

18+

Денис Загоска

Самооборона. Уязвимые точки и зоны тела

Знания об уязвимых точках и зонах тела
в концепции самообороны

Денис Загоска

**Самооборона. Уязвимые
точки и зоны тела. Знания
об уязвимых точках и зонах
тела в концепции самообороны**

«Издательские решения»

Загоска Д.

Самооборона. Уязвимые точки и зоны тела. Знания об уязвимых точках и зонах тела в концепции самообороны / Д. Загоска — «Издательские решения»,

Данная книга написана для людей, интересующихся тематикой самообороны, а также для занимающихся боевыми искусствами. В книге рассматривается тема уязвимых зон и точек тела в концепции самообороны, а так же оздоровительные аспекты акупрессы биологически активных точек тела.

Самооборона. Уязвимые точки и зоны тела

Знания об уязвимых точках и зонах

тела в концепции самообороны

Денис Загоска

© Денис Загоска, 2026

ISBN 978-5-0071-2159-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данная книга написана для людей, интересующихся тематикой самообороны, а также для занимающихся боевыми искусствами. Также книга будет полезна для интересующихся тематикой акупрессуры и её оздоровительной практики.

Книга является практическим пособием для тренирующихся, а не набором канонизированных приёмов и техник боя, ведь как известно не существует заранее заготовленных приёмов на всё возможное многообразие способов нападения. Всё равно каждый случай будет индивидуален и многое зависит от умения обороняющегося чувствовать неповторимость ситуации и подбирать наиболее оптимальные способы самообороны.

Данное руководство объединяет наиболее эффективные техники из различных боевых искусств с концепцией прикладной самообороны. В первой части книги рассматриваются наиболее уязвимые зоны человеческого тела и способы воздействия на них. Во второй части книги описаны основные энергетические меридианы и точки акупрессуры, традиционные для древней китайской системы знаний Цзин-ло, а также применение знаний об акупунктуре для поддержания здоровья.

На мой взгляд, именно китайская система знаний об акупрессуре обладает наибольшей полнотой и систематичностью. Практика воздействия на точки существовала в Китае тысячами лет. Сначала знания передавались устно, из поколения в поколение, позже накопленный опыт был зафиксирован в письменных источниках.

Эти знания могут использоваться как для саморегуляции организма и самоисцеления, так и в практике боевых искусств. Ведь и традиционная китайская медицина и боевые искусства развивались в тесной связке и опираются на единую мировоззренческую базу — даосскую концепцию о циркуляции энергии «ци» в организме.

Знание об уязвимых точках и зонах тела очень важно для эффективной самообороны. Воздействие на уязвимые зоны тела позволяет быстро и с минимальными усилиями вывести нападающего из строя. Удары по уязвимым зонам тела причиняют сильную боль, дезориентируют агрессора, временно парализуют конечности и даже могут привести к потере сознания агрессора. Это даёт возможность уйти от угрозы и нейтрализовать агрессию. Ведь зачастую, в ситуациях необходимой обороны, защищающемуся приходится иметь дело с более сильным, крупным и возможно вооружённым противником или с несколькими агрессорами. Поэтому обороняющемуся необходимо экономно использовать свои силы.

Для каждой уязвимой точки и зоны тела существуют свои техники воздействия: удары (кулаком, локтем, основанием и ребром ладони, коленом и стопой), нажатия (пальцами или ладонной палочкой), болевые рычаги и захваты.

1. Знания об уязвимых зонах тела в концепции самообороны.

Начнём наше повествование с рассказа об уязвимых зонах организма. В концепции самообороны уязвимые зоны тела — это участки, где сосредоточены жизненно важные структуры: нервные узлы, крупные сосуды, хрупкие кости, суставы или органы (рис. 1).

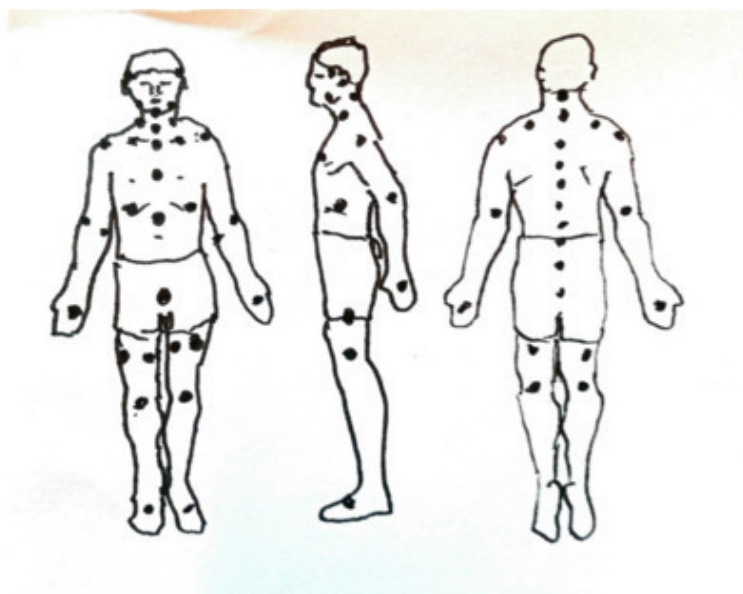


Рис. 1. Уязвимые зоны тела

К основным уязвимым зонам тела относятся:

голова и лицо. Практически вся голова является уязвимой для ударов и давлений, это и виски и область затылка, глаза и надбровные дуги, нос, челюсти, ушные раковины. В этой области расположено множество уязвимых точек, являющихся точками акупрессуры;

