЛОФТИ

Наръчник по **САМОЗАЩИТА**

на британските

Специални въздушни части

SAS

КНИГОИЗДАТЕЛСКА КЪЩА **tryst**, 2009

Съдържание

ЧАСТ ПЪРВА: МИСЛОВНА НАГЛАСА

Глава 1: Какво представлява самозащитата?	8
ГРАБЕЖ	12
НАСИЛИЕ НА СЕКСУАЛНА ОСНОВА	14
ДОМАШНО НАСИЛИЕ	18
ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО	19
НИВА НА ГОТОВНОСТ	22
КОНФЛИКТ	25
СПЕЦИАЛНИТЕ ЧАСТИ И САМОЗАЩИТАТА	28
САМОЗАЩИТАТА И ЗАКОНЪТ	29
Глава 2: Положителното мислене	30
ЖЕЛАНИЕ ЗА ПОБЕДА	31
ЕЗИКЪТ НА ТЯЛОТО И САМОЗАЩИТА	33
ДА БЪДЕШ АГРЕСИВЕН	37
ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТРАХА	39
ГЛАВА 3 Усет за неприятности	44
ИЗБЯГВАНЕ НА СБЛЪСЪЦИ	44
ПОТУШАВАНЕ НА СБЛЪСЪЦИ	46
СПАЗВАНЕ НА ДИСТАНЦИЯ	46
БЪДЕТЕ ХИТРИ	47
УМЕНИЯ НА УЛИЦАТА	49
БАНДИ И ПИЯНИЦИ	51
ПЪТУВАНЕ С ГРАДСКИЯ ТРАНСПОРТ	53
ТАКСИТА	55
ВЛАКОВЕ	56
ПЪТУВАНЕ С ВАШАТА КОЛА	59
СТРАТЕГИИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА КОЛАТА	60
ТЕХНИКИ ЗА РАЗСЕЙВАНЕ	62

ЧАСТ ВТОРА: ТЕХНИКИ ЗА САМОЗАЩИТА

Глава 1: Изучаване на самозащита	66
Глава 2: Оръжията на вашето тяло	70
ПРАВИЛНАТА СТОЙКА	71
ГЛАВАТА	72
РЪЦЕ	73
ЛАКТИ	77
КОЛЕНЕ	77
СТЪПАЛА	78
Глава 3: Всекидневните предмети за самозащита	80
Глава 4: Мишени по тялото	86
ГЛАВАТА	86
ТРУПЪТ	87
РЪЦЕ	89
ДЛАНИ	89
КРАКА	89
Глава 5: Техники за защита	90
БЛОКОВЕ	92
ЗАЩИТА СРЕЩУ ЗАХВАТИ	104
ЗАЩИТА СРЕЩУ УДУШВАНЕ	122
ЗАЩИТА СРЕЩУ ПАЛКА	130
ЗАЩИТА СРЕЩУ НОЖОВЕ	134
САМОЗАЩИТА В АВТОМОБИЛ	142
СЕКСУАЛЕН ТОРМОЗ	146
НОКАУТ ЗА 5 СЕКУНДИ НА БРИТАНСКИТЕ СПЕЦИАЛНИ ВЪЗДУШНИ	152

Част Първа

Мисловна нагласа

Тренировката на ума да преценява точно ситуацията, да бъде нащрек, а при възможност – да избягва сблъсъците, е същината на успешната самозащита. Тази нагласа в комбинация с познания в областта на техниките за самозащита ще намали риска да бъдете нападнати или да се превърнете в жертва.

Глава 1

Какво представлява самозащитата?

Самозащитата не предполага само заучаването на техники. Началото на самозащитата е положителната мисловна нагласа и няколко прости предпазни мерки, които ще ви помогнат да предусетите и избегнете потенциалната опасност. Тези познания ще ви бъдат от полза също в моментите, в които се появят неприятностите.

Целта на тази книга е да предложи на обикновения, спазващ законите гражданин поредица от изпробвани техники, които да му помогнат да не става жертва на улицата в съвременната градска джунгла.

