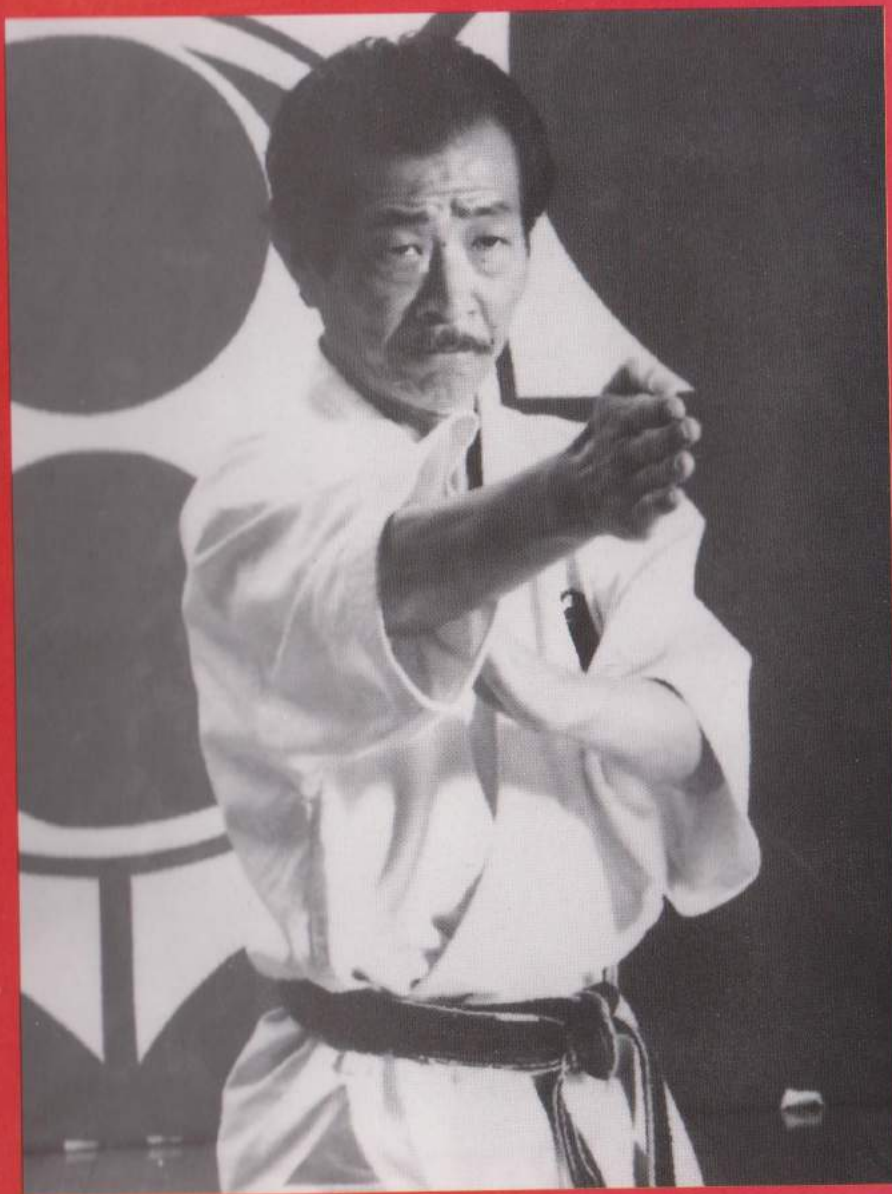




Хошу Учиды родился 18 марта 1942 г. в Китае.
Основательно карата стал заниматься
в Японии (г. Касогима).
С 12 лет становится учеником
мастера Масаю Талецу.
В 1969 г. создает школу карата
под названием «Дзесинмон шорин-рю».
В настоящее время является обладателем
9-го дана карата, имеет титул «Соинкан»
(Верховный наставник).
Руководитель международного союза «Сайтай»
(бразильско-японская
дыхательная гимнастика).

常
心
門



1

СОВРЕМЕННОЕ КАРАТЭ
ДРЕВНЕГО СТИЛЯ



現代古流
空手道集義

日本空手道常心門 宗師範 池田奉秀 著

ЯПОНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ
«ДЗЁСИНМОН»

ИКЕДА ХОШУ

СОВРЕМЕННОЕ КАРАТЭ
ДРЕВНЕГО СТИЛЯ

Первый том

Екатеринбург
Средне-Уральское книжное издательство
2006

常心門の空手道集義

ББК 75.715
Х84

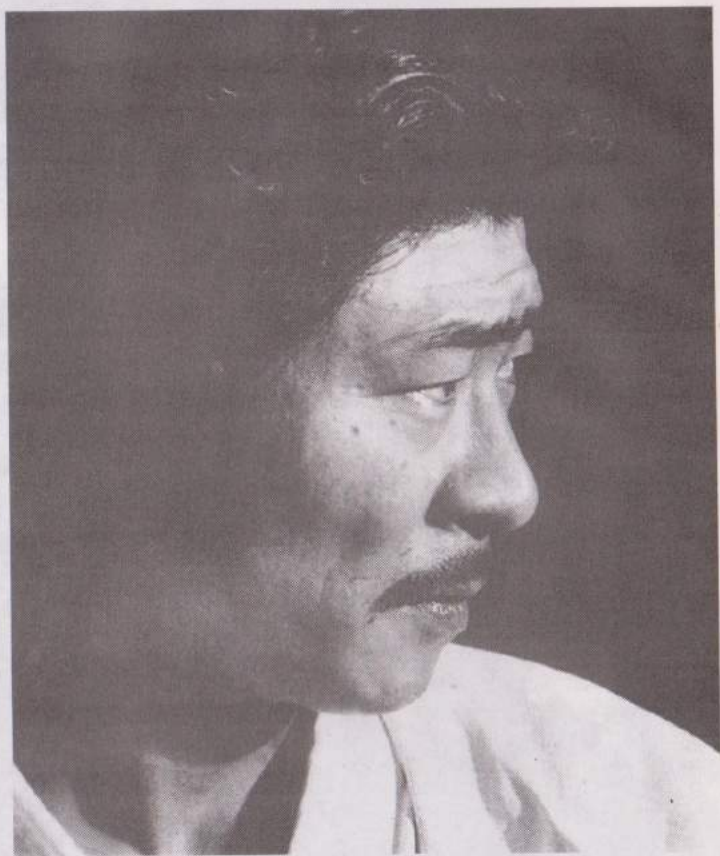
Перевод с японского Э. Барышева.

© Хошу И., 2006
© Барышев Э.А., пер., 2006
© Берланд М.Э., оформл., 2006
© Средне-Уральское
книжное издательство, 2006

ISBN 5-7529-0807-8 (т. 1)



Киятакэ Тётоку



Люди говорят: «Вот те, кто учит «размахивать руками». Люди называют каратистов «варварами». Тем не менее КАРАТЭ — не простое искусство! Это глубокий, далекий и широкий путь!

Заниматься КАРАТЭ несерьезно — стыдно и непростительно! Мы должны закалить себя! Мы должны сберечь КАРАТЭ — бесценное наследие культуры Востока!

Из записок. Март 1969 г.



▲ Открытие чемпионата федерации каратэ «Дзёсинмон»



▲ ТАМАСИВАРИ. Одной рукой 3 доски.
СЭЙКЭН — ОИ-ЦУКИ



▲ Вручение наград на том же чемпионате





Мы не должны стареть! Мы не должны стареть ради сегодняшнего дня!

Мы не должны стареть как люди, выскивающие компромисс! Мы не должны стареть как беспринципные руководители, занимающиеся одним словоблудием! В КАРАТЭ нет иного пути!

Из записок. Январь 1968 г.



▲ КИХОН-КУМИТЭ на сборах



▲ Соревнования по ТАМАСИВАРИ. МАЕ-ГЕРИ. 5-й чемпионат федерации «Дзэссинмон»





КАРАТЭ — опасный путь, который вооружает нашу плоть. Однако мы не должны впадать в зависимость от нашей силы.

КАРАТЭ — чудесный путь, который поднимает наш дух. Однако мы не должны становиться слабыми идеалистами.

КАРАТЭ — это путь, который через боевую технику позволяет открыть в себе все другие способности.

Из записок. Июнь 1968 г.



▲ Показательные выступления с тростью (ЦУЭ) на соревнованиях среди женщин. ИАЙ-ДЗЮЦУ



▲ Соревнования в ката (5-й чемпионат федерации)

▼ Показательные выступления женщин





Мы должны учиться у древней традиции. Однако мы не должны во всем полагаться на нее. В прошлом — боевое искусство прошлого. Боевое искусство будущего, вероятно, будет отличаться от боевого искусства дня сегодняшнего.

КАРАТЭ современной эпохи должно включить в себя все достоинства традиции и идти вперед.

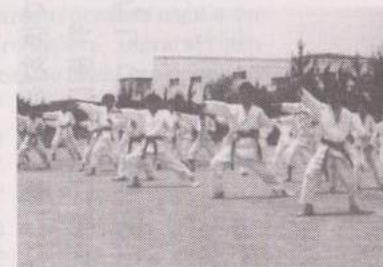
Из записок. Июнь 1971 г.



▲ ЦУЭ («трость») против БО («посох»). 1971 г.



▲ Отработка правильного проведения приема. МАЕ-ГЕРИ



▲ Тренировка на открытом воздухе (филиал в Содэгаура)

Предисловие к русскому изданию

В 1975 году был выпущен первый том книги под названием «Основные принципы современного каратэ древнего стиля», а через 3 года (в 1978 г.) — ее второй том. И вот примерно через 30 лет книга издана и в России.

Книга, структура которой основана на трех составляющих: история, теория, техника, — стала революционной в мире каратэ в Японии. Читатели были рады, что в ней рассматриваются данные, достижения и философия вне зависимости от стилей и направлений. В этот раз, благодаря стараниям добросовестных людей, во главе с Сергеем Казанцевым, одним из обладающих высоким мастерством Дзесинмон в России, первый и второй тома книги будут изданы на русском языке. Я буду счастлив, если читатели, осознав идеи и философию будо — традиционного истинного каратэ, достигнут вершины совершенства тела. Искренне благодарю всех, кто принимал участие в издании этой книги.

Икеда Хошу

序文

ロシア語での復刻版に寄せて古流・現代「空手道集義」と云うタイトルで出版されたのが今から約30年前の1975年でした、その三年後に第二巻（1978年）が刊行されました。

日本に於て「歴史、理論、実技」と云う三本柱の構成で世に出された革命的な著書でした。流派、会派を超えて資料や上達や哲学性を求め多くの読者の喜んで頂きました。

この度、常心門ロシアの高技者の一人である「カザンセフ」を初めとする良心的人々の尽力で、この一巻、二巻がロシア語で復刻される事になりました。伝統ある本当の空手の思想や武道哲学を理解し、究極に於ては身体論に行きつく事を知って頂ければ幸いです。本の復刻に尽力して頂いた方々に感謝します。

伊ヶ田 浩志



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Я хочу предложить вашему вниманию эту книгу. Истинная сущность каратэ, включающая все направления и стили, которую мы должны пытаться постичь, не исчерпывается тем, что пишут в многочисленных пособиях, посвященных лишь технике каратэ. Каратэ не может существовать без техники. Однако оно не заканчивается на ней. Одновременно с совершенствованием своего технического мастерства необходимо уделять должное внимание изучению истории развития каратэ и освоению его теории. Несмотря на то, что в настоящее время, к нашему счастью, каратэ распространилось во всем мире, людей, действительно постигших культуру каратэ, становится все меньше и меньше и нам становится все труднее и труднее. Я думаю, что мы должны стремиться к более глубокому пониманию каратэ, а не распространять его, делая его проще и доступнее. В действительности нужно ли людям упрощенное каратэ? Я думаю, что это непростительно для каратэ. Нет смысла «нести в массы» упрощенное каратэ. Каратэ существует для людей, но в то же время существуют люди, которые живут для каратэ. Думаю, что моя книга вызовет немало критики...

За тот день, когда каратэ сформирует прекрасную культуру, широко поддерживаемую народом!

Памяти всех, кто посвятил себя этому виду боевого искусства.

Икеда Хошу

30 июня 1975 г., «Дзёсинмон»

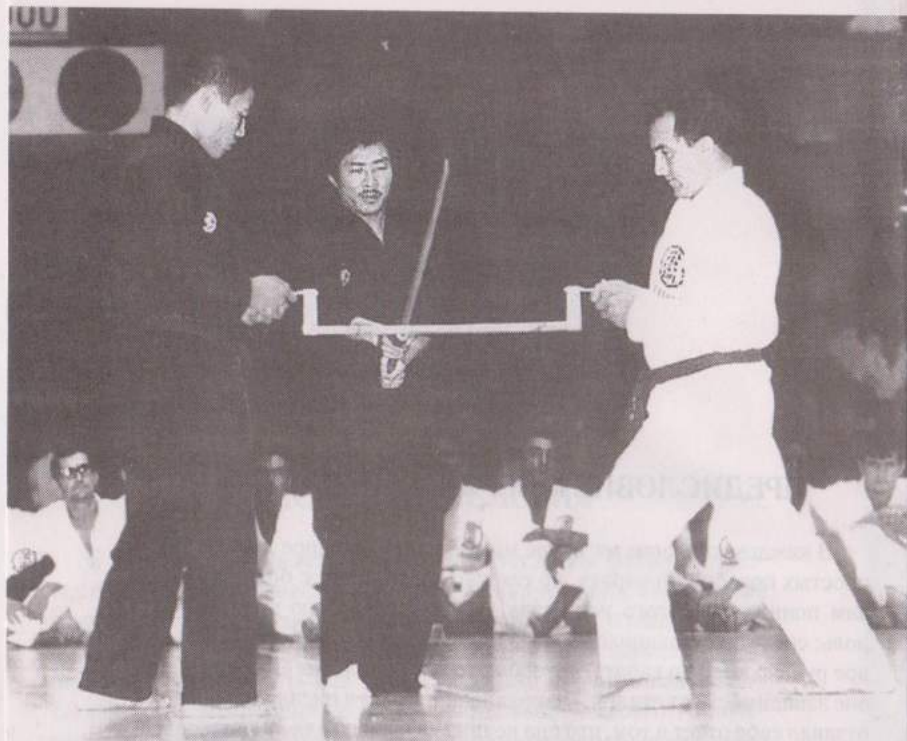
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

В каждом книжном магазине можно найти большое количество простых пособий по каратэ, но сложно найти книгу с более глубоким пониманием этого искусства. Это сыграло свою позитивную роль: среди занимающихся каратэ появился спрос на более серьезное руководство по каратэ, которое рассматривало бы его сущность вне зависимости от стилей и направлений. Когда я писал эту книгу, я отдавал себе отчет в том, что она не предназначена для «новичков», для тех, кто только начинает свое знакомство с каратэ. Я написал ее для тех, кто уже занимается, для тех, кто обучает других этому боевому искусству. Я попытался пронести через всю книгу, которая должна состоять из 4 томов, три составляющих: историю, теорию и технику. Полагаю, что это первая попытка такого исследования. Вероятно, в моей работе много недостатков. Однако надеюсь, что моя книга внесет хотя бы малую долю в дело развития каратэ.

По мере возможности я старался делать точные ссылки на источники. Выражаю огромную благодарность фотографу Сато Тосикаки и дизайнеру Ода Тосихару за помощь, которую они оказали во время работы над книгой. Благодарю своих учеников Ито, Мацумото, Ёсикава, Имамацу за помощь в работе над комментариями, а также мастеров женского каратэ Акитани, Ямада и Миякава, оказавших помощь в ее корректировке.

Выражаю также свою благодарность издательству «ИМГ» и его директору, помогавшему мне мудрыми советами во время публикации этой книги.

Автор



Глава I. РАЗВИТИЕ КАРАТЭ-ДО ЕГО СУЩНОСТЬ

История развития каратэ изучена очень плохо. Этому немало способствует недостаток исторических документов. Существует необходимость глубже и полнее изучить историю становления каратэ на основе научных исследований различных специалистов. Я хотел бы рассмотреть ниже теорию происхождения каратэ из китайского искусства рукопашного боя (кэмпо) и теорию происхождения каратэ в результате политики запрещения ношения оружия.

ТЕОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КАРАТЭ ИЗ КИТАЙСКОГО ИСКУССТВА РУКОПАШНОГО БОЯ (КЭМПО) И ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ НА РЮКЮ

Говорят, что каратэ возникло не из проникшего на Окинаву китайского искусства рукопашного боя (кэмпю), а из древнего искусства самозащиты, существовавшего когда-то на Рюкю. По-видимому, их четко различали: перешедшее из Китая боевое искусство называли ТОДЭЙ («китайская рука»), а древнее искусство самозащиты на Рюкю — просто ТЭ («рука»), или ОКИНАВА-ТЭ («окинавская рука»). Однако нам не известна их содержательная сторона. Даже если «окинавская рука» и существовала, то трудно предположить, что она представляла собой стройную систему, свойственную боевым искусствам.

Приведем различные теории происхождения каратэ:

1. Каратэ представляет собой усовершенствованную со временем форму древнего искусства самозащиты на Рюкю.
2. Каратэ приобрело свой современный вид после того, как искусство самозащиты на Рюкю («окинавская рука») подверглось мощному влиянию китайского боевого искусства.
3. Каратэ происходит из перешедшего на Окинаву и видоизмененного там китайского искусства рукопашного боя.

Я придерживаюсь третьей теории происхождения каратэ и считаю, что само древнее искусство самозащиты на Рюкю испытало большое влияние китайского кэмпю. Аргументы в пользу этого:

1. Вообще, почти у каждого народа есть свой вид борьбы, свой вид искусства самозащиты, однако теория происхождения каратэ из окинавской борьбы является большой натяжкой, так как сама социальная необходимость в боевом искусстве появилась лишь на более поздней стадии исторического развития.
2. Среди названий ката имеется очень много китайских, и в то же время собственно окинавские названия используются лишь в названиях некоторых приемов с оружием в древнем боевом искусстве (КОБУДО).
3. Среди существующих на сегодняшний день ката имеется ката ВАН СЮ, названная по имени посла, который приезжал на Рюкю в 1683 году. Кроме того, есть вид рукопашного боя, называемый КУ СЯНКУ, по имени китайского посла, приезжавшего на Рюкю в 1756 году. Существует также ката с таким же названием.

Об этом говорится в «Записках о большом острове» («Осима хикки»), составленных чиновником из Тоса Тобэ Рёдзэ со слов Сиохира Пэтин из Сюри (Аката) в 1762 году. Они часто цитируются, их считают единственным доказательством пребывания Ку Сянку на Рюкю, однако с самими «Записками» мне познакомиться не удалось. Говорят, будто Ку Сянку привез с собой учеников — мастеров по искусству «КУМИАИ-ДЗЮЦУ», будто бы все восхищались их мастерством. Понятно, что если бы в то время на Рюкю существовало искусство самообороны, то термин «КУМИАИ-ДЗЮЦУ» бы не использовали и, вероятно, ими бы так не восхищались.

Как бы то ни было, взгляд на историю возникновения и развития каратэ зависит от нашего взгляда на древнее искусство самообороны на Рюкю. Подробности этого мы рассмотрим в дальнейшем, а теперь попытаемся разобраться с тем, когда и в каких условиях китайское боевое искусство, оказавшее большое влияние на возникновение и развитие каратэ, проникло на Окинаву.

ТЕОРИЯ ПРОНИКНОВЕНИЯ КИТАЙСКОГО КЭМПО (2-я половина XIV в.)

Уплата дани Китаю началась с эпохи правления на Рюкю Сатто (1372) и продолжалась до эпохи Мэйдзи (1868). Есть версии, что эти отношения существовали и раньше, но им не хватает доказательности.

Предполагается, что с 1372 года правители Рюкю начинают выплачивать дань Минскому Китаю (1368–1661), устанавливаются торговые отношения между ними и китайское кэмпю проникает на Рюкю. Это имело очень большое значение, так как именно в это время происходит широкое заимствование китайской культуры.

Что касается китайского искусства рукопашного боя, то еще в эпоху Мин (1368–1661) был составлен сборник военных правил

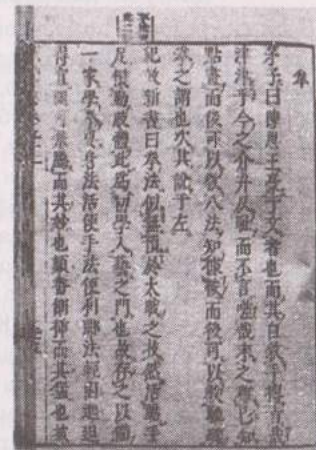


Рис. 1. Трактат «Буби-си». Страница из главы о кэмпю

«Буби-си» («Трактат о военной подготовке») — 240 томов основного текста плюс 1-й том введения. Это говорит о том, что китайское боевое искусство (кэмпо, кондзюцу — «искусство владения посохом» и другие виды) уже было достаточно хорошо систематизировано. Эпоха Мин длилась около 300 лет. В конце этой эпохи появилось сочинение Бо Гэнки. Оно было переведено на японский У Гайси и опубликовано в 1664 году (эпоха Эдо).

Имеются два свидетельства в пользу того, что китайское кэмпо проникло на Окинаву во 2-й половине XIV века.

Во-первых, в 1392 году по требованию правителя Рюкю Сатто из провинции Фуцзянь (Китай) на Рюкю были отправлены переселенцы («принятие подданства 37-ю кланами»). Говорят, что они жили коллективным поселением в деревне Кумэ, близ Наха, и пользовались особым расположением правителя Рюкю. Это является важным свидетельством в пользу того, что в это время китайское искусство рукопашного боя (кэмпо) проникло на Окинаву.

Во-вторых, приезд на Рюкю послов из Китая (сакухоси). Они отправлялись китайским императором для назначения нового правителя Рюкю. Первым из них был Ё Сай, приехавший на Рюкю в эпоху правителя Сатто в 1372 году. Он приехал с множеством телохранителей и военных, что также говорит в пользу вышеупомянутой теории. Период пребывания послов на Рюкю составлял, как правило, 3 месяца. В редких случаях он продлевался до 10 месяцев. Поэтому, по-видимому, можно говорить лишь о частичном проникновении китайского искусства рукопашного боя.

Таким образом, послы приезжали лишь во время смены правителя. К тому же приезжали совершенно разные люди. Отдельные элементы китайского кэмпо были взяты на вооружение военными Рюкю и превратились впоследствии в собственно окинавское искусство самообороны (ОКИНАВА-ТЭ). Приезд посла Ван Сю подтверждается историческими фактами, в частности тем, что и поныне существует ката ВАН СЮ. Иногда этот факт используют для доказательства того, что китайское искусство рукопашного боя проникло на Окинаву во 2-й половине XVII века.

Посол и мастер рукопашного боя Ван Сю (1683)

Китайский император отправлял послов для возведения на престол нового правителя Рюкю. В состав делегации входили два посла (старший и младший), а также множество военных (телохранителей). Естественно, главными действующими лицами являлись гражданские лица, однако невероятно, чтобы на корабле, доставлявшем посланников китайского императора, не было ни одного телохранителя. Судя по «Запискам о посольстве на Рюкю», написанных в 1663 году Тё Гакурэй, можно достаточно хорошо представить себе это посольство, так как в них описываются даже такие подробности, как количество продовольствия на каждого человека.

Говорят, что в 1534 году посол Чин Кан составил первые «Записки о посольстве на Рюкю», после чего все послы писали подобные записки. Именно такие посольские заметки являются важными историческими документами, позволяющими понять, что представляло собой в то время Рюкю.

Ван Сю, мастер рукопашного боя, приехавший на Рюкю в 1683 году, оставил после себя «Заметки о посольстве на Рюкю» и написал «Историю развития королевства Тюдзан». Это единственный, судя по всему, посол, являвшийся в то же время мастером по кэмпо. Само название ката «ВАН СЮ» имеет исторический вес. Эта ката ко времени реформ Мэйдзи существовала лишь в провинции Томари, из чего можно предположить, что она была сохранена мастерами из Томари.

Я думаю, для удобства есть смысл собрать все данные о посольствах в одну таблицу (см. с. 22).

ПРИЕЗД КИТАЙСКИХ ПОСЛОВ НА РЮКЮ

ПРАВИТЕЛЬ	ГОД	ПОСЛЫ ИЗ КИТАЯ			ПРИМЕЧАНИЯ
		ПОСОЛ	ТИТУЛ	ПОМОЩНИК ПОСЛА	
Сатто	Уплата дани Китаю начинается с 1372 года				
Бутэй	1404	Дзи Тю	Гедзин		Имя помощника не известно
Сисё	1407				Приезжали или не приезжали послы из Китая, не известно
Сё Хаси	1425	Сай Дзан			«Памятные записки» Сай Дзан; имя помощника не известно
Сё Тю	1443	Ё Бэн	Кюдзито	Рю Сон	
Сё Син	1447	Тин Фу	—	Ман Сё	
Сё Кимпуку	1452	Ко Ки	—	До Сюко	
Сё Тайюо	1456	Гэн Сэй	—	Рю Кэн	
Сё Току	1463	Хан Эй	Левый юдзито управления делами чиновников	Сай Тэцу	«Записки о королевстве Тюдзан» Хан Эй
Сё Эн	1473	Кан Эй	Кюдзито военного управления	Кан Бун	
Сё Син	1479	То Мин	—	Тё Сё	
Сё Сэй	1534	Тин Кан	Левый юдзито управления делами чиновников	Ко Тё	«Записки чиновника о Рюкю» Тин Кан; «Записки о хождении за моря» Ко Тё
Сё Гэн	1561	Каку Дэйрин	Кюдзито управления юстиции	Ки Сайсюн	«Записки чиновника о Рюкю» Каку Дэйрин
Сё Эй	1579	Сё Сугё	Левый юдзито управления народного состояния	Ся Боку	«Записки чиновника о Рюкю» Сё Сугё
Сё Тэй	1606	Ка Сие	Правый юдзито военного управления	О Ситэй	«Записки чиновника о Рюкю» Ка Сие
Сё Хо	1633	Ся Сансаку	Левый юдзито управления народного состояния	Ё Рон	
Эпоха Цинь					
Сё Сичу	1663	Тё Гакурэй	Фукури военного управления	О Гай	«Записки чиновника о Рюкю» Тё Гакурэй
Сё Тэй	1683	Ван Сю	Критик Ученого Совета (Канрин-ин)	Рин Ринсё	«Заметки чиновника о Рюкю, история развития королевства Тюдзан» Ван Сю
Сё Кэй	1719	Кай Хо	—	То Хоко	«Записки о королевстве Тюдзан» То Хоко
Сё Боку	1756	Дзэн Кай	Лектор Ученого Совета	Сю Ко	«Краткий очерк о королевстве Рюкю» Сю Ко
Сё Он	1800	Тё Бункай	Редактор Ученого Совета	Ки Тэйгэн	«Записки чиновника о Рюкю» Ки Тэйгэн
Сё Ко	1803	Сай Кон	Редактор Ученого Совета	Хи Сэкисё	«Продолжение очерка о королевстве Рюкю» Сай Кон
Сё Ику	1838	Рин Конэн	Редактор Ученого Совета	Ко Дзинкан	
Сё Тай	1866	Тё Син	Критик Ученого Совета	Сэн Коко	«Продолжение очерка о королевстве Рюкю» Тё Син

КУ СЯНКУ (1756)

Таким образом, существует две версии о времени проникновения китайского искусства рукопашного боя на Рюкю: 1) вторая половина XIV века; 2) вторая половина XVII—XVIII век. Даты указывают на время начала выплаты дани Китаю правителями Рюкю. Теории происхождения каратэ также непосредственно связаны с данными версиями.

Проблему связывают с приездом на Рюкю посла по имени Ку Сянку, о котором говорится в «Записках о большом острове». Повидимому, впервые официально продемонстрировал боевое искусство на Окинаве именно он. Однако нам известно, что еще в 1683 году на Рюкю приезжал Ван Сю, поэтому не имеет смысла непосредственно связывать заимствование каратэ с Ку Сянку.

«В этом году из Китая приехал мастер искусства кумидзюцу (кэмпо, о котором говорится в «Трактате о военной подготовке») со своими учениками. Показывали свое мастерство. Был продемонстрирован такой прием, когда одной рукой берут противника за грудь, а другой наносят удар, используя при этом также ноги. Используя такую технику, даже слабый человек может повалить сильного, но неумелого противника...»

Записки о большом острове

Описанное событие произошло на 7 лет раньше того происшествия, когда в 1762 году судно, на котором шел Сиохира Пэтин в Сацума (совр. преф. Кагосима), чтобы отвести дань, сбилось с пути и было отнесено в Тоса. Семью годами раньше, в 1756 году, прибыл посланник Дзэн Кай. Предполагается, что среди этого посольства и находился Ку Сянку, продемонстрировавший тогда свое мастерство. Следует обратить внимание на то, что реальная история каратэ начинается именно с имени Ку Сянку, упоминаемом в «Записках о большом острове».

До настоящего времени дошли ката стиля «Сёриндзи» ката «ВАН СЮ» и ката «КУ СЯНКУ», которые были переименованы Фунакоси Гитин в «ЭМПИ» и «КАНКУ» соответственно и распространены по всей Японии. Конечно, их выполнение отличается. Однако важно то, что уже в названии ката отражается история каратэ.

Развитие каратэ-до. Его сущность

Как уже говорилось выше, Ку Сянку — это китайская фамилия, однако изначально это означало почтительное обращение к знатному человеку, впоследствии перешедшее в имя собственное. Слова «Сянку», «сянкун» использовали при обращении к премьер-министру, а это позволяет предположить, что и среди посланников были влиятельные, занимавшие важное положение военные.

Как бы то ни было, с этого времени начинается широкое проникновение китайского кэмпо на Окинаву. Это факт. Тодэй Сакугава также, вероятно, был человеком этой эпохи. По-видимому, каратэ на Окинаве начинает формироваться именно в это время, с правления Сё Боку (1756).

ТЕОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КАРАТЭ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛИТИКИ ЗАПРЕЩЕНИЯ НОШЕНИЯ ОРУЖИЯ

Политика запрещения ношения оружия являлась одним из средств, с помощью которого правители пытались подавить сопротивление. Примером такой политики можно назвать «КАТАНА-ГАРИ» (дословно «охота за мечами», политика, проводимая Тоётоми Хидэёси в конце XVI века). Правители Окинавы дважды проводили подобные политические акции. Нужно отметить, что между этими акциями имелись большие расхождения.

Первая проводилась в эпоху правителя Сё Син (1477–1526) и была направлена на подавление внутренних очагов сопротивления, в то время как вторая (1609) была осуществлена после завоевания Рюкю княжеством Сацума.

Считается, что каратэ явилось продуктом такой политики, что оно возникло как отклик крестьян на жесткую политику правительства и что именно это помогло каратэ стать отточенным боевым искусством. Хотя находятся и те, кто утверждает, что каратэ не могло возникнуть под влиянием политики, целью которой являлось установление прочного мира в стране.

Правда ли, что каратэ возникло в результате такой политики?

Я прекрасно понимаю чувства занимающихся каратэ, пытающихся отстоять свою культуру, однако очень часто это приводит к преувеличениям. Основную роль в том, что каратэ дожило до наших дней, сыграли не крестьяне, не простолюдины, а военные и аристократы Окинавы. Следует понимать, что каратэ являлось аристократическим военным искусством. Широко распространилось каратэ намного веков позже. Разница между двумя политическими акция-

ми состояла в том, что первая из них была направлена на подчинение территории Рюкю самими жителями островов, а вторая — на подчинение жителей Рюкю пришельцами со стороны. В этом их существенное отличие. Что касается времени, то первая проводилась еще в древности, а вторая — в переходную эпоху от древности к феодализму.

Попробуем рассмотреть место каратэ в свете этих двух политических акций с точки зрения того времени.

МЕСТО КАРАТЭ

Считается, что каратэ является боевым искусством, возникшим в народе, пытавшемся с его помощью защитить себя от произвола властей. Однако на самом деле следует признать, что исторические факты не только не подтверждают данную точку зрения, но, напротив, позволяют утверждать, что каратэ родилось в среде окинавской аристократии, о чем мы уже упоминали выше.

Главной причиной этих заблуждений, по-видимому, является желание приукрасить историю каратэ, связав ее с историей Рюкю. У меня самого присутствует такое желание.

Каратэ возникло не из сопротивления властям, оно родилось не в среде крестьян и простолюдинов. «Каратэ горожан» (ТЁНИН-ТЭ) и «крестьянское каратэ» (ХЯКУСЁ-ТЭ) появились гораздо позже, выйдя из среды самураев.

Почему же каратэ передавалось тайно? Думаю, что в этом нет ничего особенного. В древности почти все искусства передавались таким образом. Нельзя было разглашать секреты ни кэмпо в Китае, ни традиционных военных искусств в Японии. Существовал принцип «передавай лишь одному сыну, не выноси за ворота».

Нам очень мало известно о древней истории Рюкю, поэтому и неясно, когда возникло каратэ.

Я думаю, что рассматривать каратэ в контексте японской истории, отрывая его от истории Рюкю, — неправильно. Наверное, имеет смысл говорить о месте каратэ и условиях его возникновения, помня о социальной отсталости древнего Рюкю и разделив историю Рюкю на древнюю эпоху, феодализм и новое время.

В дальнейшем автор частично использует фрагменты из работы Ниидзато Кэйдзи (адвокат, представитель общества истории Окинавы) в отношении хронологического деления истории Рюкю.

Историческая отсталость

История Рюкю отстает от истории Японии примерно на 8–10 веков. Другими словами, рассматривать историю Рюкю в контексте японской истории не имеет смысла.

Давайте проследим основные расхождения в истории Японии и истории Окинавы с начала развития культуры по работе Ниидзато Кэйдзи «Размышляя об истории Окинавы».

	Япония	Рюкю
Первые упоминания в исторических документах	I–II вв.	VII–VIII вв.
Первые политические руководители	I в. до н. э. — I в. н. э.	XI–XII вв.
Появление письменности	конец V в.	XIII в.
Появление буддизма	середина VI в.	XIII в.
Распространение железных сельскохозяйственных орудий	VI–VII вв.	XIV в.
Объединение страны	конец IV в.	начало XV в.
Создание централизованного государства	VII в.	XV–XVI вв.
Составление исторических хроник	VII–VIII вв.	XVII–XVIII вв.

Где кроются причины этой отсталости? То, что нам ничего не известно об истории Рюкю, то, что мы не знаем почти ничего о возникновении каратэ, — все это также проистекает из того, что исторические документы не составлялись.

Историческая теория возникновения каратэ рассматривает политику запрещения ношения оружия в качестве элемента социальной структуры феодальной системы, поэтому считает каратэ искусством самообороны, тайно возникшим в результате сопротивления действиям правительства.

Стало быть, необходимо рассматривать Рюкю в качестве древнего общества. Во время оккупации Рюкю княжеством Сацума начинается переход к феодальной системе. Именно в это время начинает вырисовываться место каратэ, о существовании которого в более раннюю эпоху практически ничего не известно.

Иными словами, широкие народные массы освободились от жесткой политики после оккупации Окинавы княжеством Сацума, когда усиливается тенденция к переходу от древнего общества к феодализму. До этого в условиях централизованного государства народ не обладал самостоятельностью, и это, несомненно, оказывало свое влияние на развитие каратэ.

Безоружное подчинение

Обычно принято выделять период раннего феодализма — время, когда правитель Сё Син (1477–1526) создает централизованное государство, проводит «катана-гари» («сбор мечей»), и период позднего феодализма — после агрессии княжества Сацума.

Действительно ли правление Сё Син было переходом к феодализму? Я так не думаю. Может ли существовать в феодальном обществе правящий класс, не носящий оружие? Возможно, это определялось тем, что на Окинаве мало железа? Или же было возможно потому, что жители Окинавы очень миролюбивы? Следует обратить серьезное внимание на хронологию феодального общества, так как это оказывает большое влияние на наше понимание истории возникновения каратэ.

Первая особенность феодального японского общества — самуран (БУСИ). В Европе — это рыцари. Это говорит о том, что уже возникла необходимость в военной силе. В феодальном обществе землевладельцы вооружались для того, чтобы эксплуатировать крестьян, сами носили оружие, создавали военные отряды.

Следует обратить внимание на то, что в древнем обществе на Рюкю самураи не носили мечи. Может быть, их обучали каратэ, чтобы оно заменило им мечи?

Автор не думает, что каратэ стало особенно быстро развиваться после агрессии со стороны Сацума.

«Подданные императора продолжали свою жизнь, подобную той, которая хорошо отражена в «Манъёсю»: их пахотные земли были крайне неплодородными, постоянные тайфуны и засухи приводили к тому, что производство не росло;

даже сбор большого урожая не мог обеспечить финансы императора.

Система подчинения страны все еще была слабой. Создание религиозных общин в эпоху правления Сё Син ставило своей целью усиление политической системы в противовес религии путем отделения политики от религии, однако древняя политическая система еще не могла быть отвергнута. Слабость политической власти проявлялась в культе бога Онаруо».

Мияги Хидэмаса. История Окинавы

Автор не совсем согласен с утверждением о том, что «древняя политическая система еще не могла быть отвергнута». Он считает, что более правильным является утверждение Ниидзато Кэйдзи о том, что «окинавское воинское сословие являлось древней аристократией». Если сопоставить эпоху аристократического правления в Японии (IX в.) с данной эпохой в истории Рюкю, то мы обнаружим много параллелей. Необходимо проводить исследование, приняв во внимание то, что в случае Рюкю древняя социальная система существовала очень долго. Переход к феодальному обществу начинается уже после агрессии со стороны Сацума.

Можно сказать, что каратэ начинает развиваться после завоевания Рюкю княжеством Сацума (клан Симадзу). Не означает ли «правление без меча» то, что феодальная система на Рюкю не сформировалась? Наверное, можно высказать предположение о том, что переход начался именно после завоевания Рюкю княжеством Сацума.

Кайондзи Тёгоро сообщает, что «обычай татуировки в древности был характерен для всех жителей японского архипелага». Даже сейчас он сохраняется среди пожилых женщин, напоминая об отсталости Рюкю.

Вот что пишет по этому поводу Ниидзато Кэйдзи в своей работе «Размышляя об истории Окинавы»:

«Говоря о причинах того, почему правящий класс Рюкю не был вооружен, нет нужды сводить все к нехватке железной руды или объяснять это особыми нравами, необходимо исследовать проблему, рассматривая всю социальную структуру в целом.

Юкачэ (представитель военного сословия Окинавы. — Авт.) напоминает даже по речи древнего аристократа. Мне думается, что он был представителем древней аристокра-

тии, а не самураем феодальной эпохи. Просто после завоевания Рюкю княжеством Сацума он случайно пришел к власти и превратился в дворянина».

ПОЛИТИКА ПРАВИТЕЛЯ СЁ СИН ПО ЗАПРЕЩЕНИЮ НОШЕНИЯ ОРУЖИЯ

Первая политическая акция по запрещению ношения оружия была проведена при правителе Сё Син (1477–1526). Давайте сначала рассмотрим социальную структуру общества, сложившуюся к эпохе правления Сё Син, и место боевых искусств в том обществе.

В конце XI в. во главе деревень встают так называемые АДЗИ, обладавшие военной силой. Они пытаются расширить свои владения и свое влияние, строят замки, что ведет к столкновениям между ними. Особенно усилились трое адзи, называвшие себя «хозяевами Поднебесной». На протяжении около 100 лет между ними шла борьба. Они стали правителями своих областей — Хокудзан (Севера), Тюдзан (Центра) и Нандзан (Юга). К ним примкнули мелкие адзи. Сатто, принадлежавший к адзи Тюдзан (Центра), в 1372 году отправил дань китайскому императору и получил титул «правителя королевства Тюдзан».

«Мэгуромори — один из «адзи» Мияко — возвел замок, пробудил сердца людей к поклонению богам, поощрял земледелие, раздавал одежду, иногда обучал боевым искусствам, выказывая отвагу.

В то время он продолжал защищать замок. Если бы он потерпел поражение, то деревня была бы сожжена, все женщины и мужчины были бы убиты, а поля разорены».

Из «Древней истории острова Мияко»

В кн.: Накахага Ёситада «История Рюкю», 1-й том

Таким образом, это была эпоха борьбы, которую вели адзи, опиравшиеся на свои замки. Однако нет свидетельств того, что их боевым искусством было каратэ. Судя по сохранившимся документам о бодзюцу и других подобных боевых искусствах, можно предположить, что использовалось самое простое оружие. Вскоре при правителе Сё Хаси произошло объединение трех областей и был создан централизованный политический режим. Произошла смена общественного строя.

Против кого была направлена политика запрещения ношения оружия?

В процессе усиления своей политической власти режим столкнулся с сопротивлением крупных влиятельных кланов из провинции, поднимавших то и дело мятежи. Подавление таких мятежей и являлось основной задачей этой политики.

Непосредственными проявлениями такой политики были: запрет адзи носить оружие, переселение их в провинцию, приказ носить особые головные уборы (платки хатимаки) и заколки для волос (кандзаси), подчеркивающие их общественное положение. Например, в Японии аристократам предписывалось носить золотые шпильки для волос, военному сословию — серебряные, а остальным — латунные. Тем самым было закреплено сословное мышление. Запрещалось носить мечи, луки со стрелами и другое оружие. Под лозунгом «защиты отечества» усиливалась абсолютная власть правителя Рюкю.

Простой народ почитал «властителей мира» адзи и других, которые были для них почти богами, предоставившими им землю, — мышление, столь характерное для древнего общества.

Крестьянские восстания

Говорят, что в Японии в период Эдо (1603–1867) примерно за 300 лет произошло около 3 000 крестьянских восстаний. В то же время говорят, что на островах Окинавы не было ни одного крупного крестьянского восстания. Сообщают лишь о крестьянских волнениях. Ниидзато Кэйдзи связывает это с отсталостью окинавского общества. Тем не менее в период правления Сё Син произошло, по меньшей мере, два значительных выступления.

Первое — «восстание красных пчел» на островах Яэяма. Второе — «восстание тигров-дьяволов» на острове Ёнагуни. Предполагается, что это были восстания мощных провинциальных кланов. Интересно то, что в древнем военном искусстве (КОБУДО) Рюкю до наших дней сохранилось выражение «удар посохом красных пчел» (акахати-но гякубо). На основе этого можно сделать вывод о том, что посох (БО) уже использовался в качестве оружия, что он уже вошел в технику военного искусства.

Крестьянские восстания являются неотъемлемым атрибутом феодального общества. Однако необходимо изменить историческую

точку зрения на выступления крестьян типа «рисовых бунтов», не обращая внимания на их жестокие последствия.

Во время покорения режимом Ямато территории современной Японии было принято тех, кто не подчинился, называть именами животных: КУМАСО (медведи), ЦУТИГУМО (земляные пауки). Существует мнение о том, что «красные пчелы» и «дьявольские тигры» — названия, придуманные правителями, и по своему характеру они аналогичны «земляным паукам», существовавшим в эпоху режима Ямато. Окинаву того времени следует рассматривать как древнее общество с аристократическим правлением, а не как феодальное общество, хотя там и существовала централизованная форма правления. Вне зависимости от того, какую точку зрения в отношении происхождения каратэ мы поддерживаем — «окинавскую» или «китайскую», нужно признать, что с позиции социальной необходимости и уровня развития культуры это не могло произойти в то время.

Являлось ли каратэ искусством самообороны?

По версии Тимата, жителям Окинавы, которым запретили пользоваться каким бы то ни было оружием, было необходимо искусство самообороны без оружия. Именно для сопротивления произволу властей появилось новое жесткое военное искусство — каратэ. Однако это боевое искусство не могло сформироваться независимо от общества того времени — будь то древнее общество, или феодальное, его мышления; наконец, людей, которые передавали каратэ из поколения в поколение.

В «Истории Окинавы» Мияги Хидэмаса говорится:

«Считается, что каратэ (здесь: «китайская рука»), возникшее на Окинаве — боевое искусство, предназначенное для самообороны, сформировалось уже после того, как было изъято оружие, однако, по-видимому, каратэ существовало и раньше и никак не связано с политикой запрещения оружия.»

Таким образом, здесь мы видим столкновение двух теорий: во-первых, теории возникновения каратэ как следствия политики запрещения ношения оружия и, во-вторых, теории дальнейшего усовершенствования каратэ в результате такой политики.

«В отношении критики самодовольной теории (национальной гордости) о том, что каратэ возникло после того, как клан Симадзу запретил ношение оружия...»

Размышляя об истории Окинавы. С. 40.

Здесь каратэ вновь увязывается с политикой запрещения оружия, проводимой кланом Симадзу. Возникает необходимость выделить теорию возникновения и теорию развития каратэ.

В связи с политикой запрещения оружия, проводимой правителем Сё Син, возникает вопрос: «Явилось ли каратэ ответом на такую политику?». Изначально эта политика была направлена на покорение Рюкю его сильными представителями. Каратэ развивалось внутри правящего класса. Пусть каратэ и являлось тайным искусством, несомненно одно — оно не было доступно для простого народа. Военные, принадлежащие к дому правителя, должны были прежде всего заботиться об общественном спокойствии. Можно сказать, что в ту эпоху каратэ еще не могло стать орудием сопротивления простого народа властям и не могло распространиться повсеместно. Общество еще не было готово к этому — ни идеологически, ни сословно. Думается, что более верна гипотеза о том, что каратэ возникло в более поздний период оккупации Рюкю княжеством Сацума, что развитие военного искусства и приходится на этот период оккупации.

ЗАВОЕВАНИЕ РЮКЮ КНЯЖЕСТВОМ САЦУМА

Завоевание Рюкю княжеством Сацума (кланом Симадзу), в отличие от «покорения Рюкю самими жителями Рюкю» при правителе Сё Син, являлось внешним завоеванием. Это произошло в 1609 году. Завоевание кардинально изменило историю Рюкю. Считается, что главные причины завоевания — это желание монополизировать внешнюю торговлю с Китаем, которая шла через Рюкю, и жажда приобрести новые земли. Жителям Рюкю, которые не имели оружия вследствие длительного периода запрещения его ношения, ничего не оставалось, кроме как капитулировать перед Сацума. К большому сожалению, совершенно нет материалов о каратэ того времени. Вообще, трудно сказать, на основе чего можно проследить историю Рюкю, которое вынуждено было вести гибкую политику, играя на противоречиях между Сацума и Китаем.

«Огонь из посоха»

Посмотрим, чем располагало княжество Сацума, завоеывая Рюкю: провизии на 1 500 человек (на 5 месяцев), 734 ружья, 30 тысяч пуль, 117 луков, 397 мотыг, 398 топориков.

Говорят, что Наполеон крайне изумился, когда узнал, что «на Востоке есть одна маленькая страна, где нет оружия». Ясно было, что Рюкю, не готовившееся к вооруженной борьбе, не сможет устоять перед Сацума. После 40 с лишним дней Рюкю перешло в руки клана Симадзу. Что касается потерь, давайте проследим их по историческим документам княжества Сацума («Цветная история Окинавы»):

«Потери со стороны Сацума (погибшие): 7 стрельцов, 6 лучников, 7 алебардистов и т. д. Всего 57 человек.»

Потери со стороны Рюкю (погибшие): 8 гвардейцев и т. д. Всего 531 человек.»

По этим данным мы видим, что погибло всего 8 солдат из правительственной охраны, в то время как общие потери довольно большие. По-видимому, это означает, что армия правителя была очень малочисленной, остальные погибшие — это скорее всего молодежь и крестьяне. Для жителей Окинавы ружья, которые они впервые увидели, были «дьявольскими палками». «Из палок вырывался огонь и бил нас в лицо», — говорили они потом. Все разбежались. Однако следует обратить внимание на то, что уже закрепилось понимание «посоха» как оружия. Обращает на себя внимание также и тот факт, что сами правители, проводившие политику разоружения, не были вооружены. В феодальном обществе, как правило, если оружие и запрещалось, то сами правители и их охрана имели его при себе. Еще раз повторю: это была система, напоминавшая древнее аристократическое общество.

Казнь Дзяна Оэката

Во все времена судьба стороны, потерпевшей поражение, была незавидной. После капитуляции Рюкю перед Сацума тогдашний правитель Сё Тэй и еще более 300 человек, включая трех министров, были взяты в плен. Он вынужден был принять унижительные условия: дать предложенную ему клятву из 15 пунктов, лишиться всех дипломатических прав и стать лишь номинальным правителем. В тексте документа, однако не было особой статьи о запрещении оружия. Тем не менее один из самых активных сторонников продолжения борьбы Дзяна Оэката Тэйдо заявил, что «жить без свободы в политике не может», и был казнен.

«Говорят, Дзяна был крепкого телосложения, ростом около 6 сяку (180 сантиметров). Он, единственный, выступал за продолжение сопротивления, и был брошен в одиночную камеру, где его продержали два года, в результате чего он очень ослаб. Его спросили: «Не хотите ли вы сказать что-нибудь перед смертью?» Ему предназначалась жестокая казнь: его должны были сварить живьем в кипятке, налитом в огромный котел. Тогда он показал свое мастерство в каратэ, он схватил двух стоявших рядом палачей и бросился вместе с ними в котел».

«Окинава» (Издательство «Сюфу то сэйкацу-ся»)

Говорят, что герб правителя Рюкю, состоящий из трех полукругов, восходит своими корнями к этой истории, однако это не более чем гипотеза. И все же многие верят в подлинность рассказа о Дзяне Оэката. Считается, что в момент казни ему было 62 года, что он учился в Китае и был большим знатоком Китая.

Сословная система и роль каратэ

В Японии БУСИ называли самураев, носивших мечи, в то время как на Окинаве БУСИ считали мастеров по каратэ. Сословное деление на Рюкю, сформировавшееся во время правления Сё Син, проводившего политику разоружения, сохранилось и после завоевания Рюкю княжеством Сацума. В 1670 году усилиями Сё Дзюкэн было создано военное сословие (КЭЙМОТИ) и сословие крестьян (МУКЭЙ). Таким образом, определенный сословный статус должен был сопровождать человека на протяжении всей жизни и переходить к его потомкам: «сын крестьянина — на всю жизнь крестьянин».

К феодалам относились: наследники правителя, АДЗИ, ОЭКАТА. К военному сословию — ПЭТИН («хозяева деревень»), ТИКУДОН-НО СУДЗИМЭ. К крестьянам — городские крестьяне и деревенские крестьяне.

Но представители всех ли сословий занимались каратэ? Естественно, что основными носителями данного искусства являлись представители военного сословия и феодалы. Поэтому можно сказать, что основную роль в каратэ играли не крестьяне, а представители высших сословий. Впоследствии появилось разделение на БУСИ-ТЭ («самурайская рука»), ХЯКУСЁ-ТЭ («крестьянская

рука»), ТЁНИН-ТЭ («городская рука»), однако основным направлением все-таки называли БУСИ-ТЭ, которое развивалось в среде правящего класса.

Появление же ХЯКУСЁ-ТЭ и ТЁНИН-ТЭ является проявлением того, что каратэ в определенном смысле распространилось во всех сословиях.

Была установлена сословная система. Дворяне лишились занимаемых ими постов при правительстве. Увеличилось число самураев. Тогда человек по имени Сайон стал поощрять занятие самураев ремеслом и торговлей. Именно это привело в дальнейшем к появлению ТЁНИН-ТЭ. Таким образом, это искусство перешло к горожанам от представителей военного сословия. В конечном итоге каратэ вышло за пределы одного сословия и распространилось во всем обществе.

Социальные изменения, произошедшие после завоевания Рюкю княжеством Сацума, привели к изменению и самого каратэ. Часто говорят о существовании ОКИНАВА-ТЭ и ТОДЭЙ (дословно: «китайская рука»), впоследствии эти же самые иероглифы стали читать как КАРАТЭ), подчеркивая при этом, что они не были китайскими боевыми искусствами, однако, судя по общественной обстановке того времени, оставив в стороне технику, можно предположить, что ТОДЭЙ называли боевое искусство сторонников китайской партии, боровшихся против Сацума.

Тодэй Сакугава

Владеющих каратэ людей стали называть БУСИ (самуран). За военным искусством без оружия скрывалась нелюбовь жителей Рюкю к мечу, связанному с Сацума. Военное сословие Рюкю, в среде которых развивалось каратэ, было поставлено в подчинение правителям из клана Симадзу. Их положение зависело от того, в какую группировку они входили — прояпонскую (просацумскую) или прокитайскую (династия Цинь). Здесь нам необходимо остановиться на фигуре Тодэй Сакугава.

Он был ПЭТИН (представитель военного сословия). Родился в 1733 году в Аката и умер в 1815 году. Он пережил четырех правителей: Сё Кэй, Сё Боку, Сё Он, Сё Ко. Во время приезда китайского посланника Ку Сянку ему было 20 лет. В бодзюцу, которое является древним боевым искусством (КОБУДО) Рюкю, сохранился до наших дней прием «САКУГАВА-НО КОН» («посох Сакугава»), что является очень важным для понимания той исторической эпохи.

В последующую эпоху был военный по имени Тиятан Яра. Он также был представителем военного сословия, носил титул ПЭ-ТИН или ОЭКАТА. И в наши дни известна ката «ЯРА и КУСЯНКУ» (ЯРА-НО КУСЯНКУ КАНДЗАСИ-НО ката). По одной из версий, боевое искусство (будзюцу) Сакугава и боевое искусство Тиятан Яра слились, что привело в дальнейшем к возникновению каратэ.

Это имеет историческую подоплеку, но связывать их не стоит. Остаются также некоторые вопросы в связи с датой рождения Тиятан Яра. Следующим из известных самураев (БУСИ) является Мацумура Сокоэн.

Окинава и Сацума глазами Кайондзи Тёгоро

Мнение писателя Кайондзи Тёгоро об Окинаве ярко выражено в его произведении «Орлиная песнь». Автор данной книги, однако, имеет другое мнение.

В «Санкэй симбун» за 12 мая 1972 года было помещено интересное интервью писателя с Отаку Соити. Позволю себе полностью процитировать его:

«Оказалось, что Отаку-сан не употребляет сакэ, поэтому он попивал чай. Мы вели разговор. Отаку-сан сказал:

— Говорят, что окинавское каратэ — это боевое искусство (БУДЗЮЦУ), возникшее в результате того, что Сацума завоевала Окинаву и запретила оружие, не правда ли?

— Ничего подобного! Оружие на Окинаве было запрещено не кланом Сацума. Это сделал правитель Рюкю Сё Син еще за 210 лет до завоевания. Он забрал все оружие у аристократов, у дворян, у простолюдинов и сложил его в правительственный арсенал.

— Вот оно что!

— Среди нынешних историков Окинавы находятся такие, кто приводят этот факт в подтверждение того, что народ Окинавы очень миролюбив, но это далеко не так! После того, как правитель Рюкю изъяс оружие, осуществлялись карательные экспедиции на острова Яэяма, Кумэдзима, Амами-Осима (дважды)! Разумеется, в это время оружие извлекалось из арсенала и раздавалось военным. Что это за пацифизм! Правители Рюкю осуществляли этот сбор оружия вовсе не из миролюбия. Эта акция была проведена в духе поли-

тики Цинь Ши Хуан-Ди, собравшего все оружие и настроившего памятников, или Тоётоми Хидэёси, осуществившего КАТАНА-ГАРИ («сбор мечей») и приказавшего отлить из них гвозди для здания Большого Будды. Это было не более чем попыткой подавить сопротивление и обезопасить себя от восстаний. Ни о каком пацифизме и речи быть не может! Я прекрасно понимаю окинавских историков, желающих приукрасить свою собственную историю, однако не нужно обманывать себя.

— Тогда что же каратэ?

— Оно не имеет ничего общего с завоеванием Рюкю княжеством Сацума. Имеются формы борьбы и без оружия. Так, благодаря матросам и торговцам, ходившим в Китай, и китайцам, переселившимся на Рюкю, китайское кэмпо проникло на Окинаву. Сейчас пишут «пустая рука», однако раньше записывали как «китайская (танская — происходит от династии Тан (VII—X вв.)). — Примеч. авт.) рука».

— Значит, каратэ не имеет ничего общего с завоеванием Рюкю княжеством Сацума?

— Да, не имеет. Хотя, конечно, остается фактом то, что на протяжении более 200 лет жители Окинавы не держали в руках оружие и поэтому были не искушены в обращении с ним. Поэтому княжество Сацума завоевало Окинаву почти без сопротивления. Армия Сацума отправилась из порта Ямакава, расположенного на южной оконечности полуострова Сацума, завоевала по пути остров Амами-Осима, другие мелкие острова и высадилась на Окинаву. Через месяц после выхода из Ямакава армия разместилась в замке Сюри, где была дана клятва в том, что они не позволят жителям Окинавы и в дальнейшем носить оружие, то есть было решено продолжать политику, начатую самими правителями Рюкю. Маккартур также разоружил японскую армию и простых японцев, изъяс мечи, ружья и даже пневматические пистолеты, но в случае с Окинавой оружие уже было собрано самим правительством.

Обычай нанесения татуировок

— Говорят, что в древности этот обычай был распространен среди женщин Рюкю и что даже в нынешние времена его можно встретить среди пожилых женщин. Татуировки

делались на тыльной стороне ладони или пальцах. Некоторые считают, что это делалось для того, чтобы избавиться от любопытства со стороны самураев, размещавшихся на Рюкю. Это действительно так?

— Ничего подобного! О существовании на Окинаве обычая нанесения татуировок сообщается еще в «Суйшу», в разделе «Рюкю-дэн» (в названии «Рюкю» использованы не те иероглифы, которые употребляются сейчас). Некоторые считают, что «Рюкю» — это Тайвань, однако при чтении можно найти вещи, которые одинаково подходят как для Тайваня, так и для Рюкю. Возможно, что тогда в Китае еще четко их не разделяли. В разделе «Суйшу», посвященном Японии («Вакоку-дэн»), написано, что у японцев также существует обычай делать татуировки на лице и пальцах. Эти записки заслуживают доверия, так как они написаны на основе данных, собранных во время миссии в Японию во главе с Хай Сэйсэй (кит. Бэй Шицин) в эпоху Сётоку Тайси (к. VI — нач. VII в.). Иными словами, обычай татуировки в древности был распространен на всех Японских островах, включая Рюкю. Возможно, что этот обычай сохранился на островах Рюкю в силу того, что они несколько отдалены от других островов архипелага».

РЮКЮ В ПЕРИОД ЗАКАТА. СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Для Рюкю XVIII—XIX века были периодом смуты. Особенно при последних правителях Рюкю — Сё Ко, Сё Ику и Сё Тай. Однако в это время появилась целая плеяда мастеров каратэ, внесших большой вклад в его развитие. Нам следует обратить внимание на следующие события:

- Рождение мастера школы Томари-тэ Мацумура Косаку (1829—1898).
- Рождение мастера каратэ Итосу Ясудзунэ в деревне Момохара близ Сюри (1830—1914).
- Рождение основателя школы Наха-тэ Хигаонна Канрё (1852—1915).
- После внезапной смерти Симадзу Нариакира — главы княжества Сацума (1857) — его сторонники были брошены в тюрьму — «Инцидент в Кокан».
- Рождение в Ямакава близ Сюри «отца» японского каратэ,

основателя школы Сётокан Фунакоси Гитин (1868—1957).

- Рождение в деревне Гихо близ Сюри мастера современной школы Сёрин-рю Киятакэ Тётоку (1870—1950).

- Рождение мастера кумитэ Мотобу Тёки (1870—1941).

- Убийство 54 жителей Рюкю на Тайване (1871).

- Рюкю входит в состав Японии на правах княжества (1871).

- Установление на Рюкю японской администрации (1874).

- Начало столкновения японской и национальной группировок (1876).

- Рождение в Кокуто, Хомбумати основателя стиля Уэти-рю Уэти Камбун (1877).

- Упразднение княжества Рюкю. Создание префектуры Окинавы (1879). Правитель Сё Тай лишен замка Сюри.

- Учреждение на Окинаве младшей и средней школы, педагогического училища (1880).

- Рождение основателя стиля Сёрин-рю Тибана Асанобу (1887—1969).

- Рождение в Наха, Хигаси-мати, основателя стиля Годзю-рю Мияги Тёдзюн (1888—1953).

- Рождение будущего главы школы Сюдокан Тояма Канкин (1888).

- Рождение в Сюри основателя стиля Сито-рю Мабун Кэнва (1889).

- Смерть основателя Сюри-тэ, создателя современного каратэ Мацумура Сокон (1890).

- Начало крестьянского движения «За отмену налогов для жителей столицы» (1892).

- Начало японо-китайской войны (1894).

- Смерть мастера Томари-тэ Мацумура Косаку (1898).

- Смерть в возрасте 59 лет последнего правителя Рюкю Сё Тай (1901). Через 11 лет после его смерти начинается эпоха Тайсё (1912—1925).



Рис. 2. Последний правитель Рюкю Сё Тай

Установление на Рюкю японских порядков. Отец Киятакэ Тётоку

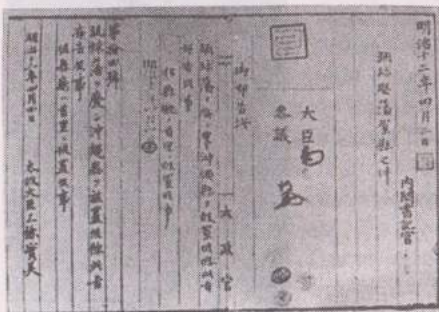


Рис. 3. Указ о ликвидации княжества Рюкю и учреждении префектуры

навы, называют «установлением на Рюкю (японских порядков)» (Рюкю сёбун).

После упразднения княжеств и создания префектур («хайхан тикэн») появилась не префектура Рюкю, а префектура Окинавы. Во время этого периода определялась дальнейшая судьба Рюкю, что привело к обострению внутривластной борьбы.

Какое место занимал в этот период смуты отец Киятакэ Тётоку Пэтин Киятакэ Тёфу? Оказывается, он состоял на службе у правителя Рюкю Сё Тай и, как говорят, был очень искусен в каратэ.

Чтобы проследить развитие каратэ в тот период, необходимо рассмотреть внутреннюю ситуацию на Рюкю. В это время разгорается спор между прояпонской и национальной группировками из-за дальнейшей судьбы правителя Рюкю. В конце концов во время реформ Мэйдзи они согласились оставить за ним титул «правитель княжества», который будет действовать от имени императора (Японии).

Это означало, что было признано вхождение Рюкю в состав Японии. После этого все проблемы, связанные с Рюкю, рассматриваются как внутренние проблемы Японии. Принудительная отставка Сё Тай и переселение его в Токио, приказы о разрыве отношений с Китаем — вот примеры такой политики. Начинается новая эпоха в истории Рюкю.

После завоевания Сацума Рюкю все же оставалось независимым. Однако в 1871 году Рюкю было провозглашено территорией Японии и вошло в состав Японии на правах княжества Рюкю. Сё Тай становится главой княжества. Период с 1871 года до 1879 года, когда была создана префектура Оки-



▲ Рис. 4. Гиван Оэката



▲ Рис. 5. Коти Пэтин, один из подписавших прошение

После длительного периода самостоятельности Рюкю было лишено своего правителя. Представитель национальной группировки Камэкава Оэката говорил: «Даже если народ пребывает в спокойствии, но нет правителя, то нет и государства, а значит, начинается попрание великих принципов, убийство родителей и так далее». Он жестко критиковал Гиван Тахо Оэката, поддерживавшего вхождение Рюкю в состав Японии на правах княжества. Гиван Тахо умер в 1878 году. После него осталось следующее стихотворение:

*Жужжанье в поле.
Насекомые звонко поют.
Слушаю,
Но не могу разобрать,
Чьи это голоса.*

Нет материалов, которые позволили бы нам понять, в какую группу входили тогдашние мастера каратэ — прояпонскую, представители которой выступали за вхождение

Рюкю в состав Японии, или национальную. Единственный документ, дошедший до нас, — прошение об отсрочке вхождения Рюкю в состав Японии, под которым имеются подписи семи высокопоставленных чиновников. Среди них я обнаружил подпись «Киятакэ Пэтин», которая, вероятно, принадлежит отцу Киятакэ Тётоку.

Данное прошение не оказало никакого влияния на дальнейшую судьбу Рюкю. Вскоре была создана префектура Окинавы, Сё Тэй был снят и в 1879 году отправлен в Токио. Однако через 5 лет, в 1884 году, ему было разрешено вернуться на родину. По-видимому, именно в это время Киятакэ Тётоку вместе со своим отцом был в Токио. Тётоку родился в 1870 году. Похоже, что его отец, как слуга правителя Сё Тэй, находился в Токио, а после окончания срока службы вместе с сыном Тётоку вернулся на родину.



Рис. 6. Подписи семи чиновников под прошением

Представляется, что отец начал обучать сына каратэ примерно с 20 лет, то есть уже после возвращения на родину. Некоторые говорят, что ката АНАНКУ была передана Тётоку его отцом, другие считают, что он взял ее у тайваньцев.

ЛЮДИ, ОКАЗАВШИЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО КАРАТЭ

Современное каратэ обязано своим появлением тем людям, которые стояли у его истоков. Изучение их наследия также является важнейшей составляющей постижения каратэ. Родословную современного каратэ можно проследить даже по названиям ката. Людей, оставивших свои имена в этой родословной, можно назвать святейшими фигурами каратэ.

Наверное, невозможно назвать какого-нибудь одного мастера и сказать: «Он основатель каратэ». Однако хотелось бы упомянуть мастеров, внесших большой вклад в развитие этого боевого искусства, чьи имена навсегда останутся в родословной каратэ. Я хотел бы разделить свое повествование на 3 этапа: период зарождения каратэ, период развития и период расцвета.

ПЕРИОД ЗАРОЖДЕНИЯ

Здесь следует рассказать о Сакугава Пэтин (1733–1815), Мацумура Пэтин (1798/1809–1890), Яра Оэката (1816 — дата смерти неизвестна).

О Сакугава мы уже писали в предыдущей главе. Что касается Мацумура Сокон и Тиятан Яра, то их жизнь покрыта тайной. В эту эпоху жили также такие мастера как Макабэ Тянько, Укуда Пэтин и другие. Это было началом каратэ.

В древнем военном искусстве (КОБУДО) Рюкю до сих пор сохранился прием «посох Сакугава». По-видимому, во время приезда Ку Сянку в 1756 году, в годы правления Сё Ко, Сакугава был в самом расцвете сил. Ему тогда было 23 года. Неизвестно, были ли какие-нибудь отношения между ними, но можно предположить, что они встречались друг с другом. Сохранилась ката ТИЯТАН ЯРА — КУ СЯНКУ, однако Тиятан Яра родился в 1816 году, и поэтому он никак не мог встречаться с Ку Сянку. Кроме того, высказывают предположение, что Мацумура Сокон, являющийся основателем Сюри-тэ, обучал каратэ Сакугава, которому в то время было 14–15 лет. Однако эта версия, так же как и предыдущая, исторически несостоятельна.

Говорят, что Мацумура Сокон родился в 1798 году (по другой версии — в 1809-м) в Ямакава (Сюри) в дворянской семье и прожил долгую жизнь. Умер в 1890 году. Он был военным при правителе Рюкю, занимался у китайского мастера Ива, сам ездил в Китай, где продолжал совершенствоваться, в результате чего достиг больших успехов в боевых искусствах. Он родился в конце эпохи Токугава (1603–1867) и оставался на службе до начала эпохи Мэйдзи (1868–1911). Он воспитал множество учеников, оставив яркий след в истории современного каратэ.

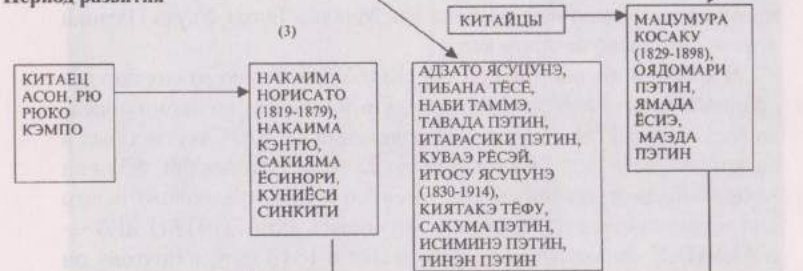
Мацумура Сокон

Мацумура Сокон находился на службе у правителя Рюкю. Его полное имя — Мацумура Тикудон-но Пэтин Сокон. Однако он более известен как «Мацумура Таммэ» или «Буси Мацумура» (самурай Мацумура). Он родился в Ямакава (Сюри) в 1797 году. Некоторые, правда, считают, что он родился в 1800-м или 1806 году, но, если принимать во внимание тот факт, что он обучал каратэ Сакугава, то более вероятным является 1797-й или 1798 год.

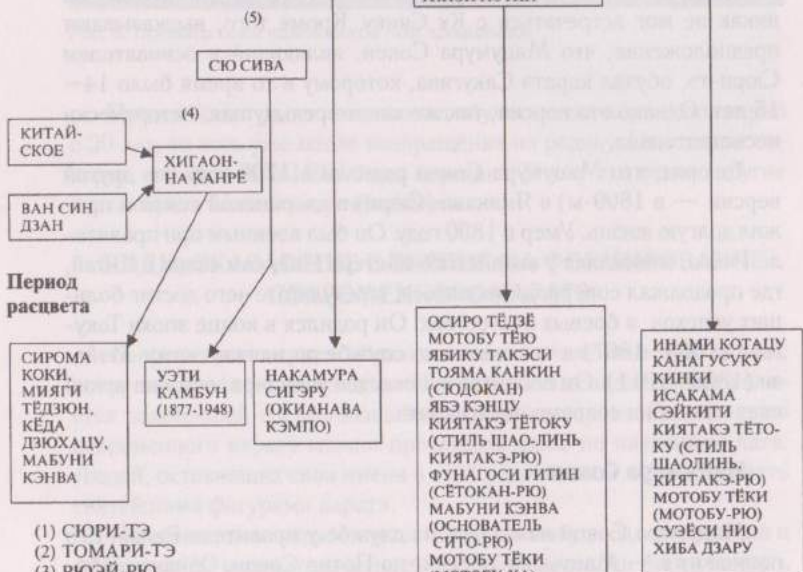
Период зарождения



Период развития



Период расцвета



- (1) СЮРИ-ТЭ
- (2) ТОМАРИ-ТЭ
- (3) РЮЭЙ-РЮ
- (4) НАХА-ТЭ
- (5) УЭТИ-РЮ

* Схема показывает период зарождения, развития и расцвета каратэ, не претендуя на подробное изложение «генеалогии» каратэ.

В «Окинава Таймс» за 13 января 1960 года в рубрике «Легенды» была помещена статья об известных мастерах каратэ. В ней говорилось и о Мацумуре Сококе:

«Говорят, что в 1827 году 17-й потомок династии Тюдзан (Центрального государства) Сё Ко, не выдержав давления со стороны Сацума, Китая и стран Запада, прикинулся сумасшедшим (по одной из версий) и оставил свой трон. Мацумура Сококе в качестве его телохранителя последовал за ним в деревню Урасоу, Минатокава. Говорят, тогда он был еще молод. Вероятно, эта история близка к реальности».

Иноуэ Хидэо в своей работе «Мацумура Сококе и его ученики» пишет:

«Было 2 категории Тикудонно Пэтин: «наследственные» (фудай) и «новые». «Наследственные» происходили из представителей военного сословия (дворянства), в то время как «новые» — из простолюдинов (хэймин). Мацумура были родом из дворян, поэтому принадлежал к «наследственным» Тикудонно Пэтин».

