糸東流

ОСНОВЫ КАРАТЭ-ДО

Необходимые элементы для роста любых уровней мастерства каратэ

КЕЙДЖИ ТОМИЯМА

СТАРШИЙ ИНСТРУКТОР ШИТО-РЮ КАРАТЭ-ДО КОФУКАН



ОСНОВЫ КАРАТЭ-ДО

Необходимые элементы для роста любых уровней мастерства каратэ

КЕИДЖИ ТОМИЯМА

СТАРШИЙ ИНСТРУКТОР ШИТО-РЮ КАРАТЕ-ДО КОФУКАН

Фотографии Стива Мэддокса. Колорбэиз. Ноттингем.
На фотографиях Сэнсею Томияма ассистирует Джеймс Тодд — четвертый дан Шито-рю Каратэ-до Кофукан.

Редактор С. Томияма.
Издано в Англии Бат Пресс. 1991 г.
Перевод Ш. Шартава. Сухуми. 1991 г.

Редакторы русского текста Ш. Шартава и В. Джапаридзе.

Сухуми. 1992 г.

ПРОЛОГ

Автор этой книги, г-н Кеиджи Томияма, как и я, является выпускником университета Дошиша, где он занимаясь каратэ под моим руководством достиг хороших результатов. С тех пор он уже много лет вовлечен в развитие каратэ в Европе, посещая и инструктируя различные страны, но также часто возвращаясь в Японию для собственного прогресса. Я знаю, что он также продвигает свое изучение воинских искусств, контактируя с представителями других стилей и изучая Таи-Чи и Годжу-рю.

Используя свои длительные эксперименты инструктора в Европе, г-н Томияма положил в эту книгу некоторые результаты своих исследований. Я рекомендую “Основы Каратэ-до”, т. к. верю, что книга будет хорошим руководством для практикующих каратэ вне Японии.

Чоджиро Тани
Тани-ха Шито-рю Кемпо Каратэ-до Сокэ (основатель)
Президент Всемирного Союза Шукокай

Посвящение

Эта книга "Основы Каратэ-До", публикуемая на русском языке, посвящается памяти Шоты Шартава, который перевел ее с английского, но к сожалению не дожил до ее выхода в свет.

ОБ АВТОРЕ

Кеиджи Томияма начал изучать каратэ в стиле Годжу-рю в 1968 г., когда поступил в университет Дошиша, а до этого в школе занимался боксом. Позже университетский клуб каратэ обратился за инструкциями к мастеру Чоджиро Тани, выпускнику Дошиша, и начал занятия в стиле Тани-ха Шито-рю. Будучи членом этого клуба, сэнсей Томияма занял второе место в первенстве студентов университетов области Кансай, а также был членом команды студентов университетов западной Японии.

После окончания учебы в 1972 г. он был послан вместе с сэнсеем Н. Оми (главный инструктор Кофукан Франции) в Париж помогать сэнсею Я. Сузуки (сейчас Главный инструктор "Кофукан Интернэшнл").

С 1973 по 1978 годы он помогал сэнсею Сузуки в Европейском Центральном доджо в Брюсселе, после чего направился в Англию как Главный инструктор.

К сожалению, семейные обстоятельства заставили его вернуться в Японию летом 1982 г. В течение следующих двух с половиной лет он снова в клубе каратэ университета Дошиша, который вернулся к практике Годжу-рю. Там он занимался вместе с мастерами К. Уэхара, Б. Ямашита и Х. Фуджимото, выпускниками и прямыми учениками мастера Мабуни. Некоторое время он также работал тренером команды университета.

Кеиджи Томияма был присвоен шестой дан Годжу-рю в 1985 г., а в 1986 г. он получил шестой дан Шито-рю.

Сейчас он снова в Англии, живет в Ноттингеме и ведет регулярные семинары в Европе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ 9

КАРАТЭ-НИ-СЭНТЭ-НАШИ 12
СЭН 13
КАРАТЭ-ВА-РЭИ-НИ-ХАДЖИМАРИ, РЭИ-НИ-ОВАРУ 15
ШИН-ДЖИ-ТАИ 16
КИ-КЕН-ТАИ-НО-ИТЧИ 18
КИМЭ И САЭ 19
ХАРА И КОШИ 20
БУМБУ-РИОДО 22
ДО 23
ДОДЖО-КУН 25
ЭТИКЕТ 26

II. ТЕХНИКА
Традиционное и спортивное каратэ 31

САМОЗАЩИТА 32
1. Безопасность 33
   А. Осанка 33
   Б. Грудная клетка 35
   В. Плечи 36
   Г. Локти 38
   Д. Колени 39
   Резюме 40

2. Защита 41
   А. Камаэ (оборонительное положение) 41
   Б. Суки (незащищенное место) 62
   В. Заншин 72

СИЛА 73
1. Вес 74
   А. Внешнее перемещение веса 75
   Б. Внутреннее перемещение веса 76
   Резюме 77

2. Скорость 78
   А. Опускание тела 78
   Б. Сжатие и расширение 79
   В. Фиксация и расслабление 80

ДЫХАНИЕ 81
1. Брюшное дыхание 82
2. Обратное брюшное дыхание 84
3. Дыхание Санчин 86
4. Дыхание во время исполнения Ката и Кумитэ 87

ФИКСАЦИЯ 88
1. Верхняя часть тела 88
   А. Фиксация локтей вовнутрь 90
   Б. Фиксация локтей наружу 91
2. Нижняя часть тела 92
   А. Внутренняя фиксация 92
   Б. Внешняя фиксация 94

САНЧИН и НАИХАНЧИН 97
1. Санчин 98
2. Наиханчин Шодан 100

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ БЛОКИРОВАНИЯ 102
1. Ракка (падение цветка) 102
2. Рюсуи (бегущая вода) 103
3. Кусшин (вверх и вниз) 104
4. Тэн-и (перемена положений) 106
5. Хангеки (встречный удар) 120

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЛОКИРОВАНИЯ 122
1. Блокирование снаружи 122
2. Укэ-кузуши-кимэ 125

РОЛЬ КАТА В ПРОГРАММЕ ПОЖИЗНЕННЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ 127

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ШИТО-РЮ КАРАТЭ-ДО КОФУКАН 131
Что означает Шито-рю? 131
КОФУКАН и ТАНИ-ХА ШИТО-РЮ 131
Политика КОФУКАН 132
Что означает логограмма КОФУКАН? 134

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга не задумывалась как учебник с инструкциями по каратэ в стиле Шито-рю, показывающий базу, Ката и комбинации. Полную систему я рассмотрю со временем в других томах. Вместо этого в этой книге я постараюсь объяснить наиболее основные вопросы философии и теории этой системы, которые легко применимы и в других системах, так что Вы, читатель, будете знать, почему техника должна быть исполнена определенным образом, а также, что очень важно, как каратэка должен подойти к этому вопросу.

Эта книга предназначена для каратэк с различными способностями, чье понимание идей, приведенных здесь, будет возрастать со временем и практикой. Я надеюсь, что книга вызовет много размышлений и дискуссий и поможет ученикам получать более богатое удовольствие от каратэ и жизни в целом.

Итак, при подходе к материалу этой книги, как и при начале каждого тренировочного занятия, я прошу вас держать ум открытым и восприимчивым.

I. ДУХОВНОЕ РАЗВИТОЕ

Когда я провожу экзамены на присвоение Данов, я всегда распространяю среди кандидатов анкеты, в которых они указывают свои личные данные: где, когда и у кого они сдавали предыдущие квалификационные экзамены, какого успеха добились (места в соревнованиях и т. п.), и, что особенно важно, их личные взгляды и цели в каратэ.

Эта последняя часть может оказаться очень показательной, иногда расстраивающей или разочаровывающей, иногда привлекательной, часто забавной! Временами можно прочитать: “Моя цель — получить черный пояс”. В известном смысле это понятно. В течение тренировочного периода от двух до четырех лет, изучая новую технику, комбинации, Ката и т. д., проходя через временами мучительные процессы сдачи экзаменов на каждый цветной пояс, может показаться, что черный пояс — это максимальный результат. В конце концов, в большинстве стилей и организаций на поясах не имеется отличительных знаков, дифференцирующих степень данов. Тем не менее, есть способ отличить — это манера поведения каратэки. Добавлю: это не означает только, что он или она делают великолепный Мавашигери, или что чей-то Маекен-зуки быстрее, чем его партнера, хотя стремление к техническому совершенству важно. Это ясно должно быть видно из обычной манеры поведения и взглядов на жизнь: ее/его взаимоотношения с другими людьми во всех областях деятельности; их участие в прогрессе другого каратэки; группировки, в которые они входят или не приняты. Вот почему простая цель “получить черный пояс” часто изменяется при последующих экзаменах. Хотя когда им раньше говорили, что первый дан — это отправная точка, уровень, на котором действительно начинаешь понимать что-то о сущности Каратэ-до, они подсознательно могли считать, что это выдумка, распространяемая обладателями более высоких рангов для усиления мистики, окружающей желанный черный пояс. Но после того, как первая внезапная радость проходит и пояс на месте, когда они опять в доджо и их побуждают

производить еще больше усилий, больше решимости, больше мысли, больше обязательств — больше, больше, больше — вот тогда они начинают понимать, что черный пояс не есть конец сам по себе, а лишь ступенька вдоль длинного пути практики Каратэ-до. Также удивительно большое количество кандидатов высказывает мнение: “Я начал заниматься каратэ, чтобы стать сильным”. Удивительно, потому что мне трудно представить себе физический аспект отдельно от умственной дисциплины, и я понимаю, что множество людей имеет ошибочное представление о каратэ. К счастью, большинство кандидатов рано или поздно начинают понимать, что Каратэ-до — это “совершенно другая игра” в сравнении с большинством других видов спорта. На самом деле “спорт” — это, конечно, неправильное употребление термина. Каратэ в своем наилучшем виде — это искусство. Занятие им — это вопрос не только физических усилий, а его теории неразрывны с остальной жизнью. Понятия об уважении к другим и стойкости несомненно обязательны для социальной гармонии: теория и практика могут быть использованы в реальной жизни.

Я много раз видел положительный эффект от занятий каратэ на отрицательных личностях. Парень приходит в доджо с определенным “изъяном на плечах”: он может быть уличным бойцом, ищущим немного больше техники для своего арсенала. Некоторые, конечно, “выпадают на обочину”, но чаще нет. Этот тип людей может быть трансформирован в течение нескольких уроков: его дух стимулирован вызовом одолеть искусство, а его страх перед неизведанным — дружеской и уважительной атмосферой хорошего клуба. Поддерживающая атмосфера клуба и ощущение собственного успеха, вырабатываемые через практику каратэ, могут также помочь пугливому или застенчивому характеру расцвести в уверенность.

Принципы, лежащие в основе воинских искусств, могут, конечно, передаваться от учителя к ученикам, но эта область менее всего доступна западным практикам, даже несмотря на то, что имеется много историй и книг по технике и Ката, доступных им. Инструктор может часто чувствовать, как они полагаясь на хороший инстинкт ищут в темноте правду. Мне часто бывает ясно, что такое понятие, например, как “дух” или более специфичный термин “Бу-

шидо", проистекающий из чуждой культуры, неправильно понимаются людьми, говорящими или пишущими об этом.

Как база для дальнейшего изучения последующие разделы исследуют некоторые принципы и термины из моей практики, правильно запечатленные во мне со времен моих первых дней как ученика каратэ.

КАРАТЭ-НИ-СЭНТЭ-НАШИ



“В каратэ нет первого действия.”

Это наиболее известное высказывание в каратэ, напоминающее практикам о важном моральном кодексе. Каратэка не должен быть жестоким и никогда не должен лезть на рожон. Каратэ существует лишь для самозащиты, и то, что каждое Ката начинается с блока, ясно демонстрирует это положение. Однако, “никогда не атакуй первым, только защищай себя” — это еще не все. Это вопрос, касающийся вашей личности в целом. Если вы агрессивны, неприятны и создаете плохую атмосферу — неприятности близки. Если каратэка все время извиняется для самозащиты, то его поведение вовсе не способствует хорошей репутации каратэ. В старые времена мастера каратэ брали учеников только по рекомендации уважаемых людей, так что были уверены, что новый ученик порядочный человек. Вы должны стараться быть добродушным и создавать вокруг себя дружескую атмосферу, тогда необходимость защищать себя может никогда не возникнуть.

СЭН



“Инициатива”

Как было сказано, вы не должны искать неприятностей. Но может возникнуть экстремальный случай, когда вы должны сражаться, защищая себя, семью или друзей от агрессора или агрессоров, которые не прислушиваются к голосу разума. В этом случае вы должны проявить инициативу и, если необходимо, атаковать первым, чтобы повернуть ситуацию в свою пользу, — как говорят военные, “нанести упреждающий удар”. Тем более в соревнованиях вы должны проявлять инициативу и контролировать схватку.

Сэн буквально значит “прежде”. Вы делаете ваше движение раньше, чем ваш соперник делает свое, или, скорее, ваша мысль работает быстрее, чем его. Если вы не проявите инициативу и позволите сопернику делать все что хочет и таким образом контролировать ситуацию, лучшее, на что вы можете надеяться, — это только копировать его движения. Ваше поражение будет близким. Решив сражаться, вы должны взять контроль над ситуацией. Сманеврируйте вашего соперника туда, куда вы хотите, заставьте его сделать определенное движение или совершить ошибку. Манипулируя вашим соперником, вы добьетесь верной победы. Конечно, это не всегда легко сделать, но вы должны сохранять, по крайней мере, выгодное положение.

Технически существует три вида СЭН.

1. СЭН. — Когда вы видите незащищенное место и сразу двигаетесь с атакой, добывая победу.
2. ГО-НО-СЭН (СЭН впоследствии). — Когда ваш соперник собирается атаковать вас, вы раскрываете его

замысел и позволяете до конца довести его атаку, но умело защищаете себя и контратакуете, добывая победу.

3. СЭН-НО-СЭН (СЭН прежде). — Когда ваш соперник намеревается атаковать вас, вы чувствуете его замысел и сразу двигаетесь, как только он соберется начать предполагаемую атаку, таким образом добывая победу.

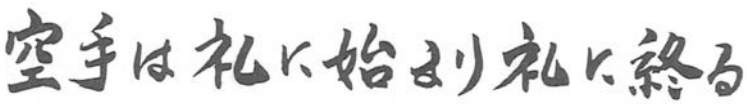
Представьте себе соперника с совершенным понятием СЭН. Против него чрезвычайно трудно будет сражаться. Когда вы собираетесь атаковать, он чувствует ваше намерение и подходит к вам первым (СЭН-НО-СЭН). Даже когда вы сумеете атаковать первым, он легко блокирует вашу атаку и отвечает хорошей контратакой (ГО-НО-СЭН). Итак, вы решили воздержаться на время и собраться, но он не дает вам достаточного времени и нападает (СЭН).

Вы должны стать похожим на него.

Для этого вы всегда должны тренироваться с очень правильным отношением и не позволять своей мысли стоять на месте.

Проявляйте инициативу!

КАРАТЭ-ВА-РЭИ-НИ-ХАДЖИМАРИ, РЭИ-НИ-ОВАРУ



“Каратэ начинается с этикета и заканчивается этикетом” (“рэи” в прямом смысле означает “поклон”, в более широком — “этикет”).

Это означает крайнюю важность правильного этикета в каратэ. Не только каратэ, но и все японские воинские искусства подчеркивают важность правильного этикета как способа самозащиты или предосторожности, т. к. это показывает не только ваше уважение к другим, но и предназначается для скрытия вашей слабости или недостаточной сосредоточенности. Человек с хорошим этикетом обладает чувством собственного достоинства и, вполне естественно, добивается почтительного отношения от тех, с кем контактирует. Таким образом у него много меньше шансов быть вовлеченным в спор и вынужденным защищать себя физически.

Это учение не останавливается на этом. Настоящая цель изучения воинских искусств — это развитие совершенной личности, сильной физически и умственно, которая, следовательно, полезна обществу. Тренировки каратэ создают сильное тело и характер, связанные с боевым мастерством. Поэтому, если практик каратэ не обладает строгими моральными устоями и уважением к другим, он, скорее, будет опасным и вредным для общества, что противоречит цели воинских искусств. Вот причина, почему правильному этикету придается особое значение на всем протяжении тренировок, чтобы уважение вплеталось в процесс формирования личности.

ШИН-ДЖИ-ТАИ



“ШИН” означает “разум”,
“ДЖИ” - “техника”,
“ТАИ” — “тело”.

Повторим, что целью воинских искусств является развитие совершенной личности. Таким образом, все три аспекта: разум, техника и тело должны быть тренированы и, что наиболее важно, тренированы вместе. В процессе вашего прогресса все три аспекта должны развиваться в гармонии.

Для достижения правильной техники требуются:

— гибкость;
— определенное количество силы, особенно в ногах;
— хороший уровень выносливости;
— умение расслаблять мышцы и напрягать их;
— координация;
— чувство баланса;
— интуиция и т. п.

С другой стороны, занятия каратэ сами развивают эти качества. Также определенные дополнительные упражнения предназначены помочь развить необходимую силу и гибкость. Для достижения правильной техники также требуется полное сосредоточение, внимание к каждой детали, какой бы малой она ни была. Эта концентрация, положительное отношение (СЭН) и хороший этикет (РЭИ) являются тренировкой ума и помогают укреплять характер. МОКУСО (медитация) является идеальным дополнительным упражнением для успокоения разума и увеличения уровня концентрации.

Объединение этих трех аспектов в тренировках является уникальной красотой практики воинских искусств. Для получения полной пользы от воинских искусств вы должны выбрать хороший клуб, где поддерживается правильный этикет и правильное внимание уделяется техническим деталям так же, как и приятной дружеской атмосфере.

КИ-КЕН-ТАИ-НО-ИТЧИ



**“Объединение Ки (духа),
Кен (кулака, техники) и Таи (тела).”**

Техника каратэ должна быть исполнена с полной концентрацией и полной передачей. Мощная техника всегда имеет за собой вес тела. Удар, использующий только руку или ногу, не может быть очень сильным, как бы сильны физически вы не были. Правильная техника — это та, при которой вы полностью используете тело для достижения максимального эффекта с минимальным усилием, при этом сильно не открываясь в защите. Вы не сможете добиться этого без отдачи. Другими словами: вы должны делать это с сильным духом. Когда наступает нужный момент, вы выполняете движение решительно, без колебаний и страха, со всей массой тела. Эти решительность и отдача являются главными особенностями духа БУДО (воинских искусств).

КИМЭ и САЭ



“Сила” и “Грация”

Идеальная техника должна обладать и КИМЭ, и САЭ. Скорее всего, трудно уяснить значение этих двух слов, однако, я попытаюсь.

“КИМЭ” обычно толкуется как “фокус” или “удар”, но буквально означает “крайность”, “максимум” или “фиксацию”. Итак, это слово используется для описания состояния, в котором сила техники взрывается в ударной точке, достигая максимума скорости, а каждая часть тела зафиксирована для концентрации и передачи силы в ударную точку. О технике, которая содержит в себе все элементы, описанные выше, говорят, что она имеет хорошее КИМЭ.

“САЭ” буквально переводится как “ясность”, “яркость”. Я представляю эти слова, как яркость луны и звезд в чистом, очень холодном зимнем небе. О технике говорят, что она имеет САЭ, когда она исполняется блестяще: молниеносно быстро, на вид непринужденно, в нужный момент и на правильной дистанции, безо всякого следа приложенной ненужной силы.

Итак, идеальная техника, имеющая и КИМЭ, и САЭ, должна быть выполнена каратэкой, который в нужный момент находится в состоянии боевой готовности, но расслаблен и спокоен. Нет никакой ненужной силы, но все аспекты, упоминавшиеся выше, сконцентрированы в ударной точке во взрывном стиле. Использование чрезмерно возбужденным каратэкой грубой силы, конечно, не может быть примером.

Техника с хорошим, сильным КИМЭ содержит силу, а усовершенствованная техника с САЭ показывает грацию. Я твердо верю, что техника каратэ должна быть мощной и, кроме того, грациозной.

ХАРА (“Живот”) и КОШИ (“Таз”)



Когда я был новичком, инструктор говорил мне:

“ ТЭ-ДЭ-ЦУКУНА, ХАРА-ДЕ-ЦУКЕ. АШИ-ДЕ-КЕРУНА, КОШИ-ДЕ-КЕРЕ. ”
(Не бей рукой, бей “ХАРОЙ”. Не бей ногой, бей “КОШИ”.)

“ХАРА” обычно означает “живот”, но в воинских искусствах имеет более специфическое значение нижнего живота. Это место, где должен находиться ваш центр тяжести. Без устойчивого центра тяжести вы не сможете достичь хорошего равновесия и выполнить технику с весом, стоящим за ней. Чтобы быть способным держать центр тяжести в нижнем животе, надо научиться брюшному дыханию, которое включает в себя движения диафрагмы вверх и вниз. Это брюшное дыхание оказывает добавочный успокоительный эффект на ваш разум. Когда вы удивлены или расстроены, ваш центр тяжести имеет тенденцию к подъему,что является причиной поверхностного дыхания, скручивая ваши плечи и грудь. Вы можете изменить это и снова стать спокойным, принуждая опуститься ваш центр тяжести вниз, в ХАРУ, с помощью брюшного дыхания. В японском языке имеется несколько выражений, которые показывают важность, придаваемую этому контролируемому дыханию: “иметь большую ХАРУ” означает “иметь широкий кругозор”, а “мыслить с ХАРОЙ” означает “мыслить рационально, с минимальным вовлечением эмоций”.

Иероглиф “КОШИ” означает центральную точку тела или точку,соединяющую нижнюю и верхнюю части тела.В моем словаре это переводится как “талия”, “таз” или “поясница”. Область, относящаяся к этому, есть полная ширина нижайшей части спины едва выше ягодиц. Поэтому, когда говорят “используй свое КОШИ для исполнения техники”, это означает “вовлекай верхнюю и нижнюю части тела для исполнения техники”. Другими словами: не ис-

пользуй только руки и ноги для исполнения техники, а используй все тело.

Практически это значит: толкай нижнюю часть спины вперед все время и остерегайся наклонов вперед и чрезмерного вытягивания в направлении соперника, так, чтобы масса тела двигалась вместе с техникой, делая ее сильной. Итак, все тело движется для исполнения техники, хотя это всегда должно быть незаметно.

Предостережение: некоторые из вас могут подумать, что использование КОШИ означает вывод бедра. Несмотря на то, что вполне возможно и подходяще выводом бедра производить верную технику, продвигая КОШИ вперед, всегда остерегайтесь от чрезмерного вывода бедра: если вы чрезмерно выгибаетесь, ваша сила будет размазываться и не может быть сконцентрирована в ударной точке — таким образом, правильное КИМЭ потеряно. Вывод бедра должен быть быстрым и малым, часто почти незаметным.

Как и для Хары, имеется несколько выражений, отражающих важность, придаваемую КОШИ: “делать с хорошо продвинутым КОШИ” означает “делать серьезно”, а “иметь оттянутое или торчащее КОШИ” (Хепири-КОШИ) означает “быть испуганным”.

Повторяю: правильная техника, использующая и Хару, и КОШИ, — это сильная и мощная техника со стоящим за ней вашим весом, и ее мощь генерируется из всего тела. Центр тяжести размещен внизу, в Харе, и этот низколежащий центр тяжести толкает вперед КОШИ вместе с техникой. Говоря просто, вы должны всегда сохранять хорошую осанку, а использование Хары и КОШИ поможет вам поддерживать ее. Оба слова, ХАРА и КОШИ, имеют значение придания эмоциям храбрости и доверия, и это показывает, как техника, использующая Хару и КОШИ, должна быть выполнена.

Более детально, как использовать Хару и КОШИ, описано в разделах “Перемещение веса” и “Дыхание”.

БУМБУ-РИОДО



“Изучение общих наук и изучение воинских искусств надо совмещать.”

Как господствующий класс в Японии самураи хотели обладать широкими знаниями и взглядами так же, как и быть хорошими воинами. С ранних лет их принуждали изучать классику, заниматься каллиграфией и т. п., как и практиковать воинские искусства. В музеях по всей Японии имеются образцы произведений многих знаменитых самураев, и по стилю все они великолепны. Некоторые из них известны также как совершенные художники и музыканты.

И в наше время назначением воинских искусств является развитие совершенной личности. Правильное и настойчивое изучение их может развить сильный ХАРАктер, сильное тело, позитивное отношение и уважение к другим и т. д. так же хорошо, как и сноровку к бою. Добавим к этому, что, несмотря на это, вы должны быть умным и здравомыслящим. Для этого вы должны изучать общие науки и расширять свой кругозор.

Ведь говорится: “Знания без силы не могут быть положены в практику, а сила без знаний не может быть использована конструктивно”.

ДО



“Путь"

Правильное название каратэ есть “КАРАТЭ-ДО” — “путь пустой руки”.

Названия большинства японских воинских искусств имеют суффикс “-до”, например: “КЕНДО”, “ДЗЮДО”, “КЮДО”, “ДЖОДО”, “АЙКИДО”.

“ДО” — “путь” или “тропа” — выражает идею путешествия или дела, подобного по смыслу паломничеству, долгосрочному соглашению с вовлечением души. Следование этому пути есть постоянное испытание личных качеств, но оно может давать много наград с точки зрения физического и умственного благополучия.

Итак, суффикс “-ДО” служит для подчеркивания того, что целью практики воинских искусств является как умственное и духовное, так и техническое и физическое развитие. Некто может достигнуть духовного осознания в результате тяжелых (особенно ритмических) тренировок во многих видах спорта — этому имеется много примеров, — но это случайности, являющиеся, скорее, побочным продуктом, а не результатом поставленной цели.

Воинские искусства являются уникальными в том, что гармония духа и тела активно поддерживается; это по сути основное для развития в Каратэ-до (смотри разделы по дыханию). Человек — это единый законченный организм: он обладает разумом и телом, совокупностью силы и слабости. Для развития полного потенциала своего существа, для концентрации силы он не должен пренебрегать слабостью, а стараться развить *все* чувства и способности. Например, увлекающийся наркотиками или алкоголем не сможет достичь высокого духовного уровня, не избавившись сначала от пагубных привычек.

Как я уже объяснял, для достижения прогресса в области Каратэ-до вы должны изучить правильную технику с правильным отношением. Вы не должны ожидать мгновенных результатов. Изучение правильных движений является не вершиной, а лишь началом. После этого вы должны заниматься день за днем в течение длительного периода времени.

Только через практику вы сможете постепенно развить ваше внутреннее чувство и углубить понимание искусства Каратэ-до.

Этот длинный процесс и есть “до” — путь, стезя приобретения высокого умственного и духовного уровня, наиболее экономной и эффективной техники и великолепного здоровья.

Знаменитый самурай- фехтовальщик Миямото Мусаши писал в своей “Книге Пяти Колец”: “Сэничи но кейко о тан то ши; маничи но кейко о рен то су” — “Чтобы быть компетентным, надо тренироваться тысячу дней; чтобы стать искусным, надо тренироваться десять тысяч дней”.

ДОДЖО-КУН



“Девиз доджо”

ДО ДЖО — это тренировочный зал, но буквально означает “место для изучения пути”, что происходит от названия тренировочных залов буддийских монахов, в которых они учились и медитировали. Ученики, серьезно изучающие воинские искусства, всегда должны платить правильным отношением к своему доджо.

“ДОДЖО-КУН” — это девиз доджо или моральный кодекс, напоминающий ученикам о важности моральных принципов. Каждая школа или доджо имеют свой собственный ДОДЖО-КУН. Ниже приведен ДОДЖО-КУН мастера Чоджиро Тани, основателя Тани-ха Шито-рю. В сравнении с другими, его ДОДЖО-КУН прост и ясен:

РЭЙГИ	“этикет”,
СОНКЕЙ	“уважение”,
НИНТАЙ	“упорство”,
ДОРИЕКУ	“борьба”,
СОЗО	“творчество”,
ЮКИ	“отвага”.

