

БУДОСКОП 1

Откройте для себя

Каратэ

Роланд Хаберзетцер

Рисунки и фото автора

Издательство «Амфора» Париж 1988 г.

Перевод с французского
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2023 г.

БУДОСКОПЫ: ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Эти работы представляют собой не просто введение в боевые искусства, а настоящие файлы, практические руководства для тех, кто хочет открывать, углублять, сравнивать. Информационные инструменты, но уже работающие инструменты, будоскопы полны полезной информации и практических ответов. Благодаря своему дизайну и содержанию эта коллекция раскрывает суть всего, что связано с боевыми искусствами. Через презентацию, доступную для всех этих работ, написанных и проиллюстрированных специалистами, есть все ключи к тому, что может стать для вас незаменимым личным приключением:

Будоскопы Амфоры: чтобы понять одно из величайших спортивных и культурных течений нашего времени...

Откройте для себя КАРАТЭ

На 23 фотографиях и 338 рисунках эта книга расскажет вам все об искусстве рукопашного боя китайского происхождения, философском пути или соревновательном виде спорта, но обязательно школе самообладания: основы, приемы, применение в бою...

Р. Хаберзетцер, хорошо известный своими многочисленными публикациями о будо, авторитетной работе в этой области, преподает каратэ-до в Центре исследований будо (С.Р.В. chemin du Looch, 67530 Сен-Набор, Франция, также издает ежеквартальный журнал, посвященный к боевым искусствам "Le Ronin", которые можно получить по прямой подписке).

Автор сердечно благодарит Жака ФАЙЕФФА и Мишеля ШМИТТА, 3-й дан, а также Жан-Клода ТРАПА и Вайю БУТСАВАТ, 2-й дан, которые представлены в фотокниге этой книги.

Рисунки и фото автора (кроме двух конкурсных фотографий, сделанных Ю. Туви, Будо-Магазин).

В этой же серии:

- Будоскоп 1. Откройте для себя каратэ. Р. Хаберсетцер.
- Будоскоп 2. Откройте для себя дзюдо. Р. Хаберсетцер.
- Будоскоп 3. Откройте для себя Во-вьетнам (вьетнамские боевые искусства) С. ле Малефан.

Коллекция «Будоскоп», созданная Роландом Хаберзетцером.

© Éditions Amphora S.A., февраль 1988 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| Коротко о главном ... | 4 |
| I. Состояние духа ... | 6 |
| А) Наследие: длинный ряд мастеров, множество школ ... | 6 |
| В) Этика: уважение, умеренность, вежливость ... | 9 |
| С) Психофизиологические принципы: победить или умереть ... | 11 |
| Д) Внутреннее исследование: путь инициативы? ... | 13 |
| II. Техника боя ... | 14 |
| А) Все тело становится оружием ... | 15 |
| В) ... в атаке! ... | 24 |
| С) ... и в защите! ... | 37 |
| Д) От обучения к свободной тренировке ... | 47 |
| III. Путь традиции ... | 58 |
| А) Ката, материнская форма ... | 58 |
| В) Хэйан-годан-но-ката и бункай ... | 61 |
| IV. Спортивные соревнования ... | 63 |
| А) Сияй! ... | 63 |
| В) Арбитраж ... | 65 |
| И вот «черный пояс»? ... | 66 |
| Для дальнейшего продвижения ... | 67 |

«Истинное искусство каратэ-до, по сути, состоит в том, чтобы не ударить, не попасть под удар и не стать причиной несчастного случая».

Ясухирос Кониси

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Каратэ - один из методов боя голыми руками, ранее кодифицированный в Японии. Этот метод основан на стремлении вывести из строя одного или нескольких противников путем нанесения ударов (атеми) по особо уязвимым точкам, называемым жизненно важными точками (кюсё), перечисленными на теле человека. Эти удары наносит каратист (тот, кто занимается карате) своим специально подготовленным «естественным оружием»: рукой, кулаком, локтем, коленом, ногой и т. д. Основное предназначение каратэ — быть инструментом ответа на нападение, вооруженное или нет: каратэ — это, прежде всего, боевая техника («кара»: пустая, «тэ»: рука).

Сегодня его уже нельзя использовать на поле боя, как это было в японском Средневековье, когда все другие средства были исчерпаны. Но оно все еще может быть очень полезным в качестве средства самообороны с быстрыми эффективными аргументами даже для среднего практикующего, мужчины или женщины. Проблема, скорее, заключается в том, чтобы уметь соразмерять ответ, который по своей природе более жесток, чем в дзюдо или айкидо, и применять его приемы только с осторожностью.

Для современных образовательных целей (начиная с начала этого века) каратэ развивалось в новом, спортивном направлении. Сегодня, особенно в Японии, оно практикуется в школах так же, как дзюдо или борьба, благодаря правилам, разработанным с 1950-х годов и которые, запрещая слишком опасные приемы, разрешают спортивные матчи, с минимальным риском несчастного случая. Практика современного каратэ, боевого вида спорта, широко популяризированного благодаря чемпионатам и международным встречам, о которых сообщают средства массовой информации, что подтверждает его признание на Олимпийских играх, все больше и больше развивается в среде молодых людей, которые видят в нем отличный способ выразить себя через соревнования, с защитным снаряжением или без него.

Параллельно этому каратэ, которое мы теперь можем назвать «массовым», или каратэ-дзюцу (буквально: техника каратэ), или даже косики-карате (каратэ-контакт, с защитой), существует традиционное каратэдо, или мусики-каратэ (* *Это Термин, введенный г-ном ХИСАТАКА для обозначения его стиля, не следует путать с термином «Кошики-каратедо» (традиционное каратедо с древних времен)*). Разница как в сути, так и в форме. В Каратедо есть суффикс «до» (Путь), который напоминает о главной цели подхода: техника рукопашного боя — это, прежде всего, фантастическая дисциплина тела и ума, внутреннее путешествие, которое должно позволить каратэке пройти через чрезвычайно тяжелую, но бескорыстную тренировку (отсюда отсутствие самого понятия соревнования, мотивация должна быть где-то еще, за пределами осязаемых результатов), чтобы найти путь к внутреннему Бытию. Здесь каратэдо становится боевым

искусством, путем к совершенствованию человеческой природы, к открытию «я» после сокрытия «я». Единственная цель – это победа над собой, а не над другими, победа над страхом, гордыней, нетерпимостью и открытие новой свободы бытия, которую Каратека затем применяет ко всем сферам жизни. С этой точки зрения каратэ является аутентичным будо (буквально: боевой путь), как и многое другое в Японии, унаследованным от долгой истории и для которого техника ничто без духа. Это гуманистическое послание, передаваемое многими мастерами каратэ прошлых лет, которое, казалось бы, парадокс «искусства пустой руки», не имеет ничего общего с насилием и разрушением. Путь Традиции — это путь Мудрости. Без этого остается чисто физическая практика. Для многих каратэ – это лишь интересная физическая культура, позволяющая поддерживать форму. Интеллектуальный способ задействовать мышечную систему, развивать или поддерживать рефлекс, работать над гибкостью или сопротивлением, в зависимости от возраста или пола. Больше никаких забот.

Каратэ разнообразно. Из общего ядра, техники, направления, которые могут быть взяты на практике, многочисленны, в зависимости от личности каждого. Техника боя, соревновательный спорт, физическая культура или философский путь, его богатство велико. Выбор принадлежит каждому, и со временем он может развиваться: таким образом, каратэ может оставаться живым спутником на всю жизнь. Хорошо понятое, хорошо изученное, это всегда, прежде всего, школа контроля и самообладания, далее, мира и терпимости. Это состояние ума должно исходить от любого додзё (буквально: место, где ищут Путь. Тренировочная комната для японских боевых искусств), достойного этого названия. Сущность искусства может быть передана только в обстановке, где эта открытость существует и живет на примере хозяина помещения (сенсея - учителя) и его учеников. Каждый должен проверить этот потенциал, прежде чем доверить свое развитие тому или иному додзё.

Этот "Будоскоп" призван познакомить вас с основами этого многогранного искусства, которым является каратэ, «искусство пустой руки». Когда вы решите заниматься по очереди и когда вы усвоите первые азы этого боевого искусства, вы сможете пойти дальше с учебниками из сборника «энциклопедия боевых искусств», посвященными каратэ (см. В конце Тома).





А) НАСЛЕДИЕ: ДЛИННЫЙ РЯД МАСТЕРОВ, МНОЖЕСТВО ШКОЛ

То, что практикуется сегодня в клубах каратэ, является результатом многовековых исследований, проб и ошибок, совершенствования, полевого опыта в Китае, затем на Окинаве и, наконец, в Японии.

Именно в фараонском Египте (гробницы Бени Хасана), в Средней Азии (древней Персии), в Индии, в Китае, во всей Юго-Восточной Азии сохранились удивительно похожие первые изображения приемов боя руками и ногами, некоторые движения которых прошли через время. Корням этого стиля боя, своего рода кулачного и ножного фехтования, тысячи лет и они рассеяны по миру. Но решающий импульс в кодификации техники исходит из Китая. Китайские боевые искусства (у-шу, более известные как кунг-фу за пределами Китая) являются прямыми предками японского каратэ.

В основе техники каратэ стиль Шаолинь-цюань (или Сёриндзи-Кэмпо), родившейся в рамках «монастыря молодого леса» (Шаолинь), в китайской провинции Хэнань. С самого начала духовная составляющая этой боевой техники (фундаментальная составляющая всех боевых искусств Дальнего Востока) была заложена монахом из Индии, которого история буддизма знает под именами Бодхидхарма, Да Мо или Дарума, потому что он основал созерцательную ветвь буддизма, чань (или дзен, по-японски). По окончании долгих лет аскезы, известной как «созерцание стены» (говорят, что Мудрец медитировал целых девять лет в пещере), Бодхидхарма возобновил свой путь, оставив после себя то, что он осознал, а именно, что окончательная Истина и эффективность во всех вещах могут быть достигнуты только через союз тела и разума. Поэтому он также оставил монахам телесную дисциплину в форме гимнастики, основанной на дыхательных движениях, с которой он был знаком в Индии, Shih pa lo han sho, или И Чин Чинг (известной японцам под названием Эккинкё). Были ли это уже воинственные движения? Является ли легендарная личность Бодхидхарма, отцом китайского кунг-фу? Несомненно одно, что на протяжении следующих столетий монастырь Шаолинь славился боевыми приемами своих внушающих страх и уважение монахов. Исторически Шаолинь был фундаментальным горнилом, из которого вместе с его монахами родился первый ужасно эффективный технический синтез. Монастырь пережил много перипетий и достиг своего расцвета во второй половине XVII века. Приют для приверженцев династии Мин, побежденной в 1644 году маньчжурами, в

конечном итоге навлек на себя гнев нового императора: в 1723 году он решил разогнать это гнездо мятежников. После страшной осады Шаолинь был вынужден сдаться и был сожжен. Но многие монахи, знатоки обращения с оружием, смогли выжить. Эта техническая диаспора приносила пользу всей Юго-Восточной Азии, а также массам китайского населения, тогда как до сих пор кунг-фу предназначалось только для элиты общества. Более 400 боевых стилей были развиты по всему Китаю на основе древних методов. Одно из этих течений коснулось острова Окинава, входящего в состав архипелага Рю-Кю, простирающегося от Японии на юг, — узла торговли в этой части Тихого океана. С купцами также пришли культурные потоки и ноу-хау во всех областях.

Окинава была окончательным плавильным котлом, где на перекрестке китайской и японской цивилизаций была разработана окончательная форма «искусства пустой руки», прежде чем она, благодаря японскому импульсу, получила всемирное влияние под именем каратэ. Мы уже знали То-Дэ (буквально: китайская рука), разработанное Сакугавой (1733-1815), который учился у китайца Кван Шанг-Фу. На самом деле у боевой техники голыми руками, также известной как Окинава-тэ, были и другие предшественники, о которых мало что известно. Потому что остров за свою историю претерпел два господства: китайское до XVI века, затем японское, завоевавшее его в 1609 г. (подчинение клану Сацума): окинавцы сопротивлялись всем притеснениям, и борьба была кровавой. Так как им было запрещено владеть железными предметами, в частности ножами, туземцы сопротивлялись, превращая мельчайшую сельскохозяйственную утварь в оружие (происхождение ко-будо: сай, тонфа, нунчаку, бо и т. д.) и трансформируя руки и ноги в грозное оружие, способное заменить оружие, запрещенное оккупантами. Они тренировались везде, ночью, тайно, среди доверенных учеников. В то время Окинава-те возрождала традицию шаолиньских монахов, преследуемых имперской полицией. Технические источники, очевидно, были разнообразными, но основная часть пришла из китайского кунг-фу, которое сочеталось с местными, более сложными техниками и даже с элементами, заимствованными из боевых искусств, используемых японскими оккупантами, особенно джиу-джитсу. Все это будет смесью, которую японцы быстро научатся бояться, не имея возможности проникнуть в секреты ее эффективности.

Окинава-Тэ действительно будет структурирована с 19 века, с тремя основными центрами развития: Наха, Сюри, Томари. В 1868 году остров стал полноценной японской провинцией, положив конец ненавистному угнетению Сацума. В 1900 г. изучение Окинава-тэ появилось в программах физической культуры школ острова как средство воспитания молодежи. Анко Итосу и Канрё Хигаонна были тогда главными инструкторами, которые прямо или косвенно обучали всех тех, кто уехал после 1920 года, чтобы обучать своему искусству за пределами Окинавы и основать основные современные японские стили. На самом деле именно в Японии было разработано так называемое современное каратэ с вкладом, характерным для японцев, с 1930 года и даже больше с 1955 года, в частности, с появлением первых спортивных соревнований. Техника Окинавы жестоко столкнется с открытым и современным миром, где шок поражения 1945 года поставил под сомнение все традиционные ценности, и

испытывает традиционный путь, согласно которому техника является лишь вектором духовного развития.

Среди мастеров, вошедших в историю развития каратэ, особенно известны некоторые, которые оставили свой след в искусстве и оставили достаточно учеников, чтобы их стили сохранились до наших дней.

Фунакоси Гитин (1868-1957): он считается отцом современного каратэ, даже если техническая форма, которую он представил в Японии в 1916, а затем в 1922 году (старый стиль Шотокан), сильно отличалась от того, что мы видим в нынешних додзё Шотокан. Он основал первое Сётокан додзё, настоящую питательную среду для всех экспертов, которые преподавали в Японии после него, и популяризировал термин «кара-тэ», который теперь заменил «окинава-тэ». Эта выдающаяся личность настаивала на духовной ценности искусства пустой руки, добавляя к нему суффикс «до». Для него Каратедо имело ценность любого японского Бу-до. Современный Сётокан, вытекающий из его учения, происходит от старого стиля окинавского Сёринрю: низкие и длинные техники, мощные блоки, поиск эффективности на длинных и средних дистанциях. Шотокан — наиболее распространенный стиль в Европе, особенно во Франции. Он сам испытал раскол, который оставил два основных течения: Японскую ассоциацию карате (ЖКА) во главе с Масатоси Накаямой (1913-1987), затем Хироши Сёдзи, и Интернационал Шотокан карате (SKL) Хирокадзу Канадзавы.

Мияги Тёдзюн (1887-1953): Он познакомил Японию с техникой, родственной окинавскому стилю Сёрей-рю: более высокие стойки, но мощные движения, малой амплитуды, разрушительные в клинче, с использованием дыхания. Он уделял большое внимание обучению традиционным формам. Он оставит свою школу под названием Годзю-рю, чтобы напомнить нам, что истинная эффективность исходит из союза силы (го) и гибкости (дзю). Это также стиль, формы которого ближе всего к тем, которые наблюдаются у животных, принципам боя которых стремятся подражать: тигр, медведь, журавль, змея и т. д., взгляд на традиционные стили китайского бокса (кунг-фу). Этот мастер после своей смерти оставит две почти соперничающие ветви: одну на Окинаве (с Сэйкити Тогучи, Мэйтоку Яги и Эйити Миядзато), другую в Японии (с Ямагути Гогеном по прозвищу «кот», очень известным за пределами Японии тем, что популяризировал стиль в США и Мияги Такачи)

Мабуни Кенва (1893-1957): он также был одним из прямых наследников старых мастеров Окинавы. Он создал стиль Сито-рю, смесь школ двух его мастеров, Хигасионны и Итосу. Стиль довольно близок к Шотокан по своим позициям, а также к Вадо-рю по акценту на работу бедер.