Он прожил долгую жизнь — 92 года и служил телохранителем при трех правителях: Сё Ко, Сё Ику и Сё Тай. Он сдал экзамен, позволяющий стать чиновником, что открывало путь к успеху для любого дворянина. Два раза ездил в Китай в составе делегации, отвозившей дань китайскому императору. Даже немного занимался китайским кэмпо. Говорят также, что он освоил чисто сацумский стиль «Дзигэн-рю» (фехтование мечом). Возможно, что этот рассказ возник из-за того, что Мацумура дважды ездил в Сацума в составе делегации. Говорят, что его ученик Адзато Ясуцунэ также владел стилем «Дзигэн-рю». Однако в документах школы «Дзигэн-рю» мы не находим подтверждения этому.

Единственный «свиток» мира каратэ

Имеется свиток, составленный будто бы Куваэ-но Таммэ, последним учеником Мацумура Сококе. К сожалению, в настоящее время нет последователей Куваэ-но Таммэ. Говорят, что он преуспел как на гражданской, так и на военной службе: в возрасте

26 лет он сопровождал правителя Сё Тэй во время его поездки в Токио в качестве телохранителя. 3 июля 1960 года этот свиток был опубликован в «Окинава Таймс» под названием «Свиток по каратэ Мацумура Буси». Кроме того, в сентябре 1962 года была опубликована статья Иноуэ Хидэо, посвященная истории каратэ, которая называлась «Мацумура Сокон и его ученики», поражающая точностью изложения фактов. Привожу «Свиток» полностью:

«Нужно познать истинный смысл военного искусства. Следует добиться ясности и решительности в своих высказываниях и научиться доказывать это на деле. Это не гражданский и не военный, а особый, третий путь (ДО).

Гражданский путь включает в себя 3 составляющие: знание классической художественной литературы, назидательной литературы и учения Конфуция.

Знание художественной литературы подразумевает умение составлять сочинение, используя обороты классической литературы. Знание назидательной литературы подразумевает понимание чувства долга, чему можно научиться из сутр, следование верному пути, готовность всегда наставлять людей и сдержанность.

Однако достижение славы на литературном поприще еще не означает того, что вы находитесь на правильном пути.

Знание учения Конфуция подразумевает знание сути всех вещей, истинность намерений, чистоту души, умение управлять своим домом и государством, умение управлять Поднебесной. Это истинное знание.

Три составляющие военного пути (БУДО): военное искусство ученого, обычное военное искусство и военное искусство Будо. Военное искусство ученого — это изучение «законов военного искусства», совершаемые в уме тренировки, оно поверхностно, не проникает в сердце, напоминает больше изучение танцев, которыми занимаются женщины.

Обычное военное искусство — желание победить любой ценой, без всякой тренировки, нанести вред другому, поранить его. Такие люди позорят себя и свою семью.

Овладеть военным искусством Будо — это значит быть всегда собранным, думая о законах Неба, достигнуть зрелости. Это значит, успокоить свое сердце и ждать нападения противника. Быть хладнокровным и ждать, когда против-

ник выйдет из равновесия, а потом, захватив его сердце, победить. Достигнув зрелости, мастерства, смирив свое сердце, осознав долг сыновней почтительности, будучи достойным и благородным, как лев, быстрым, как олень, вы сможете сокрушить любого противника.

Военное искусство сдерживает насилие, поощряет воинский дух, сохраняет человечность, приводит к успеху, успокаивает народ, смягчает толпу, умножает богатства. Вот 7 добродетелей военного искусства, которые восхваляют даже святые, о них говорится в «Гоко Дансё».

Таким образом, военное искусство ученого бесполезно. Необходимо любить военное искусство Будо, изменяясь в соответствии с обстоятельствами, усмирить свой дух. Если вы будете следовать вышеизложенным правилам, то нижняя часть вашего живота станет хранилищем энергии.

Мацумура Бутё

13 мая

Предполагают, что имя «Бутё» связано с тем, что он хотел стать самураем (БУСИ). Однако его называли также Сосю, было у него и китайское имя. Наверное, поэтому он выбрал имя «Бутё».

ПЕРИОД РАЗВИТИЯ КАРАТЭ

Мацумура Сокон оставил после себя множество выдающихся учеников — мастеров Сюри-тэ: Итосу Ясунэ, Адзато Ясунэ, Тавада, сын Мацумура, Исминэ, Тинэн, Итарасики, Сакихара, Канагусуку, Куваэ Рёсэй и других. Кроме того, были мастер Наха-тэ Хигаонна Канрё, 3 «столпа» Томари-тэ — Мацумура Косаку, Ояодори Кокан, Ямада Ёсиэ. Отдельно стоит назвать Сакияма Ёсинори, Накаима Накасато и других, обучавшихся у китайского мастера Асон и уехавших в 1839 году в Китай (Фучжоу), где они продолжали совершенствоваться в боевых искусствах. Яркими представителями второго этапа — этапа развития каратэ — являются мастер Сюри-тэ Итосу Ясунэ, мастер Наха-тэ Хигаонна Канрё и мастер Томари-тэ Мацумура Косаку.

Уже из этого видно, что школа Сюри-тэ является самой древней. После появления каратэ в Наха и Томари возникли новые школы. Можно предположить, что школу Сюри-тэ считали основной школой самурайского каратэ, потому что она была организована вблизи правительственного замка.

Особо значительны заслуги Итосу Ясунэ. Высоко оценивается создание им спортивного каратэ. Широко распространились созданные им «ПИНЪАН СЁДАН — ГОДАН», ставшие фундаментальными ката современного каратэ.

Деятельность основателя современного японского каратэ Фунакоси Гитин, Адзато Ясунэ и других была продолжением данного этапа развития каратэ. Достижение Итосу Ясунэ заключается, прежде всего, в том, что он ввел преподавание каратэ в школе на уроках физкультуры. Давайте рассмотрим отношение Итосу Ясунэ к военному искусству (Будо).

«Святой» рукопашного боя — Итосу Ясунэ

Итосу Ясунэ родился в 1830 году в Сюри, Момохара. Обучался у Мацумура Сокоя. Был одним из самых способных его учеников. Его звали Итосу-но Таммэ. Говорят, что он был спокойным и благородным. Ежедневно он по три раза занимался с «макивара». Даже мастер Мацумура говорил ему: «На Рюкю вам нет равных». Его полное имя — Итосу Тикудон-но Пэтин, что говорит о принадлежности к дворянскому сословию.

Создание им спортивного каратэ оказало значительное влияние на дальнейшее развитие каратэ. Среди распространенных в наше время основных (КИХОН) ката имеются ПИНЪАН СЁДАН — ГОДАН, которые по праву можно назвать его творением. По-видимому, эта ката является некоторым усовершенствованием ката, которую в древности называли «ТЯННАН» и которую он перенял у китайцев, живших в Томари. Он руководствовался идеей закалки организма, воспитания человека как личности и презирал каратэ, ставившее перед собой главной целью исключительно борьбу. Несмотря на это он обладал очень сильным ударом (ТЭЙДЗИКУН — «железный кулак») и прекрасно осознавал это. С учениками же он занимался исключительно с позиции воспитания.

Среди его учеников были: Ябэ Кэнцу, работавший преподавателем физкультуры в педагогическом училище префектуры Окинавы до войны, когда его взяли в армию, Ханасиро Тёмо и Сиром Симпан — инструкторы по Будо в средней школе № 1 префектуры Окинавы, Тибана Асанобу, основавший стиль Сёрин-рю, Мабун Кэнва, создавший стиль Сито-рю и другие. Фунакоси Гитин, познакомивший Японию с каратэ, был учеником Адзато Ясунэ, занимавшегося вместе с Итосу Ясунэ, поэтому он также испытал

на себе влияние последнего. Кроме того, мало кто знает, что Итосу Ясунэ создал в ее современном виде не только ПИНЪАН, но и еще одну основную ката НАЙФАНТИ.

Его ученик, основатель стиля Сито-рю, Мабун Кэнва говорил:

«Матаёси Сэйхаку начинал знакомство (со школой Мацумура), выполняя ката КИБА-ДАЧИ. Она отличалась от ката, которую он изучал у Итосу-сэнсэя. Когда я однажды показал ему ката, которой научился у Матаёси, он сказал, что это изначальная форма ката, которую он после тщательного изучения превратил в современный вид».

Иными словами, ката НАЙФАНТИ также была усовершенствована, и к ней были добавлены НИДАН и САНДАН. По словам Тибана Асанобу, основателя стиля Сёрин-рю, НАЙФАНТИ — это тоже ката, которая была взята у китайцев, живших в Томари, и которая позже была усовершенствована. И тем не менее остаются вопросы, связанные с тем, почему эта ката отличается от НАЙФАНТИ, существовавшей в школе Мацумура. Ясно одно: Итосу Ясунэ повлиял на вид ката ПИНЪАН СЁДАН — ГОДАН, СИППО КУСЯНКУ, НАЙФАНТИ СЁ-НИ-САН-ДАН.

Читая записки Итосу Ясунэ

Не отрицая того, что каратэ («китайская рука») возникло на основе конфуцианства и буддизма, признаем, что его истоки лежат в двух видах древних китайских единоборств — Сёрин-рю и Сёрэй-рю. Оно вобрало в себя и сохранило основные достоинства данных школ. Нет нужды приукрашивать каратэ. Суть каратэ состоит в следующем:

1. Каратэ не только воспитывает тело, его главная цель состоит не только в том, чтобы отдавать все силы благородному служению императору и родителям, не в том, чтобы бороться против своего единственного противника, но оно может послужить для борьбы с разбоем и насилием и его должно применять именно с этой целью или именно для этого; цель каратэ — не в нанесении ран и увечий своему противнику своими руками и ногами.

2. Каратэ делает мускулы сильными, и тело становится крепким, словно металл. Руки и ноги становятся похожими

на копья. Оно выявляет в человеке его природные качества и мужество. Если вы занимаетесь каратэ со школьной скамьи, обязательно придет тот час, когда вы станете искусным в боевом деле и будете защитником своего отечества. Как сказал Веллингтон после поражения от армии Наполеона Бонапарта, «завтрашняя победа рождается сегодня на спортивных площадках наших школ».

3. Каратэ невозможно овладеть за короткий промежуток времени. Добиться совершенства в нем очень сложно. Говорят, если заниматься каждый день с большим упорством, то через 3–4 года ваше телосложение будет отличаться от телосложения обычного человека и вы сможете достичь глубин мастерства.

4. При отработке удара на макивара нужно следить за правильным дыханием, сосредоточить энергию в брюшной полости (ТАНДЭН), слегка расслабить плечи, работать с силой руками и ногами. Нужно делать по 100–200 ударов каждой рукой.

5. Поза: плечи слегка расслаблены, ровная осанка, чувствуем силу в наших ногах, сосредоточиваем энергию в брюшной полости (ТАНДЭН). Верхняя и нижняя части живота должны быть напряжены и представлять одно целое.

6. Следует многократно отрабатывать технические приемы. Так как приемы передаются устно, обращайте внимание на их объяснение и решите для себя, когда и в какой ситуации можно было бы их применить. Сблизьтесь, оразите атаку, одновременно нанося встречный удар, освободитесь — это правило ТОРИТЭ (нападающего).

7. При занятии каратэ всегда необходимо задавать себе вопрос: нужно ли это для воспитания «ТАЙ»? Способствует ли это развитию «Ё»?

8. Во время тренировок вы должны отражать удары противника и наносить свои с такой энергией, с таким рвением, как будто вы находитесь на поле боя, ваши глаза сверкают яростью и гневом, плечи чуть расслаблены, тело собрано.

9. Следует помнить о том, что неумеренные тренировки, к которым ваш организм не готов, принесут лишь вред.

10. Занятия каратэ приводят к укреплению костей, улучшают работу системы пищеварения, стимулируют кровообращение. Следует ввести преподавание каратэ с младшей

школы. Это принесет хорошие плоды. Я думаю, что у нас появится множество мужчин, которые смогут противостоять десяти соперникам сразу.

Если в педагогическом училище обучение каратэ будет вестись с позиции 10 вышеуказанных положений, то вскоре выпускники разъедутся по провинциальным школам, начнут там профессионально обучать школьников каратэ, и в течение 10 лет данное боевое искусство распространится по стране, внося огромный вклад в создание сильного военного общества. Я надеюсь, вы внимательно ознакомитесь с моим посланием.

Итосу Ясунэ
Октябрь 1908 г.

ПЕРИОД РАСЦВЕТА

В каждый из этих периодов были выдающиеся люди. Технические приемы, выстраданные в период зарождения каратэ, изменяясь, переходили к следующему поколению, оттачивались, однако способ передачи оставался прежним: «За ворота — не выноси». Начало массовому распространению каратэ было положено в 1905 году, когда в педагогическом училище Окинавы ввели преподавание каратэ. Это было сделано с целью усиления системы военного воспитания.

Японское военное искусство (Будо) играло свою роль в судьбе японского народа, обычно оно использовалось в качестве инструмента укрепления государственной власти и потому часто подавлялось. Каратэ была уготована такая же судьба, что являлось отражением социальных тенденций того времени. В конце XIX — начале XX века каратэ теряет покров таинственности. С 20-х годов XX века начинается постепенное географическое распространение каратэ: выйдя за пределы Окинавы, оно проникает в саму Японию.

В 1918 году в Сюри возникает «Общество исследования каратэ» («Каратэ кэнкю-кай»), членами которого стали Фунакоси Гитин, Осиро Тёдзё, Тибана Асанобу и другие. С другой стороны, в Наха, Асахигаока было основано «Окинавское общество исследования каратэ» («Окинава каратэ кэнкю-дзё»), в состав которого вошли Киятакэ Тётоку, Мияги Тёдзюн, Мотобу Тёки, Сирома Коки и другие.

Эти общества фактически стали фундаментом дальнейшего распространения каратэ. Примечательно, однако, что возникло два общества. Причем следует отметить особую роль мастера Наха-тэ, основателя Годзю-рю, Мяги Тёдзюн. Интересно также и то, что почти все они родом из Сюри или Томари, однако Мяги Тёдзюн из Наха и Киятакэ Тётоку из Сюри, Томари оказались во главе одного «Окинавского общества исследования каратэ».

Как бы то ни было, мастеров каратэ этой эпохи стоит расположить следующим образом:

Ябэ Кэнцу. Майор. В 1927 году работал помощником Итосу Ясунэ в педагогическом училище. Впервые продемонстрировал каратэ за границей (Гавайи).

Осиро Тёдзэ. Инструктор по каратэ в педагогическом училище.

Киятакэ Тётоку. Инструктор по каратэ в училище земледелия и лесного хозяйства (Окинава).

Ханасиро Тёмо. Инструктор в средней школе № 1.

Фунакоси Гитин. Приложил огромные усилия для того, чтобы распространить каратэ в Японии, в основном в районе Канто (вокруг Токио). Первый познакомил японцев с каратэ. Впоследствии создал «Японское общество каратэ».

Ясуда Ясуфуми. Помощник Итосу Ясунэ.

Сиромэ Симпэй. Обучался у Итосу Ясунэ, Хигаонна Канрё. Инструктор по каратэ.

Мабуни Кэнва. Был помощником Итосу Ясунэ, обучался у Хигаонна Канрё. Внес большой вклад в распространение каратэ в Японии в районе Кансай (вокруг Осака). Создал стиль Сито-рю.

Мяги Тёдзюн. Сначала работал в полиции, потом инструктором по каратэ в педагогическом училище. Закончил университет Рицумэйкан, потом Императорский университет в Киото. Основал стиль Годзю-рю.

Тояма Канкин. Обучался у Итосу Ясунэ, Итаясики и других мастеров каратэ. Занимался тайваньским кэмпо. Основал школу Сюдокан.

Накамура Сигэру. Обучался у Итосу, Ханасиро, Куннёси. Основал «Общество окинавского кэмпо» («Окинава кэмпо-кай»).

Другие: Мотобу Тёки, известный по НАЙФАНТИ; основатель стиля Сёрин-рю Тибана Асанобу; основатель стиля Уэти-рю Уэти Камбун также являлись мастерами этой эпохи.

Хотелось бы рассказать подробнее о Фунакоси Гитин, Мяги Тёдзюн, Мотобу Тёки, Мабуни Кэнва.

Фунакоси Гитин

Биография

Он родился в ноябре 1867 года в Сюри, Ямакава. Примерно с 12–13 лет начал заниматься каратэ у мастера Адзато Ясунэ. Потом обучался у Итосу Ясунэ, Арагаки. В эпоху Тайсё (1912–1925) — инструктор по Будо в педагогическом училище и одновременно президент «Военного общества Окинавы». В 1916 (1917) году впервые демонстрирует каратэ в зале Бутоту-дэн в Киото. Проявляет свой не только спортивный, но и организаторский талант: в 1918 году основал «Общество исследования каратэ». На Фестивале древнего боевого искусства, организованном министерством просвещения Японии, демонстрирует приемы каратэ. Не желая возвращаться на Окинаву, временно организует школу каратэ «Мэйтай-дзюку» в Коисигава. В 1920 году основал школу Сётокан. Принимает псевдоним Сёто. В 1935 (1939 ?) году открывает новый додзё в Дзассигатани. Предпринимает попытки введения каратэ в университетах в качестве воспитательного военного искусства. В 1947 году становится главным инструктором Японской ассоциации каратэ. Он оставался им до самой смерти, наступившей его в 1958 году в возрасте 89 лет. 22 июня 1958 года был проведен фестиваль военных искусств, посвященный его памяти.

Что касается литературы, оставленной им в наследие каратэ, прежде всего следует назвать выпущенную в



▲ Рис. 7. Отец японского каратэ Фунакоси Гитин



▲ Рис. 8. Первая в Японии книга по каратэ «Рюкю кэмпо каратэ» («Рукопашный бой на Рюкю: Каратэ»), 1922 г.

1922 году книгу «Рукопашный бой на Рюкю: Каратэ» («Рюкю кэмпо каратэ»). Это была первая в Японии книга по каратэ. Затем он опубликовал «Искусство каратэ, закаляющее характер и защищающее тело» («Рэнтан госин каратэ-дзюцу», 1925), «Руководство по каратэ-до» («Каратэ-до кёхан», 1935), «Введение в каратэ» («Каратэ нюмон», 1951), «Путь каратэ-до» («Каратэ-до итиро», 1956) и другие книги. В этой связи можно отметить, что распространять каратэ в Японии Фунакоси Гитин начал в то время, когда ему было уже 53 года.

Заслуги Фунакоси Гитин

Он распространил каратэ в Японии и первым попытался систематизировать и теоретизировать его.

Что касается техники каратэ, то он стремился усовершенствовать уже существовавшие ката и сделать каратэ гармоничным с точки зрения силы и красоты. Кроме того, Фунакоси Гитин заметил исконно окинавские и китайские названия ката и стоек японскими, что оказало большое влияние на дальнейшее развитие каратэ. Ухватив особенность каждой из ката, он дал им новые названия. Например, переименовал

ката СЭСЯН (СЭСАН) в ХАНГЭЦУ,
ката ТИНТО — в ГАНКАКУ,
ката НАЙФАНТИ — в ТЭККИ,
ката КУ СЯНКУ — в КАНКУ,
ката ВАН СЮ — в ЭМПИ.

Изменил название ПИНЪАН на ХЭЙАН.

В «Руководстве по каратэ» (1935 г.) Фунакоси Гитин называет ката НАЙФАНТИ — КИБА-ДАЧИ СЁДАН, а потом — ТЭККИ.

Что же касается переименования и использования им термина «пустая рука» вместо «китайская рука», то это имело свою теоретическую почву. Мы можем найти подтверждение этому в «Руководстве по каратэ» и «Пути каратэ-до». По инициативе издательства «Рюкю



Рис. 9. Книга Фунакоси Гитин «Рэнтан госин каратэ-дзюцу» («Искусство каратэ, закаляющее характер и защищающее тело»), 1925 г.



Рис. 10. Страница 106 из «Каратэ-до кёхан» («Руководство по каратэ»), 1935 г. Из пояснений к КИБА-ДАЧИ СЁДАН

Симпося» в 1936 году на Окинаве была проведена дискуссия по поводу терминов «пустая рука» и «китайская рука». Хотя еще во второй половине 20-х годов в названии «Японский рукопашный бой — каратэ» вместо иероглифа «китайский» стали писать иероглиф «пустой». Интересно, что Ханасиро Тёмо (инструктор по каратэ в средней школе) уже с 1905 года начал использовать новое написание, однако оно тогда не распространилось повсеместно.

Взгляды Фунакоси Гитин на миссию Будо можно найти в его китайских стихах. Он отдает все свои силы служению его высоким принципам и выражает глубокое уважение и преклонение перед ними:

*Искусство богов Южных морей — каратэ.
Оно ослабевает. Его забывают. И это досадно.
Клянусь всем сердцем под этим небом в том, что
Приложу все силы для того, чтобы восстановить
его величие
И сделать его более совершенным.*

20 заповедей каратэ-до Фунакоси Гитин

1. Не забывай! Каратэ начинается с поклона и кончается им!
2. В каратэ нет учителей.
3. Помни о долге!
4. Прежде всего, познай себя, потом — других!
5. Дух превыше техники!
6. Дух требует собранности!
7. Несчастье — плод лени!
8. Каратэ — не только в додзё!
9. Постыжение каратэ — вся жизнь!
10. Избавляйся с помощью каратэ от своих слабостей! В этом прелесть каратэ!
11. Каратэ похоже на кипяток: если не будешь поддавать жара, вода остывает.

12. Не думай о победе! Думай о том, как не проиграть!
13. Изменяйся вслед за противником!
14. Поединок — управление реальным и иллюзорным!
15. Считай руки и ноги мечами!
16. У настоящего мужчины множество врагов! (Выйдя за ворота, мужчина встречается со множеством врагов!)
17. Правильная стойка (КАМАЭ) нужна лишь начинающему, потом это должно стать частью естества!
18. Реальный поединок не то, что правильное ката!
19. Не забывай о силе удара, эластичности тела и скорости выполнения приемов!
20. Думай!



Рис. 11. Мастер Сэрин-рю (стиль Шао-линь) Киятакэ Тётоку

Киятакэ Тётоку

Биография

Родился в Сюри, деревне Гихо в декабре 1870 года. Его отец, Киятакэ Тёфу, приходился дальним родственником (в 11-м поколении) правителю Сё Сэй. Он был известен как Киятакэ Пэтин, или Киятакэ Оэката, по другой версии, и был также очень искусен в каратэ. У него родился третий сын, которого он взял с собой в столицу. Там Киятакэ Тётоку в течение трех лет занимался китайской грамотой. Говорят, что он был слабым, маленького роста. Однако под влиянием отца, занимаясь у Мацумура Сокон, Итосу Ясунэнэ, Оядомари Пэтин, он стал сильным, и его стали называть «Киян Мигуа» («Киян с маленькими глазками») — грозным именем, заставлявшим замолкать даже плачущих детей. Он создал «Общество исследования каратэ», встал во главе его, обучал молодежь каратэ в училище земледелия и лесного хозяйства и в деревнях. После Второй мировой войны был эвакуирован в город Исикава, где вскоре и умер. Это произошло 20 августа 1945 года. Ему было 76 лет.



Рис. 12. Киятакэ Тётоку. 1941 г.

«Киян Мигуа»

Его отец Тёфу служил при дворе последнего короля Рюкю Сё Тэй. Он также обучал сына каратэ, но серьезно заниматься каратэ Тётоку начал с 20 лет под руководством известных мастеров. Говорят, что он учился у Мацумура Сокон, однако Сокон умер в 1890 году, то есть когда Тётоку было 20 лет. Поэтому если он и занимался у Мацумура Сокон, то лишь в юношеском возрасте. В общем, он обучался у Мацумура Сокон, Оядомари Пэтин, Мацумура Косаку — именитых мастеров того времени. Впоследствии Киятакэ Тётоку создает свою школу на основе Сюри-тэ и Томари-тэ.

После упразднения княжеств и создания префектур большая часть дворянства потеряла место службы, вынуждена была уехать из столицы в провинцию. Киятакэ Тётоку, как одному из представителей военного сословия, также пришлось столкнуться с различными тяготами. До этого дворяне могли позволить себя ездить на повозках. Вмиг все изменилось. Говорят, что в это время он жил, добывая себе хлеб разведением шелковичных червей, но продолжал упорные тренировки.

Говорят, что «Киян Мигуа» ни разу не проиграл в реальном поединке (КАКЭДАМЭСИ). Он считал, что нужно заниматься с голым

торсом (как видно на рис. 12), чтобы закалять свою кожу и чтобы было четко видно распределение силы. По-видимому, этот жесткий подход, согласно которому одежда лишь мешает эффективным тренировкам, и привел к появлению прозвища «Киян Мигуа». Говорят также, что особенностью его отработки удара было 7 минут СЭЙ-КЭН-НО ЮБИКЭН (суставы каждого из пальцев на передней поверхности кулака) и 3 минуты ТЮКЭН (сустав среднего пальца), что он очень любил ката ТИНТО.

Рассказывают такой интересный эпизод: во время праздников (мацури) он обучал молодежь «танцевальному каратэ». Автор своими глазами не видел, но слышал, что и сейчас в деревнях есть люди, исполняющие «танец Гуа». Таким образом, элементы древнего военного искусства (КОБУДО) Рюкю проникли в виде танцев, отдельных приемов и в деревню. Хотелось бы и самому взглянуть на это, если представится такая возможность.

Киятакэ Тётоку о правилах обучения

Киятакэ Тётоку внес большой вклад в распространение каратэ и воспитание молодежи, обучая каратэ в училище земледелия и лесного хозяйства, однако он почти ничего не написал. Известна лишь одна статья, написанная им в 60-летнем возрасте, помещенная в «Основных положениях по рукопашному бою» («Кэмпо гайсэцу»; «Общество исследования каратэ», издательство Токийского университета, 10 января 1930 г.). Это очень интересный материал, поэтому хотелось бы познакомить с ним читателя.

Статья состоит из трех разделов: 1) История каратэ и его основы; 2) Подготовка; 3) Соревнования. Помещаю здесь 2-й и 3-й разделы. Его понимание ТАЙ и Ё можно найти в другой главе нашей работы: О ТАЙ и Ё.

Правила обучения

1. *Порядок обучения: объяснение того, что такое каратэ; настройка на обучение; потом позы, движение вперед и назад, поворот тела, выпады кулаком и локтем (ЭМПИ) и удары ногами, а также способы ухода от них; затем ката и только после этого можно участвовать в соревнованиях.*

2. *Хотя во время поединка мы не используем оружия, превратив все свое тело в оружие, опасность для тела су-*

ществует. Поэтому нужно подготовить себя к поединку, представив, что вам предстоит схватка на мечах. Следует перемотать кисть руки резиновым бинтом. Тогда вы не пораните руку.

3. *Во время обучения вам нужна лишь МАКИВАРА, противник и широкое помещение. Это все, что нужно для занятия каратэ.*

Другими словами, усвоив данные принципы, касающиеся обучения, сделав свое тело сильным, научившись правильно выполнять удары руками (ЦУКИ) и ногами, научившись свободно работать руками и ногами, владеть своим телом, вы добьетесь мастерства и, наконец, должны будете овладеть способностью находить выход из любого сложного положения, изменяясь вслед за ситуацией (РИНДЗИ ОХЭН). Однако, если вы будете заниматься оттачиванием одной техники и не будете закалять свой дух, вы ничего не добьетесь. Таким образом, нужно отрабатывать технику и в то же время воспитывать в себе скромность, хладнокровие, ловкость и решительность.

1. *Военное искусство запрещает насилие, усмиряет бунтующих, защищает тело. Люди, занимающиеся военным искусством, должны быть воздержанны, скромны, правильно вести себя и знать чувство долга.*

2. *Назначение военного искусства в том, чтобы воспитывать крепкий дух и делать тело сильным. Но если вы не обращаете внимания на просьбы о помощи, смотрите на просящих свысока, вы наносите вред не только людям, за что вас будут презирать, но и себе. Вы должны обладать большим сердцем. Как говорится в пословице, «кулак — сокровище в рукаве». Использовать его, как вздумается, нельзя.*

3. *Цель каратэ — воспитание тела, овладение боевой техникой, воспитание духа.*



Рис. 13. «Кэмпо гайсэцу» («Основные положения по рукопашному бою»), 1930 г.

4. Позиция — займите неподвижное положение, сконцентрировав энергию (КИ) в нижней части живота (ТАНДЭН). Будьте свободны. Скованность — главный враг.

5. Во время выполнения ката представляйте перед собой противника и наносите удары, выкрикивая «киай».

6. Нужно добиться ловкости в движениях руками и ногами, поворотах тела, наступлении и отступлении. Во время поворотов тела и движения необходимо ступать, чувствуя силу в кончиках пальцев ног.

7. Во время выполнения ката следует обращать внимание на правильность. Не нужно путать ТАЙ и Ё, а также ДЗЕДАН, ЧЮДАН и ГЕДАН. Неправильное выполнение ката — напрасный труд.

8. Во время отработки ударов на макивара нужно следить за тем, чтобы внутреннее желание (АТЭ — «направленное желание») усиливалось, иначе, как бы быстро вы ни выполняли удары, в этом не будет смысла. С другой стороны, как бы ни было сильно ваше желание, если вы неправильно двигаетесь, если вам не хватает ловкости, то это также не имеет смысла. Другими словами, желание и ловкость — это два колеса одной повозки. Нельзя пренебрегать ни тем, ни другим.

9. Всегда помни о «духе», «теле» и «глазомере»!

Правила ведения поединка

1. Сначала нужно определить силу противника и выбрать стратегию. Если противник сильнее вас, нужно положиться на свои силы и, подготовившись, перейти в наступление. Я обычно в таких случаях ухожу в оборону, собираюсь с силами, и, дождавись момента, наношу ответный удар. Это способ использования силы противника.

2. Если противник слабее вас, нужно занять оборонительную позицию, подготовившись к отступлению. Не следует необдуманно преследовать противника. Нужно усыпить его бдительность, подготовить путь к отступлению и внезапно атаковать. Нужно быть готовым к внезапному нападению, чтобы не позволить противнику застать себя врасплох.

3. Не стоит слепо нападать на противника, положившись на свою силу и скорость. Ловкий противник еще до вашего удара сможет разгадать его и немедленно сделать выпад.

4. Крайне важно знать, на каком расстоянии от противника необходимо находиться. Вне зависимости от того, слабый или сильный противник, вы должны находиться на расстоянии 3 шагов от него.

5. Во время поединка необходимо защищать пах. Ни в коем случае нельзя наносить удары в пах. Однако не стоит заикливаться на этом, потому что это приводит к скованности движений.

6. Все движения должны быть уверенными. Это позволяет чувствовать намерения противника и не дает ему сосредоточиться.

7. Необходима быстрота удара. Если не можешь нанести удар по тому месту, куда хочешь, то необходимо наносить удары в другие места. Возможно, эти удары не дойдут до цели, но противник будет сбит с толку. В это время следует непрерывно наносить удары руками и ногами.

8. Не обязательно отражать удар ногой рукой. Следует отвести его ногой и нанести удар рукой. Даже если противник упал, не нападайте на него необдуманно. Иногда это может привести к поражению.

9. Будьте готовы наступить на поверженного противника. Но будьте при этом осторожны.

10. Не поддавайтесь на уловки противника. Некоторые показывают, что будут бить рукой, но проводят удар ногой. Другие наоборот. Нужно постоянно быть бдительным.

11. Когда вы противостояте нескольким противникам, не пытайтесь бороться сразу со всеми. Держите расстояние. Если на вас нападают слева, уходите вправо. Атакуйте сзади. Это единственный приемлемый способ.

Вышеизложенные пункты необходимы во время поединка. Но это всего лишь часть науки военного искусства. Дело в том, что военное искусство постоянно изменяется. А это всего лишь слова. Истинную суть вы сможете понять, лишь постоянно тренируясь и изучая его.



Рис. 14. Основатель школы Годзю-рю Мияги Тёдзюн

Мияги Тёдзюн

Биография

Он родился в 1888 году в Наха. Когда ему было чуть больше 20 лет (1912–1915), он начал обучаться у Хигаонна Канрё, который считается основателем школы Наха-тэ. Потом он переехал в Китай (провинция Фуцзянь), где продолжал занятия (ноябрь 1915–1917). Впоследствии он стал одним из основателей «Окинавского общества исследования каратэ». Подружился с Киятакэ Тётоку. Затем работал инструктором по каратэ в мужской гимназии, в полиции, в различных университетах Японии. Затем основал школу Годзю-рю и внес большой вклад в распространение каратэ в районе Кансай (вокруг Осаки). В 1930 году становится главой Общества по каратэ в составе Ассоциации по физическому воспитанию префектуры Окинавы. В 1934 году он был назначен постоянным представителем общества Бутоку-кай («Общество воинской добродетели»). В этом же году его пригласили в компанию «Гавайи-ё Кокудзи Хося». В этом же году он получил награду Министерства просвещения Японии за вклад в развитие физической культуры. В 1936 году он изучает китайское военное искусство (У-ШУ) в шанхайском «Обществе духовного военного воспитания». В 1937 году Мияги Тёдзюн получил от общества Бутоку-кай звание почетного инструктора каратэ. Он занимается систематизацией технических приемов и теории школы Годзю-рю. Его взгляды можно проследить по его лекции «Основы каратэ», прочитанной им в 1936 году. Он был младше Фунакоси Гитин примерно на 20 лет, однако умер раньше его на 4 года в возрасте 65 лет. Это произошло 8 октября 1953 года на Окинаве. В то время он работал инструктором в полицейской школе Рюкю.

Школа Годзю-Рю

Говорят, что это название происходит от фразы, взятой из «Трактата о военной подготовке» («Буби-си») в разделе о правилах ру-

копашного боя: «Кэмпо открывает в человеке понимание «твердости» (ГО) и «мягкости» (ДЗЮ)». Действительно, это название предстает перед нами в своем истинном смысле, когда мы понимаем, что любое искусство держится на основе принципа относительности.

Наставник Мияги Тёдзюн и основатель школы Наха-тэ Хигаонна Канрё был неординарной личностью и сыграл важную роль в становлении каратэ. Можно сказать, что каратэ, называемое Наха-тэ, перешло в современность через каратэ школы Годзю-рю. Это произошло во многом благодаря характеру Мияги Тёдзюн. Кроме того, он создал ката ТЭНСЁ. Можно увидеть проявление принципа относительности в названиях ката — основная ката «твердости» (ГО) САНТИН и основная ката «мягкости» (ДЗЮ) ТЭНСЁ, — и названием Годзю-рю. Ката ТЭНСЁ является систематизацией приемов китайского рукопашного боя (КЭМПО), называемых «РОККИ-СЮ» («6 положений руки»). На рис. 15 четко показаны положения руки. Глядя на эту ката, чувствуешь высоту мастерства Мияги Тёдзюн и глубокое понимание им философии военного искусства.

Давайте посмотрим на часть статьи Мияги Тёдзюн, написанной им совместно с Яги Мэйтоку и опубликованной в «Газете нового каратэ-до» (25 октября 1974 года). Она называется «Каратэ-до — рукопашный бой на Рюкю: история возникновения» («Рюкю кэмпо каратэ-до то энкаку»). Статья состоит из следующих частей: 1) Введение; 2) О проникновении кэмпо на Рюкю; 3) Мир каратэ в прошлом; 4) Современное положение каратэ; 5) О стилях и направлениях в каратэ; 6) Особенности каратэ; 7) Будущее каратэ-до; 8) Методика обучения каратэ.

Приведем отрывок из 7-й части «Будущее каратэ-до».

«Эпоха каратэ-до, когда данное искусство передавалось тайно, ушла в прошлое. Пришла новая эпоха каратэ, когда мы



Рис. 15. Техника китайского кэмпо «Рокки-сю», положенная в основу ката ТЭНСЁ

должны открыто оттачивать приемы этого боевого искусства. Однако говорить о перспективах дальнейшего развития каратэ еще рано. С болью наблюдаю за тем, что происходит: Рюкю потеряло свою независимость; каратэ, бывшее некогда тайным учением, гордостью Рюкю, потеряло свой реальный смысл, и его пытаются распространить по всей Японии, исследования мастеров каратэ забываются; некоторые предпринимают усилия для того, чтобы сделать каратэ одним из японских военных искусств (БУДО), пытаюсь изобрести оружие для каратэ, чтобы можно было проводить соревнования, как в других видах военного искусства (БУДЗЮЦУ)».

Следует обратить внимание на то, что Мияги Тёдзюн говорит о том, что многие пытаются «сделать так, чтобы было возможно проведение соревнований, как и в других боевых искусствах» и «хотят изобрести оружие». Это подтверждает, что уже в ту эпоху были идеи превратить каратэ, наравне с другими боевыми искусствами, в «спортивное военное искусство» (КЁГИ-БУДО).



Рис. 16. Мастер «реального поединка» Мотобу Тёки

Мотобу Тёки

Биография

Мотобу Тёки родился в 1870-м и умер в 1941 году. Он родился в один год с Киятакэ Тётоку, но оставил этот мир на 9 лет раньше его. В жизни Мотобу Тёки называли Мотобу Сару или Тэйдзикун Буси («самурай реального поединка»). Говорят, что он знал лишь ката НАЙФАНТИ. Он закалял свое мастерство только в КАКЭДА-МЭСИ («открытое состязание») или в реальном поединке, и не было человека, не знавшего его имени. Мотобу Тёки жил словно адзи и оэката того времени, потерявшие место службы и ведшие праздную жизнь: делал ставки на петушиных боях, дрался.

Он перебирается в Японию, в Кансай (район Осаки), начинает распространять каратэ. Хотя и говорится, что у него не было

достаточных знаний, что он знал лишь одну ката НАЙФАНТИ и был мастером реального поединка, 5 мая 1926 года был опубликован его «Сборник по Кумитэ: Искусство рукопашного боя на Рюкю — каратэ». Это издание было выпущено «Обществом по распространению искусства каратэ». В нем помещены его фотографии, на которых он демонстрирует технику и приемы каратэ. Некоторые предполагают, что книга была написана кем-то со слов Мотобу, однако издание «Сборника по Кумитэ» очень похоже на пробу пера «мастера реального поединка». Несомненно, легенда о том, что он знал лишь НАЙФАНТИ, не более чем преувеличение, и ей придается слишком большое значение. Мотобу Тёки обучался у мастера Наха-тэ Мацумура Косаку. Если считать «Сборник по Кумитэ», станет понятно, что он разбирался и в других ката. Хотелось бы познакомить читателя с двумя отрывками из этой работы: «Разновидности каратэ и его развитие» и «О рукопашном бое».

Разновидности каратэ и его развитие

«Имеется много разновидностей каратэ. Некоторые из них забыты. История многих покрыта тайной. В одни эпохи каратэ пользовалось популярностью, в другие — нет. Вместе с изменением общества менялось и само каратэ.

Лучше всего известны ката НАЙФАНТИ, ПАССАЙ и КУ СЯН-КУ. САНТИН, ГОДЗЮСИХО, СЭСАН, СЭЭНТИН, СУПАРИМПАЙ используются и сейчас в Китае. НАЙХАНТИ, БАССАЙ, ТИНТО, ТИНТЭ, ВАН СЮ, РОХАЙ, КУ СЯНКУ в Китае не сохранились, их можно увидеть лишь на Окинаве.

До образования префектуры Окинавы ВАН СЮ и РОХАЙ практиковались лишь в Томари, а в Сюри и Наха их не использовали. Потом их стали применять как в Сюри, так и в Наха. Итосу Ясунунэ стал включать их в обучение своих учеников, как и ПИНЪАН».

Этот отрывок показывает, что Мотобу Тёки хорошо знал ката и обладал проницательным умом. Его фраза о том, что ката — китайское изобретение и «лишь на Окинаве сохранились некоторые из них», свидетельствует, что он придерживался китайской версии происхождения каратэ. Создается впечатление, что ката ПИНЪАН является изобретением Итосу Ясунунэ.

О рукопашном бое

Если начать заниматься каратэ в 11–12 лет, можно добиться больших успехов. Очень хорошо заниматься в коллективе. Если есть желание заниматься каратэ, то нужно заниматься им всю жизнь.

Во время тренировок нужно прилагать все силы к тому, чтобы усиливать свои «слабые места». Пытайтесь больше работать левой рукой, она должна, по мере возможности, становиться сильнее.

Если вы хотите отшлифовать свое мастерство, то утром, встав с постели, вам следует сесть на пол (по-японски, на корточках), сконцентрировать энергию в животе (ТАНДЭН) и сделать по 3 движения рукой перед собой, вправо и влево. Нужно развивать свои руки.

Всегда следите за своей позой! Держите высоко грудь, сконцентрируйте энергию в нижней части живота, стойте прямо. С древности те, кто занимался каратэ, были более крепки, чем те, кто не занимался им. Это объясняется тем, что в результате постоянных тренировок, во время которых необходимо всегда следить за правильной позой, это входило в привычку, и люди становились крепкими и сильными. Поэтому нельзя относиться небрежно к своей позе!

Большое внимание следует уделять также своей подготовке. Тот, кто изучил хоть «одну букву алфавита каратэ», должен прилагать все силы к тому, чтобы не забывать о тренировках. Духовная подготовка и техническое мастерство являются двумя неразрывными составляющими одного целого, поэтому необходимо регулярно 2 раза в день — утром и вечером — заниматься. Это то же самое, что утреннее умывание для простого человека, и является необходимым условием занятия каратэ. Не забывайте об этом.

Есть люди, обеспокоенные тем, что занимающиеся каратэ не столько защищают себя, сколько наносят вред своему телу и издеваются над слабыми, бравировав своей силой. Поэтому необходимо прилагать все силы к тому, чтобы все, кто занимается каратэ, впитали в себя скромность и никогда не забывали о понятиях военного искусства. Тот, кто забывает

об этом, даже если и станет мастером в военном деле (БУДЗИН), никогда не станет самураем (БУСИ). Это все равно, что болван, забывающий взять хаси (палочки для еды. — Примеч. пер.) во время обеда. Занимающиеся каратэ не должны забывать о своем долге.

Каратэ широко распространилось по всему миру. Число занимающихся каратэ как системой духовного воспитания и как боевым искусством огромно. Часто можно видеть, как во время поединка человек, прошедший подготовку в школе каратэ, наносит удар левой или правой рукой (ЦУКИ), видя, что противник собирается атаковать. Это похоже на то, как человек, занимающийся искусством ТОХАККЭН, глядя на руку противника, безошибочно отгадывает его действия. Тренирующемуся нужно обратить на это внимание, он не должен быть рассеянным во время занятий и должен сохранять бдительность».



Рис. 17. Основатель школы Сито-рю Мабуни Кэнва

Мабуни Кэнва

Школа Сито-Рю

Мабуни Кэнва родился в Сиори в 1889 году. Говорят, что в детстве он был ужасно хилым и слабым ребенком. Он обучался у Итосу Ясудзунэ и Хигаонна Канрё. Он создал новый стиль, названный им Сито-рю — по первым иероглифам имен своих учителей. В настоящее время школа Сито-рю является одной из четырех самых крупных школ каратэ в Японии.

Он обучался БО-ДЗЮЦУ в школе Арагаки, занимался у Тавада и других. Служил в полиции. Работал инструктором по каратэ в рыбопромышленном училище. Внес большой вклад в распространение каратэ в Кансай (район Осаки), оставил много последователей. Его дело продолжил Мабуни Кэнъэй. Мабуни Кэнва написал такие работы, как: «Искусство рукопашного боя каратэ — способы нападе-

ния и самообороны», «Введение в искусство рукопашного боя каратэ-до: способы защиты и нападения». Он умер в 1952 году.

Приведем выдержки из работы «Введение в искусство рукопашного боя каратэ-до: способы защиты и нападения».

Возрождение Будо в качестве системы воспитания народа

«Возвращение — это не простое возвращение к прошлому. Возрождение императорской столицы после Великого землетрясения (1 сентября 1923 года) не было просто восстановлением Токио, а было созданием нового города. Возрождение — это создание нечто более выдающегося на основе внесения каких-то новых элементов, нового материала. К счастью, в истории Японии движение за возрождение старины не было простым призывом вернуться к прошлому. Именно благодаря этому Япония, словно по божественному указу, постоянно развивалась.»

В силу этого при возрождении Будо как места закалки японского духа нужно избавиться от желания восстановить все древние стили и школы. Для того, чтобы выковать великий новый японский дух новой Японии, которая должна охранять мир в Восточной Азии, дух возрожденной Японии, которая должна управлять мировой цивилизацией, нам нужны воля и великие принципы, с помощью которых мы возьмем самые лучшие новые элементы, новый материал, тщательно изучим это и усовершенствуем. Для создания нового японского Будо мы должны выявить свободный и сильный японский дух и стремиться к изучению и усовершенствованию всех видов боевых искусств (Бо-дзюцу)».

ОБЪЕДИНЕНИЕ МИРА КАРАТЭ

ПОЯВЛЕНИЕ НАЗВАНИЯ «КАРАТЭ-ДО»

Наверное, нет другого военного искусства, название которого претерпело бы столько же изменений, как каратэ. На изменение названия оказывали свое влияние различные общественные явления. Само название «каратэ-до» также имеет длинную историю.

Истоки названия лежат в слове «тэ» (рука). «Кумнай-дзюцу» не было универсальным, общим названием. В «Осима хикки» («Записки о большом острове») оно употребляется довольно часто, и все же я не осмелился бы включить его в историю появления названия «каратэ-до». Не обозначает ли «кумнай-дзюцу» то же самое, что и «кумитэ» (или «хэнтэ»)? Можно также предположить, что в «каратэ» того времени показанные Ку Сянку приемы называли «Кумнай-дзюцу» («искусство поединка»), так как каратэ несколько отставало от него в этом смысле.

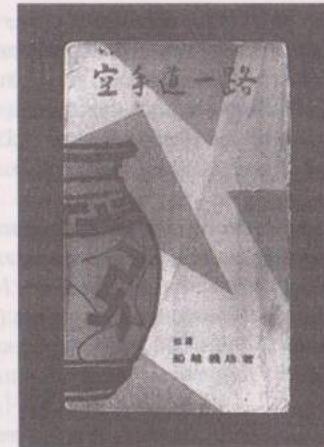


Рис. 18. Фунакоси Гитин. «Каратэ-до итиро» («Путь каратэ-до»). 1956 г.

В эпоху Сакугава Пэтин каратэ стали называть ТОДЭЙ («китайская рука») САКУГАВА. В названии усиливается китайский аромат. ТОДЭЙ стали называть «каратэ» (те же иероглифы, но читаемые по-японски) уже в XX веке, после выхода в свет в 1905 году «Советов к школьному воспитанию». Как я уже говорил ранее, в 1905 году Ханасиро Тэмо, преподаватель средней школы, впервые использовал современное написание каратэ — «пустая рука». Это можно назвать выдающимся событием. В первой, изданной собственно в Японии книге по каратэ — в «Искусстве рукопашного боя на Рюкю — каратэ» (1922) говорилось: «Традиционное искусство рукопашного боя на Окинаве, так называемое «каратэ» — «китайская рука», или «пустая рука»...» По-видимому, это было сделано умышленно Фунакоси Гитин. К тому времени название «пустая рука» уже использовалось, но еще не распространилось повсеместно.

Переход от «китайской руки» к «пустой руке» происходит уже в 20–30-е годы. В 1936 году по инициативе Рюкю Симпоса была проведена дискуссия, в ходе которой многие высказались за использование термина «пустая рука».

Предлагались другие варианты: «Рюкю Кэмпо», «Окинава Кэмпо», «Кэмпо каратэ» («Рукопашный бой — китайская рука»), «Кэмпо каратэ-дзюцу» («Рукопашный бой — искусство «пустой руки»),

«Каратэ Кэмпо» («Пустая рука» — рукопашный бой») и так далее. Интересно, как к каратэ стали добавлять «ДО» («путь»). Возможно, «каратэ-до» появилось по аналогии с дзю-до, кэн-до и другими традиционными японскими военными искусствами. Давайте посмотрим на выдержку из работы Фунакоси Гитин «Путь каратэ-до», выпущенной в 1956 году, и проследим, как изменялось название.

«Собственно говоря, у меня также были некоторые сомнения по поводу употребления названия «китайская рука». В начале эпохи Сёва (1926–1989), когда в университете Кэйо возник Комитет по каратэ («китайская рука»), посоветовавшись с друзьями, я решил изменить название на «Кэмпо каратэ-до («пустая рука») Великой Японии».

Другими словами, это означает, что еще до начала дискуссии о том, какое название употреблять — «китайская рука» или «пустая рука», стали использовать название «каратэ-до» («путь пустой руки»).

СТИЛИ И ШКОЛЫ

В любой сфере искусства, не говоря уже о традиционном Будо, обязательно существуют стили и школы. По сравнению с другими военными искусствами, в каратэ возникновение стилей происходит относительно поздно.

Истоками возникновения стилей стали, прежде всего, школы «Сёрин-рю» (стиль Шао-линь) и «Сёрэй-рю», являющиеся объектом пристального внимания исследователей. Исходной точкой такого рода исследований является предположение о том, что каратэ произошло от китайского кэмпо. По-видимому, эти два стиля пришли из Китая.

Если определить это географически, то это Сюри-тэ, Наха-тэ и Томари-тэ. Предполагается, что эти названия утвердились во второй половине XVIII — начале XIX века. В Китае же рождение стилей в кэмпо происходит примерно за тысячу лет до этого. В случае каратэ географические названия закрепились за школами, созданными Мацумура Соконом, военным из окружения короля Рюкю (Сюри); Мацумура Косаку из Томари, Хигаонна Канрё из Наха. Если стоять на такой позиции, то можно сказать, что основателем школы Сюри-тэ является Мацумура Сокон (1798–

1890), основателем Томари-тэ — Мацумура Косаку (1829–1898), основателем Наха-тэ — Хигаонна Канрё. Стили в истинном смысле этого слова возникают уже с начала 20-х годов XX века. В это время происходит распространение каратэ среди широких масс народа. По-видимому, большое влияние на возникновение стилей оказала традиция существования стилей в японских военных искусствах.

Сёрин-рю распалась на 4 школы: по звучанию они не отличались разнообразием: Сёрин-рю («стиль Шао-линь»), Сёрин-рю («стиль Мацубаяси»), Сёрин-рю («стиль Кобаяси»), Сёриндзи-рю («стиль храма Шао-линь»). Ведущим стилем школы Сёрэй-рю, представленной Наха-тэ, стал Годзю-рю, созданный Мияги Тёдзюн. В Японии образовалось 5 крупных школ: «Каратэ кёкай», «Вадокай», «Годзю-кай», «Сито-кай» и «Рэнбу-кай».

Таким образом, у истоков возникновения стилей каратэ лежат 3 «географические» школы и 2 стиля Сёрин и Сёрэй. В настоящее время существует огромное количество школ, стилей и направлений. «Японская федерация каратэ-до Дзёсинмон», во главе которой стоит автор, является ответвлением стилей Сёрин-рю («стиль Шао-линь») и Сёриндзи-рю («стиль храма Шао-линь»), однако мы называем себя просто «Дзёсинмон».

ИСТОРИЯ ОКИНАВСКОГО КАРАТЭ

Краткая хронологическая таблица

1609 г. Завоевание Рюкю княжеством Сацума.

1683 г. Приезд на Рюкю китайского посла Ван Сю.

1733 г. На Окинаве родился Тодэй Сакугава (обучается у Такахары Пэтин. Осваивает китайское кэмпо под руководством китайского военного. Продолжает совершенствование в кэмпо в Китае). Среди мастеров этого времени можно также назвать Макабэ Тянгва, Укуда Пэтин.

1756 г. Приезд на Рюкю китайского (династия Цинь) чиновника Ку Сянку.

1798 г. В Сюри, Ямакава родился будущий основатель школы Сюри-тэ Мацумура Сокон (занимался у китайского военного Ива, затем продолжил обучение в Китае; неизвестно, встречался ли он с Тодэй Сакугава или нет). Среди мастеров этого времени можно также назвать Кодзё, Маэдзато из Кумэ.

1804 г. Родился Тэрая Норисигэ (Томари-тэ).

1815 г. Смерть Тодэй Сакугава.

1816 г. В деревне Киятан родился мастер окинавского каратэ Яра Оэката.

1825 г. Родился основатель Томари-тэ Мацумура Косаку.

1828 г. Родился Адзато Ясуцунэ, учитель Фунакоси Гитин, один из трех «королей» школы Томари-тэ (вместе с Оядомари Кокан и Ямада Ёсиэ).

1830 г. В Сюри, Момохара родился «святой» Сюри-тэ Итосу Ясуцунэ.

1829 г. Накаима Норисато и Сакияма Ёсинори отправились в Китай для обучения китайскому кэмпо.

1852 г. Рождение основателя школы Наха-тэ Хигаонна Канрё (занимался у китайца Ван Син Дзан, продолжил совершенствование в кэмпо в Китае). Среди мастеров того времени — Куваэ, Арагаки, Гуси, Нагахама и другие.

1866 г. Рождение «отца» японского каратэ Фунакоси Гитин (занимался у Адзато Ясуцунэ, потом у Итосу Ясуцунэ. Заложил фундамент «Японской ассоциации каратэ», став ее первым главным инструктором).

1870 г. В Сюри, деревне Гихо родился мастер стиля Сёрин-рю Киятакэ Тётоку.

1870 г. Родился мастер кумитэ Мотобу Тёки (3-й сын Мотобу Адзи).

1871 г. Вхождение Рюкю в состав Японии. Княжество Рюкю.

1874 г. Начинается установление японских порядков на Рюкю.

1876 г. Начало столкновения между партией «независимости» Рюкю и прояпонской партией.

1877 г. В Кунигами, районе Хомбу родился создатель стиля Уэти-рю Уэти Камбун.

1879 г. Создание префектуры Окинавы. Король Сё Тай открывает замок Сюри.

1880 г. Учреждение на Окинаве начальной и средней школ, педагогического училища.

1887 г. Родился основатель стиля Сёрин-рю Тибана Асанобу.

1888 г. В Наха, Хигаси-мати родился основатель стиля Годзю-рю Мияги Тёдзюн. Родился мастер Сюдокан Тояма Канкин.

1889 г. В Сюри родился основатель стиля Сито-рю Мабуни Кэнва.

1890 г. Умер основатель школы Томари-тэ Мацумура Сокоон.

1892 г. Начало крестьянского движения за отмену подушного налога на жителей Мияко. Рождение в Ибаракки основателя стиля Вадо-рю Оцука Хироки.

1894 г. Начало Японо-китайской войны.

1895 г. Создано «Общество военной добродетели Великой Японии» («Дайниппон Бутоку-кай»). Главное управление — в Киото.

1896 г. Инцидент с обществом «Кодо-кай». Забастовки в школах.

1897 г. Уэти Камбун отправляется в Фуцзянь.

1898 г. Умер основатель школы Томари-тэ Мацумура Косаку.

1899 г. «Боксерское восстание» в Китае.

1901 г. Последний король Рюкю Сё Тай умер в возрасте 59 лет.

1902 г. Мияги Тёдзюн (основатель стиля Годзю-рю) обучается у Хигаонна Канрё (основатель школы Наха-тэ).

1904 г. Начало Русско-японской войны.

1905 г. Окончание Русско-японской войны. Признание заслуг Итосу Ясуцунэ. Официально начинает преподавать каратэ в средней школе, в педагогическом училище. Начинается постепенный переход от «тодэй» к «каратэ».

1905 г. Впервые используется новое название «пустая рука» (инструктор средней школы Ханасиро Тёмо).

1906 г. Умер Адзато Ясуцунэ, ученик Мацумура Сокоон.

1908 г. Итосу Ясудзато составляет «10 заповедей каратэ».

1909 г. Создание системы «ФУКЭН-СЭЙ» (система территориально-административного деления Японии).

1910 г. Из Китая возвращается Уэти Камбун, более 10 лет занимавшийся у мастера стиля Фангэнун Сю Сива.

1912 г. Проведение выборов в депутаты Палаты представителей. Падение империи Цинь («Синхайская революция»).

1915 г. Умер Итосу Ясуцунэ (1831–1915). В возрасте 63 лет умер Хигаонна Канрё, основатель Наха-тэ (1852–1915). Мияги Тёдзюн уезжает в Китай, провинцию Фуцзянь. Занимается китайским кэмпо. Возвращается в Японию через 2 года.

1916 г. Первая демонстрация техники каратэ в Киото в зале Бутоку-дэн.

1918 г. Окинавская ассоциация каратэ создает «Окинавское общество исследования каратэ».

1919 г. В Наха родился второй глава Годзю-рю Мияги Такэси; в Кагосима, Насэ родился Ясуо Сокэ, родоначальник стиля Сёриндзи-рю («стиль храма Шао-линь»).

1922 г. Фунакоси Гитин демонстрирует приемы каратэ на «Фестивале древних военных искусств», организованной Министерством просвещения Японии. Издает книгу «Рукопашный бой Рюкю — каратэ». Создание школы «Вадо-рю каратэ-дзюцу» (родоначальник Оцука Хироки).

1923 г. Гима Синкин получает от Фунакоси Гитин 5-й дан (первый в Японии).

1924 г. Тояма Канкин изучает тайваньское кэмпо. Фунакоси Гитин публикует «Рэнтан госин каратэ-дзюцу». Родился родоначальник стиля «Гэнсэй-рю» Иваминэ Сэйкэн.

1925 г. Уэти Камбун основывает общество «Пангайнун каратэ кэнкюдзэ» («Общество изучения каратэ Пангайнун»).

1927 г. Ябэ Кэнцу впервые демонстрирует каратэ за рубежом.

1930 г. Киятакэ Тётоку публикует свои размышления о «Тай», «Ё» и подготовка к соревнованиям». Выходят «Основные положения каратэ» (издание Общества каратэ императорского Токийского университета).

1931 г. Мияги Тёдзюн переезжает в Токио. Основывает «Годзю-рю». Сближение Ямагути Гокэн и Мияги Тёдзюн.

1933 г. Каратэ признано «Обществом военной добродетели Великой Японии» («Дайниппон бутоку-кай») в качестве военного искусства. Мотобу Тёки публикует «Сборник по кумитэ» окинавского искусства рукопашного боя каратэ-дзюцу.

1934 г. Мияги Тёдзюн вслед за Ябэ Кэнцу едет на Гавайи.

1935 г. Фунакоси Гитин публикует «Руководство по каратэ-до». Открывает школу «Сётокан» в Дзассигатани. Начинает называть себя «Сёто».

1936 г. Мияги Тёдзюн едет в Шанхай для совершенствования в китайском кэмпо. «Дискуссия мастеров окинавского каратэ», проведенная по инициативе издательства «Рюкю симпося». Мияги Тёдзюн составляет сборник лекций «Возникновение кэмпо» («Кэмпо гайсэй»).

1937 г. Мияги Тёдзюн получает от общества «Бутоку-кай» звание почетного инструктора каратэ. Школа «Сёрин-рю» («Стиль освещенной роши») меняет свое название на «Сёрин-

рю» («Стиль Шао-линь»). «Общество по распространению окинавского каратэ» устанавливает основные ката (КИХОН-КАТА) и систему 12 данов.

1938 г. Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва совместно опубликовали «Введение в искусство рукопашного боя каратэ: нападение и защита».

1941 г. В возрасте 72 лет умер Мотобу Тёки.

1947 г. Создание «Японской ассоциации каратэ». Фунакоси Гитин становится главным инструктором.

1948 г. В «Окинава Таймс» опубликован диалог Тибана Асанобу (Сёрин-рю — «Кобаяси») с Нагаминэ Сёсин (Сёрин-рю — «Мацубаяси»).

1950 г. Оцука Хироки, родоначальник стиля «Вадо-рю», публикует «Исследования каратэ-дзюцу: ката». Умер Киятакэ Тётоку. Родоначальник «Гэнтай-до» Иваминэ Сэйкэн создает стиль «Гэнсэй-рю».

1951 г. Фунакоси Гитин опубликовал «Введение в каратэ».

1952 г. Умер Мабуни Кэнва.

1953 г. В возрасте 65 лет умер Мияги Тёдзюн.

1956 г. Фунакоси Гитин выпустил «Путь каратэ-до».

1956 г. Образована «Окинавская лига каратэ-до». Ее главой стал Тибана Асанобу (Сёрин-рю — «Кобаяси»). В лигу вошли 4 школы: Сёрин-рю, Годзю-рю, Уэти-рю и еще одна Сёрин-рю («Мацубаяси»).

1957 г., 26 апреля. Умер Фунакоси Гитин. 22 июня на национальном стадионе был проведен «Турнир по каратэ, посвященный памяти Фунакоси Гитин».

1957 г., август. Проведен 1-й фестиваль всех школ и стилей каратэ. — Первая инициатива «Окинавской лиги каратэ-до».

1957 г., 24 сентября. В «Окинава Таймс» публикуется диалог Тибана Асанобу с Нагаминэ Сёсин о «Ката Киятакэ и силе Мотобу».

1958 г., апрель. «Окинавская лига каратэ-до» демонстрирует искусство каратэ на 9-й Спартакиаде Окинавы.

1958 г. В Наха проводится чемпионат «Ассоциации каратэ Сёрин-рю» («Кобаяси»). Общий чемпионат на Окинаве.

1959 г. В учебниках по физкультуре для средней школы появляется глава о «Древнем военном искусстве каратэ».

1959 г., октябрь. Создан «Комитет по сохранению древних военных искусств на Окинаве». Председатель Хиранобу Масару.

1960 г., 3 января. Родоначальник стиля Сёриндзи-рю («стиль храма Шао-линь») Ясуо, в то время глава «Всеяпонской лиги каратэ», приехал на Окинаву для создания местного филиала этой организации.

1960 г., июнь. Тибана Асанобу (Сёрин-рю — «Кобаяси») получает премию по физкультуре.

1960 г., 16 июля. В «Окинава Таймс» опубликованы размышления Иноуэ Хидэо «О великом Мацумура».

1960 г. В «Окинавской лиге каратэ-до» установлена система «данкю-сэй» («система «дан» и «кю»).

1961 г., апрель. Проходит 16-й чемпионат по каратэ стиля Сёрин-рю («Кобаяси»).

1961 г., 17 мая. Создано «Окинавское общество древних военных искусств». Председателем стал Хига Сэйтоку.

1961 г., 15 ноября. В «Окинава Таймс» публикуется список членов «Окинавского общества древних военных искусств».

1961 г., 26 ноября. Состоялась конференция «Окинавского общества древних военных искусств».

1962 г., март. Проходит 17-й чемпионат по каратэ, организованный обществом Сёрин-рю («Кобаяси»).

1962 г., 1 апреля. Проходит Спартакиада в честь 10-летия образования правительства Рюкю.

1962 г., 3 июля. В «Окинава Таймс» помещена статья «Свиток по каратэ Мацумура Буси».

1963 г., январь. Школа Сёрин-рю («Кобаяси») выходит из «Окинавской лиги каратэ-до».

1963 г., июль. Проходит общий чемпионат по каратэ, организованный «Окинавской лигой каратэ-до».

1963 г., октябрь. «Общество по распространению каратэ школы Годзю-рю» устанавливает по случаю 10-й годовщины со дня смерти памятник учителю Мияги Тедзюн и проводит чемпионат в его честь.

1963 г., 12 октября. Проходит чемпионат по каратэ-до в честь «святого» рукопашного боя Итосу Ясуцунэ, организованный Обществом каратэ Сёрин-рю («Кобаяси»).

1964 г., октябрь. В серии почтовых марок, посвященных каратэ,

выпущена марка «Найфанти».

1965 г., 4 января. В «Окинава Таймс» помещена статья «Распад Окинавского каратэ».

1965 г. В серии почтовых марок, посвященных каратэ, выходит марка «макивара».

1965 г. Ясуо поместил в «Окинава Таймс» статью «Новые вехи».

1965 г., 17 июля. Общество «Сёрэй-кан» проводит 1-й чемпионат по каратэ среди старших школьников.

1965 г., июль. На Окинаву приезжают 20 спортсменов из «Всеяпонской студенческой лиги каратэ-до». Показательные выступления.

1965 г., 21 ноября. Проходит 12-й чемпионат по каратэ-до школы Сёрин-рю («Кобаяси»).

1966 г., 18 апреля. Умер Хига Сэйко (Годзю-рю).

1967 г., февраль. Воссоздана «Окинавская лига каратэ-до». Первым председателем стал Нагаминэ Сёсин (Сёрин-рю — «Мацубаяси»), заместители — Симабукуро Дзэнрё (Сёрин-рю — «стиль Шао-линь»), Уэти Канъэй (Уэти-рю), Яги Мэйтоку (Годзю-рю), исполняющий директор — Хига Ютёку (Сёрин-рю — «Кобаяси»).

1967 г., февраль. Общество каратэ Сёрин-рю («Кобаяси») исключает из своего состава Хига Ютёку.

1967 г., май. «Окинавская лига каратэ-до» присваивает звания: 1 человек получил звание «Хансисэй», 5 человек — «Ханси», 24 человека — «Кёси», 29 человек — «Рэнси».

1967 г., 11 июня. Проходит чемпионат по каратэ, организованный «Окинавской лигой древних военных искусств».

1967 г., 10 декабря. Проходит 1-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ, проведенный «Окинавской лигой каратэ-до».

1968 г., сентябрь. Умер Кёда Дзюхацу (Годзю-рю).

1969 г., 26 февраля. В возрасте 83 лет умер Тибана Асанобу (Сёрин-рю — «Кобаяси»).

1969 г., Март. Новым главой Сёрин-рю становится Мияхира Кацую.

1969 г., 1 июня. Создание «Японской федерации каратэ Дзёсинмон» (до этого — «Дзёсин Икеда Додзё»). Начало распространения «Дзёсинмон» в Японии.

1969 г., 11 июня. В «Окинава Таймс» опубликована статья председателя «Окинавской лиги каратэ-до» Канэсима Синскэ (Тодзан-



Программы 1–6-го Фестивалей древнего военного искусства каратэ-до, организованных «Окинавской лигой каратэ-до»

рю) «Моя позиция по отношению к кик-боксингу».

1969 г., 10 октября. Проведение «Всеяпонской лигой каратэ-до» 1-го Общеяпонского чемпионата по каратэ-до. В показательных выступлениях приняли участие 7 мастеров «Окинавской лиги каратэ-до». Во время возвращения на Окинаву в Осака 13 октября внезапно скончался заместитель «Окинавской лиги каратэ-до» Симабукуро Дзэнрё (Сёрин-рю — «стиль Шао-линь»).

1969 г., 22 декабря. «Окинавская лига каратэ-до» проводит 3-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ.

1970 г., 29 марта. Проходит чемпионат по каратэ, посвященный годовщине со дня смерти Тибана Асанобу.

1970 г., 12 июля. «Ассоциация окинавского рукопашного боя каратэ-до» проводит 9-й чемпионат Окинавы по каратэ.

1970 г., 27 сентября. При поддержке издательства

«Окинава Таймс» проводится 4-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ.

1971 г., 8 ноября. «Лига древних военных искусств Рюкю» проводит 1-й Фестиваль древних военных искусств.

1971 г., 5 декабря. При поддержке «Общества физического воспитания Окинавы» и «Окинава Таймс» во Дворце культуры

г. Наха проводится 5-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ.

1972 г., 16 апреля. Проходит чемпионат по каратэ школы Годзю-рю.

1972 г., 7 декабря. «Окинавская лига древних военных искусств» проводит 2-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ.

1973 г., 28 января. При поддержке «Общества физического воспитания Окинавы» и «Окинава Таймс» во Дворце культуры г. Наха проводится 6-й Фестиваль древнего военного искусства каратэ.

1973 г., 26 мая. Международная ассоциация древнего военного искусства каратэ проводит Фестиваль по древнему военному искусству каратэ, посвященный 7-й годовщине со дня смерти Хига Сэйко.

1973 г., 7 июля. Во Дворце культуры г. Наха состоялся Фестиваль по каратэ школы Годзю-рю, посвященный 20-й годовщине со дня смерти Мияги Тёдзюн, организованный «Окинавским обществом каратэ «Годзю-рю»».

Глава II. ТЕОРИЯ КАРАТЭ-ДО

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ КАРАТЭ

ЗНАЧЕНИЕ «КУ» И «ТЭ»

Значение «КУ»

Предполагают, что название данного вида боевого искусства изменялось следующим образом: ТЭ (КУМИАЙ-ДЗЮЦУ) — ТО-ДЭЙ — КАРАТЭ («китайская рука») — КАРАТЭ («пустая рука») — КАРАТЭ-ДО. Существовали также такие промежуточные названия, как: КАРАТЭ КЭМПО, КЭМПО КАРАТЭ-ДЗЮЦУ, КАРАТЭ-ДЗЮЦУ, КАРАТЭ КЭМПО и другие.

В первый раз название «каратэ-до» («пустая рука») было использовано в августе 1905 года инструктором по каратэ одной из средних школ на Окинаве Ханасиро Тэмо. В предыдущей главе уже говорилось о том, что оно не было тогда общеупотребительным и что в книге Фунакоси Гитин «Рукопашный бой на Рюкю — каратэ», вышедшей в ноябре 1922 года, употребляются параллельно два названия: «китайская рука» и «пустая рука». Касался я уже и того места из «Пути каратэ-до», где пишется, как родилась мысль о перемене названия с «китайской руки» на «пустую руку». Вообще, нет смысла цепляться за название «китайская рука», если мы признаем, что каратэ — это по своей сути независимая, самостоятельная система, пришло ли оно из Китая или происходит от древнего боевого искусства Рюкю «тэ». Давайте попытаемся разобраться, почему сменилось название, произошёл переход от «китайской руки» к «пустой руке».

Иероглиф «пустой» читается не только как «кара» (японское чтение), но и как «КУ» (китайское чтение). «Этот иероглиф символизирует дух Буды: «защищать голыми (пустыми) руками свое тело от противника». Идущие по этому пути должны избавиться от гордости и «передать голос пустоты». Они должны научиться «концентрировать свой дух, забыв о пустом». Они должны «быть в пустоте, но обращены во вне». В буддизме есть такое выражение: «Цвет — это пусто-

та (КУ), а пустота (КУ) — это цвет». Если попытаться внимательно рассмотреть, что же такое космос, то мы поймем, что это пустота (КУ). Иными словами, пустота (КУ) — это всё. Существует много видов военного искусства: дзюдо, кэндо, кюдо («путь лука»), дзёдо («путь трости»), однако можно сказать, что их путь один — такой же, что и путь «каратэ» («пустой руки»). В действительности, каратэ («пустая рука») — это начало всего. Именно поэтому я настаивал на употреблении иероглифа «КУ» («пустой»).

Фунакоси Гитин
«Путь каратэ-до». 1956 г.

Изначально КУ — это «пустой», «полюй», то есть «отсутствие чего-либо». «Отсутствие» связано с понятием Буды МУ («ничто»), обозначающим состояние «недумания», «безмолвия», когда человек забывает о сущем. Это необъяснимое состояние, это то, что называют «естеством», то есть состояние, в котором человек избавляется от всех беспокойств, посторонних мыслей. Иными словами, МУ («ничто») — это есть КУ («пустота»). А КУ — это всё, ибо «пустота» охватывает собой все сущее. Вот такова философия КУ. Она рассматривает КУ как единство внешней технической и внутренней духовной сторон. Переход от «китайской руки» к «пустой руке» означал привнесение в каратэ духовного начала и складывание более широкой философии каратэ.

Значение «ТЭ»

Говорят, что в древности военное искусство Рюкю называли ТЭ, или ОКИНАВА-ТЭ, а искусство рукопашного боя (КЭМПО), пришедшее из Китая — ТОДЭЙ. Об этом говорилось ранее. В самой Японии также существовали БО-НО ТЭ («рука посоха»), КАМА-НО ТЭ («рука серпа») и так далее. Поэтому, вероятно, имеет смысл рассмотреть значение слова ТЭ.

