**Пенчак-силат вид единоборства**

Пенчак-силат (или Пентьяк-силат) представляет собой национальное прикладное индонезийское боевое искусство, включающее в себя **более 800 стилей** распространенных на островах Индонезийского Архипелага, включая острова **Ява, Суматра, Бали**.

В Малайзии насчитывается около 260 стилей данного боевого искусства.

Название боевого искусства можно перевести, как «боевые движения» или «боевой танец» («пенчак» – движение, танец, «силат» – боевое применение этих движений, скрытое от публики).



В Индонезии существует поговорка: «***нет Силата без Пенчака, Пенчак без Силата бесполезен***».

**Пенчак-силат вкачает в себя 4 аспекта:**

* самозащита (беладири);
* спорт (олахрага);
* танец (сени);
* духовный аспект (ильму).

Каждый из стилей Пенчак-силата (алиран), как правило, концентрируется на одном из этих аспектов.



При этом, общими для всех стилей являются следующие технические характеристики, преобладающие в зависимости от географической локализации:

— Для стилей Суматры характерны стилизованная борьба, заломы и удары ногами;

— Для стилей Западной Явы, Борнео характерны — ударная техника и приемы руками;

— Для стилей Центральной и Восточной Явы, Бали характеры сочетания и синтез всех техник.

В зависимости от стилистических особенностей Пенчак-силата отличается и тренировочный процесс для каждого стиля, например, стили Суматры отличаются применением во время тренировок**позиций (Куда Куда)**, напоминающих **позиции йоги.** При этом каждая из таких позиций имеет **многочисленные боевые применения.**



Пенчак-силат – внешне очень привлекательное боевое искусство, многие движения которого красивы и внешне напоминают танец.

Несмотря на такой, с первого взгляда обманчивый вид, Пенчак-силат является одним из **самых мощных единоборств**, техника, которого включает, как работу голыми руками, так и использование оружия.

Техника боя без оружия включает разнообразные удары руками и ногами, локтями и коленями, сбивающие, блокирующие и отвлекающие движения руками, удушения и укусы, захваты, броски, болевые приемы.

**Все движения Пенчак-силат поделены на 7 категорий:**

* удары ногами (тенданган);
* удары руками (пукулан);
* броски (бантинган);
* заломы (кунчи);
* парирования (тангкисан);
* уклоны (элак);
* уходы (гелек).

Каждая из этих категорий поделена на четыре субкатегории, то есть каждое движение может выполняться четырьмя различными способами.



Наиболее известными способами ведения боя голыми руками в Пенчак-силат являются 3 техники:

**Техника кобры**

При выполнении данной техники боец описывает круги вокруг противника, внезапно атакуя его сериями из двух-трех ударов ног и рук, с немедленным отходом после каждой серии.

Первым обычно идет удар ногой в пах или по ноге противника, а за ним удар рукой в глаза либо в горло.  
Защитой от атак такой техники являются стопорящие удары по бьющим конечностям и зигзагообразные уходы с линии атаки, ставящие своей целью зайти противнику в бок, а оказавшись сбоку от противника — резко сблизится с ним, атакуя локтями и коленями.

**Техника удава**

Суть данной техники заключается в том, чтобы наступить на ногу противника или обвить ее своей ногой, входя с ним таким образом в плотный контакт. Затем впиться зубами ему в шею или в плечо и резким скручивающим движением корпуса и рук сломать либо шею, либо ногу, либо позвоночник.

**Техника тигра**

Данная техника предназначена для боя на скользкой и мокрой земле. Для этого боец становится на четвереньки, нанося из такого положения удары ногами по голени, колену и в пах противника.



**Для техники боя с оружием характерно применение традиционного оружия**, такого, как:

* длинный кинжал с волнистым лезвием (крис),
* нож с широким клинком (писау),
* разновидности ножа-мачете (паранг и голок),
* сабля (келеванг),
* меч (педанг),
* длинная палка (тоя) и короткая палка (пен-чонг),
* копье (томбак),
* серп (арит).

Характерной особенностью Пенчак-силат является **добивание противника** для завершения атаки.

Отличительной особенностью боевого искусства является [**особая работа глаз во время поединка**](https://worldmartialarts.ru/sila-vzglyada/).

**Противники избегают контакта «глаза в глаза» во время боя.**

Своеобразный «[удар взглядом](https://worldmartialarts.ru/sila-vzglyada/)» наносится только в момент атаки, вводя противника транс, чем многократно усиливает воздействие удара.



Кроме того, техники Пенчак-силат основываются на особой осязательной чувствительности, реакции которой происходят быстрее, чем при использовании зрения, чем также обусловлен особый отстраненный взгляд бойцов во время поединка.

Также для Пенчак-силат характерны **приемы психической самонастройки и воздействия на противника,** в том числе, «изгнание страха» (из собственной психики) и «устрашение в атаке» (леденящий душу крик) и техники развития возможностей психологического самоконтроля ‘и подавления чужой воли, в том числе, например, хождение по оживленным улицам с завязанными глазами, длительное пребывание в глубокой яме и другие.

Практика боевого искусства включает в себя также дыхательные упражнения (ильму напа) и молитву (дхикр).



Мастера Пенчак-силат утверждают, что**занятия боевым искусством приводят к гармоничному развитию тела, души и духа.**

Движения песилата (практикующего Пенчак-силат) становятся выражением его внутренней гармонии, согласованной с волей Бога.

Песилат становится, как бы кистью в руке Бога и противостоять ему в бою – значит бросить вызов самому Богу.