



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	vi
Εισαγωγή: Η Ζωή στους Δρόμους.....	vii
Ευρετήριο Ασκήσεων .....	xiv

---

## **Μέρος 1    Κοντινή Μάχη: Βασικές Αρχές Σώματος και Νου** **1**

---

<i>Κεφάλαιο Πρώτο</i> Εγρήγορση.....	3
Μάθετε Στρατηγικές Εγρήγορσης.....	4
Ορίστε την Προσωπική σας Ζώνη Ασφαλείας.....	8
Εξασκηθείτε στην Εγρήγορση για Αναγνώριση του Εχθρού.....	9
Κατανοήστε τη Θέση σας ως Θύμα.....	11
Μην Προκαλείτε Κανέναν .....	12
Αντιδράστε Σύμφωνα με το Περιβάλλον .....	13
<i>Κεφάλαιο Δεύτερο</i> Βασικά Χτυπήματα και Στρατηγικές.....	15
Η Συνέντευξη και το Προειδοποιητικό Χτύπημα.....	15
Η Στάση Τζακ Μπένι .....	16
Τυφλές Επιθέσεις και Αντίδραση Φόβου.....	19
Βασικά Χτυπήματα στην Κοντινή Μάχη.....	19
Ασκήσεις Κοντινής Μάχης.....	27

---

## **Μέρος 2    Καθοδηγούμενο χάος: Βασικές Αρχές Σώματος και Νου** **39**

---

<i>Κεφάλαιο Τρίτο</i> Χαλάρωση.....	43
Χαλαρωμένο Λύσιμο του Σώματος .....	43
Χαλάρωση Αντίδρασης .....	44
Ριζωμένη Χαλάρωση .....	45
Υποχώρηση, Χαλάρωση και Κοίλωμα.....	46
Αντίδραση στην Πίεση.....	49
Ασκήσεις Χαλάρωσης.....	54
<i>Κεφάλαιο Τέταρτο</i> Σωματική Ενότητα.....	65
Εσωτερική Ενέργεια .....	66
Τσι .....	67
Ασκήσεις Σωματικής Ενότητας.....	69

<i>Κεφάλαιο Πέμπτο</i>	<b>Ισορροπία</b> .....	73
	Τα Θεμέλια της Ισορροπίας σας.....	75
	Ασκήσεις Ισορροπίας.....	77
<i>Κεφάλαιο Έκτο</i>	<b>Ευαισθησία: Ο Δρόμος της Ενέργειας</b> .....	89
	Ανίχνευση της Ενέργειας.....	90
	Δημιουργία της Ενέργειας.....	93
	Αναγνώριση της Ενέργειας.....	106
	Ασκήσεις Ευαισθησίας.....	106
	Ασκήσεις Κατεβάσιματος.....	108
	Ασκήσεις Ενέργειας.....	111

---

### **Μέρος 3 Καθοδηγούμενο Χάος για Ανώτερη Αυτοάμυνα** **125**

<i>Κεφάλαιο Έβδομο</i>	<b>Εφαρμογή των Αρχών στην Κίνηση</b> .....	127
	Το Σώμα σαν Ασπίδα.....	127
	Το Σώμα σαν Όπλο.....	140
<i>Κεφάλαιο Όγδοο</i>	<b>Οικονομία στην Κίνηση</b> .....	147
	Οικονομία κατά την Άμυνα.....	147
	Οικονομία κατά την Επίθεση.....	153
	Ασκήσεις Οικονομίας στην Κίνηση.....	159
<i>Κεφάλαιο Ένατο</i>	<b>Αρπαγές και Κλειδώματα</b> .....	161
	Αρπαγές.....	161
	Αντίσταση στις Αρπαγές και τα Κλειδώματα.....	165
	Ασκήσεις Αρπαγών.....	168
	Ενδυνάμωση Τενόντων.....	169
<i>Κεφάλαιο Δέκατο</i>	<b>Μάχη στο Έδαφος και Ένοπλα Άμυνα</b> .....	173
	Μάχη στο Έδαφος.....	173
	Αντιμετώπιση Πνιγμών.....	178
	Λακτίσματα στο Καθοδηγούμενο Χάος.....	184
	Αντιμετώπιση Πολλών Επιθέσεων.....	186
	Μάχη με Ραβδί.....	186
	Άμυνα σε Μαχαίρι.....	188
	Άμυνα σε Πιστόλι.....	194
	Επιθεείτε με τις Αρχές της Κοιτικής Μάχης	
	Άμυνθείτε με τις Αρχές του Καθοδηγούμενου Χάους.....	200
	Δημιουργία ενός Προγράμματος Προπόνησης.....	203
	Γλωσσάριο Αρχών.....	205
	Βιβλιογραφικές Αναφορές και Πηγές.....	208
	Ευρετήριο.....	209
	Σχετικά με τους Συγγραφείς.....	214