В словаре говорится, что ТЭ — это искусство, техника (приемы), рука, способ, средство. Слово используется в различных терминах, относящихся к искусству или военному делу, и это придает ему более глубокий смысл, чем просто «рука»: борьбу с соперником называют ТЭ-АВАСЭ (дословно «сцепить руки»); значительный, грозный — ТЭ-ГОВАЙ («страшные руки»); очень способного человека — ТЭ-КИКИ («умелые руки»); обучение — «ТЭ-ХОДОКИ («распутать

руки»); кроме того, в военном деле есть такие термины, как ЁСЭ-ТЭ («противник», «наступающие силы»); МАМОРИ-ТЭ («обороняющийся»); САКИ-ТЭ («головной отряд», «авангард»); УСИРО-ТЭ («руки за спиной»); ОКУ-НО ТЭ («секрет ремесла», «последнее решающее средство»); АСА-ТЭ («легкое ранение»); ФУКА-ТЭ («глубокая рана»); ИТА-ТЭ («тяжелая рана»).

В этих словах проявляется глубина значения слова «ТЭ».

Рука способна принимать различные положения и выполнять различные действия: «хватать», «бить», «хлопать», «защищать», «брать», «вытирать», «трогать». В связи с этим имеется множество выражений, передающих наши чувства. Часто слово используется в сочетании со словами «спокойствие», «возбуждение», «ожидание», «беспокойство», «страх», «напряжение», «гнев», «волнение», «восторг», «ненависть», «счастье», «радость». В каратэ также существует множество терминов, в которых используется слово «ТЭ», в них отражается особенность искусства рукопашного боя, его неуловимая красота. Конечно, в каратэ нет необходимости в таких выражениях, как «обнять», «прикоснуться», «восторг», «радость».

Если ноги выполняют двигательную функцию, руки начинают играть незаменимую роль.

Наверное, можно сказать, что основное различие между человеком и животными состоит в том, что руки человека отличаются ловкостью и подвижностью. Кроме того, работа руки способствовала развитию головного мозга человека. Можно сказать, что рука лежала в основе достижений человеческого общества, которое создало производство, оружие, различные творения искусства. Что же определило такую важность «действий рук»? Несомненно, то, что человек встал на ноги.

Прямохождение

Твой дух — дух водяной птицы.

Твои руки — всегда ждут момента.

Твои ноги — всегда действуют.

*Песни искусства СО-ДЗЮЦУ («Метание копья»)
школы Ходзо-рю*

В этих словах также отражены «важная, ювелирная функция рук» и «сила и двигательная функция ног». Когда человек встал на ноги, руки освободились и стали быстро развиваться. Это было ре-

шающей причиной эволюции человека. Человек овладел ремеслом, научился обращаться с оружием, производить товары, создавать творения искусства. Все это произошло благодаря руке. Причиной того, что руки стали ловкими и умелыми, является то, что человек стал на ноги.

Мастер йоги Оки Масахиро в своей работе пишет, что «первым условием того, что человек смог встать на ноги, является то, что большой палец ноги у человека хорошо развит». Если мы сравним ногу человека с лапой обезьяны, то увидим, что это действительно так. С древности говорили: «Ноги — в тепле, голова — в холоде». По ноге научились определять состояние организма человека. Говорят, что тело после смерти начинает охлаждаться именно с ног. Тренировка ног необходима для совершения любых действий (не только в каратэ). Железные «гэта» (традиционная японская обувь, напоминающая сандалии, на двух опорах под подошвой, чтобы ноги не промокали. — *Примеч. пер.*), «гэта» на одной опоре или высокие «гэта» в каратэ используются именно для развития пальцев ног. Если ноги болыны, ухудшается работа внутренних органов, кровообращение. В йоге также уделяется внимание тренировке пальцев ног, особенно большого пальца. Даже в дзэн-буддизме говорится о том, что необходимо заботиться о своих ногах: «смотри на ноги». Если вы хотите сберечь свои руки, вы должны, прежде всего, беречь свои ноги. Именно поэтому обучение в каратэ начинается со стоек. Тому, кто занимается лишь техникой рук, необходимо хоть раз обратить свое внимание на свою позу (стойку), чтобы добиться правильных движений ногами.

«ДЗЮЦУ» И «ДО»

В древности японское военное искусство (Будо) было общим названием для «18 боевых искусств» («Бунгэй дзюхаппан»), включавших в себя кэн-дзюцу («искусство меча»), дзю-дзюцу, кю-дзюцу («искусство лука»), ба-дзюцу («искусство верховой езды») и другие. Постепенно все они специализировались, углублялись и превратились в соответствующие «Будо» («вместо «дзюцу» стали употреблять «до»). Появилась социальная необходимость в принципах, объясняющих «путь» (ДО) от военного «искусства» («дзюцу») к «искусству», главная цель которого состоит в развитии личности. Переход от ДЗЮЦУ к ДО привел к созданию культуры Будо в широком смысле. Каратэ также не является исключением. Под

влиянием кэндо, дзюдо его стали называть «каратэ-до». И все-таки я думаю, что название «каратэ» лучше. «Каратэ-до» звучит как-то непривычно и немного режет слух. Вообще, я думаю, что название «каратэ» уже включает в себя такие значения, как ДЗЮЦУ («искусство») и ДО («путь»). В названии «каратэ-до» этот смысл просто усиливается.

Нужно отдать должное мудрости древних, которые извлекли из ДЗЮЦУ («искусства») ДО («путь») гармонии и мира. Это имеет большую ценность еще и потому, что люди, провозгласившие «путь» (ДО) гармонии и мира, сначала овладели «искусством» (ДЗЮЦУ), а потом заговорили о духовном развитии, то есть не прошли мимо «искусства» (ДЗЮЦУ), сразу встав на «путь» (ДО). В любом случае, Будо должно основываться на «искусстве» (ДЗЮЦУ). В то же время ДЗЮЦУ — не достаточно само по себе. Если человек останавливается лишь на ДЗЮЦУ, из него может вырасти тиран.

Считать каратэ лишь системой духовного воспитания человека или исключительно системой физического развития, значит, не понимать истинный смысл каратэ. Каратэ — это особый путь, способствующий как духовному, так и телесному развитию человека. Но обучение каратэ, по моему мнению, должно начинаться не с «пути» (ДО), а с «искусства» (ДЗЮЦУ). Я — против идеализма, презирающего плоть и физическую силу.

Я также не согласен с теми, кто говорит лишь об опыте и физическом развитии. Сначала нужно отрабатывать свое «искусство» (ДЗЮЦУ), потом постепенно переходить от ДЗЮЦУ к ДО. Вскоре вы начнете продвигаться вперед, ставя на один уровень «искусство» (ДЗЮЦУ) и «путь» (ДО), и пойдете по линии, соединяющей их. Иными словами, «искусство к пути», «путь к искусству». В этом смысле все равно, с чего вы начинаете постижение каратэ: с «пути» или с «искусства», с теории или с практики. Однако нет ни одной школы, которая бы полностью игнорировала физическую подготовку, потому что без нее каратэ немислимо.

«МИТИ» И «ДО»

МИТИ («дорога», «тропа») не воспринималась древними как этический путь. ДО («путь») являлось правилом, определяющим поведение человека и его мировоззрение. Оно не укрепощало человека, а наоборот, сдерживало его в опреде-

ленных рамках. ДО, в некотором смысле, является продуктом коллективных норм. В настоящее время нам нужен не «путь» социального сдерживания, а «путь» (МИТИ) свободы. В поэтической антологии «Синкокин вака-сю» («Собрание старых и новых песен Ямато») есть такое стихотворение:

*Пробираюсь сквозь
густые заросли
горы Оку-яма...
Случайно вышел на тропу.
Никто о ней не знает.*

В любом, даже самом густом лесу можно найти дорогу. Автор стихотворения против того, чтобы все дороги и тропинки (МИТИ) были сведены к одному «пути» (ДО). Мнение, что только «Буси-до» предоставляет человеку дорогу (МИТИ), является не более чем изящным словоблудием.

Уэда Масааки

Это цитата из книги «Путь Японии» (Издательство «Коданся»). Наверное, нет другой страны, где бы уделяли столько внимания понятию пути (ДО). В словаре говорится, что «путь» — это «высший принцип», «абсолют». Конфуций говорил: «Путь всегда неизвестен». Тем не менее философия дзюдо, кэндо, каратэ-до, кюдо, садо («путь чая»), кадо («путь цветка»), сёдо (каллиграфия) и других видов традиционных искусств является в действительности «философией пути». Люди открыли множество «путей».

Путь (МИТИ) каратэ-до — это не более чем «путь физического воспитания». Путь физического воспитания представляет собой путь самоосвобождения от давления со стороны с помощью закалки своего организма. Это путь телесного просветления. Это путь, ведущий к собственному достоинству; путь, целью которого является свобода тела; это особая философия, позволяющая человеку стать сильным, позволяющая ему реализовать свои истинные намерения. Безусловно, слово «путь» (ДО) употребляется как в широком, так и в узком смысле. Есть множество различных «хороших путей», применяемых в спорте для оздоровления, в качестве методов физического воспитания. Однако «хорошие пути», не уделяющие должного внимания техническому искусству (ДЗЮЦУ), не могут иметь ничего общего с каратэ.

Таким образом, есть много разновидностей «пути»: тропинки, тропки, дорожки, дороги. Однако путь (МИТИ) в Будо — это не «дорога» в физическом смысле. В эпоху «18 военных искусств» («Бунгэй дзюхаппан») существовала культура ДЗЮЦУ: кэн-дзюцу, ба-дзюцу, кю-дзюцу, дзю-дзюцу. Это называлось «путем самурая» (МОНОНОФУ-НО МИТИ). В настоящее время, как я уже говорил, все они изменили свои названия с «дзюцу» на «до». Военное искусство, бывшее в прошлом тайным и передававшимся по принципу «не выноси за ворота» («монгай фусюцу»), или «только одному сыну» («исси содэн»), постепенно стало массовым. Появление «пути» свидетельствовало о том, что рождается новое массовое течение. Происходит поворот от индивидуального обучения к коллективному: от «узкой тропки» («комити») к «широкому пути» («дайдо»). Сложно говорить о том, что лучше: «индивидуальная тропа» или «коллективный путь», ведь и то, и другое ведет к своей цели.

КАРАТЭ — НАЧАЛО ВОЕННОГО ИСКУССТВА (БУДО)

Об искусстве «продления»

Исходной точкой искусства каратэ является то, что в каратэ не используется оружие. Оно основано на мысли о том, что нужно превратить все свое тело в оружие. Каратэ — это искусство «пустой руки». Главнейшей идеей каратэ является мысль о том, что мы должны так натренировать свой кулак, чтобы он стал похож на боевое оружие. Мы используем меч, алебарду, лук и стрелы, метательное оружие (СЮРИ-КЭН). Каждое из этих оружий имеет свои преимущества: алебарда достаточно длинна, стрелы и метательное оружие можно применять на большом расстоянии. Однако искусство рукопашного боя сталкивается с ограничениями в долготе удара рукой или ногой. Удар в действительности нельзя «запустить» как стрелу. Я хочу сказать этим, что любое военное искусство, кроме бросков, имеет дело с искусством точек и линий по отношению к поверхности: «Способ меча» («кэн») — удар по поверхности и ее разрез; использование лука и стрелы и СЮРИ-КЭН (метательное холодное оружие. — *Примеч. пер.*) основано на действии «вонзить», «уколоть».

В каратэ также существует несколько технических способов, определяемых положением точек и линий: ЦУКИ («выпад», «тычок»), ГЕРИ («удар ногой»), УЧИ («удар»), АТЭ («сильный удар

локтем или коленом»). Отличие состоит лишь в том, что в каратэ нет иного оружия, кроме самого тела. В этом смысле и стрельба из лука, и метание СЮРИ-КЭН, и удар посохом (БО), алебардой (ТЭЙТО) или мечом представляют собой не что иное, как продленный удар (ЦУКИ) в каратэ. Стрельба из пистолета или ружья использует тот же самый способ — способ «продления удара» (ЦУКИ). Использование современного оружия позволяет эффективно защищать свое тело и воздействовать на противника. Искусство рукопашного боя — одно из самых первых способов самозащиты.

Самый ранний из них — каратэ, искусство «пустого кулака». Я не собираюсь приукрашивать каратэ и не пытаюсь показать его более рациональным, чем оно есть. Когда я говорю, что все боевые искусства представляют собой особые техники, построенные на искусстве точек и линий, и различающиеся лишь тем, что используют разные способы; когда я говорю, что все они используют способ «продления кулака», то я хочу сказать этим лишь одно: каратэ — это концентрированное начало всех военных искусств. Именно поэтому мы можем использовать оружие, основываясь на логике каратэ.

Нужно заниматься совершенствованием и других древних боевых искусств, имеющих отношение к каратэ, на основе его принципов. Так, можно совершенствовать технику использования другого оружия на основе стоек и телодвижений, применяемых в каратэ. Все это, несомненно, привело бы к упрочению позиций каратэ в обществе. Так как аналогичное введение новых элементов в другие боевые искусства, например в кэндо, — невозможно.

ОБЩИЕ ТОЧКИ ВОЕННОГО ПУТИ (БУДО) И МЕДИЦИНЫ

Состязательность не является основой каратэ. Ставить искусство (ДЗЮЦУ) на второе место по значению — значит не понимать сути каратэ. Каратэ — это особая культура, существующая для человека, поэтому неизбежны были и изменения взглядов на каратэ, изменения самого каратэ в соответствии с исторической эпохой.

Изначально каратэ — это военное искусство, а не физическая активность с целью оздоровления или физкультуры. Однако многие понимают каратэ сегодня именно так. То, что каратэ делает тело здоровым, достойно восхваления. Это очень важная роль каратэ. Это принесло ему широкую популярность. Однако я не согласен с тем, чтобы рассматривать каратэ лишь в одном аспекте — в аспекте популярности, или в аспекте его оздоровительного значения.

Нужно понять, что каратэ как военный путь (БУДО) и каратэ как методика оздоровления (ИДО) — два совершенно различных пути. Каратэ играет большую роль с точки зрения оздоровления, с точки зрения духовного воспитания, однако эта система подготовки действует благодаря боевой технике, что отодвигает оздоровление, физическое и духовное воспитание на второй план. Если бы каратэ еще и сокращало жизнь людям, то, наверное, можно было бы обойтись и без него. Между тем с древности говорится о большой эффективности каратэ с точки зрения физического воспитания. Различные стойки и ката, выполняемые с соблюдением принципа симметрии, можно считать конкретными примерами оздоровительных методик. Культурную значимость имеет то, что ката в школе дзюдо Кодокан определяются именно с позиций принципа состязательности и их полезности в оздоровительном смысле. Оставив в стороне принцип состязательности, можно сказать, что осуществился переход от «мягкости» (ДЗЮДО, как известно, «мягкое искусство») к гимнастике.

Вместе с развитием современной науки произошли перемены в технике и философии каратэ. Эти изменения совершались на основе западной медицины, в то время как древнее военное искусство базировалось на познаниях о человеческом организме в восточной медицине. На это следует обратить внимание. В древности говорили: «Внешние способности — 3 года, внутренние способности — 10 лет», подчеркивая трудность развития своих внутренних способностей (внутренние органы и техника).



Посмотрите на рисунок: 2 — это внешние способности, а 1 — внутренние способности человека. «Внешние способности» — развитие телосложения. Их называли также «двигательными способностями». Современное каратэ уделяет внимание, главным образом, развитию «двигательных способностей», однако я полагаю, что мы должны найти путь, объединяющий как внешние, так и внутренние способности.

Чему учит «ТАЙТЮ-КЭН» стиля Нэн-рю

В стиле кэндо Нэн-рю имеется 5 основных методов владения мечом: ГАССЁ-КЭН («руки сложены вместе»), МУ-ГАМАЭ («без подготовки») и 3 уровня ТАЙТЮ-КЭН («меч в теле»): верхний

(ДЗЁДАН), средний (ЧЮДАН) и нижний (ГЕДАН). Этот стиль еще сохранился в префектуре Гумма. Исследователь военных искусств Миноути Соэти в своей работе пишет следующее: «Искусство владения мечом, основанное на теории «связности» (КЭЙ-РАКУ-РОН — теория восточной медицины, согласно которой человеческий организм рассматривается с точки зрения круговорота КИ (внутренней энергии) и ТИ (крови); на основе данной теории были созданы методы лечения путем иглокальвания), сформировалось в эпоху Камакура (1186–1333). Это был монашеский стиль Нэн-рю. Метод ТАЙТЮ-КЭН ставил своей целью усиление особых «чувствительных точек» (КЭЙКЭЦУ, или КЮСЁ) на основе теории «связности». Вот что пишет Миноути:

«Необходимо так подготовить себя, будто на каждом из 3 уровней вашего тела (ДЗЁДАН, ЧЮДАН, ГЕДАН) рождается меч. Как ветви дерева. Тогда хорошо видны недостающие ветви соседнего дерева. Извне также должно казаться, что из вас вырастают мечи. Это — ТАЙТЮ-КЭН.

Мне несколько раз доводилось наблюдать демонстрацию искусства стиля Нэн-рю. Оно не так красиво, как современное кэндо. Техника базируется на теории «связности»: нужно активизировать всю свою энергию, чтобы достичь максимального результата. Совершенствование организма, ставившее своей конечной целью подавление своего противника, в то время было началом «искусства меча», сочетавшего в себе одновременно теорию и практику. Это не являлось проблемой внешнего вида. Таким образом, военное искусство было связано с оздоровлением, с активизацией своей собственной энергии. Понимание философии школы Нэн-рю невозможно без знания взглядов на человеческий организм в восточной медицине. Пройти мимо таких выдающихся систем военного искусства в древнем Будо нельзя.

Дыхание

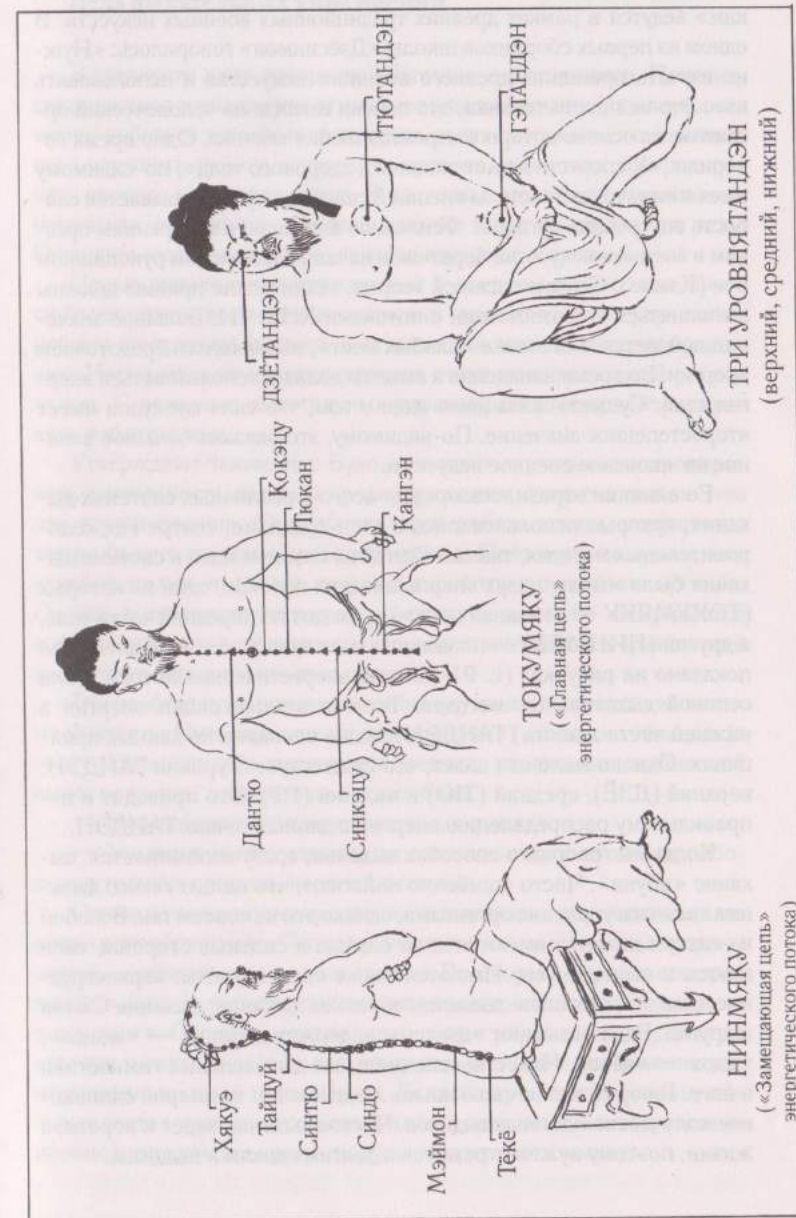
Мы живем, поглощая воздух (кислород) и продукты питания. Это превращается в плоть и кровь. Дыхание не только контролирует движение внутренней энергии КИ и деятельность системы кровообращения (ТИ), играя при этом важную роль. Остановка дыхания приводит к смерти. В различных сферах науки велось ис-

следование дыхательных методов. В военном искусстве (БУДО) с древности существовали такие способы дыхания, как: КИКО-ХО («способ гармоничного дыхания»), НАЙКО (КАН)-ХО («способ внутренней гармонии»), ЁКИ-ХО («способ развития дыхания»).

Способы дыхания в Будо не просто связаны с его регулированием, а входят в состав действия. Дыхание призвано усиливать физическую мощь и приводить в порядок внутреннюю энергию КИ. Большое значение придается связи между дыханием и выполнением технических приемов. Эта идея восходит своими корнями к восточной медицине, в которой человеческий организм рассматривался главным образом как совокупность внутренних органов. Ее исходной точкой является мысль об овладении техникой и усилении собственного организма на основе использования круговорота КИ и ТИ (крови) и особых чувствительных точек (КЭЙКЭ-ЦУ), используемых в иглокальвании. Человеческий организм понимался как система, состоящая из «внутренних органов» — «связности» (круговорот КИ и ТИ (крови) — «чувствительных точек» — «скелета и мускулов». Эта система довольно сложна для понимания и требует специальных знаний. Современная медицина отвергает значение и само существование круговорота внутренней энергии КИ.

Концепция КИ, передававшаяся с древних времен до наших дней, хорошо понятна тем, кто занимается военным искусством. Когда КИ сталкивается с «недугом» (БЁ), наступает «болезнь» (БЁ-КИ). В таком же смысле мы используем КИ в словах «здоровый» (ГЭНКИ — буквально «постоянный КИ»), «решительность» (ЦУЁКИ — «сильный «КИ»»), «малодушие» (ЁВАКИ — «слабый КИ»). Считалось, что поражение внутренних органов ведет к нарушению круговорота КИ и ТИ, что проявляется в особых «слабых местах» тела. По-видимому, фразы «убийство в течение трех лет», «убийство в течение десяти лет», появившиеся в древности и дошедшие до наших дней, обязаны своим появлением представлению о том, что, ударяя особым способом по «слабым местам» тела, можно вызвать поражение внутренних органов. Однако я против фальсификации данной системы знаний дилетантами. В действительности, «слабые места» (КЮСЁ), о которых много говорят в наше время, и КЭЙКЭЦУ («чувствительные точки») в военном искусстве и восточной медицине — это не совсем одно и то же.

Что касается «чувствительных точек», только важных насчитывается около 365. Исследования организма по «чувствительным точ-



кам» ведутся в рамках древних традиционных военных искусств. В одном из первых сборников школы «Дзёсинмон» говорилось: «Нужно изучать принципы древнего военного искусства и использовать их». Это не просто техника, это поиски взгляда на человеческий организм, на основе которого строится любая техника. Одно время говорили: «У спортсмена нет сильного, здорового тела», по-видимому имея в виду то, что часто за внешней силой мускулов скрывается слабость внутренних органов. Усиленное внимание к внутренним органам в военном искусстве берет свое начало в китайском рукопашном бое (Кэмпо). Согласно данной теории, технические приемы должны выполняться в соответствии с потоками КИ и ТИ. Большое значение придается подготовке «слабых мест», являющихся средоточием энергии. Во время нападения и защиты должна использоваться энергия тела. Существовала даже идея о том, что сила мускулов имеет второстепенное значение. По-видимому, это оказала большое влияние на японское военное искусство.

Ее влияние отразилось прежде всего в различных системах дыхания, которые использовались в дзэн-буддизме, театре Но, оздоровительных методах, танцах. Одной из главных идей в системе дыхания была мысль о двух энергетических потоках, один из которых (ТОКУМЯКУ — «главная цепь») проходит по передней части тела, а другой (НИНМЯКУ — «замещающая цепь») — по задней. Как показано на рисунках (с. 91, данные энергетические потоки стали основой дыхательных методов. Техника концентрации энергии в нижней части живота (ТАНДЭН) также основана на данных принципах. Однако мало кто знает, что существует 3 уровня ТАНДЭН: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ) и нижний (ГЭ). Это приводит к неправильному распределению энергии в данных точках ТАНДЭН.

Когда мы говорим о способах дыхания, сразу вспоминается дыхание «ибуки». Часто ошибочно полагают, что целью такого дыхания является усиление организма, однако это не совсем так. В любой из систем дыхания имеются свои слабые и сильные стороны, свои плюсы и свои минусы. Имеются также свои подвиды: верхнегрудное дыхание, брюшное дыхание, обратное дыхание, дыхание Сютэн и другие. Вдох называют «дзиссо», задержку дыхания — «мансо», выдох — «кёсо». Известны специальные дыхательные гимнастики в йоге. Говорят, что за свою жизнь люди делают примерно одинаковое количество вдохов и выдохов. Частое дыхание ведет к короткой жизни, поэтому нужно стремиться к долгим вдохам и выдохам.

Цель дыхательных упражнений

В древности люди говорили: «Дыхание — это жизнь». Понятно, какое важное значение имеет дыхание в нашей жизни. Однако невозможно добиться правильного дыхания, если не стремиться с помощью него улучшить работу внутренних органов, научиться контролировать процесс кровообращения. В восточных методиках закалывания организма, в военном искусстве дыхание играет центральную роль. Основная задача дыхания — закалка внутренних органов.

Целью дыхательных упражнений в военном искусстве является более четкое выполнение движений (приемов) путем улучшения работы внутренних органов и стимуляции системы кровообращения. Нарушения внутренних органов ведут к неправильной работе мышц. С помощью дыхательных упражнений можно контролировать работу мышц.

Утверждают также, что Будо позволяет научиться контролировать деятельность системы кровообращения, однако я считаю, что это преувеличение. Если нарушается работа мышц, нарушается также баланс системы кровообращения. Поэтому я не думаю, что главной целью является регуляция работы внутренних органов. Однако в современном военном искусстве дыханию не придается совершенно никакого значения, целью ставится лишь физическая подготовка, что наносит вред организму.

Три необходимых условия закалки внутренних органов по системе Фудзита «Путь гармонии дыхания и духа» («Сокусин тёва-хо»):

- Повышение эластичности легких, увеличение жизненной емкости легких и достаточный газообмен.
- Нормальная работа диафрагмы, сердца.
- Усиление мышц живота, достаточное стимулирование работы внутренних органов, нервной системы.

Одним из важнейших процессов человеческого организма является кровообращение. Поэтому главная цель дыхательных упражнений — обогащение ее кислородом. Во-вторых, нормальное движение крови. В-третьих, поглощение кровью питательных веществ и так далее. Однако в основе всего лежит укрепление внутренних органов и активизация их деятельности. Без этого достижение вышеуказанных целей невозможно. Если же тренировки, основу которых составляют ката, и дыхательные упражнения не ведут к нормальной циркуляции крови, нарушается и работа мышц.

Виды дыхания

В каратэ существует «способ гармоничного дыхания» («тёсоку-хо») — для восстановления ровного дыхания и дыхание во время движения. Эти виды различаются по частоте и силе дыхания. Выделяют дыхание «инь» и дыхание «ян».

Виды дыхания в зависимости от частоты и силы: 1) короткий вдох, короткий выдох; 2) долгий вдох, короткий выдох; 3) короткий вдох, долгий выдох; 4) долгий вдох, долгий выдох. Дыхание, сочетающее разные виды, называется «волнообразным дыханием» (ХАКЭЙ ТОНДО-ХО). Спокойное дыхание через нос называют «дыханием Инь», дыхание с сильным выдохом через рот — «дыханием Ян». В одних случаях все тело концентрируется и напрягается, в других — наоборот, расслабляется.

Считается, что дыхание по способу Сютэн-хо разносит энергию КИ по всему телу. Различают «большое» (ДАЙ) и «малое» (СЁ) дыхание. Иногда это дыхание называют «сокровенным принципом дыхания». «Малое» дыхание используется при тренировке лишь верхней части тела: энергия КИ разносится из ТАНДЭН по «главной цепи» (ТОКУМЯКУ) в голову или собирается через «второстепенную цепь» (НИНМЯКУ) в ТАНДЭН. Кроме того, существуют различные способы «промывки мозгов», применяемые в различных учениях, помогающих избавиться от различных беспокойств, раздражения, усталости. Делаем выдох и наклоняем голову вперед. Затем медленно поднимаем голову, делая вдох через нос. Кажется, будто кислород сразу проникает в мозг. Отводим голову назад до предела. На время задерживаем дыхание, затем, наклоняя голову вперед, делаем медленный выдох, будто выплевывая из головы нехорошие мысли. Следите за медленным выдохом. Мышцы живота также должны участвовать в дыхании.

Три уровня человеческого тела: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ), нижний (ГЭ)

Способы нападения и защиты в каратэ делятся на 3 уровня: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ) и нижний (ГЭ). Какой же из них является основным? Как отличить верхний тычок (ДЗЁДАН-ЦУКИ) от среднего (ЧЮДАН-ЦУКИ)? Деление человеческого тела в спорте и военном искусстве несколько отличается одно от другого. Можно сказать, что это отличие между представлениями о человеческом теле на Западе и на Востоке. В некотором смысле, это то, что отличает за-



Деление человеческого тела на три уровня: верхний, средний и нижний

падную медицину от восточной. Я предпочитаю систему, построенную на представлениях восточной медицины.

На Западе за основу берут вес человека, его телосложение. На Востоке — циркуляцию КИ (внутренней энергии) и ТИ (крови). В каратэ центральной задачей является защита от удара в уязвимое место, поэтому принцип деления человеческого тела может быть основан на особых чувствительных точках (КЭЙКЭЦУ). Проблема состоит не в том, какой из этих подходов — западный или восточный — правильнее. Меня

это интересует с точки зрения военного искусства, для того, чтобы претворить традиционное военное искусство в жизнь.

Современная система, основанная на телосложении человека, достаточно хорошо известна. Я хотел бы рассмотреть систему деления человеческого тела ТЭН — ТИ — НИН («Небо — Земля — Человек») и теорию «слабых мест», или чувствительных точек. Эта система применяется и в китайском военном искусстве. Ее также называют САНСАЙ («3 дара»), что означает 3 функции, или 3 уровня: верхний (ДЗЁДАН), средний (ЧЮДАН) и нижний (ГЕДАН). 3 дара — Неба, Человека и Земли — должны гармонично сочетаться друг с другом. За эти функции отвечают соответствующие «чувствительные точки»: ДАНТЮ, ТЮКАН, ИНКО, называемые ДЗЁСЁ («верхний центр» — над желудком), ТЮСЁ («средний центр» — в районе желудка) и ГЭСЁ («нижний центр» — над мочевым пузырем) соответственно. Эти 3 центра именовали САНСЁ («3 главные железы»). В древности эти познания передавались из уст в уста. Современной медициной они не признаются. Однако в это учение входили не только медицинские элементы, но также и психологические. Например, говорилось о том, что такое чувство, как страх, приводит к нарушению внутреннего баланса. Считается, что САНСЁ самым тесным образом связаны с циркуляцией энергии КИ, а «мечевые мускулы» (ТАТИ-СУДЗИ) способствуют развитию этих центров.

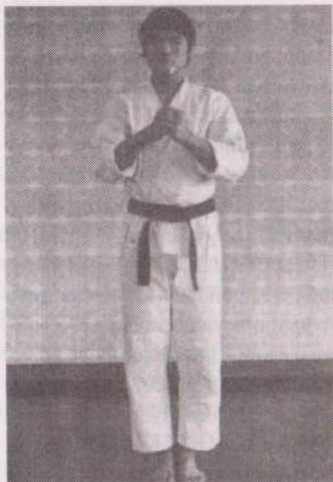


Рис. 19. Стойка перед выполнением ката ВАН СЮ. ХОКЭН

Приветствие и поза

В японском военном искусстве сформировался следующий принцип: «Все начинается с поклона, и все заканчивается поклоном». Требуется также, чтобы во время выступлений в движениях чувствовался этот «поклон».

Небольшой поклон, соответствующий обычному приветствию, называется в Будо СЮ. Кроме того, в каратэ имеется особое приветствие, называемое КЭНРЭЙ (дословно «поклон кулаком»), которое используется при концентрации своего духа и тела. Его форма и вид зависят от ката. Часто оно совсем не выполняется.

Движения в ката выполняются не просто как демонстрация нападения и защиты. Часто в ката ставится какая-нибудь философская проблема.

Например, сжатый кулак обозначает «силу и борьбу», открытая ладонь — «любовь и гармонию». Таким способом можно выразить добро и зло, Инь и Ян. Это является духовной стороной выступления, его философией. Иногда КЭНРЭЙ связан с физической или духовной концентрацией. По-видимому, это определяется представлениями о человеческом теле в восточной медицине, которые проявляют себя в китайском военном искусстве. Приветствие осуществляется для концентрации энергии в ТАНДЭН, для активизации «чувствительных точек», для самоконтроля. Особое внимание уделяется точке ДАНТЮ, являющейся центром среднего ТАНДЭН, имеющей важное значение для регуляции внутренней энергией КИ. В древнем дзю-дзюцу также использовалась техника концентрации: ладони складывались внизу живота, у нижнего ТАНДЭН. Понятно, что это связано с делением человеческого тела на 3 уровня.

Различают такие виды «поклона кулаком» (КЭНРЭЙ), как ГАССЁ (сложенные вместе ладони рук), ХАНГАССЁ («полу-сведенные ладони рук», руки вдоль тела), ХОКЭН (охват кулака ладонью другой руки), КАСАНЭ-ТЭ («сложенные одна на другую ладо-

ни рук»), КАКУСИ-ТЭ («спрятанная рука») и другие.

1) Ката ВАН СЮ и ката ДЗИТТЭ начинаются с ХОКЭН (средний ТАНДЭН).

2) БАССАЙ и ДЗИОН начинаются с ХОКЭН (нижний ТАНДЭН).

3) КАНКУ («смотреть в небо») в ката КУ СЯНКУ (верхний ТАНДЭН).

4) В НАЙФАНТИ встречается КАСАНЭ-ТЭ.

Что касается ХАНГАССЁ, применяемого в школе Дзёсинмон, смотрите об этом в отдельном разделе, посвященном технике.

ТЕОРИЯ КАТА

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ О КАТА

Традиционные ката и их классификация

По большому счету, ката можно разделить на две большие группы: ката стиля Сёрин (Шао-линь) и ката стиля Сёрэй. Географически можно разделить ката на: ката Сюри и ката Наха. Некоторые утверждают, что нужно выделять также ката школы Томари-тэ. Все ката имеют свои особенности, проистекающие из вышеуказанных стилей и школ. Даже если взглянуть на КЭН-ГАМАЭ (положение рук перед выполнением ката), мы увидим, что в школе Сюри принято держать руки на уровне пояса, а в школе Наха — чуть выше, на уровне груди. Ката отличаются как положением тела, так и техникой выполнения, поэтому нельзя призывать придерживаться лишь одного способа выполнения.

Всего насчитывается около 75 различных ката, включая традиционные ката. Давайте перечислим их:

Ката школы Сюри-тэ (включая Томари-тэ):

ПИНЪАН (СЁДАН — ГОДАН), НАЙФАНТИ (СЁДАН — САНДАН), иногда ее называют ТЭККИ; БАССАЙ (иногда говорят «ПАССАЙ», 5—6 видов: БАССАЙ-ДАЙ, БАССАЙ-СЁ, ТИЯТАН ЯРА-НО БАССАЙ, ОЯДОМАРИ-НО БАССАЙ, ИСИМИНЭ-НО БАССАЙ, ТАХАТА-НО ПАССАЙ); ВАН СЮ (также называют ЭМПИ, практиковалась в школе Томари-тэ); АНАНКУ; СЭЙСАН (существует 5—6 видов, иногда называется ХАНГЭЦУ); УСЭСИ; НИСЭСИ; ТИНТО (также ГАНКАКУ); КУ СЯНКУ (6 видов: КУ

СЯНКУ-ДАЙ, КУ СЯНКУ-СЁ, СИХО-КУ СЯНКУ, ТИБАНА КУ СЯНКУ; ЯРА КУ СЯНКУ; другое название КАНКУ); ДЗИОН; ДЗИКО; ДЗИТТЭ; ВАНКАН; УНСУ; СОТИН; ТИНТЭ; СЁИН; РОХАЙ (ката школы Томари-тэ); ДЗИИН и другие.

Ката школы Наха-тэ:

САНТИН, САЙФА; САЙСЭРУ; СИСЁТИН; СУПАРИМПАЙ; СЭСАН; СЭ-ЭНТИН; СЭХАЙ; ТЭНСЁ; БЭТТИОРИН; КУРУ-РУНФА; СИСОТИН; ГЭКИСАЙ; ГЭКИХА и другие.

Ката других школ:

КАНТИН, КАНСЯБУ, САНДАРУЙ (САНРУЙ), СЭЙТИН, СЭРУЙ, УМПИН, РОТИН, УНДО, НЭПАЙ, НИСЭПАЙ, ХАУФА, НУНФА и другие.

В 1937 году представители различных школ и стилей договорились создать основные ката (КИХОН-КАТА) — с 1-го по 12-й уровень, однако это не получило широкого распространения. Была попытка создания «Единой ката по учебному каратэ», однако она тоже ничем не закончилась. Необходимо изучать ката, уважая руководящие принципы и системы, принятые в различных школах и стилях, оценивая по достоинству их особенности. Имеются различные пути, ведущие к вершине.

«МУКАНДЭЙ» и «ТЁДЭЙДЭЙ»

Военное искусство изменялось в соответствии с требованиями исторических эпох. Не было исключением и каратэ. Названия и содержание ката также изменялись. В отличие от чисто японских военных искусств, история каратэ до эпохи Мэйдзи (1868—1911) таит в себе много загадок. Важнейшей вехой в развитии каратэ стал указ об упразднении княжеств и создании префектур (1879), обозначивший переход от древнего каратэ к современному.

«Святой» рукопашного боя Итосу Ясунэн, считающийся создателем современного каратэ, занимался обучением каратэ в школе (1905). В это время утверждается название «каратэ» вместо «тэ». Оно включает в себя новые спортивные элементы. Примером этого может служить распространившаяся сегодня повсеместно ката ПИНЬАН (СЁДАН — ГОДАН). Необходимо отметить, что Итосу Ясунэн называл древние ката МУКАНДЭ («древняя рука»), отличая их от ката современного каратэ. Из таких ката можно назвать КИЯТАКЭ-НО ТИНТО, ЯРА КУ СЯНКУ, ОСИРО-НО ПАССАЙ. МУКАНДЭ близка по своей форме технике Сюри-тэ и Наха-тэ.

Феномен разнообразия названий и содержания возник из «древней руки». Такое явление, когда одно и то же ката носит разные названия, или отличается по содержанию, или видоизменяется в совершенно различные ката, называется ТЁДЭЙДЭЙ («рука старшего и младшего брата»). В этой связи очень интересно мнение бывшего главы «Окинавской ассоциации каратэ» Канэсима Синскэ. Он говорил, что, по-видимому, ката ВАН СЮ и УНСУ, ТИНТО и ТИНТЭ, ДЗИОН и ДЗИИН, ВАН КАН и КО КАН также можно считать примером ТЁДЭЙДЭЙ.

Цель ката

В японском Будо с древности существовали ката. В настоящее время в каратэ часто проводятся соревнования по кумитэ, однако изначально тренировки строились в основном на ката. Особенность каратэ как раз состоит в выполнении ката. Неправильно недооценивать значение ката и стремиться лишь к соревновательности в виде кумитэ. В каратэ есть древние ката и ката, появившиеся сравнительно недавно. Есть длинные и короткие, простые и сложные ката. Каждая из них имеет свои особенности и свою цель.

По своей структуре ката состоят из приемов каратэ, таких как ЦУКИ, УКЕ, ГЕРИ, НАГЭ. По своему характеру ката можно разделить на: базовые (КИХОН-КАТА), тренировочные (ТАНРЭН-КАТА) и измененные (ХЭНКА-КАТА). Имеются также специальные приемы против вооруженного и против безоружного человека, которые можно назвать «прикладными ката» (ОЁ-КАТА). Изучать ката нужно последовательно и системно, точно так же, как изучают каллиграфию: сначала стиль СИН (правильный, истинный), затем стиль ГЁ («идуший»), затем СО (буквально: «трава» — скоропись).

Цель КИХОН-КАТА (уровень СИН)

Целью ката, принадлежащих к категории КИХОН-КАТА, является выполнение продвижения вперед, отступления, поворотов в правильной стойке, при правильном нападении и правильной защите, по установленной линии. Основная задача — отработка правильных стоек, движений ног, достижение правильности нападения и защиты, скорости и мощности для приобретения основных навыков.

Цель ХЭНКА-КАТА (уровень ГЁ)

Если при изучении КИХОН-КАТА каждая стойка и каждое движение выполняются очень тщательно и последовательно, то при изучении ХЭНКА-КАТА вносятся некоторые изменения. В каллигра-

фии стиль ГЁ является очень практичным. В каратэ точно так же осуществляются некоторые разумные правильные сокращения, изменяется движение ног.

Цель ОЁ-КАТА (уровень СО)

Цель — добиться с помощью ката ясного понимания особенностей «больших» (ДАЙ) и «малых» (СЁ) приемов, дыхания Инь и Ян, принципов ГО («твердость») и ДЗЮ («мягкость»), ДО («движение») и СЭЙ («покой»), ТАЙ («тело») и Ё («цель», «намерение»). Безусловно, добавляются различные духовные моменты. Основной упор делается не на быстроту выполнения приемов, а на правильный выбор дистанции (МАОЙ) и на умение правильно выбрать момент для нападения.

Термины движения «стоять», «идти», «бежать» (ТАЦУ, АРУКУ, ХАСИРУ) обозначают не реальное движение, а скорость выбора момента для выполнения приема по отношению к предполагаемому противнику. Однако ката — это всего лишь выполнение отдельных приемов, поэтому нет возможности действительно использовать шанс во время их выполнения, в отличие от кумитэ. Скорость выбора момента обозначает скорость выполнения движений ката, являющейся образцом нападения и защиты, от которой должно быть отброшено все лишнее. Упор следует делать на духовную сторону, а не на технику. Это должно быть похоже на медитацию в движении.

«Большие» (ДАЙ) и «малые» (СЁ) ката

Как известно, существует «большой» БАССАЙ (БАССАЙ-ДАЙ) и «малый» БАССАЙ (БАССАЙ-СЁ), «большой» КАНКУ (КАНКУ-ДАЙ) и малый КАНКУ (КАНКУ-СЁ). Попытаемся разобраться в истоках «большой» и «малой» форм ката и их значении. Давайте вспомним одновременно такие понятия, как «верх» и «низ». В традиционном японском военном искусстве имеются такие термины, как ДАЙГАСИ, ТЮГАСИ, СЁГАСИ. Главным образом, это обозначает дистанцию (МАОЙ): большую (ДАЙ), среднюю (ТЮ) и малую (СЁ) соответственно, однако это также связано с «большой» и «малой» формой выполнения технических приемов. В китайском военном искусстве есть также термины ДАЙКА и СЁКА. Поэтому можно предположить, что эти термины в каратэ сформировались под влиянием китайского военного искусства.

Кроме того, в китайском военном искусстве имеются такие выражения, как ТЭЙ-ГАСИ («установленное»), ХЭН-ГАСИ («изменен-

ное»), КАЦУ-ГАСИ («действующее»), обозначающие систему движений ног. В состав «большого» приема включен «малый» прием, поэтому обучение начинают с «большого». ДАЙКА, ТЮКА и СЁКА обозначают большое, среднее и малое расстояние между противниками, или, другими словами, МАОЙ. Имеется еще один термин КЭЙ-СЭЙ («положение»). Существует три «положения»: большое, малое и среднее. Необходимо обратить внимание на выполнение «большой» и «малой» форм ката. «Большая» форма богата количеством наступлений, защит и другими действиями. В состав «большой» формы входит «малая», а в состав «малой» — «большая». Несмотря на различие в названиях, в действительности по содержанию они часто почти одинаковы. При выполнении БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ (КУ СЯНКУ)-ДАЙ цель состоит в использовании большого расстояния (ДАЙ-НО МАОЙ) и большого «положения» (ДАЙ-НО КЭЙСЭЙ). При выполнении «малой» формы ката — «малого» расстояния (СЁ-НО МАОЙ) и малого «положения». Нельзя заниматься лишь одними «большими» формами ката или лишь одними «малыми». Они неразрывно связаны, точно так же, как «твердость» и «мягкость», «верх» и «низ», «сила» и «слабость», «движение» и «покой». Если бы в состав «малой» формы не входила бы «большая», а в состав «большой» — «малая», то дело закончилось бы простым перечислением и разделением этих двух видов ката.

Если во время соревнования ката четко не определена, легко можно перепутать «большую» (ДАЙ) форму с «малой» (СЁ). Если четко не определять «большая» это ката или «малая», смысл «большой» и «малой» ката пропадает. Дело не в названии, а в содержании. Нужно научиться его различать.

Ката — это не искусство

Цель военного искусства состоит в воспитании ТАЙ и Ё. Есть люди, считающие, что ката помогают в реальном поединке (кумитэ), и есть люди, считающие, что выполнять ката нет никакой необходимости, так как невозможно применить их в свободном поединке. Ката в каратэ помогают человеку освоить основные приемы, научиться делать основные движения, стойки, овладеть способами дыхания, закалить свой дух и тело. Неправильно считать, что движения во всех четырех направлениях обозначают, что ката может быть использована против четырех противников. Безусловно, когда действие направлено назад, необходимо мысленно представлять

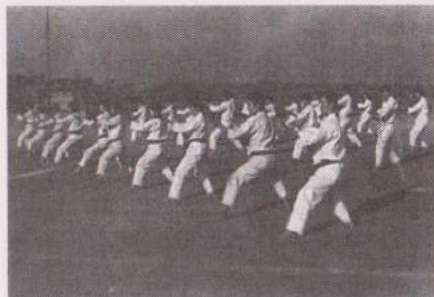


Рис. 20. Отработка ката: КОКУЦУ-ДАЧИ,
КАКЭТЭ-УКЕ

там противника. Если бы ката в каратэ были направлены против воображаемого нападения противника, они состояли бы из одного удара, как в иай-до (фехтование мечом сидя).
Нужно обратить внимание на то, что каждая из ката в каратэ направлена на воспитание в человеке какого-либо навыка. Прежде всего, ката служат развитию ТАЙ («тело», «форма»), которое, в свою очередь, является базисом для развития Ё («цель», «смысл»). Известный драматург театра Но Дзэами писал в «Предании о цветке стиля» («Фуси кадэн-сё»):

*Если «ТАЙ» — это цветок, «Ё» — это его аромат.
Если «ТАЙ» — это луна, «Ё» — это ее свет.*

Фунакоси Гитин говорил, что ката и реальный поединок (кумитэ) — совершенно разные вещи. Здесь также имеет место различие между ТАЙ и Ё. Каратэ — это не просто драка. Его цель состоит в том, чтобы освоить ката, сохранить свое достоинство, расширить свое мировоззрение, закалить свой дух и в конечном счете победить. Смысл ката окончательно проявляет себя в тот момент, когда приемы, отработанные как ката, приносят свой реальный эффект как искусство (ДЗЮЦУ).

Техника ката является лишь основой для перехода к искусству, а не самим искусством. Для искусства необходимо умение выбрать удобный момент, чего нет в ката. Искусство рождается стихийно: для того, чтобы простой прием превратился в искусство, необходима закалка в кумитэ. Однако если стремиться лишь к искусству, для человека «цель оправдывает средства», что ведет к плохому качеству выполнения ката и приемов и в конечном счете к «самодеятельности». Глубина японского военного искусства состоит в том, что оно основано на двух принципах: ката помогает отточить мастерство, закалить свой дух, добиться правильной осанки; а кумитэ — отшлифовать свое искусство. Техника и искусство взаи-

мосвязаны, поэтому необходимо совершенствовать свое искусство, оттачивая технику, и совершенствовать свою технику, оттачивая искусство. Есть выражение «Выходи из ката!», обозначающее необходимость шлифовки своего искусства вне ката. Искусство — не есть что-то установленное и застывшее, овладеть им можно лишь на основе богатого опыта.

О «ТАЙ» И «Ё»

Княтакэ Тётоку говорил следующее:

«Существует несколько десятков ката, однако все они служат одному: воспитанию «ТАЙ» или воспитанию «Ё». Стиль Сёрэй-рю уделяет больше внимания «ТАЙ», стиль Сёрин-рю — «Ё». У каждого из них есть свои достоинства и недостатки, однако не стоит делать преждевременных выводов о том, что лучше.»

ТАЙ — сущностная характеристика, обозначающая совершенствование субстанции. Ё — поверхностный феномен, обозначающий способ применения. Однако в ТАЙ присутствует Ё, а в Ё — ТАЙ, поэтому следует иметь в виду, что существуют две разновидности ТАЙ и Ё. В древности основной упор делали на развитии ТАЙ, сегодня, в связи с развитием спортивного военного искусства, появилась тенденция к тому, чтобы уделять первостепенное значение Ё. Одностороннее толкование ТАЙ и Ё крайне нежелательно.

Знаменитое выражение Дзэами о том, что «если ТАЙ — это луна, то Ё — это ее свет» говорит о том, что он отстаивал в «Предании цветка стиля» необходимость развития ТАЙ. Однако если бы не было света луны (Ё), было бы очень сложно познать ее сущность (ТАЙ). Говоря о месте ТАЙ и Ё в военном искусстве, можно сказать, что нужно совершенствовать свое ТАЙ (ката), занимаясь Ё (кумитэ), и совершенствовать Ё, не забывая о ТАЙ. Занимаясь лишь выполнением ката, невозможно добиться мастерства в кумитэ. Поэтому необходимо развить в себе как способность быстро реагировать на любое нападение (Ё), так и практиковаться в ката (ТАЙ). Это можно выразить словами: «Выходи из ката, возвращайся в КИХОН».

Если не обращать внимания на КИХОН и ката, занимаясь

лишь кумитэ, Ё превращается в ТАЙ. Человек начинает думать, что это и есть ТАЙ, его движения становятся неправильными. Это подобно тому, как человек, носящий на своей спине кошку, через некоторое время привыкает к этому и начинает принимать свое положение за естественное, хотя на самом деле его осанка далека от правильной. Необходимо четко различать сущность ТАЙ и Ё и не смешивать их.

«ТАЙ-НО СЭН» и «Ё-НО СЭН»

Имеются 3 термина, обозначающие 3 тактики ведения боя: СЭН-НО СЭН («захват инициативы с самого начала»), ТАЙ-НО СЭН («перехват инициативы») и ГО-НО СЭН («поздний захват инициативы»). Кроме того, в традиционном военном искусстве большое значение придавалось ТАЙ и Ё на начальном и на конечном этапе. Иными словами, то, что происходит из ката называли ТАЙ, а то, что зависит от духа — Ё. ТАЙ-НО СЭН («формальная инициатива») обозначает нападение с использованием ТАЙ и защиту с использованием Ё: нужно занять оборону и хладнокровно атаковать. Ё-НО СЭН («реальная инициатива») — это нападение с использованием Ё и защиту с использованием ТАЙ: нужно измотать противника и разрушить его оборону.

«Если ты хочешь одолеть противника, используя «ТАЙ», ты должен разгадать его намерения и убить его «Ё». Если ты хочешь одержать победу, используя «Ё», ты должен по достоинству оценить его сильные и слабые стороны и разрушить его «ТАЙ».

*«Иккэнсай Кэмпо-сё» («Трактат о законе меча»)
«Продолжение сборника основных принципов кэндо»*

Техника и искусство

Техника — это базовые приемы (КИХОН), а также их различные сочетания. Ката называют выполнение особой последовательности различных приемов, таких, как ЦУКИ, ГЕРИ, УКЕ, ХАРАИ, УЧИ. Основой ката являются «базовые приемы» (КИХОН-ВАДЗА).

Приемом (ВАДЗА) называют определенное действие, с помощью которого можно отразить нападение противника, или, если это сопровождается правильной контратакой — подавить его. Начинаю-

щие хотят выполнять приемы немедленно. Однако это не имеет никакого эффекта. Выполнение приема ведет к потере равновесия. Они не знают, что прием — это «мертвое тело», потому что сам по себе он бесполезен. Техника оживает, когда становится искусством. Когда во время реального поединка впервые возникает сила «Ё», происходит воскрешение техники в качестве искусства. Люди часто путают хорошее знание приемов с силой. Нет никакой пользы от знания ката, которую вы не можете использовать. Однако искусство без техники также не может называться истинным искусством.

Искусство достигается многочисленным повторением приемов. Именно благодаря тому, что в основе всего лежит техника, возможно само искусство. Искусство рождается в процессе свободного состязания. В поединке применяются различные ухищрения: серия нападений, обман, ложная атака. Для того чтобы достичь в этом большого мастерства, необходимо много упорства и мужества. Искусству невозможно обучить. Мастер может научить лишь правильному выполнению приемов и объяснить, как их можно использовать в поединке. Может научить трем тактикам ведения боя (СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН и ГО-НО СЭН) и внушить понимание неразрывности «духа, техники и тела» (СИН-ГИ-ТАЙ). Техника и искусство — совершенно разные вещи. Именно поэтому необходимо пролить немало пота для того, чтобы сделать технику настоящим искусством.

«Выходи из ката»

Даже наблюдая за выполнением ката в кэндо или нагината (искусство владения алебардой), понимаешь, что в них проявляется принцип борьбы. Большое значение придается умению провести прием в самый удобный момент. Так, ката помогает превратить технику в настоящее искусство. Конечно, любая схватка — это «маленькая война», успех в которой зависит от самых разных факторов. Именно в реальном поединке рождается настоящее искусство.

Выполнение ката в каратэ ставит своей целью развитие своего тела без противника. Иногда выполняются целые сочетания приемов, однако применить их в свободном кумитэ (ДЗИЮ-КУМИТЭ) очень сложно. Основная цель ката состоит в совершенствовании технических приемов. Может быть, некоторые люди и называют это «танцем кулака», однако ничего страшного в этом нет. Здесь снова уместно вспомнить слова «выходи из ката», значения которых я уже

касался ранее. Это похоже на то, как человек в детстве приобретает различные знания, создает некий фундамент и уже потом выходит в общество и начинает использовать их. Для этого необходим посредник. Совершенствуя свою технику с помощью ката, человек закаляет свой дух. Это не означает, что ни в коем случае нельзя выходить за эти рамки. Использовать данные навыки в свободном кумитэ не просто: ТАЙ может быть совершенным, но Ё еще спит, так как человеку не хватает опыта. То же самое происходит с молодым человеком, входящим в большую жизнь. Делая упор лишь на ката, вы совершаете ошибку. Знание техники нельзя смешивать с настоящим искусством. Истинное значение выражения «выходи из ката» состоит в том, чтобы применять в реальной жизни технику, отточенную путем выполнения ката, и сделать ее настоящим искусством.

«Возвращайся в КИХОН»

Я уже говорил о том, что базовая техника и ката не являются искусством, что это всего лишь его фундамент. Одним из главных пунктов, связывающих технику с искусством, является «момент», или шанс. Искусство стремится к сильному эффекту. Чтобы добиться хорошего результата, правильной осанки, нужно совершенствовать базовую технику, выполнять ката, заниматься с макивара. Эта мысль привела к появлению следующих выражений: «Начинай с КИХОН, возвращайся в КИХОН», «Один меч превращается в 10 000 мечей, а 10 000 мечей — в один».

В кумитэ имеются различные методы и приемы. Искусство проявляется в нем в различных формах. Однако если недостает силы и ловкости, чтобы отразить нападение, ни о каком искусстве не может быть и речи. Эффективность удара может быть совершенно разной. Нужно по достоинству оценить мудрость идеи закали кулака с помощью макивара, что привело к «эффективности искусства». Техника каратэ стала очень мощной (эффективной). Это отличает каратэ от других видов военного искусства. Однако не нужно полагаться лишь на силу, так как глубина и суть каратэ заключается в том, что в нем огромное значение придается правильной позе и духовному воспитанию. В выражении «возвращайся в КИХОН» кроется духовный смысл «возвращения к истокам», «возвращения к началу». Простой путь по спирали, на каждом из витков которого оттачиваются телодвижения, происходит физическое и духовное развитие, повышается уровень мастерства.

Искусство — стихийно

Выше я изложил взгляд на то, что такое истинное искусство. Вообще нужно сказать, что «искусство» в определенном смысле может присутствовать во всем. Однако для того, чтобы искусство проявило себя, необходим «посредник». В искусстве каллиграфии таким «посредником» является кисть и тушь, в искусстве аранжировки цветов — цветок, для художника — это холст и краски.

В военном искусстве уровень мастерства можно определить с помощью противника. Отточить свои приемы, сделать эти приемы настоящим искусством можно лишь в процессе поединка. Современный способ «достижения искусства» путем свободного кумитэ, по сравнению с древностью, когда мастерство оттачивалось на поле боя, можно назвать научным. Главным отличием является психологическое состояние человека на войне — он всегда находится между жизнью и смертью. Чем больше и чаще применяешь технику в реальной поединке, тем выше поднимается уровень вашего мастерства.

«ДЗЁ», «ХА», «КЮ»

Даже в любом романе есть свои структурные части, такие, как завязка, основная часть, поворот сюжета и развязка. Это последовательное изменение повествования. В музыке также имеется определенный порядок развития мелодии. В изменении обязательно присутствует САБИ (термин японского искусства — легкая грусть, печаль одиночества). Ритм, рождающийся в процессе данного изменения, заставляет человека радоваться, грустить. Ритм — это то, что соединяет пространство и время. Обычно выделяют три этапа развития — начало, середина и конец. То же самое мы видим в театре Но, в танце, в других видах искусства.

Термины ДЗЁ, ХА и КЮ обозначают ритм выполнения технического приема. Особое значение в этой связи играет фактор времени.

Ката и принципы «ДЗЁ», «ХА», «КЮ»

Обратите внимание на выполнение ката в иай-до. В каждом из движений присутствует размеренность. Можно сказать, что «ката живет». Это указывает на высокий уровень мастерства выполняю-

щих эти ката, а также на то, что структура самой ката подчиняется принципам ДЗЁ, ХА и КЮ.

Ката в йай-до состоят всего лишь из одного движения, в то время как в каратэ они могут быть достаточно продолжительными. Уже только поэтому необходимо выполнять ката на основании данных принципов. Однако в действительности этому не придается должного значения.

ДЗЁ обозначает начало. Оно должно протекать спокойно и правильно. ХА (буквально: «разбивать», «разрушать») — располагается между ДЗЁ и КЮ. ХА разрушает скорость ДЗЁ. КЮ («быстрый», «спешить») по своей скорости превосходит ХА и является завершением ката. Эти принципы определяют ритм всей ката, но в то же время должны проявляться и в каждом, отдельно взятом движении.

Когда техника, отшлифованная таким образом, превращается в истинное искусство, между ХА и КЮ появляется самое важное — ритм. Другими словами, настоящее искусство рождается именно между ХА и КЮ. Когда прием превратился в искусство, необходимо готовиться к будущему. Особое внимание в военном искусстве уделяется состоянию, называемому ДЗАНСИН (дословно: «оставить в сердце», слово, обозначающее полную готовность духа и организма после выполнения приема, сохранение бдительности). Оно формируется на этапе КЮ и является его отголоском. Поэтому я считаю, что ДЗАНСИН — это обращение к будущему. Нужно помнить об этом и во время выполнения ката, и во время кумитэ. Вместе с этим ДЗЁ помогает ХА. ХА, в свою очередь, помогает КЮ. Если бы ДЗЁ, ХА и КЮ не были взаимосвязаны друг с другом, они превратились бы в простую формальность.

В последнее время особенно популярны стали соревнования по ката. В основном стремятся к внешней красоте и мощности, при этом забывая о принципах ДЗЁ, ХА, КЮ, которые должны проявляться как в структуре всей ката, так и в ее отдельных движениях. Порядок, определяемый временем — прошлое, настоящее и будущее, — свойствен всем явлениям нашего мира. Ката в военном искусстве — всего лишь миниатюра этих явлений.

ТЕОРИЯ КУМИТЭ

ЧТО ТАКОЕ КУМИТЭ

Систему обучения каратэ можно разделить на 3 основные части: базовую технику (КИХОН), ката и кумитэ. Ката выполняются независимо, единолично, а кумитэ — коллективно. По-видимому, слово «кумитэ» происходит от первоначального названия искусства каратэ — «тэ».

Возможно, на название повлияло также и КУМИИЙ-ДЗЮЦУ, о котором говорится в «Записках о большом острове». «Кумитэ» означает «сцепить руки» (ТЭ-О КУМУ). Давайте познакомимся со взглядами на кумитэ сторонника «реального поединка» Мотобу Тёки, о котором мы уже говорили в первой главе, по его книге «Окинавское искусство рукопашного боя каратэ-дзюцу: Сборник по кумитэ».

Мотобу Тёки о кумитэ

Окинавский рукопашный бой каратэ можно разделить на две части — базовую технику (КИХОН) и кумитэ. Базовая техника составляет фундамент каратэ. Ее называют обычно «ката». Ката обучают даже новичков. Кумитэ слегка напоминает ката КИМЭ (наибольшая концентрация физических и духовных сил) в дзюдо, состоит из нескольких этапов. Предполагают, что название «кумитэ» произошло от выражения «сцеплять руки» (ТЭ-О КУМУ). Также говорят, что кумитэ существовало на Рюкю с древних времен, но, по-видимому, его форма еще не получила тогда своего завершения, и в исторических документах ничего о нем не говорится. Хотя слово «кумитэ» часто можно встретить в китайских документах, составленных мастерами рукопашного боя, на Рюкю кумитэ в то время в действительности еще не сформировалось.

Люди, прошедшие базовую подготовку, проверяли свои силы в реальном поединке. Это стали называть кумитэ. Однако изначально каратэ является жестким военным искусством, поэтому даже при знании основной техники оно связано с опасностью. По мере совершенствования выбирали себе подходящего противника и продолжали оттачивать свое мастерство. Кумитэ на Рюкю вошло в традицию. Поэтому нель-

зя говорить о какой-то определенной форме кумитэ, так как оно изменяется в зависимости от человека.

В этой книге можно найти следы исследования кумитэ. Помещены фотографии выполнения приемов в исполнении самого мастера. Например, в ней говорится о способе одновременной постановки блока и отражения удара в живот и др.

Виды кумитэ

Как только появилось кумитэ, началось его развитие и исследование. Образовалось две системы: ЯКУСОКУ КУМИТЭ (условное кумитэ; буквально: «договоренность», «обещание») и ДЗИЮ КУМИТЭ (свободное кумитэ). В свою очередь, ЯКУСОКУ КУМИТЭ распалось на ИППОН КУМИТЭ (одноступенчатое кумитэ), НИХОН КУМИТЭ (двухступенчатое кумитэ) и другие виды, а ДЗИЮ КУМИТЭ — на ДЗИССЭН КУМИТЭ (практическое кумитэ) и СИАЙ КУМИТЭ (спортивное кумитэ).

ЯКУСОКУ КУМИТЭ

Если бы в нашем мире не существовало понятия ЯКУСОКУ («обещание», «уговор», «договоренность»), в нем не было бы ни закона, ни порядка. Термин ЯКУСОКУ КУМИТЭ появился как противоположность ДЗИЮ КУМИТЭ. Существуют различные виды ЯКУСОКУ КУМИТЭ, каждый из которых преследует свою цель.

КИХОН КУМИТЭ (базовое кумитэ), главным образом, ставит своей целью отработку правильного нападения и защиты, правильной осанки и стойки, правильного дыхания и умения правильно выбирать дистанцию, правильно перемещаться. Иногда упор делается на скорость, иногда на силу.

Техника ИППОН КУМИТЭ, САМБОН КУМИТЭ (трехступенчатое кумитэ) более сложна. Здесь требуется точность выполнения приемов. Так как место удара определено заранее (обусловлено), необходима твердая решимость закончить поединок одним ударом. Если не подходить к этому серьезно, то не будет никакой пользы ни для нападающего, ни для того, кто защищается.

Как я уже говорил выше, форма и вид ЯКУСОКУ КУМИТЭ зависит от цели и метода. Необходимо различать сам метод условного кумитэ и форму кумитэ (КУМИТЭ-КАТА). Форма кумитэ подраз-

умеает сокращенное использование техники и дистанции. Очень важным является умелая реализация момента. Форма кумитэ выявляет самую эффективную технику.

«Какэдамэси»

В древности, когда каратэ передавалось тайно, на Окинаве было место для поединков, называвшееся «Какэдамэси». Это было место, где происходили поединки между желавшими проверить свое мастерство и именитыми мастерами каратэ. Были люди, которые скрывали свое мастерство и отказывались от таких поединков.

В том, что каратэ развивалось тайно, можно найти отражение социального развития Окинавы. Про Адзато Ясуцунэ, учителя Фунакоси Питин, рассказывают следующее:

«Когда Адзато был уже владельцем поместья, начались беспорядки: кто-то стал по ночам обижать «прохожих». Говорят, что все люди в деревне тогда занимались военным искусством. Многие молодые люди не прочь были показать свое мастерство и силу. Вот кто-то из таких молодцов подстерегал каждый вечер прохожих и избивал их. Адзато, узнав об этом, переоделся и однажды ночью вышел на улицу. На него напали, и он дал здоровую затрещину. На следующее утро он созвал всех жителей деревни. Одного парня не было. Оказалось, что у него на лбу огромная шишка. Стало понятно, что именно он и есть преступник. Этот молодец, узнав, что ему попало от самого Адзато, был просто поражен. Беспорядки прекратились».

«Какэдамэси» похоже на ночной разбой, служащий для того, чтобы проверить свои способности. Основатель стиля Сёрин-рю Тибана Асанобу говорил: «Если вдруг узнают, что ты занимаешься каратэ и часто участвуешь в схватках, то просто так не отделаешься». Говорят, что после трех лет занятий его у Итосу Ясуцунэ никто не знал, что он действительно обучается каратэ. Об особой «тайственности» каратэ говорят многие из «святых» рукопашного боя.

ДЗИЮ КУМИТЭ (свободное кумитэ)

ДЗИЮ КУМИТЭ иногда называют ХЭНТЭ («измененная рука»). В последнее время все чаще его называют просто кумитэ,

или ФРИ. В ДЗИЮ КУМИТЭ также различают, в зависимости от цели, тренировочное кумитэ, спортивное кумитэ и практическое кумитэ.

Тренировочное кумитэ является методом совершенствования техники и не ставит своей целью победить противника. В основном это тренировка для восполнения каких-то отдельных пробелов в технике или отработка новых приемов. Начальной ступенью свободного кумитэ является ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ: нападающий делает лишь одну свободную атаку, защищающий должен отразить ее и контратаковать.

Еще одним видом кумитэ является спортивное кумитэ, построенное на системе баллов: ВАДЗА-АРИ (прием проведен, очко) и ИППОН (чистая победа). Здесь требуется особая собранность. Исход может зависеть от одного удара. Поединок происходит в пределах установленного времени. Тренировки направлены на то, чтобы достичь преимущества над противником. Необходимо стараться, чтобы атаки противника не достигали верхнего (ДЗЁДАН) и среднего (ЧЮДАН) уровня. Иначе вас сможет одолеть и человек, обладающий более низким даном или кю. Необходимо отрабатывать такие приемы, которые выгоднее оцениваются по системе баллов (очков). Это не просто. Практическое кумитэ — вид свободной, неограниченной ничем схватки, в которой можно применять любые приемы. Поэтому во время тренировок необходимо так отшлифовать все приемы, чтобы вы могли их использовать в любую минуту. В практическом кумитэ применяют запрещенные во время соревнований приемы. Поэтому необходимо свободно выполнять такие приемы, как ЭМПИ (удар локтем), УРАКЭН-НО КОУТИ (малый удар перевернутым кулаком (тыльная сторона вниз), НУКИТЭ («рука-копье»), ТЭЦЦУЙ («удар-молот»), ХИДЗАЦУЙ (удар локтем сверху вниз), КОКЭН (удар внешней стороной запястья), ХАИТЭ (КАСУМИ) (внутреннее ребро ладони), АТАМА-ЦУКИ (удар в голову), КИНТЭКИ (удар в пах), ИППОНКЭН (удар одним кулаком), ХИРАХАСАМИ («рука-ножницы»), НАГЭ (бросок), СИМЭ (удушение), КЭРИКОМИ (входящий удар ногой) и другие. Нападающих может быть несколько. Проводятся тренировки двух против одного и трех против одного. Есть особый вид кумитэ против оружия. Чаще всего эти приемы отрабатываются в рамках ЯКУСОКУ КУМИТЭ.

Свободное кумитэ — это «измененная рука», это практический способ для того, чтобы достичь высокого искусства. Как я уже говорил в разделе о ТАЙ и Ё, овладеть искусством без ДЗИЮ-КУМИТЭ

практически невозможно. Одной теории для этого мало.

Для свободного кумитэ нужно следующее:

- Свободное использование ударов руками и ногами.
- Хладнокровие и свободное движение: умение свободно перемещаться и проводить комбинации приемов.
- Чувство дистанции, способность выбрать самый подходящий момент для атаки, умение использовать тактику ТАЙ-НО СЭН, ГО-НО СЭН или СЭН-НО СЭН.
- Умение быть хладнокровным, не показывать свои слабые места.

«Три ступени» поединка

Под «тремя ступенями» подразумеваются три тактики СЭН. СЭН — это особый момент, позволяющий взять инициативу в свои руки. Исход поединка зависит от умения использовать эти три возможности. Приемы, которые не используют эти возможности, не эффективны. Искусство проявляется в тот момент, когда происходит сочетание одной из трех возможностей (СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН, ГО-НО СЭН) с техникой. Количество приемов, которые могут быть использованы в этот момент, а также количество способов, ведущих к правильному использованию возможностей, безгранично. Во время занятий кумитэ нужно научиться правильно выбирать момент и прием, который следует применить.

Техника становится настоящим искусством во время контратаки, проведенной в нужный момент с использованием подходящего приема. В обычной жизни мы также говорим «упустить шанс», «упустить возможность». В кумитэ очень важно правильно определить момент проведения атаки и контратаки. Множество приемов становятся бесполезными и неэффективными, если этому не уделяется должного внимания.

О трех «СЭН»

СЭН подразумевает захват инициативы. Это может произойти не только в результате атаки. Это означает выбор наиболее подходящего момента. Обычно говорят КУРАИ-ДОРИ («взять этап»). Нужно выбрать одну из тактик. В этом заключается мастерство. Три СЭН — это СЭН-НО СЭН («захват инициативы с самого начала»), ТАЙ-НО СЭН («перехват инициативы»), ГО-

НО СЭН («поздний захват инициативы»). Победа определяется умением использовать эти три тактики. Во время обучения кумитэ новичкам часто говорят: «Не отступай! Иди вперед!», что должно способствовать освоению тактики ТАЙ-НО СЭН. Конечно, на самом деле иногда нужно отходить назад. Во время таких тренировок новичкам пытаются привить умение бороться с противником на этапе ТАЙ-НО СЭН, повысить мастерство, научиться находить выход из трудной ситуации. Это можно назвать рациональной тренировкой.