ЭТИКЕТ

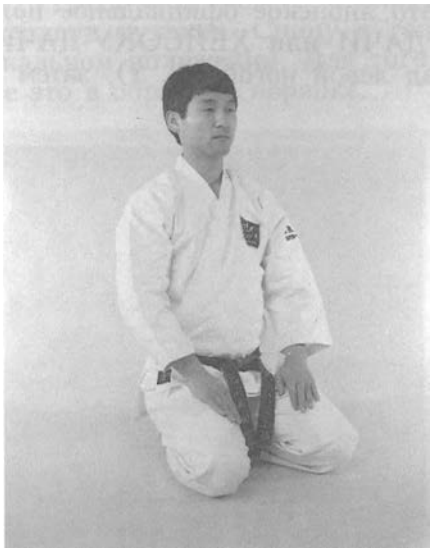
Я уже обсуждал важность соблюдения этикета на странице 10 (“Каратэ ва рэи ни хаджимари, рэи ни овару”). Поэтому здесь я только объясню практическую сторону этикета.

РЭИ (поклон)

Обычно в начале и в конце каждого тренировочного занятия или урока мы кланяемся в положении сидя (ЗАРЭИ). Во время тренировочных занятий мы кланяемся стоя (РИЦУ-РЭИ): например, в начале и в конце исполнения каждого Ката или каждой работы с партнером.

Вы также должны помнить о поклоне при входе и выходе из доджо.

ЗАРЭИ



В положении Сэиза (ф. 1) положите обе руки на пол перед собой и поклонитесь.

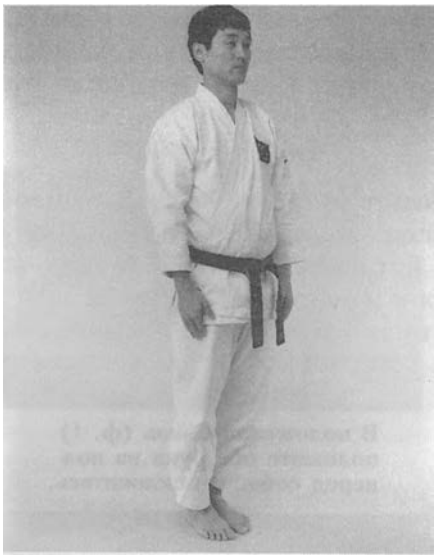


Вы должны держать спину и голову прямыми и все время быть бдительным.

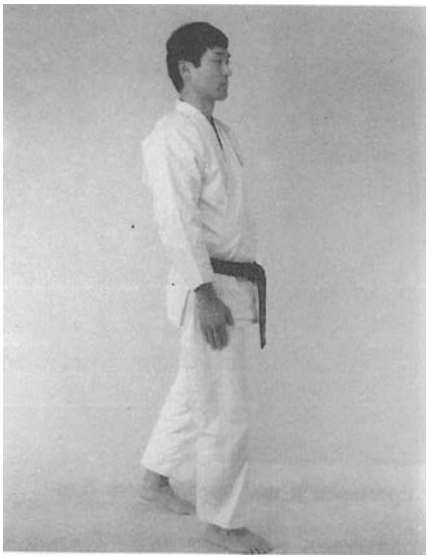
Затем возвратитесь в положение Сэиза.

СЭЙЗА

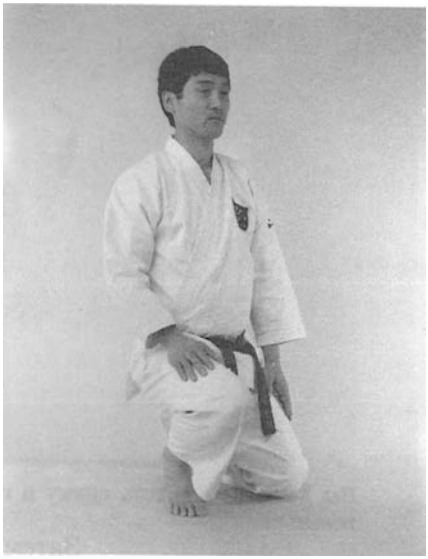
СЭЙЗА — это японское официальное положение сидя. Из МУСУБИ-ДАЧИ или ХЕЙСОКУ-ДАЧИ (ф. 1) сделайте шаг назад левой ногой (ф. 2), затем опуститесь на колено (ф. 3).



1.

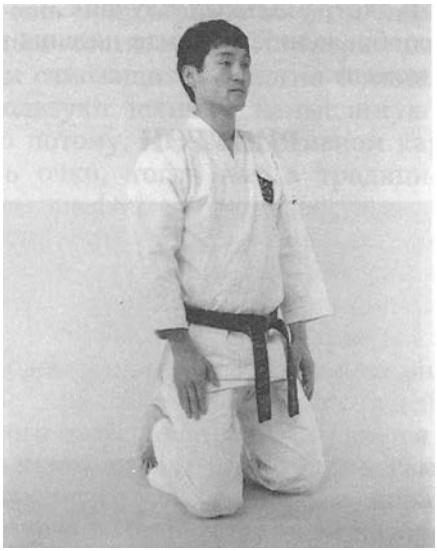


2.

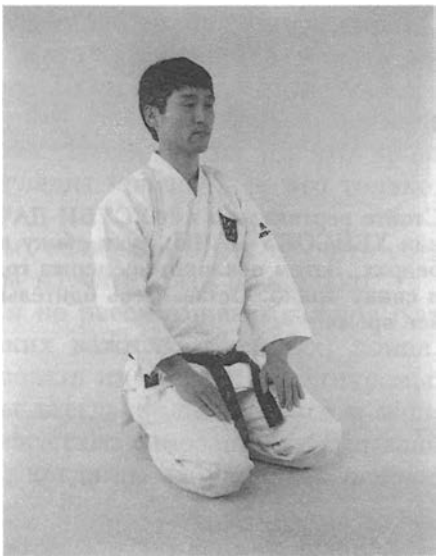


3.

Сдвиньте правую ногу назад таким же образом (ф. 4), затем выровняйте пальцы ног и опуститесь в положение СЭЙЗА (ф. 5). Расстояние между коленями должно равняться ширине двух кулаков. Спину и голову поддерживайте в вертикальном положении. Для того, чтобы встать, проделайте все это в обратном порядке.



4

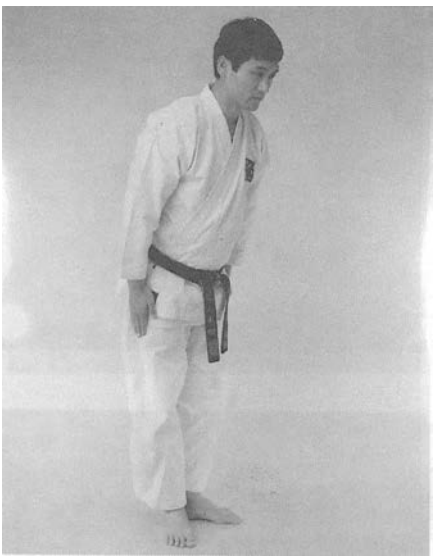


5

Запомните, пожалуйста, что для СЭЙЗА используется правосторонняя стойка (шаг левой ногой назад при опускании и шаг правой ногой вперед при подъеме). Это потому, что самураи носили свои мечи на левом бедре и правосторонняя стойка обеспечивала свободу движений в нормальных обстоятельствах и возможность использовать меч при необходимости в экстремальных случаях.

Из этих же соображений держите пальцы ног согнутыми до последнего момента.

РИЦУРЭИ



Стойте вертикально в МУСУБИ-ДАЧИ или ХЕЙСОКУ-ДАЧИ; руки сбоку на бедрах. Затем поклонитесь держа голову и спину прямо. Оставайтесь бдительным все время.

II. ТЕХНИКА

Каратэ стало очень популярным во всем мире как одна из форм спортивных состязаний. Но первоначально каратэ было искусством самозащиты. Многие чемпионы в спортивном каратэ используют технику, немыслимую в традиционном каратэ. Это потому, что в спортивном каратэ наиболее важно выиграть очко, тогда как в традиционном каратэ самозащита является фактором первостепенной важности.

Спортсмены-каратэки большую часть тренировочного времени проводят в свободном спарринге, учась набирать очки и, чаще всего, пренебрегая практикой Ката. Когда же они начинают практиковать Ката, то делается это снова для соревнований, и их усилия направлены на внешнее проявление движений, привлекательных для судей и зрителей. Следствием такого типа тренировок является то, что уровень понимания таких практиков каратэ весьма низок.

Люди, занимающиеся традиционным каратэ, большую часть времени изучают Ката. Ката были изобретены в древние времена мастерами как форма передачи последователям сущности их систем, длительно и тщательно изученных. Итак, люди, изучающие традиционное каратэ, неоднократно практикуют Ката и стараются понять мудрость этих старых мастеров. Поэтому практика Ката — это форма самотренировки: не внешний вид, а понимание является важным фактором. Несмотря на то, что правильно исполненное Ката выглядит красиво, — это только результат, а не самоцель.

Таким образом, если вы хотите изучить совершенное каратэ, вы должны изучать Ката правильно.

В этой книге я не рассматриваю каждое Ката, а заострю внимание на таких важных факторах, поняв которые вы сможете использовать их во всех практикуемых вами Ката.

Одну вещь вы всегда должны нести в вашем сознании: каратэ — это искусство самозащиты. Все ваши недостатки проявятся тогда, когда вы забудете это основное правило.

САМОЗАЩИТА

Итак, что же такое самозащита?

1. Защитить себя от атаки агрессора или агрессоров.
2. Защитить себя от нездоровья и болезней.
3. Предохранить себя от тяжелых увечий или смерти при несчастном случае.

Обычно, когда люди слышат о самозащите, они думают только о пункте 1.

Многие так называемые системы самозащиты также учитывают только пункт 1. Но в восточных воинских искусствах пункты 2 и 3 одинаково важны. Любая энергичная физическая активность укрепляет вашу сердечно-сосудистую систему — вы становитесь сильнее. Но во многих случаях физическая активность вызывает также и болезни. Наиболее уязвимыми частями для болезней являются локти, колени и область поясницы, например: локти теннисистов, колени футболистов и т. д. Правильная техника каратэ защитит эти части от саморазрушения. Также правильная техника включает в себя и правильное дыхание. А правильное дыхание увеличивает приток крови к внутренним органам, что улучшает ваше здоровье.

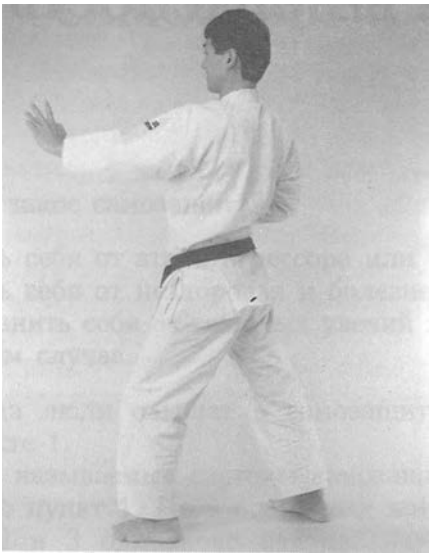
Повышенный уровень готовности и сосредоточенности, развитый через практику каратэ, дает вам возможность более ясно оценить потенциально опасные ситуации и увеличивает ваши шансы избегать несчастных случаев. Но если вы все-таки попали в ситуацию, вред вам будет нанесен менее тяжелый, чем тем, кто не практикует воинские искусства, т. к. вы будете способны уклониться от столкновения благодаря быстрой реакции и уменьшите внутренние повреждения мгновенным сжатием мышц. Так как пункт 3 — это нечто большее, чем качество, приобретенное путем постоянной практики воинских искусств, при изучении техники рассматриваться будут пункты 1 и 2.

1. БЕЗОПАСНОСТЬ

Вы всегда должны учитывать вашу безопасность при исполнении техники. Правильная техника предоставляет минимум незащищенных мест вашему сопернику и уменьшает до минимума риск получения травм.

A. Осанка

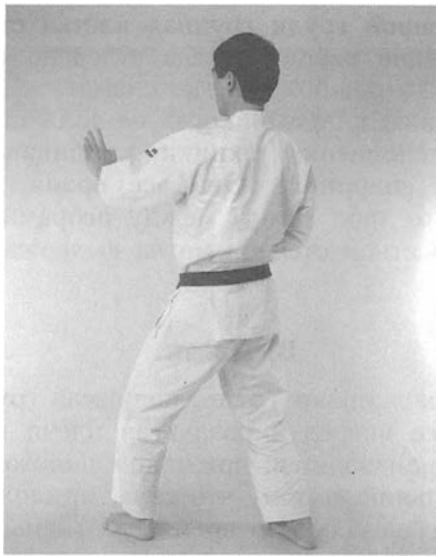
Плохая осанка является основной причиной неприятностей с поясничными позвонками. Если вы чрезмерно выгибаете спину, вся масса верхней части тела, — например, рук и плеч — будет опираться только на одну точку нижней части спины. Когда нагрузка мала, все идет нормально, но когда нагрузка становится больше, с поясницей начинаются неприятности. Я знаю одного японского каратэку, который каждый день бил по МАКИВАРЕ (ударная подушка) с такой осанкой и через некоторое время развил болезнь поясницы. Когда его врач получил рентгеновский снимок поясницы, то обнаружил, что его позвоночные диски были деформированы, и у него не было другого выбора, как вовсе запретить занятия незадачливому каратэке. Для предотвращения таких случаев вы должны выучиться правильной осанке, такой, при которой нагрузка приходится на всю спину без перегрузки одной отдельной точки.



Плохая осанка.

Выгнутая спина обычно ассоциируется с расширением груди. Постарайтесь стать прямо и глубоко вдохните, расширяя грудь, — вы увидите, что я имею ввиду: ваша спина естественно выгнется. Но естественно не всегда означает хорошо. Вы должны помнить: то, что кажется вам естественным, может быть результатом многолетней плохой осанки; многие из спинных травм, проявляющиеся в среднем возрасте, часто являются результатом пренебрежения осанкой. К счастью, многие из видов плохой осанки можно исправить.

Чтобы поправить выгнутую спину вы, во-первых, должны расслабить грудь и перестать расширять ее. Затем сожмите мышцы зада так, чтобы перевести тазовую кость в горизонтальное положение. Основание позвоночного столба станет таким образом прямым и вертикальным. Отсюда и вся спина станет более прямолинейной и верхняя часть тела может быть расслаблена. Сейчас имеющаяся нагрузка будет распределяться на всю спину, а не на отдельную точку.



Правильная осанка.

Обоснованность и пользу правильной осанки может подтвердить любой практик йоги, техники Александера или хиропрактики. Она не дает никаких повреждений и не оказывает давления на нервные узлы, проходящие по позвоночному столбу и ответвляющиеся в зазоры между дисками, поэтому можно рассчитывать на оптимальное функционирование нервной системы.

Б. Грудная клетка

Как объяснялось в разделе А “Осанка”, расширенная грудь вызывает выгибание спины, что плохо для нее. Также расширенная грудь поднимает ваш центр тяжести, что делает вас менее устойчивым, а вашу технику более легковесной. Другой вред от расширенной груди заключается в том, что при этом затруднено брюшное дыхание, имеющее жизненно важное значение в воинском искусстве и для здоровья в целом. И, наконец, важно, что расширенная грудь увеличивает поверхность двух уязвимых точек, которыми являются грудная клетка сама по себе и солнечное сплетение.

При расширенной груди грудная клетка становится неплотной, а каждое ребро как бы отделено от других и, таким образом, может более легко сломаться от удара.

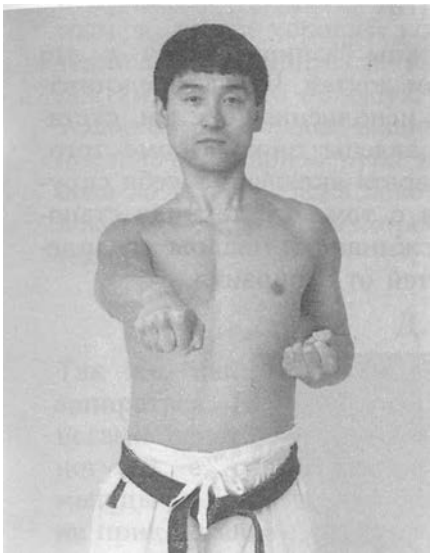
Поэтому грудная клетка никогда не должна быть расширена: ни при исполнении техники, комбинаций, Ката; ни при свободном спарринге. Она все время должна быть сжата без какого-либо зазора между ребрами таким образом, чтоб в известной степени могла выдержать неожиданный удар.

В. Плечи

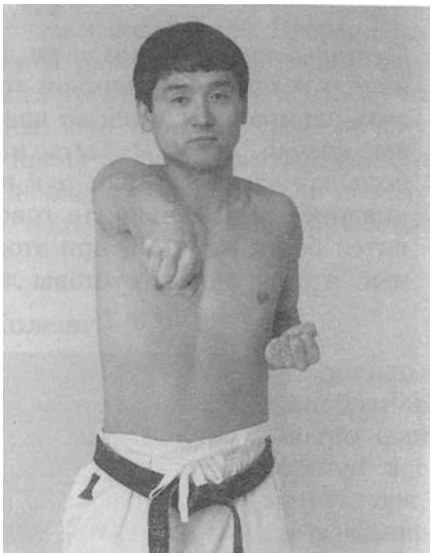
Люди обычно расширяют грудь, поднимая грудную клетку вверх, двигая ее вперед и раздвигая плечи назад. Любая техника рук, производимая при таком положении плеч, не может быть сильной, потому что сила, приложенная к плечам, направлена назад, в то время как мощь должна быть произведена вперед.

Другим важным фактором в положении плеч является то, что они не должны быть подняты. Поднятые плечи вызывают нежелательную напряженность вокруг этой зоны. Это также расслабляет ребра и выставляет уязвимые места сопернику. При таком положении плеч руки неправильно “соединены” с телом и, следовательно, не могут поддерживаться телом, поэтому все противодействие, воспринимаемое рукой (например, когда вы бьете), не может быть рассеяно через тело. Вместо этого все противодействие приходится на плечо, что приводит к его повреждению, включая и вывих.

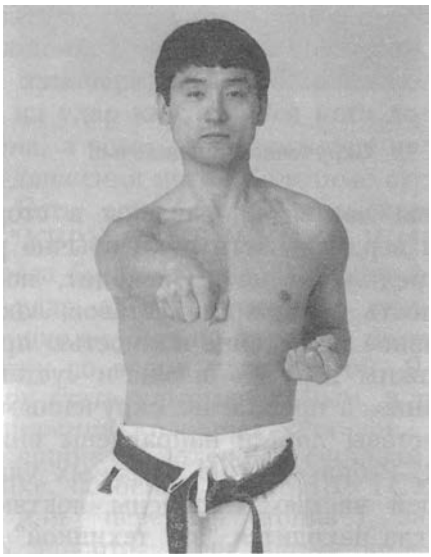
Итак, при правильном положении плечи должны быть хорошо расслаблены, опущены вниз и слегка выдвинуты вперед.



Плечо опущено.



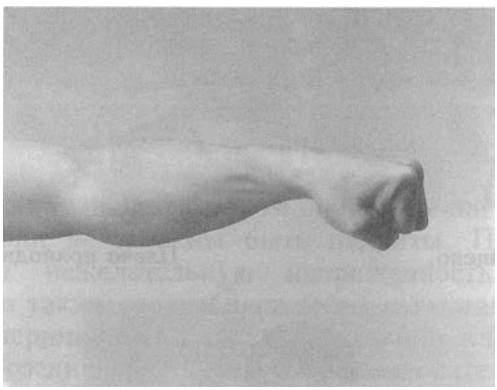
Плечо приподнято.



Правильное положение плеча.

Г. Локти

Суставы локтей никогда не должны “запираться”, т. к. это является прямой причиной травм локтей. Чтобы предотвратить запирание локтей во время исполнения техники, суставы локтей должны быть направлены вниз. Кроме того, большая часть техники рук в каратэ включает в себя скручивание предплечья. Не говоря о том, что техника становится более мощной, при этом сжимаются мышцы предплечья, что защищает суставы локтей от запирания.



Скрученное предплечье.

Когда суставы локтей направлены в стороны, мышцы вокруг плеча и верхней части руки обычно расслаблены и скручивания предплечья не происходит, поэтому имеется большая опасность запирания суставов локтей. Следовательно, правильное положение полностью противоположно этому. Вы должны держать плечи и суставы локтей направленными вниз, а предплечье скрученным. Когда плечи опущены, а суставы локтей направлены вниз, это дает и другие выгоды: Ребра — одна из самых уязвимых частей тела — большей частью защищены локтями. При этом также тело всегда находится “за” техникой" (другими словами: поддерживает ее своей массой), что делает ее более мощной. И наоборот: любая техника с расслабленными и открытыми локтями не является хорошей. Это означает, что техника производится извне тела и оставляет тело незащищенным большую часть времени как до, так и во время

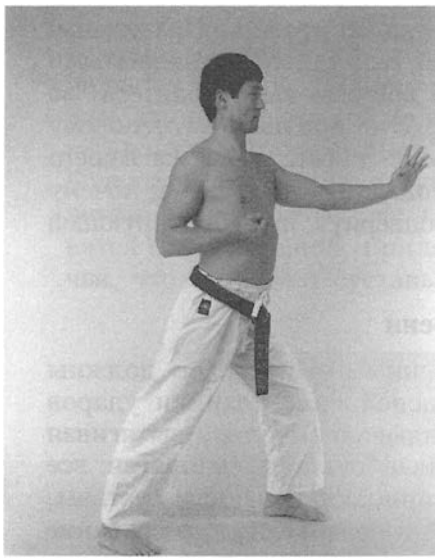
исполнения. Таким образом вы становитесь более уязвимым во время хорошей контратаки соперника. Правильная техника производится из глубины тела с хорошо поджатыми локтями, так что большую часть времени вы находитесь "за техникой" и хорошо защищены. Это причина того, почему предплечье ударной руки все время должно касаться вашего бока до тех пор, пока локоть не окажется вне тела, и почему локоть должен быть хорошо подвернут при блокирующей технике.

Д. Колени

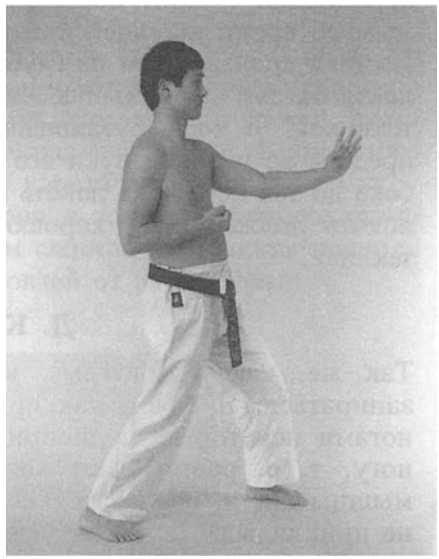
Так же, как и локтевые, коленные суставы не должны запираться. Я вижу, как при исполнении техники ударов ногами некоторые люди прикладывают усилия, вытягивая ногу, т. е. растягивают коленные суставы, напрягая все мышцы ног и, следовательно, запирают коленные суставы, не прикладывая нужных усилий в возврат, т. е. в сгибание коленных суставов.

Я знаю другого японского каратэку, который бил ногами таким образом. Хотя его удары и были достаточно сильными, им не хватало скорости, а через несколько лет у него начались проблемы с коленями. В конечном счете, он вынужден был прооперировать оба колена. Хороший удар ногой похож на удар кнутом. Вся нога должна быть хорошо расслаблена, а возвратное движение является составной частью всего движения ноги. Коленные суставы никогда не запираются. Есть одно старое, японское выражение об ударе ногой: "КЕРИ САНБУ, ХИКИ ШИЧИБУ", которое означает: "Когда бьешь ногой, 30 процентов усилия приходится на сам удар, а 70 процентов — на возврат ноги".

Некоторые школы учат по-другому, но меня учили вытягивать лодыжку во время удара ногой. Я нашел, что это помогает удару стать хлыстообразным, а также уменьшает опасность запирания коленных суставов. Другой важный момент, относящийся к коленным суставам, касается стоек. В любой стойке, особенно в ДЗЕНКУТСУ-ДАЧИ ("длинная стойка" или "передняя стойка"), заднее колено не должно быть заперто. Если заднее колено заперто, таз сдвинется назад и тазовая кость не сможет занять горизонтальное положение, как упоминалось в разделе А "Осанка". Итак, запирание колена задней ноги нарушает правильную осанку,что плохо для позвонков,и поэтому этого надо избегать.



Заднее колено заперто и спина выгнута.



Правильная стойка: заднее колено не заперто.

РЕЗЮМЕ

Итак, я объяснил важность безопасности через понятия “осанка”, “грудная клетка”, “плечи”, “локти” и “колени”. Может показаться, что я повторяю некоторые вещи снова и снова. Да, я делаю это. Все эти элементы взаимосвязаны и взаимозависимы: если одна часть идет неправильно, то и все другие также будут неправильны.

Постарайтесь представить себе правильную позицию каждого аспекта. Чтобы добиться правильной осанки вы не должны расширять грудь, поднимать плечи, открывать локти и запирать заднее колено. Если вы запрете ваше заднее колено, то ваша спина изогнется, что вызовет выдвижение груди вперед, что, в свою очередь, поднимет плечи, которые увеличат риск запирания локтей, и т. д. Только когда вы скорректируете все эти моменты, вы, наконец, окажетесь в правильной позиции. А правильная техника может быть исполнена только в правильной позиции. Или, скорее, правильная позиция является необходимой частью правильной техники.

2. ЗАЩИТА

Содержание этого раздела будет частично совпадать с содержанием предыдущего. Однако предыдущий раздел рассматривал, главным образом, вопрос предохранения от нанесения вреда самому себе, т. е. безопасности метода, в котором вы используете собственное тело. В этой главе мой главный интерес — это вопрос вашей безопасности во время атаки соперника, как защитить себя от агрессора и агрессоров.

А. КАМАЭ (оборонительное положение)

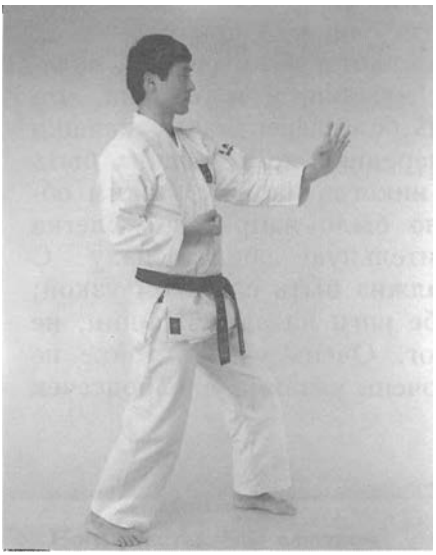
Когда вы вступаете в бой, вы должны учесть несколько факторов, определяющих вашу стойку, позицию тела и положение рук.

I. Стойка

Стойка Мото-дачи является наилучшей с точки зрения и подвижности, и устойчивости. Хотя во время базовых тренировок эта стойка и практикуется с плоско лежащими на полу стопами, во время боевой ситуации лучше приподнять пятки и опереться на пальцы ног, что даст большую подвижность. Только когда необходимо сильное сжатие, опустите пятки, чтобы сделать стопы плоскими. Также необходимо, чтобы ваше заднее колено было направлено строго вперед. Если заднее колено будет направлено в сторону, вы не сможете двигаться так же свободно, как при направленном строго вперед.