Оцука Хиронори (1892-1981): в отличие от предыдущих, всех окинавцев, этот лидер был японцем. Придя из джиу-джитсу, он открыл для себя каратэ с мастером Фунакоши и основал свой собственный стиль «Путь мира» в 1935 году, делая больший упор на работу уклонами и отказываясь, в частности, от эволюции Шотокана под влиянием импульса молодых мастеров своей страны, начиная с сына самого Фунакоши, Йошитаки.

Шотокан, Годзю-рю, Сито-рю и Вадо-рю - четыре основных стили в Японии и в мире. Существует еще множество других, некоторые из которых также очень известны: например, Кёкусинкай Маса Оямы, мастера корейского

происхождения, Сётокай мастера Сигеру Эгами (1912-1981), Шукокай мастера Тани, Шориндзи-Кемпо и др. Эти стили сосуществуют с китайскими стилями (кунг-фу) и множеством небольших школ, имеющих более ограниченную аудиторию. Спустя 60 лет после приезда Гичина Фунакоши в Японию усилия первопроходцев в основном принесли свои плоды, и все больше и больше каратек всех возрастов и рас приобщаются к наследию далекого прошлого.



В) ЭТИКА: УВАЖЕНИЕ, УМЕРЕННОСТЬ, ВЕЖЛИВОСТЬ

Настоящая практика японского боевого искусства (Будо) не только приобрела технические ноу-хау, которые сделали её эффективной в определенной области. Её тоже отличает, и в первую очередь, поведение. Оно уходит своими корнями в древний кодекс чести самураев (рыцарей) феодальной Японии Бусидо. Последователь каратэ-до, если он хочет придать смысл тому, чему он учится и что он делает, практикует и живет в соответствии с определенными правилами, установленными мастерами прошлого и считающимися основой понимания боевых искусств. Эти правила составляют основу Традиции, которая остается душой Каратэ-до, связующим звеном между нынешним Каратеккой и каратэ прошлых лет, нитью понимания сути техники. Если Традиция умирает, в каратэ больше нет Пути (до).

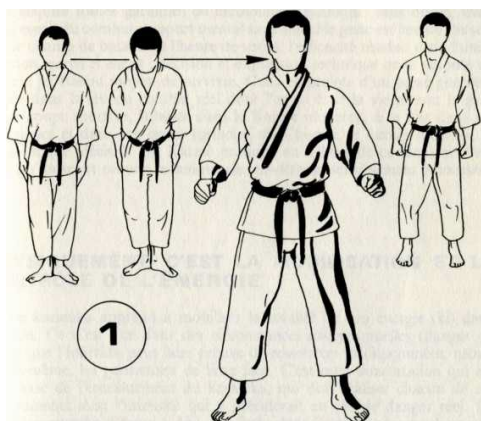
Поэтому каратисты уважают прошлое, память мастеров, направления их обучения, их пример. Он уважает дух додзё, ведет себя везде и во всем с умеренностью и тактом, что свидетельствует о контроле, который он всегда налагает на себя, никогда не ошибается, как воин прошлых лет, для которого

малейшее невнимание могло означать нападение противника и смерть. Он благоразумен, сдержан, скромн, целостен в своем подходе, старается избежать конфронтации, ставит превыше всего дух мира, отрекается от него только тогда, когда его загоняют в угол и принуждают. Ему нечего доказывать другим. Хозяин самого себя, он уважительно относится к жизни и считает, что борьба — не обязательно лучший способ победить. Все подлинные мастера прошлого, как говорят многие дошедшие до нас истории, были людьми, способными быть очень эффективными в самой последней крайности, но всегда особенно замечательными своим юмором и добротой. Знак мастерства и истинной силы. Другие, которые тоже всегда были, оставили в памяти больше шума, ярости и поверхностности.

Среди всех внешних признаков истинного понимания искусства каратэ-до самым важным является чувство этикета. Мастера боевых искусств привыкли говорить, что все начинается и заканчивается вежливостью (рейшики). Поведением каратиста в додзё руководит неизменный ритуал: традиционное приветствие (рей), совершаемое искренне, серьезно, без спешки, поэтому, придавая ему содержание, ставится в начале и в конце каждого технического обмена с партнером (салют стоя), либо в начале и в конце группового занятия (церемониальный салют, стоя на коленях).

Торжественный салют (зарей): стоя, ноги вместе, опуститься на левое колено, затем на правое. Аккуратно опустите талию и сядьте на пятки, вытянув подъемы. Расстояние между коленями примерно равно ширине двух кулаков. Положите руки на верхнюю часть бедер и держитесь прямо, без скованности. Для приветствия положите перед собой левую руку, затем правую, пальцы повернуты внутрь и, не вставая, наклонитесь вниз, пока лоб не окажется над руками, не касаясь их. Через короткое время выпрямите бюст, поднеся руки к бедрам. Поднимитесь сначала на правую ногу, затем присоединитесь к левой ноге. Это приветствие адресовано сенсею и выполняется коллективно учениками, выстроившимися в очередь в начале и в конце урока.

Салют стоя (рицурей): быстрее, он должен быть проникнут тем же достоинством и той же мерой. Оно адресовано партнеру, с которым мы собираемся обменяться техникой (кумитэ: бой), или выполняется в начале и в конце ката (см. третью часть книги). Стоя, ноги вместе, руки вдоль тела, мы приветствуем, просто наклонив верхнюю часть тела вперед, в сторону партнера, спина прямая, прежде чем выпрямиться и принять боевую позу (йой: 1).



Вы никогда не поздороваетесь, не поправив свой костюм и не потратив время на подготовительную позицию. Отсутствие салюта или поспешность в салюте указывает на первичный уровень понимания, даже если каратист великий спортивный чемпион... Мы также салютуем индивидуально, стоя, входя или выходя из додзё, в сторону Сенсея или алтаря (камидза). В этом месте часто появляются рядом с изображениями поздних мастеров стиля, практикуемого в додзё, некоторые фундаментальные предписания (додзё кун). Например :

Сонкей: почитание и уважение (Традиции).

Сюгё: дисциплина (тела и ума).

Макото: искренность, праведность (в поступке и в намерении).

Тойцу: концентрация, правдивость действий.

Канша: благодарность (по отношению ко всему).

С) ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ: ПОБЕДИТЬ ИЛИ УМЕРЕТЬ...

В своей первоначальной концепции каратэ представляло собой способ превращения тела без добавления искусственных средств в оружие боя, предназначенные для гарантированного уничтожения противника. Кулаки и ступни путем техники и специальной подготовки, предназначенной для закаливания конечностей, были превращены в сабли, острия наконечников, щиты. Тогда для преданного бойца есть только одна альтернатива: победить или умереть. У китайских шаолиньцев, как и у жителей Окинавы, пытавшихся заблокировать японских захватчиков, не было права на ошибку: эффективной была та техника, которая позволяла сделать действия в свою пользу и снова сражаться. Техника, выкованная веками в таком контексте, приобрела все гарантии достоверности. Технический арсенал, без сомнения, но и боевой дух, психологическая поддержка, без которой жест не имеет большого значения. На поле боя, в момент истины, эффективность заключалась в единстве действия, тела и разума; решение и техническое волеизъявление в одном приеме было способом выжить. Этот отпечаток воинственного прошлого, выкованный в пылу настоящего боя, где ставкой была жизнь, а не завоевание спортивного кубка, остается и в современном каратэ, как в его технике, так и в его духе (принцип Чи-мэй, «смертельный удар», единственный, решающий удар). Каратэ, практикуемое вне этого реализма, является не более чем спортом или заметно грубой техникой самообороны.

ФИЗИЧЕСКИ ЭТО МОБИЛИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ЭНЕРГИИ

Каратист учится мобилизовывать всю свою энергию (ки) в действии. Только в исключительных обстоятельствах (опасность смерти) человек может проявить неожиданные ресурсы, даже для самого себя, что позволяет ему справиться с противником. Именно это наблюдение лежит в основе обучения каратиста, который должен выполнять каждое свое движение с той интенсивностью, которая преобладала бы в случае реальной опасности. Каждая крупинка энергии должна быть брошена в дело, как в безнадежной ситуации. Эта

энергия не только мышечная, она приходит к нему из глубины его самого, из его «жизненного центра» (сайка танден), который находится в животе (хара). Только определенная направленность тренировки может заставить эту «жизненную энергию» подняться в нем интенсивно, кратковременно, мгновенно. Затем он учится концентрировать ее в точке своего тела, которой он будет соприкасаться с противником, и передавать ему эту энергию для создания разрушительного ударного эффекта. Нет рассеивания этой силы при ударе: естественное оружие каратиста, рука, нога, локоть, колено, с силой и скоростью устремляется к цели, в кратчайшие сроки и поражает намеченную цель, в момент, когда все кинетическая энергия накапливается, как выпущенная пуля и немедленно останавливается для максимального поражающего действия. Каратека вызывает этот эффект, резко останавливая свой удар при ударе (окончательном сокращении) не на поверхности, а немного дальше: таким образом энергия может передаваться в тело противника; это принцип кимэ.

Набор процессов должен сделать возможным получение такого результата в обязательном порядке, обеспечивая идеальную синхронизацию различных компонентов движения во времени и в пространстве:

- расслабление тела перед решением действия,
- полная и мгновенная мобилизация доступной энергии,
- краткость этой мобилизации и передачи,
- концентрация силы,
- краткость конечного сокращения при ударе,
- поддержка всех мышечных масс тела в течение короткого времени удара, поддержка удара, в частности, сокращением живота, давлением стоп на землю, использованием силы реакции (что обычно приводит к отдергиванию противоположного кулака: принцип Хиките), быстрое расслабление после удара и передача энергии,
- фаза дыхания в соответствии с действием (в целом короткое время выдоха при ударе). Это всегда низкое, брюшное дыхание, понижающее центр тяжести,
- мысленный фокус (ниже).

ПСИХИЧЕСКИ ЭТО КОНЦЕНТРАЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ

В каратэ-до, как и во всех боевых искусствах Дальнего Востока, большая часть силы и разрушительной мощи техники исходит не от тела, а от разума. Частью этой «силы разума» являются сознательные силы и бессознательные силы.

Прежде всего есть воля, решимость, дух решимости, которые должны руководить действием. Понятие «убийство, чтобы не быть убитым», дух оригинального каратэ, должно бросить тело в действие без остатка. Однако без возбуждения, без гнева (способного увеличить имеющуюся силу, но быстро рассеивающего усилие). Побеждает в реальном противостоянии тот, кто сохраняет самообладание, контроль над всеми своими реакциями.

В игру вступают и другие понятия, более тонкие для оценки вне опыта, центральной темой которых является эффективность через «пустоту» (другое

значение слова «кара») ума, отстраненного от всего во время действия, от страха проигрыша и от желания выиграть, который свободно движется по обстоятельствам и поэтому не блокирует «правильные», или инстинктивные, реакции организма на угрозу.

- мицу-но-кокоро – «ум, подобный воде», который, как и она, спокойный и без морщин, способен отразить как зеркало любой образ в момент его формирования (нападение можно воспринять еще до того, как его увидишь) ,

- дзансин – это «бдительный ум», живой, бдительный, быстро реагирующий в любом направлении, никогда не блокируемый каким-либо конкретным ощущением,

- цуки-но-кокоро – «дух, подобный луне». Подобно свету луны, дух должен окутать противника целиком, так, чтобы глаза его не видели. Затем он готов отреагировать на малейший запрос в правильном направлении.

Мастера учили, что «тело не может быть энергичным, если разум слаб» и что всегда «ум должен идти первым, тело следует за ним».

Синтез всех этих принципов лучше всего можно найти в том, что японцы называют «чувством кимэ», что можно перевести как «дух решительности». Без кимэ, без этого особого ощущения, которое должно сопровождать каждый прием, как в атаке, так и в защите, нет настоящего каратэ. Кимэ, возникающее при попадании в цель, является действительно эффективной фазой техники. В зависимости от школы или стиля его восприятие немного отличается, но оно все же существует.

Когда каратист «делает кимэ», он обычно сопровождает свое движение мощным и кратким криком, как знак препинания: это выражение киай, состояния сильного внутреннего напряжения. Этот крик называется кэнсэй (тот, кто «толкает киай»).

D) ВНУТРЕННИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПУТЬ ИНИЦИАТИВЫ?

Это измерение также существует на гораздо более высоком уровне, чем то, что обычно практикуется в додзё. Об этом, очевидно, трудно говорить: мы всегда говорим либо слишком много, либо недостаточно, особенно в книге посвящений. Достаточно знать, что на определенном уровне каратэ-до становится тотальным, техника и дух полностью смешиваются, а эффективность определяется другими критериями. Мы присоединяемся к насущной заботе всех истинных мастеров боевых искусств, стремящихся к победе, не сражаясь, или, если приходится, пощадив жизнь других, насколько это возможно, поскольку при таком уровне знаний универсальных законов, уже невозможно провести различие между собой и другим... Это, конечно, особый, мистический путь, в конце которого можно проникнуть в совершенно иную область. Это, наверное, самый большой «секрет» каратэ-до, доступный не каждому. Этот поиск иного абсолюта проходит через внутреннее озарение, пробуждение иного сознания (сатори), взламывание дверей обыденного восприятия. Это может быть только личный опыт и плод жизненных усилий. Он объединяет заботы многих поколений сэнсэев и сиханов (мастеров-основателей школы), некоторые из которых при жизни считались мейдзинами, то есть людьми выше среднего человека... не

только способными к необыкновенным подвигам, но которые зримо, и в этом был источник этой невероятной эффективности, прикоснулись через свой опыт к вселенской Сущности существ и вещей.

Это внутреннее исследование существует. Психические напряжения, сопровождающие каждую технику, даже базовую, в каратэ, постоянно напоминают об этом. Можно, конечно, отказаться переступить эту дверь. Однако это был подход нескольких мастеров прошлых лет, для которых сама техника стала настолько неважной, что они приняли ее эволюцию, даже «забыли» ее ортодоксальные формы. Это также внесло немало путаницы в их непосредственное окружение. Но не напоминает ли нам буддийская поговорка, что «тот, кто достиг другого берега, не имеет ничего общего с плотом»?...

2 ТЕХНИКА БОЯ



Каратэ – это прежде всего искусство защиты без оружия. С самого начала его первое призвание — дать возможность встретиться с единственными возможностями своего тела. Это гораздо важнее, чем обычно думают, при условии, что человек был вынужден пройти специальную подготовку. В этом вся цель обучения приемам каратэ, которые должны постепенно превращать одни части тела в щит, другие в острое копье или лезвие сабли. Таким образом, тренированный каратист сможет почти на равных противостоять любой атаке обычным оружием. Важная часть этой тренировки, направленная на психическое подкрепление (развитие комплекса психических качеств, таких как быстрота реакции, внутреннее спокойствие, правильная оценка ситуации, рефлекторное чутье, восприятие и т. д.), придает каратисту серьезное преимущество над своим противником.