Этап «СЭН-НО СЭН» («захват инициативы с самого начала»)

Этот этап подразумевает, что вы разгадываете действия противника, захватываете инициативу в результате атаки, пытаетесь сбить противника с ритма, или в результате выполнения обманных движений.

Начав атаку, вы должны обязательно продолжать ее, используя все возможные приемы. Вы должны следовать избранной тактике. Пока вы сознательно придерживаетесь тактики СЭН-НО СЭН, противник также чувствует это. Конечно, вы можете подавить противника, хорошо зная его недостатки и избрав правильную стратегию. Способы могут быть самые разные. Вообще же можно сказать, что если атака закончилась неэффективно, значит, момент для нее был выбран не верно.

Существует также огромное количество путей, с помощью которых можно исправить положение. Это зависит от вашей техники, от ваших сильных и слабых сторон. Обычно рекомендуется продолжать атаку до последнего, не давая противнику контратаковать, и попытаться закончить поединок нанесением сильного повторного удара в слабое место противника. Для того чтобы освоить эту тактику, необходимо не давать противнику опомниться, не позволять ему занять удобную позицию и непрерывно наносить удары руками и ногами. Нужно не дать противнику поднять голову. Слабая атака в таком случае совершенно бесполезна. Важна даже не сама техника во время атаки, а действия перед ней.

Этап «ТАЙ-НО СЭН» («перехват инициативы»)

Эту тактику называют также «тактикой выжидания» или «тактикой защиты».

Часто поединок в каратэ начинается именно с этапа ТАЙ-НО СЭН. Об этом говорит и то, что все ката начинаются с блоков УКЕ. Истинный смысл блока как раз и состоит в контратаке. Иными словами, это стратегия, направленная на то, чтобы найти брешь в обо-

роне противника и выполнить одновременно с блоком контратаку. Для этого необходимо внимательно следить за движениями противника. Для того, чтобы контратаковать противника во время его же атаки, нужно помнить о принципе «Не отступай назад!». Технические приемы, которые используются на данном этапе, требуют особой ловкости и быстроты выполнения. Если противник разгадает ваши намерения, то это может обернуться для вас неудачей.

Здесь имеется в виду СЭЙ-НО КЭЙСЭЙ («состояние спокойствия»), самое почитаемое в военном искусстве, представляющее собой вершину Инь-Будо. Эта тактика подразумевает «спокойную» (СЭЙ) защиту и быстрый переход к действию (ДО). Нужно замаскировать свое желание провести контратаку и быть очень спокойным.

Меч поднят.

Именно под ним

Ад.

Обрушь свою атаку! Ты увидишь,

Что здесь же и рай.

«Нитэн-Итирю Хика»

В этой старой песне также говорится о тактике ТАЙ-НО СЭН: нужно напасть на противника в тот момент, когда он хочет провести атаку. Многие песни Будо посвящены именно этой тактике. Исход поединка в данном случае определяется противоборством СЭЙ («покоя») и ДО («действия»).

Между тем нет никаких оснований утверждать, что ТАЙ-НО СЭН является самой лучшей тактикой. Необходимо научиться использовать все три тактики в зависимости от действий противника. Иначе в этом нет смысла. Иногда эту тактику называют АИ-НУКЭ



Рис. 21. ТАЙ-НО СЭН.

Встречный ЦУКИ против ГЕРИ

(«выйти победителем»). Это означает, что при одновременном проведении атаки, тот, кто использует данную тактику, побеждает.

«ГО-НО СЭН»
(«поздний захват инициативы»)

Если тактика ТАЙ-НО СЭН подразумевает проведение контратаки одновременно с атакой противника (одно действие), то тактика ГО-НО СЭН — это оборонительная тактика: сначала осуществляется защита, а потом — контратака (два действия). Эта тактика также очень часто приводит к победе. Она состоит в хорошей защите, умелом блокировании, парировании ударов противника и быстром переходе к контратаке, которая нацелена на наиболее уязвимые места противника. Эта стратегия часто очень эффективна, когда ее умело использует более слабый противник. Он сознательно создает брешь в обороне, заманивая противника, и технично обороняется. Часто, однако, случается так, что он упускает шанс для проведения контратаки и бывает сломлен мощной атакой противника. По этой причине важное значение придается блокам, парированию, уходом и переходу к контратаке.

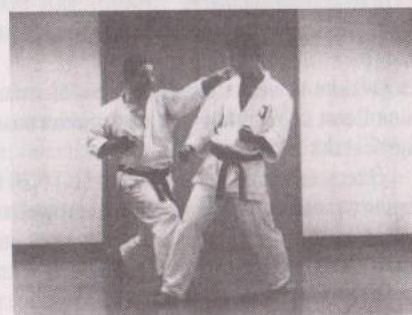
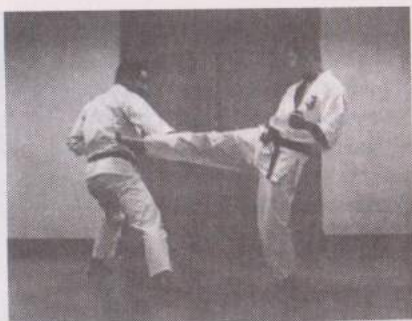


Рис. 22. ГО-НО СЭН.

Пример перехода от блока к контратаке

Принципы «РИЦУ», «ГЁ» и «СО» в каратэ «Дзёсинмон»

Эти принципы являются необходимой основой для достижения поставленной цели.

РИЦУ («стоять») означает независимость от всего остального, основывается на стойках, принятых в каратэ. Его цель — со-

хранение правильной позы и правильного движения. Он является исходным принципом действия. В случае блока ему соответствует принцип РАККА, когда блок ставится очень жестко. В случае нападения ему соответствует принцип ХАНГЭКИ (контратака), когда противники обмениваются ударами и никто не отступает. Таким образом, упор ставится не на перемещение, а на защиту своего собственного пространства, на которую вторгается противник. Именно поэтому требуется правильная, четкая стойка и умелая защита своего пространства. По-видимому, заповедь кэндо стиля Якю-рю «обращай внимание на стойку!» также покинтся на данном принципе.

Захват инициативы должен происходить на этапе ТАЙ-НО СЭН или ГО-НО СЭН. Однако одной лишь тактики здесь недостаточно: существует также проблема пространства, на котором ведется поединок. Здесь необходима точная дистанция МААЙ, умелое перемещение вперед и назад. Другими словами, даже если вы займете правильную позицию, но не будете перемещаться, то ничего не выйдет. Концепция «стойки» в Будо ставит своей целью перемещение. В отличие от обычной походки, в военном искусстве требуется особое мастерство, так как во время перемещения развивается атака или происходит защита.

«ГЁ» обозначает «идти», выражает перемещение. Перемещение, в свою очередь, обозначает расширение сферы действия. Это можно сравнить с тем, как ребенок осваивает пространство лишь в районе своего дома, когда же он становится взрослым, он перемещается свободно, расширяет сферу своих действий, узнает мир. Однако если данное перемещение выполняется не ради какой-либо четко определенной цели, оно становится совершенно бесполезным, как в повседневной жизни, так и в военном искусстве. Для того, чтобы перемещение превратилось в настоящее искусство, мы должны решить две проблемы: проблему времени (момента), то есть когда нужно совершить это перемещение, и проблему пространства — в каком направлении нужно совершить движение и на какое расстояние.

Расширение сферы действия, осуществляемое перемещением ног, обозначает также расширение использования тактик СЭН. Мы можем свободно применять любую тактику: СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН или оборонительную тактику ГО-НО СЭН. Истинная свобода — это свобода перемещения. Человек, лишенный возможности свободно передвигаться, теряет самое первое право живого существа (по-японски животное — «двигающаяся вещь»). Воен-

ное искусство должно побуждать человека к постановке вопроса: «Что такое свобода?» Если на вас нападут, вы потерпите поражение. Для того чтобы вас не застали врасплох, нужно хорошо передвигаться, для того чтобы не потерпеть поражение, нужно научиться умело использовать руки и ноги, правильно выполнять ЦУКИ, ГЕРИ, УКЕ, ХАРАИ. Высокий смысл состязания состоит в том, что человек пытается защитить с помощью тела свое личное достоинство и избежать подавления.

«СО» («бежать») прежде всего указывает на быстроту действия. В повседневной жизни мы поступаем точно так же: когда мы не успеваем, мы переходим с шага на бег, чтобы сократить время действия и достичь своей цели. Смысл СО не в действительном беге. Этот принцип соотносится с принципом РИЦУ и означает высокую скорость выполнения действия.

Быстрота ставит своей целью избавиться от всего ненужного. Действие, от которого отброшено все ненужное и бесполезное, является быстрым. Различают скорость перемещения ног и скорость выполнения приема. Так, можно говорить о скорости движения ног во время решающей атаки, о скорости ног во время поворота тела, о скорости ног при проведении конратаки. Скорость выполнения приема обозначает как скорость, присущую самому приему, так и скорость, с которой используется удобный момент для контратаки.

Помните о словах: «СИН подобно ТАЦУ (стоять), ГЁ подобно ИКУ (идти), СО подобно ХАСИРУ (бежать)». Четко определите свою цель и ведите сбалансированные тренировки. Когда вы почувствуете своим телом смысл этих принципов, возвращайтесь в КИХОН.

Приемы рук и ног

В предыдущей главе мы уже говорили о «стойках» и работе рук. Особенность каратэ состоит в том, что оно вооружает нашу плоть. В каратэ можно выделить приемы рук и приемы ног. Приемов рук больше, нежели приемов, выполняемых ногами.

Часто спорят о том, что важнее — ЦУКИ или ГЕРИ. Считается, что удар ногой мощнее удара руки. Вообще, каратэ стремится к искусству, в котором гармонично сочетаются приемы рук и приемы ног, поэтому сам спор о том, что лучше и что важнее, — полный вздор. Между тем на поле боя исход поединка определяется либо ударом руки, либо ударом ноги. Очень важно использовать представившийся шанс

и провести соответствующий прием. Если вы просчитались, прием «умер». Если вы наносите ГЕРИ в тот момент, когда нужен ЦУКИ, или ЦУКИ в тот момент, когда нужен ГЕРИ, эффекта не будет. Более того, вы можете поддаться на уловку противника. Для того чтобы научиться наносить ЦУКИ и ГЕРИ в нужный момент, надо постоянно тренироваться. Однако неправильная тренировка бесполезна. Необходимо обращать внимание на место удара и на его направление.

Удары рукой обычно используются на верхнем уровне (ДЗЁДАН), а удары ногой — на среднем и нижнем уровнях (ЧЮДАН, ГЕДАН). Руки относятся к верхней части тела, поэтому если вы стараетесь нанести удар рукой в среднюю или нижнюю часть, то вы открываете верхнюю. Ноги — нижняя часть тела, поддерживающая наше равновесие. Если вы наносите ГЕРИ в верхнюю часть, то это может стать причиной потери равновесия. Однако ДЗЁДАН-ГЕРИ и удары рукой в ЧЮДАН и ГЕДАН также могут быть эффективны. Каратэ, в котором используются лишь одни приемы ногами, и каратэ, где используются лишь приемы рук, — это уже не настоящее каратэ.

Приемы рук, выполняемые на уровне ДЗЁДАН, открывают ЧЮДАН. Приемы рук, выполняемые только на ЧЮДАН, позволяют противнику контролировать ДЗЁДАН, ваши движения становятся скованными. Поэтому вы должны научиться использовать обе руки и обе ноги, должны быть готовы ко всему. Думаю, что все вы прекрасно понимаете бессмысленность дискуссии о том, что важнее — приемы рук или ног.

Конечно, одни люди лучше владеют руками, другие ногами, однако когда вы освоили технику (ВАДЗА) и искусство (ДЗЮЦУ) и можете различать их, вам нет никакого дела до приемов рук и приемов ног. И руки, и ноги — всего лишь части нашего тела, поэтому мы должны думать не о том, что использовать — руку или ногу — для отражения атаки, а противодействовать противнику всеми силами своего тела. Однако можно сказать, что приемы рук имеют более долгую жизнь по сравнению с приемами ног, так как с возрастом нижняя половина тела ослабевает и приемы ног становятся не такими эффективными, как раньше.

Противоречие нападения и защиты

Мы часто говорим: «Это противоречиво», однако давайте подумаем, какой смысл мы вкладываем в это выражение. Мужчина и женщина тоже находятся в относительном противоречии. Относи-

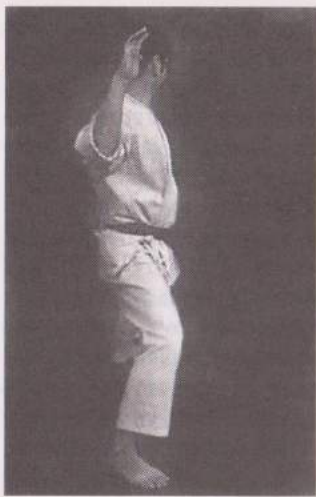


Рис. 23. САСОИ-ТЭ-ГАМАЭ
в ката БАССАЙ

Искусство как раз рождается там, где сталкиваются противоречия. Смысл использования «пики» и «щита», определяющих исход поединка, в том, кто захватит инициативу, кто разобьет «щит» противника. Это можно назвать «дисгармонией, родившейся из гармонии». ЦУКИ и ГЕРИ также находятся в противоречии между собой. Речь идет не о том, что лучше — ЦУКИ или ГЕРИ, а о том, как лучше соединить в движении эти приемы.

В кэндо меч является одновременно как «пикой», так и «щитом». В каратэ мы используем две руки и две ноги, служащими одновременно как «пиками», так и «щитами», поэтому нужно научиться владеть всеми четырьмя «оружиями». Речь не идет о том, чтобы использовать сразу обе ноги и обе руки. По сути, это то же самое, что и принципы владения мечом. Если мы рассмотрим этот закон противоречия и сущность движения, то поймем, что «пика» и «щит» — это одно целое.

Обманные движения: САСОИ-ТЭ И ДАМАСИ-ТЭ

В тактике военных действий обязательно присутствует ложная атака с тем, чтобы заманить противника в ловушку или сбить его с толку. В военной тактике Сунь-цзы говорится: «Тактика не

тельная гармония, сопровождающая существование человеческого рода также по своей сути относительна и противоречива. Нападение и защита также являются относительными понятиями и находятся в противоречии. Многие из вас, наверное, знают этимологию слова «противоречие» (МУДЗЮН): первая часть слова — пика, а вторая — щит.

Атаку в каратэ можно назвать «пикой», а защиту — «щитом». И то, и другое одинаково важно. Точить «пику» можно лишь в том случае, если у вас уже готов «щит». В то же время за «щитом» должна скрываться острая «пика». В этом заключается противоречие атаки и

обходится без обмана». Говорят, что стойка ЯМА-ГАМАЭ (СЁ) в ката БАССАЙ является одним из примеров обманного движения САСОИ-ТЭ («заманивающая рука»). Говорят также, что техника СОЭ-АСИ-ДАЧИ в ката ВАН СЮ и ТИНТО — это пример нанесения обманного удара (ДАМАСИ-УЧИ). Обманные движения, различные финты очень часто применяются во время свободного кумитэ или во время соревнований. При высоком техническом мастерстве партнеров исход поединка часто определяется в один момент именно с помощью обманного действия. Под САСОИ-ТЭ обычно подразумевают такое обманное движение, когда создается брешь в своей защите, чтобы вынудить противника на проведение атаки. Если противник «клюет» на эту хитрость, то он непременно сталкивается с неожиданным отпором. Если вы разгадали замысел противника, вы можете выполнить обманное движение, показывая, что «клюнули» на его хитрость, и моментально перейти к контратаке, резко изменив ритм.

Движение, выполняемое в ката и кумитэ с одним и тем же ритмом, нельзя назвать настоящим «живым» движением. Если нападение и защита осуществляются постоянно в одном ритме, с одной скоростью, то их очень легко «прочитать» и отразить. Нужно скрывать свои коронные приемы и пытаться «поймать» противника на хитрость (САСОИ-ТЭ). Нужно уметь раскрыть намерения и тактику противника с помощью обманного движения (ДАМАСИ-ТЭ). Если вы не уделяете этой тактике должного внимания, вы не сможете умело вести поединок.

Техника, появившаяся на основе борьбы, берет свое начало в инстинктивной мышечной деятельности, однако постепенно осуществляется переход от «инстинктивной борьбы» к «интеллектуальной борьбе». Стратегия САСОИ-ТЭ, ДАМАСИ-ТЭ — конкретные примеры такой «интеллектуальной» борьбы, которая основывается на



Рис. 24. Ката ТИНТО, ВАН СЮ.
Малый ЦУКИ после обманного движения

«принципе выведения из душевного равновесия»: чтобы победить, нужно сбить противника с толку и заманить его в ловушку. Имеются самые различные способы, например вынудить неподвижно противника к действию, заставить его применить его коронные приемы; заставить противника нанести удар в удобное для вас место; показать противнику, что вы собираетесь атаковать в верхний уровень, а провести нижний удар и так далее. Тем не менее излишнее внимание к обманным действиям может привести к обратному результату. Нужно хорошо владеть каждым из этих приемов.

«ДЗАНСИН» — это «устремленность в будущее»

Есть такая древняя песня:

*Если после удара мечом
В сердце ничего не остается,
Через некоторое время меч
Умирает.*

С древности в военном искусстве существовало учение о ДЗАНСИН (буквально: «оставаться в сердце» или «оставаться в теле»), которое играло важную роль во время поединка. Оно кардинально отличается от философии западных боевых искусств. В восточной философии оно также стоит особняком.

Термин ДЗАНСИН обозначает, что не нужно терять бдительность и после того, как противник повержен. Он говорит о внешней физической энергии тела и о внутренней духовной силе после выполнения приема. Однако это не означает, что нужно выполнять прием, «оставив (забыв) сердце». Нужно выполнять прием без сожаления, решительно — это означает «оставаться». Это не желание «оставить». «Оставаться» — значит «возвращаться»: нужно вернуться к тому состоянию, которое было до выполнения приема. Но это также и обращение к будущему, которое наступает с этого момента, здесь отправная точка к нему. В Будо внимание уделяется не тому, чтобы повалить противника, а чтобы повалить его после этого снова.

В боксе и некоторых других видах борьбы если вы уронили своего противника, то исход поединка уже определен. Крайне важно понять мысль о том, что если в современном Будо, которое приобрело спортивный характер, нет ДЗАНСИН, то оно ничего не стоит. В «технической» философии, где главное — лишь повалить про-

тивника, нет необходимости и в ДЗАНСИН. В этой философии нет прошлого, настоящего и будущего ни в физическом, ни в духовном смысле. Когда вы повалили противника, это уже прошлое. «Оставить» сердце и тело (КАМАЭ) — это закрепление настоящего и в то же время это обращение к будущему, это саморефлексия.

Что касается структуры времени, я уже говорил о том, что КЮ (ДЗЁ — ХА — КЮ) — это завершение и одновременно начало нового. Я также говорил, что отголоском завершения является ДЗАНСИН. Можно сказать и по-другому: если человек стремится определить свое настоящее и будущее, то он подавляет (подчиняет себе) настоящее ради будущего (ДЗАНСИН).

Нужно еще сильнее уважать и полнее использовать философию Будо, в которой придается важное значение концепции ДЗАНСИН, возникшей в реальном поединке.

В кюдо стиля Ямато-рю ДЗАНСИН называют НОТИ-НО СУ-МАСИ («сдержанность после (поединка)», в «Книге стиля Хиоки» — МИРАЙСИН («будущее тело»). Это очень любопытно. Это говорит о том, что ДЗАНСИН является одним из терминов военного искусства. Мы должны уважать мудрость древних, которые на основе своего опыта военного искусства выделили и дали этому свое название. В этом термине отражена философская мысль древних.

Опора духа

В прошлом, когда поединок (СИАЙ) был встречей со смертью (СИАЙ), существовали другие важные проблемы, которые необходимо было преодолеть. Поражение фактически означало смерть, поэтому борьба сопровождалась страхом, беспокойством, обманом, неопределенностью, другими волнениями. Именно поэтому существовала необходимость в способе закалки организма, который открывал бы путь к спокойствию и самообладанию. Конкретными примерами этого являются ДЗЭН, РОГЁ (способ особой закалки в холодной



Рис. 25. Автор во время ДЗА-ДЗЭН (медитации) в храме Рюдо-дзи



Рис. 26. Медитация

воде водопада), другие проявления аскетизма. Большое влияние на развитие систем духовного совершенствования оказал дзэн-буддизм. Это отразилось и в терминах традиционного военного искусства.

С одной стороны, дух был направлен к жизни, с другой — люди ясно понимали неизбежность смерти. Сейчас такой взгляд вызовет, наверное, немало критики, но для того времени он был очень естественным. Мы должны также понять, что такая философия была основана не на принципе ТАРИКИ ХОНГАН («надежда на постороннюю силу»), а на принципе ДЗИРИКИ ХОНГАН («надежда на свои силы»): человек сам должен пройти через испытания и закалить себя.

Не нужно критиковать Будо за то, что иногда в нем проявляются мистицизм и религиозность. Несмотря на то, что иной раз мы находим в нем признаки религиозности, военное искусство не является религией, и поэтому эти признаки должны когда-нибудь неизбежно исчезнуть. Я не хочу приукрашать Будо. Просто я хотел бы сказать, что игнорировать учения и подходы древних, называть это устаревшим, называть это заблуждением — значит разделять заблуждения современной эпохи.

И сегодня «опора духа», закалка духа — очень важные задачи. Хотя мы и говорим: «Стань безмолвным!» или: «Избавься от дурных мыслей!» — понять это разумом довольно сложно. Это элемент внутреннего мира человека, и если человек не испытал этого, он не сможет это выразить. Многие критикуют древний способ передачи знаний, когда использовались «предания», «тайные песни». Я думаю,

что нельзя смешивать способ передачи знаний с содержанием древних песен. На мой взгляд, суть этого способа заключалась в том, что с помощью песен можно было передать некий внутренний духовный опыт, который невозможно выразить простым словом. Каким способом можно объяснить «опору духа»? Это чрезвычайно сложно.

Во время ДЗА-ДЗЭН (медитация в правильной позе) часто говорят: «Смотри за своим духом на кончике носа!», «Погрузи дух в нижнюю часть живота!» и так далее. Есть также следующий дзэнский афоризм: «Спокойствие духа — это и есть путь» (ХЭЙДЗЁ-СИН КОРЭ ДО). Эти слова повлияли определенным образом на само название школы каратэ «Дзёсинмон» (дословно: «Школа спокойствия духа»). Однако одно «спокойствие духа» без техники — это просто слабый идеализм. В узком смысле это дух, который может вверить свое тело противнику. Однако, вверив свое тело противнику, нужно сохранить гармонию, нужно сохранить свое достоинство, нужно изменяться вслед за противником. И это совершенно не имеет смысла, если ваш дух не опирается на техническое мастерство. Если нет техники, вы будете уничтожены. Я думаю, что «опора духа» необходима во время поединка; необходима тогда, когда проявляется настоящее искусство.

Дух — это преодоление самого себя. Он рождается во время тренировок, когда вы преодолеваете разные трудности, ведете борьбу с различными обстоятельствами. Духовная закалка в виде КАНТЮ КЭЙКО («холодная тренировка» — занятие в холодном помещении или на улице в холодную погоду), СЁТЮ КЭЙКО («горячая тренировка» — тренировка в жаркую погоду) в измененном виде сохранилась и в современном военном искусстве. Ее смысл состоит в том, чтобы научиться преодолевать обстоятельства.

Глубина японского военного искусства заключается в том, что в нем соединяются техника и дух, что в процесс тренировки включаются различные элементы, предназначенные в конечном счете для того, чтобы победить. Достоянно поклонения мудрость древних, создавших в эпоху, когда борьба была делом жизни и смерти, «Путь гармонии» (ВА-НО ДО).

СПОРТИВНОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ БУДО

«Струи уходящей реки... они непрерывны; но они — все те же, прежние воды. По заводям плавающие пузырьки пены... они то исчезнут, то свяжутся вновь; но долго пробыть — не дано им.»

Вот фраза из «Ходзё-ки» («Записок из кельи»). Есть ли в нашем мире что-либо постоянное и неизменное? Все течет, меняется наш мир. Меняется наш мир — меняется культура. Изменяется военное искусство, изменяется каратэ. Современное каратэ отличается от каратэ прошлого. Каратэ будущего, каратэ следующей эпохи, вероятно, будет отличаться от каратэ нашего времени. История — это битва старого и нового, поэтому неизбежно и противостояние современного каратэ и каратэ древнего стиля.

Состязание — это не реальный поединок, а реальный поединок — это не состязание. Победитель в состязании не всегда может стать победителем в реальном поединке. Нет также никаких гарантий, что победитель в реальном поединке победит в состязании. Конечно, слабый в состязании не сможет стать сильным в реальном поединке. В состязании существуют установленные правила, что связано с различными спортивными тонкостями. Сами мастера реального поединка считают, что спортивное каратэ — это не настоящее каратэ. И это действительно так. Состязание — всего лишь одна сторона каратэ. Однако чем больше возможностей проверить свое мастерство, тем лучше. Это ведет к повышению мастерства тех, кто еще не достаточно искусен в нем. С этой точки зрения, оттачивание мастерства через соревнования более предпочтительно. Это первый шаг к настоящему искусству, которое рождается в особых условиях неопределенности и свободы, а не в ката или ЯКУСО-КУ КУМИТЭ (условное кумитэ).

В каратэ существует множество практических приемов. Однако лучше совершенствовать безопасные приемы, нежели обладать эффективными приемами, которые невозможно применить. Это, однако, не означает, что нужно отбросить опасные приемы и древнюю военную технику. Дело в том, что спортивное военное искусство не является сущностью и целью каратэ. Проблема кроется в том, что эта сущность и цель могут быть подменены. Спортивное каратэ через кумитэ вышло на международную арену. Телосложение и внешний вид человека по мере исторического развития также изменялись, но суть оставалась неизменной. Точно так же и военное искусство: Будо изменило свой внешний вид и превратилось в спортивное состязание, но мы должны сохранить его суть.

Проблема состоит и в том, что происходит размежевание каратэ, ориентированного лишь на состязательность, и каратэ, основанного на крайнем традиционализме, не отступающем ни на шаг от древнего стиля. Спортивное Будо не отрицает древнее практи-

ческое каратэ, оно помогает повысить мастерство с помощью состязаний. Это никакое не заблуждение. И тем не менее я не думаю, что существующее ныне спортивное каратэ является идеальным и правильным отражением Будо. Однако для того, чтобы создать это идеальное каратэ, нужно что-то делать. Деятельность по развитию спортивного каратэ подобна разработке целины: на этом пути очень много трудностей и проблем. Необходимо четко понимать противоречие между спортивным Будо и практическим Будо. Может быть, четко установленные правила и состязательность, наоборот, позволяют выбрать самых лучших.

Дзю-дзюцу перешло в дзюдо, дзюдо превратилось в состязание. Таким образом, произошел переход от ДЗЮЦУ к ДО. Однако не нужно рассматривать практическое Будо и спортивное Будо как элементы простого эволюционного развития от ДЗЮЦУ к ДО. Дело в том, что в каждую историческую эпоху военное искусство выполняло свою особую важную задачу, что видно из древних сочинений, посвященных Будо.

Противоречие реального поединка и спортивного состязания

С древности практическая военная техника была связана с тем, когда, где и как она применяется. Повседневная жизнь была тем полем, на котором произрастало Будо. Она была его отправной точкой. Иными словами, вы сможете защитить себя только в том случае, если ваши действия соответствуют времени, месту и цели.

И в настоящее время часто бывает так, что обстоятельства, время, противник реального поединка, когда нужно защитить себя, никак не определены. С другой стороны, мы обладаем полной свободой: можем победить или проиграть, преследовать или убежать. Но если вы переходите свой предел, вы ломаете свою жизнь или ломаете жизнь другого человека.

С другой стороны, во время состязания точно определены условия, время и сам противник. Определены также и приемы. Тот, кто нарушает правила, получает ХАНСОКУ («нарушение правил») и признается проигравшим. Впрочем, бывают случаи, когда эти правила не справедливы, и действие, признанное нарушением, на самом деле, правильно. Таким образом, существует проблема установления справедливых правил спортивного состязания. Нужно сказать, что иногда правила искажают вид каратэ. Это происходит

в тот момент, когда люди забывают, к какому каратэ в действительности они стремятся. Нужно обратить на это внимание.

1. Условия спортивного состязания

Реальный поединок не связан ни местом, ни какими-либо другими условиями. Состязание в каратэ точно так же, как и в других видах спорта — бейсболе, теннисе, волейболе, — проводится на определенном месте, в определенных условиях.

Во-первых, устанавливается пространство для поединка. Приемы, проведенные в этой зоне, становятся объектом оценки. Имеется внутренняя и внешняя линии зоны. Выход за внешнюю линию ковра считается нарушением. Поэтому одним из главных правил является защита этой внешней линии.

Во-вторых, недостаточное внимание к внешней линии приводит к частому отходу назад, не способствует совершенствованию техники, мешает развить стратегию борьбы на ограниченном пространстве. Столкнувшись с ограничением пространства, спортсмен отходит вправо и влево, пытается внести в свою тактику борьбы изменения. Вместе с тем очень важно знать, где, когда и против какого противника можно использовать тот или другой прием.

Это помогает лучше понять особенность определенного технического приема. Во время состязания не ставится цель вытолкнуть противника (прием ОСИДАСИ) за пределы татами, как в борьбе сумо. На ограниченном пространстве, оставаясь на ковре, нужно продемонстрировать все свои способности, всю свою гибкость, все свое мужество. В состязании проявляются различные спортивные тонкости, различные нюансы. И все же не стоит говорить, что состязание — это спорт, что каратэ — это спорт. Нужно говорить, что данная техника каратэ — это приспособленная для спорта техника военного искусства. Наверное, в нем есть необходимость: для того, чтобы усвоить тактику ведения боя и повысить свое мастерство. Не только реальный поединок, но и состязание может принести свою пользу. Вероятно, и в дальнейшем спортивное каратэ будет развиваться.

2. Техника спортивного состязания

Во время реального поединка используются любые приемы и любые способы. Вне зависимости от того, грязный это способ или

чистый, победитель остается победителем, а проигравший проигравшим. В древности техника и ход поединка определялись таким представлением: если я не убью противника, то он убьет меня.

И в настоящее время, когда в поединке нужно защитить себя и свою честь, не идет и речи об ограничениях в использовании приемов. Дело кроется в этике, не позволяющей просто так отдать свою жизнь. Спортивная же техника основана на принципе безопасности и принципе уважения человеческого достоинства. Нельзя обеспечить себе победу, убив противника. Следовательно, мы вынуждены ограничить себя в технике: она должна быть основана на принципе состязательности, сочетаться с правильной позой и концепцией ДЗАН-СИН и должна четко восприниматься человеческим глазом.

Здесь имеются два пути развития спортивного каратэ: во-первых, полный отказ от защитного снаряжения, во-вторых, использование этого защитного снаряжения. У каждого из этих направлений существуют свои плюсы и минусы. Самое главное отличие между спортивным Будо и практическим Будо состоит в том, что в спортивном Будо применение технических приемов ограничено. Не будет преувеличением сказать, что основные дискуссионные проблемы в отношении современного спортивного Будо связаны именно с этим. Однако до тех пор, пока не будет разрешено освоение всевозможных практических приемов и применение их в зависимости от обстоятельств в любое время, спортивное каратэ не сможет занять ведущие позиции.

3. Время спортивного состязания

Реальный поединок никак не связан временными рамками: он может происходить утром, днем, ночью — в любое время суток. Не ограничено и время самого поединка. В спортивном каратэ это время заранее установлено.

Оценка деятельности человека за ограниченный небольшой промежуток времени крайне несправедлива по своей сути. Во время состязания очень трудно вынести правильную оценку. Но зато можно почувствовать высокую плотность содержания поединка на единицу времени и ту тонкую грань, которая отделяет победу от поражения. Такова суть состязания. В первые две минуты спортсмен проиграл, но, может быть, потом он смог бы победить своего противника, однако время поединка строго определено, поэтому он, несомненно, будет признан проигравшим. Непонятно, чем бы за-

кончился этот поединок, если бы он шел не на жизнь, а на смерть. Человек не может полностью игнорировать фактор времени. Но и в поединке, игнорирующем этот фактор, человек стремится сохранить свое достоинство и не проиграть. Пока же человек не осознает фактор времени, он не сможет добиться больших успехов в спортивном Будо.

4. Противник в спортивном состязании

Во время реального поединка совсем не принимается во внимание, сколько человек принимают участие в схватке, их возраст и телосложение (вес). Не важно также, какие приемы и какое оружие применяется. Во время спортивного состязания на ковре встречаются занимающиеся одним видом военного искусства, противник определяется заранее. Нет также соревнований, в которых несколько человек противостоят одному. Обычно проводятся индивидуальные или командные схватки. В этом состоит отличие между реальным поединком и спортивным состязанием, их характером. Но и в спортивном поединке необходимы твердость и решимость противостоят любому противнику. Иначе добиться больших успехов невозможно.

5. Характер спортивного состязания

В реальном поединке всегда присутствует опасность гибели. В древности проигравшего почти всегда убивали. Это придавало особое значение духовной подготовке (КОКОРО-НО ОКИДОКОРО), привнесло в военное искусство элементы дзэн-буддизма, религиозности. Каждая схватка ставила человека на край гибели, что делало характер поединка особенно жестким и напряженным. Этого нет в спортивном поединке.

Во время состязания победа или поражение определяется системой очков. Речь не идет о жизни и смерти, поэтому в таком поединке отсутствует напряжение. Я не говорю о том, что необходимо внести опасность в спортивный поединок, но думаю, что полностью игнорировать напряжение также нежелательно. Поединок должен носить жесткий, напряженный характер в пределах тех правил, которые устанавливают время поединка, условия ведения поединка, допустимые приемы, противника и так далее. Иначе все сводится к простой бездумной технике, все оканчивается на спортивных состязаниях, а сам дух военного искусства выхолащивается. Серьезное отношение

к каратэ не может базироваться на мысли о том, что «можно и проиграть», «можно и не быть сильным». В качестве фундамента своего отношения к поединку можно взять слова: «Главное — не победа, главное — участие». Эти слова имеют большой смысл, когда они звучат из уст третьего лица и обращены к участникам поединка. Однако, если во время состязания вы не можете показать твердость воли и хладнокровие — качества, столь необходимые в реальном поединке, вы не добьетесь больших успехов.

Необходимо тщательно изучить суть традиционной военной техники и спортивного военного искусства; понять их общее и их различия и продвигаться вперед, стремясь к гармонии старого и нового. Каратэ-до превратилось вслед за дзюдо и кэндо в вид спортивной деятельности, однако мы должны глубже задуматься над истинной сущностью каратэ как военного искусства, а не двигаться только в направлении спорта. А это, в свою очередь, может оказать положительное влияние и на спортивное каратэ.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВОЕННОМ ИСКУССТВЕ

Чему учит Кюдо (искусство стрельбы из лука)

Кюдо учит специальной духовной концентрации перед тем, как сделать выстрел. Глубокий смысл кроется в выражении ХАНАРЭ — «отделяйся», «расставайся». Выражение «выпустить (ХАНАСУ) стрелу» не используется. Желание «выпустить» стрелу, выстрелить прямо в цель приводит к промаху. Считается, что если принять правильную позу, правильно дышать и естественно «расстаться» со стрелой, то она попадет прямо в цель. Таким образом термину кюдо ХАНАРЭ придается глубокий смысл. Не будет преувеличением сказать, что конечная цель занятий кюдо как раз и состоит в освоении этого принципа ХАНАРЭ.

Летающая стрела кюдо — это продленный ЦУКИ каратэ. В принципе, это одно и то же: стрела отделяется от руки, ЦУКИ также отходит из тела. Отличие лишь в том, что ЦУКИ невозможно оторвать от тела. Это «расставание» в кюдо называют УРОРИ-НО ХАНАРЭ («отделение росы»), что означает: отпускать стрелу нужно так, будто с листка на землю под своей тяжестью падает роса. Это похоже на распрямление пружины после сжатия. Когда вы стоите лицом к лицу с противником, происходит «сжатие». Когда вы

начинаете борьбу — «распрявление» (ХАНАРЭ). Этот период после «распрявления» — самый решающий. Результат схватки не случаен, он рождается из «сжатия». Нужно быть «решительным и осмотрительным». Здесь тактика подавления противника СЭН-НО СЭН несколько не противоречит принципу кюдо ХАНАРЭ.

В этом смысле можно сказать, что схватка начинается еще до проведения приема. Проведение приема — это уже результат схватки. Исход поединка определяется в тот момент, когда противники стоят лицом к лицу, готовые к борьбе. Прием — это всего лишь внешнее выражение этого. Различные слова и движения, используемые во время схватки, ставят своей целью помешать правильному «отделению» (ХАНАРЭ) ЦУКИ или ГЕРИ.

«Протеиновое каратэ»

Часто можно видеть тусклое, блеклое каратэ. Я называю такое каратэ «протеиновым». Хотелось бы наблюдать более яркое, более насыщенное каратэ. Проблема кроется в недостаточном «сцеплении» духовной и технической подготовки.

Какую бы форму ни принимало «протеиновое каратэ», оно не сможет привлечь к себе зрителей и не сможет заставить уважать себя. Как раз в этом заключается глубина военного искусства. Глубина — это определенный уровень. Однако на этом уровне также существуют свои ступени. В военном искусстве, которое обладает глубиной, есть свое достоинство и своя красота.

«Протеиновому каратэ» требуется блеск, жесткая хватка и большая внутренняя сила. Однако каратэ не должно быть лоснящимся, оно должно быть просто ярким и блестящим. В этом кроется суть каратэ. Период и интенсивность тренировок также являются важными условиями. Можно заниматься каратэ очень долго, но ничего не добиться. Грубая чашка ручной работы, сделанная со старанием, обладает куда большим достоинством, чем блестящая дешевая чашка, вышедшая с конвейера. Однако каратэ, полностью избавившееся от дешевого блеска, начинается именно с «протеинового каратэ».

«Освонть» и «знать»

Среди каратистов есть много таких, кто смешивает знание идеала и реальное владение техникой. Этих людей можно назвать знаками Будо, не больше.

Даже если вы обладаете всеми качествами руководителя, но недостаточно хорошо освоили технику каратэ, вы не сможете стать первоклассным наставником. Для этого необходимо вести за собой людей, лично демонстрируя технику. Руководитель не должен пренебрежительно относиться к ней. Знание, полученное в результате усвоения техники своим телом, является очень прочным. Это не означает, что я придерживаюсь крайнего эмпиризма. Я говорю лишь о том, что новые концепции и идеи должны развиваться на основе опыта.

В некотором смысле теоретическое знание противоречит реальному освоению предмета. Однако есть люди, которые испытали что-то на своем опыте, но не знают теорию. Есть также люди, которые хоть и знают теорию, но не испытали ее на своем опыте и не хотят испытать. Цель руководителя — лично освоить технику и овладеть теорией. Надежда на тех, кто обладает опытом, но пока не знает теории. Иначе мы рискуем превратиться в каратистов, знающих каратэ только понаслышке.

Необходимо знать ситуацию в мире каратэ, разновидности и названия ката, способы тренировки и обучения. Нужно постичь свое тело и испытать, что такое настоящее искусство. Перед занятием техникой тот, кто знает о каратэ лишь понаслышке, должен быть почитателен к тем, кто освоил его в действительности, не разделяя людей на практиков и теоретиков. А те, кто уже освоил искусство на практике, должны стремиться расширять свои знания.

«Слишком сильный»

Сильных людей — вне зависимости от того, известны они или нет, вне зависимости от того, каким видом единоборств они занимаются — очень много. Сильных, но малоизвестных людей на Окинаве называли КАКУРЭ-БУСИ («скрытый самурай»). Действительно, лучше быть сильным, чем слабым. Лучше быть чистым, нежели грязным. Лучше быть умелым, чем неискусным. Если бы каратэ было основано на мысли о том, что «можно быть и слабым», его техника не стала бы такой, какая она есть. То же самое можно сказать и о других видах спорта. Вообще, желание стать мастером в своем деле, стать искусным в чем-либо присуще всем людям. Наверное, у каждого из любителей каратэ есть свои мотивы и цели. Нельзя сказать, что все они занимаются каратэ, чтобы стать сильными. Однако если совсем не стремиться к этому, никакого эффекта не будет, постигнуть смысл каратэ без этого также невозможно.

Желание стать мастером, стать сильнее возникает во время практических занятий. Несомненно, нужно уважать мнения и цели каждого человека, занимающегося каратэ, однако разница в понимании смысла занятий каратэ приводит к тому, что одни добиваются в нем успеха, а другие — нет.

Стать мастером, стать сильным — это прекрасно. Однако сильный не имеет никакого права унижать достоинство тех, кто не достиг вершин мастерства, унижать слабого. Нужно уважать другого человека и его систему ценностей. Каратэ существует именно благодаря технике, поэтому техничность очень важна. Не стоит оправдывать себя, если вы не искусны в технике, и говорить: «Техника — это еще не все». Каратэ — это каратэ, поэтому нужно уважать настоящих мастеров. Однако не нужно пытаться решить все проблемы с помощью силы, даже если вы ей и обладаете. Часто те, кто «слишком сильны», пытаются с помощью своей силы подчинить себе все окружение. Нужно сочетать в себе силу с заботой, добротой и скромностью.

Кости

С точки зрения анатомии есть подвижные и неподвижные суставы. Техника айки-дзюцу и древнего дзю-дзюцу построена на поражении функций суставов. Другими словами, применяется блокировка движения сустава. В каратэ функции суставов применяются во время ЦУКИ, ГЕРИ, УКЕ для подавления противника. Нанесение ЦУКИ и ГЕРИ осуществляется с использованием работы суставов, благодаря чему сила удара увеличивается. Поэтому не нужно с самого начала вкладывать в удар всю силу. Ноги не должны быть слишком гибкими, не нужно излишне напрягать руки: они должны быть подвижными. Гибкость — это СТЕПЕНЬ ПОДВИЖНОСТИ сухожилий и суставов. Смысл выражения ХОНЭ-О НОКОСЭ! — «Оставь кости!» состоит в том, что не нужно делать удар вытянутой рукой. Не следует оказывать большое давление на суставы: нужно, чтобы они работали свободно.

То же самое касается движений ног, приемов, выполняемых руками и ногами. Если мы вытягиваем руку, «оставив кости» на месте (не распрямляя руку до самого конца), сохраняется гибкость и напряжение. Но во время удара «оставлять кости» на месте неправильно. Обычно в это время особого напряжения в руке, как у натянутого лука, нет.

Сила противника обязательно проявляется в его телосложении. Нужно правильно оценить особенности его телосложения, обращая внимание не только на мышечную массу, и попытаться помешать ему использовать свои преимущества. Противник, несомненно, занервничает. Нападать нужно на КИАЙ.

«ОС». В этом слове нет ничего плохого

В мире каратэ есть такое слово-«пароль» как «ос». Иногда его записывают иероглифами, обозначающими «собратиться с духом». Его происхождение и происхождение иероглифического написания точно не известны.

В коллективной жизни общепотребительные слова, поддерживающие микроклимат внутри группы и выражающие общий дух и настроение, не являются редкостью. Нет такого предписания, которое говорило бы, что должно использоваться именно слово «ос». Вместе с тем нельзя, чтобы все выражали свою волю («да» или «нет») и свои идеи этим словом. Феодалный обычай беспрекословного подчинения старшему, обычай вторжения в личную жизнь человека должен уйти в прошлое. Что касается слова «ос», то каждый человек сам определяет, как он будет его использовать. В его употреблении нет ничего дурного, но и нет ничего хорошего.

Если это слово обладает особой силой, заставляющей толпу замолчать и пасть на колени, то возникает проблема, кто и где может использовать его. В этом слове слышится особый смысл, отличающий его от других, обычных приветствий, поэтому часто появляется чувство несоответствия и неуместности, как будто попадаешь в совершенно другой мир. Однако если слово используется в положительном смысле, служит для взаимопонимания в коллективе, это хорошо. Как бы то ни было, использование его — это дело самих каратистов.

Чересчур частое использование этого слова — это признак молодости. Но я думаю, что это лучше, чем полное молчание и подавление своих чувств.

Глава III ТЕХНИКА И ОБЩАЯ СИСТЕМА

КОНЦЕПЦИЯ ТЕХНИКИ В ШКОЛЕ «ДЗЁСИНМОН» И ЕЕ СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В выражении «концепция техники в школе «Дзёсинмон» можно увидеть признаки особого снобизма, однако это совсем не так, потому что в действительности есть элементы, отличающие нашу концепцию от общего подхода к каратэ. Само каратэ-до следует рассматривать с позиции его сути, в то время как школы и стили каратэ нужно рассматривать с позиции их технической системы.

Путь к вершине горы не может быть одним-единственным. Есть различные способы и пути. Считать свой путь единственным верным — значит заблуждаться. Однако недостаточно просто уважать этот путь. Это не работает на развитие каратэ. Обращать внимание лишь на техническую сторону каратэ или заниматься только исследованием его теории — значит не способствовать объединению мира каратэ.

Я осмелился назвать эту главу «Концепция техники в школе «Дзёсинмон» потому, что наша школа не может существовать без понимания вами сути этой технической системы, обладающей своими плюсами и минусами. Каждая школа обладает своей концепцией техники, в каждой из них существуют свои особенности.

Есть системы, построенные на принципе ГО («твердости»), и есть системы, построенные на принципе ДЗЮ («мягкости»). Есть системы, которые используют главным образом технику прямых ударов, и есть системы, которые используют в основном технику ударов по окружности. В некоторых системах упор делается на силу, а в некоторых на ловкость. В некоторых системах основное внимание уделяется ударам рук, а в других — ударам ног. Понимание самой сути каратэ также отличается в зависимости от особенностей этих систем. В каждой из них есть что-нибудь хорошее. Есть также каратэ без техники и каратэ без теории. Не стоит делать поспешных выводов, не зная концепции техники и ее структурных элементов.

Выше я уже касался отдельных элементов теории школы «Дзёсинмон». Теперь давайте рассмотрим ее суть.

ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ

1. Общая система. Принципы «ТАЙ» и «Ё»

В главе о ДЗЮЦУ и ДО я уже говорил о том, что переход от ДЗЮЦУ к ДО (когда кэн-дзюцу превратилось в кэндо, дзю-дзюцу — в дзюдо) оказал большое влияние и на каратэ. Изначально не было деления военного искусства на ДЗЮЦУ и ДО. Это можно назвать продуктом новой эпохи. Я считаю, что ДЗЮЦУ («искусство») должно быть одновременно и ДО («путем»), однако в действительности это не так.

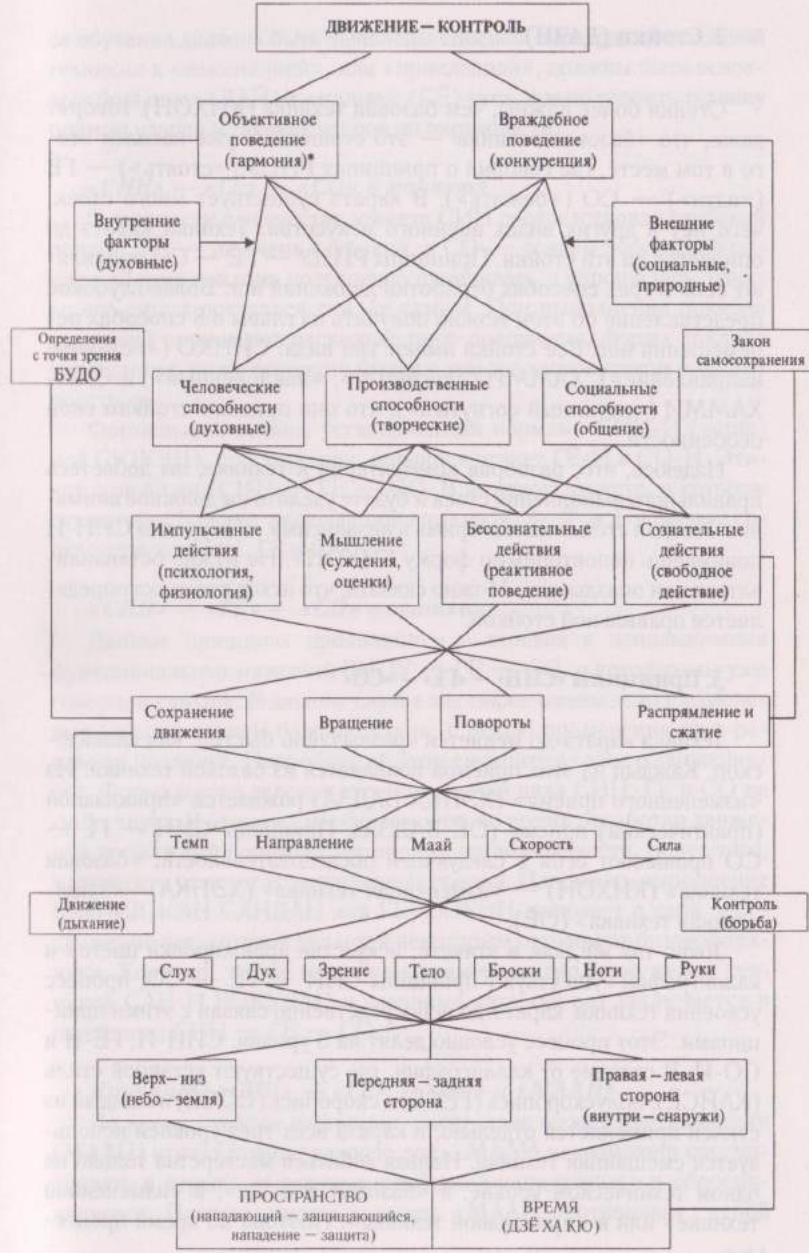
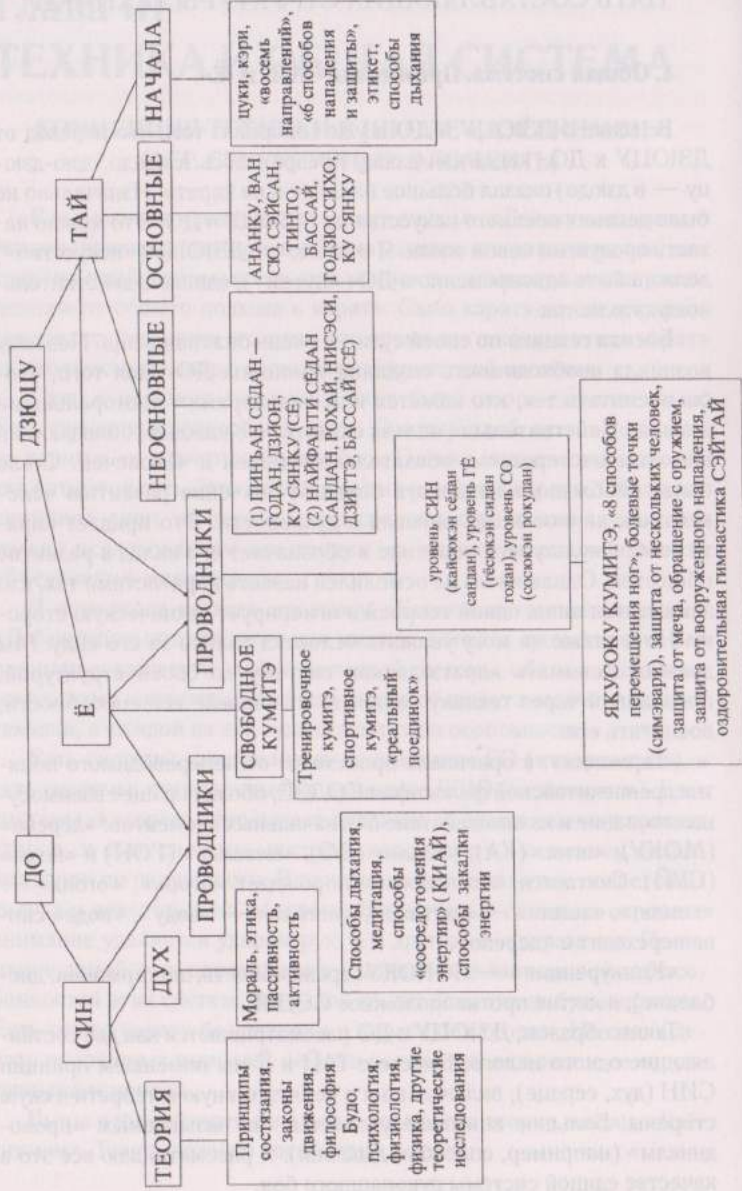
Боевая техника по своей сути — очень опасная вещь. Поэтому возникла необходимость создания принципа ДО: для того, чтобы воспитать тех, кто кажется нам «варварами» и аморальными людьми. Действительно, нельзя сказать, что каждый, обладающий высоким мастерством, обязательно гуманен и человечен. Стало быть, необходимо придавать большое значение развитию человека как личности, не забывая о духовности. Это придает каратэ особое культурное значение и обозначает его вклад в развитие общества. Однако я бы не осмелился назвать каратистами тех, кто занимается лишь одной теорией и игнорирует техническую сторону. Но я также не могу уважать человека только за его силу. Мы должны понимать каратэ-до как систему со своей структурой, призванной через технику раскрыть в человеке все способности, воспитать его.

«Гармония»: в оригинале происходит от непереводаемого понятия древнекитайской философии СОДЗЁ, обозначающее взаимодействие и взаимодействие 5 изначальных элементов: «дерева» (МОКУ), «огня» (КА), «земли» (ДО), «металла» (ГОН) и «воды» (СУИ). Считается, что «дерево» порождает «огонь», «огонь» — «землю», «земля» — «металл», «металл» — «воду», «вода» снова переходит в «дерево».

«Конкуренция» — СОКОКУ (враждебность, дисгармония, дисбаланс), понятие противоположное СОДЗЁ.

Таким образом, ДЗЮЦУ и ДО рассматриваются как две составляющие одного целого. Вместе с ТАЙ и Ё мы помещаем принцип СИН (дух, сердце), включающий в себя духовную и теоретическую стороны. Большое внимание уделяется так называемым «проводникам» (например, способам дыхания). Я рассматриваю все это в качестве единой системы рукопашного боя.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ КАРАТЭ-ДО (ДЗЮЦУ) ШКОЛЫ «ДЗЭСИНМОН»



2. Стойки (ДАЧИ)

Стойки более важны, чем базовая техника (КИХОН). Говорят даже, что «базовая техника — это стойки». Я уже касался этого в том месте, где говорил о принципах РИЦУ («стоять») — ГЁ («идти») — СО («бежать»). В каратэ существует много стоек, чего нет в других видах военного искусства. Техника каратэ-до опирается на эти стойки. Принципы РИЦУ — ГЁ — СО проявляют себя в трех способах отработки движений ног. Более глубокое представление об этом можно получить из главы о 8 способах перемещения ног. Все стойки имеют три вида: СИНКО («истинное направление»), ХАММИ («согнутый», «наклоненный») и СИН-ХАММИ («истинный согнутый»), что они придают стойкам свои особенности.

Надеюсь, что, разобрав комментарии к технике, вы добьетесь правильного выполнения стоек и будете уделять им должное внимание. Каждая стойка неповторима и независима: «На уровне СИН-И понимаешь неповторимую форму КИХОН». Не нужно останавливаться или опаздывать. Можно сказать, что исход поединка определяется правильной стойкой.

3. Принципы «СИН» — «ГЁ» — «СО»

Техника каратэ-до меняется чрезвычайно быстро, как калейдоскоп. Каждый из этих приемов появляется из базовой техники. Из «измененного приема» (ХЭНКА ВАДЗА) рождается «прикладной (практический) прием» (ОЁ ВАДЗА). Принципы СИН — ГЁ — СО проявляют себя в следующей последовательности: «базовая техника» (КИХОН) — «измененная техника» (ХЭНКА) — «прикладная техника» (ОЁ).

Точно так же, как в этикете, искусстве аранжировки цветов и каллиграфии существуют принципы СИН — ГЁ — СО, процесс усвоения техники каратэ-до непосредственно связан с этими принципами. Этот процесс условно делят на 3 уровня: СИН-И, ГЁ-И и СО-И. В отличие от каллиграфии, где существуют уставной стиль (КАЙСЁ), полускоропись (ГЁСЁ) и скоропись (СОСЁ) и каждый из стилей применяется отдельно, в каратэ всех трех уровней используется смешанная техника. Нельзя добиться мастерства только на одном техническом уровне: в «базовой технике», в «измененной технике» или в «прикладной технике». Поэтому во время процес-

са обучения должны быть выявлены способы перехода от «базовой техники» к «измененной», или «прикладной», должны быть освоены «большие» (ДАЙ) и «малые» (СЁ) ката, нужно усвоить технику прямых ударов и технику ударов по окружности.

«СИН» — «ГЁ» — «СО» в этикете

С древности в искусстве этикета СИН соответствовал глубокий поклон, ГЁ — не очень глубокий, а СО — совсем небольшой поклон. Форма поклона постепенно изменялась и упрощалась, однако его смысл оставался тем же самым. При выполнении поклона сидя руки принимают несколько иное положение, форма поклона упрощается, но он осуществляется с тем же достоинством и благородством.

Формальный этикет, установленный нормами СИН-И (уставной СЮКЭН), был упрощен, появился этикет ГЁ-И и СО-И. Этикет принял вид СИН — ГЁ — СО. В женском этикете, в котором существует 6 форм, включая поклоны сидя, 3-, 2- и 1-я формы соответствуют СИН, ГЁ и СО.

«СИН» — «ГЁ» — «СО» в стойках

Данные принципы проявляются в стойках в использовании функциональных названий РИЦУ — ГЁ — СО, о которых мы уже говорили раньше. В данном случае мы также имеем дело с изменением и упрощением базовых стоек, с целью применения их в реальном поединке. Подробнее об этом смотрите в главе о движениях ног. Формального деления стоек на стойки вида СИН, ГЁ и СО не существует. В этом нет необходимости: во время отработки движений ног каждый понимает это своими органами чувств. Более того, в этом есть отход от установленных правил. Например, выполнение КАЙ-СЮКЭН САНДАН или ГЁ-СЮКЭН включает в себя передвижение ног, которое является некоторым отходом от базовой техники. Конечно, это не более чем пример, но различие между техникой САН-И РОКУДАН и древними ката как раз заключается в принципах СИН — ГЁ — СО.

Принципы «СИН» — «ГЁ» — «СО» и «МАОЙ»

Во время схватки дистанция, расстояние между противниками (МАОЙ) играет крайне важную роль. МАОЙ невозможно рассматривать в отрыве от техники и действий нападающего и обороняющегося. Поэтому иногда говорят: «МАОЙ противника», «свой

М^ААЙ». Однако физическая дистанция (М^ААЙ) для обоих противников одна и та же.

«Продление приема» состоит не в том, чтобы вынести руку или ногу вперед, а в перемещении, которое может моментально сократить расстояние между вами и противником. Когда вам противостоит новичок, вы часто приближаетесь слишком близко к нему. Приближаетесь, потому что его удары не достигают вас. Однако новичок не замечает того, что он находится на опасном расстоянии от противника. С древности говорили: «От противника подальше, к себе поближе». Ясно, что физически это невозможно. Однако искусство стратегии как раз и заключается в поиске таких решений, которые опровергают законы физики. Особенность М^ААЙ в военном искусстве состоит в том, чтобы научиться использовать его, учитывая все нюансы поединка. Усвоить М^ААЙ можно только на собственном опыте.

Исходя из техники, можно говорить о СИН-НО М^ААЙ, ГЁ-НО М^ААЙ и СО-НО М^ААЙ. Говорят также и о «духовном М^ААЙ», что тоже очень важно. Даже во время условного кумитэ (ЯКУСОКУ КУМИТЭ) можно понять, достигает ли ваш удар противника с этого расстояния или нет. Однако М^ААЙ не представляет собой нечто раз и навсегда установленное, поэтому с древности говорили: «Проглядел на один дюйм». Ошибка в выборе расстояния даже на один дюйм может позволить противнику удачно атаковать вас. Хотя мы и говорим, что существует СИН-НО М^ААЙ, ГЁ-НО М^ААЙ и СО-НО М^ААЙ, все приемы наиболее эффективны при СИН-НО М^ААЙ, поэтому не стоит начинать отрабатывать приемы сразу с дальнего расстояния. Таким образом, М^ААЙ — это не просто расстояние между противниками. М^ААЙ тесным образом связано с расстоянием, на которое вы можете передвинуться для нанесения решающего удара. Необходимо также сказать, что М^ААЙ непосредственным образом связано с проявлением принципов СИН — ГЁ — СО в стойках. Представьте М^ААЙ во время выполнения САН-И РОКУ-ДАН.

«СИН» — «ГЁ» — «СО» во время выполнения приема

Выполнение приемов ЦУКИ, ГЕРИ, УКЕ на основе принципов СИН, ГЁ, СО называют СИНГИ, ГЁГИ и СОГИ соответственно. Их называют, в свою очередь, КИХОН-ВАДЗА («базовая техника»), ХЭНКА-ВАДЗА («измененная техника») и ОЁ-ВАДЗА («прикладная техника»). Иногда вместо этого говорят СИН-НО ТЭ, ГЁ-НО ТЭ и СО-НО ТЭ. Нужно иметь в виду, что их нельзя четко разделить.

Совершенно бессмысленно рассматривать КИХОН-ВАДЗА, ХЭНКА-ВАДЗА и ОЁ-ВАДЗА как «систему совершенствования искусства». В каллиграфии использование стилей письма строго разделено: стиль КАЙСЁ (уставной), стиль ГЁСЁ (полускоропись), стиль СОСЁ (скоропись). Но в каратэ главная цель состоит в гармоничном синтетическом применении техник СИНГИ, ГЁГИ и СОГИ. Настоящее искусство проявляется лишь тогда, когда они используются смешанно.

Например, базовый тычок (КИХОН-НО ЦУКИ) — это длинный удар от поясницы. Это «истинная техника» (СИНГИ) ЦУКИ. Короткий тычок без подготовки нельзя назвать «базовым (истинным) тычком» (КИХОН (СИН)-НО ЦУКИ). Это «измененный» (ХЭНКА) или «прикладной» (ОЁ) вариант ЦУКИ, поэтому его можно назвать ГЁ-НО ТЭ или СО-НО ТЭ. Таким образом, можно определить СИНГИ как «большой базовый прием» (КИХОН), а ГЁ-НО ТЭ и СО-НО ТЭ как его «малые» формы, из которых выброшено все лишнее. Их разновидностями можно считать удары во время блокирования или использование ударов во время защиты. Однако если «малая» форма не обладает большей эффективностью, чем большой прием, его употребление не практично и это не настоящий прием. Изначально в состав «большого приема» входит «малый», поэтому для того, чтобы освоить «малые формы», необходимо сосредоточиться на «базовой технике» (КИХОН). Можно сказать, что в тот момент, когда «малый прием» показывает себя более эффективным, чем «большой», он наиболее функционально соответствует «большому приему».

Система техники и принципов «СИН» — «ГЁ» — «СО»

Теория этикета, теория стоек, теория М^ААЙ, теория техники основаны на принципах СИН — ГЁ — СО. Каждая из них включает в себя уровень СИН, уровень ГЁ и уровень СО. Их называют соответственно СИН-И, ГЁ-И и СО-И. Это САН-И («три уровня»). Эту особую форму, основанную на данных принципах, существующую в «Дзёсинмон», называют «законом САН-И РОКУДАН» («три уровня — шесть ступеней»). «Шесть ступеней» — это КАЙ-СЮКЭН СЁДАН — САНДАН (уровень СИН-И), ГЁСЮКЭН СИДАН — ГОДАН (уровень ГЁ-И) и СОСЮКЭН РОКУДАН (уровень СО-И). Эта форма имеет большое значение в качестве связующей нити, проводника, между древними ката и кумитэ. Не нужно рассматривать эту форму как одну из традиционных ката. В

ней не только проявляется методологический подход, основанный на принципах СИН — ГЁ — СО, но она еще созидательна и эффективна.

«На уровне СИН-И понимаешь неповторимую форму КИХОН.

На уровне ГЁ-И осваиваешь универсальность изменения движения.

На уровне СО-И постигаешь принципы творческого развития».

«Закон САН-И РОКУДАН представляет собой путь, который позволяет человеку встать на ноги (РИЦУ) благодаря силе своего тела (ТАЙ), и стать личностью благодаря силе духа (И), не ослабевающей даже при ходьбе (ГЁ), и техническому мастерству (ГИ), которое сохраняется даже при беге (СО)».

(Здесь принципы И — ТАЙ — ГИ («воля, дух — тело — техника») связываются с принципами РИЦУ — ГЁ — СО.)

4. Пять способов защиты

Приемы блокирования (УКЕ-ВАДЗА) в каратэ служат для проведения контратаки. Нет ни одного блока ради самого блока. УКЕ нужны для контратаки. Если вы не можете правильно защитить себя, вам трудно правильно контратаковать. Существуют пять принципов обороны: 1) РАККА, 2) РЮСУЙ, 3) КУССИН, 4) ТЭНСИН (ТЭНЪИ) и 5) ХАНГЭКИ.

— РАККА («падающий цветок») — жесткая оборона в базовой стойке.

— РЮСУЙ («течение воды») — отведение, парирование ударов противника с тем, чтобы уменьшить силу его ударов.

— КУССИН («сжатие тела») — защита с помощью перемещения тела вправо, влево, вверх, вниз.

— ТЭНСИН («поворот тела») — защита с использованием перемещения ног.

— ХАНГЭКИ — контратака в момент атаки противника или нанесение удара по рукам и ногам противника («болевого блок»).

Приемы защиты делятся на пять видов в соответствии с вышеизложенными принципами: «приемы парирования» (ХАРАИ), «приемы отведения» (НАГАСИ), «рубящие приемы» (КИРУ-ВАДЗА), «покрывающие приемы» КАКЭРУ-ВАДЗА, удары (УЧИ). Кроме этого, иногда выделяют «подавляющие приемы» (ОСАЭ) — наложение руки сверху, броски (НАГЭ) и некоторые другие приемы.

5. Медицина

Есть примеры того, что в древнем кэн-дзюцу и дзю-дзюцу применялись приемы, которые опирались на законы работы внутренних органов. Распространившийся в последнее время ТАЙКЁКУ-КЭН представляет собой движения, основанные на теории «связности» (КЭЙРАКУ-РОН), поэтому в нем вышли на передний план элементы оздоровительной гимнастики. Тем не менее у меня нет желания делать каратэ подобием ТАЙКЁКУ-КЭН (то есть системой оздоровления). Я чувствую необходимость еще раз взглянуть на современное военное искусство с точки зрения развития внутренних (НАЙКО) и внешних способностей (ГАЙКО).

«Внешние способности — 3 года, внутренние способности — 10 лет». Это выражение говорит о трудности развития внутренних способностей. В нем также проявляется сложность терминов восточной медицины, в частности «связности». Изначально говорилось о единстве внутренних и внешних способностей, однако по мере развития западной медицины и спорта элементы влияния восточной медицины в военном искусстве стали ослабевать. Возникли системы тренировок, основанные на развитии только внешних способностей (развитие телосложения) или только внутренних способностей, когда внешнему виду не придается никакого значения и упор делается на усиление внутренних органов. Несомненно, что в этой связи большую важность представляют применяемая в военном искусстве система «чувствительных точек» и принципы дыхания. Существует определенная разница между «чувствительными точками» в спорте и «чувствительными точками» (КЭЙКЭЦУ или ЦУБО) в восточной медицине. Я считаю, что поверхностное знание некоторых «чувствительных точек» не приносит особой пользы. Конечно, неплохо знать несколько точек, но это одновременно таит в себе опасность. Я не врач и не поклонник только восточной медицины. Но каратэ-до и Будо — это не спорт.

«Чувствительные точки» в военном искусстве являются как «болевыми точками», которые используются в поединках, так и точками, через которые осуществляется лечение организма. Кроме того, они применяются в СИАЦУ (вид массажа) и иглокальвании (прижигание моксой). Как же эти точки используются в каратэ?

Приведем один пример. Пути циркуляции внутренней энергии КИ и крови (ТИ) называют «меридианами». Они тесным образом связаны с работой внутренних органов. Выделяют 14 «меридианов».

Располагающиеся на 14 «меридианах» точки концентрации энергии КИ и крови (ТИ), которые являются также точками регуляции и точками прорыва энергии, называют КЭЙКЭЦУ или ЦУБО. В японских военных искусствах учили наносить решающие удары в ситуации на грани смерти именно по этим точкам. В терапии применяется стимулирование этих точек для улучшения циркуляции энергии КИ и крови (ТИ), что помогает при различных заболеваниях. Движения и стойки в военном искусстве, основанные на использовании «чувствительных точек», то есть на использовании течения энергии КИ и крови по меридианам, способствуют нормализации этих потоков и активизации работы внутренних органов. Считается, что ровная работа внутренних органов определяет хорошую работу мышц тела. И наоборот, если нарушается работа мышц тела, то нарушается баланс циркуляции энергии КИ и крови. Поэтому необходимо тренировать как внутренние органы, так и мышечную ткань.

Рассмотрим, как «меридианы» связаны с внутренними органами, где они начинаются и где заканчиваются.

«Ручной большой лунный меридиан легких» — от груди до руки.

«Ручной солнечный меридиан толстой кишки» — от руки до лица.

«Ножной солнечный меридиан желудка» — от лица до ноги.

«Ножной большой лунный меридиан селезенки» — от ноги до груди.

«Ручной малый лунный меридиан сердца» — от груди до руки.

«Ручной меридиан толстой и тонкой кишки» — от руки до лица.

«Ножной меридиан толстой кишки и мочевого пузыря» — от лица до ноги.

«Ножной малый лунный меридиан почек» — от ноги до груди.

«Ручной кратколунный меридиан духа» — от груди до руки.

«Ручной малый солнечный меридиан «Трех главных желез» (САНСЭ)» — от руки до лица.

«Ножной малый солнечный меридиан желчного пузыря» (от лица до руки).

«Ножной кратколунный меридиан печени» — от ноги до груди.

«Меридиан ТОКУМЯКУ» («главной цепи») — от кончика до верхней губы.

«Меридиан НИНМЯКУ» («замещающей цепи») — от промежности до нижней губы.

7 ОСНОВНЫХ КАТА ДРЕВНЕГО СТИЛЯ ШКОЛЫ «ДЗЭСИНМОН»

В нашей школе в основном практикуются 7 ката стиля Киятакэ Тётоку, которые мы называем «7 основных ката древнего стиля». Они были систематизированы мастером современного стиля Сёрин-рю (стиль Шао-линь) Киятакэ Тётоку. Опираясь на концепцию школы «Дзёсинмон», я внес в них некоторые изменения.

Ученик Киятакэ Тётоку, ныне заместитель председателя Окинавской федерации каратэ-до Накадзато Дзёэн, говорил: «Не знаю, хорошо это или плохо, но я могу передать каратэ в том виде, в каком я познакомился с ним у Киятакэ-сэнсэя. Однако я не считаю, что вносить изменения — это плохо». Я хорошо запомнил эти слова. Накадзато Дзёэн научил меня приему древнего стиля ТОКУМИНЭ-НО КОН («посох Токуминэ»), и я стараюсь передавать его в таком же виде. Сейчас сформирована Всеяпонская федерация каратэ-до. В Токио, в Будокане прошел 1-й чемпионат. Для участия в нем с Окинавы приезжал мастер Сёрин-рю Симабукуро Дзэнрё. На обратном пути он скоропостижно скончался. Это был великий человек, сохранивший и передавший эти 7 ката. Он демонстрировал тогда АНАНКУ и СЭЙСАН. Сейчас распространением и передачей этих ката в Сэйбукан (стиль Тюбу Сёрин-рю) занимается его сын Дзэнпо.