Широкие или длинные стойки не годятся как боевые, т. к. им не хватает необходимой подвижности. Они к тому

же утомительны для ног, поэтому вы не сможете сохранять стойку длительное время. Тогда зачем мы практикуем, например, стойки Шико-дачи и Зенкутсу-дачи? Это временные стойки, которые могут быть использованы в бою при исполнении техники как защиты, так и атаки для достижения большей мощи и предела досягаемости, и вы должны мгновенно возвращаться в стойку Мото-дачи, чтобы иметь возможность впоследствии продолжить свои действия.



Мото-дачи.

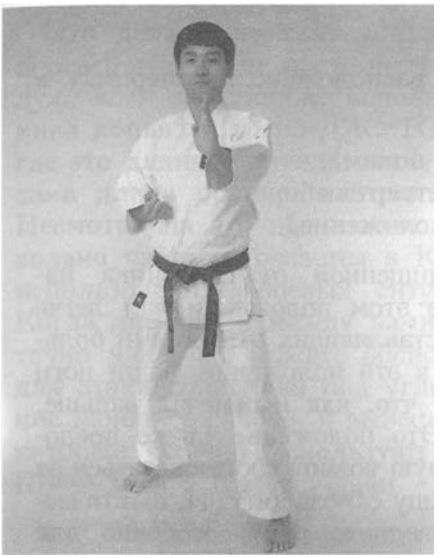


Шико-дачи.

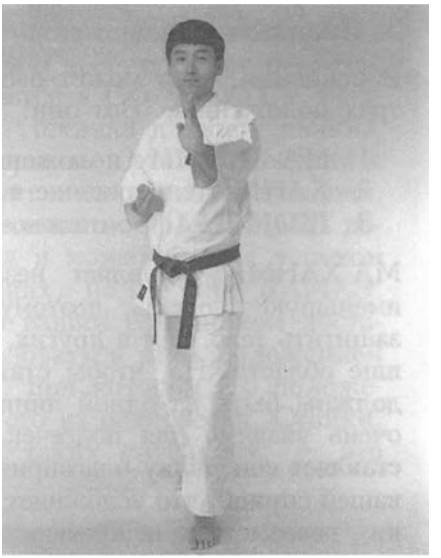


Зенкутсу-дачи.

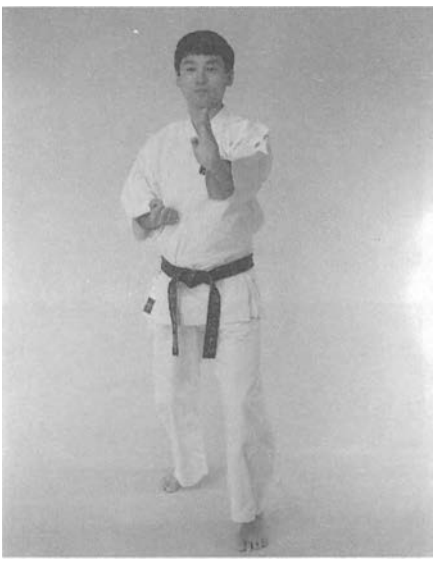
Также очень важна ширина вашей стойки относительно соперника. Она не должна быть слишком широкой, т. к. остается незащищенным ваш пах, который, очевидно, является самой уязвимой зоной у мужчин, и я говорил, что удар ногой в эту область очень болезненен и для женщин тоже. По этой же причине передняя нога должна быть направлена слегка вовнутрь (никогда наружу) таким образом, чтобы переднее колено было направлено слегка внутрь, обеспечивая дополнительную защиту паху. С другой стороны, стойка не должна быть слишком узкой; вы не должны располагать обе ноги на одной линии, не говоря уже о пересечении ног. Очень узкой стойке не хватает устойчивости, и она очень уязвима для подсечек (АШИБАРАИ).



Ноги расставлены слишком широко, пах не защищен.



Расстояние между ногами слишком мало.



ПРАВИЛЬНАЯ СТОЙКА

2. Положение тела

В основном, тело может быть расположено к сопернику в трех положениях. Вот они:

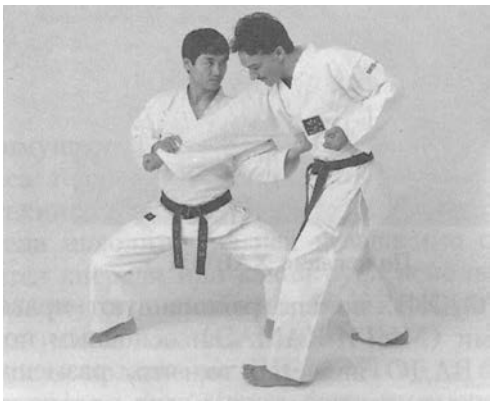
1 МА-ХАНМИ (положение боком);
2 ХАНМИ (положение в четверть оборота);
3 ШОМЕН (фронтальное положение).

МА-ХАНМИ оставляет незащищенной от соперника наименьшую площадь, поэтому в этом положении вам легче защитить тело, чем в других, оставляющих открытыми большие области. Но, чтобы стать в это положение, ваши ноги должны быть на одной линии, что, как я отмечал раньше, очень уязвимо для подсечек. Это положение также предоставляет сопернику благоприятную возможность оказаться за вашей спиной, что усложняет вашу самозащиту. И,фактически, невозможно использовать заднюю руку, особенно для атаки, что требует большого вращения тела.



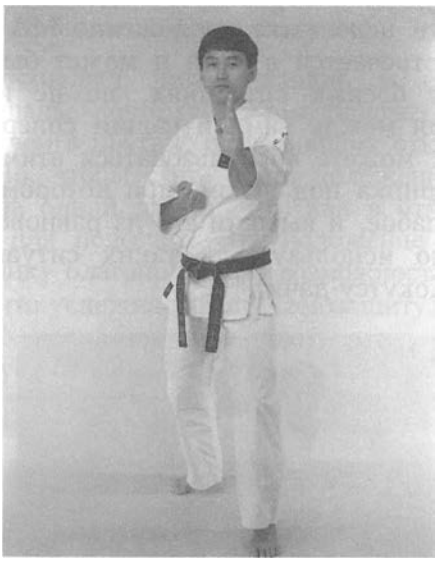
Положение МА-ХАНМИ

Это делает недостатки этого положения гораздо более перевешивающими достоинства, и я вообще его не рекомендую, хотя оно широко используется в СО-ДЖУТСУ (техника копья) и в БО-ДЖУТСУ (техника длинной палки), где это длинное оружие легче держать в этом положении и сама длина оружия нейтрализует недостатки положения. Несмотря на эти недостатки, положение МА-ХАНМИ довольно часто встречается в Ката и может быть с успехом использовано в боевых ситуациях, но не как КАМАЭ. Когда дистанция между вами и вашим соперником достаточно мала, вы можете воспользоваться этим положением для атаки соперника под углом, при котором его положение наиболее слабое, и вывести его из равновесия. Стойки, которые обычно используют в таких ситуациях, — это Шико-дачи и Кокутсу-дачи.





Обычно тело рекомендуется использовать в положении Ханми. При этом положении в четверть оборота и руки, и ноги могут быть использованы как для защиты, так и для нападения, а площадь тела, обращенная к сопернику, сравнительно мала.

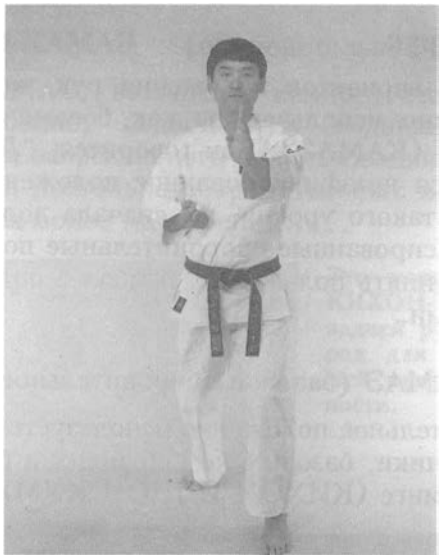


Положение ХАНМИ

И ВАДО, и ГОДЖУ школы рекомендуют правостороннее положение ханми (МИГИ-КАМАЭ). основным поводом для этого в школе ВАДО является то, что, размещая правую сторону тела перед сердцем, само оно, расположенное в левой части тела, будет дальше от соперника, и таким образом увеличивается шанс выживания в случае нападения соперника. в школе ГОДЖУ причиной являются больше тактические соображения.

Реже встречающейся, но иногда эффективной альтернативой, является положение ГЯКУ-ХАНМИ. Таким называется положение, при котором нижняя половина тела находится в левосторонней стойке Ханми, а верхняя половина тела — в правосторонней стойке ХАНМИ, или наоборот.

И хотя площадь тела, обращенная к сопернику, наибольшая в положении ШОМЕН (фронтальное), это положение очень гибкое, потому что обе руки и ноги могут использоваться для любых целей, и сопернику очень трудно угадать ваше следующее движение.



Положение ШОМЕН

Другое преимущество этого положения заключается в том, что вся масса тела легко может быть перемещена вперед и что любая техника в этом положении действительно мощная: вся масса тела находится за ней независимо от того, какая нога находится впереди или какая рука используется.

Таким образом, это наиболее эффективное положение с точки зрения использования массы тела.

Невыгодность положения ШОМЭН из-за большей незащищенной площади тела может быть уменьшена соответствующими движениями рук и ног, особенно шагами в сторону и по диагонали. Когда вы используете такие шаги, оставайтесь в положении ШОМЭН относительно соперника независимо от направления, откуда вы двигались.

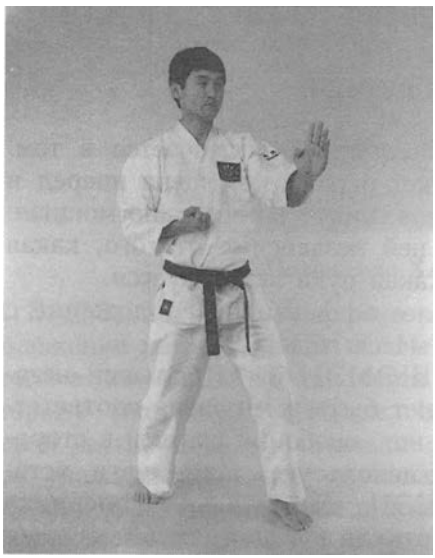
В результате, как боевые положения лучше всего использовать и ХАНМИ, и ШОМЭН соответственно ситуации и осуществляемой тактике. Но на тренировках, когда нет свободного спарринга или соревнования, лучше использовать положение ШОМЭН как можно чаще для того, чтобы научиться максимальному использованию массы тела в сочетании с эффективными перемещениями.

3. Положение рук

Имеется много вариантов положения рук, которые могут быть эффективно использованы как боевые оборонительные положения (КАМАЭ). Как говорится, “Лучшим положением является незафиксированное положение”. Однако, чтобы достичь такого уровня, вы сначала должны изучить различные фиксированные оборонительные положения так, чтобы уметь принять положения, наиболее подходящие для каждой ситуации.

1. КИХОН-КАМАЭ (базовое оборонительное положение)

Это оборонительное положение используется при практике базовой техники, базовых комбинациях и базовом одношаговом спарринге (КИХОН ИППОН КУМИТЭ).



— передняя рука открыта в положении Шуто (рука-нож) и прикрывает осевую линию тела на уровне плеч;

— передний локоть слегка согнут и опущен для защиты передней части ребер;

— кулак задней руки оттянут к боку и направлен на соперника. Локоть расположен горизонтально и прикрывает ложное ребро.

2. КУМИТЭ-КАМАЭ (оборонительное положение)

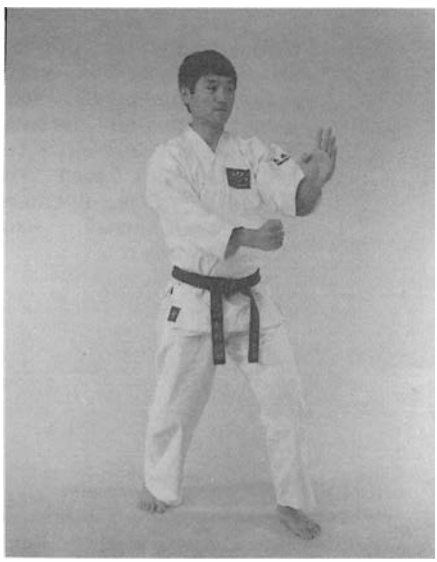
КИХОН-КАМАЭ, возможно, немного статичное положение — особенно, недостаточно подвижный оттянутый кулак — для эффективного использования в боевой ситуации. Имеется несколько оборонительных положений, которые являются более маневренными:

а)



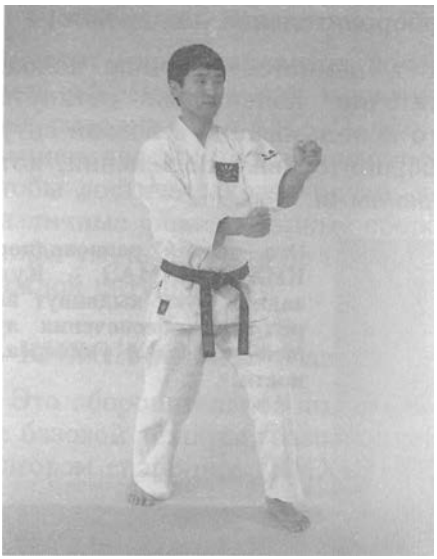
Это первая разновидность КИХОН-КАМАЭ. Кулак задней руки выдвинут вперед для обеспечения лучшей защиты и универсальности.

б)



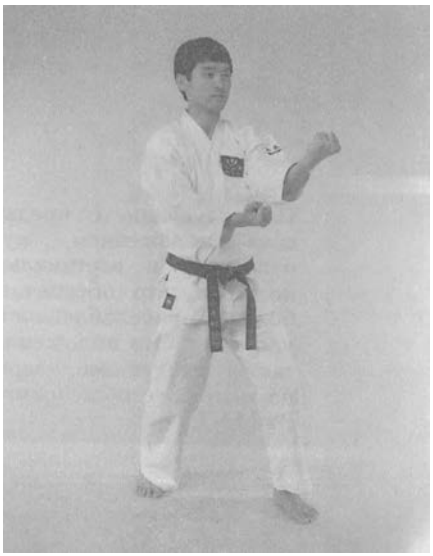
По сравнению с предыдущим положением, кулак развернут в вертикальную позицию, что обеспечивает большую расслабленность и удобство. Это положение, а также следующее, вероятно, наиболее общепринятые КАМАЭ.

в)



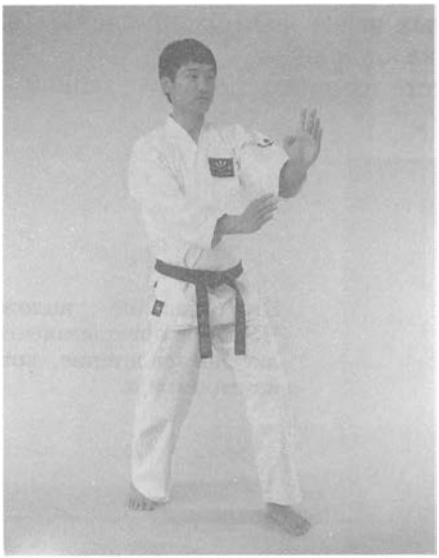
По сравнению с предыдущим положением, передняя рука также сжата в вертикальный кулак. Это идеальное КАМАЭ для низких уровней мастерства, т. к. уменьшается риск травм рук.

г)



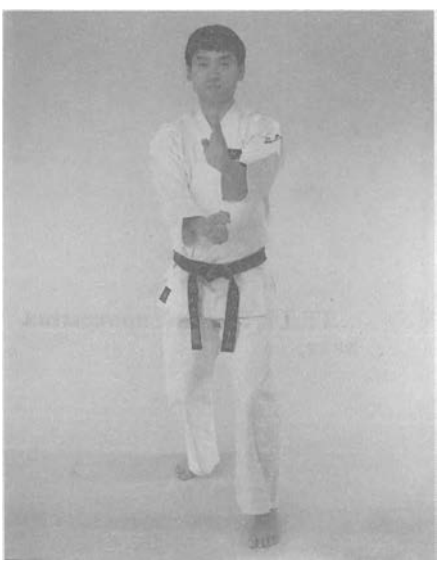
По сравнению с предыдущим положением, оба кулака развернуты так, что ладони направлены вверх, делая позицию схожей с ЧУДАН САСАЭ-УКЭ (поддерживающий блок). Этому КАМАЭ отдавал предпочтение знаменитый мастер Чоки Мотобу.

д)



Это положение более пригодно для продвинувшихся учеников, т. к. обе руки раскрыты и имеется большая опасность травм рук. Однако, открытые руки обеспечивают большую свободу движений и возможность применения разнообразной техники.

В положениях Камаэ (а) — (д) обе руки должны быть расположены на осевой линии вашего тела, образовывая клинообразную форму.



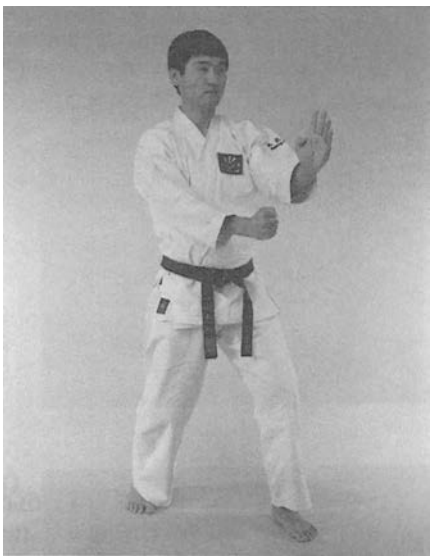
Вид спереди.



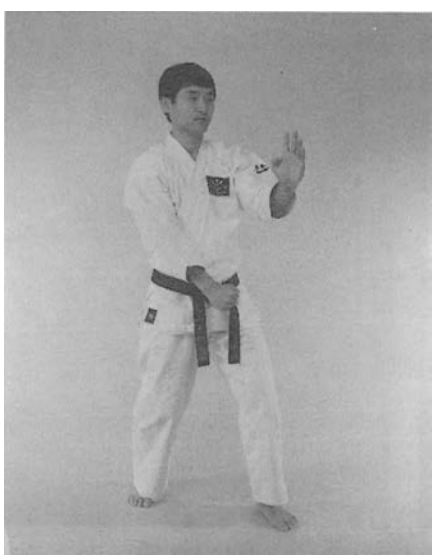
Вид сверху.

Из положений, показанных выше, вы можете сделать варианты, изменяя позицию каждой руки.

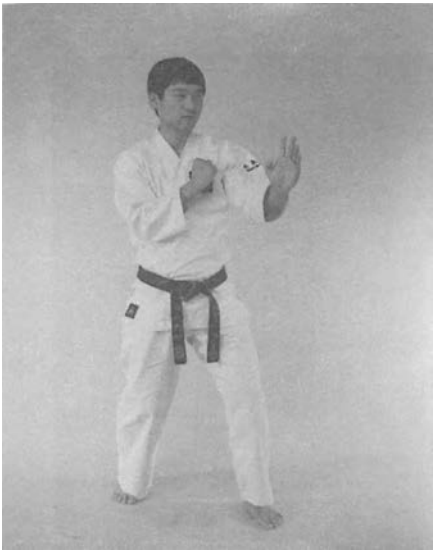
Прежде всего, вы можете изменить позицию задней руки в следующем порядке:



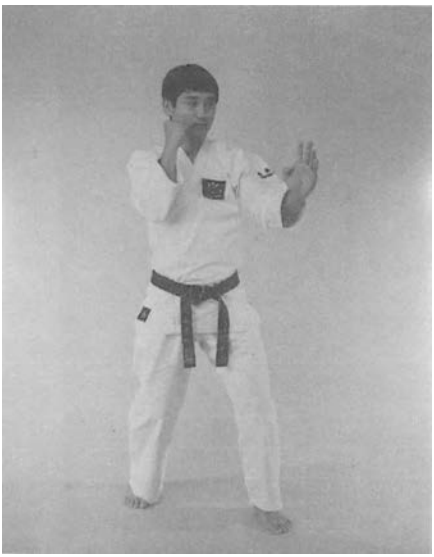
Это базовое положение ЧУДАН, прикрывающее солнечное сплетение, которое изменяется в…



…ГЕДАН для прикрытия паха;

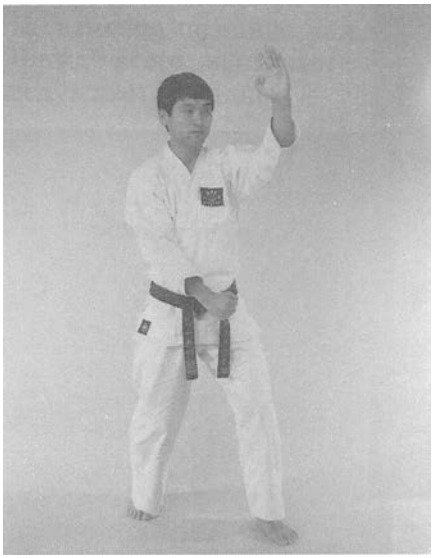


под подбородком;

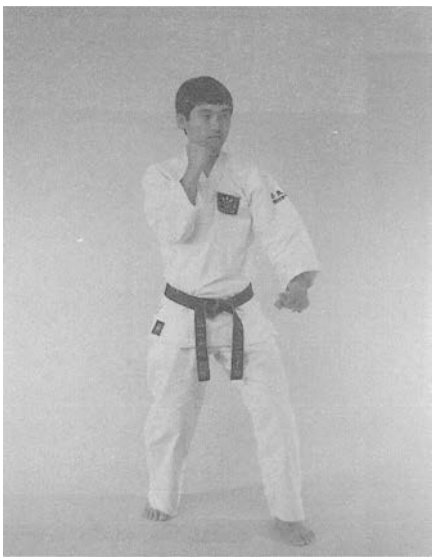


или у челюсти.

Затем вы можете изменить высоту передней руки от базового положения на уровне плеч до:

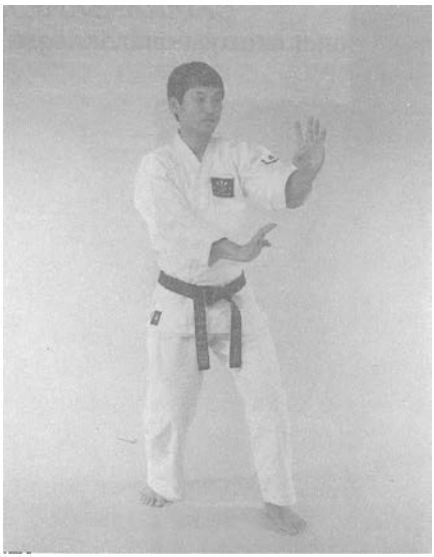


ДЖОДАН;

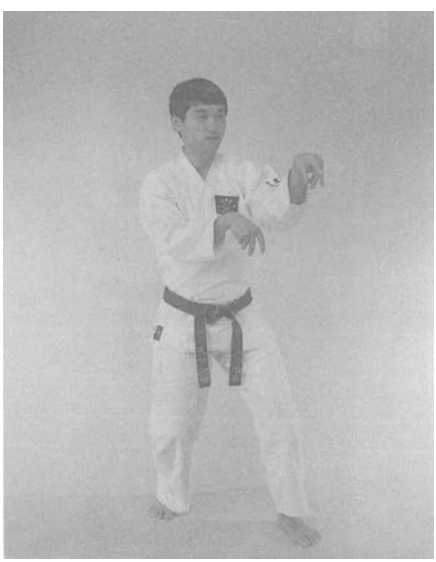


и ГЕДАН.

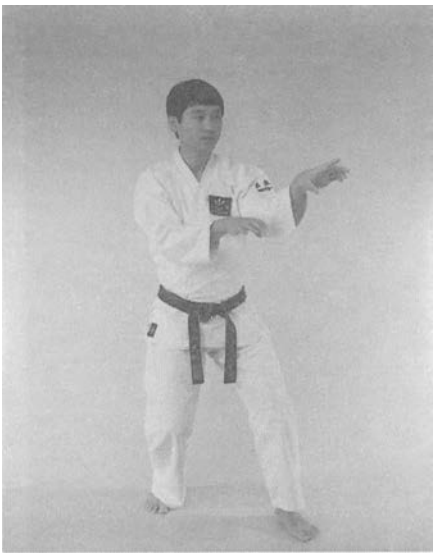
Также, в случае рук в открытом положении, вы можете изменить форму рук:



ШОТЭИ (ладони-пятки);



КОКЭН (запястья);



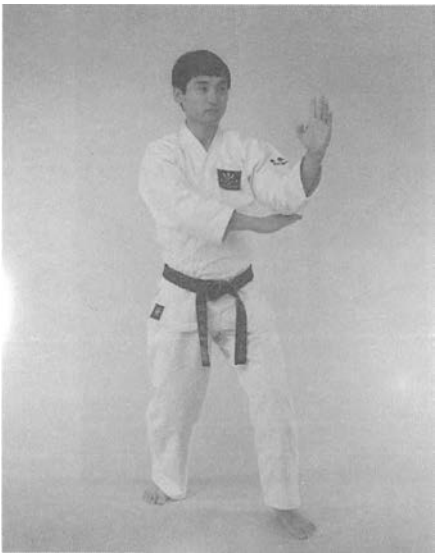
или КАКЕТЭ (рука-крюк)

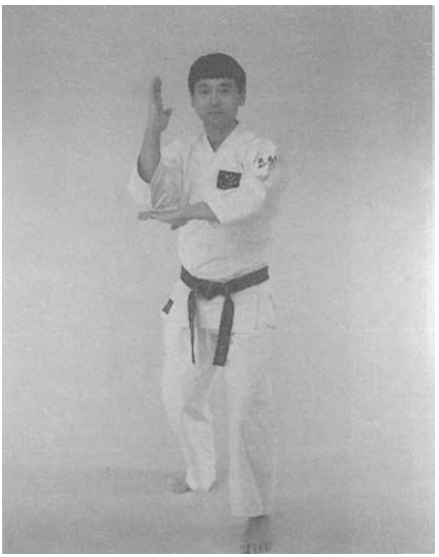
и так далее.

Следующие пять КАМАЭ вполне используемы для боя.

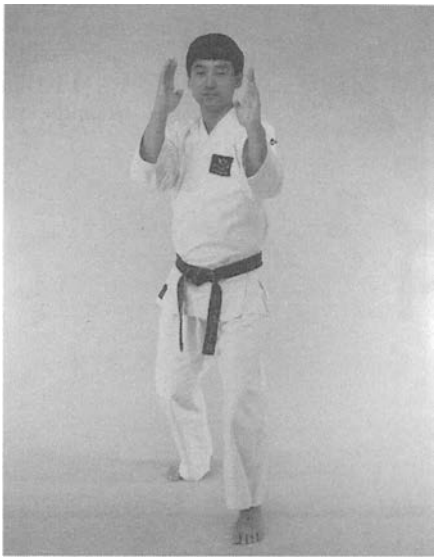
а) КАГИ-КАМАЭ (L-образное положение).