Прежде чем отрабатывать эти приемы с партнером по обучению, в додзё каратист тренирует их в одиночку, в воздух, неустанно повторяя их на месте, продвигаясь или отступая по цепочке, связывая их или нет. Эта фундаментальная базовая тренировка, направленная на то, чтобы тело нашло наиболее совершенный способ, то есть наиболее эффективный способ выполнения движения, максимально используя свои физические и умственные возможности, называется ки-хон. Без ки-хон, повторяющегося на всех этапах обучения и вплоть до самых продвинутых уровней, нет каратэ. Это можно было бы сравнить с «боем с тенью» в боксе: ки-хон, однако, не удовлетворяется уклонением от атак или защитой перед воображаемым противником в манере «боя с тенью», быстрого, но легкого боксера. Речь идет о том, чтобы для каждого движения,

выполняемого в вакууме, фокусироваться (концентрироваться, как лучи света через линзу) на воображаемой цели очень точным образом, с максимальной силой и скоростью, с кратким заключительным кимэ, точно так же, как и в реальном бою, и поэтому с полной умственной отдачей (концентрация и представление о чимэй, решающий одиночный удар). Ки-хон не является предварительной игрой для изучения в ситуации с партнером. Отработка техники в ки-хоне или столкновение с реальным противником требует такой же приверженности, такой же мобилизации. Это не два разных каратэ, одно для изучения, другое для боя. Ки-хон скрывает настоящие секреты, которые можно открыть, практикуясь в одиночку. Это способствует превращению каратэ в захватывающую индивидуальную дисциплину, которую можно продвинуть очень далеко, даже за пределы коллективной практики в контексте додзё. Все мастера всегда настаивали на достоинствах практики ки-хон для тех, кто умеет терпеливо и разумно различать, суть искусства каратэ.

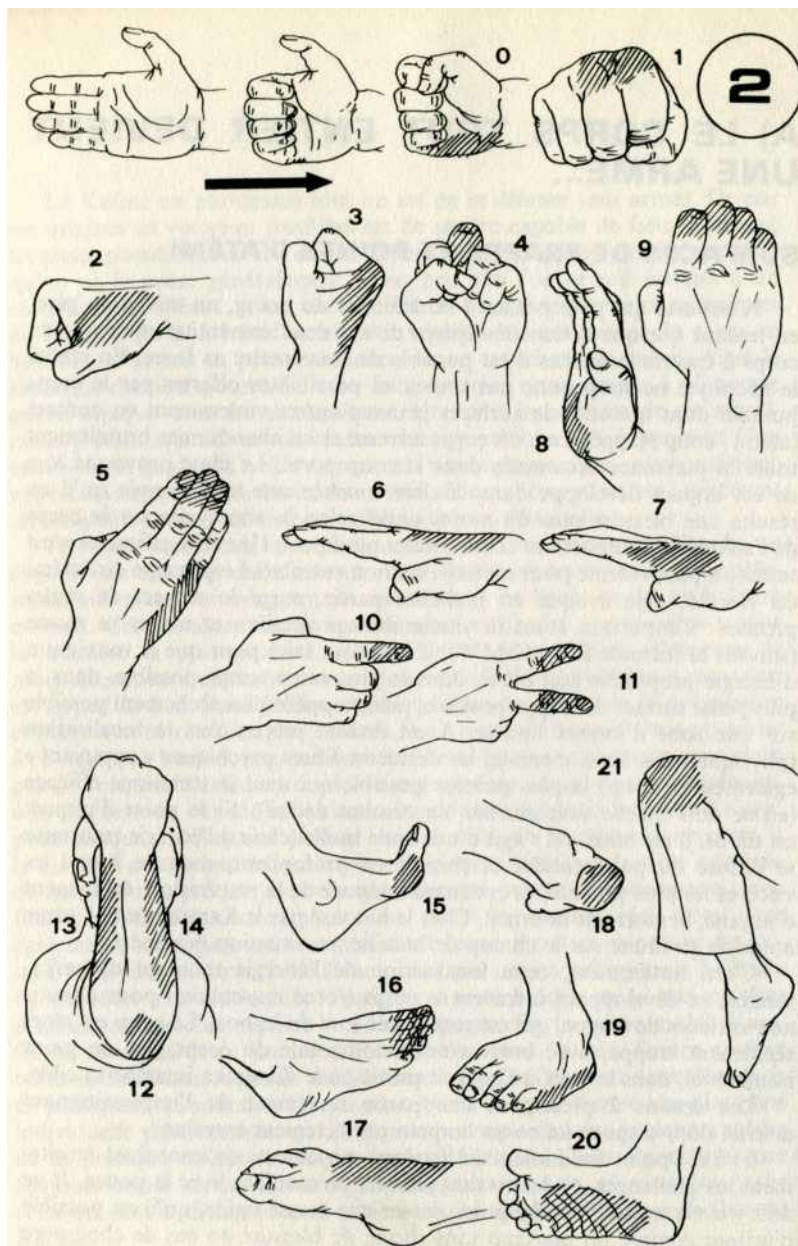
А) ВСЕ ТЕЛО СТАНОВИТСЯ ОРУЖИЕМ – УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ И ТОЧКИ АТЕМИ

Любой может подумать о том, чтобы защитить себя кулаками или даже ногами, предприняв какое-нибудь отчаянное действие этими двумя главными конечностями тела, через которые можно передать свою силу. В действительности неофит не подозревает обо всех возможностях, предоставляемых человеческим телом, ряд поверхностей которого может вступать в контакт (атеми: удар) с противостоящим телом и передавать всю силу, накопленную в нанесенном ударе. Попадание, вызванное этим ударом, развивает в мишени такую энергию, что приводит к более или менее серьезной травме в зависимости от целевого участка на теле противника (удар по мягким или твердым участкам). Однако такая эффективность не очевидна для неподготовленного человека. Принцип атеми каратэ, уже упоминавшийся в первой части, требует соблюдения четких правил: важна скорость «снаряда» и меньшая его масса (по формуле $E = 1/2mv^2$), необходимо сделать все так, чтобы максимальная движущая энергия была помещена в кратчайшие сроки на наименьшую возможную ударную поверхность, а затем максимально резко остановилась на ограниченной зоне удара. Именно в этот момент именно фокус (физический, но и ментальный, последние психические волокна тоже «поддерживают» удар) как можно более острый и делает прием эффективным (в том смысле, что он должен принести решающий результат). Если точкой удара является кость, она ломается, если это мягкий участок (плоть), передаваемая энергия рассеивается из точки, к которой прикасаются, и сотрясается в глубину, повреждая ближайшие внутренние органы, вызывая остановку дыхания, разрыв органа, внутреннее кровотечение... Это цель боевого каратэ, оружия, которое прежде создавалось для боя, в безвыходной ситуации.

В частности, это фокусирование энергии, поднимающейся от сейкатандэн, развивающейся через тело (мышечная сила) для достижения ударных поверхностей, что и требуется во время ки-хон. Затем удар резко

останавливается кратким полным сокращением тела в нематериальной точке, в пустоте, именно в том месте, где каратэка представляет себе свою цель.

На рис. 2 представлена лишь часть внушительного арсенала, доступного должным образом тренированному человеческому организму:



0: «Фундаментальная точка» (сэйкэн) достигается путем плотного обхватывания костяшек пальцев, их сжатия, а затем блокировки их большим пальцем. Не должно быть пустот. Кулак образует жесткую массу, которую можно использовать как молоток без риска пораниться в случае удара им в твердую поверхность. Вот почему мы называем «железным молотом» (тэцуи) мясистое основание кулака со стороны мизинца, которым мы ударяем круговыми движениями костные части противника: голову, ребра, руки, голени, позвоночник.

1: Наиболее часто используемой частью кулака является его передняя сторона, в частности две подушечки основания указательного и среднего

пальцев (кэнтэ), для всех прямых техник (цуки), в которых наносят удар так, как будто он хочет вонзить острие в тело противника.

2: «Большой молоток» (ура-тэцуи) дает возможность атаковать задним ходом в стороны, висок, низ живота.

3: Удар наотмашь (уракен) использует тыльную сторону кулака, а иногда только кэнтэ, для резких движений по твердым частям: лицу, сплетению, виску, ребрам.

4: «Кулак демона» (накадака-кен) — обычно сжатый кулак, из которого выступает фаланга среднего пальца. Это ударная поверхность, с помощью которой мы очень точно целимся в подбородок, основание носа, глазницу, висок.

5: Рука каратиста может стать во многих формах очень опасным оружием. Основная форма - «ручной меч» (шутэ), внешний край руки расположен на оси предплечья, твердое запястье, сжатые пальцы и согнутый большой палец, которым наносят круговые движения ударом для атаки (в шею, бок) или блокирования. Кончики пальцев используются в «уколах» (нуките), направленных в сплетение, горло, глаза, в живых и точных движениях.

6: Тыльная сторона ладони (хайсю) предлагает другие интересные возможности для атаки в лицо или для парирования.

7: Удар "большой саблей" (хайто), наносимый поверхностью между основанием сильно согнутого большого пальца и сочленением первой фаланги указательного пальца, направлен в бок, лицо, низ - живот.

8: Основание ладони (тейсэ), запястье, согнутое назад под прямым углом, является особенно мощным оружием, которое можно использовать как в атаке (нос, подбородок, нижняя часть живота), так и в защите или при стоп-ударах в корпус.

9: Удар четырьмя согнутыми фалангами пальцев в ладонь (хиракен) может использоваться по тому же принципу, что и «укол кистью», разновидностью которой он является.

10: Другие варианты «пики», однопальцевая пика (иппон-нукитэ)...

11: ... или двумя пальцами (нихон-нуките) для атаки на глаза или определенные нервные центры.

12: Локоть (эмпи или хидзи) — разрушительное оружие ближнего боя с относительно небольшой силой. Наносим удары прямыми ударами, острием или круговыми косящими движениями.

13: Предплечье в основном используется для силового блока, с силой бросая его навстречу противнику, чтобы остановить или отразить удар. Точка удара — это часть, близкая к запястью, и ее нужно использовать, как если бы это было острое оружие. Либо внутренняя режущая кромка, либо сторона большого пальца...

14: ... или внешний режущий край. Конечно, для ударов можно использовать те же поверхности, что и с помощью «большого молотка» или «железного молота» соответственно. Внешний край, в частности, особенно силен при парировании атак ног.

15: «Зуб тигра» — это мясистая часть стопы (коши), которая обнажается при сильном поднятии пальцев ног. Наносят удары, так же как кулаком, прямыми или круговыми движениями.

16: Кончики пальцев ног (цумасаки) используются как укол пикой в нижнюю часть живота или в сплетение. Мы используем кончики первых трех пальцев вместе, быстро и точно. Однако эта техника болезненна для человека, который специально не обучен.

17: Подъем стопы (хайсоку), от лодыжки до пальцев ног, используется для ударов, направленных вверх по нижней части живота, или для круговых ударов по лицу и корпусу.

18: Пятка (какато), сильно согнутая лодыжка, является мощным оружием для атаки с разбивающими или сокрушительными ударами.

19: «Стопа-меч» (сокуто), внешний край стопы у пятки, позволяет наносить проникающие удары на всех уровнях противника.

20: Подушечка стопы (тейсоку) позволяет совершать круговые атаки, блокировать удары и защищаться от ударов руками и ногами.

21: Как и локоть, колено (хицуи или хидза) позволяет проводить сокрушительные атаки, находясь рядом с противником. Наносим удар острием колена, максимально согнув ногу, приблизив пятку к бедру, восходящими или круговыми движениями.

Возможны многие другие формы. Таким образом, наносят удары также кулаком двумя фалангами, всей массой фаланг, внутренней поверхностью кулака (хейкэн), плоскостью кисти (хирате и кумаде), «тигровой пастью» (вилкой, образованной угол большого и указательного пальцев), «орлиный клюв» (запястье согнуто, кончики пальцев вместе), хлесткие движения запястья («бычья челюсть» или «петушиный гребень»), головы.

Фактически, мы находим здесь богатство, переданное древнему каратэ китайским боксом (кунг-фу), перенятым Окинава-тэ, и которое исходит из тщательного наблюдения, которое мастера-основатели сделали для стилей боевых движений, характерных для различных животных: журавль, змея, тигр, медведь, кошка, орел, обезьяна и др. Современное каратэ забывает многие из этих старых техник, отдавая предпочтение спортивным соревнованиям, ударам, наносимым кулаком или ногой, и этим обедняет себя. Древнее каратэ, так же как и китайско-вьетнамские искусства, использовало все возможности человеческого тела, человек прослеживал многие из своих заученных движений на наблюдении за животным инстинктом. Точно так же современное каратэ постепенно забывает о существовании примерно восьмидесяти жизненно важных точек человеческого тела (кюсё), из которых десять смертельны при ударе определенным образом, оставляя лишь несколько точек — целей, ценных в спортивных соревнованиях: лицо, шея, шея (для высокого уровня: дзёдан), грудь, живот, спина, подмышки (для среднего уровня: чудан). Атаки ниже пояса (низкий уровень: гедан) теперь запрещены, особенно в низ живота. Некоторые атаки, которые особенно опасны, потому что их трудно контролировать, также запрещены, например, укусы в глаза, атаки в голову, внезапные броски и т. д. Внезапно нынешнее каратэ все более и более эволюционирует в две отдельные ветви, даже если внешняя оболочка, кажется, остается идентичной: спортивное каратэ с его запретами и боевое каратэ, традиционное, где любое реальное противостояние заведомо исключено из-за сложности реализации и контроля. Первое приносит видимые результаты, оцениваемые спортивным судейством,

второе должно довольствоваться ощущениями, которые легко определить как субъективные. Каждый будет судить о подлинности того типа каратэ, который он выбрал для занятий. Однако очевидно, что борьба за жизнь, где надо пытаться «убить, чтобы не быть убитым», не имеет ничего общего с модальностями спортивного боя, мужественность которого все же органичена.

ПОДГОТОВКА ПРИРОДНОГО ОРУЖИЯ

При ударе по цели также развивается эффект отдачи, которую каратист должен уметь поглощать, не рискуя нанести себе травму. Действительно, эта возвратная ударная волна (принцип действия-противодействия) в чем-то эквивалентна ответному удару, который необходимо контролировать, удерживая тело при ударе (во время кимэ) в правильном положении, то есть без расслабления, особенно в суставах. Например, мощный удар, нанесенный по цели при согнутом запястье, может вызвать хороший шоковый эффект, но и сломать запястье тому, кто его нанес. То же самое и с ударом ногой, который при плохой координации может вызвать дисбаланс или повреждения на уровне лодыжки (стопы, которая наносит удар, или опорной стопы). Эта опасность вполне реальна, поскольку большинство людей способно развить силу удара, намного превосходящую возможности демпфирования конца вектора, наносящего удар. Поэтому необходимо приспособляться, приводить все в соответствие. Вот почему естественное оружие каратистов регулярно тренируется не для того, чтобы образовывать костные мозоли на кулаках, руках или ногах, как это упорно поддерживает плохая реклама, а для того, чтобы позволить им передавать максимальную силу, не причиняя вреда. Развитие тех или иных шероховатостей на руках путем тренировок следует рассматривать как результат, а не как самоцель.

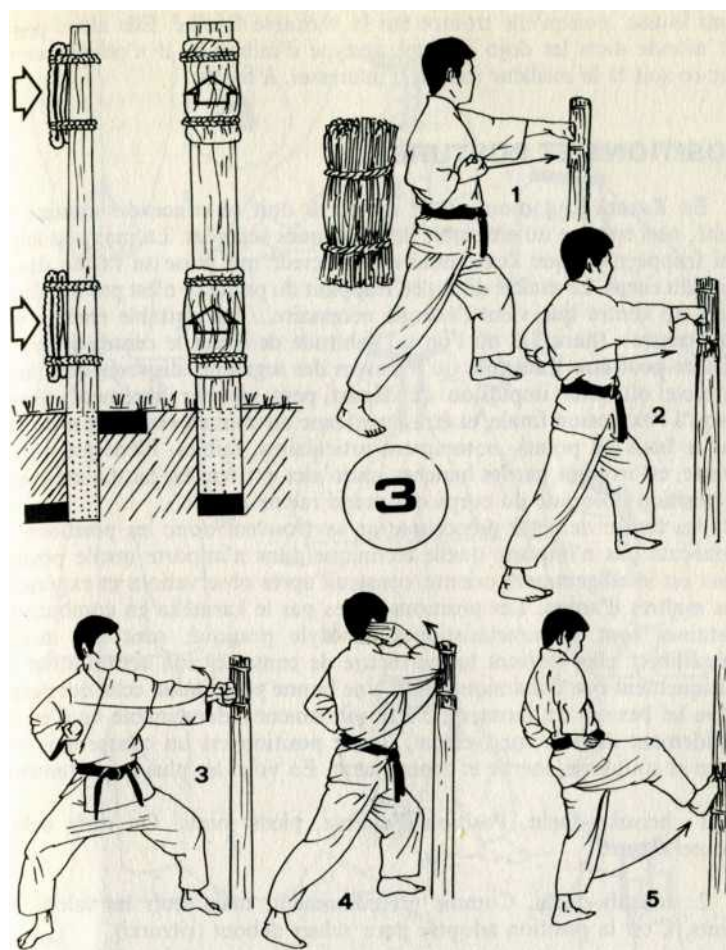
Традиционно каратисты используют несколько специфических инструментов для этого типа тренировок, наиболее известным из которых является ударный столб (3).