Мой учитель, основатель Всеяпонской федерации каратэ-до Сёриндзи-рю Ясуо-сэнсэй, создал в Кагосиме штаб-квартиру Рэнсинкан и способствует распространению этих ката. Около 10 лет назад мы вместе с ним ездили в Китай для изучения китайского у-шу. В настоящее время он продолжает совершенствовать свое духовное и техническое мастерство и занимается исследованием «пути».

7 ката Киятакэ Тётоку:

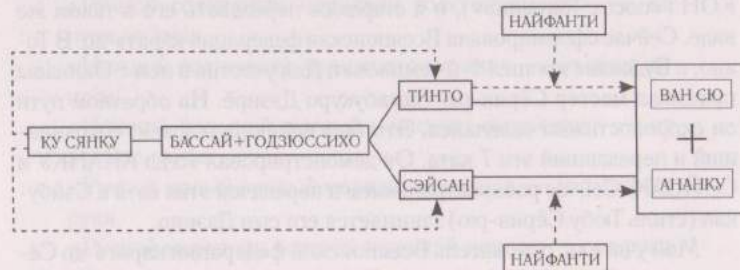
- АНАНКУ. Киятакэ Пэтин. Сюри-тэ (есть также тайваньская версия).
- ВАН СЮ. Маэда Пэтин. Томари-тэ.
- СЭЙСАН. Мацумура Соко. Сюри-тэ.
- ТИНТО. Мацумура Косаку Пэтин. Томари-тэ.
- БАССАЙ. Оядомари Пэтин Кокан. Томари-тэ.

- ГОДЗЮССИХО. Мацумура Сокои. Сюри-тэ.
- КУ СЯНКУ. Тиятан Яра Оэката. Томари-тэ.

СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ «7 КАТА ДРЕВНЕГО СТИЛЯ»

Как видно из «генеалогии» этих ката, они являются систематизацией наследия пяти самураев. Поэтому чрезвычайно важно определить, в какой последовательности их нужно осваивать.

Мы начинали изучать ката с СЭЙСАН. Вообще, основной особенностью стиля Киятакэ является то, что начинают с ката СЭЙСАН, а заканчивают на КУ СЯНКУ. Я изучал ката в следующей последовательности: СЭЙСАН, АНАНКУ, ВАН СЮ, ТИНТО, ГОДЗЮССИХО, БАССАЙ, КУ СЯНКУ. Метод обучения, при котором сначала происходит освоение СЭЙСАН, а затем переход к более легкой АНАНКУ, чем-то напоминает метод обучения в театре Но. Что касается ПИНЪАН СЁДАН — ГОДАН, то если изучать их в первоначальном виде, то СЁДАН покажется труднее НИДАН. Хотя я думаю, что с позиции древней концепции постижения «Пути» (ДО) это правильно.



Человек, полный решимости «постигать» до конца своей жизни каратэ-до, может сразу же вступать на этот древний путь обучения. Однако во время процесса занятий каратэ неизбежны как успехи, так и провалы. Никто не может гарантировать вам успех. Поэтому лучше обратить внимание на более объективную систему. «Более объективная система» — это «2 пути» в отношении «7 основных ката древнего стиля». Их предпосылкой является полное освоение 7 ката.

Как видно на схеме, имеются 2 пути: с АНАНКУ и с ВАН СЮ. Естественно, что нужно заниматься и той, и другой в качестве базовых ката (КИХОН). Однако на следующей стадии вы можете свободно заниматься хоть СЭЙСАН, хоть ТИНТО. Это зависит от кон-

ституции вашего тела, возраста и других особенностей. Наверное, в этом вам может помочь руководитель. Несомненно одно: будет более эффективным, если вы изучите до этого ката НАЙФАНТИ. И путь через ТИНТО, и путь через СЭЙСАН сходятся на БАССАЙ и ГОДЗЮССИХО и заканчиваются на КУ СЯНКУ. Вам необходимо почувствовать особенность БАССАЙ и ГОДЗЮССИХО. Тот, кто достиг КУ СЯНКУ, но прошел мимо СЭЙСАН, должен вернуться к СЭЙСАН. Для того же, чтобы освоить СЭЙСАН, нужно освоить базовую ката АНАНКУ. Тот, кто достиг КУ СЯНКУ, но прошел мимо ТИНТО, должен вернуться к ТИНТО. Точно так же для того, чтобы научиться мастерски выполнять эту ката, необходимо выявить общие точки ТИНТО с ката ВАН СЮ. Таким образом происходит постоянное возвращение к «базовым ката». Мы начинаем с КИХОН, изменяем его форму, и это изменение снова возвращает нас к КИХОН. Мы идем вперед не наобум, а опираясь на глубинные системные принципы.

Система обучения «7 ката древнего стиля» в нашей школе представляет собой круговое движение: мы возвращаемся к исходной точке и начинаем все сначала, как показано на рисунке. В таком вечном круговороте, из которого невозможно выйти, происходит постоянный качественный подъем. Круговорот — это не просто возврат к началу, это переход на качественно новое измерение.

«Неосновные ката». Первый и второй уровни

Как мы уже говорили выше, «7 традиционных ката» представляют собой ката стиля Сёрин-рю и связаны с именем Киятакэ Тётоку. Остальные ката называют «неосновными». Безусловно, традиционные ката, входящие в состав «неосновных ката», также испытали на себе влияние техники школы «Дзёсинмон». Обучение строится в зависимости от возраста, предпочтений, поэтому нет нужды жестко придерживаться только «7 основных ката». Более подробно я собираюсь остановиться на «неосновных ката» в другом разделе. Сейчас ограничимся лишь двумя схемами.

«Неосновные ката». Первый уровень:

- КУ СЯНКУ-СЁ
- ДЗИОН (ТИНТЭЙ)
- ПИНЪАН ГОДАН
- ПИНЪАН СИДАН
- ПИНЪАН САНДАН

- ПИНЪАН НИДАН
- ПИНЪАН СЁДАН

«Неосновные ката». Второй уровень:

- БАССАЙ-СЁ
- ДЗИТТЭ
- НИСЭСИ
- РОХАЙ
- НАЙФАНТИ САНДАН
- НАЙФАНТИ НИДАН
- НАЙФАНТИ СЁДАН

ГЛАВНЫЕ МОМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ

Положение рук (ХАНГАССЁ) и стойки

О поклонах и стойках я уже говорил во втором разделе. Говорил также о том, что сжатый кулак, например, обозначает силу и борьбу, а раскрытая ладонь — мир и любовь. Их смысл предназначен не для схватки, а для размышления.

Философский смысл ХАНГАССЁ («полусложенные руки») невозможно отделить от философии ДЗЮЦУ и ДО. Если понимать каратэ-до лишь в качестве боевой техники, то оно действительно довольно опасно. Грубо говоря, это «искусство драки», а люди, которые им занимаются, пытаются прийти к искусству через силу и борьбу. Для того чтобы понять истинное каратэ, мы должны понять и это. Но нужно еще учитывать культурную роль каратэ. Смысл ХАНГАССЁ заключается в следующих выражениях: «Любовь поддерживает силу, сила поддерживает любовь», «Гармония — для борьбы, борьба — для гармонии». Начав с развития своей физической силы, мы вскоре прозреваем духовно и понимаем, что такое настоящая любовь и настоящая гармония. Цель ХАНГАССЁ состоит в «стремлении к единству плоти и духа». Если рассматривать сжатый кулак как выражение ГО («твердости»), а раскрытую ладонь как выражение ДЗЮ («мягкости»), мы придем к известным изречениям военного искусства: «Единство «твердости» и «мягкости»; «Единство Инь — Ян», «Единство нападения и защиты» и другим. Таким образом, мы должны раскрывать этот глубокий смысл во время тренировок и стремиться к реализации этих принципов.

Выполнение и место «ХАНГАССЁ»

Мы уже говорили о философском смысле ХАНГАССЁ и способах выражения этого смысла. Поклон со сложенными вместе руками (ГАССЁ — ладони прижаты друг к другу) не всегда хорош. Нельзя разделять самовыражение и позу. Из множества действий, когда руки складываются у груди, поклон является самым типичным и наиболее распространенным. Если посмотреть на статуи будд, мы увидим, что все они складывают руки в этом месте. Как известно, эту «чувствительную точку» называют ДАНТЮ. Центр точки ДАНТЮ называют средним ТАНДЭН (ТЮ-ТАНДЭН). Если рассматривать это место в качестве места регуляции обращения энергии КИ и крови, местом регуляции человеческого организма, то можно назвать его «местом спокойствия», «местом самообладания».



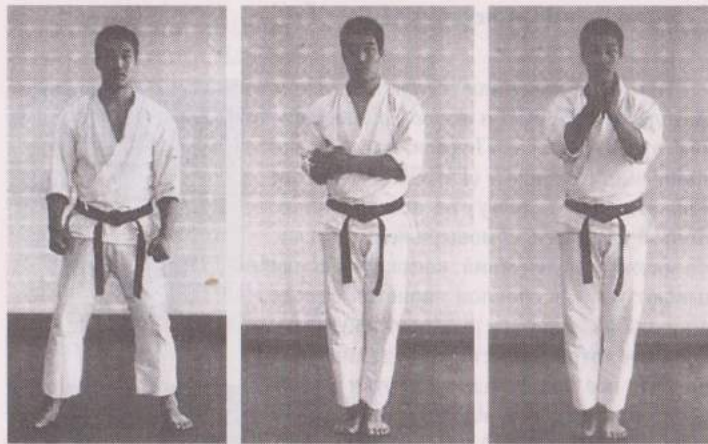
Рис. 27

Сложение рук около ДАНТЮ применяется в китайском у-шу. Довольно часто это можно видеть в ката, которые практикуются в каратэ. Примерами таких ката служат ВАН СЮ, ДЗИТТЭ: движения в них начинаются именно со сложения рук. Иногда, как в ката КУ СЯНКУ, действием нижнего ТАНДЭН приводится в порядок «линия ДЗИН — ТЮ» (средний уровень тела) и происходит концентрация тела через верхний ТАНДЭН. Все ката в школе «Дзёсинмон» начинаются с ХАНГАССЁ в стойке ХЭЙСОКУ-ДАЧИ и заканчиваются им в этой же стойке. Это стало единым правилом, правилом начала и концовки. В конечном счете, это правило является особенностью школы «Дзёсинмон».

ХАНГАССЁ выполняется следующим образом:

1. В позе ХЭЙСОКУ-ДАЧИ руки естественно опускаются вниз, прижимаются плотно к телу и делается поклон (СЁМЭН НИ РЭЙ). Это не КЭНРЭЙ («поклон кулаком»). Данный поклон применяется во время выполнения любой ката и во время тренировок (рис. 27).

2. Затем отводим левую ногу и принимаем естественное положение (рис. 28). Во время индивидуального выступления отчетли-



▲ Рис. 28

▲ Рис. 29 а

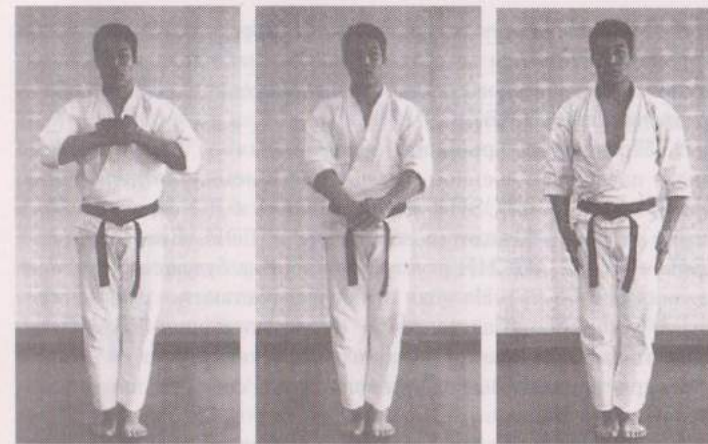
▲ Рис. 29 б

во произносится название ката, которое вы собираетесь выполнять. Во время коллективного действия и в других случаях вы делаете поклон в стойке ХЭЙСОКУ-ДАЧИ, принимаете естественное положение и ждете указаний.

3. Во время начала выполнения ката есть еще одно действие, на которое нужно обратить внимание: это стойка готовности (КАМАЭ) — физической и духовной концентрации. Возвращаем левую ногу в исходное положение. Принимаем стойку ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Одновременно с этим оттягиваем правый кулак к поясице и кладем левую ладонь на него (КАКУСИ-КЭН — «спрятанный кулак», рис. 29 а). Сконцентрировались: поставили крепко ноги, руки перед собой, собрали энергию КИ, дыхание ровное. Из этого положения складываем руки в ХАНГАССЁ, медленно поднимаем их к ДАНТЮ и опускаем к нижнему ТАНДЭН (рис. 29 а-г). В любой ката действия выполняются именно таким образом.

Ката ВАН СЮ начинается с ХОКЭН («обнятый кулак»), СЭЙ-САН — с исходного положения, НАЙФАНТИ — из стойки ХЭЙ-СОКУ-ДАЧИ. — Каждая из традиционных ката имеет свои особенности. Причем нужно отметить, что во время отработки базовой техники используется сокращенное приветствие (поклон), ХАН-ГАССЁ в таких случаях не применяется. Сразу из КАКУСИ-КЭН руки медленно опускаем вниз.

4. После выполнения ката поза ДЗАНСИН: принимаем естественное положение. После выполнения защиты или нападения



▲ Рис. 29 в

▲ Рис. 29 г

▲ Рис. 30

возвращаем левую ногу на место и заканчиваем на ХАНГАССЁ. ХАНГАССЁ означает, что ката завершена.

5. «Выходим» из стойки с выполнением КЭНРЭЙ («поклон кулаком»). Руки свободно опускаем вниз вдоль тела. Здесь «выходим», «выходим из стойки», «выходим из концентрации» обозначает «освобождение», «раскрепощение» и переход к «постоянному духу» (ДЗЁСИН). Затем снова, как и в начале, делаем поклон и возвращаемся в исходное положение.

Все в каратэ-до — КЭНРЭЙ, ката, КИХОН — начинается с правильной формы. Военное искусство придает большое значение форме. Однако истинная цель состоит в том, что мы собираемся приобрести через эту форму. Этому нужно придавать большее значение, чем форме.

«Возвращение к сущности»

«Возвращение к сущности» — это возвращение к «точке неподвижности» («точка отправления») ката. Начало ката называют «точкой неподвижности» (ФУДО КИТЭН). Стадию изменения перемещения, поворота называют «точкой перемещения». Зачем же нужно возвращаться к «точке неподвижности», или к «отправной точке»? Вообще говоря, есть ли такая необходимость? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Я уже касался этого в разделе об основных моментах тренировки. Рассмотрим основные принципы, на которых держится эта идея:

1. Рациональность тренировочного процесса. В китайском у-шу не практикуется возврат к началу, однако важное место занимает геометрическое регулирование движения на основе «8 направлений боя» (ЭМБУ-СЭН).

2. Проявление принципа «возвращения» в Будо. Согласно закону поединка в военном искусстве, его исход определяется на стадии перехода от СЭЙ («спокойствия») к ДО («движению»). Затем снова происходит возвращение в СЭЙ. Возвращение к СЭЙ — это ДЗАНСИН («устремленность в будущее», буквально: «оставить дух»). Но если вы хотите «оставить» дух, если вы хотите повернуть назад к СЭЙ — это не настоящий ДЗАНСИН. Точно так же и начало тренировки: вы должны вернуться назад, а не повернуть назад. Вы должны воплотить в себе суть ката и усвоить все движения.

3. Проявление философии Будо, в основе которой лежат представления о жизни и смерти. За традиционным военным искусством, за поединком, стояла мысль о том, что, выйдя из дома, нужно возвратиться в него. Это обозначало необходимость благополучия, безопасности и победы. Невозвращение домой, в «отправную точку», обозначало смерть среди чужих. Поэтому возвращение домой было символом благополучия, безопасности, символом победы. Не всегда суждено нам одержать победу, однако можно сказать, что «стремление к победе, стремление к безопасности и благополучию» является символом каратэ.

ТЕХНИКА И БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

К НАЧИНАЮЩИМ

Урок первый

Мотивы и цели людей, занимающихся каратэ, совершенно различны: они зависят от их потребностей, их возраста и так далее. Однако изначально каратэ представляло собой вид военного искусства, а не путь оздоровления. Это не просто путь духовного развития, не просто путь закалки своего жизненного опыта. Каратэ-до — это каратэ-до. Поэтому, как минимум, оно должно быть связано с физической активностью и опираться на особую технику

каратэ. Эта физическая активность, в свою очередь, не просто гимнастика, а освоение техники, которая обезопасит от нападения. Эту технику называют «боевой техникой». Каратэ без этой боевой техники — это уже не каратэ. Это нечто из совершенно иной сферы. Каратэ приносит свои плоды после долгой трудной дороги. На этом пути не следует спешить.

Выражения «начинающий», «новичок» сами по себе не несут никакой смысловой нагрузки. Нельзя бездумно относиться к подражанию своим руководителям и старшим. Должна быть готовность выполнять все, что говорит учитель. Обучение — это подражание (в японском и то, и другое звучит одинаково). Правильное обучение начинается с подражания. Руководители и старшие обладают разнообразным опытом. Нужно стараться перенять от них все, а уже потом отделять важное от ненужного. Спрашивайте после тренировки о том, что не понятно, в чем вы сомневаетесь. Старайтесь правильно выполнять то, что от вас требуется. Одной из предпосылок успеха является выносливость. Преодолевайте себя! Старайтесь заниматься регулярно! И вы обязательно добьетесь в каратэ того, что требует ваш наставник.

Подготовка к тренировке. План тренировок

1. Стремление к тому, чтобы стать выносливым и упорным, — это уже занятие каратэ. Очень важно научиться преодолевать себя.

2. Додзё — это место, где проводятся тренировки. Само название «додзё» («место пути») говорит о том, что изначально оно рассматривалось как священное место, где занимаются самосовершенствованием. Входить в додзё и выходить из него нужно приняв правильную осанку. Входить в него нужно с определенной целью, зная, чему вы хотите сегодня научиться, нужно сделать правильный поклон. Выходя из додзё, также нужно сделать поклон. В этом нет никакого формализма. Эти нормы еще не изжили себя.

3. Вы надеваете кимоно, садитесь в правильную позу, погружаетесь в медитацию, произносите мысленно: «О-НЭГАЙ СИМАСУ» («прошу Вас») и ждете указаний руководителя.

4. Освоение техники: сначала нужно запомнить разновидности и особенности стоек и научиться правильной позе.

5. Отрабатывая защиту и нападение на месте, следите за правильным положением кулака во время ЦУКИ и правильным поло-

жением ноги во время ГЕРИ. Следите также за объемом. Целью базовой техники и отработки приемов на месте является приобретение — путем многократного повторения — основных навыков, поэтому необходимо стараться повторить движения как можно большее количество раз.

6. После стоек и базовой техники защиты и нападения для того, чтобы научиться выполнять защиту и нападение в движении, необходимо заняться защитой и нападением с продвижением вперед и базовыми ката. На этой стадии нужно выполнять действия как можно быстрее и в то же время нужно обращать внимание на правильность. Перемещая ноги, расширяйте радиус действия и одновременно следите за четкостью движений.

7. Главное — научиться выполнять защиту и нападение мощно и сильно. Для этого нужно правильно распределять скорость движений и силу. Упор надо сделать на концентрации энергии внизу живота и отработке способов дыхания.

Урок второй

Честно говоря, отработка базовой техники и базовых ката без противника, — это довольно скучное занятие. Все спешат поскорее начать работу с партнером. Однако если не знаешь базовой техники, это совершенно бесполезно. Тем не менее понять, насколько это трудно, можно лишь попробовав себя в кумитэ, например в ЯКУСОКУ КУМИТЭ (условное кумитэ). Занимаясь кумитэ, понимаешь свои пробелы и слабые места в базовой технике и стойках. Исправляя эти недочеты, мы в то же время учимся с помощью кумитэ проводить правильно защиту и нападение и чувствовать дистанцию (МААЙ).

В ЯКУСОКУ КУМИТЭ и базовых защитах и нападениях слишком много неестественного. В случае базового кумитэ (КИХОН КУМИТЭ) и обмена ударами главной целью является отработка правильных стоек, правильной защиты и нападения. Поэтому почти не уделяется внимания удержанию равновесия и эффективности ударов. Поставив кое-как блок, сразу пытаются провести что-то вроде контратаки. Однако правильную атаку невозможно провести, если не поставили блок правильно. Следует обратить внимание на положение таза.

Цель ХЭНКА КУМИТЭ («измененное кумитэ»), ОЁ КУМИТЭ («прикладное кумитэ»), ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ («свободное кумитэ с подходом на один шаг») иная: тренировка с пониманием того, что дает «базовое кумитэ». Необходимо всегда — хоть во вре-

мя выполнения базовой техники, хоть во время ката, хоть во время кумитэ — понимать смысл этой тренировки, понимать, что вы можете приобрести благодаря этой тренировке.

ВИДЫ СТОЕК

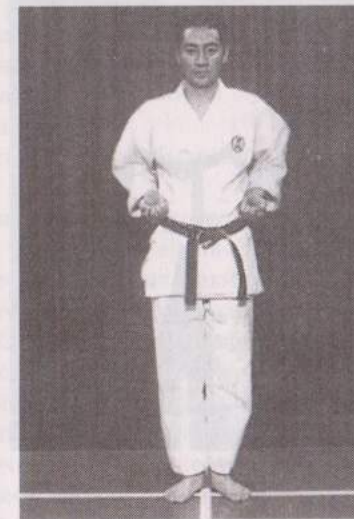
Ката начинаются с различных стоек. Большинство из них с одной из пяти следующих: ХЭЙСОКУ-ДАЧИ («нормальная стойка», ступни ног сомкнуты, рис. 31), МУСУБИ-ДАЧИ (пятки вместе, носки врозь, рис. 32), УЧИ-ХАТИДЗИ-ДАЧИ (стойка «внутренней восьмерки» — похоже на написание цифры «8» в японском языке, рис. 33), СОТО-ХАТИДЗИ-ДАЧИ (стойка «внешней восьмерки», рис. 34) и ХЭЙКО-ДАЧИ («параллельная стойка», рис. 35). Есть ката, которые начинаются с КИБА-ДАЧИ (стойка «всадника»). Чаще всего применяются 3 из перечисленных: УЧИ-ХАТИДЗИ-ДАЧИ, СОТО-ХАТИДЗИ-ДАЧИ и ХЭЙКО-ДАЧИ. Об их принципах я собираюсь поговорить в другом разделе. Сейчас давайте рассмотрим основные 5 стоек.

1. ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Применяется в НАЙФАНТИ, БАССАЙ, ДЗИТТЭ, ВАН СЮ и других ката (рис. 31).

2. МУСУБИ-ДАЧИ. Применяется в ГОДЗЮССИХО, ВАНКАН, ДЗИОН. Часто встречается в ката школы Наха-тэ (рис. 32).



▲ Рис. 31. ХЭЙСОКУ-ДАЧИ



▲ Рис. 32. МУСУБИ-ДАЧИ



▲ Рис. 33. УЧИ-ХАТИДЗИ-ДАЧИ



▲ Рис. 34. СОТО-ХАТИДЗИ-ДАЧИ



▲ Рис. 35. ХЭЙКО-ДАЧИ

3. УЧИ-ХАТИДЗИ-ДАЧИ. Встречается в ката школы Наха-тэ САНТЭН, ТЭНСЁ и др. (рис. 33).

4. СОТО-ХАТИДЗИ-ДАЧИ. Многие ката школы Сюри-тэ начинаются с этой стойки. Она часто используется в японском Будо (рис. 34).

5. ХЭЙКО-ДАЧИ. Часто встречается в ката школы Наха-тэ. Часто нижняя часть тела находится в напряжении. Отличается в зависимости от ката (рис. 35).

Изменение стоек в боксе. Стойки также существуют в кэндо, в дзюдо, кюдо, нагината. Однако давайте рассмотрим изменение стоек в боксе (рис. 36).

Обратите внимание на то, что стойка в древнем боксе подобна стойке в современном каратэ: таз опущен, ноги плотно прижаты.

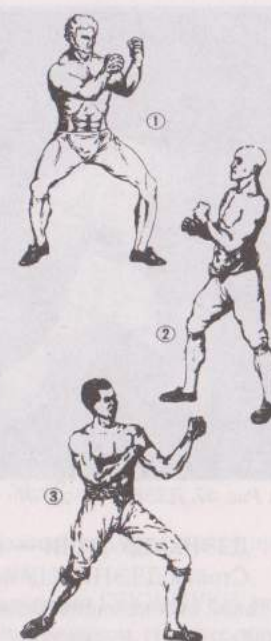
1. По-видимому, бокс был создан на основе техники фехтования. Однако используется как левая, так и правая рука. Появилась «квадратная стойка» («square stance»). Это то же самое, что и ШИКО-ДАЧИ.

2. Так называемая стойка «стиля левши»: правая рука готова к атаке, правая нога выдвинута вперед.

3. По сравнению с «квадратной стойкой», более эффективно используется левая рука. Вынесение правой руки вперед левой позволяет усилить мощь удара. Правая рука используется для решающего удара. «Ортодоксальный стиль».

Идеальная стойка та, в которой вы можете свободно осуществлять перемещение в любом направлении — вперед, назад, вправо, влево — и применять ее в приемах рук и ног. Однако существуют самые разнообразные стойки, каждая из которых имеет свои особенности. Не нужно абсолютизировать какую-либо одну стойку. Если бы существовала одна универсальная идеальная стойка, то не было бы смысла в остальных стойках.

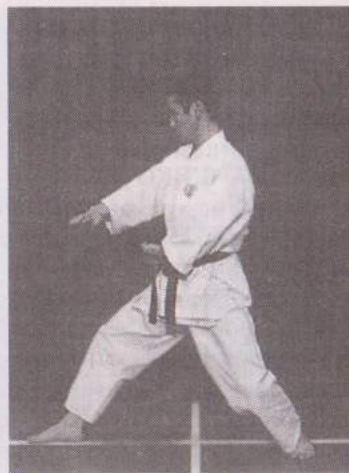
Стойки придают техническим приемам свою особую форму, они непосредственным образом связаны с особенностями приемов. Конечно, когда цели стремятся достичь любыми средствами, часто используют различные жесткие методы, которые полностью игнорируют стойки. Однако в целом можно сказать, что стойки определяют технический прием. Поэтому по форме стойки можно представить развитие действий противника. Если ваши действия разгаданы, очень сложно добиться желаемого эффекта, вот почему важно научиться использовать обманную технику, обманные движения, чтобы заставить противника ошибиться.



▲ Рис. 36. Фотография из книги Такахира Ясую «Бокс» (Издательство «Бэсбору магадзин»)



▲ Рис. 37. ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ



▲ Рис. 38 а. КОКУЦУ-ДАЧИ

ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ — передняя стойка (рис. 37)

Стойка ДЗЭНКУЦУ имеет свои выгодные стороны. Человека в такой стойке очень сложно повалить назад. Существуют «большая» (ДАЙ) и «малая» (СЁ) формы стойки. Выделяют также стойку вида СИНКО («истинное направление») и ХАММИ («согнутый»). В зависимости от этой формы сделать выпад вперед становится легче или сложнее. Выполнение технического приема изначально предполагает наличие противника, поэтому стойка должна изменяться в зависимости от его действий. В ином случае остается только навязать противнику свою тактику.

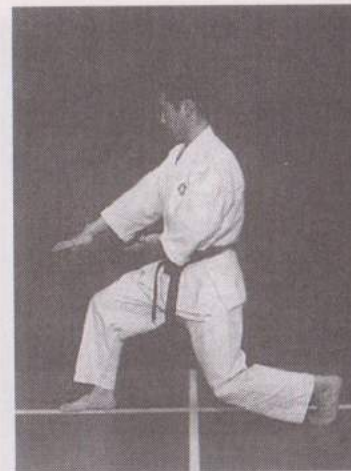
ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ занимает важное место в базовой технике (КИХОН) и ката. Она часто применяется во время нападения с нанесением ОИ-ЦУКИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЯКУ-ЦУКИ, МАЕ-ГЕРИ. Она также используется во время защиты, когда выполняют ДЗЁДАН-АГЕ-УКЕ («верхний восходящий блок»), ЧЮДАН-УКЕ, ГЕДАН-БАРАИ. Она создает впечатление мужества, смелости.

КОКУЦУ-ДАЧИ — задняя стойка (рис. 38 а,б)

Стойка КОКУЦУ — это стойка, обладающая своими достоинствами. Существуют «большая» и «малая» формы стойки. Выделяют форму ХИТОЭ («простая») и СИН-ХАММИ. Иногда эта стойка создает впечатление, будто выполняющий ее оглядывается



▲ Рис. 38 б. КОКУЦУ-ДАЧИ



▲ Рис. 39. ГЁ-ДАЧИ

назад. Эта стойка часто встречается в базовой технике и ката при блокировании, а также во время нападения.

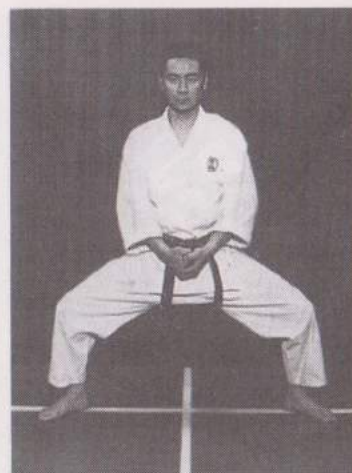
Стойка КОКУЦУ-ДАЧИ во время проведения ГЯКУ-ЦУКИ позволяет, главным образом, сблизиться с противником, а кроме того, точно так же, как стойка КИБА-ДАЧИ во время ЦУКИ в ката НАЙ-ФАНТИ, способствует усилению положения нижней части тела, в частности таза, и усилению удара. При ГЯКУ-ЦУКИ происходит переход к ГЁ-ДАЧИ, голень в этом случае напряжена. Конкретными примерами этого может служить завершение в ката ПИНЪАН СЁ-ДАН — НИДАН. Следует обратить внимание, что переход из Т-образной стойки, когда обе пятки находятся на прямой линии, в стойку ГЁ-ДАЧИ оказывает большое воздействие на работу печени.

ГЁ-ДАЧИ — стойка идущего человека (рис. 39)

Стойка ГЁ-ДАЧИ так же, как и стойка СЭЙСАН, не получила широкого распространения. Она выполняется часто бессознательно, в течение нескольких мгновений в начале выполнения приема. Эту позу называют также ТИНСИН («опустить тело»). Она применяется при ЦУКИ-КОМИ («входящий удар») с поворотом поясницы в конце приема или из стойки КОКУЦУ-ДАЧИ. Однако при этом нужно крепко держать ногу, находящуюся сзади, иначе движение поясницей потеряет свою силу. Пятка задней ноги приподнята, пальцы согнуты, колено направлено прямо вперед.



▲ Рис. 40. КИБА-ДАЧИ



▲ Рис. 41. ШИКО-ДАЧИ

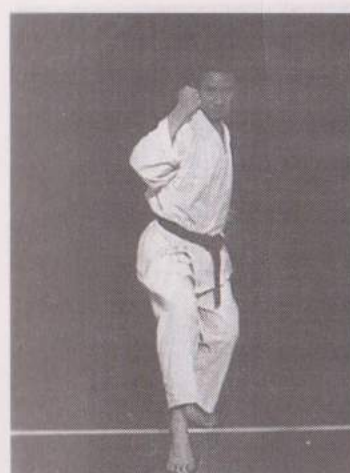
КИБА-ДАЧИ — стойка «всадника» (рис. 40)

Стойка представлена, прежде всего, в ката НАЙФАНТИ. Кроме того, она часто применяется во время отработки приемов на месте или отработки отдельных элементов приемов. Ее особенность заключается в том, что по отношению к противнику принимается поза ХАММИ («согнутый»). Поэтому, главным образом, она сочетается с парированием (ХАРАИ), крючкообразным ударом сбоку (КАГИ-ЦУКИ), ударом ноги СОКУТО («нога-меч»). Это примеры, которые четко выражают особенность данной стойки. В этой стойке легко можно использовать ТЭЦУЙ, ХИДЗИ-АТЭ, УРАКЭН. Для того чтобы перейти к ЦУКИ, нужно изменить стойку. Важно не просто освоить эту стойку, а научиться умело совершать перемещение, движение в данной стойке КИБА-ДАЧИ.

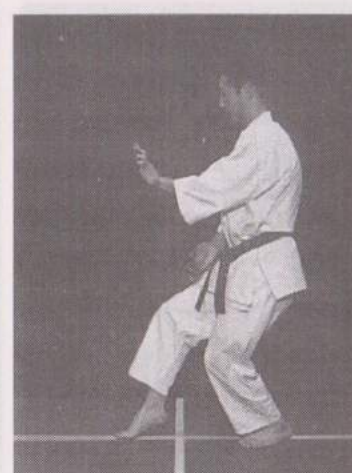
ШИКО-ДАЧИ — стойка сумо (рис. 41)

Стойка соответствует стойке ШИКО в сумо, ДЗИЭЙ-ХОНТАЙ (исходная стойка самозащиты) в дзюдо. Часто применяется в ката во время защиты при нижнем парировании (ГЕДАН-БАРАИ).

Удары ЦУКИ из данной стойки можно было увидеть в ката МУКАНДЭ («древняя рука»). Сейчас еще иногда применяют ЦУКИКОМИ («входящий удар») при сближении с противником, однако вместе с развитием каратэ как спорта ШИКО-ДАЧИ-ЦУКИ применяют все реже и реже. Однако эта стойка очень эффективна в



▲ Рис. 42 а. НЭКО-АСИ-ДАЧИ



▲ Рис. 42 б. НЭКО-АСИ-ДАЧИ

НЭКО-АСИ-ДАЧИ — стойка «кошки» (рис. 42 а,б)

Данная стойка часто встречается в технике МУКАНДЭ. Эта одна из стоек, которые не используются в других видах военного искусства. Уже то, что она сохранилась, заставляет глубже изучить ее преимущества. Есть «большая» и «малая» НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Выделяют также формы стойки СИНКО и ХАММИ. Даже во время выполнения ката существует необходимость разделять технику ТАЙКЁКУ (СИНКО) и ИРИМИ (ХАММИ). Отработка ЦУКИ в этой стойке оказывает довольно сильное давление на нижнюю часть тела. Это эффективный способ тренировки ног и поясницы. Однако если применять ее во время атаки, сдерживая подвижность нижней части тела, оно принимает неустойчивое положение. Однако совсем не обязательно выполнять перемещение, находясь в стойке НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Если вы перейдете в стойку САНТИН (стойка «песочных часов») или ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, ваше положение станет устойчивым и противнику будет сложно вас эффективно атаковать. Используйте преимущества НЭКО-АСИ-ДАЧИ и думайте, как можно ее развить.



▲ Рис. 43 а. СЭЙСАН-ДАЧИ



▲ Рис. 43 б. СЭЙСАН-ДАЧИ

СЭЙСАН (ХАНГЭЦУ)-ДАЧИ —

стойка «тринадцати», или стойка «полумесяца» (рис. 43 а,б)

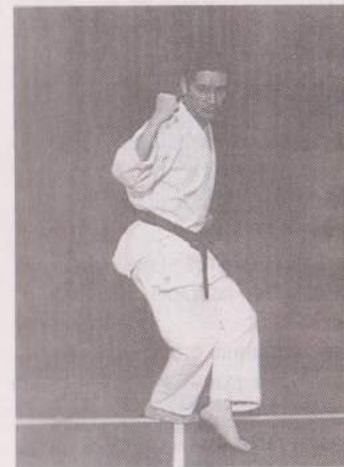
Эта стойка не получила широкого распространения. Однако мы обращаем на нее самое пристальное внимание в ката СЭЙСАН, ТИНТО, ГОДЗЮССИХО, движениях уровня ГЁ-И. Ноги располагаются шире, чем в стойке САНТИН (стойка «песочных часов»), но положение нижней части тела точно такое же. Проводим прием, выдвигая поясницу вперед. Завершающий момент стойки должен приходиться на завершающий момент приема. Таким образом, стойка определяет движения тела. Особенность стойки в том, что ноги четко выдвинуты вперед, все тело сконцентрировано (ГО — «твердость»). В решающий момент тело собрано и напряжено, внимание сконцентрировано, тело будто горит, так как прием при этом производится в считанные мгновения, в то время как мышцы напряжены.



▲ Рис. 44. РЮНЭН-ДАЧИ
(стойка «дракона»)



▲ Рис. 45. ЦУРУАШИ-ДАЧИ
(стойка «журавля»)



▲ Рис. 46. КОСА-ДАЧИ
(скрещенная стойка)



▲ Рис. 47. СОЭАСИ-ДАЧИ
(стойка «поддерживающей ноги»)

Названия используемых частей тела

Каратэ — это военное искусство, которое использует тело, превратив его в оружие. Использование частей тела зависит от разновидности приема и от ситуации. Если соединить названия используемых частей и вида действия, мы получим следующее:

Руки:

СЭЙКЭН — передняя поверхность кулака (рис. 48).

УРАКЭН — перевернутый кулак (рис. 49).

ГЯКУКЭН — обратный кулак.

ТЭЦЦУЙ (КЭНЦЦУЙ) — «молот», основание кулака.

ТЮКОКЭН — кулак с выдвинутым суставом среднего пальца (рис. 50).

ХИТОСАСИЮБИ-ИППОН-КЭН — кулак с выдвинутым суставом указательного пальца (рис. 51).

ХИРАКЭН — кулак с выдвинутыми вперед суставами пальцев, удар фалангами пальцев (рис. 52).

СЮТО — ребро ладони, «рука-меч».

УРА-СЮТО — «рука-меч» обратной стороной руки.

ХАИТЭ — внутреннее ребро ладони.

НУКИТЭ — «рука-копье» (СИХОН-НУКИТЭ — «рука-копье» четырьмя пальцами (рис. 53), НИХОН-НУКИТЭ — «рука-копье» двумя пальцами, ИППОН-НУКИТЭ — «рука-копье» одним пальцем).

СЭТЭЙ — основание ладони, подушечка ладони (рис. 54).

КУМАТЭ — «медвежья рука» (рис. 55).

ЮБИ-ХАСАМИ — «ножницы из пальцев» (рис. 56).

ХИРА-ХАСАМИ — «ножницы из ладони» (КОКО — «пасть тигра», рис. 57).

КОКЭН — «одинокий кулак», внешняя сторона запястья.

ВАСИТЭ — «орлиная рука», удар рукой в форме клюва (рис. 58).

СОТО-УДЭ-ГАТАНА — «меч внешней стороной предплечья».

УЧИ-УДЭ-ГАТАНА — «меч внутренней стороной предплечья».

ЭМПИ (ХИДЗИ) — локоть (рис. 59).



▲ Рис. 48. СЭЙКЭН



▲ Рис. 49. УРАКЭН



▲ Рис. 50. ТЮКОКЭН



▲ Рис. 51. ХИТОСАШИЮБИ-ИППОН-КЭН



▲ Рис. 52. ХИРАКЭН



▲ Рис. 53. НУКИТЭ



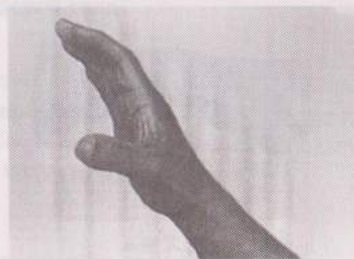
▲ Рис. 54. СЭТЭЙ



▲ Рис. 55. КУМАТЭ



▲ Рис. 56. ЮБИ-ХАСАМИ



▲ Рис. 57. ХИРА-ХАСАМИ



▲ Рис. 58. ВАСИТЭ



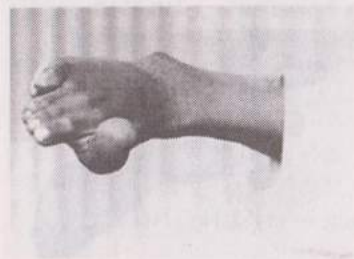
▲ Рис. 59. ЭМПИ



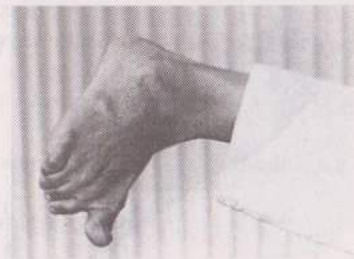
▲ Рис. 60. ДЗЭСОКУТЭЙ



▲ Рис. 61. СОКУКО



▲ Рис. 62. СОКУТО



▲ Рис. 63. КАКАТО

Ноги:

ДЗЭСОКУТЭЙ — верхняя подушечка стопы (рис. 60).

СОКУКО — верхняя сторона стопы, подъем ноги (рис. 61).

СОКУТО — ребро стопы, «нога-нож» (рис. 62).

КАКАТО — пятка (рис. 63).

ЦУМАСАКИ — кончики пальцев ног.

СИТТО (СИЦЦУЙ) — коленная чашечка.

СУНЭ — голень.

ВИДЫ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

О нападении

Приемы в каратэ делятся на приемы рук и приемы ног, приемы блокирования и приемы защиты. Блок (УКЕ) — это средство перехода к атаке, поэтому все приемы должны быть рассчитаны на нападение. Не нужно односторонне трактовать такие слова, как «ката в каратэ начинается с блока» или «в каратэ нет инициативы». Слова о том, что «ката начинается с блока» выражают понимание поединка с позиции тактики ГО-НО СЭН. За ним скрывается своя стратегия: нужно узнать не только противника, но и себя. Будо — это путь «благородных мужей», поэтому в выражении «нет инициативы» отрицается тактика СЭН-НО СЭН. Таким образом, необходимо понять различие между отработкой базовой техники нападения после того, как освоена техника блокирования, и попыткой отрабатывать сразу технику нападения, не будучи еще знакомым с техникой защиты.

Приемы рук делятся, в основном, на приемы, проводимые кулаком, и приемы, выполняемые ладонью. Рука используется в приемах самым разнообразным образом. Ноги же, главным образом, применяют в ударах ГЕРИ, скрывающих в себе сокрушительную силу. Виды приемов атаки: ЦУКИ (тычок рукой), УЧИ (удар рукой), АТЭ (удар локтем или коленом), ГЕРИ (удар ногой, пинок). Существует огромное количество видов атаки, особенно если включить сюда «измененные» приемы. Главные виды следующие:

Техника рук

Используют обе руки, начиная от локтя. Разделив приемы в зависимости от части руки, которая применяется в них, получим следующее:

Рис. 64. ГЯКУ-ЦУКИ ▶



Кулак:

ГЯКУ-ЦУКИ — «обратный тычок» (удар рукой, разноименной с передней ногой, рис. 64).

ДЗЮН-ЦУКИ — «очередной тычок» (удар рукой, одноименной с передней ногой).

ОИ-ЦУКИ — «догоняющий тычок», прямой удар рукой, одноименной с передней ногой (рис. 65).

АГЕ-ЦУКИ — «восходящий тычок» (рис. 67).

УРА-ЦУКИ — перевернутый тычок (рис. 66).

КАГИ-ЦУКИ — «крючкообразный тычок» (рис. 68).

ФУРИ-ЦУКИ — «размахивающий тычок».

МОРОТЭ-ЦУКИ — тычок двумя руками (рис. 73).

КАСАНЭ-ЦУКИ — «наложенный тычок».

НИДАН-ЦУКИ — «двухуровневый тычок».

РЭНДЗОКУ-ЦУКИ — «продолженный тычок».

ЯМА-ЦУКИ — «тычок-гора», удар двумя руками в вертикальной плоскости (рис. 74).

УРАКЭН-УЧИ — удар перевернутым кулаком (рис. 69).

ТЭЦЦУЙ-УЧИ — «удар-молот» (рис. 75).

ХАСАМИ-УЧИ — «удар-ножницы».

ТАТЭКЭН-ЦУКИ — «тычок вертикальным кулаком», большой палец вверх (рис. 76).

ХИРАКЭН-ЦУКИ — тычок фалангами пальцев (рис. 70).

Существуют и другие приемы, проводимые кулаком.

Ладонь:

СИХОН-НУКИТЭ — «рука-копье» четырьмя пальцами.

НИХОН-НУКИТЭ — «рука-копье» двумя пальцами.



▲ Рис. 65. ОИ-ЦУКИ



▲ Рис. 66. УРА-ЦУКИ



▲ Рис. 67. АГЕ-ЦУКИ



▲ Рис. 68. КАГИ-ЦУКИ



▲ Рис. 69. УРАКЭН-УЧИ



▲ Рис. 70. ХИРАКЭН-ЦУКИ



▲ Рис. 71. НУКИТЭ-ЦУКИ



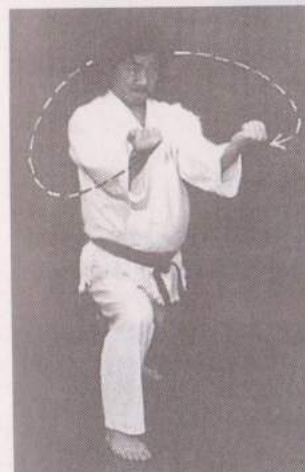
▲ Рис. 72. СЭТЭЙ



▲ Рис. 73.
МОРОТЭ-ХЭЙКО-ЦУКИ



▲ Рис. 74. ЯМА-ЦУКИ



▲ Рис. 75.
ТЭЦЦУИ-ХАСАМИ-УЧИ



▲ Рис. 76. ТАТЭКЭН-ЦУКИ



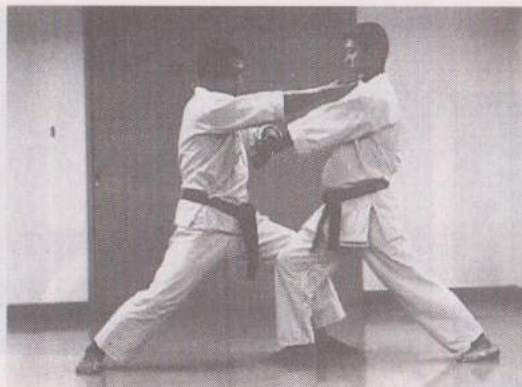
▲ Рис. 77. СЮТО-УЧИ



▲ Рис. 78. УРА-СЮТО-УЧИ



▲ Рис. 79. ХАНТЭ (КАСУМИ)



◀ Рис. 80.
ХИРА-ХАСАМИ

Рис. 81. КУМА-ТЭ ▶



◀ Рис. 82.
АГЕ-ЭМПИ



Рис. 83.
ФУРИ-ЭМПИ ▶



◀ Рис. 84.
ЕКО-ЭМПИ

Рис. 85.
СОТО-УДЭ-ГАТАНА ▶



ИППОН-НУКИТЭ — «рука-копье» одним пальцем.
 СЁТЭЙ — основание ладони (рис. 72).
 КОКЭН — внешняя сторона запястья.
 СИ-ЦУКИ — «тычок-клюв».
 СЮТО — «рука-меч».
 УРА-СЮТО — «обратная рука-меч».
 ХАИТЭ — внутреннее ребро ладони (рис. 79).
 ХИРА-ХАСАМИ — «ножницы из ладони» (рис. 80).
 ЮБИ-ХАСАМИ — «ножницы из пальцев».
 КУМА-ТЭ — «медвежья рука» (рис. 81).

Приемы, проводимые другими частями рук

ХИДЗИ-АТЭ (удар локтем): АГЕ-АТЭ — «восходящий удар», ХИКИ-АТЭ — «отдергивающий удар», ФУРИ-АТЭ — «размахивающий удар», ЁКО-АТЭ — «боковой удар», ОТОСИ-АТЭ — «опускающийся удар», СОТО-УДЭ-ГАТАНА — «меч внешней стороной предплечья» (рис. 85), УЧИ-УДЭ-ГАТАНА — «меч внутренней стороной предплечья».

Техника ног

Удары ногами представлены, прежде всего, такими ударами, как МАЕ-ГЕРИ («удар ногой вперед»), МАВАСИ-ГЕРИ («круговой удар ногой»), СОКУТО («нога-меч»). Используются на всех трех уровнях — ДЗЁДАН, ЧЮДАН и ГЕДАН. Применяют также ТОБИ-ГЕРИ (удар в прыжке). Во время ударов используются следующие части ноги: подошва стопы, кончики пальцев, ребро стопы, пятка, голень, колено.

МАЕ-ГЕРИ (ДЗЮН, ГЯКУ) — «удар ногой вперед» («очередной» — вперед выходит нога, принадлежащая к той же стороне тела, что и рука; «обратный» — рука и нога принадлежат разным сторонам тела, рис. 89).
 КЭКОМИ — «входящий удар ногой».
 КЭБАНАСИ — «выпущенный удар ногой».
 СОКУТО (ДЗЮН, ГЯКУ) — «нога-меч» («очередной», «обратный», рис. 86, 87, 90).
 МАЕ-МАВАСИ (ДЗЮН, ГЯКУ) — «удар ногой вперед» («очередной», «обратный», рис. 91, 92).

УСИРО-МАВАСИ (ГЯКУ) — «круговой удар ногой назад» («обратный», рис. 88).
 УСИРО-ГЕРИ — «удар ногой назад» (рис. 93).
 МИККАЦУКИ-ГЕРИ — то же самое, что и АОРИ-ГЕРИ — «хлесткий удар ногой».
 НУКИ-ГЕРИ — «пронзающий удар ногой».
 ДЗА-ГЕРИ — «удар ногой в положении сидя» (рис. 94).
 ТОБИ-ГЕРИ — «удар ногой в прыжке» (рис. 95).
 НИДАН-ГЕРИ — «двухуровневый удар ногой».
 НИМАЙ-ГЕРИ — «двойной удар ногой».
 КАЙТЭН-КОХО-ГЕРИ — «удар ногой с поворотом назад».
 СУНЭ-ГЕРИ — «удар голенью ноги» (рис. 96).
 КИНТЭКИ-ГЕРИ — «удар ногой в пах».

Существуют другие приемы ударов ногой.



▲ Рис. 86. СОКУТО-КЭКОМИ — «входящий удар ногой-мечом»



▲ Рис. 87. ГЯКУ-СОКУТО — «обратный удар ногой-мечом»



▲ Рис. 88. УСИРО-МАВАСИ — «круговой удар ногой назад»



▲ Рис. 89. МАЕ-ГЕРИ



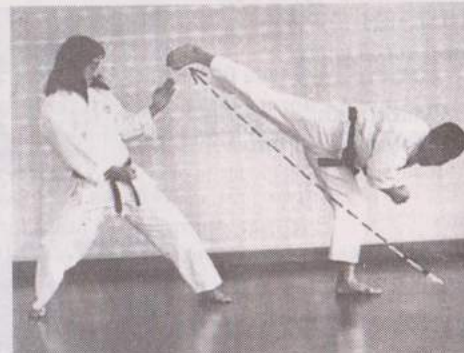
▲ Рис. 90. СОКУТО



▲ Рис. 91. МАЕ-МАВАСИ
(верхней подушечкой подошвы)



▲ Рис. 92. МАЕ-МАВАСИ (подъемом ноги)



▲ Рис. 93. УСИРО-ГЕРИ



▲ Рис. 94. ДЗА-ГЕРИ — удар ногой в положении сидя



▲ Рис. 95. ТОБИ-ГЕРИ — удар в прыжке



▲ Рис. 96. СУНЭ-ГЕРИ — удар голенью ноги

**Атака — это
возможность**

Сколько бы ни было разновидностей приемов атаки, насколько бы сильны они ни были, если вы неправильно воспользовались представившейся вам возможностью, атака ни к чему не приведет. Более того, вы поставите себя в невыгодное положение. Под возможностью я подразумеваю тактику «трех СЭН», о которой уже говорил раньше. Я также касался того, что состязание — это борьба этих «трех СЭН». Приемы нападения, вне зависимости от того, проводятся они руками или ногами, служат этим трем возможностям — для того чтобы создать эти возможности и создать брешь в обороне противника. Поэтому защита также входит в состав атаки, так как должна дать нам шанс контратаковать. Как будто бы здесь нет ничего сложного: в со-

ответствующий момент нужно применить соответствующий прием, однако сделать это на практике чрезвычайно сложно.

Очень сложно определить наиболее эффективный способ атаки — это всегда зависит от противника и ситуации. Проблема атаки — это проблема эффективности, состоящая в том, чтобы правильно воспользоваться предоставленной возможностью. Даже если способ (прием) хорош, но эффекта (искусства) нет, атака не имеет смысла. Но говорить, что для искусства (эффекта) хорош любой прием (способ), — это уже «самодетельность».

Атака должна слиться с возможностью, с моментом. Нужно стремиться к правильной и в то же время сильной и быстрой атаке.

«Техника — вложить весь дух в атаку; искусство — не упускать возможность».

Блок — это контратака

Если защита не содержит в себе контратаки, это не что иное как проявление слабости. Иногда случается так, что крепко поставленный блок может сломать ногу противника. Это также является особенностью каратэ. Такой вариант называют «болевым решением». И все же нужно всегда помнить об атаке. Смысл блока состоит в контратаке — блок ради самого блока никому не нужен. Как нет ни одного блока, который обладал бы абсолютной эффективностью.

Если вы не можете защитить себя от атаки противника, значит, вы не сможете контратаковать. Однако отработкой защиты следует заниматься, и не потому, что не можешь защитить себя, а потому, что не можешь провести контратаку. Иначе это негативно скажется на вашей подготовке. Если защита и нападение никак между собой не связаны, результата не будет. С древности говорили: «Нападать и защищаться — одно и то же». Как бы вы ни были искусны в защите, если не можете контратаковать, обязательно проиграете. Каратэ — это боевое искусство самозащиты, поэтому защита (УКЕ) нужна для проведения контратаки. Нападение нужно для подавления противника. Однако в действительности часто случается так, что контратака ставит в еще более невыгодное положение. Здесь требуется особая интуиция, которую можно приобрести только на своем опыте

Методы защиты

Я уже говорил о пяти принципах защиты. Они держатся, главным образом, на следующих способах: ХАРАИ (парирование), АГЕ (поднятие), УЧИ (удар рукой), КАКЭ («покрытие»), СУКУИ («зачерпывание»), НАГАСИ («отведение»). Любой прием можно отнести к одному из вышеперечисленных способов. Они изменяются в зависимости от техники противника и других обстоятельств. Главным образом применяется локоть, внешнее и внутреннее ребро предплечья, запястье и ладонь.

ДЗЁДАН-УКЕ (АГЕ, СУИ-ХЭН, НУКИ) — «верхний блок» («восходящий», «горизонтальный», «пронизывающий», рис. 97).

ЧЮДАН-УКЕ (НАГАСИ-УКЕ, УЧИ-УКЕ, СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ) — «средний блок» («отводящий блок», «внутренний блок», «внешний блок», «удар-блок» (рис. 98, 99).

ГЕДАН-БАРАИ — нижнее парирование (рис. 102).

КАКЭТЭ-УКЕ — «покрывающий блок» (рис. 103).

СЮТОТЭ-УКЕ — «блок рукой-мечом» (рис. 104).

ТОМОЭ-УКЕ — «полу-



▲ Рис. 97. ДЗЁДАН-УКЕ



▲ Рис. 98. ЧЮДАН-УЧИ-УКЕ



▲ Рис. 99. ЧЮДАН-СОТО-УКЕ



▲ Рис. 100.
ТИНТО-НАГАСИ-УКЕ



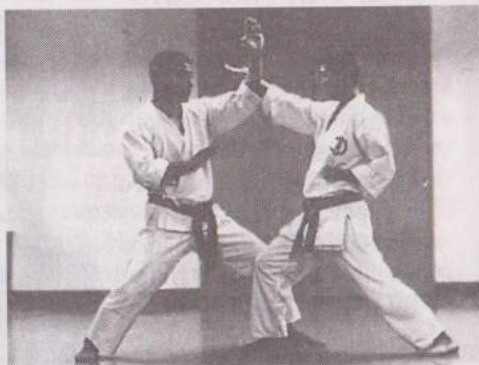
▲ Рис. 101. САСАЭ-УКЕ



▲ Рис. 102. ГЕДАН-БАРАИ



▲ Рис. 103. КАКЭТЭ-УКЕ



▲ Рис. 104. СЮТОТЭ-УКЕ



▲ Рис. 105.
МОРОТЭ-АГЕ-УКЕ



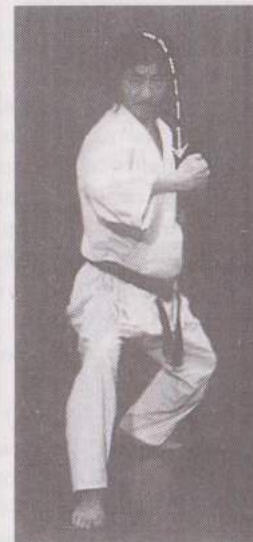
▲ Рис. 106. ХИДЗИ-УКЕ



▲ Рис. 107. УРА-УКЕ



▲ Рис. 108.
ДЗЁДАН-НАГАСИ-УКЕ



▲ Рис. 109.
УЧИ-ОТОСИ



▲ Рис. 110. КАКИ-ВАКЭ



▲ Рис. 111.
ДЗЕДАН-ЕКО-УКЕ



▲ Рис. 112.
НИ-НО УДЭ-УКЕ



▲ Рис. 113.
ДЗЮДЗИ-УКЕ



▲ Рис. 114.
ТОРАЭТЭ-УКЕ

круговой блок».

ОСАЭ-УКЕ — «подавляющий блок», блок с наложением ладони на руку противника сверху вниз.

КОСА-УКЕ — «скрещивающийся блок».

САСАЭ-УКЕ — «поддерживающий блок» (рис. 101).

МОРОТЭ-УКЕ — «блок обеими руками» (рис. 105).

КОКЭН-УКЕ — «блок внешней стороной запястья».

УРА-УКЕ — «обратный блок» (рис. 107).

СУКУИ-УКЕ — «черпающий блок».

НАГАСИ-УКЕ — «отводящий блок» (рис. 100).

УЧИ-ОТОСИ — «рубящий опускающийся блок» (рис. 109).

ХИДЗИ-УКЕ — блок локтем (рис. 106).

НИ-НО УДЭ-УКЕ — «блок двумя предплечьями» (рис. 112).

МАВАСИ-УКЕ — «круговой блок».

ТОРАЭТЭ-УКЕ — «блок с захватом руки» (рис. 114).

ДЗЮДЗИ-УКЕ — «крестообразный блок» (рис. 113).

КАКИ-ВАКЭ — «раздвижение», «разведение», одновременное выполнение блока обеими руками (рис. 110).

ЁКО-УКЕ — «боковой блок» (рис. 111) и другие.

В особых случаях существуют способы защиты ногами. Смотрите схему технических приемов на с. 186.

ОТРАБОТКА БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

Таким образом, мы рассмотрели названия частей тела, которые используются в приемах, разобрали виды атаки и защиты, познакомились с общей схемой технических приемов. Отработка базовой техники осуществляется в следующем порядке: сначала на месте, потом перемещение, затем повороты. Тренировка на месте — это отработка в определенной стойке ЦУКИ, ГЕРИ, УКЕ. В зависимости от стойки и приемов нападения и защиты могут быть самые разнообразные виды тренировок.

Минимальный уровень отработки техники нападения включает в себя:

САЮ-ЦУКИ (правый и левый тычок), (КИБА-ДАЧИ). Находясь в стойке КИБА-ДАЧИ, слегка опускаем поясницу и отрабатываем правильный ЦУКИ левой и правой рукой (рис. 116 а, б).

ГЯКУ-ЦУКИ (из ШИКО-ДАЧИ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ). Это тренировка ЦУКИ с поворотом тела. Одновременно с переходом из стойки ШИКО-ДАЧИ в стойку ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ наносится ЦУКИ.

Схема
«Техника нападения
и защиты» ▶

• СИНКО (ТАЙКЕКУ)
• ХАМИМИ (ХАНГЬИН, ХАНГЬЕ, ИРИМИ)
• СИН-ХАМИМИ (ХИТОЭ)

- | | | | |
|-------------------|------------------|------------------|---------------------|
| 1. ХЭЙСОКУ-ДАЧИ | 2. МУСУБИ-ДАЧИ | 3. ХАТИДЗИ-ДАЧИ | 4. ХЭЙКО-ДАЧИ |
| 5. НЭКО-АСИ-ДАЧИ | 6. КИБА-ДАЧИ | 7. ШИКО-ДАЧИ | 8. КОКУЦУ-ДАЧИ |
| 9. ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ | 10. ГЕ-ДАЧИ | 11. ХАНГЭЦУ-ДАЧИ | 12. САНТИН-ДАЧИ |
| 13. ЦУРУ-АСИ-ДАЧИ | 14. СОЭ-АСИ-ДАЧИ | 15. Р.НЭН-ДАЧИ | 16. КОСА-ДАЧИ и др. |

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ		ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ						
Приемы рук	Приемы ног	Приемы рук		Приемы ног		МАГЭ-ВАДЗА	АТЭ-ВАДЗА	ГЕРИ-ВАДЗА
		ГЯКУ-ВАДЗА	АТЭ-ВАДЗА	УЧИ-ВАДЗА	ЦУКИ-ВАДЗА			
1. ДЗЕДАН-УКЕ (АГЕ, НУКИ, СУЙХЭН)	1. НАМИ-КАЭСИ	НУКИТЭ	ХИДЗИ-АТЭ	1. СОТО-УЧИ	1. ГЯКУ-ЦУКИ	КЭАТЭ	ХИДЗА-АТЭ	1. МАЕ-ГЕРИ
2. ЧЮДАН-УКЕ (НАГА-СИ-УКЕ, УЧИ, СОТО)	2. АОГИ-КАЭСИ	КАЭСИТЭ	(АГЕ, ХИКИ)	(УРА-СОТО)	2. ДЭЮН-ЦУКИ	ХАРАИ		(ДЗЕСОКУТЭЙ СОККО)
3. ГЕДАН-БАРАИ	3. ХИДЗА-УКЕ	КАРАДА-ТАЭСИ	ЕКО, ФУРИ	2. УРАКЭН-УЧИ	ОИ-ЦУКИ			2. ЕКО-ГЕРИ (СОКУТО)
4. СОТО-УКЕ (СО-ТОТЭ)	4. СУНЭ-УКЕ		ОТОСИ	3. ТЭЦЦУЙ-УЧИ	4. УРА-ЦУКИ			МАВАСИ-ГЕРИ
5. КАКЭТЭ-УКЕ				4. КОКЭН-УЧИ	5. АГЕ-ЦУКИ			4. УСИРО-ГЕРИ
6. УРА-УКЕ				Другие	6. ФУРИ-ЦУКИ			УСИРО-МАВА-СИ-ГЕРИ
7. ОСАЭ-УКЕ					7. КАГИ-ЦУКИ			6. НИДАН-ГЕРИ
8. УЧИ-ОТОСИ					8. МОРОТЭ-ЦУКИ			7. НИМАЙ-ГЕРИ
9. ТОМОЭ-УКЕ					9. Другие (НУ-КИТЭ, СЕТЭЙ)			8. ТОБИ-ГЕРИ
10. САСАЭ-УКЕ (ХИДЗИ-УКЕ)								9. КЭКОМИ
НИ-НО УДЭ-УКЕ и др.								Другие

Примечание: СИНКО — «истинное направление», «прямо вперед», ТАЙКЕКУ — «великий предел» (термин китагвайской философии), максимум. ХАМИМИ обозначает, что «тело согнуто», «корпус наклонен», ХАНГЬИН — «половина Инь», ХАНГЬЕ — «половина Ян», ИРИМИ — буквально: «водра в тело», СИН-ХАМИМИ — «истинное согнутое положение», ХИТОЭ — «простой», «однослойный».

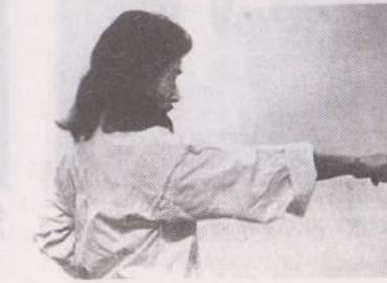
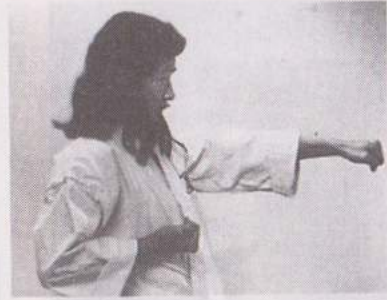
Нужно обращать внимание на положение плечей и поясницы. (см. рис. 117, 118)

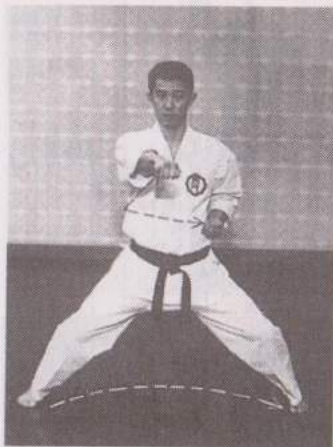
ГЕДАН-МАЕ-ГЕРИ (ХЭЙСОКУ-ДАЧИ). Цель — научиться применять верхнюю подушечку стопы (ДЗЭ-СОКУТЭЙ), что является чрезвычайно важным для МАЕ-ГЕРИ. Конечно, можно наносить удар и голенью, но сначала лучше правильно освоить удар верхней подушечкой стопы, постепенно поднимая удар выше. Так можно научиться МАЕ-ГЕРИ (см. рис. 119).

ЧЮДАН-МАЕ-ГЕРИ (ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ). Выполняется точно так же, как ГЯКУ-ЦУКИ: удар наносится задней ногой. Нужно следить за тем, чтобы нога, выполняющая удар, и поясница сохраняли четкое, твердое положение. Нога возвращается в исходное положение. Если нога не выносится вперед до самого конца, удар не имеет силы, поэтому нужно стараться выполнять удар резко и жестко. Когда удар станет сильнее, старайтесь научиться быстро возвращать ногу назад. Желательно, чтобы руки в это время находились на уровне ЧЮДАН в полной готовности (см. рис. 120).

Рис. 115.

Поворот кулака ▶

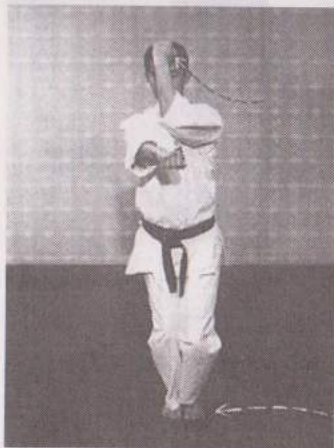




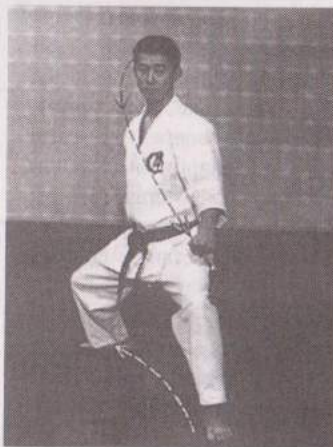
▲ Рис. 116 а.
Правый и левый ЦУКИ



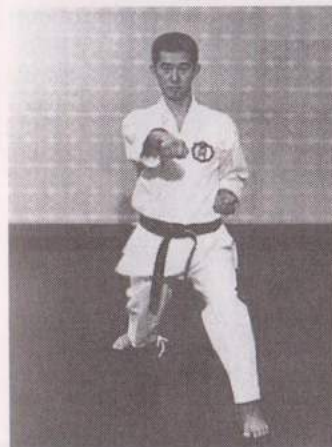
▲ Рис. 116 б.
Правый и левый ЦУКИ



▲ Рис. 117 а.
ХАЙСОКУ-ДАЧИ



▲ Рис. 117 б.
ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ



▲ Рис. 117 в.
МИГИ-ГЯКУ-ЦУКИ



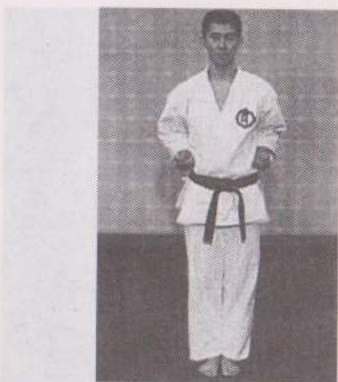
▲ Рис. 118 а.
ХАЙСОКУ-ДАЧИ



▲ Рис. 118 б.
МИГИ ГЕДН-БАРАИ



▲ Рис. 118 в.
ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ



▲ Рис. 119 а.
ГЕДАН-МАЕ-ГЕРИ



▲ Рис. 119 б.
ГЕДАН-МАЕ-ГЕРИ



▲ Рис. 120 а.
ЧЮДАН-МАЕ-ГЕРИ



▲ Рис. 120 б.
ЧЮДАН-МАЕ-ГЕРИ



▲ Рис. 120 в.
ЧЮДАН-МАЕ-ГЕРИ

СОКУТО-КЭКОМИ — «входящий удар «ногой-мечом» (ХЭЙСОКУ-ДАЧИ). Главная цель, как и при ГЕДАН-МАЕ-ГЕРИ, состоит в правильном выполнении приема «нога-меч» и в развитии суставов. Удар выполняется на нижнем уровне (ГЕДАН) (см. рис. 121).

ДЗЮН-ГЕРИ-СОКУТО (ХЭЙСОКУ-ДАЧИ). Удар в среднюю часть тела (ЧЮДАН). Главная цель — научиться одновременно выполнять движения рук и СОКУТО. Есть один нюанс, связанный с поворотом поясницы. Нежелательно, чтобы верхняя часть тела слишком наклонялась. В этом случае легко потерять равновесие и упасть (см. рис. 122).



▲ Рис. 121 а. СОКУТО-КЭКОМИ



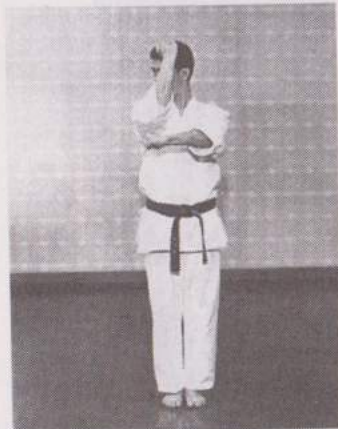
▲ Рис. 121 б. СОКУТО-КЭКОМИ



▲ Рис. 121 в. СОКУТО-КЭКОМИ



▲ Рис. 121 г. СОКУТО-КЭКОМИ



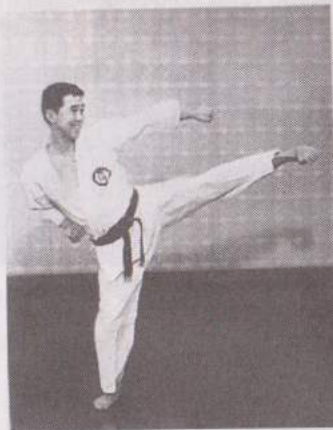
▲ Рис. 122 а.
ДЗЮН-ГЕРИ-СОКУТО



▲ Рис. 122 б.
ДЗЮН-ГЕРИ-СОКУТО



▲ Рис. 122 в.
ДЗЮН-ГЕРИ-СОКУТО



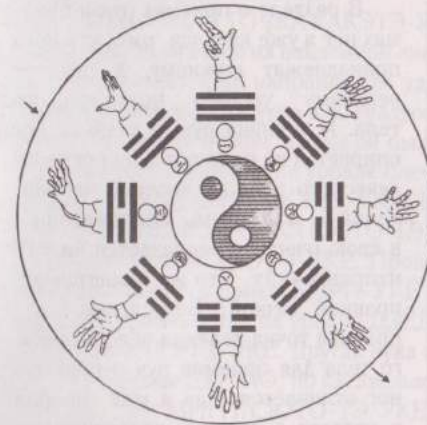
▲ Рис. 122 г.
ДЗЮН-ГЕРИ-СОКУТО

Установленный метод тренировок является сокращенным вариантом необходимого минимума, поэтому нужны дополнительные тренировки для отработки отдельных элементов технических приемов.