Расположите одну руку в вертикальной позиции, а другую в горизонтальной;

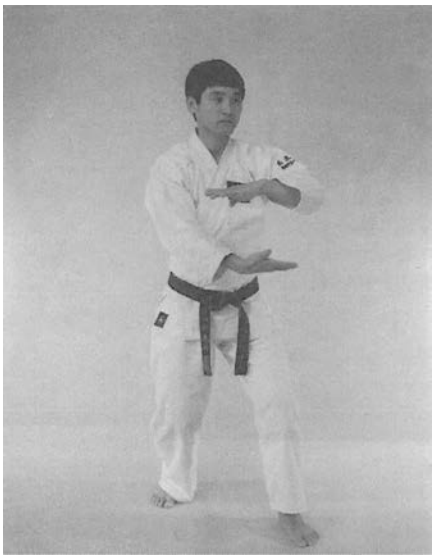




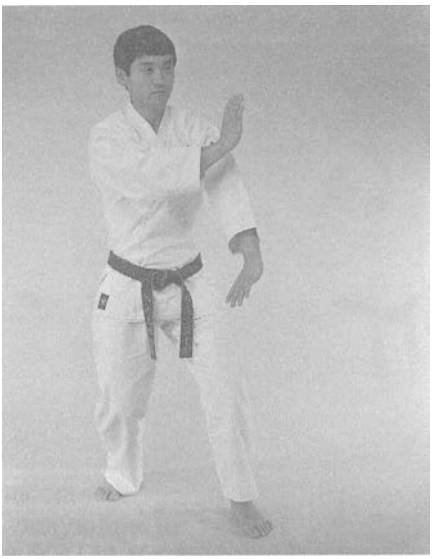
6) **ХЭЙКО-КАМАЭ**
(параллельно-вертикальное положение);



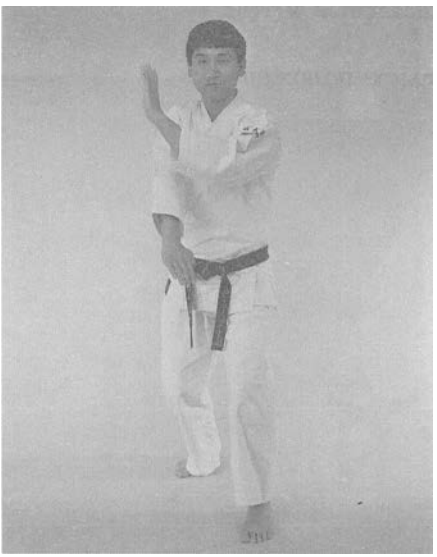
в) **НИ-НО-ДЖИ-КАМАЭ**
(параллельно-горизонтальное положение);



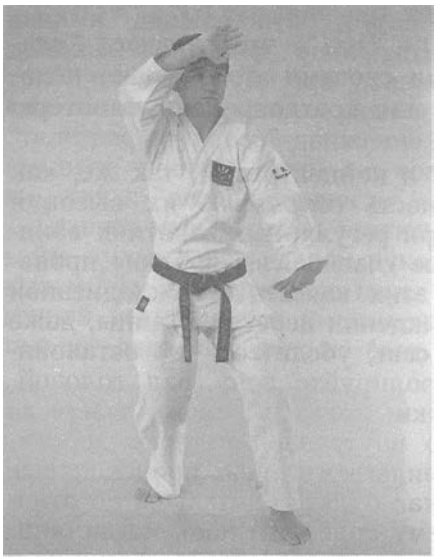
г) **ЁКО-КАМАЭ** (боковое положение).



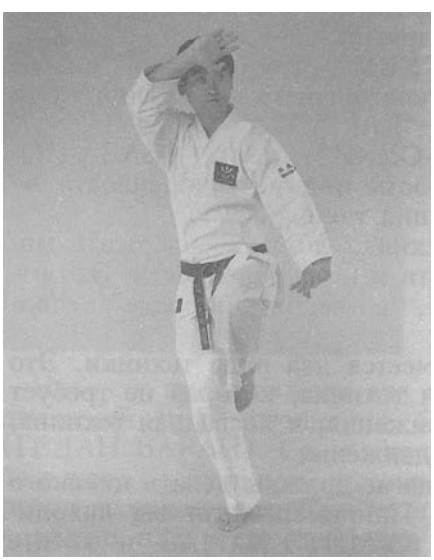
Это положение схоже с ЁКО-КОСА-УКЭ (боковой перекрещивающийся блок);



д) **ТЕНЧИ-КАМАЭ**
(положение “небо и земля”)



Это положения ДЖОДАН и ГЕДАН.



Чтобы придать этому положению большую защищенность, вы можете поднять переднюю ногу. Это положение называется САГИ-КАМАЭ (поза цапли). Вы должны быть осторожны в выборе дистанции между вами и соперником, чтобы исключить подсекание вашей опорной ноги.

Б. СУКИ (незащищенное место)

Японское слово “СУКИ” означает “незащищенное место” или “слабое место”. Различают три вида СУКИ.

Первый - “КОКОРО-НО-СУКИ”, что означает “слабое место в разуме”. Другими словами это означает недостаточную сосредоточенность или кратковременную потерю бдительности.

Ваш уровень бдительности и концентрации, так же, как и их выносливость (способность *сохранять* их высокий уровень), будет возрастать при регулярных занятиях воинскими искусствами. Но, самое главное, вы должны проявлять определенный уровень этих качеств в каждодневной жизни. Например: при прохождении перехода улицы, даже если для вас горит зеленый свет, убедитесь, что остановились все машины; проконтролируйте зону над головой, когда проходите мимо стройки; когда вы сворачиваете за угол, избегайте поворота по внутренней стороне дороги, тогда вы сможете раньше увидеть что-либо происходящее за углом; в оживленных местах будьте бдительны по отношению к любому, выглядящему подозрительно; когда останавливаетесь в гостинице,проверьте аварийные лестницы и т. п. Это все можно использовать не только для самозащиты — вы сможете помочь и другим.

Второй - “КАМАЭ-НО-СУКИ”, что означает “слабое или незащищенное место оборонительного положения”. Это мы уже обсуждали в разделе “КАМАЭ”.

Третий - “УГОКИ-НО-СУКИ” или “ВАЗА-НО-СУКИ”, что означает “слабость или незащищенность во время движения или исполнения техники”.

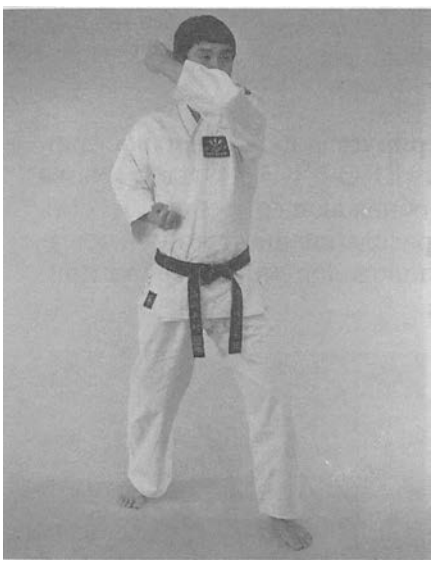
Правильно исполненная техника должна содержать минимальное количество слабости и незащищенности. Это относится в равной мере к “до”, “во время” и “после” исполнения.

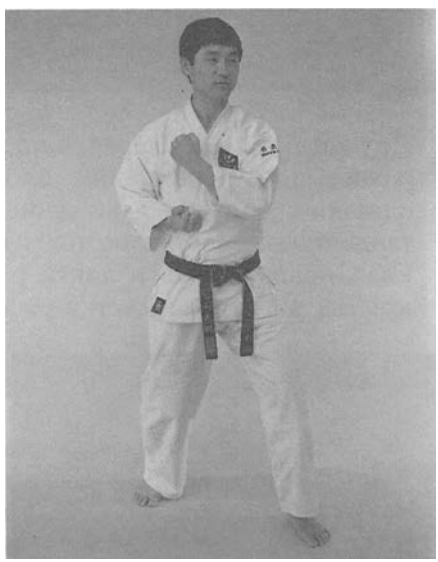
Сначала “до”. В каратэ имеется два вида техники. Это прямая или непосредственная техника, которая не требует никакого дополнительного движения, и косвенная техника, требующая дополнительного движения.

В случае прямой техники вы не должны делать никакого предварительного движения. Например: если вы находитесь в базовом положении КУМИТЭ-КАМАЭ и хотите произвести ГЯКУ-ЗУКИ (реверсивный удар рукой), то вы не должны оттягивать кулак перед ударом. Если вы сделаете это, на удар уйдет слишком много времени; к тому же, ваш соперник узнает ваш замысел (это известно как “телеграфирование”). Это относится не только к кулаку. Следу-

ет избегать любых других предварительных движений, таких, как оттягивание бедра, наклоны вперед и назад, вращение тела и т. п., которые все являются “телеграфирующими” движениями. Другая причина, из-за которой вы не должны, например, оттягивать назад кулак, заключается в том, что при этом вы делаете незащищенным солнечное сплетение. Ситуация станет еще хуже, если вы сделаете “телеграфирующее” движение поднятием плеча, расслабляя грудную клетку. Этим вы создадите свою “слабость” так же, как и “незащищенность”.

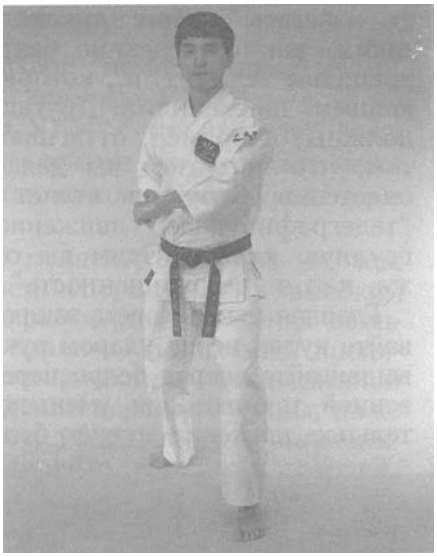
Главная мысль совета заключается в следующем:не оттягивайте кулак перед ударом рукой и не оттягивайте назад и не выдвигайте вперед бедро перед ударом ногой. В случае косвенной техники для уменьшения опасности ваше дополнительное движение должно быть, по возможности, малым.



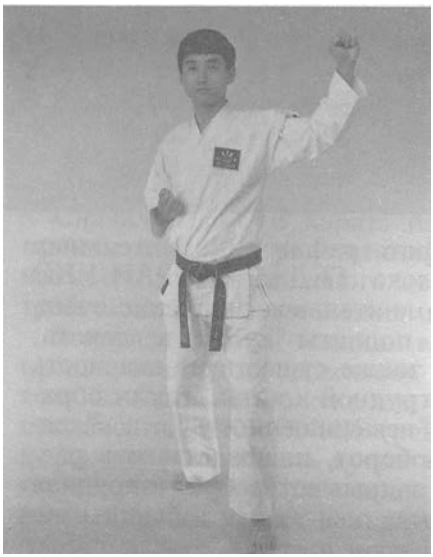


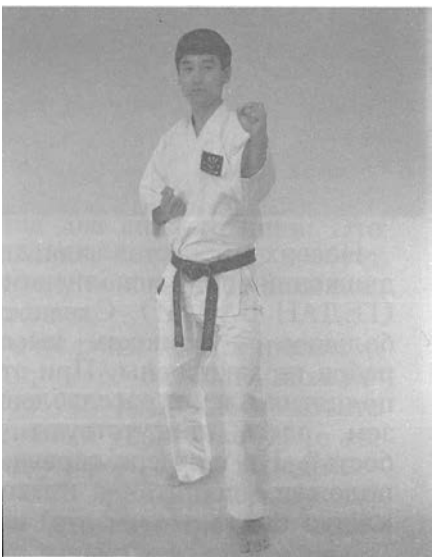
Наверху представлены две фотографии дополнительных движений при исполнении блока ГЕДАН ХАРАИ-УКЭ (ГЕДАН БАРАИ). Слева: дополнительное движение очень большое — слишком высоко подняты кулак и локоть, ребра не защищены. При этом также существует опасность поднятия плеч и расслабления грудной клетки. Таким образом, здесь присутствуют и “незащищенность”, и “слабость”. На примере справа, наоборот, плечи и локоть расположены достаточно низко и закрывают ребра, а грудная клетка сжата.





Другой пример наверху иллюстрирует дополнительное движение при исполнении блока ЁКО-УКЭ. Слева: снова слишком большое движение, обнажающее ребра, и есть тенденция к поднятию плеч и расслаблению грудной клетки. Справа: плечи и локти расположены внизу, ребра прикрыты, а грудная клетка сжата.

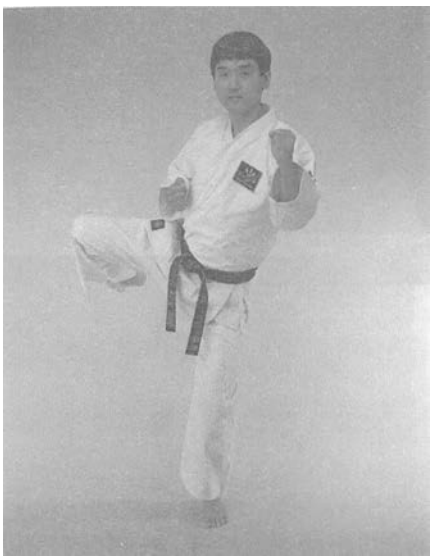


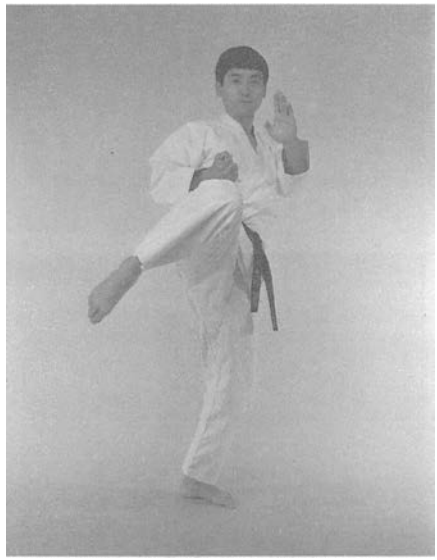


Третий пример — это блок ЧУДАН ЁКО-УЧИ. Слева: дополнительное движение слишком большое — ребра не защищены и плечи подняты. Справа: плечи опущены и локоть не слишком открыт и защищает ребра. Только предплечье повернуто наружу и подготовлено для блокирования вращательным движением вовнутрь.

Я показал только три примера блокирования. Такие же принципы лежат и во всякой другой блокирующей технике.

Ниже я покажу только один пример техники ударов ногами.

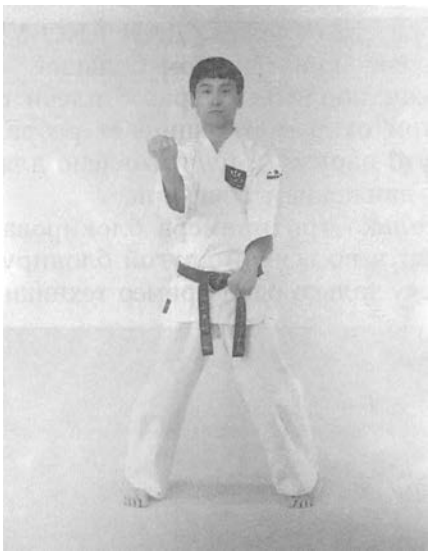


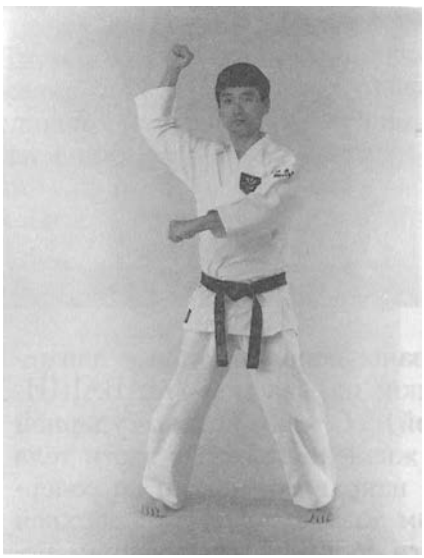


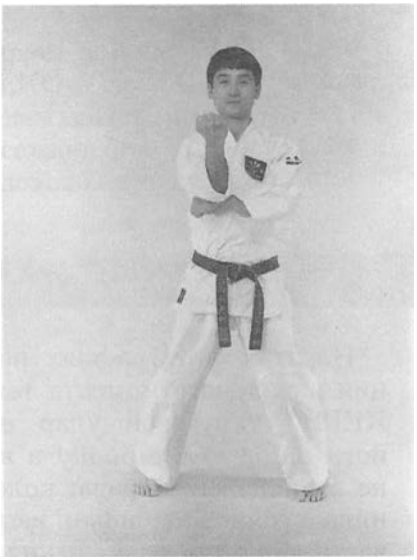
На этих фотографиях показаны дополнительные движения начального момента техники, называемой “МАВАШИ-КЕРИ” (круговой удар ногой). Слева: колено ударной ноги поднято в сторону и все жизненно важные части тела не защищены. Справа: колено направлено прямо на соперника с одновременным изгибом таза и поворотом верхней части тела для размещения ноги сбоку, готовой к применению круговой техники.

Еще один момент, о котором я хотел бы упомянуть, касается удара УРА-УЧИ. Я встречал довольно много людей, трактующих эту технику как косвенную с отчетливым дополнительным движением. Но УРА-УЧИ должен быть исполнен подобно прямой технике. Я покажу два примера этой техники, взятых из Ката. Первый пример из НАЙХАНЧИН ШОДАН.

(а)





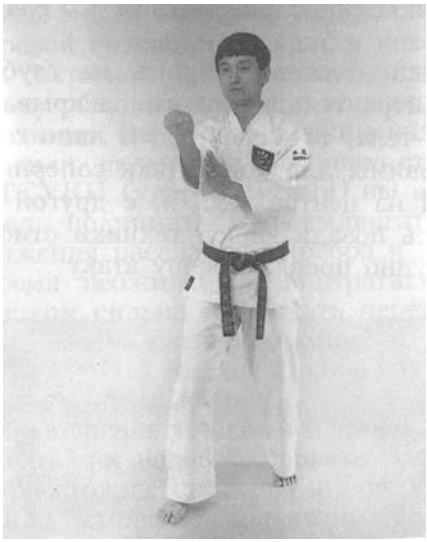


(б) **(в)**

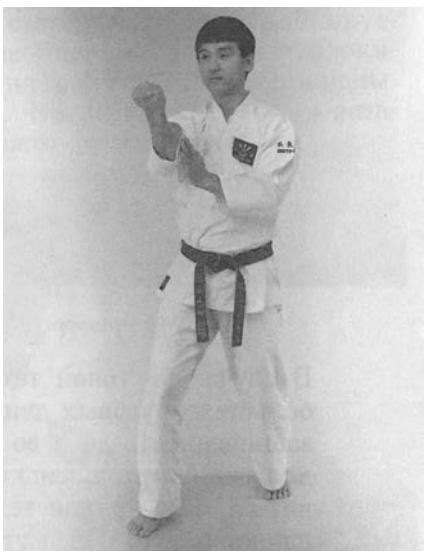
В положении двойного блока (позиция (а) довольно многие “заводятся” (позиция (б) для удара Ура-учи (позиция (в). Но позицию (б) надо избегать по причинам, о которых я уже упоминал. Вместо этого, техника должна быть исполнена непосредственно из позиции (а).

Второй пример из Сеиенчин.

а)





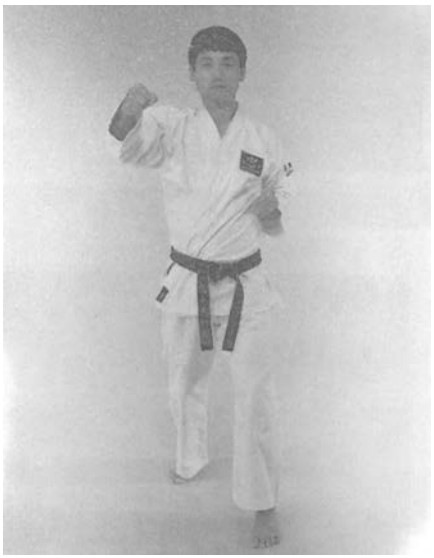


б) **в)**

В положении блока ЁКО-УЧИ (позиция а) вы скользите вперед и бьете УРА-УЧИ (позиция в). Не “заводитесь” для приготовления удара, как показано в позиции б).

Предшествующие моменты описывали примеры СУКИ “до” исполнения. Сейчас рассмотрим СУКИ “во время” исполнения.

Прямая техника должна исходить из глубины тела, в идеале — из центра тела. Если вы раскрываете локти, и удар идет извне тела, то ваше тело и лицо совершенно не защищены и уязвимы для контратаки соперника. Если же удар произведен из центра тела и, с другой стороны, вы всегда находитесь позади вашей техники относительно соперника, ему трудно прервать вашу атаку.



Плохой пример.



Хороший пример.

В случае круговой техники вы не должны делать слишком больших круговых движений,которые увеличивают вашу незащищенность до и во время исполнения. Вместо этого,круг должен быть маленьким и быстрым, довольно часто начинаться, как прямая техника, меняющая направление неожиданно, только перед ударом. Так же большая часть круговой техники должна использоваться, когда вы находитесь сбоку от соперника,и производиться под таким углом,при котором сопернику трудно увидеть ваши намерения.

И, наконец, не менее важно и СУКИ “после” исполнения. После исполнения техники вы должны отойти назад

или в сторону и принять хорошее КАМАЭ так, чтобы, если необходимо, вы могли энергично продолжить технику.

Итак, в боевой ситуации возврат в исходное положение должен быть составной частью исполнения техники.

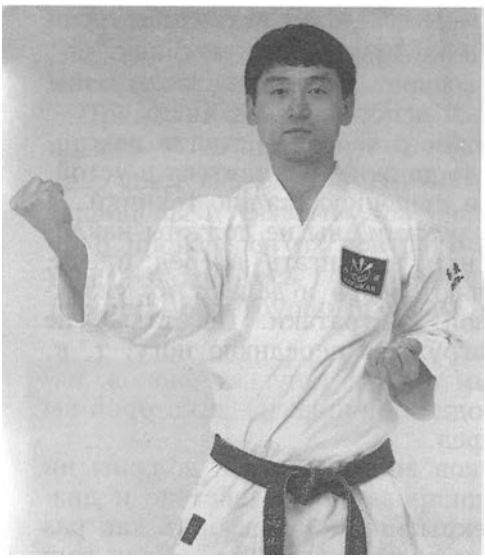
Я также хочу обсудить вопрос о конечной стадии некоторых видов техники. Вы всегда должны находиться в устойчивом положении, включая и конечную стадию техники.

В случае ТСУКИ (ударов руками) вы не должны наклоняться вперед, поднимать или выдвигать вперед плечи, т. к. эти движения расслабляют ребра и делают их уязвимыми во время неожиданной контратаки. Вы также не должны слишком сильно нагружать переднюю ногу, т. к. это сделает вас очень слабым против тянущих блоков, например: КАКЕТЭ. Это еще одна причина, из-за которой вы не должны наклоняться вперед.

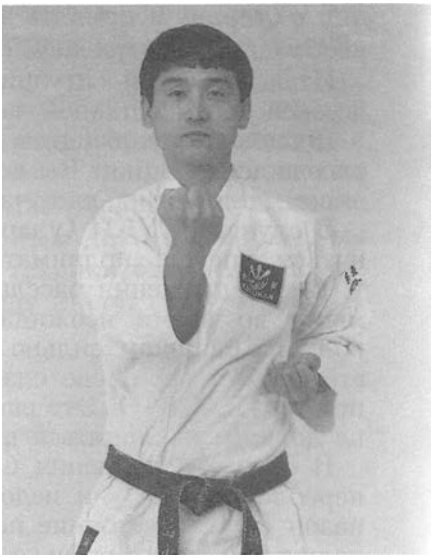
В случае исполнения блоков вы никогда не должны ни переблокировать, ни недоблокировать. Воздействие и диапазон (т. е. расстояние перекрытия) должны быть как раз достаточны или “столько, сколько необходимо”. Если ваш блок не перекрывает довольно большую область тела, т. е. недоблокирован, то атака вашего соперника может пройти сквозь вашу защиту. С другой стороны, если вы блокируете большую область, чем это необходимо, т. е. переблокируете, то в конце блокирования вы будете незащищены. Главное правило состоит в том, что ваш блок должен остановиться у наружного края вашего тела.



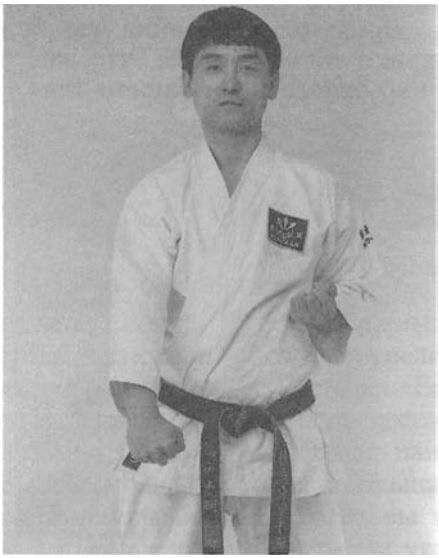
ЁКО-УКЭ



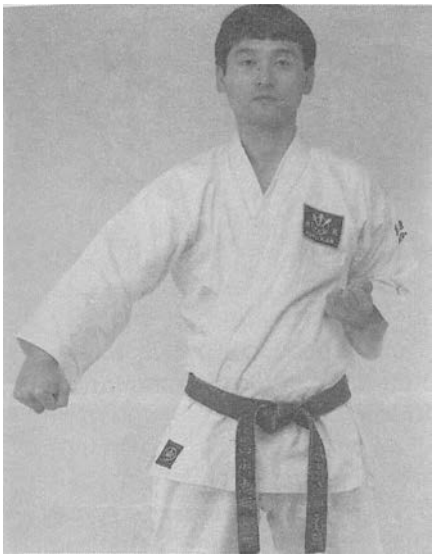
Блок ушел слишком далеко и ребра не защищены.



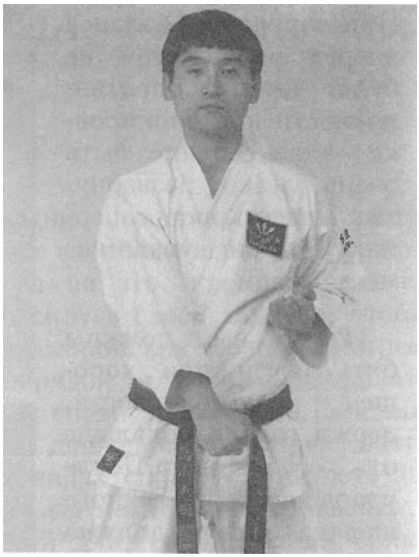
Блок остановлен слишком рано.



ХАРЕЙ-УКЕ

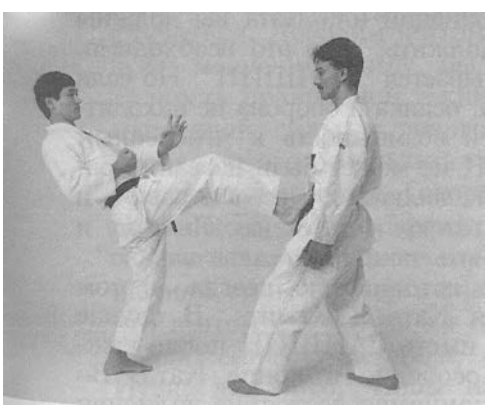


Переблокировка: ребра не защищены.



Недоблокировка: осталась незащищенная область

Что касается ударов ногами,вы должны оставаться в равновесии до, во время и после исполнения техники. Если вы отклоняетесь назад, ваш удар не имеет веса и вы можете быть отброшены, когда нога войдет в контакт. С другой стороны, если вы наклонитесь вперед,ваш удар не будет таким легким, как в случае отклонения назад, но ваше лицо будет ближе к сопернику и станет хорошей мишенью для контрудара.



Удар ногой при отклоненном назад теле.

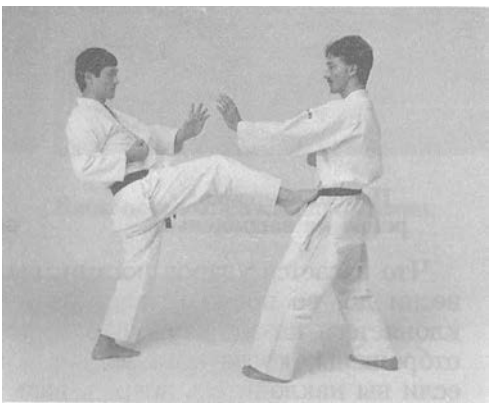


Удар ногой при наклоне вперед.

