

ПАМЯТКА занимающегося

1. Понимание процесса выше знания как такового.
2. Настойчивость - ключ к тайнам мастерства.
3. Для победы в схватке одной силы мало, необходимы знания, умения, навыки и сообразительность.
4. Если враг застал тебя врасплох, и ты еще жив - он в твоих руках.
5. Чем проигрышнее ситуация, тем она выигрышнее.
6. Уступай, чтобы ослабить сопротивление.
7. Не стремись быть сильнее соперника, а ищи, где соперник слабее тебя.
8. Всё выполняй с минимальными затратами усилий. Слишком много силы приводит к обратному результату.
9. Помни мудрость: "Отдай, чтобы достичь".
10. Ускользнуть, не теряя контакта - цель твоей борьбы.
11. На занятиях не бойся показаться смешным и неуклюжим.
12. Страх и злость уместны и необходимы. Страх не должен полностью исчезнуть.
13. Расслабляйся, постарайся расслабляться максимально.
14. Все должно выполняться осознанно.
15. Запрещенных приемов в самозащите не бывает.
16. Каким способом побеждать? Любым!
17. Без защиты нет нападения.
18. Ни в коем случае не вступай в схватку, если есть другие варианты развития событий.
19. В схватке не стремись к эффекту, стремись к эффективности.
20. Не щади противника, если он реально угрожает твоему здоровью и жизни.
21. В схватке никогда не надейся на один единственный удар или действие.
22. Не бойся мелких травм, старайся избегать крупных.
23. Будь всегда готов к неожиданному захвату или нападению.
24. Повторяя движения - повторяй их по-новому.
25. Медленный повтор дает возможность для аналитической работы, которая связана с тем, что ты хочешь получить, и твоим желанием расширить кругозор.
26. Дух системы - дух победы, вне зависимости от вида оружия, так как побеждать можно любым способом.
27. В рукопашной схватке состояние твоего духа не должно отличаться от повседневного. И в схватке, и в повседневной жизни ты должен быть целеустремлен и спокоен.
28. Познание смысла системы во всей ее широте дает возможность видеть применение системы во всех областях жизни человека.

29. У тебя не должно быть любимого оружия или приема. Не копируй других, действуй по ситуации.
30. Свой личный стиль можно иметь только тогда, когда ты знаешь максимум стилей.
31. Тренировка - часть твоей жизни, укрепляющая твой дух.
32. Трудно понять себя, не имея представления о других.
33. Недопустимы любые оправдания твоей пассивности и лени.
34. Периодически отстраняйся от двигательной задачи в пространстве и времени, это позволит увидеть ее в другом масштабе и воспринять целостно. Ряд логических шагов при этом сплавляется и позволяет совершить скачок в решении.
35. Меняй цену, значение отдельных элементов двигательной задачи. Изменение ценностных критериев трансформирует логический анализ и позволяет построить иную цепь суждений.
36. Не всегда можно победить, но всегда можно сделать себя непобежденным. Победа зависит от противника, непобедимость - от тебя самого.
37. Не торопи события, позволь процессу развернуться самому.
38. Знай, где ты стоишь, и знай, за что ты стоишь Это твоя основа.
39. Учись быть ведомым - для того, чтобы научиться вести других.
40. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность - черты, характерные для состояния в работе партнером.
41. При выполнении каких-либо приемов сохраняй центр тяжести так низко, как это возможно в каждом из них.
42. При осуществлении какого-либо движения сохраняй свое тело расслабленным, прилагая усилия в самую последнюю секунду.
43. Не сосредоточивай свою силу в плечах или в верхней части туловища, выполняя какое-либо действие.
44. Используй каждое свободное мгновение, чтобы обогатить свои знания и совершенствовать умения и навыки.
45. Цель занятия - не запомнить несколько действенных приемов, а раскрыть особенности твоего ума и тела.
46. Учись на своих ошибках - не погружайся в них.