ПРИНЦИПЫ ВОСЬМИ НАПРАВЛЕНИЙ

«Восемь рук» (ХАККЭСЁ) китайского У-ШУ

«Восемь рук» (ХАККЭСЁ) китайского у-шу изображаются в виде восьми ладоней. «ХАККЭ» — это «восемь направлений», «восемь направлений» — это «восемь ворот». «Восемь направлений» превращается в «16 направлений», «16 направлений» — в «32 направления», те, в свою очередь, — в «64 направления». Так до бесконечности, пока не образуется круг. Перемещение в каратэ-до строится на этих «восьми направлениях». В ката применяются «8 способов перемещения», «8 способов передвижения ног». «Восемь направлений» в то же время может стать «четырь-



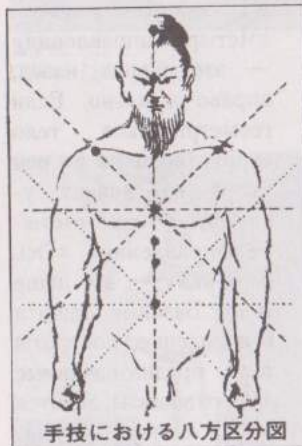
мя направлениями». «Четыре направления» — это вперед, назад, вправо и влево. Если геометрическое тело сориентировано по оси «верх-низ», значит, существуют эти «четыре направления». «Ось верх-низ» — это наше тело. Базовые защита и нападение, повороты тела, предназначенные для его защиты, делятся на эти «четыре направ-

ления». Это такие способы, как СИХО-НУКИ, СИХО-КУДЗУСИ, СИХО-ЯБУРИ и другие. В то же время есть ХАППО-НУКИ, ХАППО-КУДЗУСИ, ХАППО-ЯБУРИ. Даже при поединке один на один присутствуют как «четыре направления», так и «восемь направлений».

ХАККЭСЁ в китайском у-шу — это восемь положений руки, которые показаны на рисунке на с. 193. Говорят, что это также называют ХАТИБОСЁ («8 материнских ладоней»). Из них может получиться 16, 32, 64 сочетания. В отличие от движений каратэ, главным образом, используются движения дракона и змеи, поэтому «8 рук» называют также «8 рук формы дракона». Движения ног и перемещение могут быть самыми разнообразными. Поэтому кажется,

что человек отбивается от множества противников, окруживших его со всех сторон: стремительно перемещается, приближается, отходит назад, увертывается от ударов, быстро переходит в контратаку, поворачивается назад... Мацуда Канэ, специалист по китайскому у-шу, в своей работе (издательство «Синдзинбуцу Орай») утверждает, что «8 рук» называли также «черным кулаком» потому, что было непонятно, почему противник свалился. Вообще, во время схватки с несколькими противниками защищающийся редко сам предпринимает атаку. Сама идея очень неординарна. Это интересная тактика.

Деление человеческого тела и «восемь направлений»



Деление человеческого тела на «8 направлений» для выполнения приемов рук

В разделе о приемах рук и приемах ног я уже касался того, что ноги принадлежат нижнему, а руки — верхнему уровню человеческого тела. И техника рук, и техника ног опирается на принцип деления человеческого тела на «восемь направлений». А «восемь направлений», в свою очередь, распадается на «16 направлений». Что же является отправной точкой? Безусловно, отправная точка деления человеческого тела для приемов рук и приемов ног отличается. Как я уже говорил в разделе о делении человеческого тела на три уровня (ДЗЁДАН, ЧЮДАН и ГЕДАН), приемы рук нацелены на средний ТАНДЭН (точка ДАНТЮ), а приемы ног — на нижний ТАНДЭН (СИНКЭЦУ). Линия ТЭНТИ («Небо — Земля», с верхнего уровня на нижний), проходящая через область «Человека» (ЧЮДАН), — всего лишь одна. Отправная точка для защищающегося — это область вокруг ДАНТЮ. На практике она делится на 16 и 32 направления, и оборона происходит с разного угла. Поэтому сфера защищающегося — это все, что попадает внутрь окружности. Основные отправные точки защищающегося обозначены на рисунке линиями.

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА ДЗЁДАН-АГЕ-УКЕ** (верхний восходящий блок)

Одну руку (которая будет отходить назад) ставим перпендикулярно, другая рука (поднимающаяся) у тела. То же самое, что и НУКИ-УКЕ (см. рис. 123 а,б,в).

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА ГЕДАН-БАРАИ** (нижнее парирование)

Обычно руки размещают в области ДАНТЮ и УММОН (одна из основных «чувствительных точек» КЭЙКЭЦУ), однако нужно ставить руки по линии ТЭНТИ (с верхнего уровня на нижний). Рука, которая отводится назад, ставится вперед на уровне ДАНТЮ. Выполняем ГЕДАН-БАРАИ, защищая ДЗЁДАН. Парирование осуществляется по наклонной линии из положения между ДАНТЮ и УММОН (см. рис. 125 а,б,в).

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА КАКЭТЭ-УКЕ** («покрывающий блок»)

Рука располагается на наклонной линии от ДАНТЮ к УММОН. Рука располагается по направлению удара под углом 90 градусов. Сначала рекомендуется угол в 90 градусов. Потом он обычно становится меньше. Не нужно, чтобы он был больше 90 градусов. Руки располагаются примерно на уровне плеча. (МИГИ-КАКЭТЭ-УКЕ, рис. 126 а,б; ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ, 127 а,б.)

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА СЮТО-ТЭ-УКЕ** (блок «рукой-мечом»)

Обычно говорят СЮТО-УКЕ. Проводится на уровне ЧЮДАН. Здесь используется прием КИРИ-УКЕ («срезающий блок»), поэтому блок применяется на уровне ДЗЁДАН. Положение рук такое же, как и в КАКЭТЭ-УКЕ. Другая рука выдвигается в направлении удара. На уровне ДАНТЮ, по касательной. (ХИДАРИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ, рис. 128; МИГИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ, рис. 129).

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА ЧЮДАН-УКЕ (1)**

Рука уходит назад по наклонной линии, соединяющей ДАНТЮ с УММОН, немного вверх. Блокирование снизу. В таком случае основным принципом является то, что блок осуществляется с поворотом поясницы и всего тела, поэтому блок должен быть направлен прямо вперед, локоть напряжен.

- **ОТПРАВНАЯ ТОЧКА ЧЮДАН-УКЕ (2)**

Грудь держим ровно, руки горизонтально поверхности на уровне ДАНТЮ. Оттягиваем локоть для того, чтобы парировать удар сбоку. Плечи чуть опущены. Кулаком прикрываем плечо, отставляем локоть подальше от тела для выполнения блока. Тело принимает позу ХАММИ («согнутый»).



▲ Рис. 123 а. ДЗЭДАН-АГЕ-УКЕ



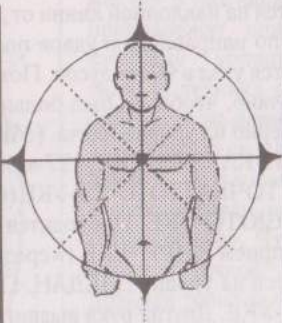
▲ Рис. 123 б. ДЗЭДАН-АГЕ-УКЕ



▲ Рис. 123 в. ДЗЭДАН-АГЕ-УКЕ

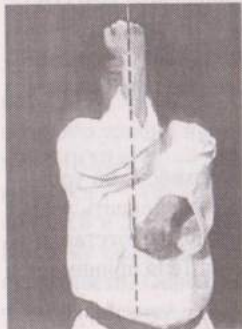


▲ Рис. 124 а. УЧИ-УКЕ



▲ Рис. 124 б. УЧИ-УКЕ

▼ Рис. 125 а. ГЕДАН-БАРАИ



▼ Рис. 125 б. ГЕДАН-БАРАИ



▼ Рис. 125 в. ГЕДАН-БАРАИ



▼ Рис. 128 а. ХИДАРИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ



▲ Рис. 126 б. МИГИ-КА-КЭТЭ-УКЕ



▲ Рис. 126 а. МИГИ-КА-КЭТЭ-УКЕ



▲ Рис. 128 б. ХИДАРИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ



▼ Рис. 127 а. МИГИ-КА-КЭТЭ-УКЕ



▼ Рис. 129 а. МИГИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ



▼ Рис. 129 б. МИГИ-СЮТО-ТЭ-УКЕ



▲ Рис. 127 б. МИГИ-КА-КЭТЭ-УКЕ

Важность движения ног

В последнее время под влиянием спорта распространились спортивные термины, и движение ног стали называть просто «Foot-work» («работа ног»). Это немного печально. Техника каратэ отличается от техники бокса. В каратэ существуют особые приемы, например ОИ-ЦУКИ («догоняющий удар»). Именно поэтому существуют и особые названия перемещения ног, например ОИ-АСИ («догоняющая нога»). Когда мы передвигаемся с места на место во время поединка с противником, могут возникнуть различные сложные ситуации. Истинное перемещение ног заключается в том, чтобы не делать лишних движений. «Работа ног» в боксе опирается на технику бокса, поэтому эти движения четко определены. В каратэ существует множество форм перемещения ног в зависимости от особенностей приема и от конкретного развития атаки.

Изменения в каратэ, так же как и изменения в боксе, связаны с новыми приемами в перемещении ног. Изменялась и сама техника. Перемещение ног можно рассматривать так же как перемещение всего тела и перемещение технического приема. Я чувствую некоторую привязанность к этому термину, который появился еще в древности. Это лишь мое мнение, но я думаю, что в каратэ перемещение ног во время выполнения базовой техники отличается от его применения во время реального поединка. Перемещение ног в боксе начинается прямо с «работы ног» в поединке. Я уже говорил выше, что концепция РИЦУ — ГЁ — СО является ступенчатой формой перемещения ног. Имеется 3 ступени. В ХАККЭСЁ китайского рукопашного боя существует 3 принципа: ТЭЙГАСИ («определенный уровень»), КАЦУГАСИ («обычный уровень») и ХЭНГАСИ («измененный уровень»). По своей сути, это то же самое, что «3 способа подготовки», о которых я собираюсь поговорить.

Способы отработки движений ног. Уровень «СИН» (принцип «РИЦУ»)

В каратэ существует множество стоек. В боксе фактически существует лишь одна определенная стойка. В этом кроется фундаментальная разница. Второе отличие заключается в том, что в каратэ придается важное значение как ката, так и кумитэ. Обучение перемещению ног в каратэ начинается с отработки всевозможных стоек и движения. Главная цель заключается в правильном выпол-

нении приемов, включающих в себя основные стойки и движения, при перемещении вперед-назад, или в составе ката.

Уровень «ГЁ» (принцип «ГЁ»)

Немного отойдя от основной формы перемещения ног, отчасти упростив ее, отрабатываем стойки и движения ног в реальном поединке. Другими словами, изменяем базовые стойки и движение ног. Не овладев перемещением ног на данном этапе, невозможно добиться успехов в свободном кумитэ и реальном поединке. Наверное, найдутся люди, которые скажут, что лучше сразу начинать с этого уровня, однако надо начинать с малого: «входи в ката, уходи из ката», о чем я уже говорил в разделе о ТАЙ и Ё. Я думаю, что в этом как раз и заключается основное различие между западным и восточным военным искусством (БУДЗЮЦУ), в основании которого лежит философия Будо.

Уровень «СО» (принцип «СО»)

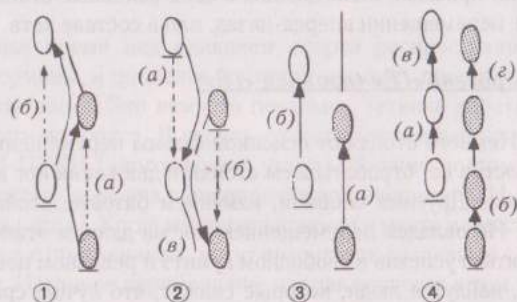
Перемещение ног невозможно отделить от техники, поэтому существует бесконечное количество форм перемещения ног. Оно имеет дело с безграничностью изменения: при нападении — одно, при защите — другое, при повороте тела — третье. Перемещение ног — это живое действие, которое имеет свою силу, свою величину, свою скорость, поэтому им можно овладеть лишь на своем собственном опыте, принимая во внимание зависимость перемещения от конкретного приема, от конкретного расстояния (МААЙ).

Восемь способов перемещения ног

1. ОИ-АСИ («догоняющая нога»). Этот способ применяется при ОИ-ЦУКИ или ОИ-ГЕРИ (МАЕ-ГЕРИ). Задняя нога как бы догоняет переднюю (см. схему на с. 200–201).

2. НОКИ-АСИ («отходящая нога»). Здесь, наоборот, передняя нога отводится на шаг назад. Применяется в случае, когда нужно изменить положение тела.

3. АЮМИ-АСИ («простой шаг»). Продвигаемся прямо вперед, как во время обычной ходьбы. ОИ-АСИ часто используется во время атаки. АЮМИ-АСИ используется во время простого сближения с противником. Входит в состав ката РОХАЙ.



4. ЁРИ-АСИ («сближение»). Часто встречается в ката древнего стиля. Положение ног не изменяется. Перемещение вперед начинается с передней ноги, а шаг назад — с задней, вправо — с правой, влево — с левой. Часто применяется в кумитэ. В кэндо этот способ перемещения называют «ОКУРИ-АСИ» («сопровождающая нога»).

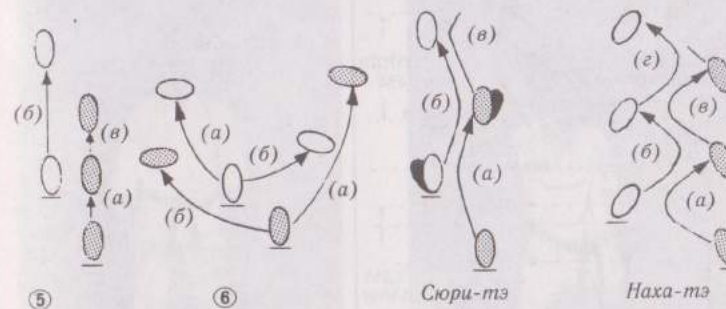
5. ЦУГИ-АСИ («преследующая нога»). Используется при проведении приема с дальней дистанции или когда передняя нога уже подготовлена для проведения удара. Примером такого перемещения в ката можно считать приближение в стойке КОСА-ДАЧИ. Задняя нога выносится вперед, ставится на уровень с другой, после чего следует новый шаг передней ногой.

6. МАВАРИ-АСИ («поворачивающаяся нога»). Этот способ также называют ХИРАКИ-АСИ («раскрывающаяся нога»). Часто используется при поворотах вправо и влево. При повороте вправо отводим («раскрываем») правую ногу вправо и подводим к ней левую. Точно так же осуществляем и левый поворот.

7. ДЭ-АСИ («вывод ноги»), ХИКИ-АСИ («вытащить ногу»). Шаг вперед передней ногой из стойки называют ДЭ-АСИ. Применяется как общее название выдвигания вперед. Простой вынос ноги вперед, без изменения положения тела, называют ХИКИ-АСИ. Отход назад также называют ХИКИ-АСИ.

8. ТОБИ-АСИ («летающая нога»). Применяется при ударе в прыжке. Используется для разворота тела в неправильном прыжке. Конечно, встречается и в ката.

Кроме того, хотелось бы подчеркнуть особенности перемещения ног в школе Сюри-тэ и школе Наха-тэ, что изображено на рис. на с. 201 справа. Эти особенности происходят из особенностей от-



работки базовой техники и базовых ката, поэтому нет смысла говорить, какой способ лучше.

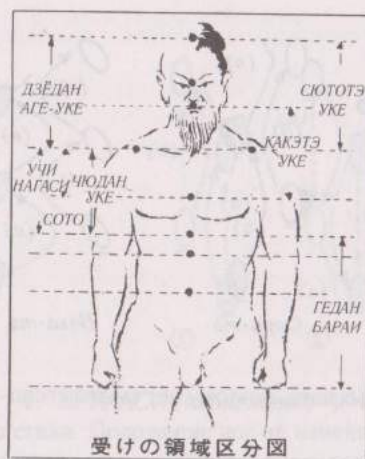
КОММЕНТАРИИ К «ФОРМЕ ВОСЬМИ НАПРАВЛЕНИЙ» («7 ПЕРЕДНИХ СПОСОБОВ»)

«Восемь направлений», о которых здесь говорится, — это восемь направлений движения во время выполнения приема, спереди и сзади. Существует сколько угодно способов тренировки, однако лучший — это тот, до которого вы дошли сами. «Спереди» — это отработка приемов перед собой, включая левую и правую сторону, это «7 передних способов». «Сзади» — это поворот тела назад, главным образом, блоки и контратаки, то есть сложная техника, поэтому ее называют «5 задних способов».

Область блока

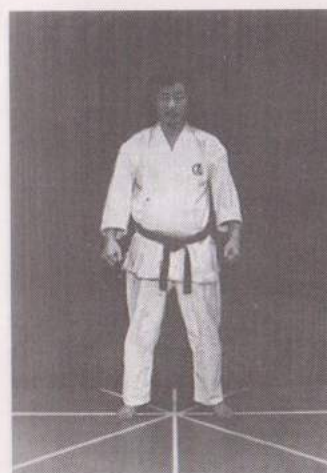
Говорят, что использовать базовую технику каратэ на практике очень трудно. Конечно, если неправильно определить область блока по «форме восьми направлений», результата не будет. Вообще, в каратэ много таких базовых приемов, которые ставят начинающих в затруднение. Например, имеется ДЗЁДАН-УКЕ, ЧЮДАН-УКЕ и ГЕДАН-БАРАИ. Это непосредственным образом связано с делением человеческого тела на 3 уровня: ДЗЁДАН, ЧЮДАН, ГЕДАН.

ГЕДАН-БАРАИ, который мы часто используем, применяется, главным образом, не для защиты нижнего уровня, а для защиты от удара в среднюю часть тела. Конечно, ЧЮДАН в свою очередь

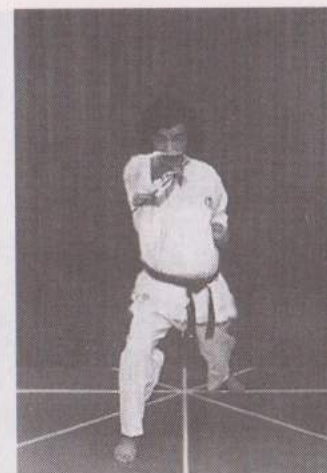


◀ Области блока

также делится на верхнюю и нижнюю части. В случае «измененной техники», «прикладной техники» деление несколько иное, однако области защиты во время выполнения базовой техники таковы, как они изображены на рисунке. Если эти области четко не определены, правильно осуществить защиту невозможно. Поэтому во время кумитэ нужно определять, в какую область будет наноситься удар. В основе деления тела на ДЗЁДАН, ЧЮДАН и ГЕДАН во время отработки базовой техники лежит естественная поза. Во время поединка таз опущен, поэтому старайтесь не ошибаться с определением области блока.



▲ Рис. 130 а. НУКИТЭ



▲ Рис. 130 б. НУКИТЭ

Первый способ. НУКИТЭ (ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ)

Делаем сокращенный поклон, кладем руки в районе нижнего ТАНДЭН, опускаем энергию КИ вниз, отводим левую ногу вбок, принимаем естественное положение. Делаем шаг вперед правой ногой. Наносим несколько раз удар НУКИТЭ из стойки ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ. Левую руку сжимаем в кулак, отводим ее к пояснице. Затем возвращаем правую ногу на место, снова занимаем исходное положение. Потом точно так же выполняем прием с выпадом левой ноги. Снова возвращаемся в исходное положение. Готовимся ко второму упражнению (рис. 130 а, б).

Комментарий

Первый способ — это прием нападения, поэтому мы начинаем его с правой ноги. Остальные блоки начинаются с левой ноги. «7 передних способов» — это блоки, однако в первом способе имеются элементы атаки — НУКИТЭ. Здесь в большей степени стоит обращать внимание не на атаку, а на отработку правильного раскрытия руки. Все последующие способы, такие, как СЮТО-ТЭ, КАКЭТЭ, НУКИ-УКЕ, основываются на этом умении. Поэтому цель первого способа заключается в том, чтобы научиться правильно сгибать большой палец, что очень важно для раскрытия руки, и правильно распределять силу между большим и остальными пальцами.



▲ Рис. 131 а. СЮТО-ТЭ-УКЕ



▲ Рис. 131 б. СЮТО-ТЭ-УКЕ

Второй способ. СЮТО-ТЭ-УКЕ (КОКУЦУ-ДАЧИ)

Делаем шаг влево по диагонали, левой рукой выполняем блок СЮТО-ТЭ-УКЕ. Рука от локтя до кончиков пальцев должна быть прямой. Выполняем блок, применяя СОТО-УДЭ-ГАТАНА (внешнее ребро предплечья). Возвращаемся в исходное положение. Делаем то же самое правой рукой (рис. 131 а,б).

Комментарий

Здесь мы осваиваем стойку КОКУЦУ-ДАЧИ и технику СЮТО-ТЭ. Блок СЮТО-ТЭ-УКЕ применяется во всех школах и стилях каратэ. Обычно он используется для защиты среднего уровня и выполняется внешним ребром ладони (СЮТО). Мы же обычно выполняем его на уровне ДЗЁДАН и используем режущий удар внешней стороной предплечья — СОТО-УДЭ-ГАТАНА. В этом основное различие. Поэтому мы опускаем ладонь другой руки чуть-чуть ниже. Тем не менее основание ладони направлено в сторону противника. Рука в запястье не сгибается, она должна быть прямой. Выполняем режущий удар сверху немного по наклонной. Рука напряжена в локте. Нужно, чтобы удар приходился ближе к локтю. Блок применяется для того, чтобы опустить, «срезать» удар на нижний (ГЕДАН) или средний (ЧЮДАН) уровень.



▲ Рис. 132 а.
ЧЮДАН-УЧИ-УКЕ



▲ Рис. 132 б. ЧЮДАН-УЧИ-УКЕ

Третий способ. ЧЮДАН-УЧИ-УКЕ (НЭКО-АСИ-ДАЧИ)

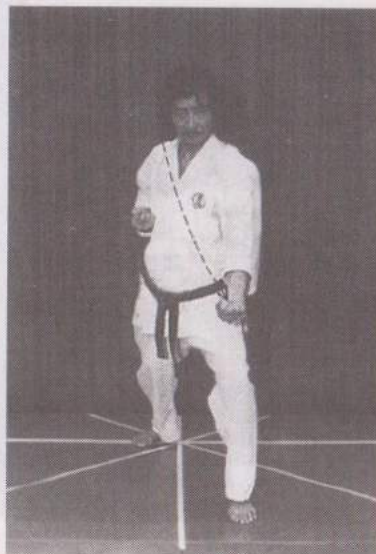
Из исходного положения выполняем блок в боковую сторону с поворотом поясницы. Рука в локте при этом напряжена. Направляем всю энергию тела на этот блок. Тело направлено прямо вперед (СИНКО). Блок в позе ХАММИ («согнутый») превратится в НАГАСИ-УКЕ (отведение, парирование). Не путайте их! Проводим блок влево на уровне ЧЮДАН. Здесь используется УЧИ-УДЭ-ГАТАНА (внутреннее ребро предплечья), поэтому правильнее называть этот прием УЧИ-УКЕ (рис. 132 а,б).

Комментарий

Этот блок выполняется не только на уровне ЧЮДАН, но и на уровне ДЗЁДАН. В этом случае его называют ЁКО-УКЕ («боковой блок»). Когда локоть отводится наружу, блок называют НАГАСИ-УКЕ. Другая рука располагается перед подбородком (у особой «чувствительной точки» УММОН). Блокирующая рука идет параллельно поверхности пола. Кулак поднимается тыльной стороной вверх, а в момент блокирования поворачивается. Особенность этого блока в том, что рука отводится немного выше и вбок.



▲ Рис. 133 а. ГЕДАН-БАРАИ



▲ Рис. 133 б. ГЕДАН-БАРАИ

Четвертый способ. ГЕДАН-БАРАИ (ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ)

Линия выполнения приема изменялась следующим образом: сначала вперед, затем — по диагонали, затем — вбок. Сейчас на четвертом способе снова вперед. Выносим левую руку вперед, выполняем ГЕДАН-БАРАИ. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем блок другой рукой (рис. 133 а,б).

Комментарий

В технике ГЕДАН-БАРАИ сочетается техника прямого и техника кругового парирования. Рука медленно обходит область лица. Затем выполняем нижнее парирование. Однако необходимо обращать внимание на то, чтобы не концентрировать энергию во всем теле. Рука проходит мимо лица, напряжена в районе локтя, доходит до плеча. Затем резко проводится нижнее парирование. Мы как бы предполагаем защитить ДЗЭДАН, а потом проводим защиту на ГЕДАН.



▲ Рис. 134 а.
ЧЮДАН-СОТО-УКЕ



▲ Рис. 134 б. ЧЮДАН-СОТО-УКЕ

Пятый способ. ЧЮДАН-СОТО-УКЕ (ШИКО-ДАЧИ)

Делаем выпад вперед левой ногой. Выполняем левой рукой СОТО-УКЕ из стойки ШИКО-ДАЧИ. Прием выполняется также и правой рукой. В прошлом даже использовался прием, называемый УЧИ-УКЕ («удар-блок»). Для начинающих этот прием был довольно труден, поэтому появился СОТО-УКЕ с использованием СОТО-УДЭ-ГАТАНА («рука-меч снаружи внутрь»). Почувствуйте соприкосновение с рукой противника во время проведения блока (рис. 134 а,б).

Комментарий

Этот блок проводится сильным махом сбоку, снаружи. Его применяют чаще, чем УЧИ-УКЕ. Он применяется также и при НАГАСИ («смаживание», «отведение»). Один из блоков, которые часто встречаются в ката БАССАЙ-ДАЙ.



▲ Рис. 135 а. КАКЭТЭ-УКЕ



▲ Рис. 135 б. КАКЭТЭ-УКЕ

Шестой способ. КАКЭТЭ-УКЕ (КОКУЦУ-ДАЧИ)

Этот блок является базовой защитой области между шеей и подбородком. Обычно выполняется на уровне ЧЮДАН. Иногда его выполняют одной рукой. Может применяться для защиты ДЗЁДАН. Является основой основ техники каратэ. В прошлом блок выполняли во время нападения или защиты с продвижением вперед, заднюю ногу отводили назад. Переднюю ногу выносите вперед и ставите боком. Принимаете левостороннюю стойку КОКУЦУ-ДАЧИ и выполняете блок. Возвращаетесь в исходное положение и выполняете правосторонний блок (рис. 135 а,б).

Комментарий

Часто техника КАКЭТЭ («накрывание») более эффективна, чем техника ХАРАИ (парирование). Имеется много разновидностей «измененного» (ХЭНКА) и «прикладного» (ОЁ) блока. Очень надежный прием, хотя научиться его правильно выполнять трудно. Атаку в виде ЦУКИ можно спокойно отразить запястьем руки. Базовый блок КАКЭТЭ-УКЕ достаточно сложно применить на практике, однако у него имеется множество «измененных» форм, которые можно использовать в схватке, поэтому необходимо научиться правильно выполнять базовый блок. Другая рука здесь, в отличие от СЮТО-ТЭ-УКЕ, идет параллельно с блокирующей рукой, под таким же углом.



▲ Рис. 136 а.
ДЗЁДАН-АГЕ-УКЕ



▲ Рис. 136 б. ДЗЁДАН-АГЕ-УКЕ

Седьмой способ. ДЗЁДАН-НУКИ-УКЕ (ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ)

Делаем выпад вперед левой ногой, принимаем стойку ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ и выполняем левосторонний блок ДЗЁДАН-НУКИ-УКЕ. Выполняем правосторонний блок. Возвращаемся в исходное положение. Делаем сокращенный поклон, медленно опускаем руки к нижнему ТАНДЭН, восстанавливаем дыхание. Затем расслабились, выполнили поклон, ждем дальнейших указаний (рис. 136 а,б).

Комментарий

ДЗЁДАН-УКЕ обычно называют АГЕ-УКЕ («восходящий блок»). Есть некоторые различия между его формами: НАНАМЭ-АГЕ-УКЕ («диагональный восходящий блок»), СУЙХЭН-УКЕ («горизонтальный блок»), ЦУКИ-УКЕ («тычок-блок»). НУКИ-УКЕ («вытащенный блок») обозначает «вытащить» ЦУКИ противника. Он также называется СЮТО-ДЗЁДАН-УКЕ («верхний блок рукой-мечом»). Однако блок отличается от АГЕ-УКЕ («восходящего блока») и более похож на КИРИ-УКЕ («рубящий блок»). Поэтому в момент выполнения блока кулак раскрывается. Блок передней поверхностью кулака (СЭЙКЭН), наверное, более силен и эффективен, однако вкладывать всю силу в верхний блок нет необходимости. Однако в этом блоке имеются преимущества АГЕ-УКЕ, поэтому при отработке блока нужно обращать внимание и на них.

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА

Есть несколько моментов, о которых нельзя ни в коем случае забывать во время выполнения ката.

1. Начинайте с поклона!

В любом виде японского военного искусства, не только в каратэ, большое значение придается поклону: «Начинайте с поклона, заканчивайте поклоном!» Перед началом ката нужно обязательно делать поклон. В стойке ХЭЙСОКУ-ДАЧИ естественно опускаете руки вдоль тела, выполняете правильный поклон, возвращаетесь в исходное положение, отчетливо произносите название ката.

2. Соблюдайте последовательность движений!

Начало в разных ката отличается одно от другого. Отличается также и количество движений. Если вы неправильно называете ката, не соблюдаете последовательность выполнения движений ката, значит, вы не освоили ее. Такое выполнение ката не имеет никакого смысла. Запоминание последовательности движений в ката и понимание смысла ката является залогом правильного освоения ката. Ката называют ДО-ДЗЭН («медитация в движении») или РИЦУ-ДЗЭН («медитация стоя»). Нужно выполнять ката бессознательно. Нужно соблюдать последовательность движений.

3. Следите за линией движения! («Возвращение к сущности»)

В отличие от ката в других военных искусствах, в каратэ существует линия восьми направлений, которую называют ЭМБУ-СЭН («линия выполнения боевой техники»). Принципом любой ката является возвращение к отправной точке ката. Это называют «возвращением к сущности» (ХОНТАЙ-КИКАН). Этот принцип подразумевает возвращение к началу начал. Нужно следить за линией ЭМБУ-СЭН и возвращаться к началу. Для воина, стоящего на краю жизни и смерти, невозможность возвращения туда, откуда он вышел, означает поражение и смерть. «Возвращение к началу» является проявлением философии Будо, в которой оно означает окончательную победу.

4. Помните об особенностях ката!

Как я уже говорил в разделе о целях ката, каждое из ката имеет свои особенности и свою системную цель. Думать, что искус-

ное выполнение ката означает достижение цели ката или придавать слишком большое значение выполнению базовых форм ката (КИХОН-КАТА), не обращая внимание на «измененные формы ката» (ХЭНКА-КАТА), — значит заблуждаться. В состав некоторых ката входит много малых приемов. Некоторые же ката выполняются очень ровно. Нужно выполнять ката, ясно понимая ее особенности и цель отработки этой ката. Иначе пропадает смысл осваивать другие ката. Необходимо четко представлять себе результат, к которому приводит данное ката, и правильно выражать ее особенности.

5. Сохраняйте ритм!

Имеется много разновидностей ката. При выполнении ката сила — это не главное. Скорость тоже не главное. Нужно правильно «распределять силу». Нужно правильно «распределять скорость». Движения тела должны быть правильными. Лишь в таком случае рождается правильный ритм. Лишь из правильного ритма рождается красота. В любом виде высокого искусства, будь то спорт, музыка или каллиграфия, — везде существует свой ритм. Чем выше уровень мастерства, тем выше и достойнее красота данного искусства. Если не сохранять ритм и такт, ката не будет «жить». Вести поединок в одном ритме — значит потерпеть поражение.

6. Помните о принципах «ДЗЁ» — «ХА» — «КЮ».

В литературе и драматическом искусстве существуют стадии развития сюжета, такие, как завязка, основная часть, поворот сюжета, развязка. Если уподобить ката литературному произведению, то можно и в ней найти те же самые части. ДЗЁ — ХА — КЮ — это этапы временного развития. Предполагается, что использование данных терминов в традиционном искусстве началось под влиянием театра Но. Понимание самой ката зависит от того, как мы чувствуем в ней эти части: где заканчивается ДЗЁ, где начинается ХА, где конец КЮ. Безусловно, в составе ДЗЁ, ХА и КЮ имеются свои ДЗЁ — ХА — КЮ. Бывает, что ката начинается с ХА, переходит в КЮ и заканчивается спокойным, медленным ДЗЁ. Однако нельзя освоить ката, не зная принципов ДЗЁ — ХА — КЮ.

- Смотрите особый раздел!

7. Следите за дыханием!

Существует дыхание Инь, со слабым вдохом и выдохом, и глубокое дыхание Ян. Иногда следует применять дыхание Инь, иногда дыхание Ян. Дыхание должно соответствовать движению. Каратэ использует «дыхание в движении», поэтому существуют разнообразные способы дыхания. Смотрите особый раздел «Способы дыхания».

8. Не останавливаться, но быть неподвижным!

В ката присутствуют ДО («движение») и СЭЙ («покой»). Нужно выполнять ката без остановки от начала до конца. Прекращение движений — это не остановка, а состояние покоя и неподвижности для перехода к «движению» (ДО). В случае остановки действие отрывается от самого приема. Стремясь использовать шанс перехода от состояния покоя к движению, вы должны задействовать все свои душевные силы.

9. Вкладывайте энергию в «КИАЙ»!

КИАЙ — это не просто выкрик. КИАЙ может быть и безмолвным. Главным образом, КИАЙ используется в ката в решающий момент атаки. Однако необходимо знать о трех основных правилах КИАЙ. Закон победы, с точки зрения энергии КИ, состоит из трех этапов: «освобождение КИ», «сосредоточение КИ», «высвобождение КИ». Иногда он сопровождается голосом, иногда нет. Считается, что постепенно происходит переход от КИАЙ, сопровождаемого голосом, к безмолвному КИАЙ. Очень важно знать, как использовать КИАЙ во время выполнения ката. Естественно, что когда КИАЙ применяется в ката три раза, то сила выкрика отличается. Очень важен КИАЙ во время выполнения блока. Нужно научиться выполнять каждый КИАЙ, вкладывая в него всю энергию. В таком случае и ДЗАНСИН («устремленность в будущее»), которому в японском военном искусстве придается большое значение, естественно сохраняется, а не остается лишь формальностью.

別伝「ナイフアンチ初段」の型

Ката НАЙФАНТИ СЁДАН («неосновная»)



КАТА НАЙФАНТИ СЁДАН («НЕОСНОВНАЯ»)

Ката НАЙФАНТИ также называют НАЙФАНТИН. Фунакиси Гитин переименовал ее в ТЭККИ. Со времени Мацумура Сокон (период зарождения) до эпохи Итосу Ясуцунэ (период развития) ката НАЙФАНТИ претерпела серьезные изменения. Усилиями Итосу Ясуцунэ были созданы НАЙФАНТИ НИДАН и САНДАН, и ката широко распространилась.

Особенность ката НАЙФАНТИ состоит в том, что перемещение происходит по прямой линии в бок из стойки КИБА-ДАЧИ (НАЙФАНТИ-ДАЧИ). Ката проста, и в ней сравнительно мало движений, но она очень важна с точки зрения освоения каратэ. Она очень известна. В ней чувствуется мужественность и мощь. Говорят, что Мотобу Тёки, прославленный мастер «реального поединка», знал лишь эту ката. По мере того, как переходишь к НИДАН и САНДАН, происходят изменения в методике тренировок. Однако, занимаясь отработкой стойки КИБА-ДАЧИ, вы набираете силу и можете научиться правильной стойке. В ката мало ударов ногами и других движений, поэтому ката подходит для разных людей, в том числе и для пожилых. Освоив в совершенстве первый — третий уровни (СЁДАН — САНДАН) ката, вы придете к высокому каратэ. При выполнении ката, особенно во время отработки СЁДАН, необходимо помнить о «большом» (ДАЙ) и «малом» (СЁ) перемещении ног и о «большой» и «малой» НАМИ-КАЭСИ («волне»). В ином случае вы не сможете вернуться к «исходной точке» (ФУДО-КИТЭН). Нужно стремиться к гармоничному выполнению ката, чтобы в технике и в НАМИ-КАЭСИ также чувствовались «большая» и «малая» формы.



▲ Рис. 137. Движение 1



▲ Рис. 138. Движение 2



▲ Рис. 139. Движение 3

Движение 1. Принимаем позу, как изображено на рис. 137, выполняем КЭНРЭЙ (поклон кулаком).

Движение 2. Поворачиваем голову вправо, переступаем левой ногой вправо и принимаем стойку КОСА-ДАЧИ (рис. 138).

Движение 3. Опираясь на левую ногу, делаем шаг правой и выполняем удар ХАИТО (внутреннее ребро «руки-ножа») правой рукой, как показано на рис. 139.

Комментарий. Смена ног осуществляется быстро. Руки перекрещиваются: правая рука идет вниз, левая вверх. Иногда вместо внутреннего ребра ладони используют внешнее ребро (СЮТО). Иногда вперед выводится ладонь руки. Здесь применяется ХАИТО, которое более эффективно во время атаки и более полезно с точки зрения развития мышц руки.



▲ Рис. 140. Движение 4



▲ Рис. 141. Движение 4

Движение 4. Оставаясь в прежней стойке, выполняем удар локтем (ЭМПИ-АТЭ) левой рукой, как показано на рис. 140. Затем быстро поворачиваемся вперед. После ЭМПИ-АТЭ отводим правую руку к пояснице и поворачиваемся вперед (рис. 141).

Комментарий. Если вы захотите продлить ЭМПИ-АТЭ, вы нарушите стойку. Изначально ЭМПИ-АТЭ эффективен лишь на близком расстоянии, поэтому необходимо помнить о правильном использовании стойки КИБА-ДАЧИ: положение таза должно быть четко зафиксировано. Причем поворачивается лишь верхняя часть тела. Левая рука расположена на уровне груди горизонтально, как будто вы держите на груди мяч.



▲ Рис. 142. Движение 5



▲ Рис. 143. Движение 5

Движение 5. Выполняем ГЕДАН-БАРАИ в левую сторону, затем — КАГИ-ЦУКИ («крючкообразный тычок») правой рукой (рис. 142, 143).

Комментарий. Необходимо отрабатывать ГЕДАН-БАРАИ из положения рук у груди. По-другому нижнее парирование не выполняют. Нет никакой необходимости стараться продлить КАГИ-ЦУКИ, точно так же, как и ЭМПИ. Если повернуться вперед, руки будут расположены параллельно полу. КАГИ-ЦУКИ — прием, не предназначенный для выполнения на дальнем расстоянии, поэтому цель тренировки должна заключаться в отработке короткого и четкого удара. Между грудью и рукой должно быть достаточное расстояние.



▲ Рис. 144. Движение 6

Движение 6. Делаем шаг правой ногой влево (рис. 144). Затем делаем движение левой ногой, как показано на рис. 145. Ставим ногу, поворачиваемся вперед и одновременно выполняем правый ЧЮДАН-УКЕ и левый ГЕДАН-ЦУКИ (рис. 146).

Комментарий. На рис. 144–146 показано одно движение. Упор делается на «большое» (ДАЙ) перемещение ног. Как показано на рис. 144, переступаем правой ногой и одновременно выносим левую ногу вперед (рис. 145).

Данное упражнение связано с техникой АСИ-БАРАИ (КАКЭ) («мах ногой»), КЭКОМИ («входящий удар ногой»). Самое главное — научиться сохранять равновесие и освоить основные движения тела. Это упражнение укрепляет ноги и поясницу и придает движениям резкость. Постарайтесь использовать это и во время выполнения других приемов.



▲ Рис. 145. Движение 6



▲ Рис. 146. Движение 6

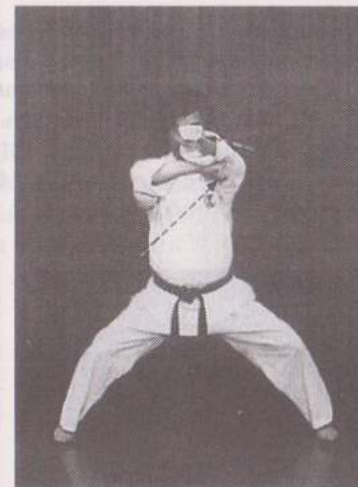


▲ Рис. 147. Движение 7



▲ Рис. 149. Движение 7

Здесь выполняется одновременно правое и левое блокирование, однако в действительности нет примеров проведения сразу левой и правой атаки. Отрабатывайте данное движение, ясно понимая, в чем состоит его эффективность: если вы отработаете как левое, так



▲ Рис. 148. Движение 7

Движение 7. Выполняем одновременно левый ЧЮДАН-УКЕ и правый ГЕДАН-УКЕ (рис. 147).

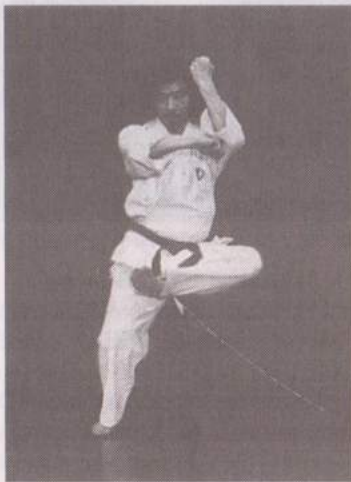
После блокирования выполняем левый ЦУКИ, правая рука поднимается к левой, как показано на рис. 148. Затем рука отводится назад, прикрывая ДЗЁ-ДАН. Положение рук показано на рис. 149.

Комментарий. Одновременный левый ЧЮДАН-УКЕ и правый ГЕДАН-УКЕ, в отличие от предыдущего движения, осуществляется не «малым» (СЁ) движением, когда руки прижаты к телу, а «большим» (ДАЙ) — локти расставлены широко для того, чтобы собрать все силы.

Здесь выполняется одновременно правое и левое блокирование, однако в действительности нет примеров проведения сразу левой и правой атаки. Отрабатывайте данное движение, ясно понимая, в чем состоит его эффективность: если вы отработаете как левое, так

и правое движение, вы сможете отразить любое нападение в область груди и живота.

Контратака после блокирования проводится в виде ДЗЁДАН-ЦУКИ, поэтому лучше наносить ЦУКИ не кулаком, а локтем в центр. Как показано на рис. 148, правая рука касается локтя левой руки. После проведения ЦУКИ рука поднимается вверх (рис. 149).



▲ Рис. 150. Движение 8



▲ Рис. 151. Движение 8

Движение 8. Затем, обращаясь вперед, выполняем НАМИ-КАЭСИ («волна»): поднимаем левую ногу (рис. 150), делаем шаг влево и одновременно поворачиваем левую руку. Занимаем положение, как на рис. 151.

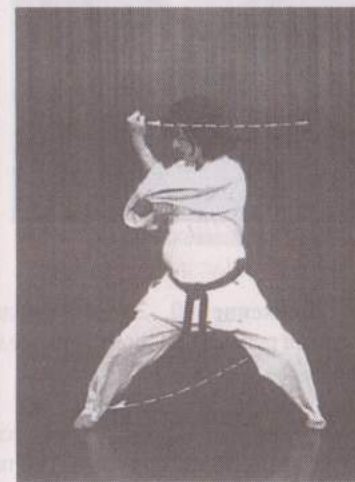
Комментарий. НАМИ-КАЭСИ выполняется так: поднимаем ногу на уровень паха и резко ставим ее на место. Блокирующая рука немного изгибается в запястье и принимает положение ДЗЯ-КО («рот змеи»). Блок осуществляется всем телом («накрывающий блок»), кулак сжат, рука поворачивается в запястье. Секрет НАМИ-КАЭСИ состоит в том, что центр тяжести не переносится на опорную ногу. Мы как бы находимся в стойке КИБА-ДАЧИ на одной ноге. Центр тяжести приходится на прямую линию посередине между ногами.

Движение 9. Быстро выполняем НАМИ-КАЭСИ правой ногой. Нога поднимается до уровня колена (рис. 152). Принимаем положение, как на рис. 153.

Комментарий. НАМИ-КАЭСИ делят на «большой» (ДАЙ) и «малый» (СЁ). Поэтому НАМИ-КАЭСИ может выполнять различную роль: он может быть защитой от АСИ-БАРАИ («мах ногой»), использоваться для того, чтобы уклониться от КЭКОМИ и др.

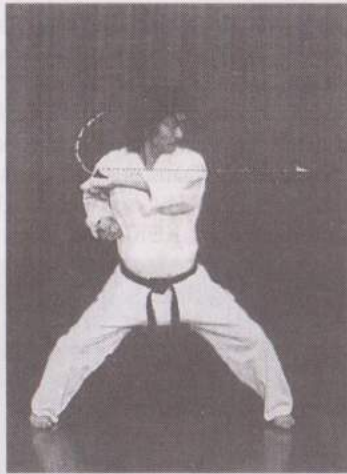


▲ Рис. 152. Движение 9



▲ Рис. 153. Движение 9

Шаг ногой и движение рукой должны осуществляться одновременно. Нужно выполнять защиту на верхнем уровне по траектории, которая показана на рис. 152, 153. Это движение нужно понимать шире, чем просто левое блокирование.



▲ Рис. 154. Движение 10



▲ Рис. 155. Движение 10

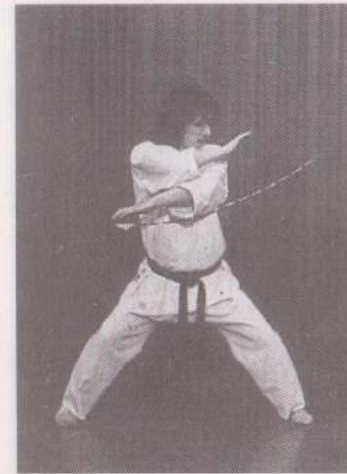
Движение 10. Затем выполняем МОРОТЭ-ЦУКИ («тычок обеими руками»). Порядок проведения этого удара смотрите на рис. 154, 155.

Комментарий. Руки движутся параллельно, как показано на рис. 154, 155. Правая рука идет параллельно груди.

Движение 11. Разжимаем кулаки, отводим медленно левую руку назад, как показано на рис. 156. Затем снова выносим левую руку вперед (рис. 157).

Последующие движения аналогичны предыдущим, но они выполняются в противоположную сторону.

Движение 12. Отработка правого ЭМПИ-АТЭ. Аналогично четвертому движению (рис. 158, 159).



▲ Рис. 156. Движение 11



▲ Рис. 157. Движение 11



▲ Рис. 158. Движение 12



▲ Рис. 159. Движение 12

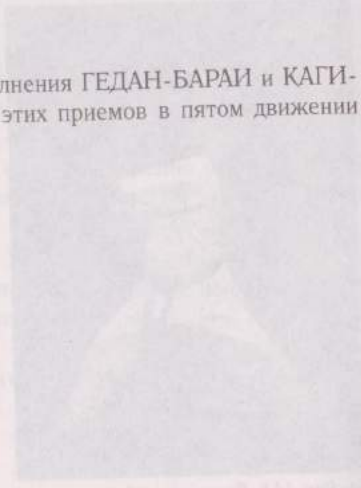
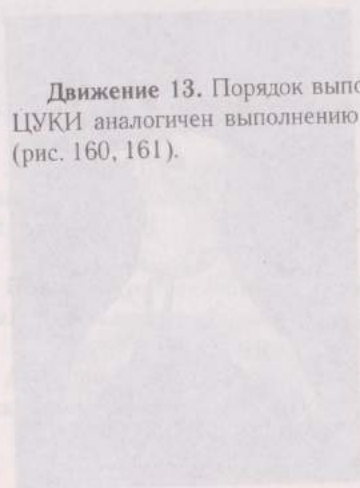


▲ Рис. 160. Движение 13



▲ Рис. 161. Движение 13

Движение 13. Порядок выполнения ГЕДАН-БАРАИ и КАГИ-ЦУКИ аналогичен выполнению этих приемов в пятом движении (рис. 160, 161).



▲ Рис. 162. Движение 14



▲ Рис. 163. Движение 15

Движение 14. Делаем небольшой шаг в позу КОСА-ДАЧИ. Выполняется так же, как во втором движении. Переступаем легко, не ставя ногу на пятку (рис. 162).

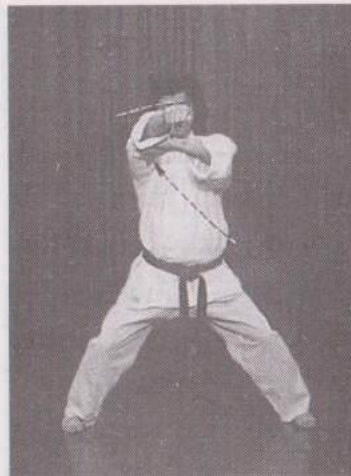
Движение 15. Аналогично шестому движению. Отличается лишь перемещение ног. ХИДАРИ-ЧЮДАН-УКЕ, МИГИ-ГЕДАН-ЦУКИ (рис. 163, 164).



▲ Рис. 164. Движение 15



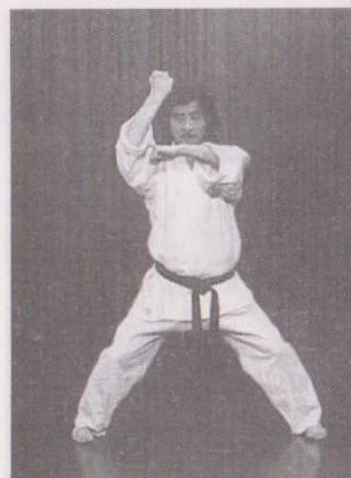
▲ Рис. 165. Движение 16



▲ Рис. 166. Движение 16

Движение 16. Одновременное выполнение МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ и ХИДАРИ-ГЕДАН-УКЕ. Аналогично седьмому движению. «Большое» (ДАЙ) выполнение приема (рис. 165, 166, 167).

Движение 17. МИГИ-НАМИ-КАЭСИ-ДАЙ («большой возврат волны» правой ногой) и МИГИ-ДЗЯКО-УКЕ (блок «рот змеи» правой рукой). Аналогично восьмому движению (рис. 168, 169).



▲ Рис. 167. Движение 16

Движение 18. ХИДАРИ-НАМИ-КАЭСИ-СЁ («малый возврат волны» левой ногой) и верхний блок правой рукой (МИГИ-ДЗЁДАН-САБАКИ). Аналогично девятому движению (рис. 170, 171).



▲ Рис. 168. Движение 17



▲ Рис. 169. Движение 17



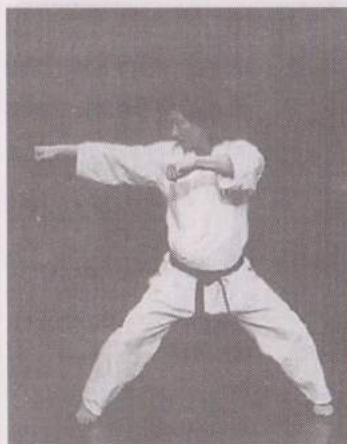
▲ Рис. 170. Движение 18



▲ Рис. 171. Движение 18



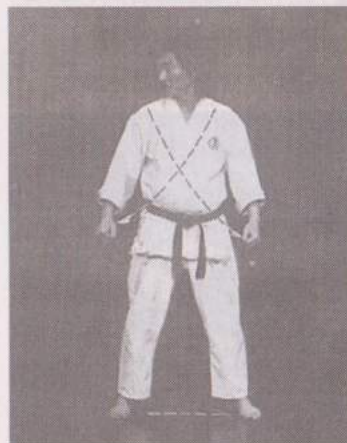
▲ Рис. 172. Движение 19



▲ Рис. 173. Движение 19



▲ Рис. 174. Движение 20



▲ Рис. 175. Движение 20

Движение 19. МОРОТЭ-ЦУКИ. Выполняется точно так же, как десятое движение (рис. 172, 173).

Движение 20. Правая нога ставится рядом с левой. Принимаем стойку ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Скрещиваем руки на груди (рис. 174). Немного расставляем ноги (рис. 175) и совершаем ДЗАНСИН. Затем делаем установленный поклон (КЭНРЭЙ) и заканчиваем ката.

古流「鎮闘」の型 Ката ТИНТО («древний стиль»)



КАТА ТИНТО («ДРЕВНИЙ СТИЛЬ»)

Говорят, что ТИНТО является одной из ката МУКАНДЭ («древней руки»). Это одна из самых древних ката даже среди ката древнего стиля. Она занимает очень важное место в технике школы Томари-гэ. Ката ТИНТО, с которой мы собираемся познакомиться, дошла до наших дней благодаря основателю школы Томари-гэ Мацумура Косаку (1825—1898). Неизвестно, кто создал эту ката. Неизвестно, где она появилась. Впоследствии она была систематизирована Киятакэ Тётоку. Ее особенность заключается в том, что она выполняется по диагонали.

Со временем в нее вносились различные изменения. Имеется немало сложностей применения ее на практике. Это, прежде всего, следующие: отведение ноги после удара (ГЕРИ) в стойке ТИНТО-ДАЧИ на одной ноге; одновременное выполнение нападения и защиты; повороты тела; напряжение нижней части тела (ХАНГЭЦУ-ДАЧИ). В некоторых школах считается, что ката ТИНТО позволяет освоить самую высокую технику и что оценить по достоинству глубину этой ката может только настоящий мастер. Ее называют также ГАНКАКУ («скала-журавль»). Для того чтобы освоить ката с точки зрения традиционных особенностей, не нужно упрощать ее движения. Конечно, степень овладения ею зависит от вашего телосложения, возраста, однако вы должны быть настойчивы. Не бросайте освоение этой ката на полпути. Старайтесь справиться с тем, что у вас сразу не получается.

К примеру, говорят, что в ката НАЙФАНТИ нужно вкладывать всю силу, в БАССАЙ — полсилы, или «полмастерства». Мастерство — это техника и ловкость. Ката ТИНТО требует и техники, и ловкости. Если в момент решающего удара нижняя часть тела не напряжена, не собрана, нужного эффекта не будет, так как одной скорости недостаточно. Прием должен выполняться и быстро, и эффективно. Чем больше ловкости, тем большую силу вы сможете собрать в решающий момент. В этом кроется секрет ТИНТО.



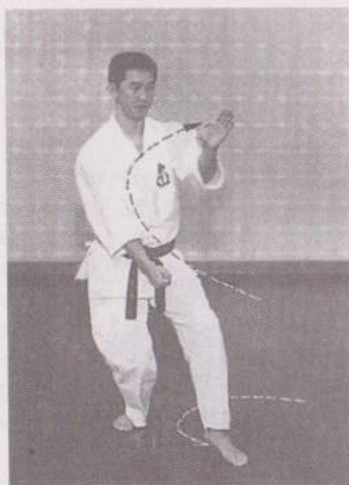
▲ Рис. 176. Движение 1



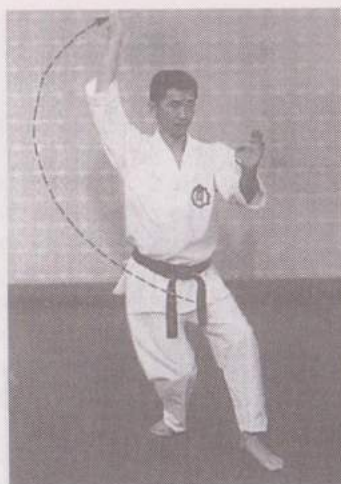
▲ Рис. 177. Движение 1

Движение 1. Выполняем установленный поклон (КЭНРЭЙ). Из позы, которая показана на рис. 176, отступаем левой ногой в сторону, принимаем стойку КИБА-ДАЧИ. Охватываем рукой кулак (ХОКЭН) и помещаем руки у нижнего ТАНДЭН, как показано на рис. 177.

Комментарий. Не нужно связывать это движение с нападением или защитой. Оно выполняется для саморегуляции в духе дзэн. Успокойте свой дух и сердце, успокойте дыхание, успокойте сознание, погрузитесь в покой. Глаза как будто закрыты.



▲ Рис. 178. Движение 2



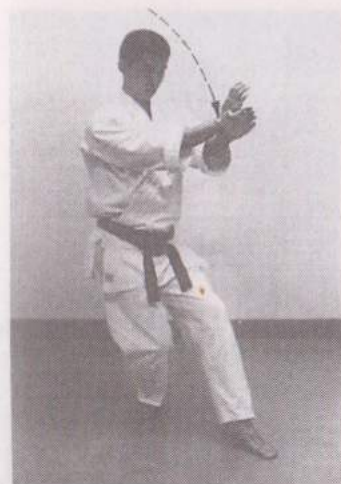
▲ Рис. 179. Движение 3

Движение 2. Выполняете медленно по диагонали ХИДАРИ-КАКЭ-УКЕ («накрывающий блок левой рукой») и одновременно выносите вперед левую ногу. Принимаете стойку НЭКО-АСИДАЧИ. Правый кулак находится на нижнем уровне, как показано на рис. 178.

Комментарий. ХИДАРИ-КАКЭ-УКЕ проводится из положения, когда руки сложены у нижнего ТАНДЭН. Рука медленно описывает полукруг. Нужно выполнять это движение так, чтобы даже во время проведения быстрого блока, описывая полукруг, вы смогли защитить себя от удара противника.

Движение 3. Из положения СЮТО-ТИНТО-ГАМАЭ («рука-меч» в стойке ТИНТО) переходим к ДЗЯКО-УКЕ (блок «рот змеи»). Как видно на рис. 179, медленно разворачиваем руку вперед, доводим ее до пересечения с другой рукой и принимаем положение ДЗЯКО-ГАМАЭ («рот змеи») — рис. 180, 181, 182.

Комментарий. Правая рука поддерживается тыльной стороной левой руки. Это один из вариантов выполнения приема. Другое название блока — ТИНТО-УКЕ. Говорят также, что этот прием используется в бо-дзюцу. Если взять посох в руки, поза, пока-

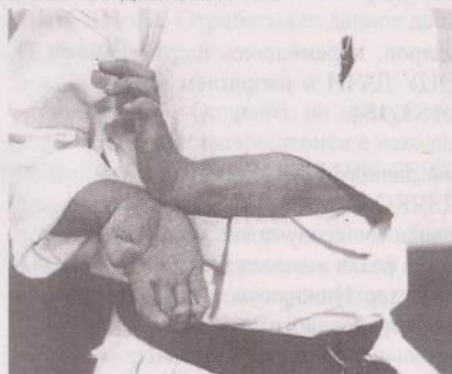


▲ Рис. 180. Движение 3



▲ Рис. 181. Движение 3

▼ Рис. 182. Движение 3



занная на рис. 179, превратится в КАММУРИ-ГАМАЭ («поза короны»). Таким образом, скрещенные руки соприкасаются запястьями, поворачиваются, принимают положение ДЗЯКО-ГАМАЭ («рот змеи»). В момент проведения блока руки отводятся немного вправо к пояснице.



▲ Рис. 183. Движение 4



▲ Рис. 184. Движение 4

Движение 4. Из ДЗЯКО-ГАМАЭ продвигаемся вперед шагом ЁРИ-АСИ. Наносим серию ударов ХИДАРИ-ДЗЮН-ЦУКИ и МИГИ-ГЯКУ-ЦУКИ.

Во время нанесения ударов, перемещаясь шагом ЁРИ-АСИ, принимаем стойку ХАНГЭЦУ-ДАЧИ и напрягаем нижнюю часть тела, как показано на фото 183, 184.

Комментарий. Значение данного ЦУКИ состоит в том, что он наносится из положения ДЗЯКО-ГАМАЭ и является контратакой. Поэтому не следует проводить его сразу после того, как рука отведена назад. Нужно быстро и резко выполнять сближение (ЁРИ-АСИ) и вкладывать все тело в удар. Нижняя часть тела должна быть собрана. В ином случае удары будут слабыми.

Движение 5. Продвигаемся вперед (ЁРИ-АСИ), оборачиваемся назад и выполняем одновременно ХИДАРИ-ДЗЁДАН-УКЕ и МИГИ-ГЕДАН-БАРАИ (рис. 185).

Комментарий. Часто говорят, что это движение представляет собой защиту от нападения спереди, однако на самом деле отразить атаку двух нападающих не так просто, как выполнить данное движение. И вы должны представлять, что защищаетесь от двух напада-



▲ Рис. 185. Движение 5

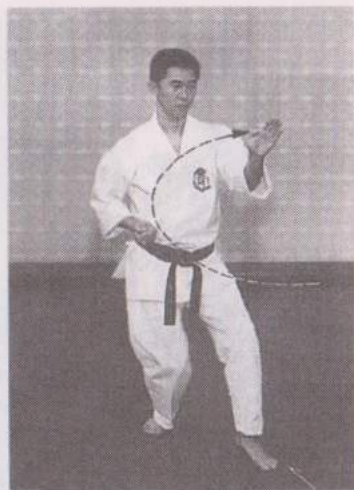


▲ Рис. 186. Движение 6

ющих. Вы одновременно выполняете ДЗЁДАН-УКЕ и ГЕДАН-БАРАИ. Особенно полезно это движение тем, у кого слабо развиты мышцы плечей. Отрабатывая данное движение, они сразу «убьют двух зайцев».

Движение 6. Опираясь на правую ногу, делаем один поворот на 180 градусов и возвращаемся в исходное положение. Из стойки КИБА-ДАЧИ выполняем ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ (рис. 186).

Комментарий. Если после пятого движения было бы необходимо защитить нижний уровень с левой стороны, особого смысла выполнять парирование после разворота на 180 градусов не было бы. Однако в этой ката ставится цель отработать сам разворот. Если вы можете, опираясь на правую ногу, выполнить разворот на 180 градусов, то любой другой разворот не составит для вас особого труда. Это движение помогает усилить опорную ногу и развивает чувство равновесия.



▲ Рис. 187. Движение 7



▲ Рис. 188. Движение 7

Движение 7. Отводим левую ногу назад, принимаем стойку НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Левая рука принимает положение КЭКЭ-ГА-МАЕ («готовность покрытия»), (рис. 187).

Затем выполняем то же самое, что мы делали во втором и третьем движениях. Как только руки пересеклись, сжимаем их в кулаки и подтягиваем их ближе к телу, (рис. 188).

Комментарий. Отличие от второго и третьего движений состоит в скорости выполнения: быстро делаем мах рукой, как только руки пересеклись, отводим их к телу.



▲ Рис. 189. Движение 8

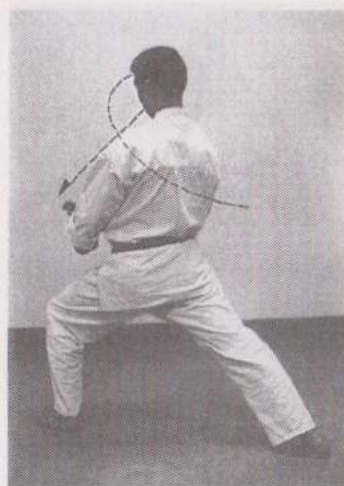


▲ Рис. 190. Движение 8

Движение 8. Выполняем удары левой и правой ногой (НИДАН-ГЕРИ) в прыжке. Принимаем стойку ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ. Выполняем КОСА-УКЕ (ДЗЮДЗИ-УКЕ) («скрещивающийся блок», или «крестообразный блок», рис. 189, 190).

Иногда вместо НИДАН-ГЕРИ выполняют МИГИ-ОИ-ГЕРИ («правый преследующий удар ногой»). Затем выносят вперед левую ногу и принимают положение, показанное на рис. 190. Изначально применяли НИДАН-ГЕРИ, однако использование ОИ-ГЕРИ также не является ошибкой.

Комментарий. Применение НИДАН-ГЕРИ является одной из главных особенностей ката ТИНТО. Однако нужно помнить также о том, что для некоторых людей, из-за возраста или особенностей телосложения, выполнение данного приема затруднительно. По мере возможности, рекомендуется выполнять НИДАН-ГЕРИ. Однако слишком перенапрягаться не стоит. Сначала наносим правый, затем левый удар ногой. На рис. 189, 190 показан ОИ-ГЕРИ.



▲ Рис. 191. Движение 9

Движение 9. Опираясь на правую ногу, делаем разворот назад через правую сторону. Левая рука прикрывает ДЗЁДАН. Затем медленно опускаем ее на нижний уровень, выполняем ХИДАРИ-ГЕДАН-ОСАЭ-УКЕ («левый нижний подавляющий блок»). Ладонью правой руки поддерживаем левую (рис. 191).

Комментарий. Быстро поворачиваемся, перенеся центр тяжести на левую ногу, и выполняем ДЗЁДАН-БАРАИ. Затем медленно выполняем ОСАЭ-УКЕ («подавляющий блок»).



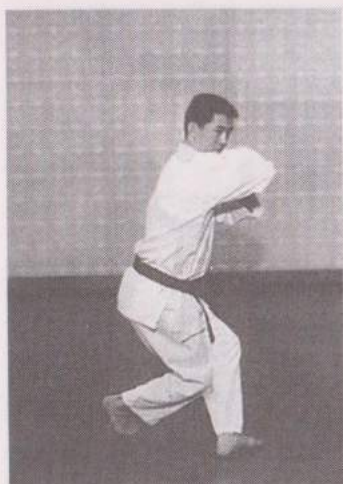
▲ Рис. 192. Движение 10



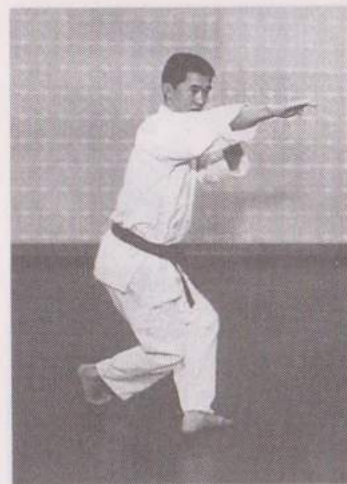
▲ Рис. 193. Движение 10

Движение 10. Оборачиваемся назад через правое плечо, продвигаемся вперед шагом ЁРИ-АСИ. Наносим МИГИ-ДЗЮН-ЦУКИ и сразу же за ним ХИДАРИ-ОИ-ЦУКИ. После проведения ХИДАРИ-ОИ-ЦУКИ замираем в стойке ХАНГЭЦУ-ДАЧИ (рис. 192, 193).

Комментарий. МИГИ-ДЗЮН-ЦУКИ, выходящий из предыдущего положения, и ХИДАРИ-ОИ-ЦУКИ представляют собой серию ударов и выполняются одновременно. Необходимо правильное перемещение (ЁРИ-АСИ, ОИ-АСИ, ХИКИЦУКЭ-АСИ — ХАНГЭЦУ-ДАЧИ): оно должно быть ровным и быстрым. Важно, чтобы движение осуществлялось всем телом.



▲ Рис. 194. Движение 11



▲ Рис. 195. Движение 11

Движение 11. Выполняем ЭМПИ-АТЭ (удар локтем), как показано на рис. 194, затем — МИГИ-СЮТО-ЦУКИ (правый удар «рука-меч»). Левая рука кладется поверх правой (рис. 195). Переходим в ШИКО-ДАЧИ, как показано на рис. 196.

Комментарий. Вместо СЮТО-ЦУКИ может быть использован НУКИТЭ («рука-копье»), ТОРИТЭ («дополнительный удар»). Следите за прочным положением поясицы в стойке РЮНЭН-ДАЧИ («поворот дракона»).

Движение 12. ЧЮДАН-БАРАИ правой ногой и одновременное ДЗЁДАН-БАРАИ ладонью правой руки (рис. 197).

Поставили ногу, МИГИ-СЮТО-ЦУКИ, затем СЮТО-КАКИВАКЭ («ребро-меч» обеими руками одновременно) (рис. 198, 199).

Комментарий. Парирование, которое показано на рис. 197, позволяет моментально перейти к контратаке. При выполнении СЮТО-КАКИВАКЭ помните о том, что нет смысла слишком расставлять локти, нет нужды выполнять это движение чересчур сильно. Главное — прикрыть свое тело от удара. Движение должно быть легким и быстрым.



▲ Рис. 196. Движение 11



▲ Рис. 197. Движение 12



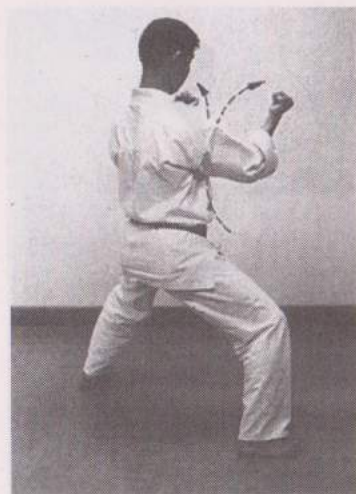
▲ Рис. 198. Движение 12



▲ Рис. 199. Движение 12



▲ Рис. 200. Движение 13



▲ Рис. 201. Движение 14

Движение 13. Удар по болевым точкам (ДОККО) противника. Медленно совершаете круговое движение руками и как бы притягиваете противника к себе (рис. 200).

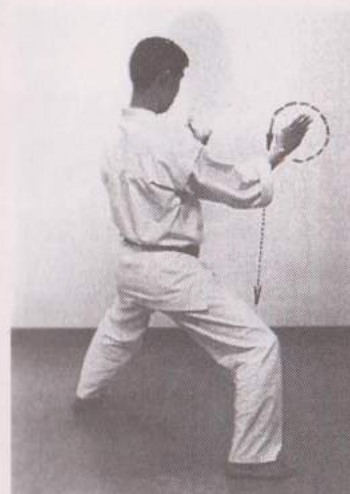
Комментарий. Сложная техника, которая требует хорошего владения обеими руками. Удар по болевым точкам ДОККО, расположенным за ушами. Говорят, что такой удар может лишит противника способности к движению и даже свалить его.



▲ Рис. 202. Движение 14



▲ Рис. 203. Движение 14



▲ Рис. 202. Движение 14



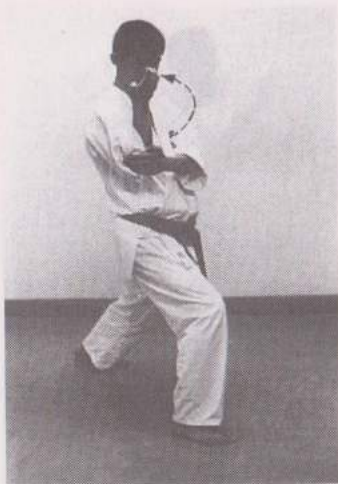
▲ Рис. 203. Движение 14

Движение 14. Выполняем МОРОТЭ-ЧЮДАН-УКЕ (средний блок обеими руками) из КИБА-ДАЧИ. Затем поворачиваем ладони вниз и опускаем руки на бедра (рис. 201, 202).

