

Оглавление

Введение. Добро пожаловать в мир каменных джунглей.	9
Бежать, сражаться или притвориться ветошью?	10
Плюсы и минусы реакции «бежать»	11
Плюсы и минусы реакции «сражаться»	11
Про ветошь	11
Глава 1. Жертвология. Страх. Боевая готовность	15
Какие бывают типы страхов.	19
Направление агрессии	20
Цветовой код Купера — зависимость состояния от степени опасности	23
Белый цвет.	24
Желтый цвет.	24
Оранжевый цвет.	25
Красный цвет	25
Внутреннее состояние, оптимальное при конфликте, угрозе, отсутствии угрозы	26
Красный цвет. Состояние крысы, загнанной в угол.	26
Оранжевый цвет. Быстрый переход в состояние боевой готовности	27
Желтый цвет. Состояние сытого льва	28
Бывает ли полезный страх? Страх парализующий и активизирующий. Как страх сделать допингом.	29



Глава 2. Мифы и заблуждения о самообороне и боевых искусствах.	31
Миф о сдаче	32
Миф о дистанции безопасности	34
Миф о малолетках	36
Миф о старолетних.	39
Насколько же полезны боевые искусства для самообороны?	40
Миф о сильном ударе	42
Миф о том, что самооборонщик притягивает хулиганские ситуации.	43
Миф про ощущение защищенности благодаря ношению средств самообороны . . .	47
Миф о безопасных местах	49
Глава 3. Где заканчивается разговор и начинается драка? Алгоритмы поведения в конфликте.	53
Опасные группы людей.	59
Как узнать, в какой момент нужно проводить атаку?	61
Глава 4. Легальный кастет и подручные предметы	71
Кошелек.	73
Пластиковая карта	83
Ключи	90
Как не надо держать ключи.	91
Как правильно держать ключи	91



Блокнот, книга	92
Явара — легальный кастет	99
Куда надо и куда не надо бить яварой	100
Как держать	100
Как усиливать воздействие.	103
Глава 5. Противостояние группе	113
Миф из темы боевых искусств «про Героя»	114
Стереотип из телевизоров, в кругу врагов	114
Запрет на борьбу	115
Упал — не значит пропал. Бой на полу/асфальте	117
Самый ужасный и жестокий прием самообороны	119
Прием «взятие заложника».	124
Сегодня драки не будет	125
Подавление	127
Глава 6. Как вести себя, если Вы со спутницей	131
Первый момент: увод девушки с линии угрозы	133
Второй момент: Негодяй пытается схватить, облапать Вашу барышню.	134
Глава 7. Четвероногий враг человека. Защита от собаки.	141
Удар в позвоночник	152



Глава 8. Особенности национальной самообороны в подъезде	157
Глава 9. Пойдем выйдем. Особенности национальной самообороны в клубе	165
Случай «пойдем выйдем»: когда надо выходить и когда не надо.	179
«Пойдем выйдем». Когда выводят вдвоем . . .	182
Пятеро в углу туалета.	182
Глава 10. Домашние тренировки. Штанга и гиря на диване	187
Спортзал в коробке из-под обуви.	188
Боксирование бутылочками из-под минералки	191
Работа с резинкой или резиновым жгутом. . . .	192
Работа у стены с сопротивлением.	197
Бой с тенью.	198
Скакалка	201
Стили прыжков на скакалке	201
Бег по лестнице.	203
Стили подъема по лестнице	203
Бег.	205
Плавание	208
Визуализация	209
Принцип актуализации знания.	212
Глава 11. Юридические аспекты самообороны	215
Заключение. Напутствие от авторов	219