Около 90 процента от успешната самозащита са свързани с избягването на насилие. Оставащите 10 процента зависят от използването на физическа сила срещу нападателя. Ще разгледаме някои защитни техники във Втора част. Лесно е да се влезе в бой, по-трудно е да се избегне. Като казвам това, подчертавам, че мисловната ви нагласа е от изключителна важност както за избягването на насилие, така и в конфликта ви с твърдо решен на насилие нападател.

Най-важното е, че самозащитата означава да се стои настрана от неприятностите, но за да се справите успешно, трябва да сте наясно с всички ситуации и обстоятелства, при които те могат да възникнат.

Заплахата. Живеем в свят, в който насилието и беззаконието постоянно се увеличават. Градовете ни са пренаселени. Много хора, особено сред младите, са без работа или в безизходица и мнозина от

Какво представлява самозащитата?

тях виждат твърде слаба светлина в края на тунела. Те са откъснати от традиционната семейна обвързаност и дисциплина, захранват се от телевизионна и филмова диета, изпълнена с насилие и недостижим секс, в които моделите на поведение често са мускулести супергерои, а основните двигатели на мотивацията са алчност, похот, ярост и отмъщение. В хода на човешката история винаги са съществували насилие по улиците, заплаха от кражба и сексуално нападение, както и от пиянски скандали.

Насилието не се ограничава само до ситуации на обществени места. Има всеобщо нарастване на нападения над хора, чието ежедневие е свързано с постоянен контакт с всякакви обкръжения. Полицията е един такъв очевиден пример, макар полицаите да са подготвени от повечето от нас за сблъсъци и да са обучени да се справят в подобни ситуации. Други групи с висок риск са социални работници, лекари и медицински сестри, продавачи и консултанти в магазини, шофьори от обществения транспорт, таксиметрови шофьори, та дори и пожарникарите.

Реакцията. Въпреки посоченото по-горе шансовете човек да бъде нападнат са относително малки. Има няколко прости правила, които могат да намалят допълнително риска от нападение. Например, ако искате да се научите как да се защитавате, ще трябва да отделите време за подобряване на общото си физическо състояние, което често значи да се запишете на курсове по самозащита или на фитнес, където има квалифицирани инструктори. Ако се запишете в клуб по бойни изкуства, би било още по-добре. При всяко едно положение не е необходимо да сте майстор с черен колан, за да научите най-важните неща от тази книга. Що се отнася до мисловната ви нагласа, подобрената физическа форма и физическите умения ще повишат самочувствието ви, ще ви помогнат да мислите бързо и ясно, да сте нащрек за потенциални опасности и лесно ще се фокусирате, когато дойде моментът за действие. Добрата самозащита предполага подготовка и знания. Трябва да познавате манталитета и възможните физически ограничения на противника ви. Опасният тип, който очевидно току-що се е събудил и иска от вас пари на улицата, може да е пияница или наркоман. Бъдете внимателни.

Колкото повече изучавате и практикувате самозащита, толкова повече идеи ще имате при опасни ситуации. Тренираният човек раз-

Мисловна нагласа



Нападенията могат да бъдат изключително болезнени за жертвата. Въпреки това с описаното в настоящата глава те могат да бъдат избегнати без проблем.

полага с физическа подготовка, сила и сърчност. Този, който е нащрек – с познания за заобикалящата среда, както и има поглед върху мисленето и способностите на потенциалните противници. Може би най-важното е, че когато този човек започва битка, знае, че е в правото си и има отлични шансове да победи.

Кога да използваме самозащита? Убедеността в моралното ви право е силно оръжие. Всеки има право да се защитава срещу физическо нападение. Ако сте направили всичко по силите ви, за да избегнете конфликт и няма шансове да се измъкнете с хитрина или бягство, ще трябва изцяло да се съсредоточите върху предстоящия сблъсък. Познанията, уменията и убедеността ви ще ви дадат решителността и силата да победите. Едни от най-свирепите бойци както в природата, така и сред хората, са майките. Често те дори не се замислят в правотата на своите действия, а се водят от това да защитят малките си.