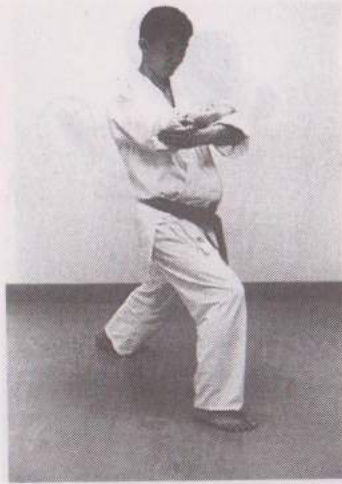
Затем принимаем ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ и выполняем КАКЭТЭ-УКЕ правой рукой (рис. 203).

Комментарий. Движения обеими руками во время МОРОТЭ-ЧЮДАН-УКЕ должны выполняться одновременно. После блока осуществляется захват рук противника или отдергивание рук.

Поворачиваем руки в запястье и опускаем их на бедра. Это движение применяется для того, чтобы опустить руки противника, или для того, чтобы вывернуть руки противнику и опустить их вниз. Поэтому нужно четко выполнять блок, а потом быстро переходить к движению, показанному на рис. 202.



▲ Рис. 204. Движение 15



▲ Рис. 205. Движение 15

Движение 15. Поворачиваем правую руку и прижимаем ее к телу, как показано на рис. 204. Левую руку прикладываем к локтю правой.

Затем опускаем правую руку (рис. 205).

Комментарий. Правой рукой мы осуществляем парирование либо разворачиваем захваченную руку противника.

Из положения, показанного на рис. 204, мы переходим к ОСАЭ-УКЕ («подавляющий блок»), показанному на рис. 205. Представьте, что вы отражаете нападение противника.



▲ Рис. 206. Движение 16



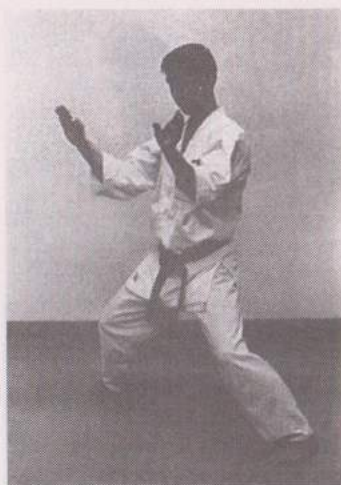
▲ Рис. 207. Движение 16

Движение 16. Отводим правую ногу, переходим в КИБА-ДАЧИ, выполняем МИГИ-ГЕДАН-БАРАИ. Левая рука прижата к правой (рис. 206). Затем выполняем ЧЮДАН-МОРОТЭ-УКЕ (рис. 207).

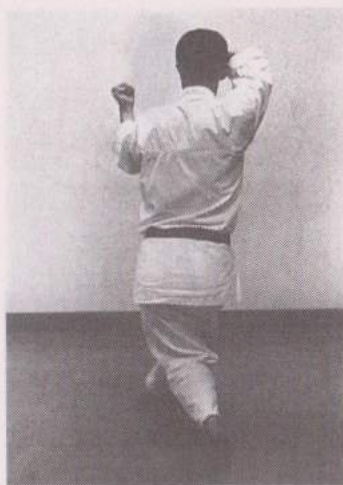
Комментарий. При переходе от пятнадцатого движения к ГЕ-ДАН-БАРАИ левая рука прижата к блокирующей. Парирование проводится изнутри. ЧЮДАН-МОРОТЭ-УКЕ осуществляется из положения, показанного на рис. 206 (обратите внимание: нужно смотреть не вправо, как на рис. 206, а вперед). Необходимо следить за правильным движением левой руки.



▲ Рис. 208. Движение 16



▲ Рис. 208. Движение 17

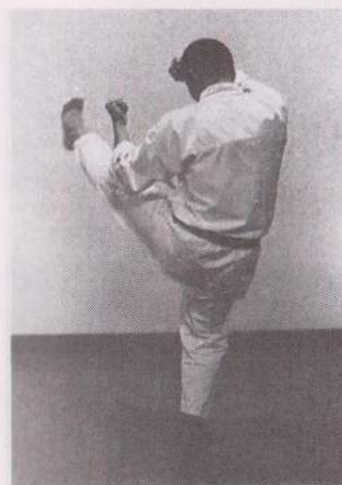


▲ Рис. 209. Движение 17

Движение 17. После МОРОТЭ-ЧЮДАН-УКЕ поворачиваем руки в запястьях и опускаем их на бедра. Немного приседаем и выполняем ДЗЁДАН-ЁКО-УКЕ с разворотом вправо. Правая рука прикрывает ДЗЁДАН (рис. 208,209).

Комментарий. Переход от шестнадцатого к семнадцатому движению аналогичен движению, которое уже встречалось раньше. Здесь упор делается на быстроту движения.

Переход к ДЗЁДАН-ЁКО-УКЕ из положения, когда руки опущены на бедра, не означает, что в данном случае возможен лишь правый блок. Вы должны всегда быть готовы к отражению атаки. Однако данное движение выполняется как бы с целью отражения удара справа.

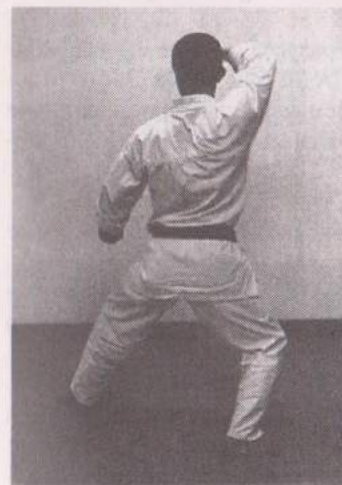


▲ Рис. 210. Движение 18



▲ Рис. 211. Движение 18

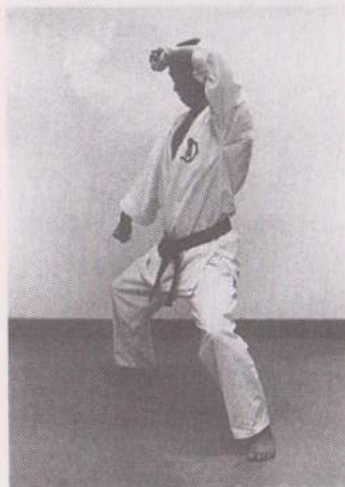
Движение 18. Выполняем ХИДАРИ-МАЕ-ГЕРИ, принимаем ТИНТО-ДАЧИ, делаем выпад вперед, занимаем КОКУЦУ-ДАЧИ, проводим ГЕДАН-БАРАИ (рис. 210, 211, 212).



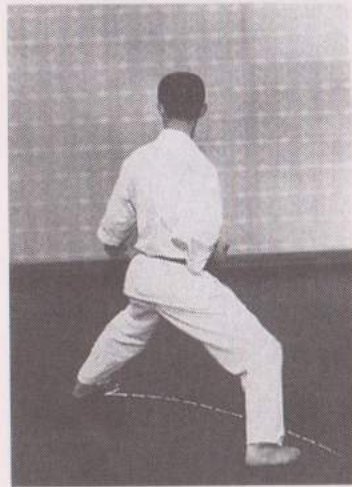
▲ Рис. 212. Движение 18

Комментарий. Ката ТИНТО называется также ГАНКАКУ («скала-журавль»). В ней большое значение придается позе на одной ноге. Обратите внимание: после МАЕ-ГЕРИ нога быстро возвращается назад, мы снова принимаем выжидательную позицию (рис. 211).

После удара ногой нужно сразу отводить ее обратно, чтобы можно было сделать любой поворот. Как будто журавль, стоящий на одной ноге, нацеленный на свою добычу.



▲ Рис. 213. Движение 19



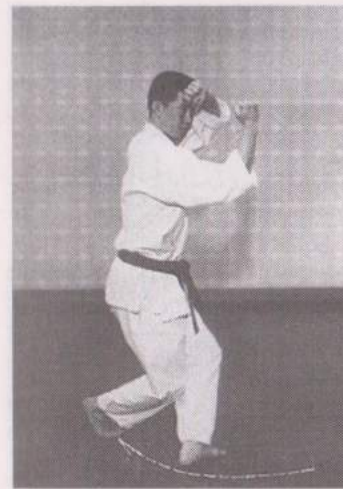
▲ Рис. 214. Движение 20

Движение 19. Делаем шаг правой ногой и выполняем МИГИ-ГЕДАН-БАРАИ из стойки КОКУЦУ-ДАЧИ (рис. 213).

Движение 20. Поворот на 180 градусов в левую сторону. ХИ-ДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ из КИБА-ДАЧИ (рис. 214). Затем отводим назад правую ногу, поворачиваем голову вправо, принимаем стойку РЮНЭН-ДАЧИ (рис. 215), выполняем МИГИ-ДЗЁДАН-ЁКО-УКЕ.

Комментарий. Очень важно правильно совершить переход от КИБА-ДАЧИ к РЮНЭН-ДАЧИ. Если вы отступите назад на приличное расстояние, то блок будет необязателен. Быстро отводите правую ногу назад и поднимаете обе руки вверх по прямой линии из положения, показанного на рис. 214. Нет необходимости вкладывать большую силу в движение правой руки вбок, как при выполнении ЧЮДАН-УКЕ. Движение должно выполняться по правильной траектории. Помните, что вы защищаете ДЗЁДАН.

Есть также объяснение этого движения с точки зрения БО-ДЗЮЦУ, но мы его опустим.

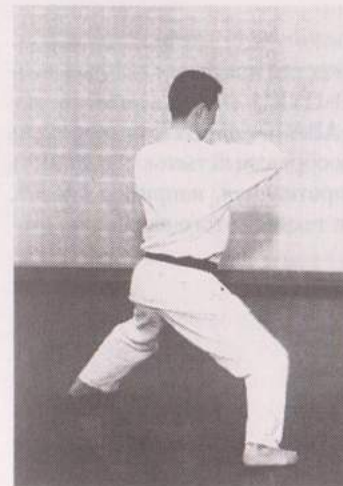


▲ Рис. 215. Движение 20



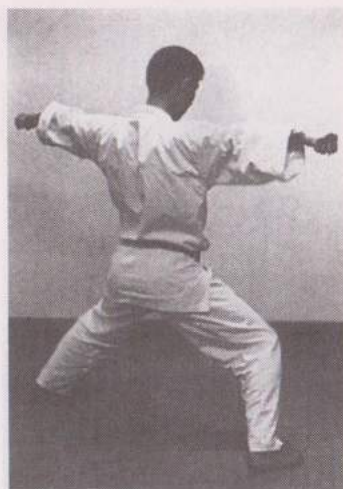
▲ Рис. 216. Движение 21

Движение 21. Отвели кулаки к пояснице и одновременно провели МИГИ-МАЕ-ГЕРИ. Возвращаем ногу назад, стоя на одной ноге (рис. 216). Затем делаем шаг вперед и выполняем ЭМПИ-АТЭ из КИБА-ДАЧИ (рис. 217).

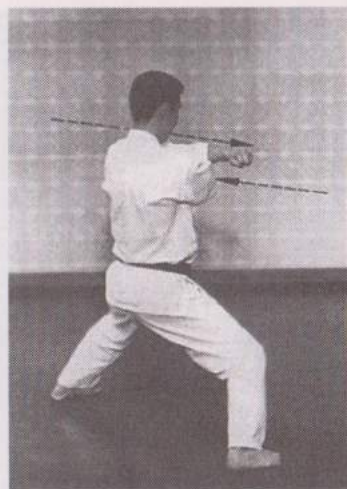


▲ Рис. 217. Движение 21

Комментарий. Отработываем быстрое возвращение ноги назад и быстрый удар ногой. Сильный удар правой ногой с последующим ЭМПИ-АТЭ, выполняемым с поворотом поясницы.



▲ Рис. 218. Движение 22



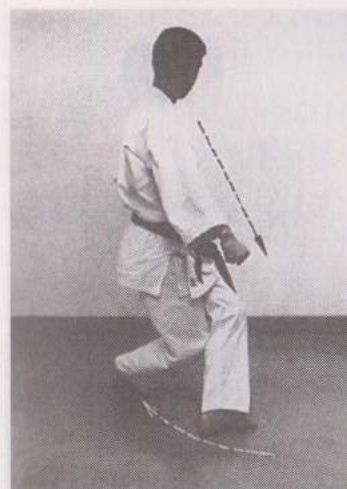
▲ Рис. 219. Движение 22

Движение 22. Выполняем ЦУКИ левой и правой рукой одновременно (рис. 218), затем — ХАСАМИ-ЦУКИ («удар ножницы», рис. 219).

Комментарий. Существуют множество приемов с одновременным выполнением ЦУКИ: ХЭЙКО-ЦУКИ («параллельный тычок»), ЯМА-ЦУКИ («тычок гора»), АВАСЭ-ЦУКИ («одновременный тычок»), КАГИ-ЦУКИ («крючкообразный тычок») и др. Есть способы освобождения от захвата противника, например способ, показанный на рис. Если вы освоите технику этого движения, этого будет достаточно.



▲ Рис. 220. Движение 23



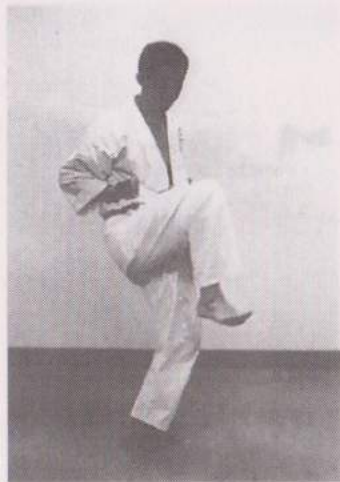
▲ Рис. 220. Движение 23



▲ Рис. 220. Движение 23

Движение 23. Правую ногу отводим влево, перекрещиваем ноги, выполняем МИГИ-ГЕДАН-БАРАИ (рис. 220).

Комментарий. Нужно выполнять ГЕДАН-БАРАИ, не меняя положение тела при переходе из позиции, показанной на рис. 220, к данному движению. Выполнять парирование с большого размаха или выполнять движение после изменения положения тела нет смысла.



▲ Рис. 221. Движение 24



▲ Рис. 222. Движение 24

Движение 24. Одновременно с выполнением МИГИ-МАЕ-ГЕРИ отводите кулаки к пояснице. Отводим ногу назад, как показано на рис. 221, и опускаем ее. Поворачиваемся назад, одновременно с этим перекрещиваем ноги и выполняем ХИДАРИ-ГЕДАН-БА-РАИ (рис. 222).

Комментарий. Это движение помогает отработать правильное перемещение, развить чувство равновесия: под каким углом нужно ставить ногу, как нужно выполнять поворот.

Естественно, что положение, куда ставится нога после удара, зависит от действий противника. В основном, нога после МАЕ-ГЕРИ уходит вперед либо возвращается назад.

В этой ката осуществляется поворот назад. Попробуйте развить некоторые моменты техники, двигаясь лишь вперед. Это движение часто используется при повороте тела при защите левой опорной ноги или защите нижнего уровня в бо-дзюцу.



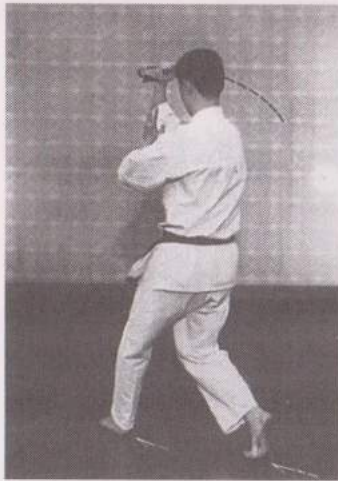
▲ Рис. 223. Движение 25



▲ Рис. 224. Движение 25

Движение 25. Одновременно с выполнением ХИДАРИ-МАЕ-ГЕРИ отводите левый кулак к пояснице. Делаете шаг вперед и выполняете ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 223, 224).

Комментарий. После удара ногой сразу отводите ее назад. Левую руку отводите к шее. Затем выполняете КАКЭТЭ-УКЕ с верхнего уровня. Нужно, чтобы КАКЭТЭ-УКЕ выполнялся одновременно с тем, как опускается нога.



▲ Рис. 225. Движение 26



▲ Рис. 226. Движение 27

Движение 26. Продвигаете правую ногу вперед, принимаете стойку СОЭ-АСИ-ДАЧИ. Одновременно с этим выполняете МИГИ-УЧИ-УКЕ (УРАКЕН). Левая рука прижата к локтю (рис. 225).

Комментарий. Точно такое же движение, что и в ката ВАН СЮ: выполняем МИГИ-УЧИ-УДЭ-УКЕ, как бы срезая удар противника ладонью. Этот прием также называют «ДАМАСИ-УЧИ» («обманный удар»).

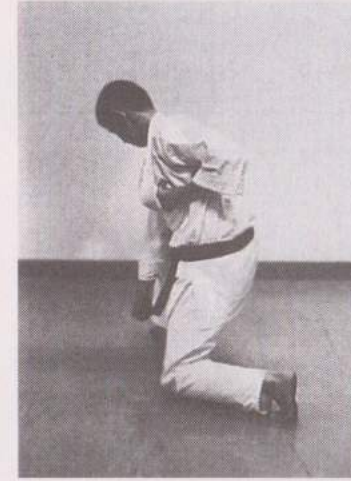
Если вы будете выполнять это движение, представляя, что вы защищаете верхний уровень, то результат не заставит себя ждать: вы отшлифуете УРАКЕН, и мышцы вашего тела станут упругими. Если в стойке СОЭ-АСИ-ДАЧИ мышцы ног не напряжены, то пропадает сила в пояснице.

Движение 27. Из стойки СОЭ-АСИ-ДАЧИ выполняете одновременно МИГИ-МАЕ-ГЕРИ и МИГИ-КО-ЦУКИ (правый малый тычок) (рис. 226). КО-ЦУКИ называют также ДАМАСИ-ЦУКИ (обманный тычок).

Затем делаем выпад вперед и выполняем ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ (левый обратный тычок) (рис. 227).



▲ Рис. 227. Движение 27



▲ Рис. 228. Движение 28

Комментарий. Имеется О-ЦУКИ (большой тычок) и КО-ЦУКИ (малый тычок). В двадцать шестом движении необходимо выполнять КО-ЦУКИ. Действие правого кулака использует КО-ЦУКИ и через ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ переходит в О-ЦУКИ. Иногда ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ принимает форму ДЗА-ЦУКИ (тычок сидя), иногда проводится ГЕДАН-ДЗА-ЦУКИ. КО-ЦУКИ является ДАМАСИ-ЦУКИ (обманным тычком), поэтому он должен сопровождаться сильным и точным ударом ноги.

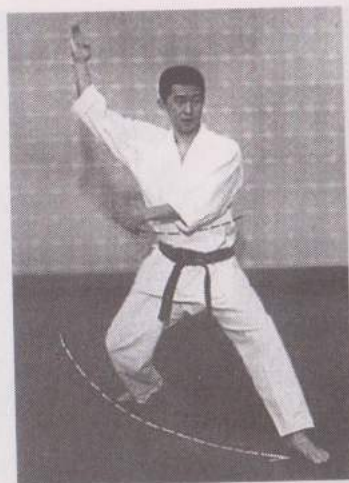
Движение 28. Правой рукой выполняем ГЕДАН-ДЗА-ЦУКИ. Он играет роль последнего, решающего удара (рис. 228).

Комментарий. Обратите внимание, что в положении сидя пальцы левой ноги согнуты почти под прямым углом и прижаты к полу. Но не нужно слишком перегибать пальцы.

С древности считалось, что, сгибая пальцы, можно усилить внутренние органы.



▲ Рис. 229. Движение 29



▲ Рис. 230. Движение 29

Движение 29. Поднимаясь, оборачиваемся вперед. Перемещаем правую ногу так, как показано на рис. 229, затем выносим левую ногу вперед и принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ. Когда мы приняли стойку, руки принимают положение ТИНТО-ГАМАЭ (рис. 230, 231).

Комментарий. Движения должны быть непрерывными до ТИНТО-УКЕ (КАМАЭ). В это время необходимо сохранять баланс между правой и левой ногой и между правой рукой (ДАЙ) и левой рукой (СЁ). Делаем большое круговое движение правой рукой, левая рука следует за ней. Когда руки пересеклись, тыльной стороной левой руки мы поддерживаем правую ладонь, выполняющую блок. Затем обеими руками выполняем ТИНТО-ГАМАЭ, как бы отводя удар влево.

Смотрите фотографии, поясняющие выполнение ТИНТО-УКЕ.



▲ Рис. 231. Движение 29



▲ Рис. 232. Движение 30



Движение 30. Отводим левую ногу назад, принимаем исходное положение, при этом взгляд направлен влево (рис. 232).

Затем выполняем поклон и ждем дальнейших указаний.



◀ Рис. 233



Fig. 1. Kata form, 1st position.



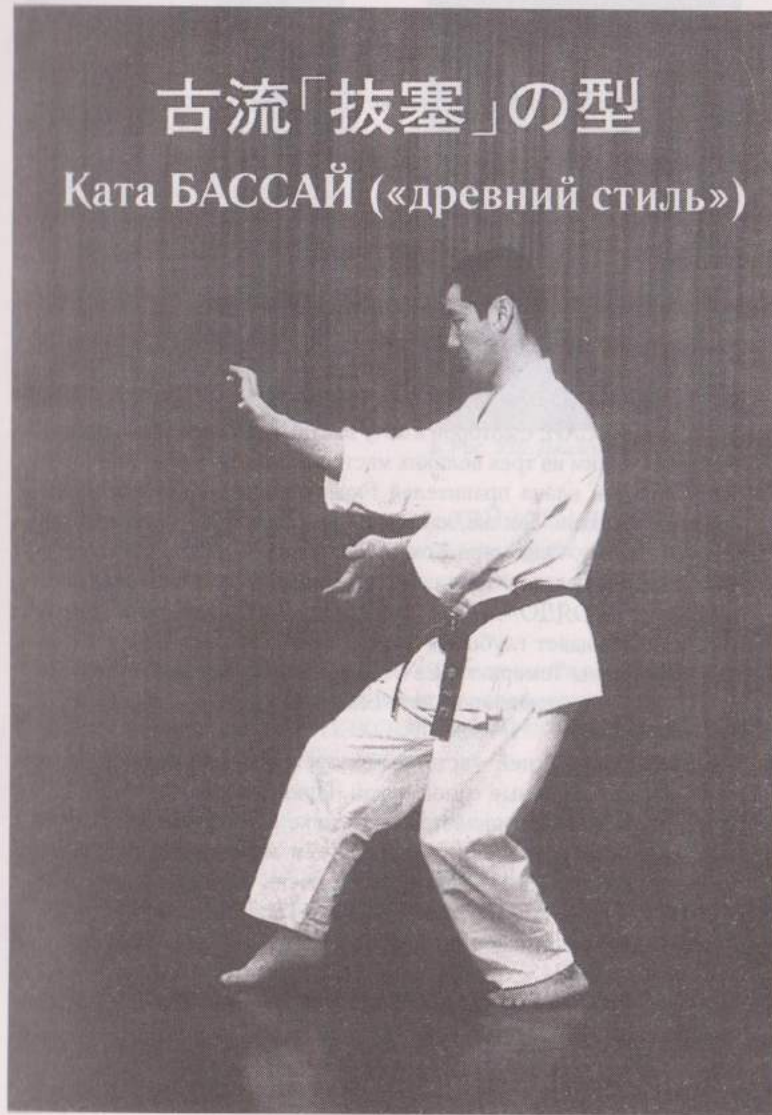
Fig. 2. Kata form, 2nd position.

Далее следует описание техники выполнения ката. В начале описывается исходное положение (исходная стойка) и положение рук. Затем описывается движение рук и ног, а также дыхание. В конце описывается завершение ката.

В заключение приводятся рекомендации по выполнению ката, а также заключение. В заключение говорится о том, что ката является основой для изучения других форм и стилей. Также упоминается, что ката является важным элементом тренировки и способствует развитию силы, выносливости и концентрации.

古流「拔塞」の型

Ката БАССАЙ («древний стиль»)



КАТА БАССАЙ (ДРЕВНИЙ СТИЛЬ)

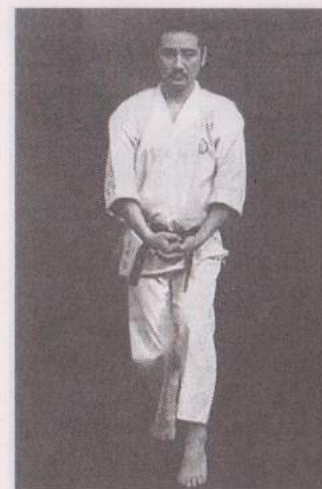
Ката БАССАЙ называют также ПАССАЙ. Иероглифы, которыми записывается данное слово, обозначают «захватить крепость», из-за того, что «техника данной ката напоминает взятие крепости». Имеется 5–6 разновидностей БАССАЙ. Обычно применяют БАССАЙ-ДАЙ и БАССАЙ-СЁ, однако существуют также ТИЯТАН-ЯРА-НО БАССАЙ, ОЯДОМАРИ-НО БАССАЙ, ИСИМИНЭ-НО ПАССАЙ, ТАХАТА-НО ПАССАЙ. Наиболее распространен БАССАЙ-ДАЙ. Как это ни удивительно, но некоторые каратисты вообще думают, что существует лишь БАССАЙ-ДАЙ. Это самая современная ката. Она имеет очень важное значение при освоении базовой техники.

Ката БАССАЙ, с которой я хочу вас познакомить, говорят, была передана одним из трех великих мастеров Томари-тэ Оядомари Кокан (военный клана правителей Рюкю). Он известен под именем Оядомари Пэтин. Так же, как и основатель школы Томари-тэ Мацумура Косаку, Оядомари Кокан был военным. Ката дошла до наших дней благодаря Киятакэ Тётоку. Фактически, правильнее называть ее не ОЯДОМАРИ-НО БАССАЙ, а КИЯН-НО БАССАЙ. Эта ката обладает глубоким содержанием, является выражением техники школы Томари-тэ. Ее особенность проявляется в том, что в ней часто, по сравнению с ката БАССАЙ-ДАЙ, применяется раскрытая ладонь.

Во-первых, в ней часто используется ладонь; применяются приемы, выполняемые одной рукой. Принцип «большого» (ДАЙ) и «малого» (СЁ) проявляется в технике блокирования сразу после нанесения удара. Во-вторых, общим моментом для БАССАЙ является МОРОТЭ-ЦУКИ, а также очень опасный прием АВАСЭ-ЦУКИ на верхнем и нижнем уровне. В зависимости от разновидности ката применяется ЯМА-ЦУКИ, ХЭЙКО-ЦУКИ, однако МОРОТЭ-ЦУКИ — прием, общий для всех. В-третьих, ката обычно заканчивается ЧЮДАН-УКЕ и КАКЭТЭ-САГУРИТЭ («покрывающая, нащупывающая рука»).



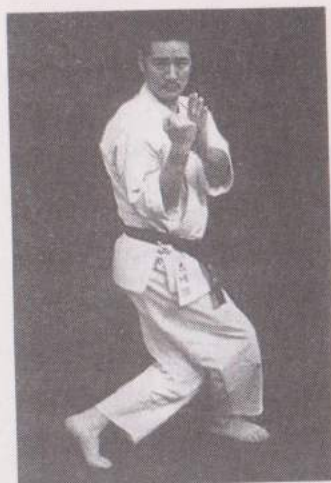
▲ Рис. 234. Движение 1



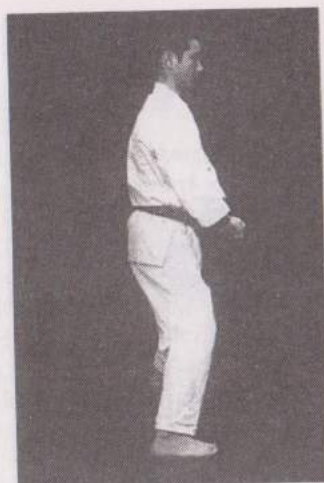
▲ Рис. 235. Движение 1

Движение 1. Принимаете стойку ХЭЙСОКУ-ДАЧИ, поклон (КЭНРЭЙ) (рис. 234). Затем охватываете кулак ладонью (ХОКЭН), выводите левую ногу вперед, принимаете стойку НЭКОАСИ-ДАЧИ (рис. 235).

Комментарий. Обычно данная поза соединяется с выполнением САСАЭ-УКЕ. Здесь вы должны немного переместить центр тяжести тела и принять стойку НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Тело должно быть готово к проведению приема.



▲ Рис. 236. Движение 2



▲ Рис. 237. Движение 3

Движение 2. Делаете резкий выпад правой ногой, левая нога остается сзади. Принимаете позу ХАММИ («согнутый», «наклоненный»), как показано на рис. 236, выполняете ТЭЦУЙ-МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ (правый средний блок «рукой-молотом»). Левая рука поддерживает правую.

Комментарий. Поднимаем высоко правую ногу. На КИАЙ делаем выпад. Левая нога остается на месте. Чтобы поза была уверенной, ноги должны быть напряжены.

Что касается САСАЭ-УКЕ, он должен выполняться не от руки, а от плеча. Иначе блок будет слабым.

Движение 3. Подтягиваем левую ногу к правой, принимаем КИБА-ДАЧИ. Вместе с поворотом головы охватываем правый кулак ладонью левой руки и опускаем руки (ХОКЭН) к нижнему ТАНДЭН (рис. 237).



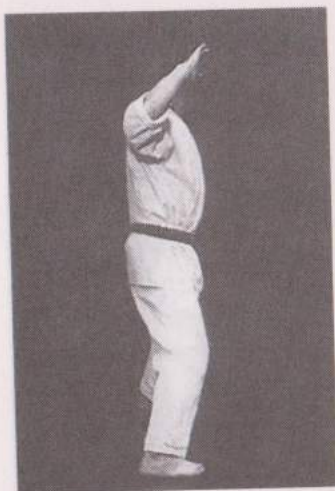
▲ Рис. 238. Движение 4



▲ Рис. 239. Движение 4

Движение 4. Поднимаем руки вверх так, чтобы получился треугольник между локтями и ладонями рук (ХОКЭН). Центр тела (ДЗИНТЮ-РО) направляем прямо вверх (рис. 238). Принимаем положение СУТЭМИ-ГАМАЭ («отчаянная поза»), поворачиваем голову влево, раскрываем ладони и занимаем позу, показанную на рис. 239.

Комментарий. Поднять сложенные в ХОКЭН руки над головой — значит принять СУТЭМИ-ГАМАЭ. До раскрытия ладоней мы концентрируем энергию КИ и ждем. Поэтому мы должны освободить, «прочистить» ДЗИНТЮ-РО — от нижнего ТАНДЭН до верхнего. Причем нужно переместить энергию от ДАНТЮ (средний ТАНДЭН) к голове чуть быстрее, чем от нижнего ТАНДЭН к среднему.



▲ Рис. 240. Движение 5



▲ Рис. 241. Движение 6

Движение 5. Медленно отводим левую ногу в сторону, открываем ЧЮДАН и выполняем обманное движение в положении ЯМАГАМАЭ (рис. 240).

Комментарий. Локти рук расставлены широко, ладони рук находятся у висков.

У вас должна быть решимость вложить всю силу в ОСАЭ-УКЕ («подавляющий блок») и провести контратаку.

Движение 6. Выполняем МИГИ-СЮТО-ГЕДАН-БАРАИ, затем быстро МИГИ-СЮТО-УЧИКОМИ (правый удар «рука-меч») (рис. 241). Опускаем правую руку на средний уровень, выполняем ЧЮДАН-ОСАЭ-УКЕ (рис. 242). Затем выполняете ХИДАРИ-ДЗЁДАН-НУКИТЭ (рис. 243).



▲ Рис. 242. Движение 6



▲ Рис. 243. Движение 6

Комментарий. Это движение представляет собой серию из УКЕ, УЧИ, ОСАЭ-УКЕ и НУКИТЭ, поэтому необходимо выполнять его очень быстро. Блокирование должно быть, в первую очередь, сильным и затем точным, а нападение — резким и точным. В данном случае сила при защите не нужна. На фото показано выполнение движения сзади, поэтому положение рук не очень хорошо видно. Однако следующее движение точно такое же, поэтому смотрите фото к нему.



▲ Рис. 244. Движение 7



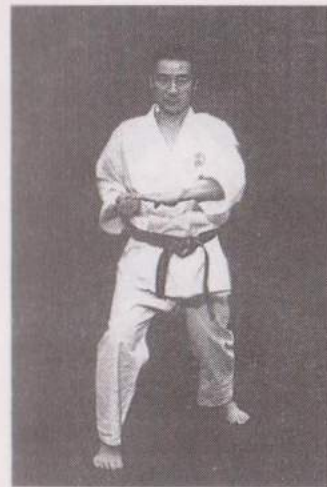
▲ Рис. 245. Движение 7

Движение 7. Перемещая правую ногу, оборачиваемся назад, выполняем ГЕДАН-БАРАИ, как показано на рис. 244. Затем сразу же выполняем удар ХИДАРИ-СЮТО-УЧИ (рис. 245).

Затем опускаем правую руку и выполняем ОСАЭ-УКЕ. Затем МИГИ-УРА-НУКИТЭ (рис. 246, 247).

Движение 8. Перемещаем правую ногу, принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ. Руки двигаются так, как будто мы черпаем что-нибудь снизу (рис. 248). Левая рука в положении ХИДАРИ-КАКЭТЭ-ГАМАЭ. Правая рука располагается так, как показано на рис. 249.

Комментарий. Прикрывая нижний уровень правой рукой, отводим правую ногу назад. Принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ и одновременно выполняем ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ («покрывающий» блок левой рукой).



▲ Рис. 246. Движение 7



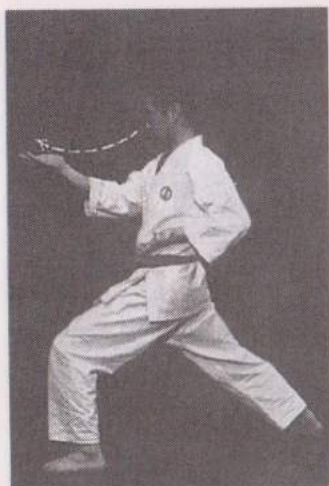
▲ Рис. 247. Движение 7



▲ Рис. 248. Движение 8



▲ Рис. 249. Движение 8



▲ Рис. 250. Движение 9



▲ Рис. 251. Движение 9

Движение 9. Из КОКУЦУ-ДАЧИ делаем выпад левой ногой, наносим удар правой «рукой-мечом» (СЮТО), выполняем ОСАЭ-УКЕ, левый НУКИТЭ тыльной стороной вниз (рис. 250, 251, 252).

Комментарий. Это движение уже выполнялось раньше. Здесь ставится цель научиться выполнять это движение более четко и более быстро. Выполнять одно и то же действие в ката точно так же нет никакого смысла.

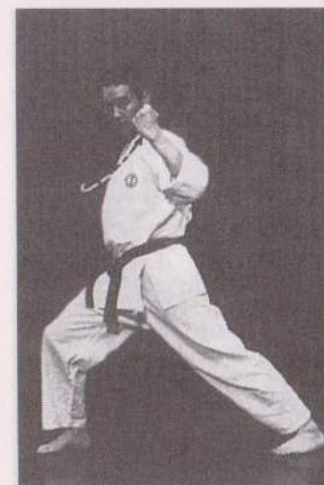
Если предыдущее движение было ДЗЁ, это движение должно выполняться как ХА.

Движение 10. Делаем шаг правой ногой и выполняем ту же последовательность действий, но на другую сторону: ХИДАРИ-СЮТО-УЧИ, ХИДАРИ-ОСАЭ-УКЕ, МИГИ-УРА-НУКИТЭ.

Комментарий. Это движение аналогично предыдущему. Также выполняем его как ХА. Смотрите рис. 250–252 к девятому движению, а также рис. 245–247 к седьмому движению.



▲ Рис. 252. Движение 9



▲ Рис. 253. Движение 11

Движение 11. Из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, когда правая нога впереди, после МИГИ-УРА-НУКИТЭ поворачиваемся вперед, выполняем ХИДАРИ-ЧЮДАН-УКЕ (рис. 253).

Комментарий. Тело в положении ХАММИ (корпус наклонен), поэтому локти расставлены широко, блокирование от плеча. Нужно стремиться к тому, чтобы плечо было прикрыто кулаком. Слишком большое расстояние между рукой и телом — тоже нехорошо.



▲ Рис. 254. Движение 11



▲ Рис. 254. Движение 12



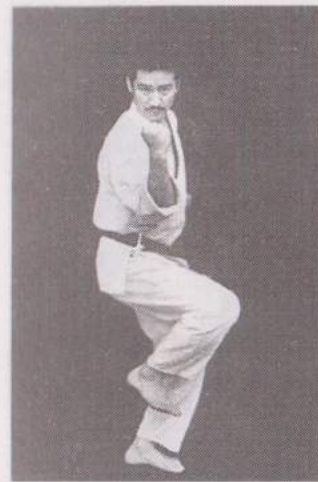
▲ Рис. 255. Движение 12

Движение 12. Разворачиваем локоть левой руки (рис. 254), во время поворота тела наносим правый ЦУКИ (рис. 255). Быстро возвращаем руку назад, выполняем блокирование (рис. 256).

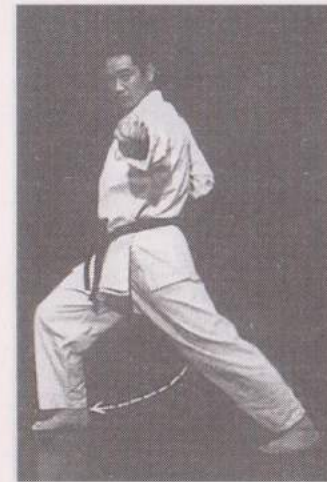
Комментарий. Движение, показанное на рис. 254, является защитой против атаки на нижнем уровне. Оно используется при отражении удара в пах (КИНТЭКИ), КЭКОМИ («входящего удара ногой») или АСИ-БАРАИ («маха ногой»). Ставим ногу, поворачиваемся, наносим ЦУКИ и быстро переходим к ЧЮДАН-УКЕ.



▲ Рис. 256. Движение 12



▲ Рис. 257. Движение 13



▲ Рис. 258. Движение 13

Движение 13. Движение аналогично предыдущему. Разворачиваем локоть правой руки (рис. 257), поворачиваемся, наносим правый ЦУКИ (рис. 258). Затем переходим к ЧЮДАН-УКЕ (рис. 259).



▲ Рис. 259. Движение 13



▲ Рис. 260. Движение 14



▲ Рис. 261. Движение 14

Движение 14. Отводим левую ногу немного назад, правый кулак опускаем вниз, принимаем такое положение тела, как на рис. 260.

Правую ногу ставим рядом с левой, поднимаем руку вверх, как бы парируя удар в верхний уровень (рис. 261), и ставим горизонтально перед собой (ХЭЙКО-ГАМАЭ) (рис. 262).

Комментарий. В положении, которое показано на рис. 259 (тринадцатое движение), есть слабое место, поэтому мы опускаем руку вниз, чтобы взять инициативу в свои руки. Это может быть удар по тыльной стороне ноги противника, который проводит ГЕДАН-ГЕРИ, или защита против МАВАСИ-ГЕРИ. Затем медленно переходим к положениям, показанным на рис. 261, 262. Однако важно выполнять эти движения правильно, поэтому нужно следить за их точностью.

Это движение выполняется не для красоты, вот почему требуется особое внимание: рука поднимается снизу вверх, выполняем верхнее парирование, затем ставим руку перед собой. Следует обращать внимание на соединение движений, ибо именно здесь могут проявиться слабые места и противник может найти в них брешь.



▲ Рис. 262. Движение 14



▲ Рис. 263. Движение 15

Движение 15. Делаем выпад правой ногой, принимаем КОКУ-ЦУ-ДАЧИ, выполняем КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 263).

Комментарий. В прошлом это движение было разновидностью САГУРИ-ТЭ («нащупывающая рука») — рука медленно выдвигалась вперед. Иногда используют НУКИТЭ-ГАМАЭ, ТЭДЗУНА-ГАМАЭ («рука-канат»), АКУКЭН-НО ГЕДАН-ГАМАЭ («кулак на нижнем уровне»).



▲ Рис. 264. Движение 16



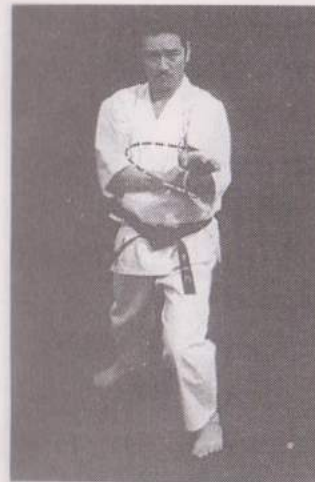
▲ Рис. 265. Движение 16

Движение 16. Делаем шаг левой ногой, принимаем КАКЭТЭ-ГАМАЭ, затем делаем шаг правой ногой, снова КАКЭТЭ-ГАМАЭ (рис. 264, 265). Находясь в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ (рис. 265), поднимаем пятку правой ноги, немного выносим левую руку вперед и резко опускаем пятку на пол. На фото пятка оторвана.

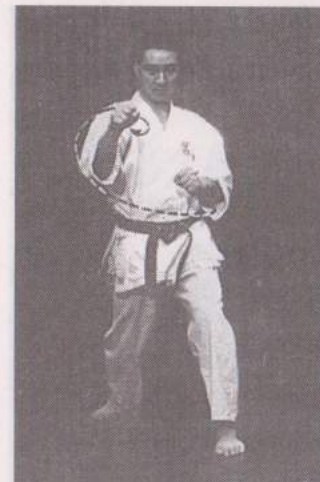
Комментарий. Выполнение правого и левого КАКЭТЭ-УКЕ происходит в одном движении, поэтому очень важно проводить блоки и занимать стойку как бы преследуя противника. Обманное движение пяткой во время КОКУЦУ-ДАЧИ применяют для того, чтобы сбить противника с ритма.

Движение 17. Отводим быстро правую ногу назад и выполняем малый ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 266). Затем круговым движением поднимаем правую руку вверх и хватаем руку воображаемого противника (рис. 267). Затем выполняем сильный ГЕДАН-ГЕРИ (рис. 268, 269).

Комментарий. Делаете шаг назад, небольшой блок, поднимаете правую руку вверх круговым движением, привлекаете воображаемого противника к себе и наносите удар ногой. На рис. 268 видно, что колено высоко поднято и удар ногой наносится с использованием массы всего тела.



▲ Рис. 266. Движение 17



▲ Рис. 267. Движение 17



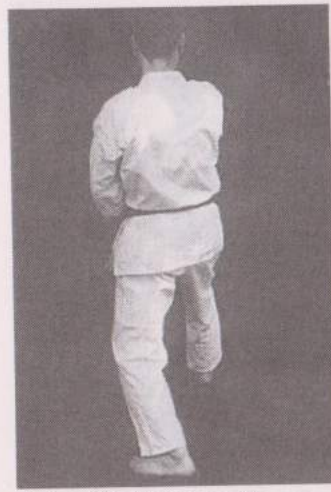
▲ Рис. 268. Движение 17



▲ Рис. 269. Движение 17



▲ Рис. 270. Движение 18



▲ Рис. 271. Движение 18

Движение 18. Ставим правую ногу рядом с опорной левой. Одновременно левую ногу отводим назад. Выполняем КАКЭТЭ-УКЕ в стойке ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ (рис. 270). Затем делаем выпад правой ногой, принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ, КАКЭТЭ-ГАМАЭ (рис. 271).

Комментарий. Перемещение со сменой ног и затем переход в КОКУЦУ-ДАЧИ. Необходимо стараться, чтобы эти движения органически сочетались друг с другом.

Конечно, каждое действие само по себе несет в себе определенный смысл. Однако, рассматривая всю ката в целом, можно сказать, что ее суть состоит в проявлении принципов ДЗЁ — ХА — КЮ. Отрабатывать каждое движение в отдельности — это не ошибка. Однако в таком случае суть ката БАССАЙ теряется.



▲ Рис. 272. Движение 19



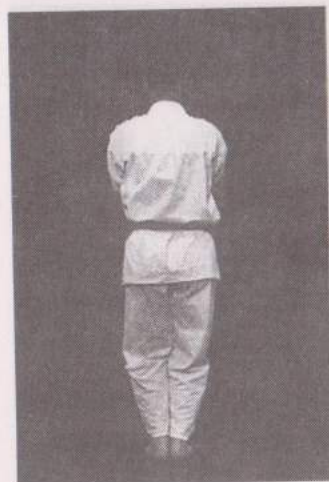
Движение 19. Разворачиваем стопу левой ноги в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ, правую ногу отводим к левой. Одновременно с этим руки поднимаем над головой (рис. 272).

Комментарий. Это движение выполняется медленно, однако нужно следить за правильностью. Представьте, что вы проводите блокирование. Предыдущее движение выполнялось быстро (КЮ), это делаем размеренно, следя за точностью действий.

Ката воспитывает чувство ритма, поэтому в ней проявляется все, что необходимо в военном искусстве. Вы должны освоить это путем тренировок.



▲ Рис. 273. Движение 20



▲ Рис. 274. Движение 20

○ **Движение 20.** Высоко поднимаем ногу (рис. 273), делаем выпад вперед и одновременно выполняем обеими руками ТЭЦЦУЙ-ХАСАМИ-УЧИ («удар-ножницы» ребром основания кулака) (рис. 274). Затем делаем выпад правой ногой и наносим ОИ-ЦУКИ правой рукой из стойки КОКУЦУ-ДАЧИ (рис. 275).

Комментарий. Поднятие ноги в предыдущем движении во время выполнения МОРОТЭ-ДЗЁДАН-УКЕ в стойке НЭКО-АСИ-ДАЧИ, когда поясница опущена, совершенно бессмысленно. Однако в данном случае так мы предотвращаем удар противника ногой. Этим движением мы сбиваем противника с ритма и, переступив левой ногой, молниеносно атакуем. Необходимо обрушиться на противника всем телом.



▲ Рис. 275. Движение 20



▲ Рис. 276. Движение 21

Движение 21. В стойке КОКУ-ЦУ-ДАЧИ опираемся на пятку, поворачиваемся назад, руки принимают положение, как на рис. 276. Переступаем левой ногой, принимаем позу ХОТОКЭ-ГАМАЭ («поза Будды»), или ТЭНТИ-ГАМАЭ («поза Неба и Земли», рис. 277).

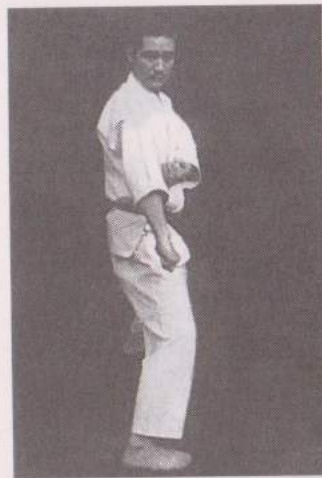


▲ Рис. 277. Движение 21

Комментарий. Кулак правой руки направляем вниз. Левая рука поддерживает правую у локтя. Правая рука после двадцатого движения напряжена. Представьте, что вы разворачиваетесь, пытаетесь освободиться от захвата руки. Вы поворачиваете руку и направляете ее вниз.



▲ Рис. 278. Движение 22



▲ Рис. 279. Движение 22

Движение 22. Из ХОТОКЭ-ГАМАЭ (ТЭНТИ-ГАМАЭ) делаем шаг левой ногой и выполняем высокое АСИ-БАРАИ («мах») правой ногой (рис. 278). Поставили ногу, выполнили КЭКОМИ и ГЕДАН-БАРАИ (рис. 279). Из этого положения, не перемещая ноги, наносим в левую сторону ХИДАРИ-УРАКЭН-ЦУКИ (рис. 280).

Комментарий. Парирование осуществляется основанием правой ноги. Опускаем ногу и проводим КЭКОМИ. Правая рука поднимается вверх и затем опускается.

Таким образом осуществляется разворот почти на 180 градусов, поэтому при выполнении данного движения необходимо прикрывать центр тела (линия ДЗИНТЮ). Другими словами, нужно предусмотреть все дальнейшие действия противника: если он будет атаковать в верхний уровень, нужно быть готовым к парированию.

Кроме того, ХИДАРИ-УРАКЭН выходит прямо из предыдущего положения, делать большой размах не рекомендуется. Удар производится за счет поворота поясницы и резкого движения предплечья.

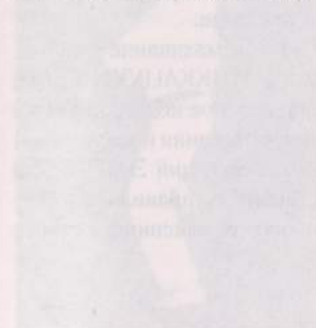


▲ Рис. 280. Движение 22

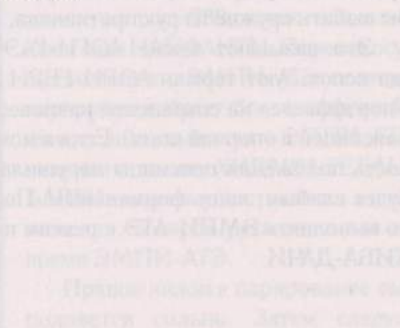


▲ Рис. 281. Движение 22

Эта серия движений имеет большое значение: быстрый удар ногой (КЭКОМИ) ведет к повышению тонуса мышц тела. ГЕДАН-БАРАИ иногда используют для защиты удара в пах «рукой-молотом» (ТЭЦЦУЙ). При выполнении нижнего парирования необходимо помнить также о защите верхнего уровня. УРАКЭН в левую сторону из КИБА-ДАЧИ следует выполнять с резким поворотом поясницы и безо всяких лишних движений.



▲ Рис. 282. Движение 22



▲ Рис. 283. Движение 22



▲ Рис. 281. Движение 23



▲ Рис. 282. Движение 23

Движение 23. Раскрываем левую руку после проведения УРА-КЭН, выполняем хлесткое парирование (АОРИ-ГЕРИ) основанием правой ноги (рис. 281). Затем опускаем ногу и выполняем МИГИ-ЭМПИ-АТЭ (рис. 282).

Комментарий. Парирование основанием ноги в ката имеет самые различные формы: МАВАСИ-ГЕРИ, удар по лицу или груди противника, удар по захваченной руке противника; удар сбоку, чтобы выбить оружие из рук противника, и так далее.

Это называют также АОГИ-ГАЭСИ («отмахивание»). Иногда используют термин АОРИ-ГЕРИ либо МИККАЦУКИ-ГЕРИ. Упор делается на сохранение равновесия, которое поддерживается поясницей и опорной ногой. Если в момент опускания ноги устойчивость положения поясницы нарушилась, следующий ЭМПИ-АТЭ будет слабым, лишь формальным. Постарайтесь правильно и четко выполнять ЭМПИ-АТЭ с резким поворотом поясницы в стойке КИБА-ДАЧИ.



▲ Рис. 283. Движение 24



▲ Рис. 284. Движение 24

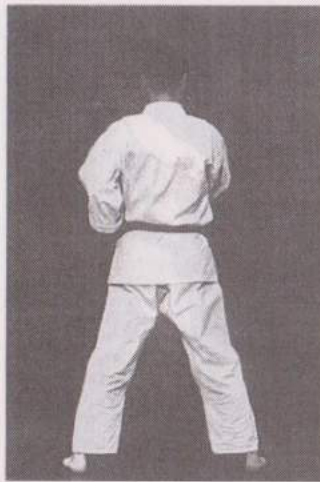
Движение 24. После ЭМПИ-АТЭ выполняем одновременно МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ и ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ (рис. 283). Затем МИГИ-ГЕДАН-БАРАИ (рис. 284) с переходом к МИГИ-ГЕДАН-ЦУКИ (рис. 285).

Комментарий. Движение, показанное на рис. 283, точно такое же, как в ката НАЙФАНТИ. Переход осуществляется из ЭМПИ-АТЭ, поэтому парирование будет более эффективным, если вы выполните ЭМПИ-АТЭ немного повыше. ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ также осуществляется из положения, которое рука занимала во время ЭМПИ-АТЭ.

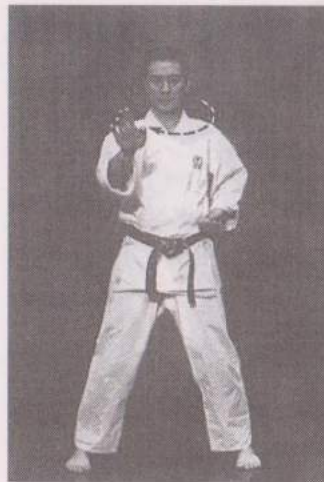
Правое нижнее парирование выполняется сильно. Затем следует быстрый переход к МИГИ-ГЕДАН-ЦУКИ. Этот ЦУКИ доводит парирование до своей цели. Правый кулак расположен у локтя левой руки.



▲ Рис. 285. Движение 24



▲ Рис. 286. Движение 25



▲ Рис. 287. Движение 25

Движение 25. Разворачиваем правую ногу на 90 градусов назад и принимаем положение, как на рис. 286.

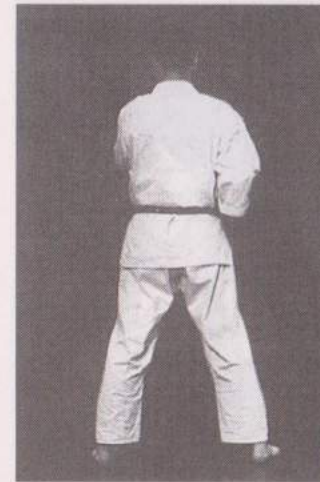
Комментарий. Ранее нам уже встречалась поза, когда в стойке ШИКО-ДАЧИ кулаки располагаются у поясицы. Во время перемещения все-таки образовывался разрыв между действиями, поэтому я решил использовать естественную позу, в которой происходит выполнение КАКЭТЭ-УКЕ. Другими словами, из положения, которое мы видим на рис. 285 к двадцать четвертому движению, мы переходим к положению, показанному на рис. 286, поворачиваясь вокруг левой ноги на 90 градусов. Рис. 287 — это вид спереди.



▲ Рис. 288. Движение 26



▲ Рис. 288. Движение 26



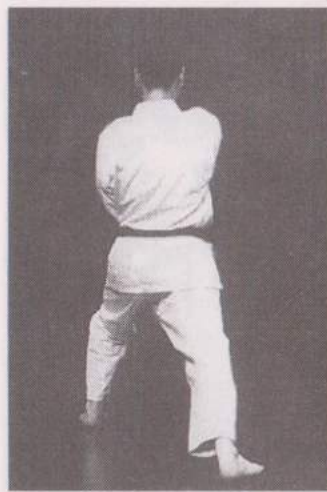
▲ Рис. 289. Движение 27

Движение 26. МОРОТЭ-ЦУКИ, являющийся особенностью ката БАССАЙ. Кладем правую руку на пояс, одновременно с этим делаем шаг правой ногой. Выполняем одновременно МИГИ-ЧЮ-ДАН-УРА-ЦУКИ и ХИДАРИ-ДЗЁДАН-ЦУКИ (АВАСЭ-ЦУКИ, рис. 288).

Комментарий. В случае АВАСЭ-ЦУКИ (ДЗЁДАН и ЧЮДАН) обычно левый верхний ЦУКИ выполняет одновременно функцию нападения и защиты, а средний — собственно нападения. Нужно сказать, что этот прием достаточно рискованный. Удар наносится всем телом. Например, когда противник схватил вас за волосы, вы наносите удар обеими руками ЯМА-ЦУКИ из положения ХАММИ. Это один из примеров форсированной (вынужденной) атаки.

Движение 27. Снова отводим правую ногу, возвращаемся в исходное положение. Одновременно с этим медленно выполняем снизу ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 289).

Комментарий. После АВАСЭ-ЦУКИ раскрываем ладонь левой руки, делаем левой рукой круговое движение и выполняем КАКЭ-ТЭ-УКЕ. Это движение должно совпадать с моментом, когда правая рука ложится на пояс.



▲ Рис. 290. Движение 28

Движение 28. Это движение аналогично двадцать шестому движению. Левую руку отводим к поясице, делаем шаг левой ногой и выполняем АВАСЭ-ЦУКИ: ХИДАРИ-ЧЮДАН-УРА-ЦУКИ и МИГИ-ДЗЁДАН-ЦУКИ (рис. 290).

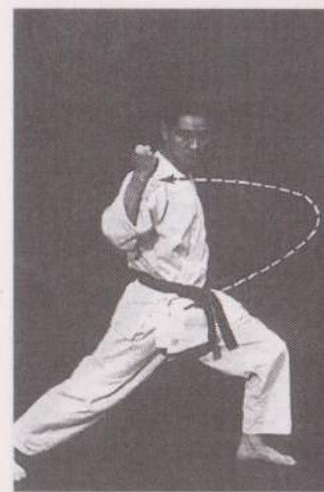
Движение 29. Третье выполнение АВАСЭ-ЦУКИ. Быстро возвращаем левую ногу на место. Одновременно с этим правая рука делает круговое движение и отводится к поясице. Другими словами, возвращение ноги сочетается с отводом круговым движением блокирующей руки к поясице. Требуется скорость. Руки на поясе, приняли исходное положение. Немедленно после этого делаем выпад правой ногой и выполняем двадцать шестое движение.

Комментарий. Необходимо научиться выполнять все движения ровно.

Одно и то же движение в ката может быть использовано 3–4 раза. Однако они должны выполняться в разном темпе. Движение, которое выполняется в одном ритме, легко может быть разгадано противником и не принесет желаемого результата. Во время отработки отдельных моментов техники, отдельных движений, во время освоения базовых приемов необходимо «оживлять каждое действие



▲ Рис. 291. Движение 30



▲ Рис. 292. Движение 30

в движении». В каждом действии должны проявляться «слабость» и «сила», «медлительность» и «быстрота», «движение» и «покой».

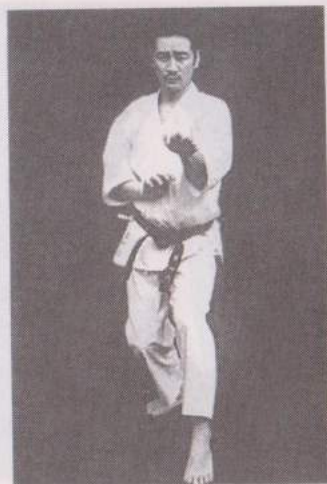
Целью данного движения, аналогичного двум предшествующим, является скорость и сила.

Движение 30. Опираясь на правую ногу в положении, показанном на рис. 288 к двадцать шестому движению, поворачиваем левую ногу вправо и выполняем ЧЮДАН-УКЕ, как показано на рис. 291, 292.

Комментарий. Из положения, показанного на рис. 288, парируем двумя руками (НИ-НО УДЭ — «два предплечья») атаку противника (рис. 291), затем поворачиваем руку, как показано на рис. 292. В момент парирования предплечья не напряжены, выполняем движение за счет поворота тела. Блок должен достигать своей высшей силы, когда рука развернулась (рис. 292). Нужно так распределять силы, как будто движение совершается по траектории восьмерки.



▲ Рис. 293. Движение 31



▲ Рис. 294. Движение 32

Движение 31. Принимаем позу, обратную той, что мы видим на рис. 291 к предыдущему движению. Делаем поворот, выполняем ХИДАРИ-ЧЮДАН-УКЕ (рис. 293).

Комментарий. Повернув поясницу, мы меняем положение нашего тела. Иногда этого достаточно, чтобы избежать удара противника. Если это действие позволяет изменить положение тела, то вполне естественно, что блокирование (УКЕ) в таком случае превращается в технику НАГАСИ («смахивания»). В ином случае нет особой необходимости принимать положение ХАММИ («тело согнуто»). Поэтому ЧЮДАН-УКЕ также нужно выполнять, расставив широко локти и прикрывая плечо кулаком.

Движение 32. Выдвигаем левую ногу вперед, принимаем НЭКО-АСИ-ДАЧИ и КАКЭТЭ-ГАМАЭ (рис. 294). Поворачиваемся в стойке НЭКО-АСИ-ДАЧИ вбок, руки принимают положение ТОРИТЭ («захватывающая рука»), как на рис. 295.



▲ Рис. 295. Движение 32



Комментарий. После КАКЭТЭ-УКЕ как бы захватываем руку противника и уходим вбок.

В древности этот прием использовали как САГУРИТЭ («нащупывающая рука») — похоже на движения человека, который ищет что-либо во тьме. При этом обе руки выставляли вперед.

Здесь мы видим переход от КАКЭТЭ к ТОРИТЭ. Способ перемещения с опорой на правую ногу очень эффективен. Если научиться правильно и ровно перемещаться в зависимости от действий противника, вы сможете легко ускользнуть от атаки. Переход от КАКЭТЭ к ТОРИТЭ нужно выполнять не резким и линейным, а очень осторожным движением.



▲ Рис. 296. Движение 33



▲ Рис. 297. Движение 33

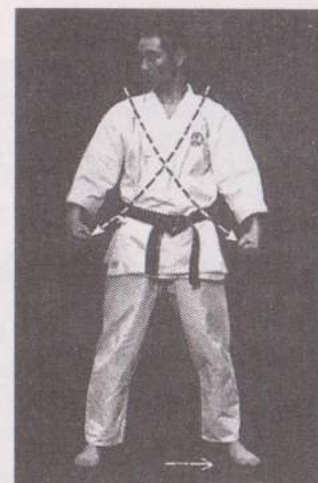
Движение 33. Передвигаем левую ногу вперед (ЦУГИ-АСИ), затем выносим правую ногу вперед, встаем в НЭКО-АСИ-ДАЧИ, выполняем КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 296). Точно так же, как и в предыдущем движении, поворачиваемся вправо и принимаем ТОРИТЭ-ГАМАЭ (рис. 297).

Комментарий. Это симметричное движение. Немного передвигаем левую ногу вперед и быстро выносим правую ногу (КАКЭТЭ). Выполняете прием, вкладывая в движение всю силу, как бы преследуя противника. Делаете короткий выдох и сразу же, перейдя к ТОРИТЭ, поворачиваете ногу вправо.

Движение правой ноги в НЭКО-АСИ-ДАЧИ должно сочетаться с выдохом. В положении, которое мы видим на рис. 297, нога должна замереть в напряжении. Если в этот момент вы станете опираться лишь на заднюю опорную ногу, поясница будет слишком сильно напряжена, поэтому необходимо равномерно распределить вес между обеими ногами.



▲ Рис. 298. Движение 34



▲ Рис. 299. Движение 34

Движение 34. Медленно подводим правую ногу к левой (рис. 298, 299), отодвигаем немного левую ногу и принимаем позу готовности. Затем концентрируемся, расслабляемся, делаем поклон и завершаем ката БАССАЙ.

Комментарий. ДЗАНСИН — это мгновение, запечатлевающееся в нашем сердце, поэтому нельзя относиться к нему формально. «Остаться в сердце» — это еще и «оставаться в теле» (ДЗАНСИН), поэтому ДЗАНСИН также является движением не только духа, но и тела. Это подготовка себя к будущему. Вы должны быть полны решимости в любую минуту отразить нападение противника.

КАТА КУ СЯНКУ (ДРЕВНИЙ СТИЛЬ)

Эту ката называют также ката ЯРА — КУ СЯНКУ, в честь известного военного Яра Уэката из деревни Тиятан. Как я уже говорил, считается, что современное каратэ образовалось в результате слияния ТОДЭЙ Сакугава Пэтин и ОКИНАВА-ТЭ Яра Уэката. Говорят также, что он стоял у истоков школы Сюри-тэ. В КОБУДО до наших дней сохранилась ката ТИЯТАН ЯРА-НО САЙ. Она также была передана им. Есть много версий и гипотез в отношении того, обучался ли Тиятан Яра у Ку Сянку, приехавшего в качестве посла на Рюкю, или нет. Однако можно с определенной долей достоверности предположить, где истоки ката КУ СЯНКУ.

Имеется 5–6 разновидностей ката: КУ СЯНКУ (ДАЙ), КУ СЯНКУ (СЁ), СИХО КУ СЯНКУ, ТИБАНА КУ СЯНКУ и др. Считается, что внутреннее содержание ката ЯРА было отшлифовано Киятакэ Тётоку. В современном каратэ Киятакэ Тётоку считается величайшим мастером ката, а Мотобу Тёки — мастером поединка. По-видимому, Киятакэ Тётоку внес большой вклад в усовершенствование формы ката. Поэтому в настоящее время существует несколько способов ее выполнения ката, распространившихся почти в одно время. Как бы то ни было, самой древней формой ката КУ СЯНКУ, или КАНКУ, является ЯРА — КУ СЯНКУ. Предполагают, что некоторые элементы ката, — например, стойки — сильно изменились за это время. В школе «Дзёсинмон» прием СЮТО-УЧИ-УКЕ (удар и блок «рукой-мечом») был разделен на два: КАКЭТЭ-УКЕ и СЮТОТЭ-УКЕ.

В последнее время ката КУ СЯНКУ стали называть КАНКУ, что полностью отрицает историчность самого Ку Сянку. Название КАНКУ («смотреть в небо») само по себе очень четкое и яркое, чисто японское. Однако я испытываю некоторую печаль и беспокойство в связи с тем, что традиция забывается, что происходит отказ от исторически сложившихся названий.



▲ Рис. 300. Движение 1

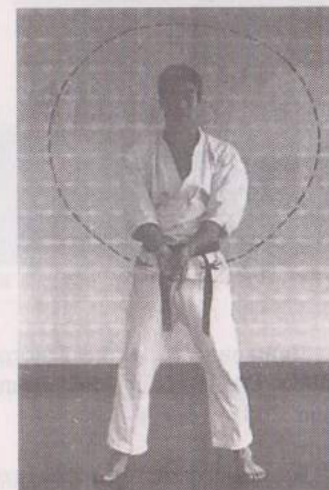
Движение 1. Выполняем поклон ХАНГАССЁ. Отводим левую ногу, занимаем исходное положение (рис. 300).

Движение 2. Складываем руки у нижнего ТАНДЭН. Поднимаем руки прямо вверх, останавливаем руки у верхнего ТАНДЭН. Затем медленно совершаем полукруговые движения руками, возвращаем их вниз, крепко прижимаем ребро правой руки к левой ладони (рис. 301, 302).

Комментарий. В этом движении есть свой философский аспект: демонстрация раскрытых ладоней противнику обозначает, что в руках нет никакого оружия; круговое движение руками обозначает стремление к гармонии



▲ Рис. 301. Движение 2

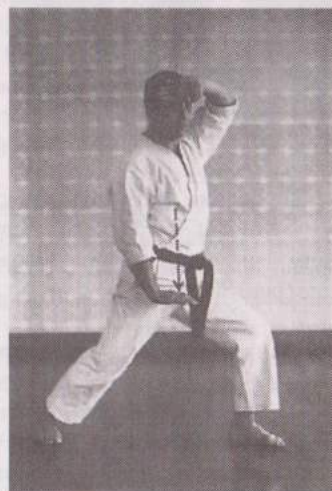


▲ Рис. 302. Движение 2

и миру. Крепкое прижатие рук в конце движения обозначает желание уладить дело мирным способом и пожать друг другу руки, это «выражение любви и мира». Необходимо избежать одностороннего толкования таких жестов, не следует считать их простой формальностью во время схватки. Не следует также рассматривать эти движения просто как выражение своих пожеланий. Они способствуют концентрации духа путем регуляции дыхания, циркуляции энергии КИ и крови (ТИ), а также помогают разработать плечевые суставы. Название КАНКУ («смотреть на небо») подчеркивает особенность начала данной ката, когда выполняющий как бы «смотрит на небо».



▲ Рис. 303. Движение 3



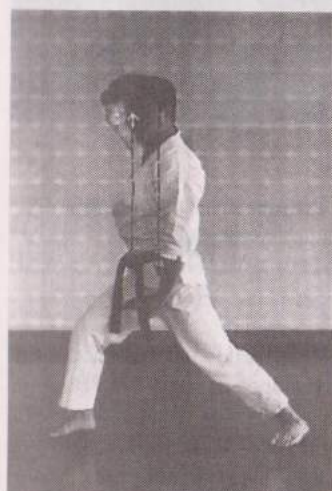
▲ Рис. 304. Движение 4

Движение 3. Из исходного положения переходим в ДЗЭН-КУЦУ-ДАЧИ (ХАММИ), выполняем ХИДАРИ-КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 303).

Комментарий. Из исходного положения движением поясицы, без перемещения ноги, лишь повернув ее, переходим в положение ХАММИ. Выполняем КАКЭТЭ-УКЕ, как показано на рис. 303

Движение 4. После КАКЭТЭ-УКЕ переходим к ГЕДАН-ОСАЭ-УКЕ основанием правой ладони, принимаем ХИДАРИ-ДЗЁДАН-ГАМАЭ (рис. 304). Затем, изменив положение тела, выполняем то же самое движение в другую сторону (ХИДАРИ-ГЕДАН-ОСАЭ-УКЕ и МИГИ-ДЗЁДАН-ГАМАЭ, рис. 305).

Комментарий. Сначала опускаем руку, согнув ее в запястье, основанием ладони вниз на уровень паха. Нужно, чтобы правая и левая рука находились на одной прямой. Иногда при выполнении этого движения используют САЙ (вид оружия в КОБУДО, представляет собой две небольшие рапиры).



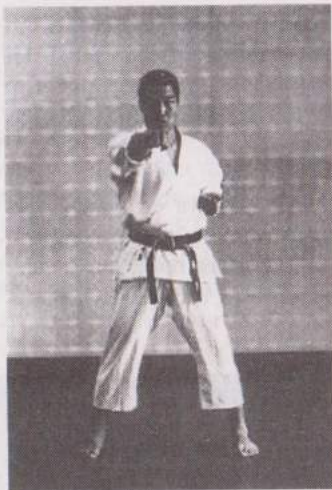
▲ Рис. 305. Движение 4



▲ Рис. 306. Движение 5

Движение 5. Левую руку отводим вбок и вверх. Принимаем основное положение для ЧЮДАН-УКЕ, расставляем локти, выполняем блокирование (рис. 306).

Комментарий. Блокирование из такого положения применяется и в ката БАССАЙ. Этот блок выполняется не одним предплечьем, а всем плечом. Отражаем атаку противника, вложив силу плеча, отставив локоть подальше, прикрывая плечо кулаком.



▲ Рис. 307. Движение 6



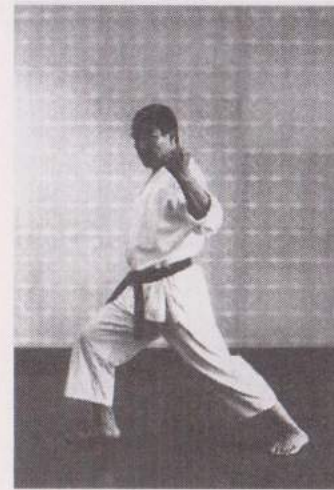
▲ Рис. 308. Движение 6

Движение 6. Во время следующей атаки мы принимаем исходное положение, нижняя часть тела напряжена, выполняем ЦУКИ правой рукой (рис. 307). Затем переходим к МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ (рис. 308).

Комментарий. Приняв стойку НИО-ДАЧИ, наносим сильный ЦУКИ. Затем вместе с небольшим поворотом тела (ХИТОЭ — «простой») выполняем блок. Здесь мы видим изменение положения тела и проявление одного из главных элементов структуры ката — КУССИН («сжатие и расширение»). В отличие от техники перехода от ЦУКИ к УКЕ в ката САНТИН и СЭЙСАН, здесь цель состоит в том, чтобы отвести удар вбок. Поэтому вы должны научиться применять блок как на верхнем, так и среднем уровне. В ката используется ЧЮДАН-УКЕ, однако, судя по движениям, более рациональным был бы переход к верхнему блокированию.

