

## Как читать эту книгу

Дорогие друзья!

Книга «Источник возможностей», которую вы держите в руках, — это не просто текст. Это система. И подходить к ней нужно соответствующим образом.

Я настоятельно не рекомендую читать ее быстро или поверхностно. Это не та книга, которую можно пролистать и отложить на полку. Ее нужно изучать. Вдумчиво и последовательно.

Вооружитесь маркером, делайте пометки на полях, используйте закладки. Выделяйте ключевые мысли — не просто запоминайте, а пропускайте их через себя. Останавливайтесь после каждого значимого абзаца и давайте себе время на осмысление. Задавайте вопросы не тексту, а себе.

Возвращайтесь к прочитанному снова и снова. К одной и той же главе, к одной и той же идее. С каждым новым прочтением вы будете открывать в себе новые грани, находить новые ответы. Так происходит качественное изменение вашего мышления.

Именно неторопливое, внимательное и неоднократное погружение в материалы этой книги раскрывает в вас те самые возможности, о которых вы, возможно, даже не подозревали. Система, изложенная здесь, начнет работать именно через глубокое усвоение, а не через скорочтение.

---

Пусть «Источник возможностей» станет вашим личным руководством к действию. Вашей рабочей тетрадью по преобразованию себя и своей жизни. Я создавал ее именно с этой целью — чтобы вы не просто прочитали, а начали действовать иначе. Чтобы вы нашли свой источник силы.

Отнеситесь к этому труду со всей серьезностью, и вы получите результат, который превзойдет ваши ожидания.

## Начало

*1992 год. Холодный, промозглый осенний вечер. Я иду по этой утоптанной тропе, что пролегла через огромное болото.*

*Окраина города Вышний Волочек. Это моя дорога домой после очередной поздней тренировки. И знаете, что я чувствую? Не усталость, нет. А досаду! Такую горькую, едкую досаду, что аж сердце сжимается.*

*А все почему? Потому что у меня ничего не получается. Абсолютно! Ничего не получается с тем, что могут другие. Простые ребята на открытой поляне, где проходят наши тренировки. Которые, мне казалось, слабее меня.*

*Они не быстрее, не сильнее... На кулаках, наверное, я их уложу быстрее. Ведь на то время я отжимался от пола тысячу раз за один подход. Отслужил в отдельном десантно-штурмовом батальоне и уже на гражданке успешно выступал на областных и городских соревнованиях по рукопашному бою и саньда. И это еще не все... Нельзя не учитывать тот факт, что уже к тому времени на моем счету было огромное количество драк, в которых я всегда был победителем. Но!*

*Они... они как-то так легко, так просто выводят человека из равновесия. Они встраиваются в него, в его движение, будто читают*

*его как простую книгу. Они чувствуют другого человека — как самого себя. И управляют им... так же легко, как я своей собственной рукой. Они выполняют легко все то, чему учит нас Саша Босс. Они понимают и чувствуют то, чего не понимаю я.*

*А я-то что думал? Я думал, что рукопашный бой — это сила, это скорость, это взрыв, как у Брюса Ли! А тут... тут все мягко и в то же время жестко. И, самое главное, — безукоризненно. Точно. Правильно. Своевременно. Качественно. Легко и просто. Именно это меня и подкупало.*

Перед моими глазами образ воспоминаний: как я сам, пусть и на медленной скорости, нападаю на одного из них с ножом, с палкой, просто с кулаком... и вдруг — теряю равновесие. Сам не могу совладать с собой! И я попадаю в какой-то водоворот. В чужую силу, которая вертит мной, как хочет, легко роняет на землю... и делает еще какое-нибудь дополнительное добивание, логически завершая атаку. А я... я пытаюсь повторить — и снова ничего!

И вот я иду по этой тропе, и слезы наворачиваются на глаза. От злости на себя. От бессилия.

Я думаю: «Ну почему?! Господи, помоги мне! Дай мне понять, как они это делают! Сделай так, чтобы и у меня получилось!».

И Он помог!

И это стало началом моего пути к боевому искусству Извор...

### **Почему Извор — это не просто боевое искусство, а система принципов жизни**

Друзья, давайте сразу расставим точки над «i». Часто меня спрашивают: «Михаил, чем Извор отличается от других систем? Это просто рукопашный бой или не только?..»