Это деревянный столб, более толстый у основания, вбитый в землю на приличную длину и правильно заклиненный. В его верхней части, на высоте сплетения, когда человек стоит, слегка согнув ноги, прикреплен половик, традиционно сделанный из рисовой соломы (макивара), теперь из плетеной рафии или пены. Второй мат иногда прикрепляют ниже, на высоте удара ногой, хотя боксерскую стойку можно рекомендовать для тренировки ног только в том случае, если она достаточно эластична (безопаснее использовать подвесной мешок). Не стесняйтесь накрывать половик негрубой тканью, чтобы уменьшить риск увидеть, как кожа рук, неподготовленных к такому типу поведения в быту, лопается от первых ударов. Формирующее значение этой тренировки не пропорционально шероховатости объекта удара, и достигнутый технический уровень не зависит от деформации, полученной на руке или ноге!

В настоящее время существует много типов ударных столбов, очень функциональных, изготовленных из современных материалов после серьезных исследований, квартирных макивар, столбов для крепления к стене, ударопрочных столбов, материалов, которые можно ударить, максимально щадя

суставы, и т. д. Интеллектуальное обучение сегодня идет именно в этом направлении. Каратист не должен искать в себе деформации своих рук; он не сможет избежать в первые годы тренировок образования мозолей на кентосах, мозолей на руках или под пальцами ног, но эти внешние признаки его ударной силы со временем исчезнут, когда ритм работы в макиваре будет замедляться без того, чтобы это падение скорости сопровождалось потерей техники (во время своего прогресса каратист научится разумно дозировать), без того, чтобы приобретенное ставилось под сомнение.

Макивара остается лучшим способом научиться располагать тело в атаке, то есть научить его передавать всю свою силу в ту конечность, которая касается цели. Это все тело бьет и поражает несколько квадратных сантиметров мишени. Макивара, которая всегда должна быть немного эластичной, немного отклоняется назад: тогда необходимо немного поддерживать контакт, чтобы предотвратить ее немедленное возвращение в противоположном направлении. Удары нужно наносить после некоторого времени концентрации, сухо, не выстраивая серии ударов на автомате, коротко выдыхая при ударе, в правильной позе (см. ниже) с хикитэ. Таким образом, тренируется прямой удар кулаком (1 и 2), удар тыльной стороной кулака (3), локоть (4), возможно, нога (5), конечно же, "рука-меч" и т.д.



Однако технику ударов ногами лучше всего отрабатывать с подвешенным боксерским мешком, наполненным опилками или зерном. Хорошая инерция мешка (предпочтите длинную форму круглой) обязывает хорошо проработать

точки опоры во время ударов, иначе баланс будет потерян. Также тренируются локти и колени. Существует множество "инструментов" обучения, которые нам не нужно здесь разрабатывать, но стоит помнить, что истинная эффективность заключается в определенной простоте и грубости.

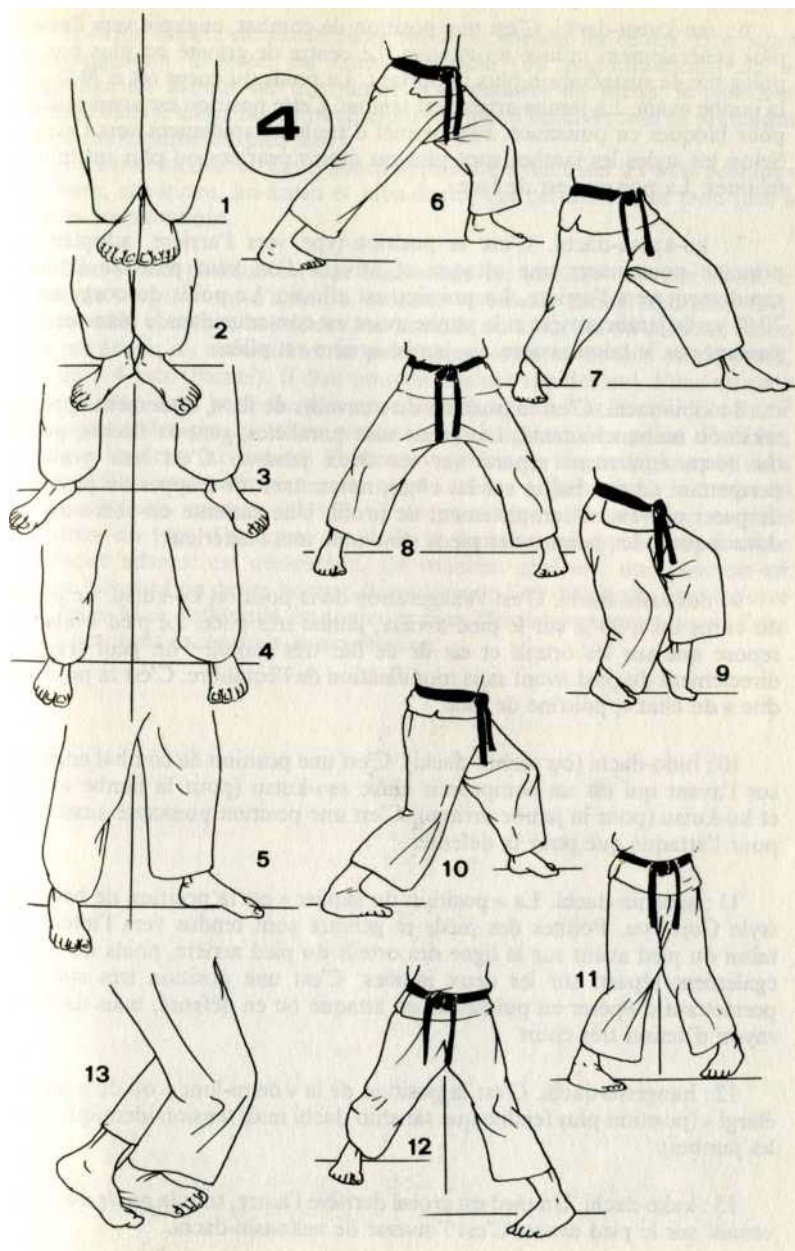
Для традиционалистского каратиста, для которого любой реальный контакт с партнером по обучению строго запрещен, тренировка естественного оружия с помощью макивары и мешка-единственный способ развить и проверить их силу удара.

Другой формой теста является «шивари», эффектный тест на полонку, иногда интересный для подведения итогов. Опять же, этот тип демонстрации не должен превращаться в самоцель. В ходе своего развития каратист проходит этапы, когда он чувствует необходимость проверить, что, по его мнению, он приобрел: иногда он ломает кулаком, ногой или локотом, доски, кирпичи, камешки... Некоторые изготавливают специальные предметы, такие как сложенные глыбы льда, просто поставленные горлышки бутылок и т. д. Этот тип демонстраций, так часто устраиваемый на публике, создавал определенный образ искусства каратэ. Это не только поверхностно, но и ложно, поскольку уводит в сторону от истинной цели. Иногда это привлекает людей в додзё, проявляющих такую инициативу. Не факт, что это лучший способ заинтересовать в долгосрочной перспективе.

СТОЙКИ И ПОЗИЦИИ

В каратэ любое движение тела должно восприниматься как единое целое, а не как набор отдельных приемов. Ударная рука или нога — это только окончание вектора, берущего свое начало от остального тела. Мастер говорит, что при ударе кулаком необходимая энергия исходит не из плеча, а из живота... Истинная энергия исходит из «центра» (хара), где человек имеет привычку располагать центр тяжести. Он может передаваться только через правильно расположенные сегменты, где стартовый импульс может свободно циркулировать, нарастать до финального взрыва, сохраняться в контакте без риска потери через слабые точки, в частности суставные. Энергия начинается от живота, распространяется от бедер к конечностям, поддерживается адекватным положением тела, укореняющимся в земле.

Поэтому в центре внимания находятся позиции. Мы не выполняем любое действие из любого положения. Все разумно ориентировано, построено на наблюдениях и опыте старых мастеров. Позы, принимаемые каратёкой в бою, некоторые из которых столь характерны для практикуемого стиля, являются образцами равновесия: они должны позволять ему контролировать свои действия как статически, так и динамически. Хорошая позиция - это та, которая позволяет, в зависимости от потребностей момента, быть внезапно неударным или быстро эволюционировать в движении. Каждая позиция - это компромисс между силой и гибкостью, инерцией и движением. Вот самые важные из них (4).



1: хейсоку-дачи. Поза ожидания, ноги вместе.

2: мусуби-дачи. Как и прежде, пятки вместе носки врозь. Это позиция, принятая для приветствия стоя (рицурей).

3: хатиджи-дачи. Позиция готовности, ноги врозь, пятки на одной линии. Мы также говорим йой-дати, потому что принимаем это положение после приветствия, перед выполнением техники или ката (йой: готов).

4: хейко-дачи. Как и раньше, но внутренние края стоп параллельны, пятки на ширине бедер.

5: ренодзи-дачи. Позиция еще уравновешенная, но уже повернутая к противнику за счет поворота груди. Передняя стопа ставится на линию задней пятки, поставленной под прямым углом.

6: дзен-куцу-дачи. Это боевая позиция, выпад вперед, чаще используемая в атаке. Центр тяжести ниже, площадь опоры больше. Вес тела 70% приходится на переднюю ногу. Задняя нога вытянута. Эта позиция также используется для силового блокирования. Это позволяет быстро двигаться вперед. В зависимости

от стилия ноги более или менее расставлены или более или менее разделены. Грудь обращена вперед.

7: ко-куцу-дачи. Это типичная задняя позиция, принятая в принципе для парирования атаки и когда вы хотите иметь возможность быстро двигаться назад. Грудь расправлена. Вес тела 70% приходится на заднюю ногу, а передняя нога приходится на вертикальную плоскость, проходящую через заднюю пятку. Задняя нога согнута.

8: кибачи-дачи. Это поза «железного всадника», также называемая тэки или найханчи-дачи. Ноги параллельны, колени согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Это позиция, позволяющая сражаться боком к противнику, в частности, наносить удары ногой или парировать удары полностью в профиль. Разновидностью является шико-дачи, в котором пальцы ног раскрываются наружу.

9: некоаши-дачи. Это утрирование позиции ко-куцу. Вес тела 90% приходится на заднюю ногу, нога сильно согнута. Передняя нога опирается только на пальцы ног и поэтому очень подвижна: вы можете бить прямо передней ногой, не меняя баланса. Это так называемая поза «кошки», грудь вперед.

10: Фудо-дачи (или сочин-дачи). Это боевая позиция, занимаемая вперед, которая представляет собой компромисс между дзен-куцу (передней стойкой) и ко-куцу (задней стойкой). Это мощная позиция как для атаки, так и для защиты.

11: санчин-дачи. «Положение песочных часов» - это базовое положение стилия Годзю-рю. Кончики стоп и колени вытянуты внутрь, пятка передней стопы на линии пальцев задней стопы, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Это очень статичная позиция, позволяющая действовать мощно, атаковать или защищаться, но на очень коротком радиусе действия.

12: хангецу-дачи. Это положение «полумесяца» или «расширенных песочных часов» (положение с большим расстоянием между ногами, чем у санчин-дачи, но такое же напряжение в ногах).

13: каке-дачи. Одна ступня ставится позади другой, при этом весь вес тела приходится на переднюю ступню. Это противоположность некоаши-дачи.

Есть еще много вариаций в зависимости от школы. Другая позиция, не показанная, — цуру-аши-дачи (или саги-аши-дачи), где каратист стоит на одной ноге, как цапля, приподнятая ступня входит в выемку колена опорной ноги (позволяет увернуться при подготовке контратаки поднятой ногой).

На самом деле каратист должен сначала научиться владеть тремя основными позициями: дзен-куцу, ко-куцу и кибачи-дачи, которые позволяют ему противостоять любым ситуациям.

Хорошая позиция – это прочная основа, в которой должна быть объединена верхняя часть туловища, прямой бюст, прямой позвоночник, сильный живот. Позиция каратиста в бою составляет целое. В соответствии с его намерениями или потребностями его грудь ориентируется вперед или боком, или на 3/4 (ханми). Он должен уметь быстро переходить из одного положения в другое без потери силы или равновесия. Обученный каратист не будет слишком долго сохранять одну и ту же позицию в фазе ожидания, когда два противника наблюдают друг за другом (фаза защиты: камаэ), а незаметно изменит ее, чтобы

не дать противнику времени для построения атаки. Или же он займет позицию ловушки, способную привлечь один тип атаки, а затем быстро трансформирует ее, когда сработает атака противника. Вообще говоря, позиция является высокой, когда человек хочет двигаться, и низкой, когда он решает играть на силе инерции. Но эффективность всегда заключается в своевременном переходе от одного к другому, без излишеств, но с точностью.

В) ...В АТАКЕ!

Мастер Гитин Фунакоши любил говорить, что «в каратэ-до нет наступательных действий». Это высказывание заключало в себе глубокую мысль, соответствующую той философии искусства, которую он пытался донести. Действительно, каратэ – это искусство защиты. Это отчаянный ответ, когда конфронтация действительно неизбежна. Если нет причин придти к этому, в идеальном случае, борьбы нужно избегать. Тогда техника атаки становится бесполезной. Так зачем ее изучать? Почему начинающий каратист первым делом учится правильно наносить удар? Парадокс? Только кажущийся, по крайней мере, по двум причинам.

Во-первых, потому что выполнение атакующего движения — это лучший способ, по крайней мере, на первых курсах обучения, пустить всю свою энергию в действие, направить ее в нужное русло, обострить ум, придать ей смысл. Прежде чем вы сможете научиться контролировать свою энергию, вы должны почувствовать, как она поднимается внутри вас, проходит через агрессивную стадию, когда ум ориентирован на победу. Все японские боевые искусства учат, что для того, чтобы иметь возможность победить другого, вы должны сначала победить себя: без сомнения, в долгосрочной перспективе, но поначалу эта перспектива не очевидна. Желая сосредоточиться на этом раньше времени, когда начинающий каратист жонглирует еще неясными понятиями, он упускает открытие технической эффективности, которая, тем не менее, остается важным шагом на пути к окончательной эффективности искусства побеждать без борьбы! Поэтому научиться атаковать со всей своей силой и волей — прагматичный способ учиться и твердо стоять на ногах.

Затем, потому что технически и в соответствии с известным правилом фехтования «лучшая защита — это атака». Во всяком случае очень часто. Точнее, жест, воспринимаемый извне как атакующее движение, на самом деле является защитной реакцией, предвосхищением. Вот почему боевые искусства различают три уровня проявления инициативы:

- сен: атаковать первым (основная стадия),
- го-но-сен: контратака по инициативе другого (общая стадия),
- сен-но-сен: взять инициативу на себя по инициативе противника.

Это высшая ступень, самая сложная, характерная для продвинутого каратиста. Его движение, которое выглядит как атака, на самом деле является мгновенным ответом на восприятие неминуемого запуска атаки противником... Атака противника отменяется в тот самый момент, когда она сформулирована. Следовательно, это защитная реакция. Пространство для маневра и ощущение границ между атакой и защитой, конечно, узкие, но существуют на высоком

уровне. На такой стадии остроты ума атака остается защитой и срабатывает только в том случае, если по-другому быть не может. Предложение Гичина Фунакоши объясняется на этом уровне понимания искусства Каратедо.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ-ВАЗА)

В этом семействе приемов мы наносим удары по прямой линии, прямо к цели, как будто хотим вонзить в нее острие кинжала. К ним относятся удары, наносимые с опущенным плечом, сильно отличающиеся от классических боксерских ударов.