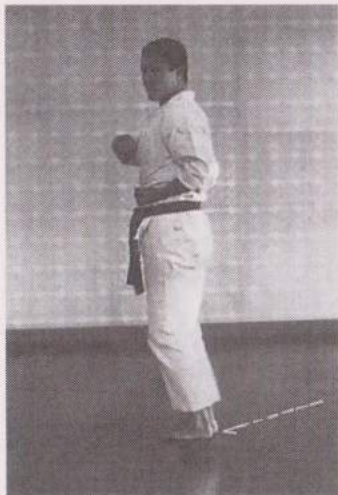


▲ Рис. 309. Движение 7



▲ Рис. 310. Движение 7

Движение 7. Поворачиваем поясницу, принимаем стойку НИО-ДАЧИ, нижняя часть тела напряжена. Точно также наносим ЦУКИ, затем переходим к ЧЮДАН-УКЕ. Движение аналогично предыдущему. Выполняем его точно так же (рис. 309, 310).



▲ Рис. 311. Движение 8



▲ Рис. 312. Движение 9

Движение 8. Переносим левую ногу к правой. Принимаем стойку ХЭЙСОКУ-ДАЧИ. Положение ХЭЙКО-ГАМАЭ (рис. 311). Левая рука расположена на уровне точки ДАНТЮ.

Движение 9. Оборачиваемся назад и сразу одновременно выполняем ЧЮДАН-УКЕ и МИГИ-МАЕ-ГЕРИ (рис. 312). Возвращаем правую ногу назад, делаем выпад левой ногой и выполняем КАКЭТЭ-УКЕ (рис. 313, 314). Стойка КОКУЦУ-ДАЧИ.

Комментарий. Удар ногой нужно выполнять не после, а во время блокирования. Это должно быть одним действием, а не двумя. Цель этого движения, точно так же, как и ПИНЪАН НИДАН, состоит в отработке возвращения правой ноги к левой и сохранения равновесия при перемещении с опорой на левую ногу. Нужно научиться выполнять поворот и перемещение в любом направлении. В этой ката выполняется движение вперед в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ.



▲ Рис. 313. Движение 9



▲ Рис. 314. Движение 9

Движение 10. Делаем выпад правой ногой. МИГИ-КАКЭТЭ-УКЕ в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ (рис. 315).



▲ Рис. 315. Движение 10



▲ Рис. 316. Движение 11



▲ Рис. 317. Движение 11

Движение 11. После КАКЭТЭ-УКЕ поворачиваем правую руку, выполняем СУКУИ-УКЕ («черпающий блок») основанием ладони, переступаем левой ногой и одновременно с этим наносим короткий ЦУКИ (рис. 316, 317).

Комментарий. Выполнить ЦУКИ после СУКУИ-УКЕ основанием ладони и с одновременным перемещением непросто. Если не совершать после СУКУИ-УКЕ волнообразного движения рукой при помощи запястья, удар получится слишком прямолинейным и неуклюжим. Удар должен быть четким и резким.



▲ Рис. 318. Движение 12



▲ Рис. 318. Движение 12

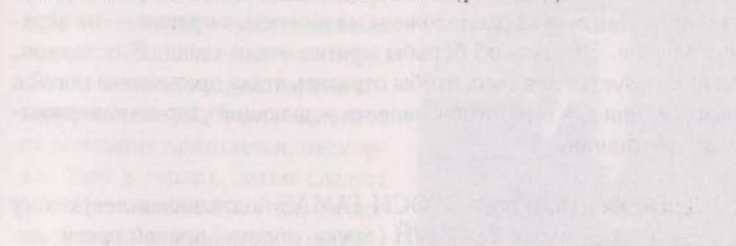


▲ Рис. 319. Движение 13

Движение 12. Перемещаем левую ногу, поворачиваемся назад и одновременно с этим наносим АТЭМИ-ЦУКИ (смертельный удар, удар в болевую точку, рис. 318).

Комментарий. АТЭМИ-ЦУКИ должен быть нанесен не после, а во время поворота. Удар выполняется от поясницы без всякого промедления.

Движение 13. Вместе с выпадом правой ногой вперед выполняем ЭМПИ-АТЭ из стойки КИБА-ДАЧИ (рис. 319).



▲ Рис. 319. Движение 13



▲ Рис. 320. Движение 14

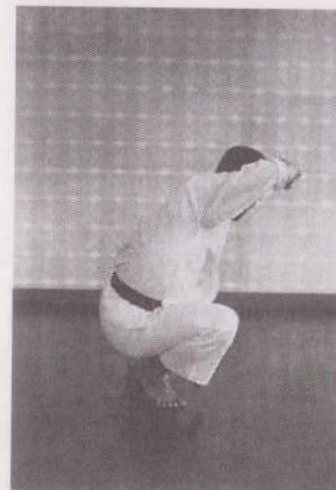


▲ Рис. 321. Движение 14

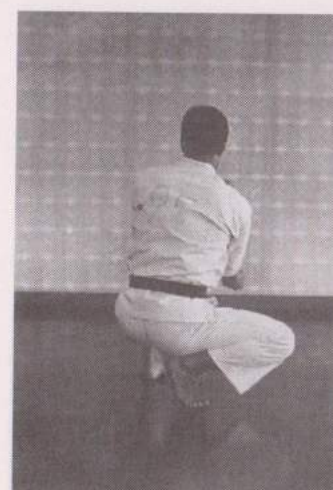
Движение 14. Поворачиваемся вперед, прикрывая левой рукой верхний уровень, выполняем МИГИ-СЮТО. При этом левая рука находится у затылка (рис. 320). Затем вместе с МАЕ-ГЕРИ (рис. 321) принимаем позу ГЕДАН-ХИКИОТОСИ-ГАМАЭ (поза «опускания на нижний уровень», рис. 322).

Комментарий.левой рукой закрываем верхний уровень и наносим МИГИ-СЮТО. Очень важно движение левой руки, блокирующей удар в верхний уровень. Затем выполняем удар ногой, отводя ее назад и одновременно с этим опускаемся вниз, опираясь на левую ногу. Левая рука расположена на нижнем, а правая — на верхнем уровне. Это способ борьбы против атаки сзади. В основном, он используется для того, чтобы отразить атаку противника ногой в прыжке, или для того, чтобы нанести решающий удар по поверженному противнику.

Движение 15. В позе ОТОСИ-ГАМАЭ подтягиваем левую ногу к себе, наносим удар ТЭЦУЙ («рука-молот») правой рукой, левая рука расположена у правого плеча (рис. 323). Поднимаемся, принимаем стойку ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, наносим ХИДАРИ-ЦУКИ (рис. 324).



▲ Рис. 322. Движение 14

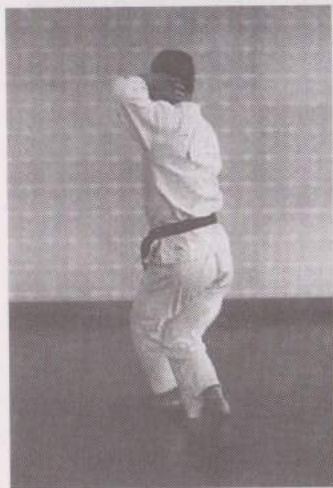


▲ Рис. 323. Движение 15

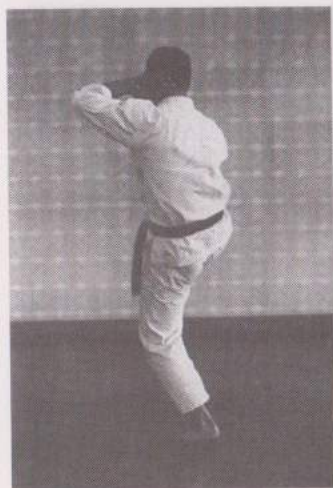
Комментарий. Левая рука в момент выполнения ТЭЦУЙ-УЧИ должна располагаться около «чувствительной точки» УМ-МОН, которая находится под ключицей (в восточной медицине УММОН — это точка, которая разделяет верхний и нижний уровни; это место пересечения важнейших нервов и кровяных сосудов; это важная «чувствительная точка», расположенная на «меридиане» печени, воздействуя на которую можно избавить человека от затекания предплечья, насморка, боли в горле). Затем следует ЦУКИ в положении стоя, он наносится не от поясицы, а от УМ-МОН. Это очень важно.



▲ Рис. 324. Движение 15



▲ Рис. 325. Движение 16



▲ Рис. 326. Движение 16

Движение 16. После ЦУКИ наносим МИГИ-СЮТО-УЧИ. Левая рука за головой. Выполняем непрерывно действия, показанные на рис. 325–329.

Комментарий. До этого мы выполняли два движения отдельно. Сейчас мы ставим цель научиться выполнять эти движения вместе правильно и быстро.

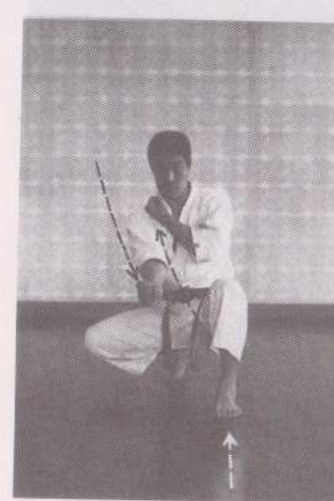
Движение 17. Медленно подтягиваем левую ногу к правой, левая рука расположена горизонтально перед грудью (ХЭЙКО-ГАМАЭ). Следите, чтобы рука не опускалась слишком низко и не поднималась слишком высоко (рис. 330).



▲ Рис. 324. Движение 16



▲ Рис. 327. Движение 16



▲ Рис. 328. Движение 16



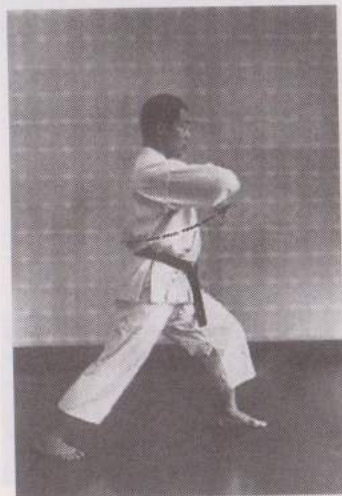
▲ Рис. 329. Движение 16



▲ Рис. 330. Движение 17



▲ Рис. 331. Движение 18



▲ Рис. 332. Движение 18

Движение 18. Выполняем одновременно ЧЮДАН-УКЕ и МАЕ-ГЕРИ в левую сторону. Затем шаг вперед и МИГИ-ЭМПИ-АТЭ (рис. 331, 332).

Комментарий. Обратите внимание на одновременность движений руки и ноги. Шаг вперед делается лишь после того, как нога отведена назад. Левая рука поддерживает правую либо в районе ТЭЦЦУЙ (ребро руки у основания кулака), либо у локтя. Первое характерно для техники МУКАНДЭ («древняя рука»). Второе играет двойную роль из-за двусмысленности движения: с одной стороны, это похоже на ХИДЗИ-АТЭ, когда локоть крепко обнят другой рукой, с другой стороны — это лишь касание локтя рукой.



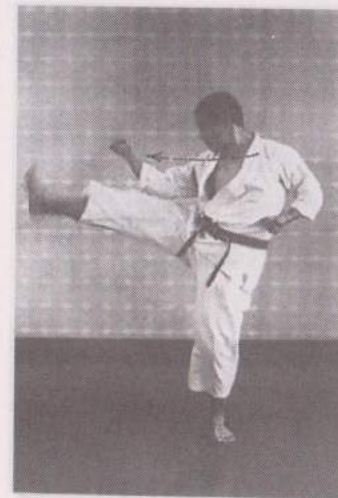
▲ Рис. 331. Движение 18



▲ Рис. 332. Движение 18



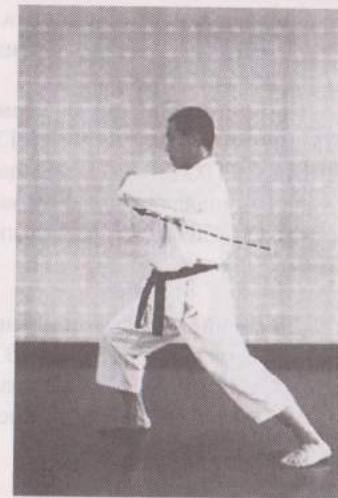
▲ Рис. 333. Движение 19



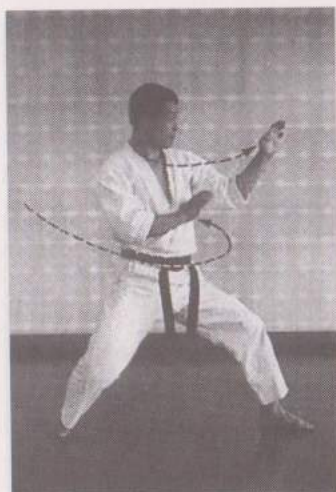
▲ Рис. 334. Движение 20

Движение 19. Правую ногу возвращаем к левой, принимаем ХЭЙКО-ГАМАЭ (рис. 333).

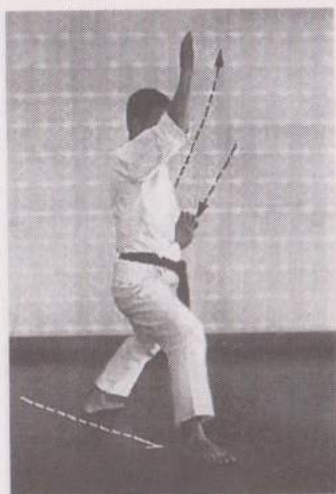
Движение 20. Аналогично восемнадцатому движению: ЧЮДАН-УКЕ, МАЕ-ГЕРИ, ЭМПИ-АТЭ (рис. 334, 335).



▲ Рис. 335. Движение 20



▲ Рис. 336. Движение 21

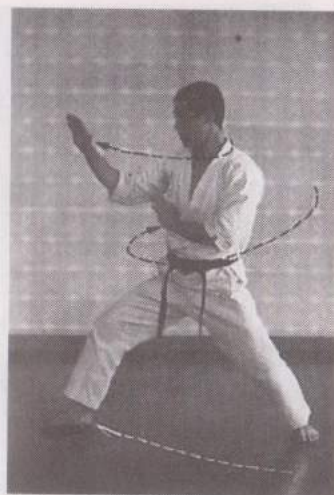


▲ Рис. 337. Движение 21

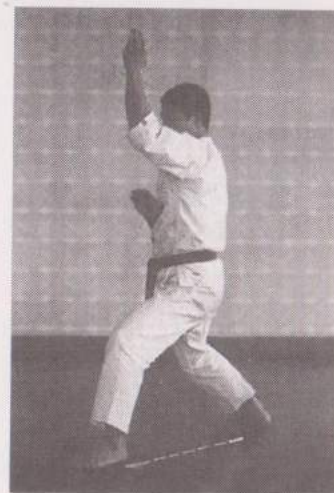
Движение 21. Поворачиваемся назад, перемещаем правую ногу, выполняем КАКЭТЭ-УКЕ из стойки КОКУЦУ-ДАЧИ (рис. 336). Затем делаем шаг по диагонали левой ногой, выполняем блок СЮТОТЭ-УКЕ (рис. 337). Также из КОКУЦУ-ДАЧИ.

Комментарий. Перемещаем переднюю ногу в стойке ДЗЭНКУ-ЦУ-ДАЧИ, выполняем КАКЭТЭ-УКЕ. При переходе от КАКЭТЭ-УКЕ к СЮТОТЭ-УКЕ обращайте внимание на то, чтобы правая рука не мешала правильному выполнению СЮТОТЭ-УКЕ. КАКЭТЭ-УКЕ и СЮТОТЭ-УКЕ выполняются как два разных действия, одно за другим.

Движение 22. Затем переносим правую ногу, как показано на рис. 338, и выполняем КАКЭТЭ-УКЕ. Затем сразу переходим к СЮТОТЭ-УКЕ. Движение аналогично предыдущему, но выполняется в другом направлении (рис. 339).



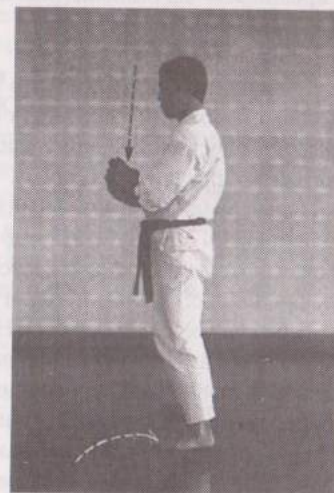
▲ Рис. 338. Движение 22



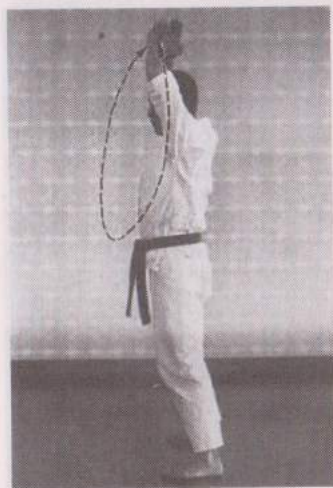
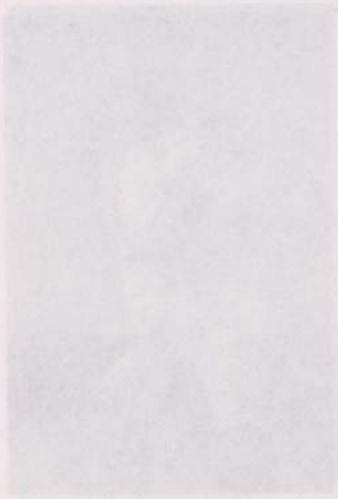
▲ Рис. 339. Движение 22

Комментарий. Отличие от предыдущего движения лишь в скорости выполнения. Ранее каждое действие выполнялось обособленно, упор делался на правильность. Сейчас же требуется скорость. Действия, показанные на рис. 338, 339, должны естественно переходить друг в друга.

Движение 23. Отводим левую ногу назад, как было показано на фото. Руки скрещиваются перед грудью (рис. 340).



▲ Рис. 340. Движение 23



▲ Рис. 341. Движение 24

Движение 24. Поднимаем руки круговым движением вверх и скрещиваем над головой (рис. 341). Затем, расслабив тело, опускаем руки вниз (рис. 342).

Комментарий. Говорят, что это способ освобождения от захвата. Однако необходимо придавать большее значение действиям, которые предшествуют данному движению. Конечно, можно рассматривать это движение как стойку, как освобождение от захвата, однако более правильно и дальновидно рассматривать его с точки зрения принципа ОГАМИ-УЧИ («удар в поклоне», «удар почтения») и дыхания, которым в военном искусстве придается важное значение. Конечно, на рис. 342 изображена одна из разновидностей КОСА-УКЕ («скрещивающегося блока»). Наполняем нижнюю часть легких воздухом и поднимаем руки круговым движением вверх. Когда руки достигают уровня плечей, наполняем среднюю часть легких. В момент пересечения рук над головой наполняем легкие до конца. Накапливаем энергию КИ. После того как наши легкие наполнились кислородом, вытягиваем руки над головой и опускаем их вниз, будто выполняя удар мечом. Делаем выдох. Посмотрите на рис. 342: кажется, что человек что-то разрубает мечом перед собой.

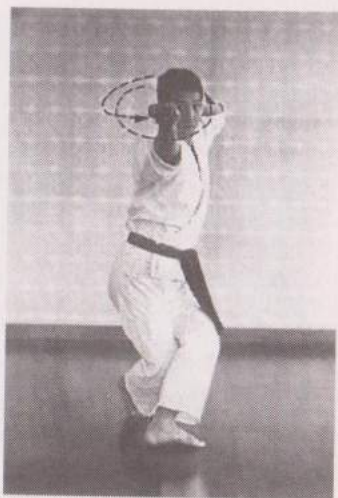
В этом движении важно совместить «закалку духа (КИ)», которая выражается в ОГАМИ-УЧИ, с техникой. В движении не-



▲ Рис. 342. Движение 24



обходимо использовать работу «3 главных желез» (САНСЁ). В восточной медицине эти «три главные железы» расположены с передней стороны человеческого тела на энергетической цепи, которая называется НИНМЯКУ. Это «верхняя железа» (ДЗЁ-СЁ), работа которой регулируется в ДАНТЮ; «средняя железа» (ТЮСЁ) — регулируется ТЮКАН; и «нижняя железа» (ГЭСЁ) — регулируется ИНКО. Это центры регуляции циркуляции внутренней энергии КИ и крови (ТИ). На рис. 342 показана такая «закалка духа», в результате которой энергия КИ проходит через энергетические «меридианы» и каналы организма. При выполнении движения, которое показано на рис. 341, необходимо соблюдать порядок включения мышц в работу: сначала руки, затем плечи, затем шея и голова.



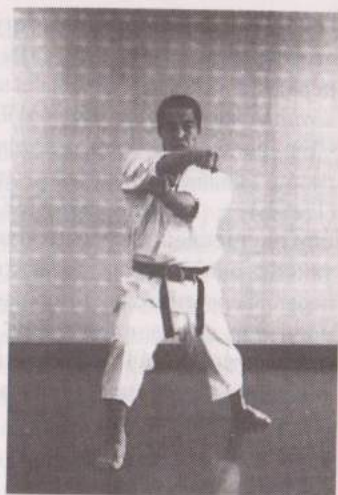
▲ Рис. 343. Движение 25



▲ Рис. 344. Движение 25

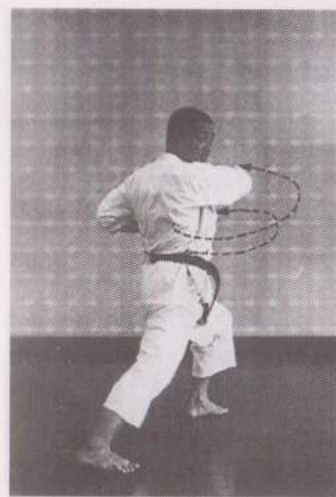


▲ Рис. 345. Движение 25



▲ Рис. 346. Движение 25

Движение 25. Затем выполняем СЮТО-УЧИ, левая рука за головой. Наносим МАЕ-ГЕРИ (рис. 343, 344). Опускаем ногу, проводим ХИДАРИ-ТЭЦЦУЙ-ЦУКИ (рис. 345), затем верхний правый ЦУКИ (рис. 346).



▲ Рис. 347. Движение 26



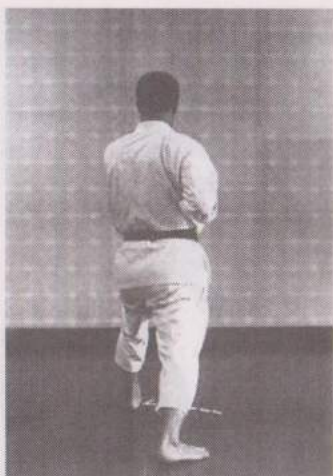
▲ Рис. 348. Движение 27

Движение 26. Разворачиваем правую ногу, отводим руки назад, как показано на рис. 347, принимаем ХЭЙКО-ГАМАЭ.

Комментарий. Можете представить, что вы освобождаетесь от захвата противника либо пытаетесь схватить и развернуть его. Чем длиннее дуга, которую описывают ваши руки, тем лучше. Резкий поворот пятки правой ноги поможет вам отработать технику броска. Это также способствует развитию чувства дистанции: в данном случае вам нужно, не сходя с места, обезвредить атаку противника, перейдя от ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ к КОКУЦУ-ДАЧИ.

Движение 27. Возвращаетесь в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ и наносите ХЭЙКО-ЦУКИ («параллельный тычок») (МОРОТЭ-ЦУКИ, МЭ-ОТО-ЦУКИ — «удар мужа и жены», рис. 348).

Комментарий. Представьте, что вы пытаетесь освободиться от противника или свалить его. Ранее мы уже использовали переход от ХЭЙКО-ГАМАЭ к ЧЮДАН-УКЕ. Сейчас же нужно перейти к атаке двумя руками.



▲ Рис. 349. Движение 28



▲ Рис. 350. Движение 28

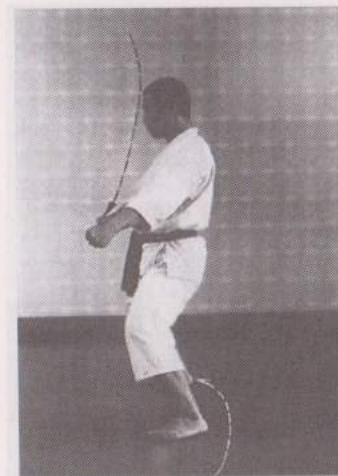
Движение 28. После МОРОТЭ-ЦУКИ поворачиваемся назад и наносим АТЭМИ-ЦУКИ, как бы выжимая его из левого плеча (рис. 349). Это движение является одной из особенностей ката КУ СЯНКУ. В ЯРА — КУ СЯНКУ это движение выполняется с использованием пространства. Мы выполняем удар правой ногой (рис. 350), однако первоначально применяли удар в прыжке. Затем принимаем ФУКУ-ТЭКИ-НО КАМАЭ («позу поверженного врага», рис. 351).

Комментарий. Возможности применения данного движения достаточно широки, поэтому вы не только сможете использовать его во время нападения, но оно принесет вам большой эффект с точки зрения воспитания своего тела. Когда вы опустили руки на пол, ладони должны быть направлены вовнутрь. Не переносите вес всего тела на руки. Необходимо, чтобы задняя нога опиралась на пальцы ног (ЮБИСАКИ). Это движение можно использовать для того, чтобы застичь противника врасплох; когда ваша нога захвачена, вы можете выполнить другой ногой прием КАНИ-ХАСАМИ («клешни краба»). В особых обстоятельствах упор лежа может использоваться для выполнения удара ногой в прыжке (ТОБИ-ГЕРИ).

Движение 29. Правую ногу поворачиваем на 90 градусов вправо, принимаем КИБА-ДАЧИ. Медленно выполняем одновременный нижний блок левой и правой руками (рис. 352).



▲ Рис. 351. Движение 28



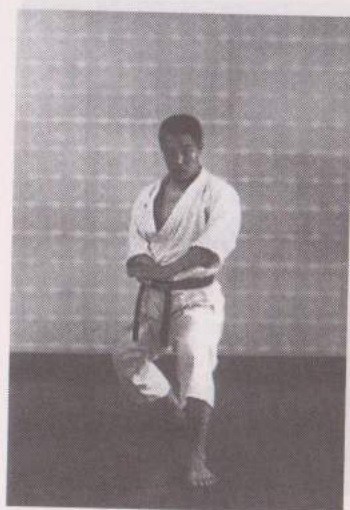
▲ Рис. 352. Движение 29

Комментарий. В действительности нет необходимости делать поворот на 90 градусов, однако это способствует отработке правильного положения тела во время поворота. Нужно стараться выполнять поворот быстро. Положение тела должно стать после поворота еще более устойчивым. Во время выполнения поворота в КИБА-ДАЧИ руки скрещиваем над головой. Принимаете такую позу, из которой вы всегда можете перейти к нападению или защите. Затем выполняем одновременный блок обеими руками.

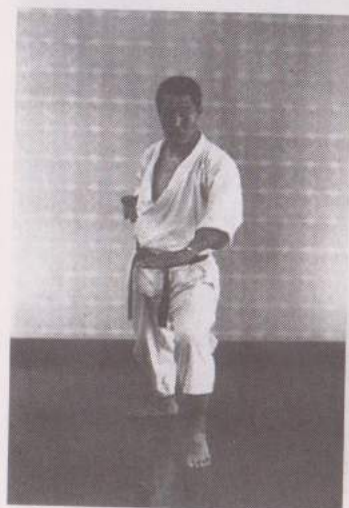
Движение 30. Находясь в КИБА-ДАЧИ, поворачиваем правую ногу и поясницу, выполняем КАКЭТЭ-УКЕ из стойки КОКУ-ЦУ-ДАЧИ (рис. 353).



▲ Рис. 353. Движение 30



▲ Рис. 354. Движение 31



▲ Рис. 355. Движение 31

Движение 31. Без перемещения ног поворачиваемся назад, становимся в КОКУЦУ-ДАЧИ. Принимаем НУКИТЭ-ГАМАЭ, как показано на рис. 354. Перемещаем вес тела вперед, принимаем ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ. Пятка передней ноги чуть поднята. Прижимаем правую руку (НУКИТЭ) к поясу (рис. 355).

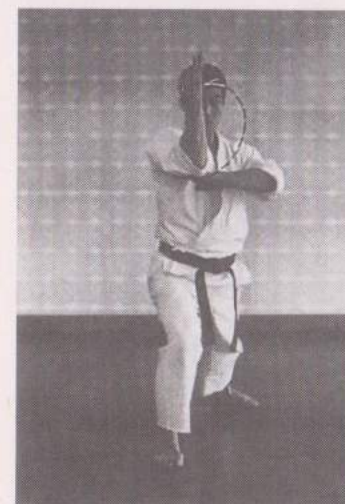
Комментарий. Отрыв пятки передней ноги от пола в стойке ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ встречается также в ката СЭЙСАН. Этот прием применяется для того, чтобы сбить противника с ритма. Атака осуществляется после того, как противник «попался».

Движение 32. Выполняем вертикальный СИХОН-НУКИТЭ-ЦУКИ («рука-копье четырьмя пальцами»), как показано на рис. 356. Затем выполняем движения, показанные на рис. 357, 358.

Комментарий. Этот прием представляет собой тот же самый прием, что используется в ката ПИНЪАН. Поворачиваем захваченную противником руку и проводим атаку. Поворот руки (КАЭ-СИ-ТЭ) также используется при выполнении блокирования, при предполагаемой защите, если она не захвачена, она может быть отведена назад. Выполняется спиралевидное движение рукой. Более эффективна контратака не ХИДАРИ-ТЭЦЦУЙ, а ХИДАРИ-АТЭ-



▲ Рис. 356. Движение 32



▲ Рис. 357. Движение 32

МИ. ЦУКИ выполняется из того положения, которое рука занимала во время НУКИТЭ-ЦУКИ, с поворотом тела. РАСЭН-УЧИ («спиралевидный удар»), используемый в Рэнсинкан, представляет собой удар «рукой-молотом» (ТЭЦЦУЙ) или удар «рукой-мечом» (СЮТО). Иногда он очень эффективен.



▲ Рис. 358. Движение 32



▲ Рис. 359. Движение 33



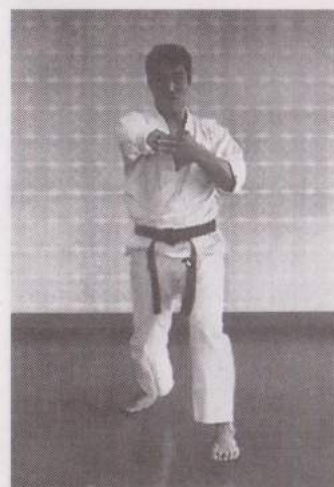
▲ Рис. 360. Движение 34

Движение 33. Отводим левую ногу назад, принимаем ХЭЙКО-ГАМАЭ, как показано на рис. 359.

Движение 34. МАЕ-ГЕРИ, ЧЮДАН-УКЕ (рис. 360), ХИДАРИ-ЭМПИ-АТЭ (рис. 361).

Движение 35. Делаем шаг правой ногой по диагонали в стойке НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Выполняем круговое движение правой рукой, ДЗЁДАН-КАКЭТЭ-УКЕ и опускаем руку вниз.левой рукой выполняем «черпающее» (СУКУИ) движение и поднимаем ее к груди. Движение, показанное на рис. 362, 363, называют РЮ-НО ТЭ («рука дракона»), а движение, показанное на рис. 364 — ТОРА-НО ТЭ («рука тигра»), или КОКО-НО КАМАЭ («стойка пасти тигра»).

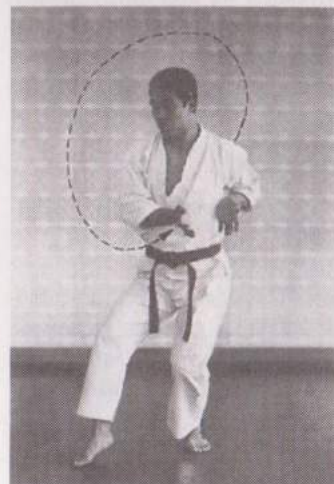
Комментарий. РЮ-НО ТЭ («рука дракона») делает круг, прикрывая верхний уровень, и прижимается к телу после «черпающего» (СУКУИ) движения, как бы отражающего удар ногой на нижнем уровне. Затем начинается ТОРА-НО ТЭ («рука тигра»). Передвигаясь вперед, принимаем ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, основания обеих рук направляются вперед. Это очень важное движение, которое применяется во время нападения или защиты раскрытой ладонью. Следите за правильностью выполнения!



▲ Рис. 361. Движение 34



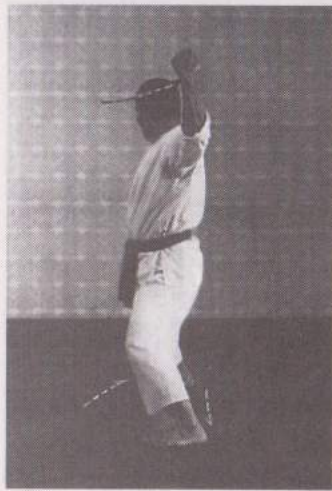
▲ Рис. 362. Движение 35



▲ Рис. 363. Движение 35



▲ Рис. 364. Движение 35



▲ Рис. 365. Движение 36



▲ Рис. 366. Движение 37

Движение 36. Это движение представляет собой продолжение предыдущего движения. С шумом опускаем на пол пятку правой ноги, выполняя тем самым обманное движение. Одновременно возвращаем правую ногу к левой. Делаем отступ левой ногой и принимаем КИБА-ДАЧИ. Переходим к ТЭНТИ-ГАМАЭ («стойка Неба и Земли») с выполнением МИГИ-ГЕДАН-УКЕ и ХИДАРИ-ДЗЁ-ДАН-УКЕ (рис. 365).

Движение 37. Делаем шаг левой ногой, наносим ХИДАРИ-ТЭЦЦУЙ-УЧИ, затем МИГИ-ТЭЦЦУЙ-УЧИ (рис. 366, 367).

Движение 38. Как показано на фото, оставаясь в этом же положении, раскрываем ладони рук, скрещиваем их, делаем вдох (так, как говорилось в комментарии к тридцать четвертому движению), выполняем КОСА-УКЕ, концентрируем энергию КИ, приводим деятельность своего организма в порядок (рис. 368, 369, 370).



▲ Рис. 367. Движение 37



▲ Рис. 368. Движение 38



▲ Рис. 369. Движение 38



▲ Рис. 370. Движение 38



▲ Рис. 371. Движение 39



▲ Рис. 372. Движение 40

Движение 39. Опираясь на правую ногу, поворачиваем левую ногу на 90 градусов, переходим в стойку НЭКО-АСИ-ДАЧИ. Скрещенные руки немного приближаем к себе. Охватываем ладонью руки кулак (АКУКЭН, рис. 371).

Движение 40. Опираясь на правую ногу, выполняем НИ-ДАН-ГЕРИ (ХИДАРИ-ЧЮДАН и МИГИ-ДЗЁДАН). Принимаем ШИКО-ДАЧИ (или КИБА-ДАЧИ) и выполняем верхнее и нижнее блокирование (ДЗЁГЭ-БАРАИ-УКЕ, рис. 372, 373).

Комментарий. Замечательный прием, иногда он очень эффективен, но если вы неправильно выберете момент, то можете лишиться жизни. Прием развивает ударную силу ноги, улучшает работу суставов и мышц нижней части тела. Благодаря ему появляется ловкость и подвижность. Отрабатывайте этот прием точно так же, как аналогичный прием в ката ТИНТО. Помните, что очень важно точное и правильное приземление.

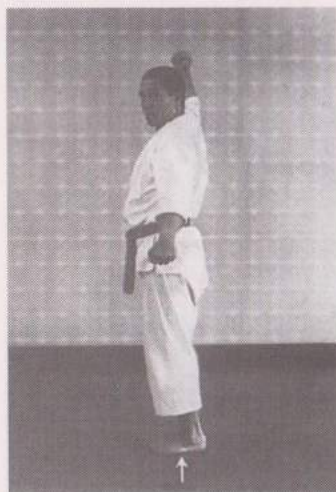


▲ Рис. 373. Движение 40

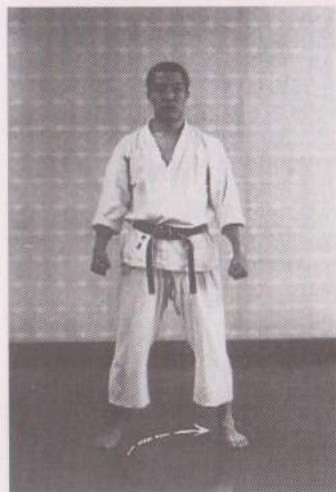


▲ Рис. 374. Движение 41

Движение 41. Не перемещая ноги, разворачиваем левую ногу, поворачиваемся вперед, принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ. Одновременно выполняем ГЕДАН-БАРАИ и ДЗЁДАН-САБАКИ (ТЭНТИ-ГАМАЭ, рис. 374).



▲ Рис. 375. Движение 42



▲ Рис. 376. Движение 42

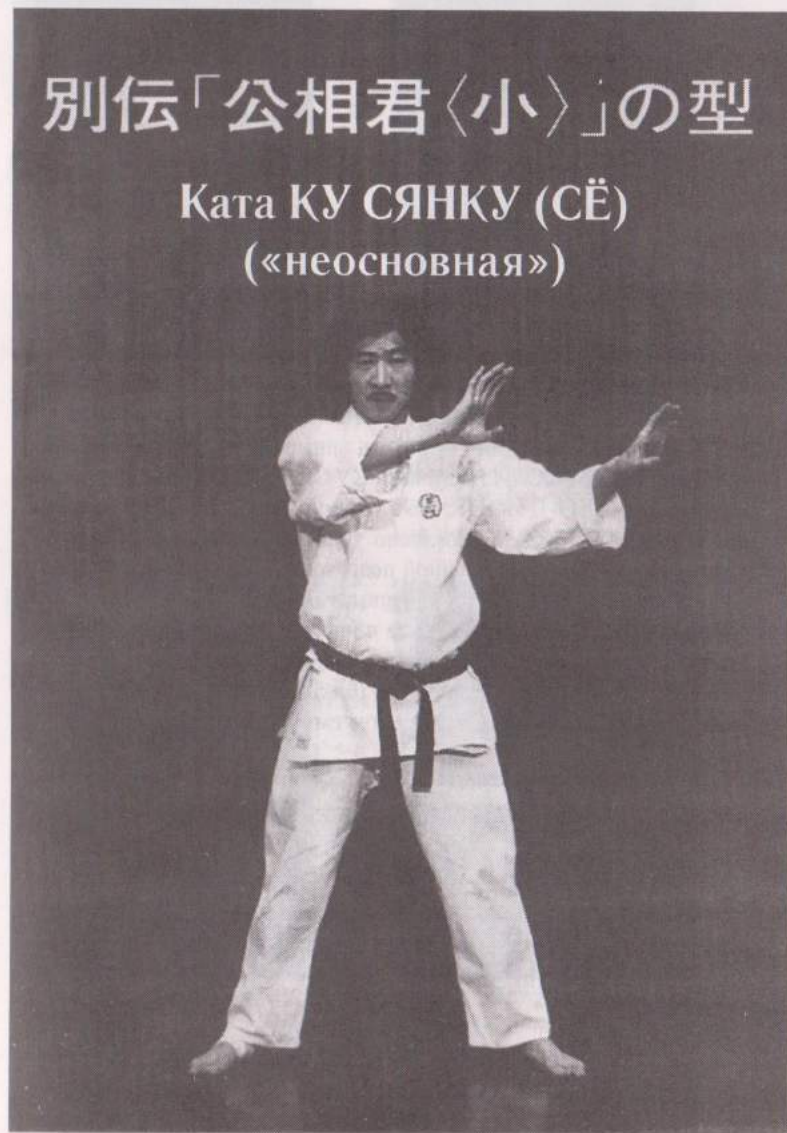
Движение 42. Медленно подтягиваем левую ногу к правой, принимаем стойку НИО-ДАЧИ. Выполняем ДЗАНСИН. Отводим левую ногу вбок, возвращаемся в исходное положение. Концентрируем свои силы и расслабляемся, выполняя КЭНРЭЙ («поклон кулаком», рис. 375, 376.)

Движение 42. Медленно подтягиваем левую ногу к правой, принимаем стойку НИО-ДАЧИ. Выполняем ДЗАНСИН. Отводим левую ногу вбок, возвращаемся в исходное положение. Концентрируем свои силы и расслабляемся, выполняя КЭНРЭЙ («поклон кулаком», рис. 375, 376.)

КЭНРЭЙ. Этим движением достигается эффект расслабления тела, снятия напряжения, восстановления энергии, укрепления мышц. Движение выполняется медленно, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Выполнение КЭНРЭЙ способствует развитию гибкости, подвижности суставов, улучшает координацию движений, повышает выносливость. Выполнение КЭНРЭЙ способствует развитию силы, выносливости, улучшает координацию движений, повышает выносливость.

別伝「公相君〈小〉」の型

Ката КУ СЯНКУ (СЁ)
(«неосновная»)



КАТА КУ СЯНКУ (СЁ) («НЕОСНОВНАЯ»)

Как я уже говорил в разделе о неосновных ката, лучше всего осваивать их в следующей последовательности: ПИНЪАН СЁ-ДАН — ГОДАН, ДЗИОН, КУ СЯНКУ (СЁ). Особенностью ката КУ СЯНКУ (СЁ) является то, что в ней есть блоки, в которых используется ЦУКИ, а также то, что некоторые приемы напоминают БО-ДЗЮЦУ. Необходимо обратить внимание на то, что точно так же, как и ката БАССАЙ (СЁ), ката КУ СЯНКУ (СЁ) требует владения приемами БО-ДЗЮЦУ; что в технике каратэ большое значение придается БО-ДЗЮЦУ. Согласно трактату о военных искусствах «Буби-си» («Трактат о военной подготовке»), искусство рукопашного боя в китайском у-шу предполагало использование оружия. Может быть, это и оказало свое влияние. В состав ката в каратэ входят элементы различных военных искусств, поэтому нужно стараться избегать их одностороннего толкования лишь с точки зрения рукопашного боя. Сомнения, в этом смысле, наверное, не несут в себе ничего плохого.

Здесь я ограничусь лишь названиями движений и приемов. Надеюсь, вы составите общее впечатление по фотографиям.



Рис. 377. Движение 1. КЭН-РЭЙ, поза готовности.



Рис. 378. Движение 2. Раскрываем правую ладонь, резко поворачиваемся, кладем правую руку поверх левой. Принимаем НЭКО-АСИ-ДАЧИ (левая нога впереди).



Рис. 379. Движение 3. Делаем выпад левой ногой, КОКУЦУ-ДАЧИ. ХИДАРИ-ДЗЁДАН-СОЭ-УКЕ (локти широко расставлены).



Рис. 380. Движение 4. Поворачиваемся вправо, МИГИ-ДЗЁДАН-СОЭ-УКЕ (левая рука поддерживает правую у локтя).



Рис. 381. Движение 5. Поддвигаем левую ногу к правой, принимаем исходное положение. МИГИ-ХИДЗИ-АГЭ назад.

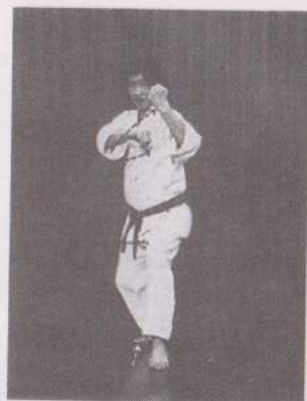


Рис. 382. Движение 6а. Отводим правую ногу назад. Принимаем НЭКО-АСИ-ДАЧИ (ХАМИ). ЧЮДАН-СОЭ-УКЕ.

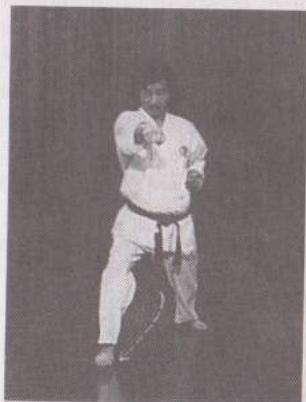


Рис. 383. Движение 6б. Наносим ЦУКИ левой рукой, затем делаем выпад правой ногой и наносим МИГИ-ОИ-ЦУКИ.



Рис. 384. Движение 6в. После ЦУКИ переходим к КАЭСИ-УКЕ («возвратный блок»). В позе ИРИМИ вкладываем всю силу плеча в блок.

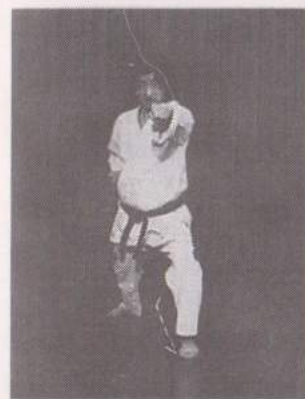


Рис. 385. Движение 7а. Выпад левой ногой, ХИДАРИ-ОИ-ЦУКИ.



Рис. 386. Движение 7б. Ударной рукой выполняем КАЭСИ-УКЕ. Локоть далеко отставлен, плечо прикрыто. Поза ИРИМИ.



Рис. 387. Движение 8а. МИГИ-ОИ-ЦУКИ в стойке ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ.

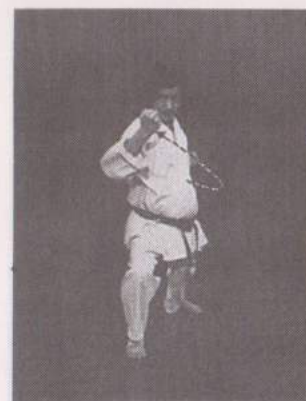


Рис. 388. Движение 8б. Быстро выполняем ЧЮДАН-ГАЭСИ-УКЕ в позе ИРИМИ.

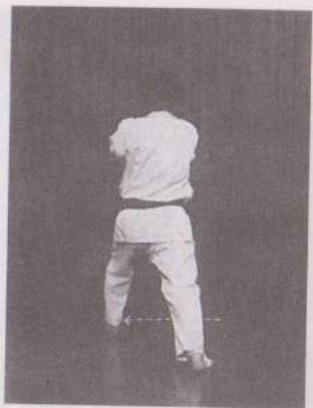


Рис. 389. Движение 9а. Одновременно с поворотом назад выполняем МИГИ-ЦУКИ. Левая рука касается правой в области локтя — у нервного сплетения.



Рис. 390. Движение 9а. — Вид спереди.



Рис. 391. Движение 9б. Выполняем малый КАКЭТЭ-УКЕ путем небольшого поворота запястья (вид спереди).



Рис. 392. Движение 10. Восходящий срезающий удар правой ногой и МИГИ-УРАКЭН-УЧИ.



Рис. 393. Продолжение движения 10.

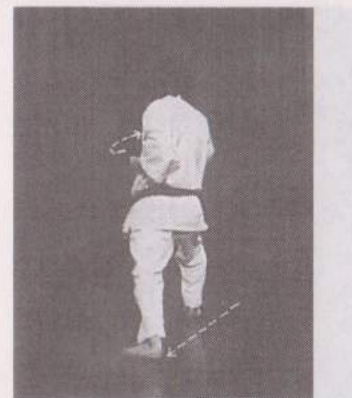


Рис. 394. Движение 11а. Отводим левую ногу назад, выполняем МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ.



Рис. 395. Движение 11б. Серия ударов: ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ и МИГИ-ДЗЮН-ЦУКИ.

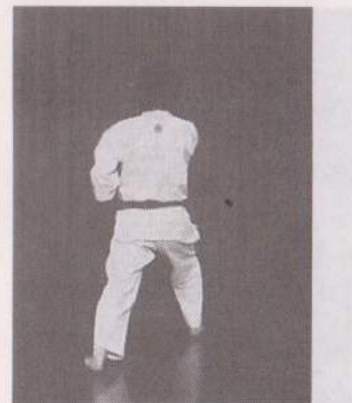


Рис. 396. То же.

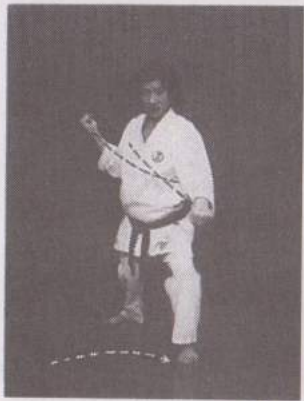


Рис. 397. Движение 12. Разворачиваем левую ногу, поворачиваемся назад. Выполняем ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ и МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ в стойке ТЭНТИ-ГАМАЭ (часто встречается и в других ката, является особенностью ката КУ СЯНКУ).



Рис. 398. Движение 13а. Выполняя круговое движение кулаком правой руки, наносим ХИДАРИ-ДЗЮН-ЦУКИ.



Рис. 399. Движение 13б. Во время МИГИ-ГЯКУ-ЦУКИ ладонь левой руки лежит на локте.

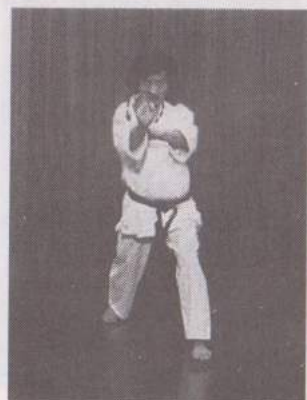


Рис. 400. Движение 13в. Малый КАКЭТЭ-УКЕ движением запястья.



Рис. 401. Движение 14а. Восходящий срезающий удар ногой и МИГИ-УРАКЭН-УЧИ.

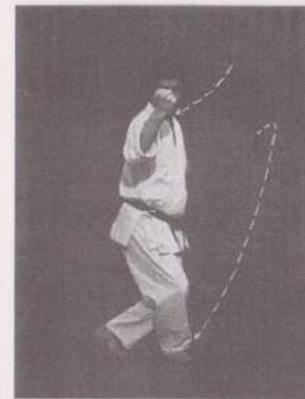


Рис. 402. Продолжение движения 14а.



Рис. 403. Движение 15а. Отводим левую ногу назад и выполняем МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ.

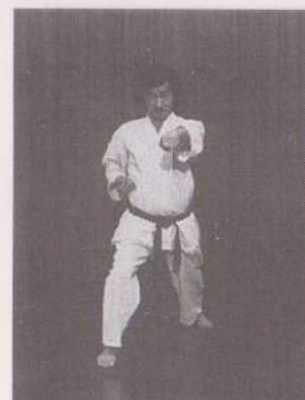


Рис. 404. Движение 15б. Серия из ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ.



Рис. 405. Продолжение движения 15б.

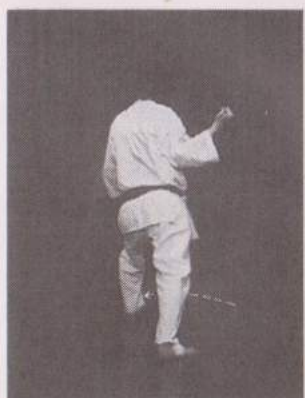


Рис. 406. Движение 16. Поворачиваемся назад и выполняем двенадцатое движение.

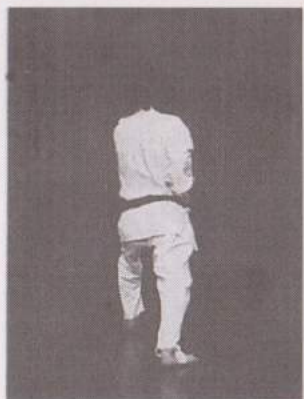


Рис. 407. Движение 17а. Поворачиваем правый кулак вперед и выполняем ХИДАРИ-ДЗЮН-ЦУКИ.

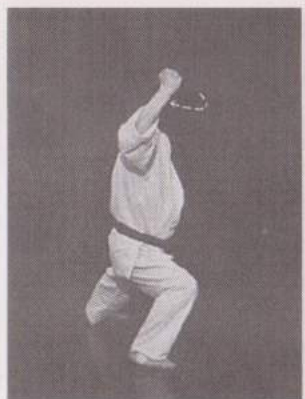


Рис. 408. Движение 17б. Одновременно выполняем «большие» ХИДАРИ-ГЕДАН-БАРАИ и МИГИ-ДЗЁДАН-УКЕ. Поворачиваем переднюю ногу, выносим ее вперед. Принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ.

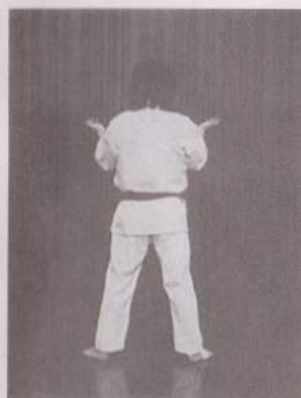


Рис. 409. Движение 18а. Делаем шаг правой ногой, принимаем исходное положение, раскрываем ладони обеих рук и медленно разводим их в стороны.



Рис. 410. Движение 18б. Выполняем движение, которое показано на фото, как бы держа в руках посох. Для удобства дан вид спереди.



Рис. 411. Движение 18в. Затем переходим в КИБАДАЧИ, выносим обе руки по диагонали вбок, как бы совершая удар посохом.

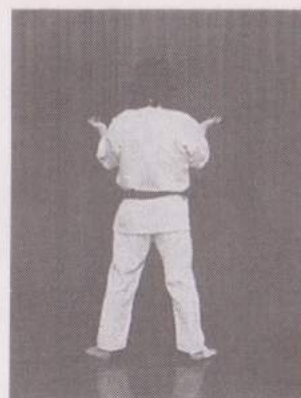


Рис. 412. Движение 19а. Снова возвращаемся в исходное положение.



Рис. 413. Движение 196. Выполняем восемнадцатое движение в противоположную сторону. Точно так же выносим обе руки по диагонали вбок, как бы нанося удар посохом.



Рис. 414. Движение 196. Вид сзади.



Рис. 415. Движение 20а. Делаем шаг правой ногой и как бы хватаем посох, который обрушивается на нас сверху.



Рис. 416. Движение 20а. Вид спереди.

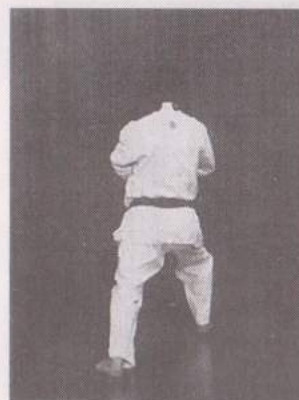


Рис. 417. Движение 20б. Как бы наносим обеими руками удар посохом, отобранным у противника, на нижнем уровне (вид сзади).



Рис. 418. Движение 21а. Отпрыгиваем назад с поворотом влево на 360 градусов, как бы нанося удар посохом.



Рис. 419. Продолжение движения 21а.



Рис. 420. Движение 21б. Опускаемся на пол, принимаем КОКУЦУ-ДАЧИ.

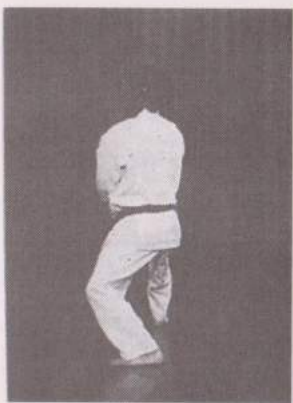


Рис. 421. Движение 22. Опускаем руки на нижний уровень, как бы нанося удар посохом вбок. Левая рука повернута тыльной стороной вниз и касается локтя правой руки.



Рис. 422. Движение 23. Подводим левую ногу к правой и принимаем исходное положение. Одновременно с этим поворачиваемся влево и принимаем ХЭЙКО-ГАМАЭ.



Рис. 423. Движение 24а. Одновременно выполняем ХИДАРИ-СОКУТО и ТЭЦЦУЙ.



Рис. 424. Движение 24б. Опускаем левую ногу на пол и одновременно с этим выполняем ХИДЗИ-АТƏ из ДЗƏНКУ-ЦУ-ДАЧИ. Левая рука прижата к локтю.



Рис. 425. Движение 25. Подводим правую ногу к левой, поворачиваемся вправо, принимаем ХЭЙКО-ГАМАЭ.



Рис. 426. Движение 26а. Одновременно выполняем МИГИ-СОКУТО и ТЭЦЦУЙ.



Рис. 427. Движение 26б. Опускаем правую ногу и выполняем ХИДАРИ-ХИДЗИ-АТƏ. Правая рука прижата к локтю.



Рис. 428. Движение 27а. Точно так же, как в ПИНЪАН СИДАН, выполняем МИГИ-СЮТО-ГЕДАН-БАРАЙ и поднимаем правую руку вверх.

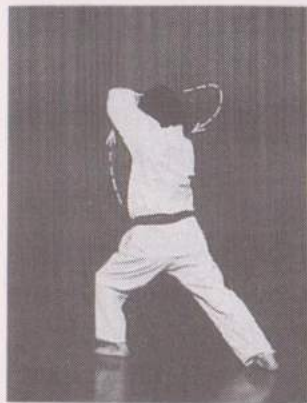


Рис. 429. Движение 276. Разворачиваем поясницу, наносим МИГИ-СЮТО-УЧИ. Левая ладонь поднимается вверх.



Рис. 430. Движение 28а. Из этого положения наносим МАЕ-ГЕРИ.



Рис. 431. Движение 28б. Опускаем ногу и выполняем сильный УРАКЭН-УЧИ. Рука, которая находилась на верхнем уровне, после удара прижимается к поясу.



Рис. 432. Движение 29а. Отводим левую ногу назад, ЧЮ-ДАН-УКЕ.

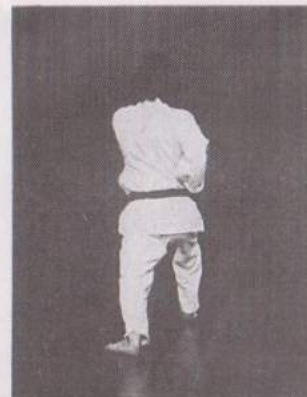


Рис. 433. Движение 29б. Выполняем серию ударов из ХИДАРИ-ГЯКУ-ЦУКИ и ХИДАРИ-ДЗЮН-ЦУКИ.

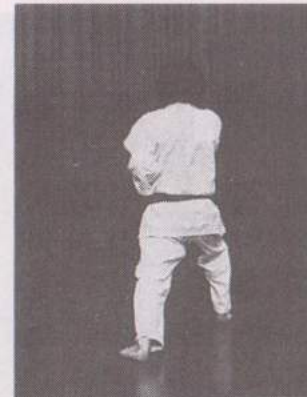


Рис. 434. То же.

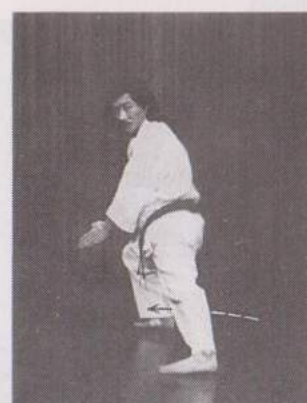


Рис. 435. Движение 30а. Делаем выпад правой ногой и соединяем кулак правой руки с ладонью левой на нижнем уровне.



Рис. 436. Движение 30б. Правый кулак прижимаем к поясу, ладонь левой руки медленно переводим в КАКЭТЭ-УКЕ.

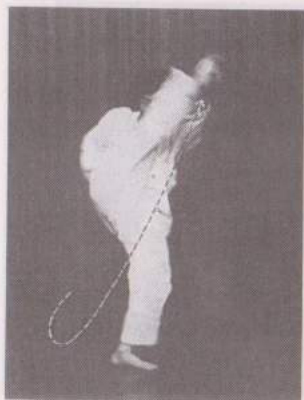


Рис. 437. Движение 31а. Выполняем правой ногой АОРИ-ГАЭСИ, касаясь ладони левой руки.



Рис. 438. Движение 31б. Особенность ката КУ СЯНКУ является ФУКУТЭКИ-НО КАМАЭ («поза поверженного противника»). Опускаем правую ногу и падаем на пол, отводя левую ногу назад.



Рис. 439. Движение 32а. Делаем шаг левой ногой, руки расположены так, как показано на фотографии. Ладони раскрыты, однако движение выполняется как бы с использованием посоха.



Рис. 440. Движение 32б. Выполняем СЮТО-ГЕДАН-БАРАИ. Обе руки выходят вперед. Это движение также взято из БО-ДЗЮЦУ. Следите за правильностью движения рук.



Рис. 441. Движение 33. Делаем быстрый выпад правой ногой и выполняем КАКЭТЭ-УКЕ из КОКУЦУ-ДАЧИ.



Рис. 442. Движение 34. Левую ногу отводим за правую, выполняем ЧЮДАН-УКЕ из КОКУЦУ-ДАЧИ.



Рис. 443. Движение 35. Наносим решающий МИГИ-ОИЦУКИ.



Рис. 444. Движение 36а. Отводим правую ногу за левую, выполняем МИГИ-ЧЮДАН-УКЕ.

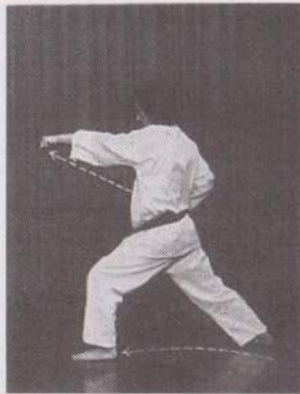


Рис. 445. Движение 366. Наносим решающий ХИДАРИ-ОИ-ЦУКИ.



Рис. 446. Движение 37. Отводим левую ногу назад, выполняем ДЗАНСИН. Концентрируемся.



СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. РАЗВИТИЕ КАРАТЭ-ДО ЕГО СУЩНОСТЬ	17
ТЕОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КАРАТЭ ИЗ КИТАЙСКОГО ИСКУССТВА РУКОПАШНОГО БОЯ (КЭМПО) И ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ НА РЮКЮ	18
ТЕОРИЯ ПРОНИКНОВЕНИЯ КИТАЙСКОГО КЭМПО (2-я половина XIV в.)	19
Посол и мастер рукопашного боя ВАН СЮ (1683)	21
КУ СЯНКУ (1756)	23
ТЕОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ КАРАТЭ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛИТИКИ ЗАПРЕЩЕНИЯ НОШЕНИЯ ОРУЖИЯ	24
МЕСТО КАРАТЭ	25
Историческая отсталость	26
Безоружное подчинение	27
ПОЛИТИКА ПРАВИТЕЛЯ СЁ СИН ПО ЗАПРЕЩЕНИЮ НОШЕНИЯ ОРУЖИЯ	29
Против кого была направлена политика запрещения ношения оружия?	30
Крестьянские восстания	30
Являлось ли каратэ искусством самообороны?	31
ЗАВОЕВАНИЕ РЮКЮ КНЯЖЕСТВОМ САЦУМА	32
«Огонь из посоха»	32
Казнь Дзяна Оэката	33
Сословная система и роль каратэ	34
Тодэй Сакугава	35
Окинава и Сацума глазами Кайондзи Тёгоро	36
РЮКЮ В ПЕРИОД ЗАКАТА	38
СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	38
Установление на Рюкю японских порядков	40
Отец Киятакэ Тётоку	40
ЛЮДИ, ОКАЗАВШИЕ ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО КАРАТЭ	42
ПЕРИОД ЗАРОЖДЕНИЯ	43
Мацумура Сокон	43
Единственный «свиток» мира каратэ	45
ПЕРИОД РАЗВИТИЯ КАРАТЭ	47
«Святой» рукопашного боя — Итосу Ясуцунэ	48
Читая записки Итосу Ясуцунэ	49
ПЕРИОД РАСЦВЕТА	51

Фунакоси Гитин	53
Биография	53
Заслуги Фунакоси Гитин	54
20 заповедей каратэ-до Фунакоси Гитин	55
Киятакэ Тётоку	56
Биография	56
Киян Мигуа	57
Киятакэ Тётоку о правилах обучения	58
Мяги Тёдзюн	62
Биография	62
Школа Годзю-Рю	62
Мотобу Тёки	64
Биография	64
Разновидности каратэ и его развитие	65
О рукопашном бое	66
Мабунн Кэнва	67
Школа Сито-Рю	67
Возрождение Будо в качестве системы воспитания народа	68
ОБЪЕДИНЕНИЕ МИРА КАРАТЭ	68
Появление названия «каратэ-до»	68
Стили и школы	70
История окинавского каратэ. Краткая хронологическая таблица	71
ГЛАВА II. ТЕОРИЯ КАРАТЭ-ДО	80
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ КАРАТЭ	80
ЗНАЧЕНИЕ «КУ» И «ТЭ»	80
Значение «КУ»	80
Значение «ТЭ»	81
Прямохождение	82
«ДЗЮЦУ» И «ДО»	83
«МИТИ» И «ДО»	84
Каратэ — начало военного искусства (Будо)	86
Об искусстве «продления»	86
Общие точки военного пути (Будо) и медицины	87
Чему учит «ТАЙТЮ-КЭН» стиля Нэн-рю	88
Дыхание	89
Цель дыхательных упражнений	93
Виды дыхания	94

Три уровня человеческого тела: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ), нижний (ГЭ)	94
Приветствие и поза	96
ТЕОРИЯ КАТА	97
Необходимые знания о ката	97
Традиционные ката и их классификация	97
«МУКАНДЭЙ» и «ТЁДЭДЭЙ»	98
Цель ката	99
«Большие» (ДАЙ) и «малые» (СЁ) ката	100
Ката — это не искусство	101
О «ТАЙ» и «Ё»	103
«ТАЙ-НО СЭН» и «Ё-НО СЭН»	104
Техника и искусство	104
«Выходи из ката»	105
«Возвращайся в КИХОН»	106
Искусство — стихийно	107
«ДЗЁ», «ХА», «КЮ»	107
Ката и принципы «ДЗЁ», «ХА», «КЮ»	107
ТЕОРИЯ КУМИТЭ	109
Что такое кумитэ	109
Мотобу Тёки о кумитэ	109
Виды кумитэ	110
ЯКУСОКУ КУМИТЭ	110
«Какэдамэси»	111
Дзию кумитэ (свободное кумитэ)	111
«Три ступени» поединка	113
О трех «СЭН»	113
Принципы «РИЦУ», «ГЁ» и «СО» в каратэ «Дзёсинмон»	116
Приемы рук и ног	118
Противоречие нападения и защиты	119
Обманные движения: САСОИ-ТЭ И ДАМАСИ-ТЭ	120
«ДЗАНСИН» — это «устремленность в будущее»	122
Опора духа	123
Спортивное и практическое Будо	125
Противоречие реального поединка и спортивного состязания	127
1. Условия спортивного состязания	128
2. Техника спортивного состязания	128
3. Время спортивного состязания	129

4. Противник в спортивном состязании.....	130
5. Характер спортивного состязания.....	130
РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВОЕННОМ ИСКУССТВЕ.....	131
Чему учит Кюдо (искусство стрельбы из лука).....	131
«Протеиновое каратэ».....	132
«Освоить» и «знать».....	132
«Слишком сильный».....	133
Кости.....	134
«ОС». В этом слове нет ничего плохого.....	135

ГЛАВА III. ТЕХНИКА И ОБЩАЯ СИСТЕМА..... 136

КОНЦЕПЦИЯ ТЕХНИКИ В ШКОЛЕ «ДЗЁСИНМОН» И ЕЕ СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ..... 136

ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ..... 137

1. Общая система. Принципы «ТАЙ» и «Ё».....	137
2. Стойки (ДАЧИ).....	140
3. Принципы «СИН» — «ГЁ» — «СО».....	140
«СИН» — «ГЁ» — «СО» в этикете.....	141
«СИН» — «ГЁ» — «СО» в стойках.....	141
Принципы «СИН» — «ГЁ» — «СО» и «МААЙ».....	141
«СИН» — «ГЁ» — «СО».....	141
Во время выполнения приема.....	142
Система техники и принципов.....	143
«СИН» — «ГЁ» — «СО».....	143
4. Пять способов защиты.....	144
5. Медицина.....	145

7 основных ката древнего стиля школы «Дзёсинмон»..... 147

Система обучения «7 ката древнего стиля»..... 148

«Неосновные ката». Первый и второй уровни..... 149

Главные моменты тренировок..... 150

Положение рук (ХАНГАССЁ) и стойки..... 150

Выполнение и место «ХАНГАССЁ»..... 151

«Возвращение к сущности»..... 153

ТЕХНИКА И БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ .. 154

К начинающим..... 154

Урок первый..... 154

Урок второй..... 156

Виды стоек..... 157

Названия используемых частей тела..... 166

ВИДЫ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ..... 169

О нападении.....	169
Техника рук.....	169
Техника ног.....	176
Атака — это возможность.....	179
Блок — это контратака.....	180
Методы защиты.....	181

ОТРАБОТКА БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ..... 185

ПРИНЦИПЫ ВОСЬМИ НАПРАВЛЕНИЙ..... 193

«Восемь рук» (ХАККЭСЁ) китайского У-ШУ..... 193

Деление человеческого тела и «восемь направлений»..... 194

Важность движения ног..... 198

Восемь способов перемещения ног..... 199

Комментарии к «Форме восьми направлений»..... 201

(«7 передних способов»)..... 201

Первый способ. НУКИТЭ (ДЗЭАНКУЦУ-ДАЧИ)..... 203

Второй способ. СЮТО-ТЭ-УКЕ (КОКУЦУ-ДАЧИ)..... 204

Третий способ..... 205

ЧЮДАН-УЧИ-УКЕ (НЭКО-АСИ-ДАЧИ)..... 205

Четвертый способ..... 206

ГЕДАН-БАРАИ (ДЗЭАНКУЦУ-ДАЧИ)..... 206

Пятый способ. ЧЮДАН-СОТО-УКЕ (ШИКО-ДАЧИ)..... 207

Шестой способ. КАКЭТЭ-УКЕ (КОКУЦУ-ДАЧИ)..... 208

Седьмой способ. ДЗЁДАН-НУКИ-УКЕ (ДЗЭАНКУЦУ-ДАЧИ)..... 209

Главные секреты выполнения ката..... 210

КОММЕНТАРИИ К КАТА

Ката НАЙФАНТИ СЁДАН («неосновная»)..... 213

Ката ТИНТО («древний стиль»)..... 229

Ката БАССАЙ («древний стиль»)..... 259

Ката КУ СЯНКУ («древний стиль»)..... 293

Ката КУ СЯНКУ (СЁ, «неосновная»)..... 327

Хошу И.
Х84 Современное каратэ древнего стиля / Пер. с яп. Э.А. Барышева.
Т. 1. — Екатеринбург : Сред-Урал. кн. изд-во, 2006. — 352 с. : ил.

ISBN 5-7529-0807-8 (т. 1)

В книге дана история развития каратэ и рекомендации по освоению его теории.

ББК 75.715

Хошу Икеда

Современное каратэ древнего стиля

Перевод с японского Э.Я. Барышева

Оформление и верстка М.Э. Берланд

Редактор Е.В. Черняк

Корректор М.Ф. Худякова

Лицензия на издательскую деятельность ЛР № 06534, выдана 16.01.2002 г.

Подписано в печать 10.10.2006. Формат 84x108¹/₃₂.

Бумага офсетная. Гарнитура Literaturna.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.

Тираж 1 500 экз. Зак. 2137.

ОАО «Средне-Уральское книжное издательство»,
620014, г. Екатеринбург, ул. Малышева, 24

Отпечатано на ОАО ПК «Зауралье»,
640022, г. Курган, ул. К. Маркса, 106