При нарушении баланса вперед удар ногой не будет иметь сопротивляемости при блокировке — вы можете быть очень легко развернуты, что откроет сопернику ваши уязвимые места сзади



Итак, вы должны бить ногой при хорошей устойчивости, держа голову подальше от соперника. После удара ногой (коленного щелчка) колено должно остаться направленным на соперника, чтобы ему/ей было трудно зайти; затем вы сможете решить, сделать ли шаг вперед, назад или ударить еще раз.



В. ЗАНШИН (“резервный разум”)

В конце каждой техники, комбинации или Ката вы должны быть бдительны и готовы продолжить, если это необходимо. Это состояние бдительности называется “ЗАНШИН”.Но если бдителен только разум, а стойка,осанка и оборона не находятся в хорошей позиции, дающей возможность к мгновенным действиям, тогда ваш ЗАНШИН не может быть назван хорошим. Итак, хороший ЗАНШИН включает в себя и разум, и тело — оба они должны быть готовы к действию. Поэтому и говорится, что “конец должен бггь таким же, как и начало”.

Вы должны обладать этой готовностью всегда, в том числе и во время исполнения Ката и Кумитэ. В случае исполнения Ката, вы должны иметь ЗАНШИН после каждого отрезка комбинации и особенно в конце Ката. Во время Кумитэ не ошибитесь, принимая состояние волнения и возбужденности за состояние бдительности Заншин (см. стр. 45 “Хейджошин”). Оставайтесь спокойными и помните о своем дыхании (стр. 48).

СИЛА

В предыдущем разделе я объяснил принципы вашей защиты, которые являются наиболее важными аспектами традиционного Каратэ-до. Несмотря на это, каратэка должен уметь генерировать взрывную силу в своей технике, чтобы остановить агрессора или агрессоров как можно быстрее, поддержать общественный порядок и минимализировать опасность. Когда люди слышат слово “сила”, они склонны думать об очень динамичных движениях, которые часто видят в атлетике или других видах спорта. Трудность заключается в том, что в каратэ вы не можете использовать больших динамичных движений для генерирования силы, т. к. это противоречило бы понятиям, обсужденным ранее. С точки зрения воинского искусства наименьшее движение является наилучшим, т. к. уменьшает незащищенность до минимума. К тому же, каратэ создано не только для молодых людей. Вы можете продолжать тренироваться длительный период времени, продвигая ваше понимание; если генерируемая вами сила зависит от мышечной силы и динамизма, вы не сможете продолжить до старости или, если все же сможете, ваша техника и сила будут с возрастом идти на убыль. Но это не то, чего мы хотим, не то, что должно случиться. Добавим к этому, что если вы все время используете мышечную силу, вы будете быстро уставать. Эффективность правильной техники каратэ не должна зависеть от мышечной силы и энергии. Целью является достижение необходимого результата путем использования тела наиболее эффективным путем. Говорится, что “хорошая техника достигает максимального эффекта при минимальных усилиях”.

Другая причина, почему вы не должны зависеть от мышечной силы и энергичных движений, заключается в том, что в этом случае вы не сможете развить восприимчивость к движениям соперника, а также ваше внутреннее чутье. Итак, для того, чтобы изучить традиционные восточные воинские искусства, одним из которых является Каратэ-до, вы прежде всего должны отказаться от идеи мышечной силы и больших энергичных движений.

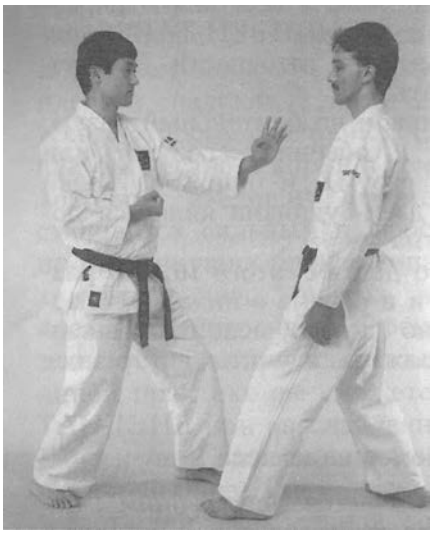
Однако это не означает, что имеется что-то суперестественное в возможностях техники каратэ, и я не увлекаюсь мистицизмом. Вы не можете изменить законы природы. Сила — это простой продукт массы и скорости. Вопрос состоит в том, как наилучшим образом использовать ваш вес и генерировать скорость в пределах малой структуры движений.

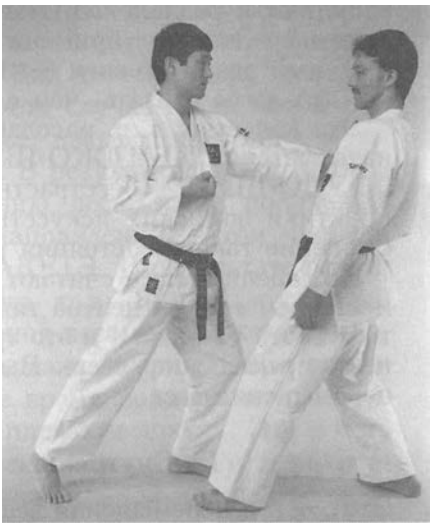
1. Вес

Итак, вы должны полностью использовать ваш вес для исполнения мощной техники. Если вы этого не делаете, ваша техника, по вполне понятной причине, будет очень легкой и слабой. Это основная причина того, почему вы не должны отклоняться назад при исполнении техники. Конечно, некоторые виды техники и не нуждаются в том, чтобы быть тяжелыми и сильными. Например: атака в глаза или в пах, и т. п. Но это исключения. Большая часть техники должна быть тяжелой; за ней должен стоять весь ваш вес. Имеется два метода использования веса: внешнее перемещение веса и внутреннее перемещение веса.

А. Внешнее перемещение веса

Внешнее перемещение веса — это механическое движение, которое включает в себя сдвиг вашего веса на одну ногу для приложения веса.





Это довольно эффективный метод, используемый боксерами и некоторыми школами каратэ, и он был включен в оригинальную теорию Шукокай мастера Тани. Верхняя часть тела продвигается вперед при довольно быстром сгибании колена передней ноги. Но, как видно на фотографии, это очень заметное движение, которое также хорошо видно и вашему сопернику. Также вам необходимо определенное пространство, в котором происходит продвижение верхней части тела (хотя, если у вас нет никакого пространства для продвижения верхней части тела вперед, вы можете оказаться в этом положении, оттянув назад переднюю ногу, не двигая верхнюю часть тела). Если вы изучите это движение внимательно, то убедитесь, что это положение "наклоненности" к сопернику, не обладающее сопротивляемостью от тянущих блоков, т. е. КАКЕТЭ. Другой минус заключается в том, что, когда вы продвигаете вперед верхнюю часть тела, появляется тенденция движения вперед груди и изгибания спины, что, как обсуждалось ранее, плохо для вашей спины.

Но наибольший недостаток этого метода, я думаю, в том, что для того, чтобы приложить ваш вес к технике, вы должны оказаться в специфическом положении. Для уме-

ния защищать себя в любых обстоятельствах ваше обычное положение должно стать положением готовности.

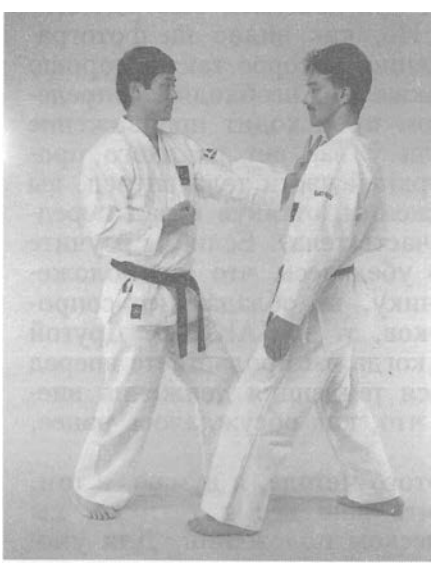
Это "обычное" положение называется в Японии "ШИЗЕН-ТАИ" (естественное положение) и считается очень важным во всех видах воинских искусств. Мы также обсудили в разделе "ЗАНШИН", что тело и разум неразделимы. Значит, применительно к ШИЗЕН-ТАИ, ваш обычный разум должен быть "разумом готовности". Конечно, это легче сказать, чем сделать.

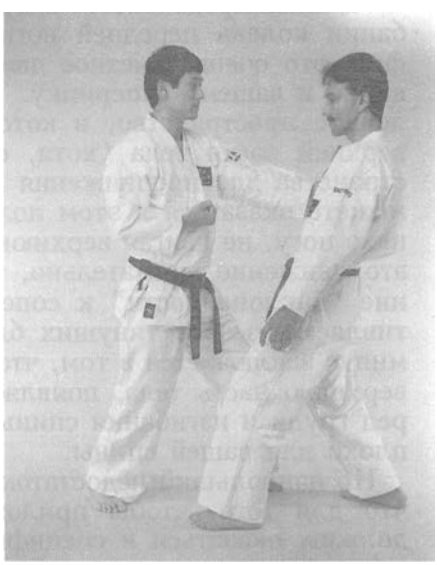
Это качество, т. е. расслабленный, но бдительный разум, называется "ХЕЙДЖО-ШИН" (обычный разум) или "ФУДО-ШИН" (бесстрастный разум), и одной из целей практики воинских искусств и дзен-буддизма является достижение такого состояния разума.

Все специалисты считают, что достичь этого можно размещением вашего центра тяжести и разума в нижней области живота (Тандэн), и это трудно сделать, используя внешнее перемещение веса. Вы должны изучить внутреннее перемещение веса.

Б. Внутреннее перемещение веса

Этот метод перемещения веса называется "внутренним", потому что при этом нет очевидных внешних движений. Обычно вес распределяется равномерно на каждую ногу. Это достигается путем опускания вашего веса в нижнюю область живота (ТАНДЭН).





Чтобы уметь опускать вес в ТАНДЭН, вы должны выучиться брюшному дыханию, которое будет рассмотрено отдельно (со стр. 48). Используя это брюшное дыхание совместно с расслабленными плечами и руками, вы сможете опустить ваш вес в ТАНДЭН и в то же время приложить вес к вашей технике без заметных механических движений тела. Это расслабление плеч и рук описывается в китайском воинском искусстве “Таи чи чуан” как “осевшие плечи и спадающие локти”. В этом случае вы не наклоняетесь в сторону соперника. Скорее, ваш вес идет вниз, и вы как бы пускаете корни в землю. В результате, в противоположность внешнему перемещению веса, ваше положение становится сильным в любом направлении, в том числе и против тянущих блоков типа КАКЕТЭ. В результате развития внутреннего чувства вашего тела путем регулярной практики внутреннего перемещения веса вы сможете приложить вес в любом направлении, даже вверх. И при постоянной практике вы сможете все время поддерживать вес в ТАНДЭНЕ при расслабленных плечах и локтях. Это и есть Шизен-таи (естественное положение): и разум, и тело готовы к действию. Так как эта осанка сильной нижней области живота и расслабленной верхней части тела обладает побочным эффектом самоуспокоения, она поможет вам достигнуть понятия “ХЕЙДЖО-ШИН” (обычный разум) или “ФУДО-ШИН” (бесстрастный разум).

РЕЗЮМЕ

Итак, к этому моменту стало вполне ясно, что внутреннее перемещение веса намного лучше внешнего перемещения веса. Действительно, внутреннее перемещение веса является ключевым фактором понимания традиционных воинских искусств и достижения более высокого духовного уровня, который связан с изучением различных классических воинских искусств Китая и Японии.

Как упоминалось ранее, тело и разум неразделимы, и повышение качества техники будет идти рука об руку с высоким уровнем духовного развития.

Имеется старое японское выражение “КЕН-ЗЕН-ИТЧИ”, которое означает: “Состояния, которые вы можете достичь практикой воинских искусств и практикой ЗЕН, одинаковы”.

2. Скорость

Чтобы выработать мощь, вы должны уметь прилагать силу взрывным способом. Значит, необходима скорость или ускорение в ударной точке. Что касается силы, то вы должны позаботиться о том, что скорость, которая имеется ввиду, есть скорость именно в ударной точке. Большое энергичное движение предназначено для достижения высокой скорости в ударной точке путем ускорения этого движения на большом расстоянии, а это не то, что нам нужно. Мастер УЭХАРА однажды сказал мне, что я должен практиковать удары по МАКИВАРЕ с расстояния 10-12 см и в итоге бить кулаком уже касаясь МАКИВАРЫ. Это требует стремительного движения всего тела для переноса его в ударную точку взрывным способом. Как вы можете выполнить это?

Вы должны создать разновидность сотрясения, маленькое отрывистое движение. Когда расстояние между частью вашего тела, осуществляющей контакт, и телом соперника достаточно мало, вы можете передать это сотрясение непосредственно сопернику. Когда же расстояние немного больше, вы можете использовать это сотрясение, как порох, для выстрела вашей техники с весом за ней.

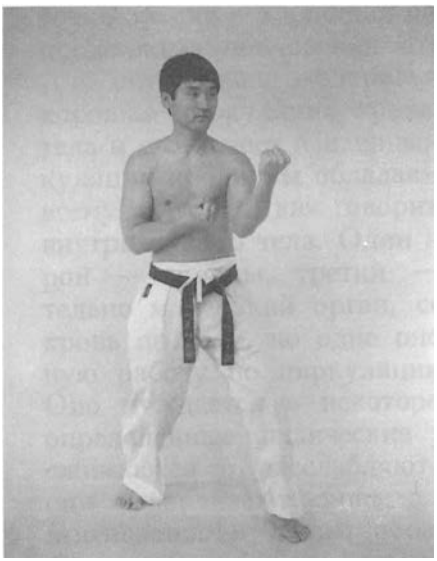
Я постараюсь объяснить путь выработки трех видов этого сотрясения. Помните, пожалуйста, что эти три вида большей частью объединены и, по крайней мере, два из них используются вместе всегда. Помните также, что это довольно маленькие движения, часто невидимые для нетренированных людей.

А. Опускание тела

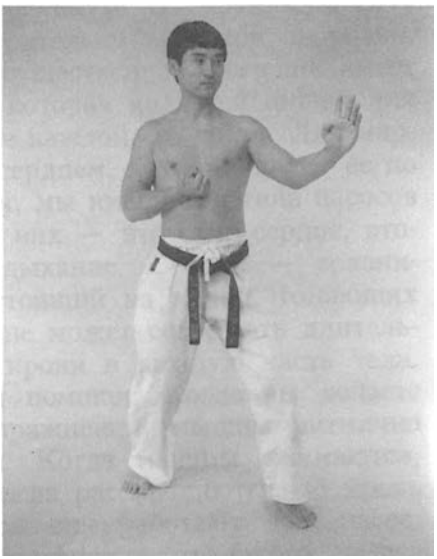
Вы можете вызвать сотрясение внезапным опусканием тела. Вам не нужно много энергии, чтобы сделать это, т. к. вы просто увеличиваете естественную энергию — силу притяжения земли. Расстояние опускания тела может быть от долей сантиметра до нескольких сантиметров, как, например, изменение стойки в ШИКО-ДАЧИ. На более высоком уровне вы можете достичь такого же эффекта без фактического движения тела, поднимая центр тяжести до уровня солнечного сплетения и затем снова опуская его в ТАНДЭН.

Б. Сжатие и расширение

В китайских воинских искусствах это называется “закрытие” и “открытие”; в Японии это известно как “ШИМЭ” (сжатие) и “ХАРИ” (расширение). Некоторые движения, как, например, в САНЧИН КАТА, могут содержать оба эти аспекта в одном движении. Проще говоря, сжатие — это фиксация всего тела, направленная внутрь, а расширение — это фиксация всего тела, направленная наружу. Эта идея сжатия и расширения очень тесно переплетается с другой идеей: фиксации и расслабления. Разница между ШИМЭ и ХАРИ заключается в направлении фиксации, и оба создают необходимое резкое сотрясение.



ШИМЭ



ХАРИ

Во многих случаях вы можете чередовать эти два движения для исполнения комбинаций техники, такой, как блокирование со сжатием, с последующим расширением — контратакой.

В. Фиксация и расслабление

Вы можете создать резкое сотрясение из расслабленного положения, фиксируя все мышцы тела в течение доли секунды и снова быстро расслабившись.

Степень сотрясения, которую вы можете произвести, прямо зависит от степени фиксации и расслабления, достигаемых вами. Другими словами: чем больше разница между уровнями фиксации и расслабления, тем больше производимое сотрясение. Итак, чем лучше вы расслаблены в положении готовности, тем легче вам выработать большую силу. Я рассмотрю также вопрос фиксации в отдельной главе.

ДЫХАНИЕ

Я уже достаточно объяснил важность брюшного дыхания с точки зрения его влияния на технику и разум. Здесь я хочу продолжить объяснения относительно аспектов здоровья. Для оптимального здоровья существенное значение имеет хорошая циркуляция крови, которая является пищей для тела и исключает изнашивание каждой его части. Для циркуляции крови мы обладаем сердцем, которое качает ее по всему телу. Но, как говорится, мы имеем три типа насосов внутри нашего тела. Один из них — это само сердце, второй — мышцы, третий — дыхание. Сердце — сравнительно маленький орган, состоящий из мышц, гоняющих кровь по телу, но одно оно не может совершать длительную работу по циркуляции крови в каждую часть тела. Оно нуждается в некоторой помощи. Когда вы делаете определенные физические упражнения, мышцы ритмично сжимаются и расслабляются. Когда мышцы сжимаются, они выдавливают кровь, а когда расслабляются, то кровь втягивается — таким образом они работают, как насос. Для получения наибольшего эффекта от такого насоса лучше всего вовлечь в работу большие группы мышц, такие, как ноги и спина. Вы не можете ожидать большого эффекта, двигая только маленькие мышцы, например: пальцы.

Это также объясняет, почему расслабление имеет очень важное значение. Если вы психически напряжены, то напряжены также и ваши мышцы. А напряженные мышцы оказывают отрицательный эффект на циркуляцию крови, т. к. не позволяют крови войти, следовательно, накладывают на сердце большую нагрузку. Расслабленные и мягкие мышцы позволяют крови течь свободно.

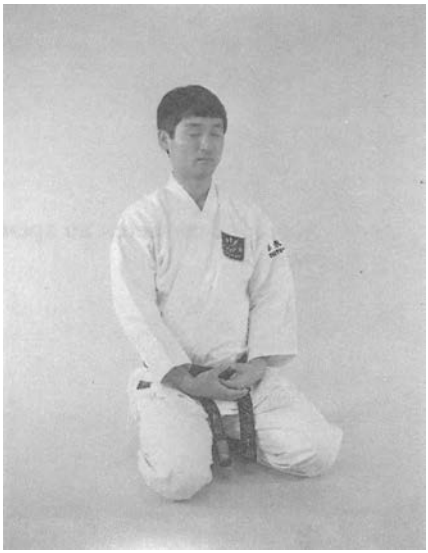
Когда вы обеспокоены, ваше тело начинает напрягаться, сжимаются мышцы и дыхание становится поверхностным и прерывистым, т. к. сжатые вокруг грудной клетки и живота мышцы не позволяют нормально дышать. Вы можете изменить этот процесс, форсируя глубокое медленное дыхание, расслабляя мышцы тела, и, в конце концов, ваше беспокойство пройдет. Вот почему большинство расслабляющих методов включает в себя глубокое дыхание и контролирование мышц.

Рассматриваемое количество крови циркулирует во внутренних органах брюшной полости. Эти органы управляются автономной нервной системой и не могут приводиться в движение по желанию скелетных мышц, поэтому вы не можете рассчитывать, что они будут действовать, как насос. Однако вполне возможно произвести этот эффект с помощью брюшного дыхания. Брюшное дыхание включает в себя движение диафрагмы вверх и вниз. Когда диафрагма прижимается вниз, давление в брюшной полости увеличивается и кровь из органов выдавливается; когда диафрагма поднимается, давление сбрасывается и кровь заходит внутрь. Хотя вы можете достичь определенной степени пользы этого вида и от упражнений полных приседаний, считается, что брюшное дыхание — это наилучший вид массажа ваших внутренних органов.

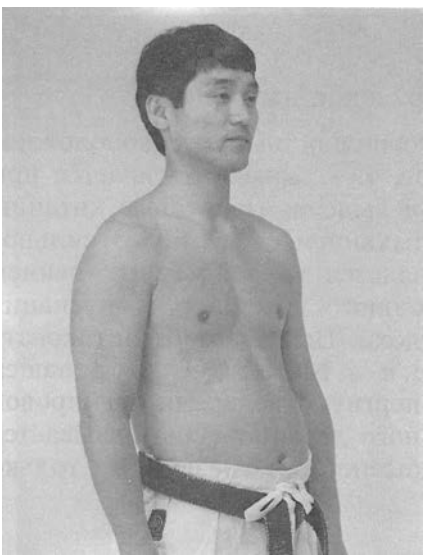
Для здоровья обычно пользуются двумя видами дыхания, но в каратэ имеется три вида, которые я объясню.

1. Обычное брюшное дыхание

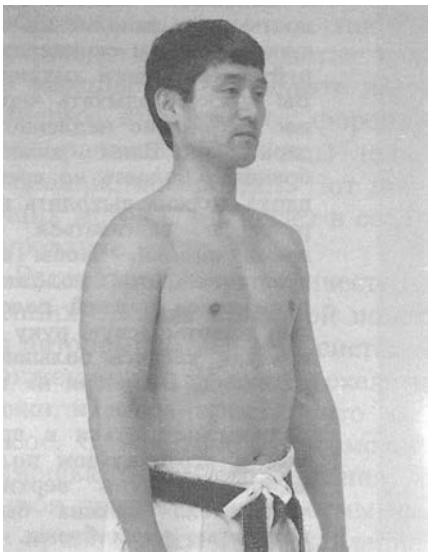
Это наиболее основное брюшное дыхание, и, используя его, вы значительно поможете вашему физическому и духовному здоровью. Некоторые китайцы называют это дыхание “буддистским дыханием”. Во время этого метода ваш живот выходит наружу при вдохе и втягивается при выдохе. Медитацию в Японии называют “МОКУСО”. Имеются различные методы, но в нашей школе это практикуется следующим образом:



В положение СЭИЗА полностью или наполовину закройте глаза и сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Вы должны вдыхать через нос как можно медленно и спокойно. Ваша нижняя брюшная полость во время вдоха должна выходить наружу и втягиваться во время выдоха. Чтобы почувствовать это, положите руки перед нижней полостью живота: левую руку на правую, касаясь большими пальцами. Несмотря на то, что ваша спина и голова должны оставаться в прямом и вертикальном положении, руки и верхняя часть тела должна быть полностью расслаблены.



Живот во время вдоха выталкивается наружу.

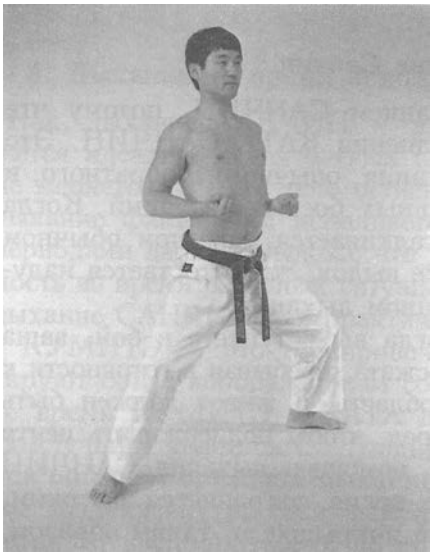


Живот втягивается во время выдоха.

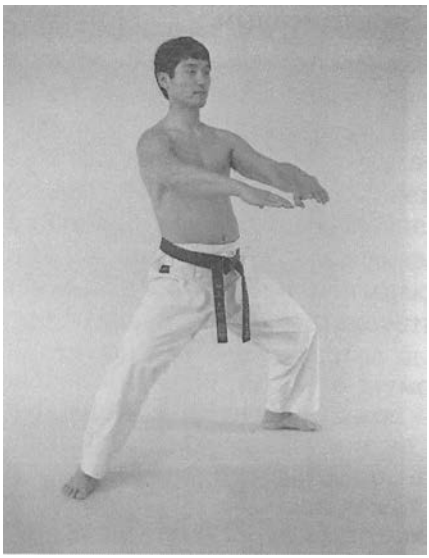
МОКУСО обычно практикуется в начале и конце каждого тренировочного занятия.

2. Обратное брюшное дыхание

Как вы и предположили, это полностью противоположное обычному брюшному дыхание, т. к. живот втягивается при вдохе и выходит наружу при выдохе. Некоторые китайцы называют его “таоистским дыханием”. Это более сильное дыхание, чем обычное, и является хорошим упражнением для навыка увеличения брюшного давления и опускания центра тяжести во время выдоха. Вы можете практиковать это дыхание в полной мере и в МОКУСО, но в нашей школе оно делается более энергично во время тренировок для восстановления нормального дыхания. Оно называется “КОКЮ ЧОСЭИ” (но обычно его называют только КОКЮ).



В положении ШИКО-ДАЧИ оттяните руки назад и вдохните через нос, расширяя грудь и втягивая живот.



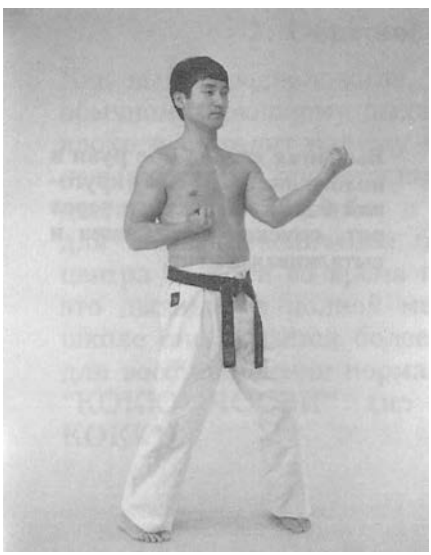
Выдвигая вперед обе руки в положение ВА-УКЭ (круговой блок), выдохните через рот, опуская плечи вниз и выталкивая живот.

3. Дыхание Санчин

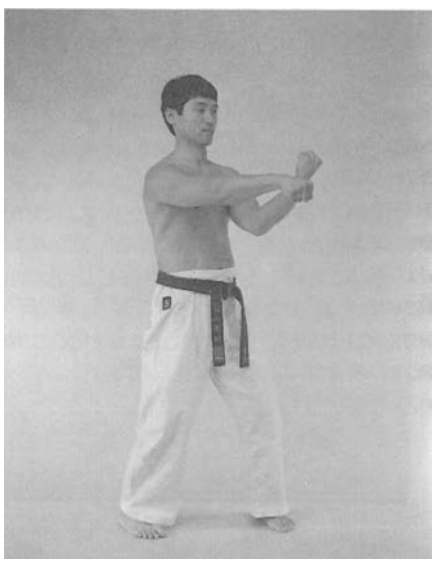
Этот метод называется дыханием САНЧИН, потому что используется во время исполнения КАТА САНЧИН. Это комбинация обоих видов дыхания, обычного и обратного, и наиболее подходит для реальных боевых ситуаций. Когда вы делаете вдох, живот выталкивается, как при обычном дыхании, но когда вы делаете выдох, живот остается надутым, как при обратном брюшном дыхании.

Как я объяснял ранее, когда вы вступаете в бой, ваша грудная клетка должна быть сжата, пребывая в готовности к неожиданному удару в эту область, а живот должен быть опущен вниз и выдвинут вперед, чтобы поддерживать центр тяжести как можно ниже. С помощью дыхания САНЧИН ваше брюшное давление все время сохраняется высоким, делая тело подобным надутой покрышке и, таким образом, достаточно сильным. Итак, по этой причине дыхание Санчин (его практикование) является полезным (но смотри главу 4).