Прямой удар (тёку-дзуки или кара-дзуки) (5)

Это основа всех кулачных техник и понимание его механизма является фундаментальным. Это то, что мы чаще всего практикуем на макиваре, это то, что лучше всего позволяет нам усвоить значение кимэ.

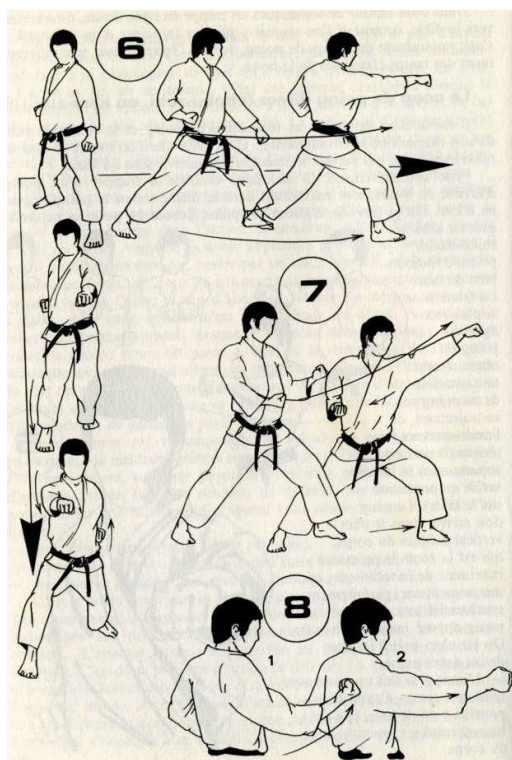
Вкратце, техника заключается в нанесении удара одним кулаком сзади вперед, одновременно отводя противоположный кулак в хикитэ. Сначала выполняется на месте, стоя в естественном положении, затем в кибя или шикодачи, грудь всегда вперед.

Наиболее прямолинейный удар кулаком получается при вращении этого кулака по своей траектории, снаружи внутрь (из положения супинации на бедре, достигает цели в пронации). Удар должен прибыть в срединную вертикальную плоскость корпуса, которая является зоной максимальной силы техники, резким движением, идеально синхронизированным с отведением противоположного кулака к бедру. Тогда мы готовы нанести удар этим другим кулаком. Удар всегда выполняется с кимэ, во время выдоха, грудь вперед, плечи опущены, локти скользят вдоль тела.



Прямой удар с шагом вперед (ой-дзуки или джун-дзуки) (6)

Это основное применение чоку-дзуки. Атакуем задним кулаком, шагая ногой с той же стороны. Позиция дзен-куцу. Наносить удары корпусом нужно прямо, далеко вперед, не разворачивая бедра и не поднимая их во время их перевода вперед. Начинаящий каратист ломает технику, сначала продвигая ногу, а затем нанося удар соответствующим кулаком на втором такте. Шаг ногой вперед необходимо синхронизировать с ударом кулака. Таким образом, атакуют дзёдан, чудан или гедан. Обычно это первая техника, которую изучают в додзё. Это требует хорошей стабильности и отличной мышечной синхронизации. Ой-дзуки — это классическая атака, на которой мы изучаем приемы защиты. Это также основа обычных нападений (см. часть третью).



Передний удар (майтэ, или тобикоми-дзуки) (7)

Из фундаментальной стойки (камаэ), кулаки вынесены немного вперед от корпуса, наносим удар передним кулаком, не переходя на бедро, по кратчайшей траектории в этом направлении. Целевой точкой обычно является лицо. Задний кулак может входить в хикитэ или оставаться для защиты в сплетении во время кимэ. Май-тэ — не решительная техника, но позволяющая создать брешь перед дополнительной атакой кулаком или задней ногой.

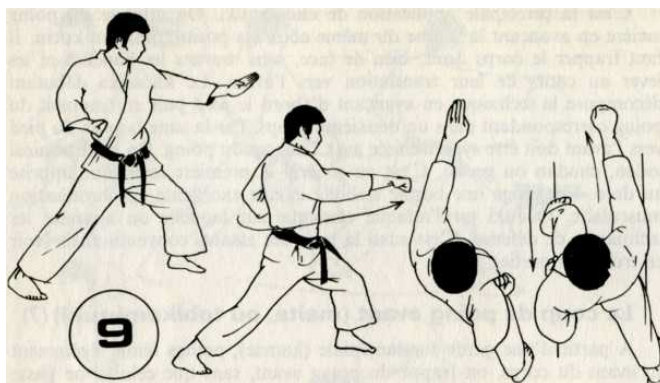
Удары со средней дистанции (8)

Это неполные чоку-дзуки в том смысле, что кулак не заканчивает свое вращение на траектории: ура-дзуки (1) — восходящий удар, наносимый в корпус, когда очень близко к противнику и татэ-дзуки (2) представляет собой удар

«вертикальный кулак», при котором вращение происходит только наполовину, пока большой палец не поднимается вверх. Это полезно на средней дистанции. Эти две техники можно выполнять с той же стороны, что и передняя нога (поэтому в форме ой-дзуки), или с противоположной стороны, на месте (в форме гяку-дзуки, ниже).

Противоположный удар (гяку-дзуки) (9)

Это чоку-дзуки, наносимый кулаком противоположным передней ноге, с энергичным вращением бедер, в дзэн-куцу задняя нога вытянута, как будто для продвижения удара вперед. Кулак обычно наносит удар с полным вращением, но также может, в зависимости от расстояния, останавливаться в ура-дзуки или татэ-дзуки. Гяку-дзуки, наносимый на месте (например, после защиты передней руки), является базовой контратакой, возможной при всех формах атак. Также есть способ практиковать эту технику во время продвижения в виде атаки.



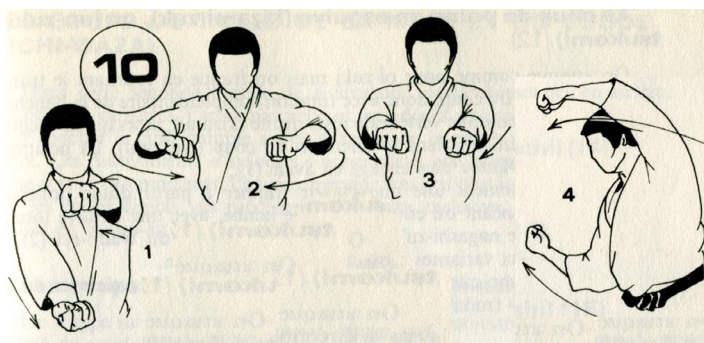
Одновременные двойные удары (мороте-дзуки) (10)

Авасэ-дзуки (1) — двухуровневая атака, один кулак в чудан-тёку-дзуки (сплетение), другой — в гедан-ура-дзуки (живот).

Хасами-дзуки (2) — способ удара ножницами или клешнями снаружи внутрь, по бокам.

Хейко-дзуки (3) — это двойное чоку-дзуки, которое носят на одном уровне чудан или дзёдан параллельными кулаками.

Яма-дзуки (4) — «горный» удар: самый низкий кулак наносит крюк снизу вверх, самый высокий — на уровне дзёдан более или менее круговым ударом в зависимости от стиля.



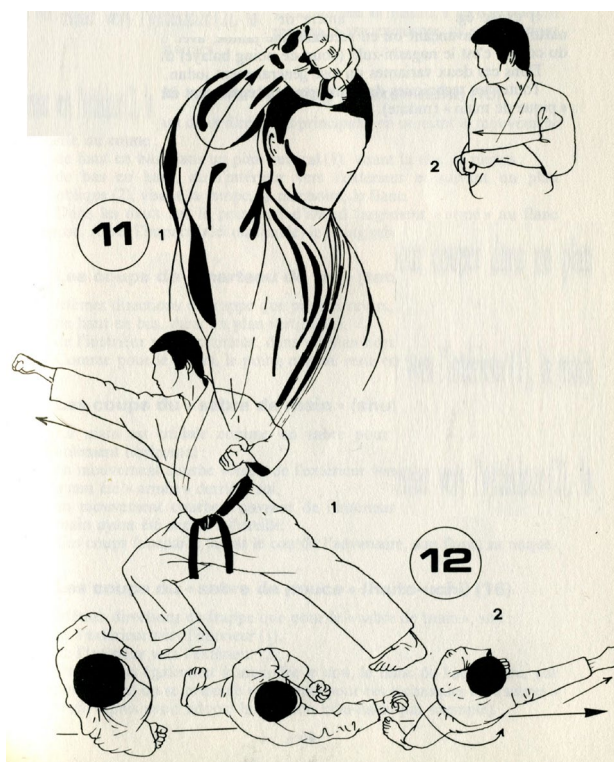
Боковые удары (11)

Маваси-дзуки (1) — круговой удар снаружи внутрь, локоть остается полусогнутым, направленный в висок или бок. Кулак совершает классическое вращение по своей траектории.

Каги-дзуки (2) — крюк короче и ближе к корпусу, предплечье параллельно груди, исключительно на уровне чуждан.

В частности, он позволяет наносить удары по противнику, когда после уклонения вы оказываетесь в профиль к нему.

В этих двух техниках противоположный кулак завершается энергичным хиките.



Удар с уклонением (кизами-дзуки или джун-дзуки-цукоми) (12)

Мы атакуем как при ой-дзуки, но наносим удар, поворачивая туловище в направлении удара, то есть с дополнительным вращением бедра. В шотокан позвоночник остается прямым (кизами), тогда как в вадорю он немного сгибается в направлении удара (цукоми). Финальная позиция — более целеустремленный дзэн-куцу вперед (1).

Существует также способ нанесения удара из естественного положения, продвигая или отступая одной ногой, с полным уклонением тела: это нагаси-дзуки (размашистый удар) Вадорю (2).

В этих двух вариантах целью обычно является дзэдан.

Все приемы Цуки также можно выполнять с помощью «ручной пики» (нукитэ).

СЕКУЩИЕ УДАРЫ РУКАМИ И ЛОКТЯМИ (УЧИ-ВАЗА)

В этом втором семействе техник, особенно богатом множеством вариантов, используемое естественное оружие описывает кривую траекторию, чтобы поразить цель, как будто удар лезвием меча. Эти «секущие» движения аккумулируют большое количество кинетической энергии и являются очень мощными. Однако они немного длиннее по исполнению, чем прямые удары, описанные ранее. Все без исключения они в основном используются в контратаках.

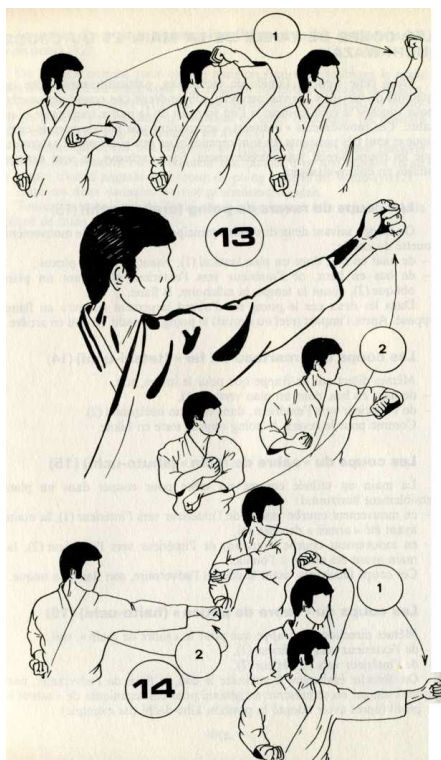
Удары тыльной стороной кулака (уракен-ути) (13)

Мы ударяем в двух основных направлениях, используя хлесткие движения локтя:

— сверху вниз, в вертикальной плоскости (1), ориентируясь на голову, сплетение;

— снизу вверх, изнутри наружу и по косой плоскости (2), целясь в висок, челюсть, бок.

В обоих случаях кулак сначала в значительной степени «готовится» на противоположном фланге. После удара (реального или смоделированного) кулак немного отдергивается назад.



Удары «железного молота» (тэцуи-ути) (14)

Те же направления ударов, что и для удара слева, т.е.:

— сверху вниз, в вертикальной плоскости (1),

— изнутри наружу, в горизонтальной плоскости (2).

Что касается реверса, то в хикитэ остается противоположный кулак.

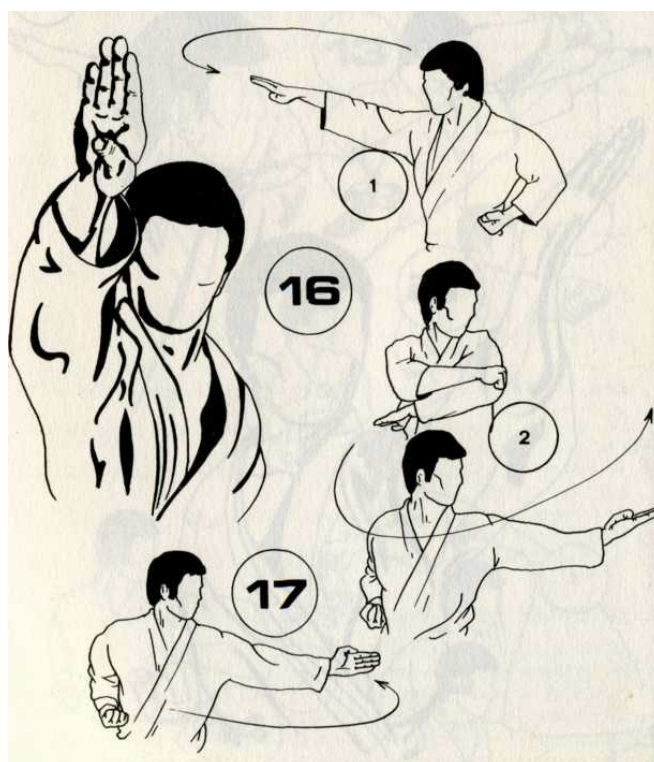
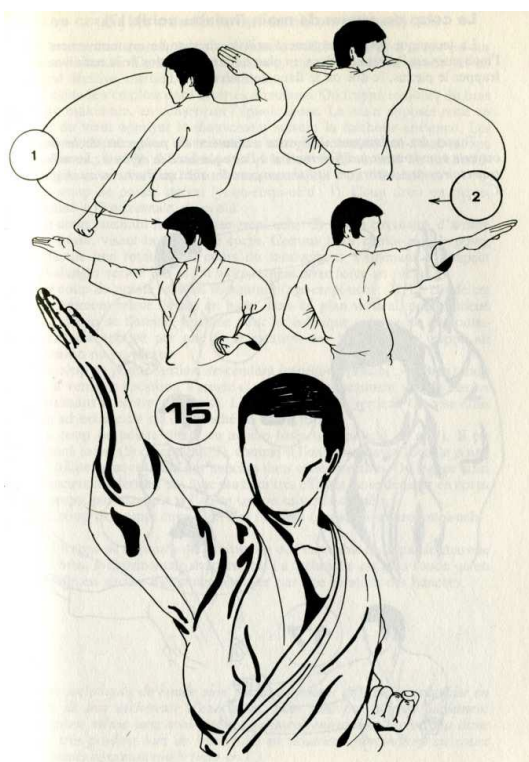
Удары «рука-меч» (шутто-ути) (15)

Рука используется как сабля, чтобы рубить практически в горизонтальной плоскости:

— в криволинейном движении, идущем снаружи внутрь (1), рука «замахивается» сзади вас,

— изогнутым движением наотмашь, открывающимся изнутри наружу (2), рука поднята к уху.

Эти косящие удары направлены в шею противника, в бок, в затылок.