Я всегда отвечаю: «Нет». Это фундаментальная ошибка — ставить знак равенства между боевым искусством Извор и рукопашным боем.

Вот смотрите, как устроен человек, если следовать древней мудрости. Голова — от слова «глава». Она — царь. Ее работа — работа с Духом, со знанием, с информацией. Она принимает стратегические решения.

А Тело — это целое царство. Обширное, мощное, живое. И голова — над этим царством. Как царь управляет своими землями.

И здесь рождается главный закон: как ты думаешь, так ты и двигаешься. Качество мыслей царя определяет благополучие всего царства. Если в голове хаос, то и движения будут суетливыми, неуклюжими.

Но есть и обратная, не менее важная связь: как ты двигаешься, так ты и думаешь.

Если ваше тело — это «послушное царство», укрепленное, свободное, координированное, то оно становится идеальным инструментом для воплоще-

ния замыслов «главы». В таком теле яснее мысль, спокойнее ум. Царь получает в распоряжение отлаженный механизм.

А что же такое «думающее тело»? Даем свободу царству!

Но ведь у любого уважаемого царя есть мудрые советники и наместники, которые «чувствуют» ситуацию лучше него. Это и есть «кожный мозг», телесная интуиция — та самая способность тела «думать» бессознательно, мгновенно реагируя на угрозу или возможность.

И вот как Извор работает со всем этим:

- Мы не ставим тело в жесткие рамки указов. Мы даем ему возможность «подумать» в разных обстоятельствах.
- Мы создаем на тренировке такие ситуации, в которых тело вынуждено искать решение само — обтекать, уворачиваться, подстраиваться под партнера. Мы даем ему свободу действовать так, как ему удобно в рамках общей стратегии, заданной разумом.
- Мы не говорим ему: «Двигайся только так!» Мы спрашиваем: «Как ты можешь двигаться, чтобы сохранить равновесие и эффективность?»

Таким образом, мы достигаем идеального союза:

- Голова-Царь задает общую цель («защититься», «выйти из захвата»).

- Тело-Царство, используя свою «мудрость» и свободу, находит самый оптимальный, естественный и эффективный путь для достижения этой цели.

Мы воспитываем не тирана-царя, который контролирует каждое движение подданного-тела. Мы возвращаем мудрого правителя, который доверяет своему царству, прислушивается к его советам и направляет его мощь, а не сковывает ее. В этом — секрет подлинной, живой силы и свободы Извор.

*Середина 90-х.*

*Очередная разборка в моей жизни. Стою напротив оппонента, нос к носу, глаза в глаза. Практически лбами упираемся. И вдруг — я пропускаю удар слева в челюсть.*

*Вспышка в глазах. Звон в ушах. Все одновременно.*

*Но я как будто наблюдаю со стороны, чувствую, что уже опрокинул своего противника и сверху пытаюсь нанести ему удары, а он снизу кричит: «Это не я! Это не я!»*

*И в этот момент до меня доходит: раз левый глаз совсем ничего не видит (последствия травмы), значит, я просто не заметил другого человека, который со всей дури ударил меня кулаком в голову.*

Но мои рефлексы меня спасли. Рефлекс, который мы в Извор вбиваем в тело, — держать его всегда свободным для движений. И моя шея была настолько раскрепощена, что она просто... приняла и сняла с себя этот удар. Не было ни сотрясения, ни потери сознания — ничего.

И я остался в действии. Продолжил свою контратаку. И при этом не потерял рассудок. Не ушел в ярость, в состояние аффекта. Я четко соображал, что происходит.

И мое тело... оно мне дало возможность подумать. Оно не отняло у меня разум болью или шоком. Оно дало мне время и спокойствие, чтобы моя голова сообразила, что же происходит. Чтобы я мог оставаться рассудительным в самый опасный и важный момент.

И это, друзья, называется **разумение**.

Вот как это работает. Когда мы в ладу со своим телом, когда оно свободно и послушно — наше разумение нас не покидает даже под ударом. Тело становится не просто инструментом, а союзником для ума. И вместе мы — непобедимы.