В любом случае: и при вдохе, и при выдохе положение вашего тела должно оставаться неизменным.



Вдох



Выдох

Во время исполнения КАТА САНЧИН дыхание САНЧИН осуществляется медленно, совместно с некоторыми движениями рук.

4. Дыхание во время исполнения КАТА и КУМИТЭ

Итак, дыхание САНЧИН — это вид дыхания, которое кажется идеальным для боевых ситуаций. И хотя форма тела не меняется, а само тело остается все время сильным, само дыхание фактически исполняется медленно, с отчетливыми периодами вдоха и выдоха, что делает трудным его применимость во время реальных ситуаций.Как же нам приспособить дыхание САНЧИН для практического использования?

КУМИТЭ — это тренировочный бой, а КАТА символизируют бой с воображаемым соперником, поэтому дыхание во время КУМИТЭ и КАТА должно быть реалистичным. Наилучшим является следующий метод: сделайте вдох, как при обычном брюшном дыхании, и сохраните 60-70 процентов воздуха внутри себя; используйте воздух и, по необходимости, восполните его, но это количество воздуха всегда оставляйте внутри себя. В этом случае нет отчетливых фаз вдоха и выдоха, и выглядит со стороны это так, как будто вы вовсе не дышите, при этом ваша грудная клетка всегда сжата, нижняя полость живота всегда выдвинута и опущена, поддерживая центр тяжести внизу, а брюшное давление высоким. Ваш соперник не может определить, когда же вы делаете вдох, а когда выдох.

Хотя с помощью дыхания САНЧИН ваше тело становится достаточно сильным даже во время вдоха, обычно при вдохе человеческое тело слабеет, а его рефлекторная система понижается. Поэтому лучше всего атаковать соперника, когда он делает вдох. Следовательно, никоим образом не позволяйте сопернику обнаружить ваше дыхание, ибо он будет знать, когда вас атаковать.

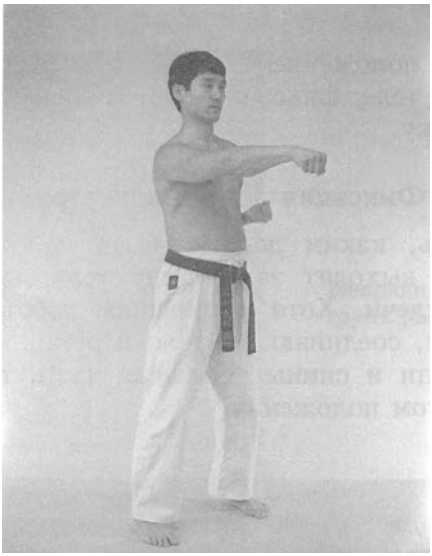
Следующее, о чем я хотел бы упомянуть: я замечал, что довольно многие дышат с шумом во время базовых тренировок или исполнения Ката. Особенно это относится к сильному выдоху со звуком во время исполнения техники. Это полностью неправильно, т. к. очень ясно открывает сопернику вашу систему дыхания. Вы также приобретаете привычку (плохую) исполнения одного движения на одном дыхании, т. е. появляется система дыхания, которой не хватает гибкости и которая становится бременем для вашего прогресса. Наоборот, во время базовых тренировок и исполнения Ката вы должны быть бесшумны; не должно быть слышно никакого звука дыхания, за исключением моментов КИАИ и в случае демонстрации Ката из группы ХИГАОННЫ “ИБУКИ” (выдыхание САНЧИН).

ФИКСАЦИЯ

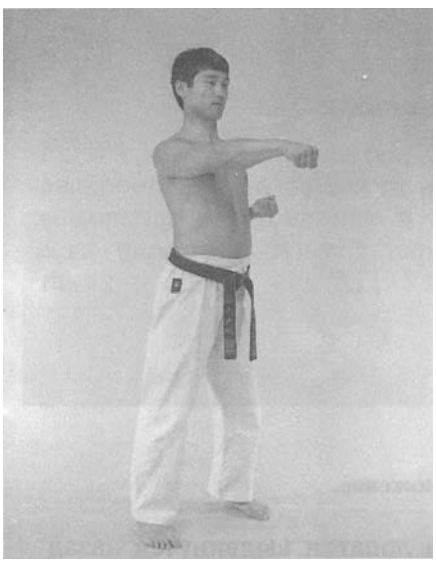
Как упоминалось в разделе “СИЛА”, умение фиксировать мышцы тела, а следовательно, и кости в правильном положении является очень существенным для выработки большой силы. Я объясню фиксацию двух частей тела: верхней и нижней.

1. Верхняя часть тела

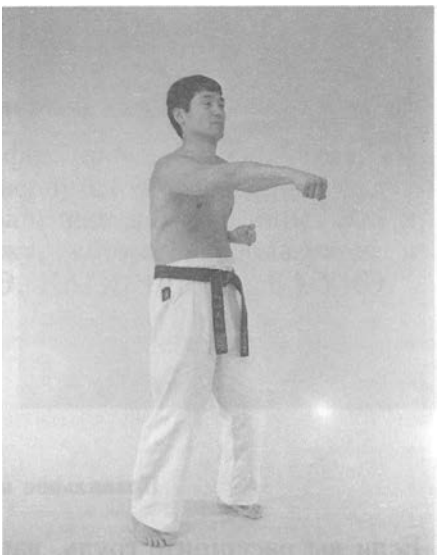
Тело должно быть зафиксировано в возможно сильнейшем положении таким образом, чтобы вам не приходилось делать усилий для сохранения этого положения. Спина должна быть прямой, без прогиба, чтобы нагрузка на нее распределялась равномерно. Ребра должны быть сжаты опущенными плечами. Живот должен быть выдвинут вперед и вниз. Грудь не должна быть расширена. Вместо этого расширьте спину и выдвиньте вперед лопатки. Подбородок должен быть подтянут, а голова — находиться на вершине позвоночника в вертикальном положении.



Правильное положение.



**Неправильное положение:
грудь расширена,
спина выгнута.**

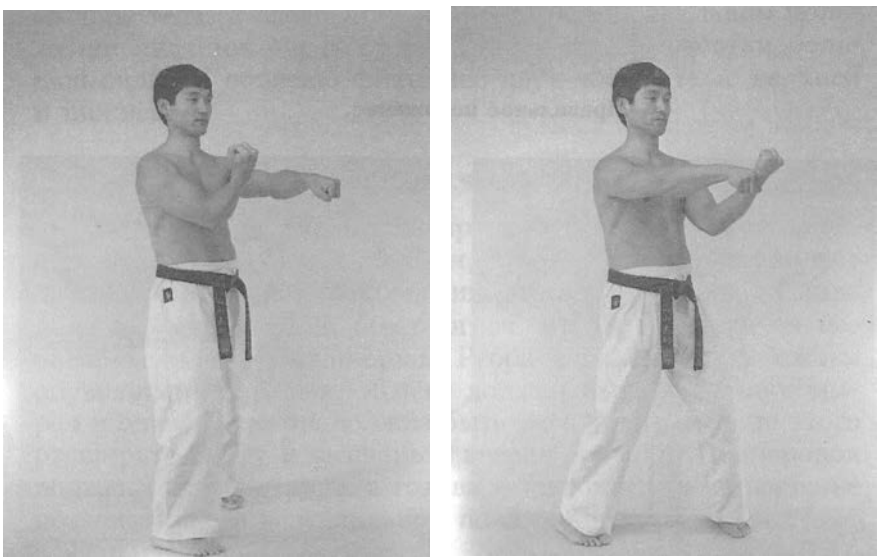


**Неправильное положение:
спина изогнута,
подбородок поднят.**

В соответствии с положением локтей имеется два варианта фиксации рук на теле: фиксация локтей вовнутрь и фиксация локтей наружу.

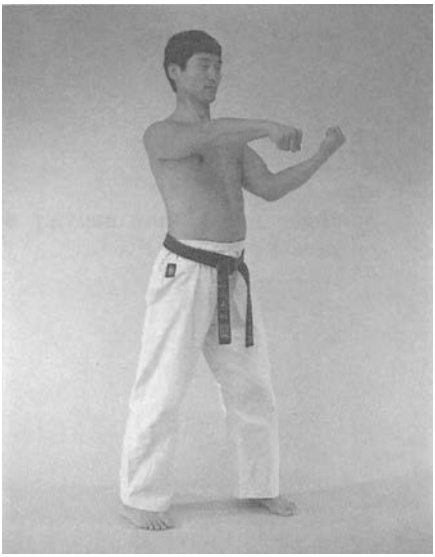
А. Фиксация локтей вовнутрь

Уже объяснялось, каким должно быть положение тела. Когда локти не выходят за ширину тела, сравнительно легче опустить плечи. Хотя все мышцы работают вместе, основные мышцы, соединяющие тело и руки, — это большие мышцы груди и спины. Большая часть техники рук фиксируется в этом положении.



Правильное положение.

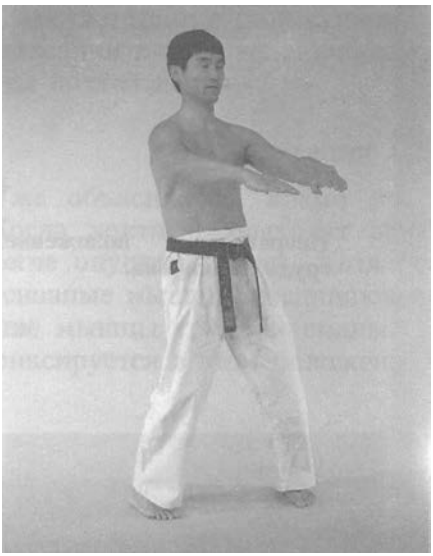
Если вы расширите грудь, ваши лопатки выдвинутся назад и правильного соединения между телом и руками не будет (только плечи не смогут поддерживать руки).



Неправильное положение: грудь расширена.

Б. Фиксация локтей наружу

Если в положении локтей, зафиксированных вовнутрь, вы раскроете локти, то плечи повернутся и в фиксацию будут вовлечены дельтовидные и трапециевидные мышцы. Это и есть фиксация локтей наружу, которая используется в таких техниках, как АГЕ-УКЭ, КАГИ-ЗУКИ и ВА-УКЭ.



Фиксация локтей наружу в положении ВА-УКЭ.

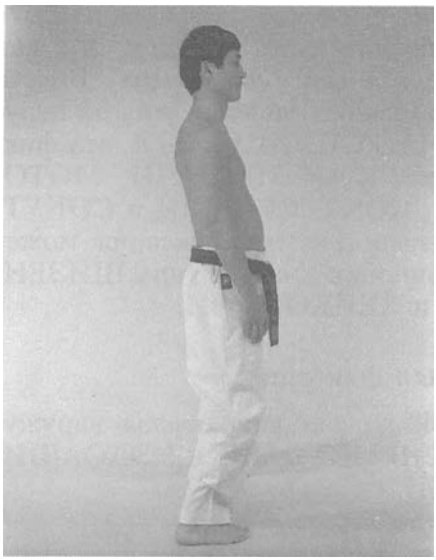
В этих положениях ваше усилие не должно быть направлено на сжатие мышц, потому что вы будете очень напряжены и фиксация будет неполной. Вы должны помнить, что ваше усилие должно быть положено на фиксацию каждой части в правильное положение. После этого необходимые мышцы напрягутся автоматически.

2. Нижняя часть тела

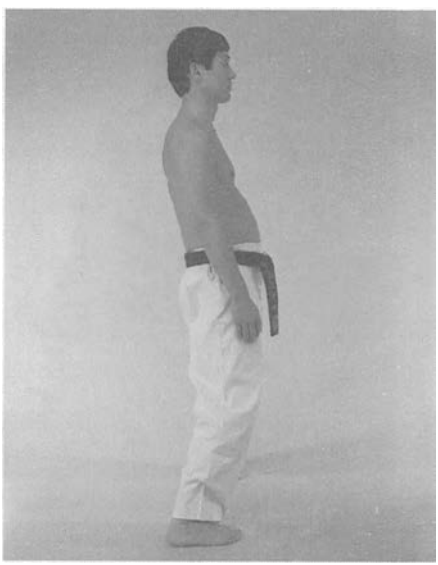
Для того, чтобы уверенно поддерживать себя, а также выработки силы, каждая стойка должна быть зафиксирована правильно. Соответственно каждой стойке имеется, в основном, два пути фиксации. Это внутренняя фиксация и наружная фиксация. Как объяснялось в разделе “СИЛА”, внутренняя фиксация называется “ШИМЭ” (сжатие), а наружная фиксация называется “ХАРИ” (расширение).

А. Внутренняя фиксация

Фиксация называется “внутренней”, потому что коленные суставы направлены вовнутрь. Я объясню это соответственно тому, как она применяется в стойке НАИХАНЧИН-ДАЧИ.



Начните с положения ног в НАИХАНЧИН-ДАЧИ. Ширина стойки равна голени плюс кулак. Верхняя часть тела должна быть вертикальна, а колени согнуты.



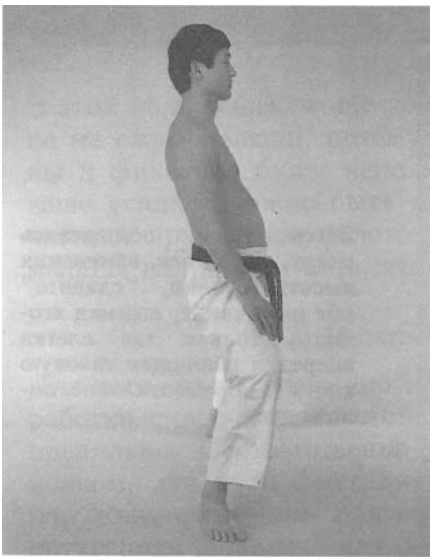
Затем, не поднимаясь вверх, т. е. без изменения высоты стойки, "сдавите" обе ноги вверх, сжимая ягодицы, толкая таз слегка вперед и размещая тазовую кость в горизонтальное положение.

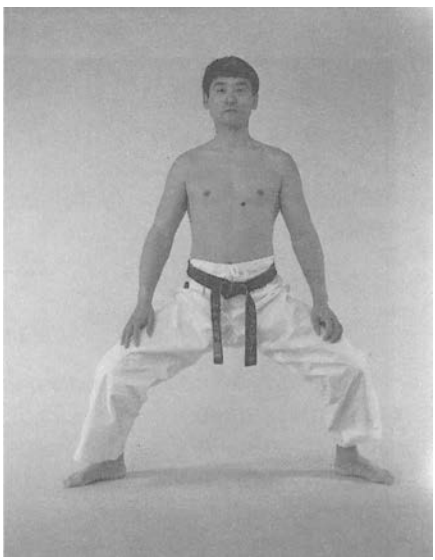
В этом положении все мышцы ног напряжены, но особенно мышцы ягодиц (ягодично-седалищные) и заднебедренные (подколенные сухожилия). В ногах должно быть ощущение цельности, а ощущения стоп аналогичны зарытым в землю. Это положение должно также вызывать напряжение в нижней полости жи-

вота, увеличивающее брюшное давление. Вы должны быть внимательны в том, чтобы не сдавливать желудок, что, как я вижу, делают многие, “сдавливая” ноги вверх. Вместо этого вы должны выдвинуть нижнюю полость живота наружу и расширить ее. Кроме НАИХАНЧИН-ДАЧИ, эта фиксация используется в стойках САНЧИН-ДАЧИ, МОТО-ДАЧИ, ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ, КОКУТСУ-ДАЧИ и СОКУТ-СУ-ДАЧИ. В меньшей степени эта же фиксация может быть использована в более прямых стойках типа ШИЗЕН-ТАИ (ХАЧИДЖИ-ДАЧИ) и ХЕЙКО-ДАЧИ.

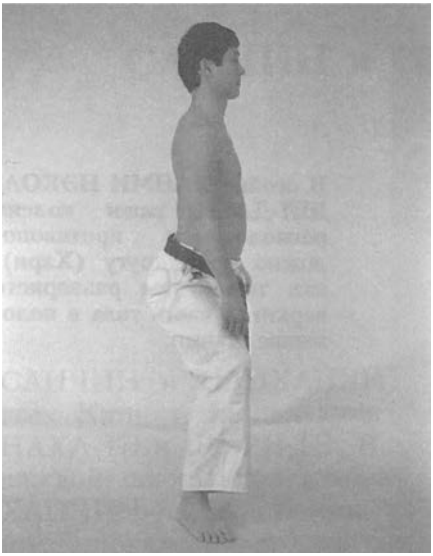
Б. Внешняя фиксация

Это фиксация, при которой колени направлены наружу. Она используется в стойках ШИКО-ДАЧИ и НЭКОАШИ-ДАЧИ в положении ХАНМИ.

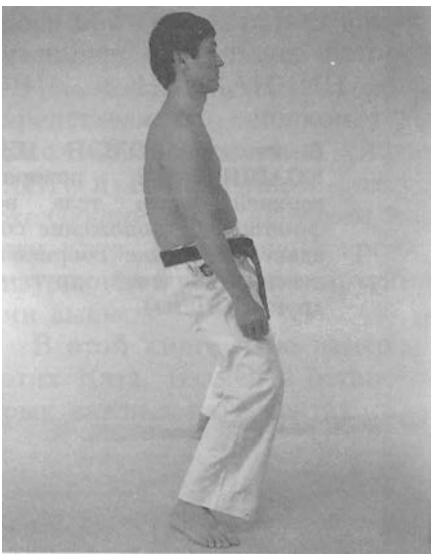




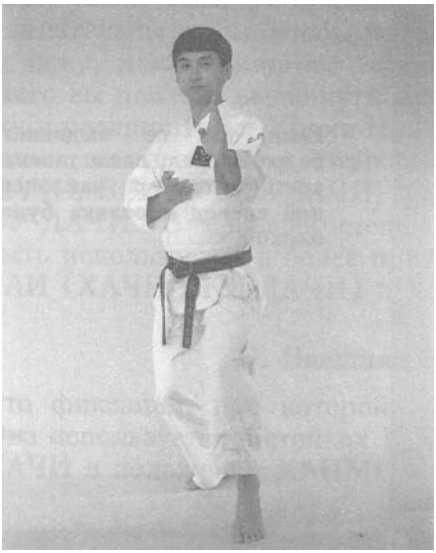
Зафиксируйте стойку ШИКО-ДАЧИ, раздвинув колени и выдвинув вперед таз. Как только вы выдвинете таз вперед, ваша тазовая кость займет горизонтальное положение, гарантируя хорошую осанку.



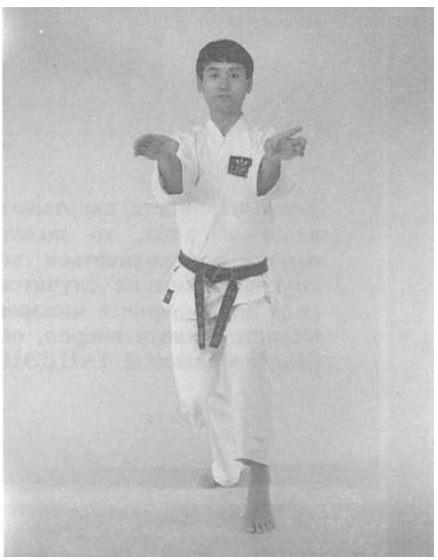
Если вы не выдвинете бедра вперед, ваша тазовая кость останется наклоненной вперед и осанка будет плохой.



Если вы будете свертывать ваши ягодицы, то колени начнут заворачиваться вовнутрь. Этого не случится, если вы выдвинете нижнюю полость живота вперед, образовав сильный ТАНДЭН.



В стойке ХАНМИ НЭКОАШИ-ДАЧИ ваши колени расположатся противоположно друг другу (Хари), как только вы развернете верхнюю часть тела в положение Ханми.



В стойке ШОМЭН НЭКОАШИ-ДАЧИ поворот верхней части тела во фронтальное положение создаст ощущение соприкосновения коленей друг с другом (Шимэ).

Несмотря на то, что сначала это весьма изнурительно, после определенной практики эти фиксации будут получаться автоматически и естественно, безо всякого усилия. Как и фиксация верхней части тела, фиксация нижней части тела будет получаться автоматически при постановке правильных стоек.

САНЧИН и НАИХАНЧИН

САНЧИН и НАИХАНЧИН КАТА наиболее важные из всех Ката, т. к. являются соответственно базовыми Ката НАХА-ТЭ и ШУРИ-ТЭ. В древности начинающие ученики каждой школы практиковали только САНЧИН и НАИХАНЧИН КАТА в течение от двух до трех лет, прежде чем им позволялось учить другие Ката. Эти Ката важны, потому что формируют тело до определенной степени, годной для каратэ, а заодно учат некоторым основам каратэ.

Когда в начале этого столетия на острове Окинава началось обучение каратэ в школах, ПИНАН КАТА стали для учеников основными, потому что практика только САНЧИН и НАИХАНЧИН в течение длительного периода представлялась слишком трудной для учеников обычных школ. Это не должно уменьшать важность КАТА САНЧИН и Наиханчин, и, несмотря на это, любой студент, желающий стать знатоком каратэ, не может игнорировать эти Ката. В настоящее время эти Ката, главным образом, изучаются бок о бок с другими базовыми Ката, упомянутыми выше.

В этой книге я не намерен рассматривать все элементы этих Ката. Взамен я остановлю ваше внимание на некоторых важных их аспектах.

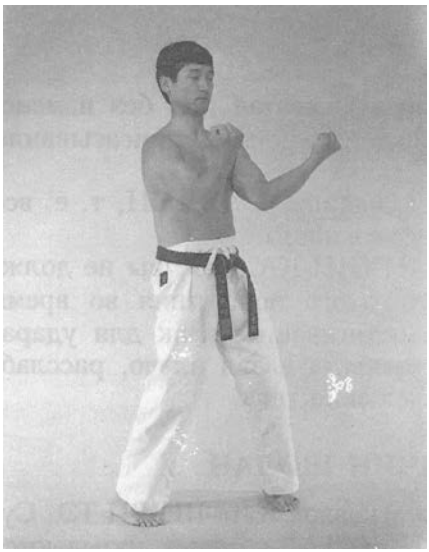
1. САНЧИН

САНЧИН КАТА - это основное Ката НАХА-ТЭ. Оно учит правильной осанке и фиксации стойки САНЧИН-ДАЧИ, правильным движением рук с фиксацией и дыханию САНЧИН. Оно должно быть исполнено медленно при сохранении очень спокойного разума. САНЧИН описывалось жрецами ЗЕН как “стоячий ЗЕН”.

Каждой детали должно уделяться внимание: правильной стойке, правильной осанке, правильным движениям, правильному дыханию, правильной фиксации и т. д. Целью практики САНЧИН является изучение и развитие этих аспектов правильно. При регулярных занятиях тело становится сильным, с хорошим ощущением ТАНДЭНА.

Вы должны помнить, что во время практики САНЧИН не надо делать усилий и напрягаться. Ваши мышцы должны сжиматься автоматически, когда вы фиксируете каждую часть тела в правильном положении. Также не должно напрягаться и дыхание. Вы вдыхаете через нос и выдыхаете через рот очень тихо или совсем беззвучно. Люди часто практикуют САНЧИН в неправильном виде. Они делают усилия, сжимая свои мышцы без правильной фиксации, и напрягаются, громко выдыхая, издают звуки почти задыхаясь, а лица у них при этом становятся багровыми. Они не только попусту тратят свое время, но также и создают большую опасность для своего здоровья — возможность повышения кровяного давления, или, в худшем случае, паралича.

При практике КАТА САНЧИН вы прежде всего должны изучить правильное САНЧИН КАМАЭ, т. е. базовое положение САНЧИН.



САНЧИН КАМАЭ — это положение двойного ЁКО-УКЭ в стойке САНЧИН.

САНЧИН КАМАЭ

Все тело должно быть зафиксировано способом, описанным в разделе “ФИКСАЦИЯ” в положении ШОМЭН. Кулаки должны быть на уровне плеч, а локти согнуты вовнутрь под углом 90° (прямой угол). Расстояние между локтями и телом приблизительно один кулак. Каждый блок размещается у наружной стороны ширины тела. Кулаки должны быть вывернуты наружу, что фиксирует плечи в правильном положении, а локти хорошо подвернуты под себя. Плечи должны быть прижаты вниз без нарушения вертикального положения головы и спины. Грудь не должна быть расширена, напротив: расширенной должна быть спина; в результате главные мышцы спины больше продвигаются вперед, как бы исполняя обязанности доспехов, а передняя часть тела как мишень становится меньше.

Направленная вниз сила фиксации верхней части тела и направленная вверх сила фиксации нижней части тела соединяются в ТАНДЭНЕ, делая положение действительно сильным. Фиксация нижней части тела обеспечивает сильный контакт с полом, будто ноги закопаны в него. Но добавим к этому, что вы также хорошо должны хватать пол пальцами ног. Стопы должны быть как можно более плоскими, как бы присасывающимися, а пальцы ног, по

возможности, более растопырены, хватая пол без изменения формы ног (без уменьшения эффекта присасывания подошв).

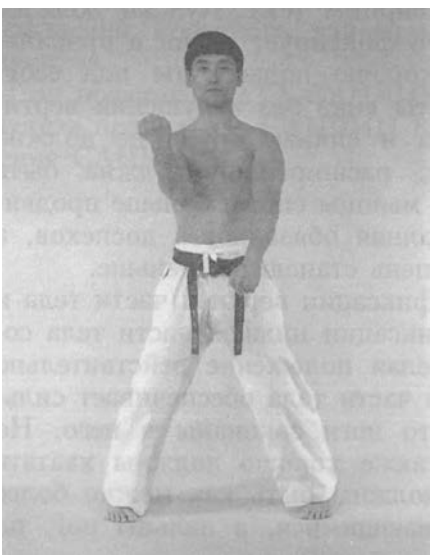
Вы должны отрегулировать дыхание САНЧИН, т. е. все время выдвигать нижнюю часть живота.

Достигнув правильного САНЧИН-КАМАЭ, вы не должны терять ни одного аспекта этого положения во время движения. Например: когда оттягиваете кулак для удара, вы не должны двигать и оттягивать назад плечо, расслаблять локти или изменять положение тела.

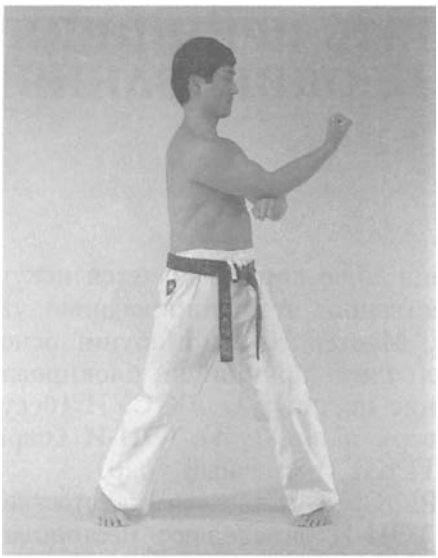
2. НАИХАНЧИН ШОДАН

НАИХАНЧИН КАТА - это основное Ката ШУРИ-ТЭ. Существуют три НАИХАНЧИН КАТА, которые называются НАИХАНЧИН ШОДАН, НИДАН и САНДАН. Из этих трех НАИХАНЧИН ШОДАН самое основное и важное.

По сравнению с КАТА САНЧИН, НАИХАНЧИН ШОДАН исполняется в быстром и жестком стиле, хотя фиксация стоек и техники фактически аналогичны. Добавим к этому, что некоторые движения исполняются в сторону и включают в себя повороты верхней части тела без ослабления стойки. Это вызывает более сильное напряжение верхней части тела, которое при повороте укрепляется.