Удары «меч большого пальца» (хайто-ути) (16)

Те же направления ударов, что и для «руки сабли», т.е.:

— снаружи внутрь (1),

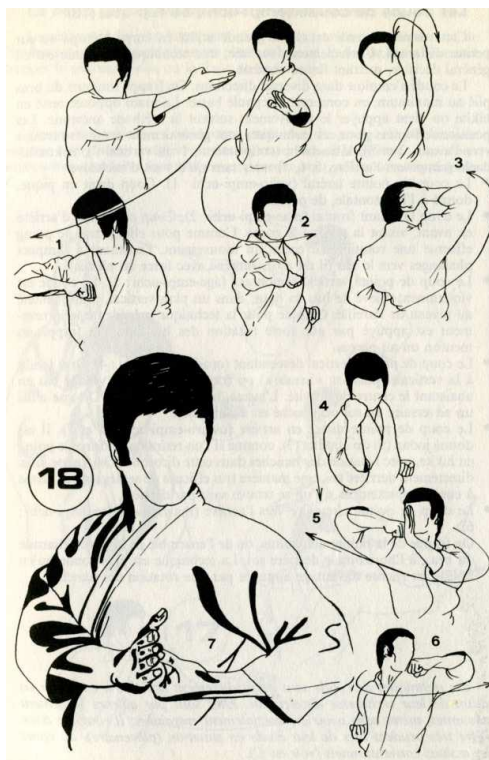
— изнутри наружу (2).

Мы также пытаемся дотянуться до шеи противника сбоку, куда направлены эти удары и поворачиваемся для этих приемов «мечей» в профиль (приняв, например, позицию кибя-даци).

Удар тыльной стороной ладони (хайсю-ути) (17)

Наиболее широко используемая техника состоит из движения изнутри наружу в горизонтальной плоскости тыльной стороной руки, направлена в сплетение, спину или в бок противника.

Все приемы учи-вадза, выполняемые кулаком или открытой ладонью, в равной степени подходят как для атаки, так и для защиты: при парировании используются те же круговые траектории, что будут показаны в главе С.



Удар локтем (эмпи-ути или хиджи-атэ) (18)

Это природное оружие очень полезно в ближнем бою или на коротких дистанциях. Правильно сфокусированный прием локтем обычно является решающим, заканчивая бой.

Локоть используется в различных направлениях. Наносим удар всегда максимально согнутой рукой, опустив плечо. Противоположная рука остается в хиките или приходит поддержать движение по старой методике. Позиции, принятые для этих техник, обычно следующие: дзэн-куцу (удары вперед, 2 и 3), кибачи (удар вбок, 1 или вертикаль 2), некоаши-дзэн (удар назад, 5, 6, 7), но не являются исключительными.

- Удар в сторону, вбок (йоко-эмпи-ути: 1). Острием локтя, горизонтально, в профиль.

- Фронтальный удар (маэ-эмпи-ути: 2). Круговой удар сзади вперед, направленный в голову или корпус. Как и при чоку-дзуки, кулак вращается во время движения, приводя его фалангами вниз (затем его с силой отводят к сплетению).

- Восходящий удар (аге-эмпи-ути: 3). Локоть резко поднимают снизу вверх в вертикальной плоскости, кулак доводят до уровня уха. Что касается предыдущей техники, то движение поддерживается сильным вращением бедер. Бьем в подбородок или сплетение.

- Вертикальный удар вниз (otoshi-empī-uchi: 4). Рукой, вытянутой вертикально (положение «замаха»), наносим удар прямо вниз, опуская центр

тяжести. Предплечье остается вертикальным. Это нацелено на противника, лежащего на земле или наклоненного вперед (назад).

- Прямой удар назад (уширо-эмпи-ути: 5 и 7). Бьется дзёдан (5) или чудан (7), как будто в хикитэ с усилием отводят кулак с вращением бёдер в этом направлении. Вы бьете прямо позади себя, очень эффективный способ вырваться в клинче, например, если вас схватили сзади.

- Круговой удар назад (маваси-усиро-эмпи-ути: 6). Наносим удар кончиком локтевой кости, или всей мясистой частью руки, горизонтально позади себя. Техника более круглая, чем в 5. Она еще больше поддерживается вращением бедер.

Техники ударов локтями особенно трудно контролировать из-за их короткого исполнения. Кроме того, они легко становятся мощными, даже без специальной подготовки. Поэтому следует быть очень осторожным при их изучении в ситуации с партнером, во время тренировки (см. В разделе С).

УДАРЫ НОГАМИ (КЕРИ-ВАЗА)

Техника ног приводит в движение большую мышечную массу, развиваемая энергия которой намного больше той, которую может генерировать движение рук. Поэтому стопа особенно интересна как «естественное оружие». Кроме того, нога позволяет бить на большем расстоянии. Таким образом, использование стопы как средства атаки и контратаки (и даже как средства защиты. См. ниже) имеет основополагающее значение для каратиста, который всегда должен стремиться наилучшим образом использовать весь спектр своих возможностей. Однако практика требует здесь, даже больше, чем для ручных техник, превосходного чувства равновесия, чтобы быть в состоянии правильно передать развиваемую энергию и быть в состоянии поглощать удар в ответ. Вот три основных правила, подходящих для всех ударов ногами:

- 1) Всегда держите опорную ногу ровно на земле: чтобы в ответ поглотить отдачу и сохранить кимэ.

- 2) Всегда поднимайте колено как можно выше, прежде чем вытягивать ногу к цели (даже если она находится на уровне гедан); это единственный способ эффективно использовать силу брюшного пресса.

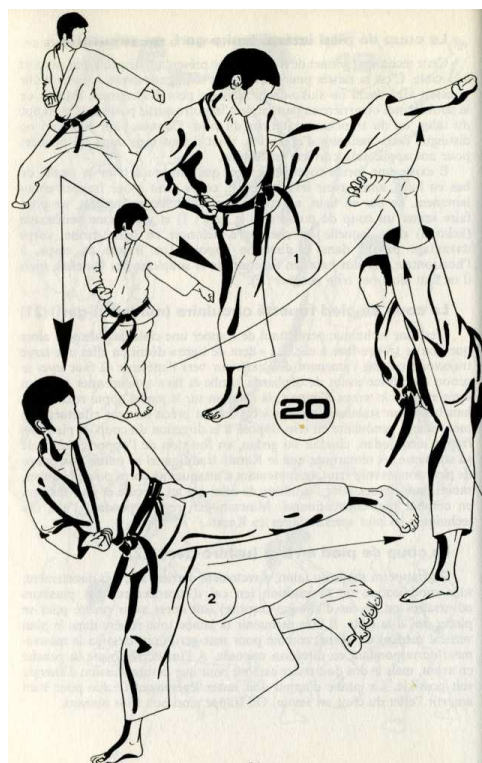
- 3) Всегда отводите ногу немного назад по возвратной траектории после удара: чтобы восстановить равновесие, избежать захвата и «перезарядить» тело для новой техники.

Прямой удар (маэ-гери) (19)

Это основная техника. Наносят удар «зубом тигра» (коши) по цели, расположенной прямо перед собой, обычно с задней ноги и из положения дзен-куцу. Затем техника развивает максимальную мощность. Пальцы ног сильно приподняты перед ударом. Опорная нога остается слегка согнутой, ступня отводится назад, колено согнуто и все еще поднято, прежде чем поставить ее обратно в дзэн-куцу. Наносят удар в срединной вертикальной плоскости тела.

Этот прием имеет два варианта выполнения: хлесткая форма (кеагэ), поворот голени вокруг сильно поднятого колена, корпус остается прямым (наносить удар снизу вверх, например по подбородку: 1) и проникающая форма (кекоми), тело немного отклоняется назад с момента, когда колено достигло высшей точки (чтобы лучше толкнуть ногу вперед. Тогда это идея проникновения, как при ударе кулаком: 2). Обратите внимание на рис. 1 и 2, различия в предварительном и конечном положениях этих двух вариантов.

Форма кекоми также может выполняться с пятки (какато-маэ-гери: 3), в то время как форма кеаге также выполняется с вытянутым подъемом стопы, например, в нижнюю часть живота (кин-гери: 4).



Боковой удар (йоко-гери или сокуто) (20)

Эта техника позволяет вам наносить удар, находясь в профиль по отношению к цели. По этой причине его часто наносят из положения киба-дachi или шико-дachi, но очевидно, что вы можете наносить удар передней или задней ногой из любого положения. Наносим удар пяткой или внешним краем стопы. Как и в маэ-гэри, существует два варианта исполнения, нюансы которых необходимо понимать для правильного применения в бою.

Существует хлесткая форма (кэагэ), которая заключается в поднятии ноги снизу вверх, предварительно подняв колено, туловище прямое (наносить круговые удары снизу вверх по туловищу, в подмышечную впадину, по подбородку или для выполнения удара прыжком вверх: 1) и проникающая форма (кэкоми), при которой стремятся нанести удар по прямой, наклонив корпус больше в противоположную сторону (наносятся удары в корпус, горизонтально или выше, в зависимости от гибкости бёдер, но сильно наклоняться нельзя: 2).

Круговой удар (маваси-гери) (21)

Это техника поражения цели сбоку лицом к ней. «Зуб тигра» действительно описывает широкую изогнутую траекторию, ведущую снаружи внутрь. Перед разгибанием ноги необходимо с усилием поднять колено и хорошо синхронизировать для эффективного кимэ время удара, вращение на опорной стопе и вращение бедрами. Чтобы стабилизировать тело именно в этот момент, руки совершают маятниковое движение в направлении, противоположном направлению удара. Таким образом, наносят удары по дзёдан, чудан или гедан, в зависимости от возможности и гибкости. Отметим, что традиционное каратэ отказывается от ударов ногами, нанесенных слишком высоко, довольствуясь ударами в корпус или ноги, менее опасными для равновесия того, кто их выполняет, и более реалистичными в нетрадиционном бою. Однако маваси-гери остается одной из самых зрелищных техник в каратэ.

Удар назад (уширо-гери) (22)

Наносится удар пяткой, непосредственно позади себя, либо напрямую, без изменения своего положения (в случае окружения несколькими противниками или в случае внезапной атаки), либо после поворота, чтобы оказаться спиной к цели. Необходимо удерживать всю ногу в средней вертикальной плоскости тела, как в случае с мае-гери, движение которой в данном случае соответствует движению в противоположном направлении. При ударе бюст наклоняется вперед, но спина должна оставаться изогнутой, чтобы была возможна передача энергии. Опорная нога должна оставаться слегка согнутой, чтобы полностью смягчить отдачу удара. Таким образом, мы наносим удары на всех трех уровнях.



Штампующий удар (фумикоми) (23)

В этой технике пятка используется в качестве массы, чтобы придавить землю. Цель – колено или лодыжка соперника. Сильно поднимаем колено (для замаха) перед тем, как ударить правой ногой к земле, наступая всем телом. Опорная нога остается слегка согнутой. Как и при всех ударах пяткой, лодыжка должна быть максимально согнута. Фумикоми бьется во всех направлениях, вперед, как какато маэ-гери (1), и в сторону, как ёко-гери-кекоми (2).

Удар пяткой крюком (ура-маваси) (24)

Это движение противоположно маваси-гери. Нога также описывает кривую траекторию, но здесь изнутри наружу, а используемое естественное оружие — задняя часть пятки. Бьем полусогнутой ногой, как бы крюком. Удар направлен в голову противника, к которому мы на мгновение поворачиваемся спиной. Как и при выполнении уширо-гери, желательно делать быстро, потому что каратист опасно оголяет спину и рискует молниеносной контратакой. Этот метод очень эффективен, однако его очень трудно контролировать. Ура-маваси также можно успешно использовать на уровне гедан, что менее обременительно для нетренированного позвоночника и столь же эффективно: вы сбиваете ногу противника или обе ноги, чтобы бросить его.



Удар полумесяцем (микадзуки-гери) (25)

Наносим удар внутренней стороной подошвы стопы (тейсоку) широким маятниковым движением сзади вперед, слегка согнув колено, чтобы коснуться стоящего противника сбоку. Таким образом, основная идея та же, что и у маваси-

гери, но здесь траектория короче, менее широкая, и бедра не вращаются (бюст остается лицом к удару). Удар мощный, сотрясающий в глубину. Опорная нога не должна вращаться, чтобы оставалась возможной правильная передача усилия. При работе над этой техникой в ки-хон вы наносите удар по противоположной руке, вытянутой вперед для создания эффекта мишени, а другая рука остается в хиките. В бою атакуем шею, бок, внутреннюю часть бедра. Еще ниже эта техника превращается в подсечку передней ноги противника.

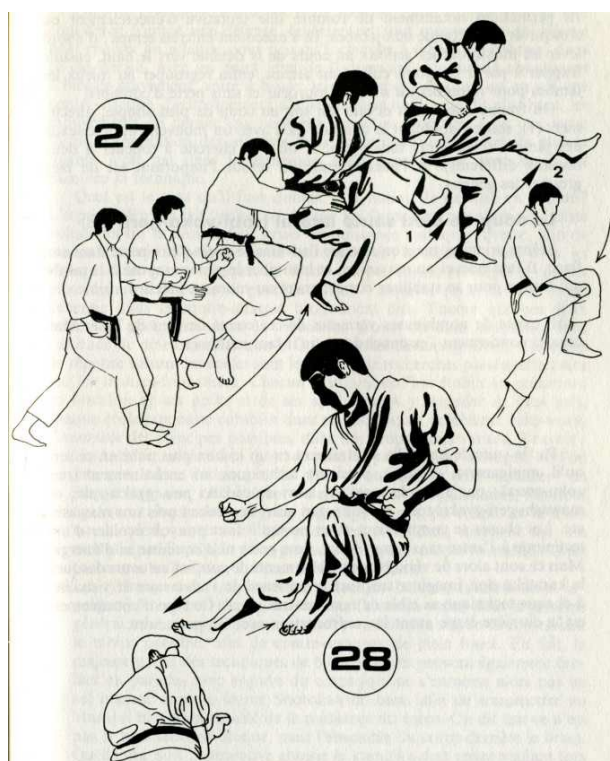
Удар полумесяцем в обратном направлении (гьяку-микадзуки-гери) (26)

Наносим удар наружным краем стопы изнутри наружу, при полусогнутой ноге. Это интересный прием, потому что его можно применить очень близко, передней ногой, при стоп-ударе перед решающей контратакой.

Фронтальный удар ногой в прыжке (тоби-маэ-гери) (27)

Удары ногами в прыжке эффектны и удивляют противника. Они позволяют, в частности, прервать попытку окружить или уклониться от атаки ногами. Они выполняются в три приема: сначала максимально поднять колени во время восходящей движения прыжка, затем нанести удар из достигнутой наивысшей точки, наконец, перегруппировать ноги как можно лучше, чтобы без тяжести и без потери силы снова опуститься на землю.

Таким образом, наносят удар прямо вперед либо простым ударом ногой, прямо (1), либо удваивая удар ногой ножницами (тогда это нидан-гери, 2, где пытаются нанести удар на двух разных уровнях). На пути туда и обратно важно хорошо сгруппировать колени.



Боковой удар ногой в прыжке (тоби-йоко-гери) (28)

Тот же принцип, но атакуем противника, зайдя ему во фланг. Вы должны максимально подтянуть и согнуть колено, противоположное бьющей ногой, чтобы правильно стабилизировать себя в момент кимэ.

Есть много вариантов этих основных ударов ногами. Но они содержат основы того, что необходимо освоить.

После этого каратист будет тренироваться в более богатом ки-хоне в том смысле, что он будет последовательно комбинировать несколько техник (рен-дзоку-вадза): например, маэ-гери, за которым следует ой-дзуки, затем гяку-дзуки или маваси-гери-гьяку-зуки, или йоко-гери, за которым следует уракен, затем ура-маваси и т. д. Затем все усложняется, поскольку вы должны иметь возможность переходить от одной техники к другой без простоя, без потери равновесия или энергии. Но это настоящие боевые последовательности, во время которых каратист должен очень отчетливо представлять себе присутствие противника и очень остро визуализировать свою цель при каждой технике. Этот вид тренировки является последним шагом перед работой с партнером.

С) ... И В ЗАЩИТЕ!

Мы видели, что в умах старых мастеров любая атака могла считаться защитой. И наоборот, любое оборонительное движение может перерасти в нападение, если оно направлено на установление контакта, в данном решающем случае, с жизненно важной точкой противника. Парирование, приводящее к серьезным травмам или даже переломам атакующей конечности, само по себе является контратакой. Технически, как было сказано выше, парирующие движения, которые будут проанализированы ниже, представляют собой еще одну форму применения атак, наблюдаемых в учи-вадза. Опять же нюанс не в технике, а в духе, с которым техника исполнена.