область шеи, горло. Уязвимыми областями здесь являются передняя поверхность шеи (дыхательное горло, межключичная ямка)), боковые поверхности шей (область сонных артерий), задняя поверхность шеи (область шейных позвонков);

плечевой пояс и руки. Уязвимыми зонами здесь являются ключицы, мышцы в местах их крепления, внутренняя поверхность плеча (место расположения нервных волокон и сосудов близко к поверхности кожи), суставы локтей, кисти и пальцев рук;

грудная клетка и грудной отдел позвоночника. Удары по груди в область сердца очень опасны;

живот и поясничный отдел позвоночника. Особенно уязвимыми являются зоны проекции внутренних органов (печени, желудка, селезёнки, почек). Очень уязвимой зоной в области живота является вегетативное солнечное сплетение, так как эта область не прикрыта крупными мышцами пресса, но здесь расположены нервные узлы, регулирующие работу внутренних органов;

область гениталий является очень уязвимой зоной тела, здесь располагаются репродуктивные органы, к которым подходит большое количество нервных волокон. Удары в эту область очень болезненны;

нижние конечности. основными уязвимыми зонами на ногах являются коленный и голеностопный суставы, мышцы бедра ближе к коленному суставу, в местах их прикрепления. Особенно уязвима внутренняя поверхность бедра, где мышечный каркас слабее и где проходят крупные кровеносные сосуды и пучки нервных волокон.

Для усиления эффекта болевого воздействия ударов и надавливаний на уязвимые точки тела используют также ладонные палочки, предметы подобные яваре. К ним можно отнести явару — японскую палочку для акупрессуры и самообороны, куботан — брелок с ключами

для самообороны, тактическую ручку — шариковую ручку с ударопрочным корпусом (рис. 2) Более подробно о применении яваро-подобных предметов для самообороны написано в моей авторской книге «Ладонные палочки. Явароподобные предметы». Также можно использовать для самообороны подручные предметы, которые могут оказаться при себе, например, связку ключей, карманный фонарик, зонт и т.п..



Рис. 2. Ладонная палочка может использоваться как для оздоровительного массажа точек акупунктуры, так и для самообороны.

Удары по уязвимым зонам тела наносятся закалёнными ударными поверхностями. Основными ударными поверхностями тела являются:

ударные поверхности рук. Это кулаки, основание и ребро ладони, локти и предплечья. Чаще всего бьют двумя костяшками на передней поверхности кулака — суставами у основания согнутых указательного и среднего пальца. Важно уметь правильно сжимать кулак, пальцы при этом должны быть плотно сжаты, а большой палец прикрывает сверху указательный и средний пальцы. Кулак должен образовывать прямую линию с предплечьем, во избежание перегибания кисти и травмы руки при ударе. Основание ладони это надёжная и безопасная ударная поверхность даже у малотренированного человека. Когда человек что-то толкает, он делает это ладонями, когда человек падает, он инстинктивно приземляется на ладони, смягчая падение тела. Ладони предназначены для толчков самой природой. Ребро ладони также является отличной ударной поверхностью. Удар наносится мышечной мякотью ребра ладони со стороны мизинца, слегка повернув кисть. Локти и предплечья это мощное оружие ближнего боя. Удары локтями и предплечьями наносят под разными углами в разные части тела противника. Пальцы применяют для болевого давления на уязвимые зоны тела в дистанции клинча, а также для болевых захватов;

ударные поверхности ног, это различные поверхности стопы (пятка, ребро стопы), которые подходят для ударов ногами по различным траекториям, а также колено и голень, удары которыми применяются на ближней дистанции. Удары коленями, как и удары локтями очень мощны;

голова (лобная часть) тоже является отличным ударным инструментом. Головой наносят удары на ближней дистанции, например при освобождении от захватов, когда ваши руки обездвижены.

Для того чтобы удары были сильны и эффективны, ударные поверхности подвергают предварительной подготовке — набивке и закалке, чтобы они адаптировались к ударным воздействиям и снизилась их чувствительность к боли. Пальцы требуют особой тренированности

и укрепления, так как у не подготовленного человека пальцы обычно слабые. Укрепление и закалка пальцев и кистей рук, в боевых искусствах, это комплексный и трудоёмкий процесс. Для укрепления пальцев и кистей рук используют следующие упражнения: стойка и отжимание на пальцах, жим кистевого эспандера, наматывание верёвки на палку, со специально прикреплённым грузиком, жим кистей рук на сопротивление друг другу (двумя руками), отжимания на кулаках и др..

Прежде чем перейти к рассмотрению конкретных ситуаций самообороны, хотелось бы поговорить об общих аспектах безопасности, ведь как было сказано древними: «Лучший бой, это тот бой, который не состоялся». Владеть навыками самообороны конечно же полезно, но по возможности лучше избегать ситуаций, где эти навыки могут пригодиться. Как же это сделать? Итак несколько простых рекомендаций:

будьте внимательны, не ходите уткнувшись в телефон во время прогулки;

выбирайте безопасные маршруты, отдавайте предпочтение освещённым людным улицам, избегайте подворотен;

не демонстрируйте ценные вещи и деньги;

если вас преследуют, привлекайте внимание окружающих, выходите на людные места, по возможности позвоните в полицию.

Если всё же опасной ситуации избежать не удалось, то придерживайтесь следующей стратегии:

избегайте прямого столкновения, лучшая защита это бег на длинные дистанции. Естественно, для того чтобы хорошо бегать, тоже нужна тренированность и должный уровень физической подготовки;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.