Типичным положением Наиханчин Ката является, как показано на фото, двойной блок (один Чудан и один Гедан) в стойке Наиханчин-дачи. Фиксация верхней части тела и стойки идентична Санчин Камаэ. Плечи должны быть опущены вниз, локти хорошо поджаты, а Тандэн сильным.



Здесь показана техника из Ката с повернутой верхней частью тела. Во время исполнения техники вы должны повернуть верхнюю часть тела, не ослабляя стойку, не поднимая плеч и не теряя осанку. На фотографии видно, что наибольшее напряжение создается в туловище. Умение создавать это экстремальное напряжение является главной целью практики НАИХАНЧИН ШОДАН.

Дыхание во время исполнения НАИХАНЧИН КАТА должно быть таким же, как объяснялось в разделе “Дыхание во время исполнения ката и кумитэ”, что означает отсутствие слышимых звуков, исключая случаи КИАИ.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ БЛОКИРОВАНИЯ

Так как традиционное каратэ является искусством самозащиты, то естественно, что блокированию уделяется большое внимание. Мастер Кенва Мабуни, основатель Шиторю, определил пять принципов блокирования. Это: 1) РАККА (падение цветка); 2) РЮСУИ (бегущая вода); 3) КУСШИН (вверх и вниз); 4) ТЭН-И (перемена положений); 5) ХАНГЕКИ (встречный удар).

РАККА и РЮСУИ относятся к естественным блокам; КУСШИН и ТЭН-И определяют местоположение тела, а ХАНГЕКИ — это контратака без блокирования. При практическом применении эти элементы обычно объединяются.

1. РАККА

“РАККА” означает “падение цветка”. Когда он достигает конца своей жизни, цветок пиона падает с ветви целиком как он есть. И земля только принимает его без всякого движения. Итак, это слово используется для описания сильного блока, подавляющего атаку соперника. Это одна из основных идей блокирования в каратэ, как системы самозащиты. Если блок достаточно силен и причиняет сильную боль руке или ноге атакующего, то он будет деморализован и не захочет продолжить атаку. Таким образом, настоящий бой не состоится, и ни вам, ни атакующему не будет нанесен ущерб (исключая результат первоначальной атаки).

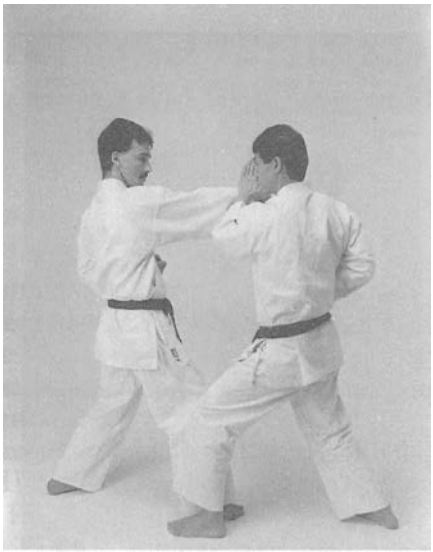
Но это не означает, что вы блокируете, используя вашу силу против силы соперника. Сила атакующего не должна достичь вас вовсе, тогда как ваша сила должна подавить его атаку. Результатом этого должно быть следующее: вы в полном порядке, без всякого нанесенного ущерба, а у соперника повреждена рука или нога. Наиболее типичный блок такого типа — это ГЕДАН ХАРАИ-УКЭ (ГЕДАН БАРАИ).



ХАРАИ-УКЭ

2. РЮСУИ (бегущая вода)

Когда бегущая вода сталкивается с препятствием, она обходит его и продолжает течь. Это слово используется для описания блока, который, скорее, отклоняет атаку, чем подавляет ее, как РАККА. Атакующий должен быть дезориентирован из-за потери фокуса и баланса, и таким образом становится более уязвимым для контратаки. Наиболее типичный блок такого типа — это НАГАШИ-УКЭ.



НАГАШИ-УКЭ

3. КУСШИН (вверх и вниз)

"КУСШИН" состоит из двух слов: "КУТСУ" и "ШИН". "КУТСУ" означает "гнуться", а "ШИН" означает "вытягиваться". Вы гнетесь вниз и вытягиваетесь вверх; т. е. это слово используется для описания движений тела вверх и вниз. Обычно это означает изменение стойки. Из КАМАЗ в МОТО-ДАЧИ вы меняете стойку во время блокирования на НЭКОА-ШИ-ДАЧИ, т. е. используете движение тела вниз (КУТСУ), т. к. Нэкоаши-дачи немного ниже, чем МОТО-ДАЧИ.



КАМАЭ в МОТО-ДАЧИ



Блок в НЭКОАШИ-ДАЧИ

Если вы во время блокирования измените стойку на Шико-дачи, движение вниз будет более сильным.

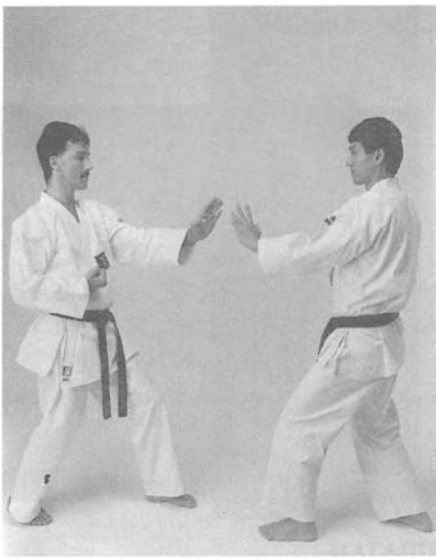


КАМАЭ в МОТО-ДАЧИ

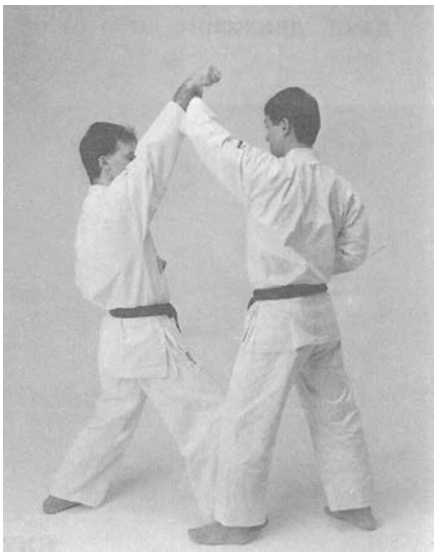


Блок в ШИКО-ДАЧИ

Если вы блокируете в НЭКОАШИ-ДАЧИ, ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и ШИКО-ДАЧИ, используя движение КУТСУ, а контратакуете, например, в МОТО-ДАЧИ, значит, вы для контратаки используете движение ШИН (вверх). Движение ШИН с таким же успехом можно использовать и для блокирования, т. е. при блокировании изменить низкую стойку на более высокую. Вполне допустимо применить оба движения, КУТСУ и ШИН, при исполнении одиночного блока, уходя от атаки вниз (КУТСУ) и фактически блокируя при подъеме вверх (ШИН). Можно также использовать движение ШИН в стойке МОТО-ДАЧИ, меняя ее на более высокую стойку РЭ-НО-ДЖИ-ДАЧИ.



Камаэ в МОТО-ДАЧИ



Блок в РЭ-НО-ДЖИ-ДАЧИ

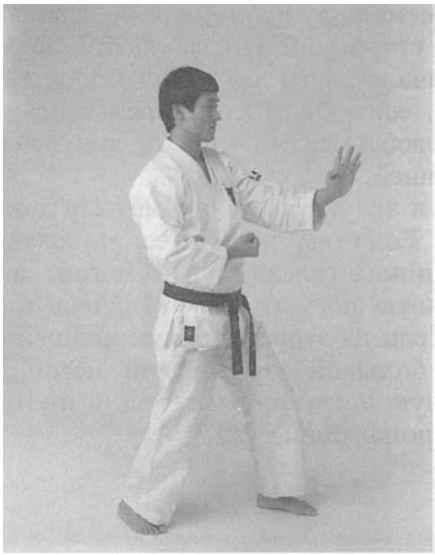
Используя движение ШИН, будьте осторожны, чтобы не "перевытянуться" и не потерять равновесие. Вы должны быть зафиксированы в стойке, сохраняя центр тяжести внизу, в ТАНДЭНЕ.

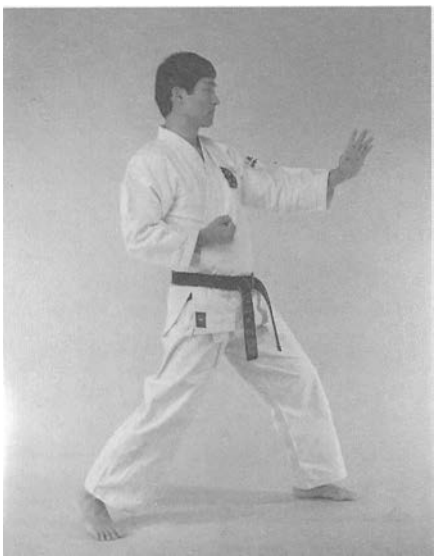
4. ТЭН-И (перемена положений)

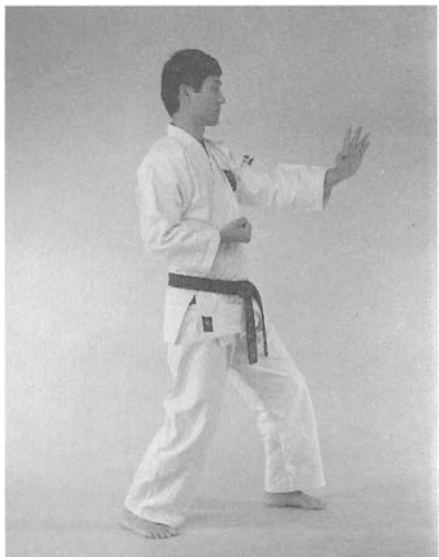
"ТЭН-И" буквально означает "перемена положений". Вы должны уметь двигаться вперед и назад, в сторону и по диагонали, не теряя правильную осанку, стойку и равновесие. Я объясню здесь некоторые шаги, используемые для этого.

А. Скольжение вперед (ЕРИАШИ) и скольжение назад

"Скольжение" означает, что вы двигаетесь без изменения стойки и стороны (т. е. если вы начинаете скольжение в левосторонней стойке, то и заканчиваете скольжение также в левосторонней стойке). Для выполнения скольжения вы должны сначала двинуть ту ногу, которая ближе к желаемому направлению, затем следует двинуть другую ногу. Например: если вы хотите скользнуть вперед, первой должна двинуться вперед ваша передняя нога, а затем задняя.





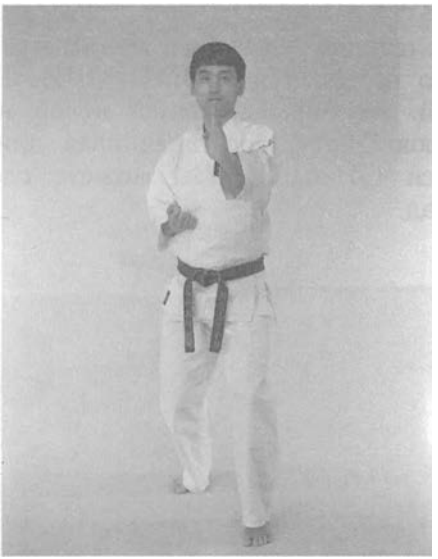


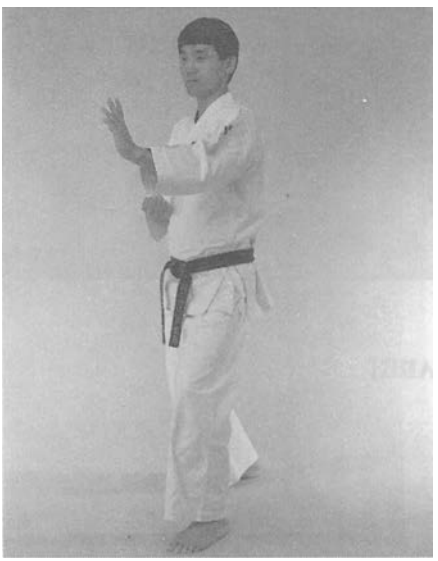
ЁРИАШИ (скольжение вперед).

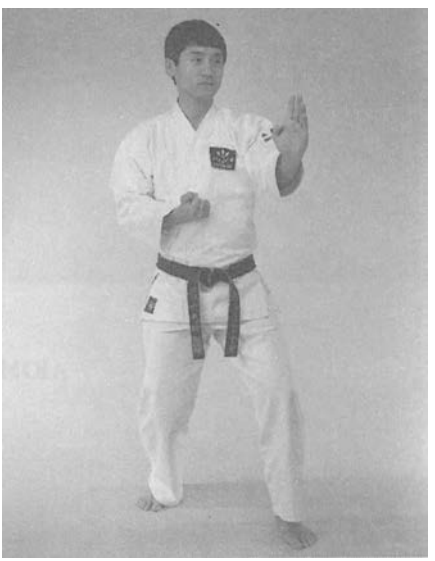
Чтобы скользнуть назад, вы должны сначала двинуть назад заднюю ногу, а затем переднюю.

Вы также можете использовать “скольжение” для перемещения в сторону. Если вы хотите переместиться влево, двиньте сначала влево левую ногу, а затем двиньте правую, и наоборот, если вы хотите переместиться вправо. Это относится к любой вашей стойке, как левосторонней, так и правосторонней.

Используя эти же шаги, вы можете двигаться также и по диагонали. Если вы находитесь в левосторонней стойке, шагните немного влево левой ногой, а затем подтяните больше правую ногу — вы окажетесь в диагональном положении. Если из этой же левосторонней стойки вы сделаете вправо большой шаг правой ногой, а затем немного двинете левую ногу, то окажетесь в противоположном диагональном положении.



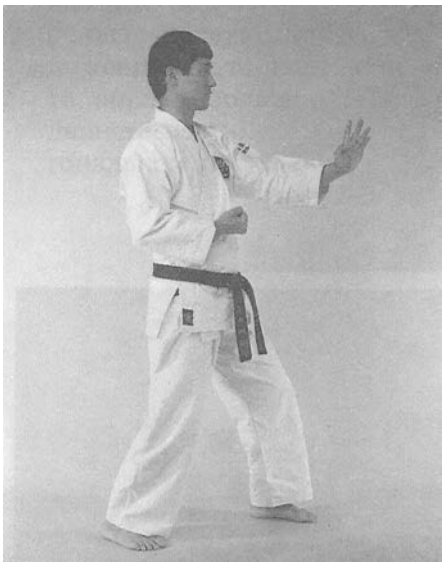


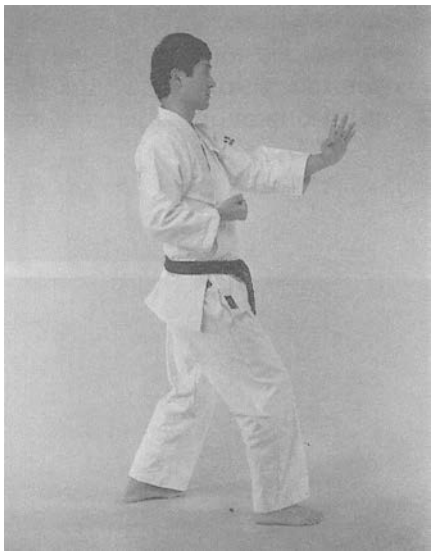


Однажды освоив эти движения, вы затем сможете комбинировать их со скольжением по диагонали вперед и назад, что сделает ваши перемещения очень разнообразными и эффективными.

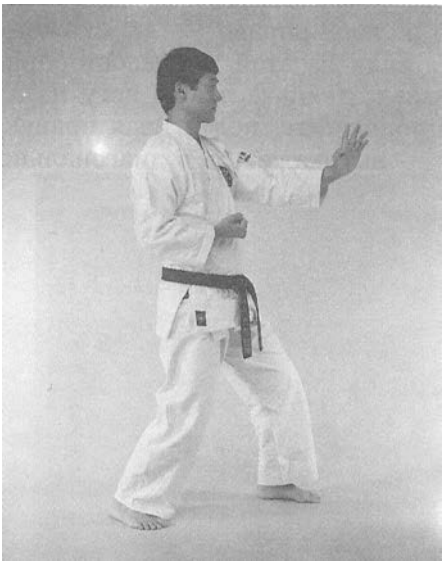
Б. Шаг вперед (АЮМИ-АШИ и ОИ-АШИ) и шаг назад

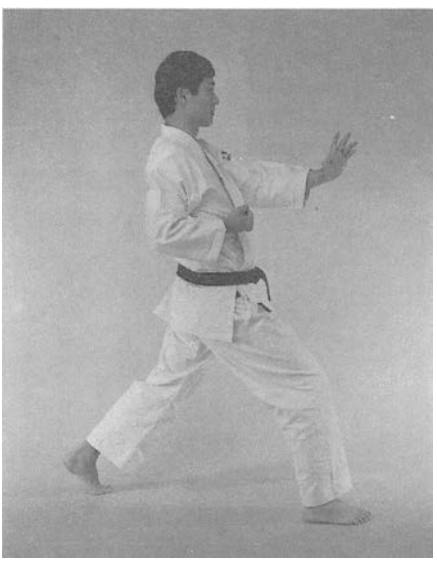
Когда вы делаете шаг вперед задней ногой, изменяя сторону стойки, то это называется АЮМИ-АШИ. Но если вы сделаете больший шаг вперед задней ногой и подтянете “бывшую переднюю” ногу, восстанавливая длину стойки, то это называется ОИ-АШИ. Вы можете сделать тоже самое, шагая назад.

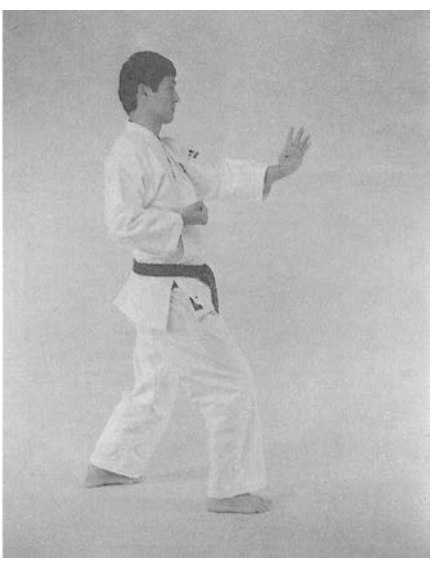




АЮМИ-АШИ



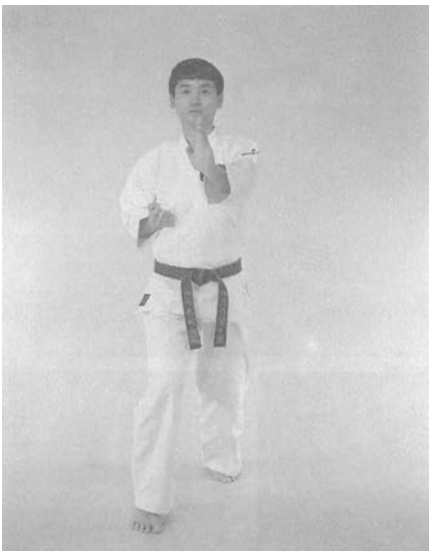


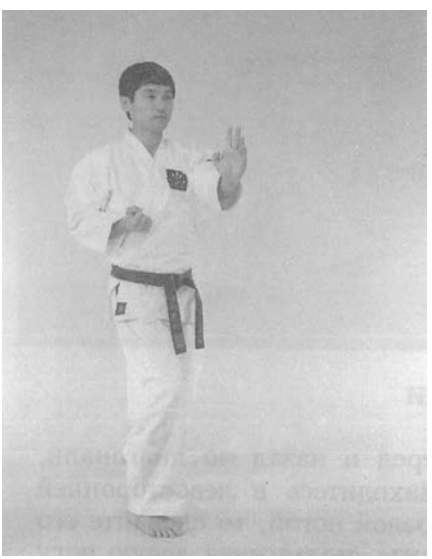


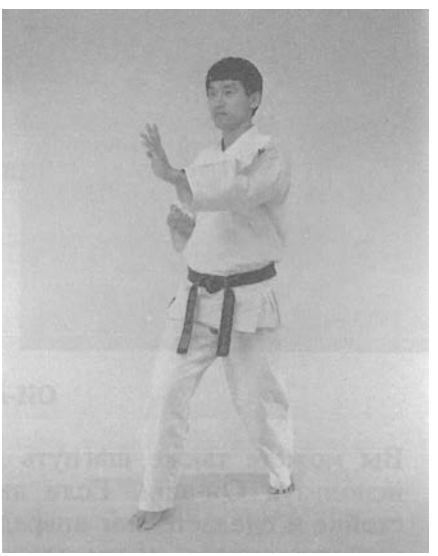
ОИ-АШИ

Вы можете также шагнуть вперед и назад по диагонали, используя Ои-аши. Если вы находитесь в левосторонней стойке и сделаете шаг вперед правой ногой, то сделайте его и слегка вправо, затем продолжите, подтягивая левую ногу

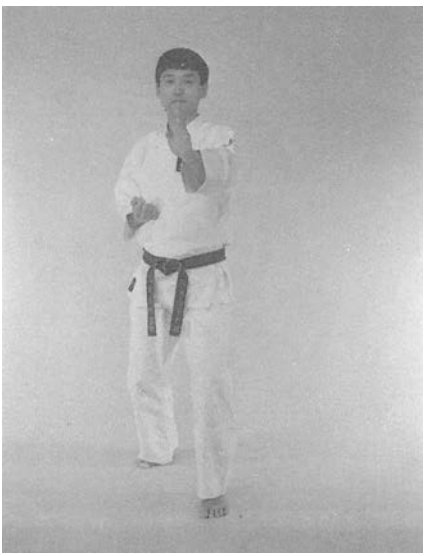
слегка вперед, но больше вправо — вы окажетесь в диагональной позиции. Если из этой же левосторонней позиции вы делаете шаг назад, двиньте левую ногу назад и побольше влево, затем продолжите, подтягивая правую ногу слегка назад и влево — вы окажетесь в диагональной позиции.

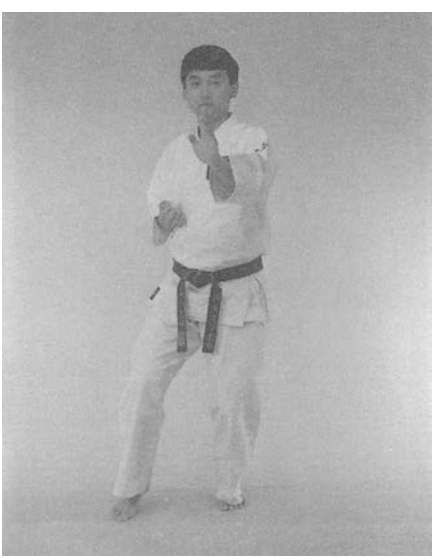




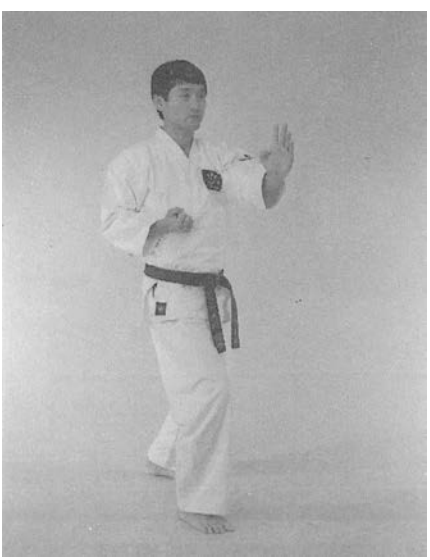


Вы можете использовать эти же шаги для движения в сторону по диагонали с выходом в обратную стойку. Например: если вы находитесь в левосторонней стойке, поставьте правую ногу справа от левой, а затем, чтобы оказаться в диагональной позиции, оттяните левую ногу назад и вправо.



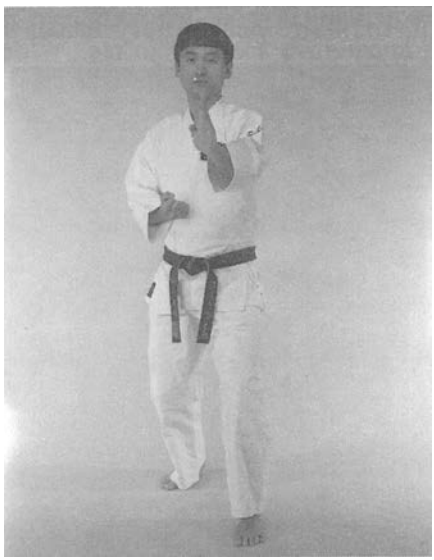


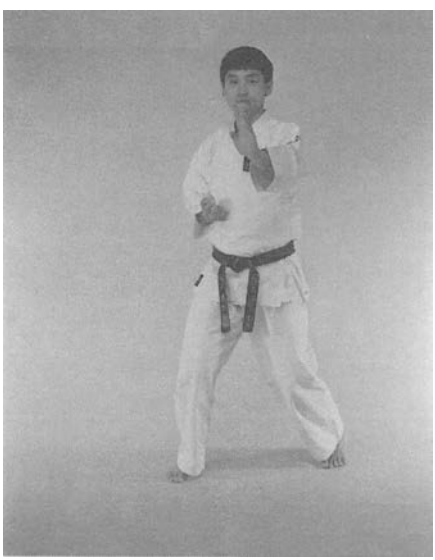
Поставьте заднюю ногу рядом с передней



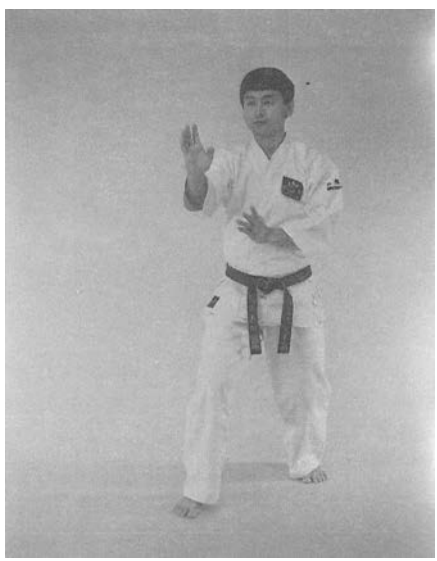
Оттяните переднюю ногу по диагонали

Также можно переместиться и в другую сторону, ставя назад левую ногу рядом с правой, а затем, чтобы оказаться в диагональной позиции, выдвиньте вперед правую ногу.