Какое значение следует придавать понятию защиты в каратэ? Дух на самом деле отличается в зависимости от школы. Шотокан, например, охотно настаивает на необходимости сломить атаку противника силой, чтобы с самого начала сделать невозможной любую другую атаку: поэтому защита здесь принимает вид контратаки. Вадо-рю, с другой стороны, предпочитает более легкий контакт в защите, по возможности даже уклоняясь от атаки, чтобы вкладывать всю энергию в саму контратаку. Хотя эти две школы сходятся в поиске определенной гибкости в отношении защиты, в то время как Годзю-рю более прямолинейна. Эти типы ответов, в стиле школ, являются результатом прошлых исследований, проведенных мастерами-основателями. Теперь каждый может установить свои предпочтения в соответствии со своими вкусами и способностями. При ближайшем рассмотрении каждая японская школа сочетает в своих приемах защиты (укэ-вадза) все возможные принципы в различных пропорциях, а именно:

— Силовые приемы (го): это парирование или блокирование, когда между атакующим и целью помещается предплечье (эффект щита: атака останавливается путем ее остановки или «увода в сторону» силой). Также в эту

категорию входят останавливающие удары локтем, рукой или ногой, направленные на противника в полном развитии атаки, останавливающие его атаку на ходу (например: йоко-гери по корпусу, чтобы перекрыть дыхание). Во всех этих техниках воздействие осуществляется кимэ.

— Техники гибкости (дзю): отведения, отбивы (запястьем), блоки с крючками и, прежде всего, уклонения (каваси-ваза), общий принцип которых состоит в том, чтобы позволить атаке «обтекать» вас, как можно меньше расстраивая ее, чтобы контратаковать в полную силу. На самом деле, большинство чистых блокирующих техник также могут эволюционировать в парирование с уклонением тела (которое затем не укореняется на земле, как в базовой форме Шотокан, чтобы передать блокирующей руке всю мощь говорят, что блокирует не одна рука, а все тело за рукой). Какая бы альтернатива ни была выбрана, каратист должен сохранять бдительность во время своего защитного движения (дух заншин), не останавливаться на достигнутом, а уже контратаковать «мысленно»: таким образом защита и контратака будут едины.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ БЛОКОВ (ЗАЩИТ)

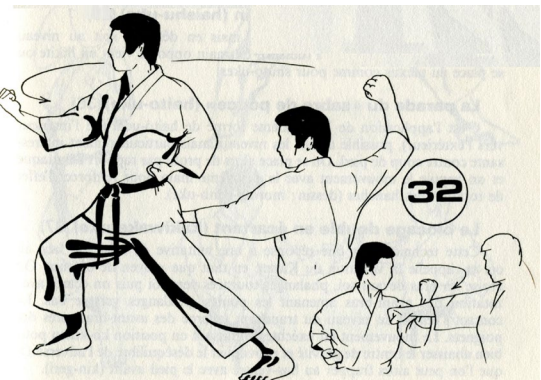
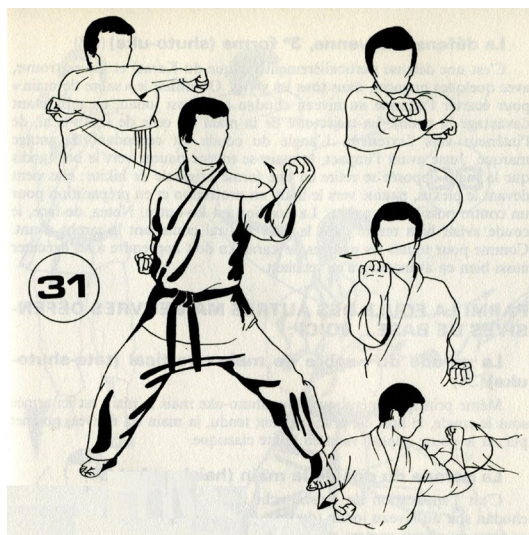
Их достаточно для эффективной борьбы с большинством возможных атак. Вот почему они составляют основу защитных маневров, которым традиционно обучают в ката (см. третью часть).

Нижняя защита (гедан-барай) (29)

Предплечье используется для отражения мощным движением изнутри наружу любой атаки, направленной в живот. Замахиваемся кулаком у противоположного уха (подготовительное положение) и «рубим» сверху вниз, наискось, чтобы перехватить противоположную руку или ногу внешним краем руки, возле запястья. Позиция, как правило, дзэн-куцу, но вы также можете блокировать в обратном дзэн-куцу, то есть наклоняясь в направлении, противоположном направлению парирования. Противоположный кулак сжат в хикитэ, готовый нанести ответный удар в гяку-дзуки. Парирующая рука останавливается в плоскости передней ноги, кулак примерно на двадцать сантиметров выше колена. То же движение можно выполнить ближе к горизонтали, чтобы отразить удар в грудь: тогда это чудан-барай. Когда начинается повторение движения в ки-хон, обычно гедан-барай является первым движением, которым начинается обучение.

Верхняя защита (дзёдан-агэ-укэ) (30)

Предплечье используется для отражения атаки вверх, когда она направлена в голову, путем нанесения удара по конечности противника снизу. Окончательное положение предплечья косое после описанного вращения при его подъеме, что приводит к повороту кулака вперед. Как и в гедан-барай, свободный кулак приходит в хикитэ и грудь поворачивается на 3/4 в профиль. Позиция обычно дзэн-куцу. Бюст прямой, живот крепкий.



Защита на среднем уровне, 1-я форма (учи-уке) (31)

Атаку, направленную на сплетение, отбивают поднятым предплечьем изнутри наружу. Удар блокирующей конечностью наносится с внутренней стороны, около запястья. Запястье остается на уровне плеча.

Защита на среднем уровне, 2-я форма (Сото-укэ) (32)

Тот же тип атаки отклоняется от снаружи движением, перемещающим предплечье сзади вперед и снаружи внутрь.

Эти две формы защиты могут перерасти в высокие защиты, при этом кулак будет поднят выше, но угол наклона локтя останется прежним, и они применяются независимо к внутренней или внешней стороне атакующей

конечности. Классическая контратака – это мае-тэ или уракен с блокирующего кулака, за которым следует гьяку-дзуки с противоположного кулака. Позиция-дзен-куцу или ко-куцу. В обеих формах грудь повернута в профиль, чтобы защитить жизненно важные точки и придать максимальный импульс заднему кулаку.

Защита на среднем уровне, 3-я форма (шүто-укэ) (33)

Это особенно типичная защита каратэ, которая с некоторыми нюансами встречается во всех стилях. Мы используем «ручную саблю», чтобы отразить атаку на уровне чудан (или также дзёдан, поднимая руку выше). Траектория руки — это шүто-ути, изнутри наружу. Однако угол локтя более заметен. Непосредственно перед ударом рука поворачивается ладонью вниз, в то время как противоположная рука отводится в первоначальную форму хикитэ: она проходит перед сплетением ладонью вверх, защищаясь и готовясь к возможному ответному удару в нукитэ. Позиция ко-куцу. Обратите внимание, спереди передний локоть находится в вертикальной плоскости, содержащей переднюю ногу. Как и в случае со всеми защитами, каратист должен научиться выполнять их в движении как вперед, так и назад.

ДРУГИЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Парирование вертикальной «рукой мечом» (татэ-шүто-укэ) (34)

Тот же общий принцип, что и для сүто-укэ, но здесь рука замахивается ниже локтя, рука практически вытянута, ладонь поднята, запястье согнуто, а противоположный кулак входит в классический хикитэ.

Парирование тыльной стороной ладони (хайшу-укэ) (35)

Это применение хайшу-ути, но в защите, либо на уровне чудан, либо на уровне дзёдан. Противоположная рука уходит в хикитэ или помещается в сплетение, как в сүто-укэ.

Парирование «мечом большого пальца» (хайто-укэ) (36)

Это применение второй формы хайто-ути (изнутри наружу), возможное на всех уровнях, но особенно интересное против ударов ногами. Мы располагаемся в профиль по отношению к атаке и поддерживаем движение второй рукой, чтобы усилить эффект вращения бедер (рисунок: моротэ-хайто-укэ).

Двойная блокировка разведением в стороны (какиваке-укэ) (37)

Эта техника является ответом на попытку захватить воротник спереди и напоминает о призывании каратэ как средства защиты. Скрестите руки перед собой, костяшки пальцев повернуты к себе, затем разведите с вращением

предплечий, опуская кулаки, костяшки пальцев вниз. Контакт осуществляется на внешнем крае предплечий, возле запястий. Движение выполняется путем перехода в позицию ко-куцу, чтобы понизить центр тяжести и вывести противника из равновесия, которого затем можно ударить в нижнюю часть живота передней ногой (кин-гери).



Двойной блок предплечья (моротэ-укэ) (38)

Это учи-укэ, но противоположный кулак вместо хикитэ усиливает движение руки в том же направлении с сильным вращением бедер, как и в хайто-укэ (36). Задний кулак находится на уровне локтя блокирующей руки. Это особенно мощная техника, также возможная на уровне дзёдан (простым поднятием рук от плеч, угол локтей остается прежним). Он выполняется как в дзен-куцу, так и в ко-куцу.

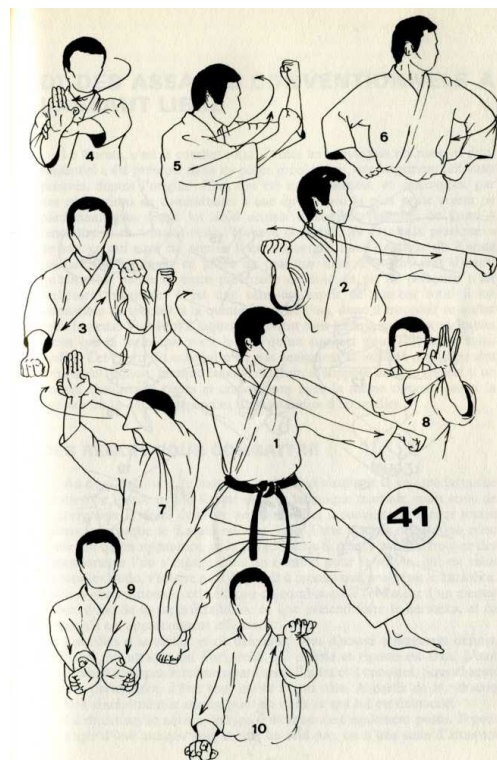
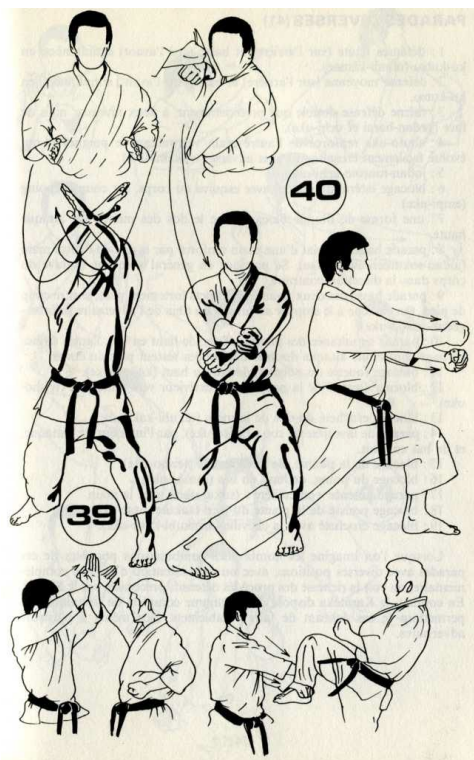
Высокий перекрестный блок (дзёдан-дзюдзи-укэ) (39)

Парируем удар в голову в развилке запястий, поднятых перед собой, снизу вверх, предплечья перекрещены. Руки могут быть открыты или закрыты. Поза дзен-куцу, грудь остается далеко впереди. Из этого блока легко захватить запястье соперника одной или двумя руками, потянуть его вперед и ударить ногой. Эта защита также хорошо работает против вертикальной атаки палкой.

Низкий перекрестный блок (гедан-дзюдзи-уке) (40)

Перехватываем удар в угол запястий (кулаки здесь сомкнуты, чтобы не травмировать пальцы), запускаемый сзади вперед. Позиция дзен-куцу, сильно

вперед. Особенно эффективна эта защита, когда она возникает в первой фазе атаки, когда нога нападающего еще не полностью выпрямлена и для него это особенно болезненно (удар по голени, около лодыжки).



РАЗЛИЧНЫЕ ПАРИРОВАНИЯ (41)

1: одновременная высокая (сзади) и низкая (спереди) защита в ко-куцу (мандзи-камаэ).

2: одновременная средняя (сзади) и низкая (спереди) защита в ко-куцу.

3: та же двойная защита, что и раньше, на двух уровнях, но спереди (гедан-барай и учи-укэ).

4: усиленный шуто-укэ, когда другой рукой блокируется запястье, что легко переходит в захват руки противника (цуками-укэ).

5: дзёдан-моротэ-ути-уке.

6: боковая блокировка локтем с уклонением корпуса на удар (эмпи-уке).

7: форма двойного блока тыльной стороной ладони при высокой атаке.

8: высокая защита ладонью одной руки, подкреплённая тыльной стороной другой руки (дзёдан-сокумен-авасэ-укэ). Обычно практикуется с уклонением тела в противоположном направлении.

9: низкое парирование обеими ладонями, сильно согнутые запястья, встречный удар ногой. Стараемся остановить его на уровне голени противника (мороте-гедан-тейсё-укэ).

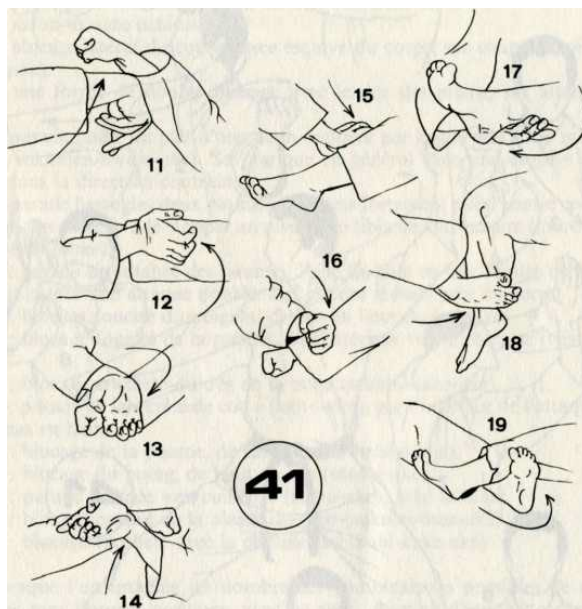
10: Одновременное парирование ладонями, одной сверху вниз, другой снизу вверх против двойной атаки. Локти остаются близко к телу.

11: хлесткая блокировка запястья снизу вверх (кочен-укэ).

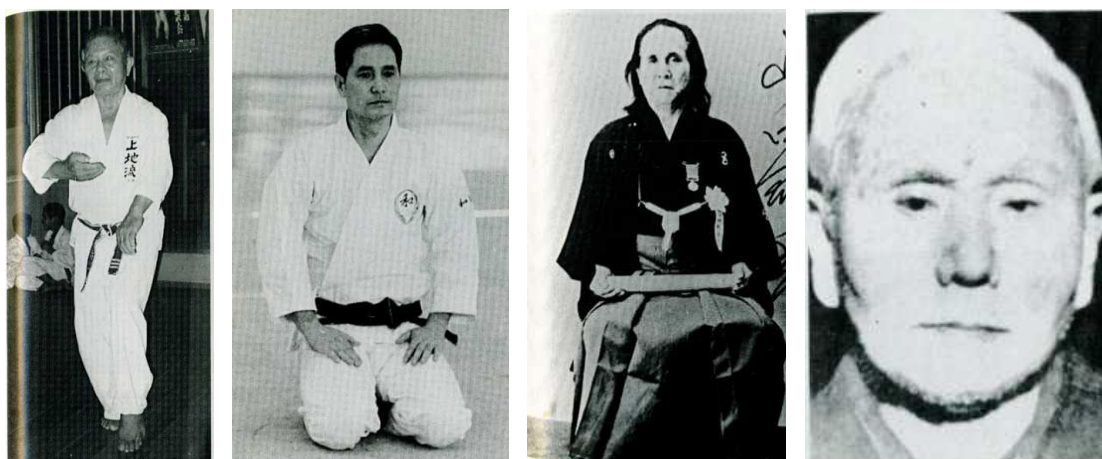
12: хлесткая блокировка ладони снаружи внутрь (тейсё-укэ).