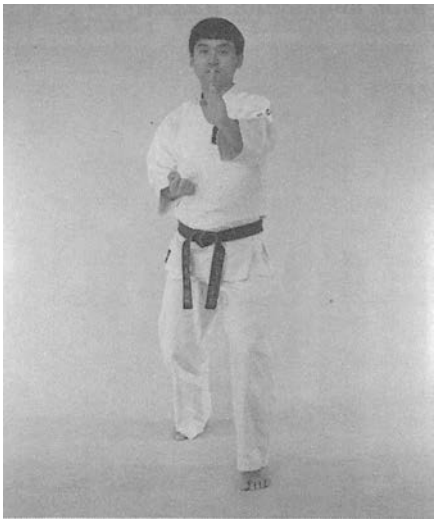


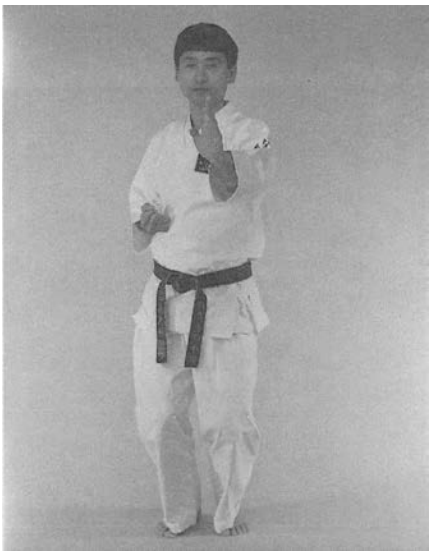
Оттяните назад переднюю ногу



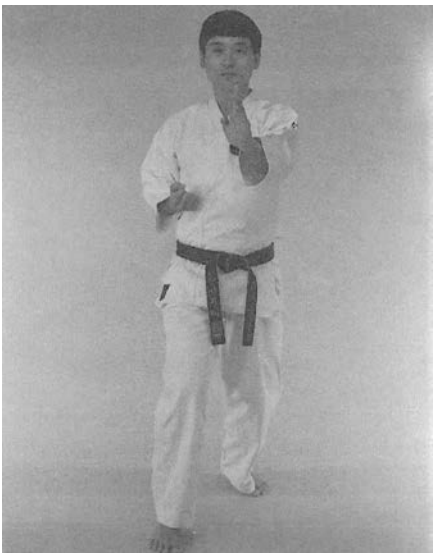
Выдвиньте вперед заднюю ногу

В. ФУМИКАЭ (смена ног или стороны)
Поставьте переднюю ногу назад рядом с задней, затем выдвиньте вперед заднюю ногу — вы окажетесь на том же месте и в той же, но противоположной стойке, при этом не поднимайтесь и не опускайтесь.





Поставьте назад переднюю ногу,

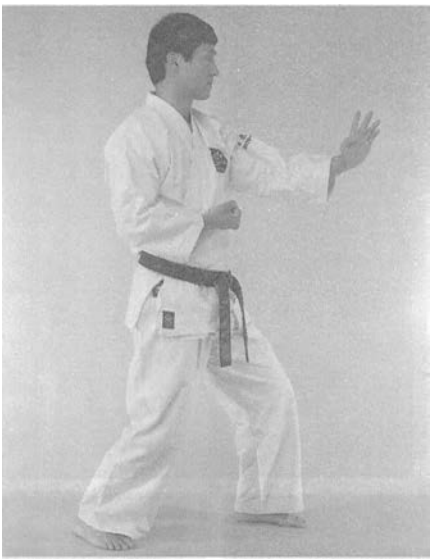


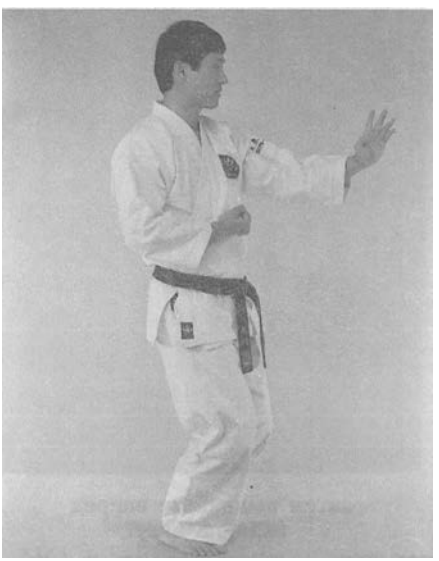
затем выдвиньте вперед заднюю ногу.

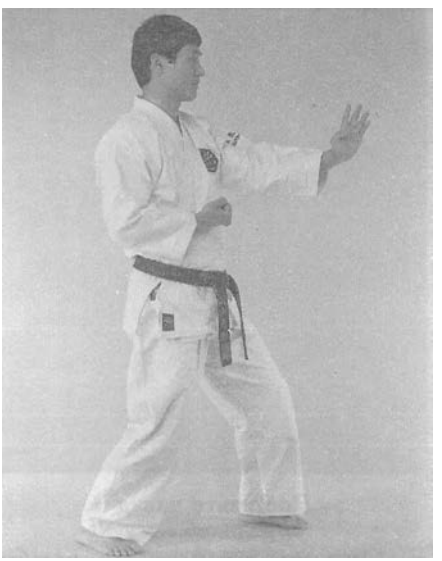
Однако, вы можете комбинировать эти движения с ОИ-АШИ для перемещения вперед и по диагонали.

Г. ЦУГИ-АШИ (преследующий шаг)

Приставьте заднюю ногу рядом с передней, затем выдвиньте вперед переднюю ногу, восстанавливая стойку. Этот шаг часто сочетается с ударом передней ногой. Используйте такой же шаг для движения назад.



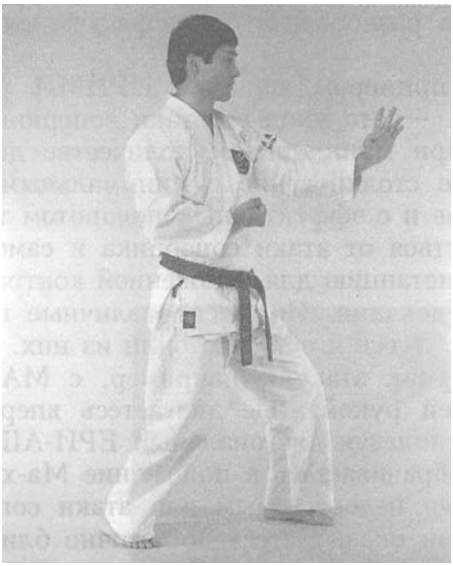


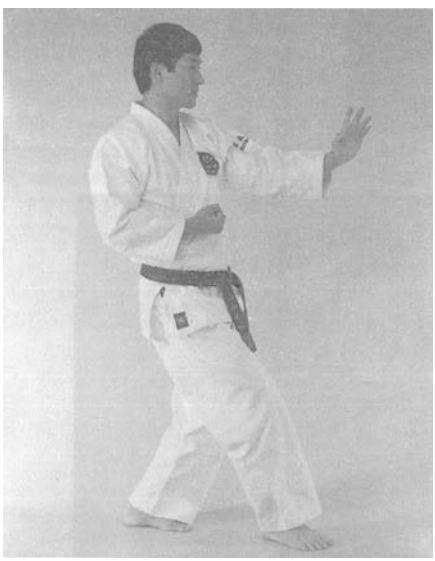


ЦУГИ-АШИ

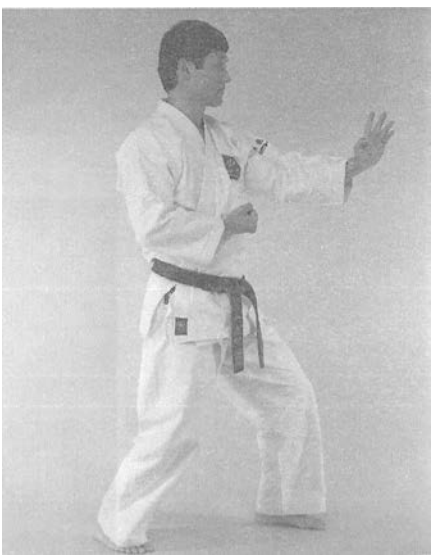
Д. КОСА-АШИ (скрещивающийся шаг)
Поставьте заднюю ногу перед согнутой в колене передней ногой (б), затем сделайте шаг вперед ногой, которая была передней, восстанавливая первоначальную стойку (в). Это очень похоже на Цуги-аши, однако, покрываемое расстояние больше. Этот шаг тоже часто сочетается с ударом передней ногой. Вы можете использовать этот шаг и для движения назад.

а)





б)



в)

Итак, используя эти шаги, вы можете оказаться в безопасном и в более выгодном по отношению к сопернику положении. Но ТЭН-И включает в себя не только эти шаги, но также и повороты тела. Как вы помните, я описал три положения тела относительно соперника в разделе “КАМАЗ”. Это ШОМЭН, ХАНМИ и МА-ХАНМИ. Комбинируя положение тела и шаги, вы сделаете ваш Тэн-и намного более разнообразным, эффективным и экономичным.

Типичным примером является ИРИМИ (проникающее тело). Ирими — это уход от атаки соперника путем проникновения при минимальном количестве движений. Это почти лобовое столкновение с минимальным количеством боковых шагов и с эффективным поворотом тела, позволяющим уклониться от атаки соперника и самому выйти на атакующую дистанцию для мгновенной контратаки или быстрого преследования. Имеются различные пути исполнения ИРИМИ. Здесь я объясню один из них.

Когда соперник атакует, например, с МАЕКЕН-ЗУКИ (удар передней рукой), вы двигаетесь вперед слегка по диагонали, используя диагональный ЕРИ-АШИ. Одновременно вы поворачиваетесь в положение Ма-ханми, что делает ваше тело недосягаемым для атаки соперника, в то время как сами оказываетесь достаточно близко к нему и легко контратакуете.







5. ХАНГЕКИ (встречный удар)



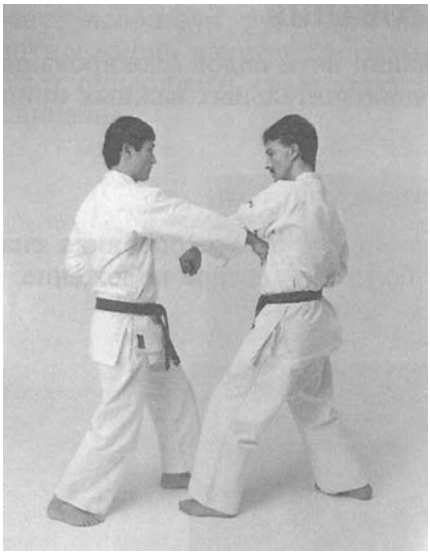
Это ситуация, когда вы наносите удар без блокирования. Один типичный пример объяснялся в СЭН-НО-СЭН: вы атакуете первым, когда чувствуете, что соперник хочет атаковать вас.

СЭН-НО-СЭН



Другой пример — это КАРА-УКЭ (пустой блок), который употребляется, когда вы не блокируете, а только избегаете атаки соперника, используя КУСШИН и ТЭН-И. Если же вы контратакуете одновременно с уходом от атаки соперника, тогда это соответствует критерию ХАНГЕКИ.

КАРА-УКЭ



Еще одним примером служит ТСУКИ-УКЭ (ударный блок). Когда соперник бьет вас, ваш контрудар должен пересечься с ударом соперника и отклонить его, в то время как сам достигает цели.

ТСУКИ-УКЭ

Как объяснялось ранее, эти пять элементов должны объединяться при практическом использовании. Используете ли вы жесткий блок (РАККА), более мягкий отклоняющий блок (РЮСУИ) или прямую контратаку (ХАНГЕКИ), всегда старайтесь оказаться в более безопасных и выгодных положениях КУСШИН и ТЭН-И, не требующих изнурительных движений и использования энергии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ БЛОКИРОВАНИЯ

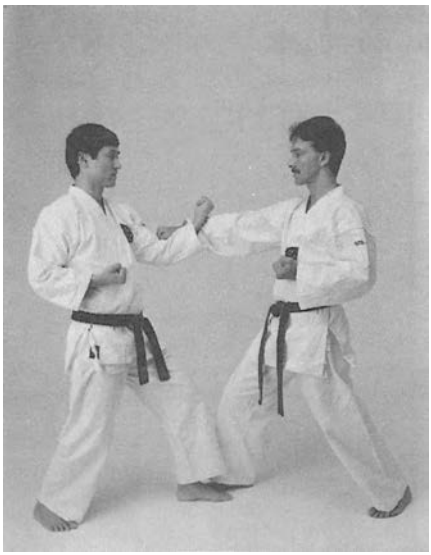
При практическом использовании пяти видов блокирования вы не должны забывать два дополнительных важных принципа.

1. Блокирование снаружи

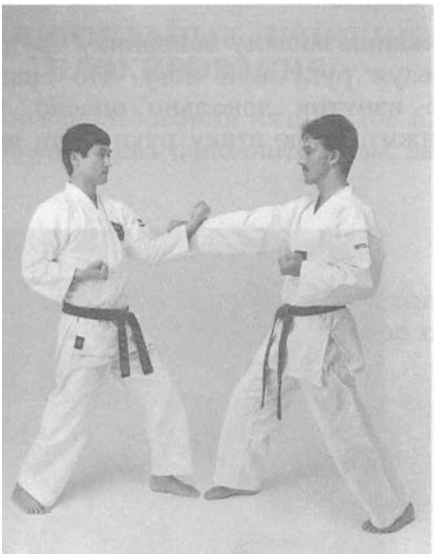
Когда есть возможность, блокируйте атаку соперника снаружи, т. к. это ставит вас в более безопасное положение.



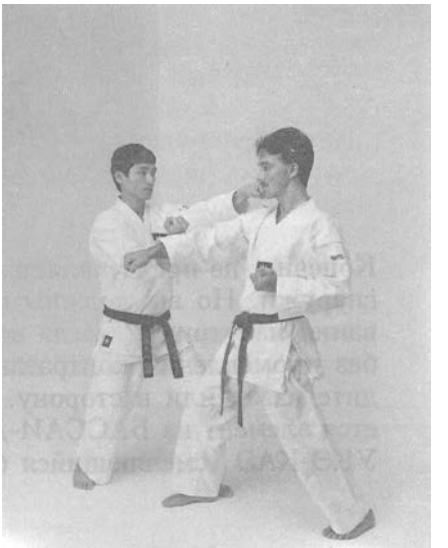
В этом положении вашему сопернику труднее продолжать атаку, используя руку или ногу. По сравнению с этим, блокирование изнутри довольно опасно, т. к. соперник может продолжить свою атаку рукой или ногой, ибо вы не защищены.



Конечно, не представляется возможным всегда блокировать снаружи. Но вы должны сознавать невыгодность блокирования изнутри, и, когда все же вы вынуждены делать это, без промедления контратакуйте и как можно быстрее уходите назад или в сторону. Хорошим примером этого является элемент из БАССАЙ-ДАИ КАТА, который называется УКЭ-КАЭ (сменяющийся блок).



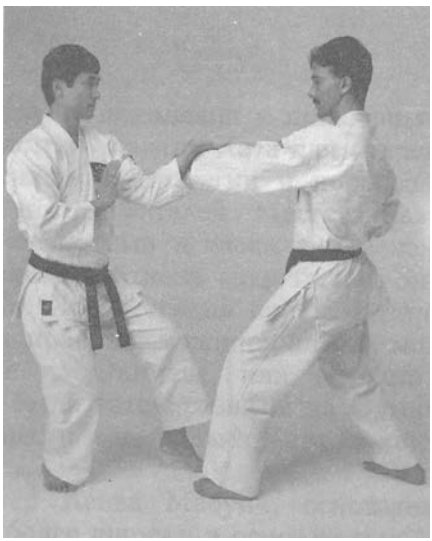


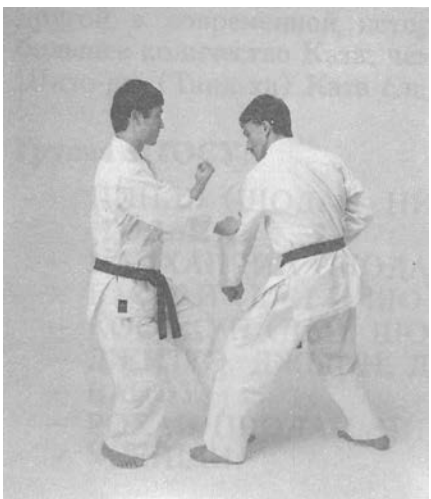


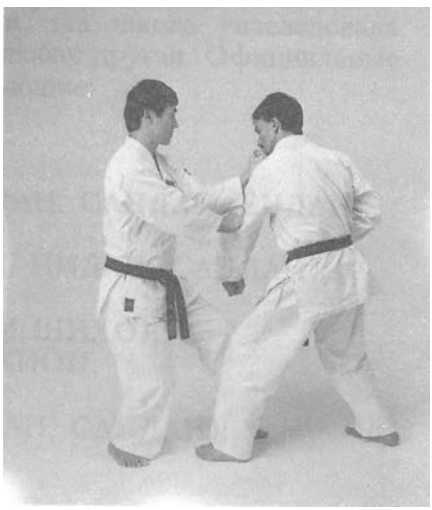
Укэ-каэ (сменяющийся блок).

2. УКЭ-КУЗУШИ-КИМЭ

Когда вы блокируете, старайтесь вывести соперника из равновесия. Когда он выведен из равновесия, то не может правильно напрячь свое тело и становится уязвимым для контратаки. Если вы не можете вывести его из равновесия первоначальным блоком, продолжите движением выводящим его из равновесия, и, таким образом, ваша контратака станет более эффективной. Эти три последовательности — "блок — вывод из равновесия — контратака" описываются как "УКЭ-КУЗУШИ-КИМЭ". Хороший пример этому может быть найден в КУРУРУНФА Ката.







РОЛЬ КАТА В ПРОГРАММЕ ПОЖИЗНЕННЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ

Каратэ передается от поколения к поколению посредством Ката. Старые мастера создали Ката для сохранения изобретенной ими техники и стратегии и использовали их для обучения своих последователей. Мастера каждого поколения создавали новые Ката и вносили изменения в старые, поэтому на сегодняшний день сохранилось множество разнообразных Ката. Хотя сегодня каратэ распространено по всему миру, как правило, традиционными могут считаться Ката, созданные на Окинаве, или те Ката из Южного Китая, которые были затем развиты на Окинаве; впрочем, к ним можно отнести и несколько Ката из континентальной Японии.

Так как мастер Кенва Мабуни, основатель Шито-рю, изучал Ката наиболее широко и основательно, чем кто-либо другой в современной истории, эта школа унаследовала большее количество Ката, чем любая другая. Официальные Шито-рю (Тани-ха) Ката следующие:

Группа ИТОСУ:

- ПИНАН (ШОДАН, НИДАН, САНДАН, ЁНДАН, ГО ДАН);
- НАИХАНЧИН (ШОДАН, НИДАН, САНДАН);
- БАССАИ (ДАИ И ШО);
- КОСОКУН (ДАИ, ШО И ШИХО);
- ДЖИТТЭ, ДЖЫИН, ДЖИОН;
- ВАНОУ;
- РОХАИ (ШОДАН, НИДАН, САНДАН);
- УСЕИШИ.

Группа ХИГАОННА:

- САНЧИН, ТЭНШО;
- ГЕКИСАЙ (ИЧИ И НИ);
- САИФА;
- СЕИЕНЧИН;
- СЕИСАН;
- СЕИПАИ;
- САНСЕИРУ;
- ШИССОЧИН;
- КУРУРУНФА;
- СУПАРИНПАИ.

Группа АРАГАКИ:

- НИСЕИШИ;
- СОЧИН;
- УНШУ.

Группа МАТСУМОРА:

- ВАНКАН (МАТСУКАЗЭ);
- РОХАИ (КОШИКИ).

КИЯН:

- АННАНКО (АНАНКУ).

УЭЧИ:

- ШИНПА.

МАБУНИ:

- СЕИРУ (ДЖУРОКУ).

КАКУХО (метод Журавля):

- ХАКУЧО (ХАФФА);
- НИПАПО;
- ПАПУРЭН.

Также практикуются следующие варианты БАССАИ Ката:

- МАТСУМУРА-НО-БАССАИ;
- ТОМАРИ-БАССАИ.

Все эти Ката являются культурным наследием, и наш долг сохранить их для следующего поколения. Поэтому все старшие инструкторы должны выучить их достаточно хорошо.

Для личного развития, скорее всего, трудно глубоко изучить все эти Ката за ограниченный период. Поэтому мы в Кофукан отобрали некоторые Ката, изучению которых ученикам следует отдавать предпочтение. Овладев довольно хорошо этими Ката, они могут расширять свои знания, изучая другие, хотя можно и продолжать улучшать свое понимание и исполнение этих важных Ката. Как подсказывает само название “Шито-рю” сначала надо выучить Ката групп Итосу и Хигаонна.

Наша программа выглядит следующим образом:

1. Вводные Ката.
- ШИХОСАНШИКИ (ИЧИ, НИ И САН).

2. Базовые Ката.

А. Для укрепления тела и развития силы.
Группа ИТОСУ:
- НАИХАНЧИН ШОДАН.

Группа ХИГАОННА:
- САНЧИН И ТЭНШО.

Б. Для изучения основ боевого мастерства:
Группа ИТОСУ:
- ПИНАН (ШОДАН - ГО ДАН).

Группа ХИГАОННА (Ката созданы мастером Ч. Мияги):
- Гекисаи (ИЧИ и НИ).

3. Промежуточные Ката.
Группа ИТОСУ:
- ДЖУРОКУ (СЕИРУ).
(Несмотря на то, что это Ката было создано мастером Мабуни, его технические особенности аналогичны Ката группы Итосу.)
Группа ХИГАОННА:
- САИФА.

4. Ката повышенного уровня.
Группа ИТОСУ:
- БАССАИ-ДАИ;
- КОСОКУН-ДАИ;
- ДЖИОН.

Группа ХИГАОННА:
- СЕИЕНЧИН;
- СЕИСАН;
- СЕИПАИ.

Вслед за этими важными в обеих группах являются следующие Ката:
Группа ИТОСУ:
- ЧИНТО;
- УСЕИШИ.

Группа ХИГАОННА:
- КУРУРУНФА;
- СУПАРИНПАИ.

Однако, прежде чем приступать к вышеназванным четырем Ката, я предлагаю ученикам изучить Ката из других групп в следующем порядке:
- МАТСУКАЗЭ (ВАНКАН) [МАТСУМОРА];
- АННАНКО [КИЯН];
- КОШИКИ-РОХАИ [МАТСУМОРА];
- НИСЕИШИ [АРАГАКИ].

И, наконец, необходимо выучить следующие два Ката:
- УНШУ [АРАГАКИ];
- НИПАПО [КАКУХО].

Этой информацией я даю возможность каждому ученику увидеть масштаб необходимой стратегии длительного обучения. На изучение этих Ката уйдет, возможно, 15 лет или более, и к этому времени ученик будет, вероятно, на уровне четвертого или пятого Дана.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ШИТО-РЮ КАРАТЭ-ДО КОФУКАН

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ШИТО-РЮ?

Шито-рю Каратэ было основано мастером Кенва Мабуни (1889-1952), который изучил Шури-тэ у мастера Я. Итосу (1830-1915) и Наха-тэ у мастера К. Хигаонна (1852-1915). Название "Шито-рю" — это объединение двух первых иероглифов имен мастера Итосу и мастера Хигаонна. Но Шито-рю — это не только смесь Шури-тэ и Наха-тэ, т. к. жажда знаний приводила мастера Мабуни за инструкциями и к другим мастерам. Он обучал своих учеников сначала чистому Шури-тэ, как учил этому мастер Итосу, затем чистому Наха-тэ, как учил мастер Хигаонна, но он также давал инструкции и по стилям других мастеров.

Шотокан-рю, Вадо-рю, Годжу-рю и Шито-рю являются в Японии четырьмя основными стилями. Шито-рю — это стиль, сохранивший большую часть оригинальной техники Шури-тэ и сравним с такими стилями, как Шотокан и Вадо. Он также сохранил оригинальную технику Наха-тэ, как это делает Годжу-рю, хотя каждый стиль придает свое значение различным деталям.

Техника Шури-тэ (вместе с Томари-тэ) это, скорее, быстрые и прямолинейные движения, в то время как Наха-тэ характеризуется круговыми и мягкими движениями.

КОФУКАН и ТАНИ-ХА ШИТО-РЮ

Учение Шито-рю в нашей ассоциации "Кофукан Интернэшнл" — это Тани-ха Шито-рю (секта Тани школы Шито). Мастер Тани, восьмой Дан, (1921-), последовал

за мастером Мабуни и стал одним из его главных учеников, после того как изучил Годжу-рю у основателя этого стиля Чоджуна Мияги. Позже мастер Мабуни преподнес мастеру Тани сертификат о преемственности, что происходит редко. Это позволило мастеру Тани развить свое собственное направление — организацию, называемую "Шукокай" (союз тех, кто учится вместе).

"КОФУКАН ИНТЕРНЭШНЛ" - один из членов организации Шукокай. Основы сегодняшнего КОФУКАН заложил сэнсей Ясухиро Сузуки, седьмой Дан, который находился в Европе в период между 1969 и 1980 годами, но сейчас живет в Японии. Два бывших помощника сэнсея Сузуки, а именно: сэнсей Наоки Оми и я, Кеиджи Томияма, с помощью некоторых европейских инструкторов заведуем "КОФУКАН ИНТЕРНЭШНЛ". Мы оба являемся прямыми учениками мастера Чоджиро Тани из давно учрежденного клуба каратэ университета Дошиша, где некогда инструктором был сам мастер Кенва Мабуни. По просьбе мастера Тани мы приехали в Европу в 1972 году помогать сэнсею Сузуки. Сэнсей Оми сейчас обосновался в Париже, а я в — Англии. Как Генеральный Секретарь "КОФУКАН ИНТЕРНЭШНЛ" я ведаю всеми организационными вопросами, хотя большинство проблем дискутируется и решается в Международном Комитете.

ПОЛИТИКА КОФУКАН

Итак, КОФУКАН — это организация, базирующаяся в Европе, а сегодня быстро распространяющаяся и вне ее пределов, которая имеет официальные связи с Японией. Мы имеем и регулярно осуществляем визиты из Японии и в Японию и каждый год организуем национальные и международные соревнования, такие как Летние курсы и Международный весенний чемпионат в различных странах-устроителях.

Наши главные цели:

1. Развитие хороших личных качеств и сильного характера.
2. Сохранение правильной техники и Ката.
3. Способствование дружбе между членами.

Директивные принципы:

1. Уважение к ценностям традиционных Ката.
2. Объединение изучения Ката и Кумитэ.
3. Научный подход к анализу техники.

Технические принципы:

1. Не делать лишних движений.
2. Не использовать излишнюю силу.
3. Использовать все тело для выполнения техники.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЛОГОГРАММА КОФУКАН?



Логограмма КОФУКАН, показанная выше, объединяет три меча и круг.

В японском обществе мечу придается особое значение. В эпоху самураев только они, господствующий класс, могли носить меч, который, как говорится, являлся “душой самурая”. (Если они нарушали свой закон чести, то должны были этим мечом совершить “хара-кири”.)

Самурайский меч олицетворяет собой “духовную частоту”. Его зеркальная поверхность отражает слабость духа и недостойные мысли, а его острое как бритва лезвие должно отсечь их. Многие святыни Шинто хранят мечи, как сокровища. Три меча в логограмме изображают ШИН (разум), ДЖИ (техника) и ТАИ (тело). Это три главных назначения занятий воинскими искусствами. С помощью занятий воин должен развить сильное тело, правильную технику и правильное отношение и с полным правом надеяться достичь высокого уровня духовного развития. Круг символизирует “гармонию” и “совершенство”. Эти три аспекта должны развиваться в гармонии и совершенстве. В композиции круг гармонии соединяет три принципа вместе.

Итак, логограмма КОФУКАН олицетворяет назначение занятий воинскими искусствами вообще и цель изучения каратэ в нашей организации в частности. Три японских иероглифа внутри круга означают “КОФУКАН”. Два больших иероглифа по сторонам круга читаются как “ШИТО”, наш стиль. Внутреннее пространство круга символизирует нижнюю область живота (по-японски ТАН-ДЭН) как место соединения этих трех аспектов. Только развивая нижнюю область живота с помощью брюшного дыхания можно развить эти три аспекта в гармонии.

Мы избрали черный и желто-золотистый цвета, как цвета тигра, для эмблем нашей организации и для связи с названием “КОФУКАН”, что дословно означает “Дом тигриного духа”.

Мы всегда рады дать инструкции отдельным лицам или группам, интересующимся более глубоким изучением ШИТО-РЮ КАРАТЭ-ДО КОФУКАН или желающим войти в нашу Ассоциацию.

Кеиджи Томияма,
Генеральный Секретарь
ШИТО-РЮ КАРАТЭ-ДО КОФУКАН.
Ноттингем. Англия.