13: блокировка тыльной стороны кисти крючком (тэкуби-каке-укэ).

- 14: парирование «петушиного гребешка» (кейто-укэ), изнутри атаки и снизу вверх.
 15: блокировка ладони сверху вниз (тейсё-укэ).
 16: блокировка кулаком сверху вниз (отоши-укэ).
 17: парирование рукой «в ложку» (сукуи-укэ),
 18: Толкающий блок подошвой стопы (сокутей-осае-укэ).
 19: блок крючком с голеностопом (асикуби-каке-укэ).



Когда мы представляем множество возможных комбинаций этих защит с различными позициями, с целью дополнительного уклонения или без нее, мы видим богатство защитных процедур, рекомендуемых каратэ. В бою каратист обладает полным набором приемов, позволяющих ему, при необходимости, противостоять даже нескольким противникам.



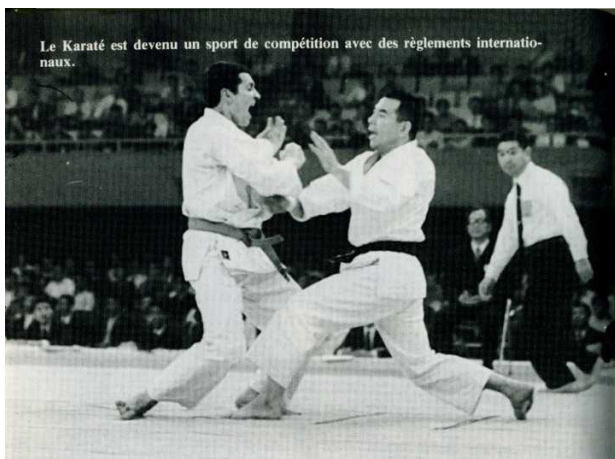
1. Каней Уэчи, сын основателя Уэчи-рю (Окинава),
2. Хиронори (Дзиро) Оцука, наследник Вадо-рю, основанного его отцом.
3. Гоген Ямагучи, "Кот" Годзю-рю.
4. Гичин Фунакоши, основатель Сётокан, который принес искусство с Окинавы в Японию.



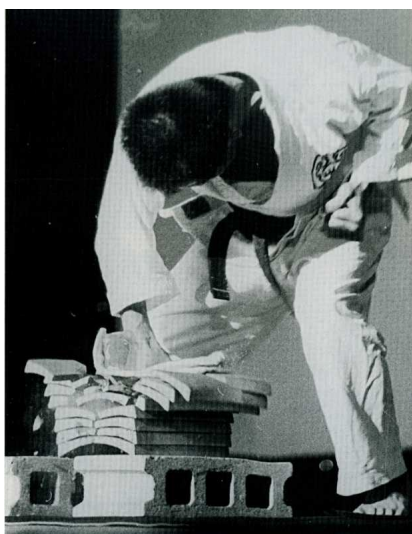
Выполнение иппон-кумитэ. Исходное положение: Мусуби дачи(1), Рэй(2), Камаэ для Тори слева и Йой для Укэ справа (3). Атака дзёдан-ои-цуки, парирование аге-укэ, отступая (4), затем Чудан-гьяку-зуки на месте в ответ (5). В обычном, базовом нападении Тори сохраняет свою окончательную позицию до завершения движения Уке. Затем возвращение обоих партнеров в исходное положение и поклон.



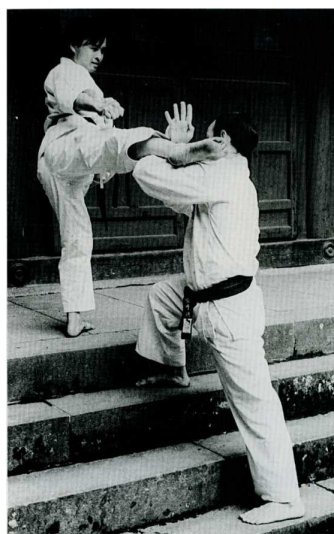
1. Фаза дзю-кумитэ : Йоко-гери (боковой удар) уклоняется с тейшо-барай.
2. Фаза иппон-кумитэ: на дзёдан-ои-дзуки, парирование рукой в стиле аге-укэ с одновременным нанесением ответного удара саблей (шутто) по сонной артерии.



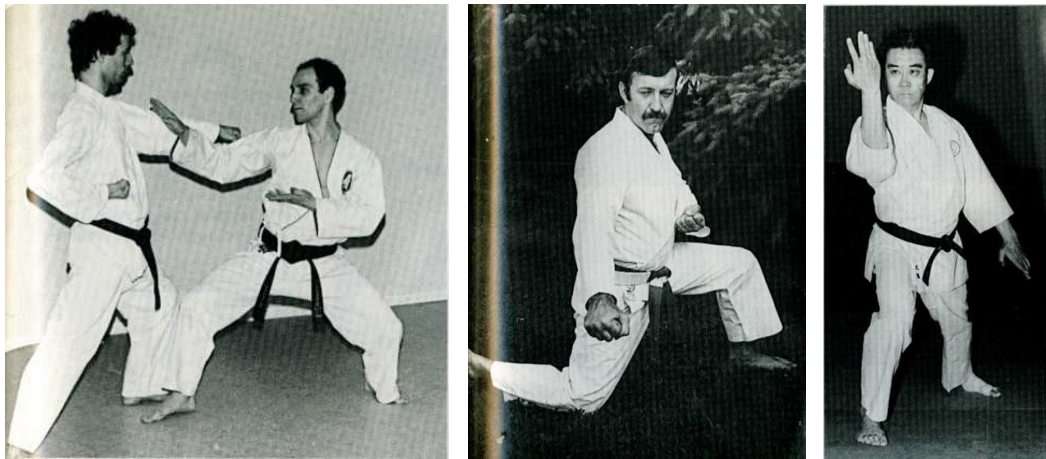
Каратэ стало соревновательным видом спорта с международными правилами



Тамешивари, тест на разбивание, является впечатляющим аспектом каратэ, злоупотребление которым на публичных демонстрациях часто искажает цель этой дисциплины.

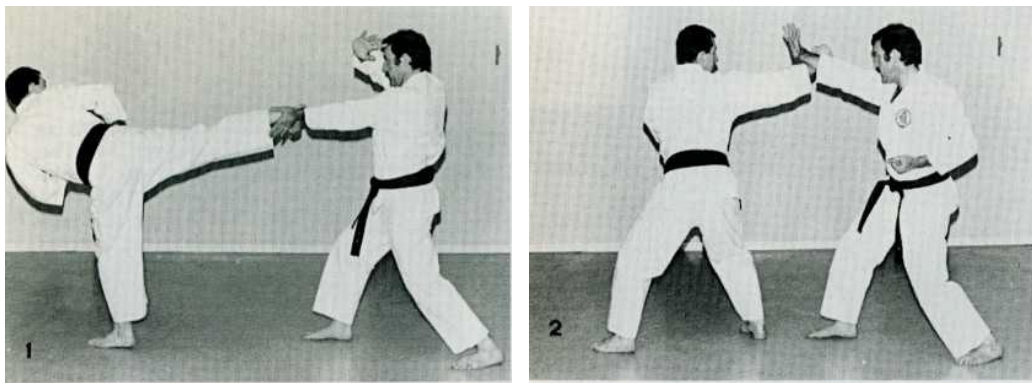


Свободное кумитэ



1. Суть каратэдо заключается в ката, которые иногда отрабатываются частично в ситуации (бункай).

Однако эта типичная тренировка каратэ гораздо чаще проводится в одиночку 2. - автор 3. - Тадахико Оцука из Годзю-рю.



Последовательность действий: парирование тейшо уке на сокуто (1), затем парирование шуто-бараи на уракен (2), наконец, упреждающее движение (ирими), позволяющее нанести ответный удар гьяку-дзуки на ура-маваши, скованного Тори (3 и 4), завершающееся зацепом опорной ноги противника (5).

D) ОТ ОБУЧЕНИЯ К СВОБОДНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Каратэ — это тотальный бой. Все использованные методы, основы которых были представлены на предыдущих страницах, с самого начала в значительной степени зарекомендовали себя. Они были испытаны и разработаны поколениями бойцов в то время, когда малейшая ошибка была непоправимой. В нынешнем додзё бой (кумитэ, от куми = столкновение и тэ = рука) остается проверкой истины, «практической работой» всего, что было изучено. С точки зрения боевого карате, важно продолжать эту практику в том же состоянии ума, что и раньше, даже если между партнерами по додзё нет реальной угрозы чьей-либо жизни. Дело в том, что без этого духа тотального боя невозможно прикоснуться к квинтэссенции искусства, а значит, увидеть, что представляет собой этот знаменитый Путь (до), к которому подходят все истинные боевые искусства (для которого техника не более чем поддержка духовного роста). Этот боевой дух — это не только стремление к полной приверженности действию, нападению и защите; он также предполагает соблюдение определенного количества правил и условностей с такой же строгостью, как если бы победа или поражение зависели от наименьшего из них.

ПРАВИЛА БОЯ

В додзё отношение каратиста к бою является результатом яростной воли к выживанию, потому что каратэ — это боевая техника, а также правильности и праведности, с которыми все должно выполняться, потому что каратэ — это путь. Эта двойная ориентация противоречит только внешнему виду, и парадокс, который может возникнуть при соблюдении правил, когда кто-то участвует в борьбе за выживание, которая характерна для всего Будо, становится очевидным, а затем исчезает по мере развития каратэки. Несоблюдение этой боевой этики свидетельствует о слабости ума, следовательно, о поверхностности того, что утверждает каратист, даже если он внешне эффективен.

Роли нападающего и защитника изначально строго определены.

— Тот, кто атакует, — Тори, тот, кто защищается и наносит ответный удар, — Укэ. Душевное состояние неодинаково у того и у другого и желательно, чтобы каждый из партнеров был целиком в своей роли. Оттуда каждый будет искренне делать все возможное в том, что от него требуется.

— Также обусловлены направление, уровень, тип атаки. Это может быть одиночная атака на одном шаге или серия более или менее сложных атак. Во время тренировки не может быть и речи о модификации того, что было запланировано.

— Даже при наличии таких вариантов каждое движение должно выполняться с полной физической и умственной отдачей. Мы должны забыть об условном аспекте, чтобы думать о реальном бою.

— Каждый прием, атака или защита, должен быть четким, точным, эффективным. Каратисты не должны терпеть ничего приблизительного.

— Каждый удар «поддерживается» мысленно, акцентируется кэнсем, перед возвращением в исходное положение.

— Вы должны сражаться решительно, но со смирением и уважением к партнеру, что делает возможной искреннюю атаку. Это то, что выражает приветствие (rei) до и в конце каждого обмена действиями.

— Наконец, за исключением специального исследования, которое может быть рассмотрено только между знающими и согласными партнерами, каждый прием, хотя и применяемый с применением силы, должен останавливаться четко в нескольких сантиметрах от предполагаемой точки удара. Этот фундаментальный элемент управления — *sundome*. Он проводит различие между насилием и жестокостью. Этот принцип должен соблюдаться даже во время свободного боя, где заранее не устанавливаются никаких условностей (см. ниже).

ШАГИ К ПРОГРЕССУ

Традиционное каратэ, которое не могло предусматривать неограниченный бой между партнерами из-за неизбежных травм, которые могли бы привести к летальному исходу, предлагало лишь изучение ки-хон, ката (см. ниже) и в виде нескольких строго кодифицированных видов нападения. Но с 1930-х годов некоторые мастера, подталкиваемые молодыми японскими студентами университетов, начали искать новые формулы, более мобильные, менее систематизированные нападения, желая, как ни странно, быть более реалистичными. Это было отправной точкой современного каратэ, эволюции, кульминацией которой станут нынешние спортивные соревнования. Различные типы нападения, доступные каратистам сегодня, чтобы прогрессировать, проверяя степень их мастерства в основных техниках, представляют собой смесь древнего и современного.

Кодифицированные боевые упражнения, где все решается заранее (кихон-кумитэ или якусоку-кумитэ)

а) Атака из пяти шагов (гохон-кумитэ): Тори атакует, продвигаясь вперед пять раз подряд, каждый раз выполняя одну и ту же атаку кулаком (ой-дзуки) или задней ногой (маэ-гери). УКЭ отступает, пять раз защищается той же техникой, затем контратакует на месте в шестой раз, на Тори, неподвижного в своей последней позе атаки. Начинаем медленно, потом все быстрее и быстрее. На продвинутом этапе мы можем договориться об изменении типа атаки и каждый раз наносить ответный удар с оригинальной защитой.

б) Трехшаговый бой (самбон-кумитэ): тот же принцип, что и раньше, но Тори продвигается только три раза. Таким образом, УКЭ защищается на три шага, а затем наносит контрудар на месте. Здесь опять же можно ввести массу интересных вариантов, при условии, что они заранее известны обоим партнерам.

в) Одношаговый бой (иппон-кумитэ). После салюта, а затем прохода в йои, Тори становится настороже, затем атакует, продвигаясь вперед только один раз, прежде чем остановиться, чтобы позволить Уке провести технически правильную контратаку. Это чистейшая форма традиционного кумитэ, в которой все происходит в яростной, короткой, искренней встрече, но полностью контролируемой (поэтому без опасности). Вернемся к йои, тогда приветствие.

Полусвободный бой на один шаг (дзию-иппон-кумитэ)

Мы приближаемся к свободному бою, но правил по-прежнему много: роли Тори и Укэ остаются четко определенными, как и тип и уровень атаки. С другой стороны, Тори уже не обязан атаковать в линию (более гибкое движение, возможно, с финтом, который, однако, должен совершенно не попадать) и должен стремиться по-настоящему поразить. Таким образом, это очень мужественное упражнение, и существует опасность, если Укэ обладает недостаточной техникой. Вот почему он предназначен для продвинутых каратистов и когда-то был самой свободной формой боя, которую могли себе представить старые мастера.

Свободное упражнение (дзию-кумитэ)

Это самая современная форма, результат эволюции каратэ, формировавшейся в течение пятидесяти лет. Правил больше нет. После обмена салютом любой из двух каратистов может взять на себя инициативу, используя технику по своему выбору, в откровенной атаке или после любых желаемых финтов. Тем не менее понятие контроля (сундомэ) остается императивным: оно позволяет двум каратистам безопасно обмениваться приемами. Этот вид боя, в котором можно проявить себя полностью, без жестокости, является фантастической школой эффективности и самообладания.

Хорошая прогрессия — это не пропускать эти фундаментальные шаги. Каратист, желающий серьезно, с силой, прогрессировать, очень долго посвятит свои усилия обычным атакам и будет регулярно возвращаться к ним, чтобы отшлифовать свои техники. Именно в их рамках он сможет лучше всего обнаружить и проанализировать определенное количество факторов, к которым он не может подойти в одиночку в ки-хон. Наличие партнера, играющего роль противника, ставит перед ним ряд новых задач: правильная адаптация используемого приема по морфологии, скорости и силе визави, ритму и времени выполнения (тайминг), открытие идеальной дистанции, постоянно меняющейся (нельзя поставить одну и ту же технику на дальнюю дистанцию, *то-ма*, среднюю, *учи-ма* или в клинч, *чика-ма*), сохранение внутреннего спокойствия в натиске действия, правильный ритм дыхания, сосредоточенность, правильное определение действительно опасной атаки среди второстепенных движений или финтов противника, решительность в решающий момент, мгновенный выбор верной реакции, поддержание хорошей физической и психической готовности и т. д.

На этом уровне каратэ становится захватывающей игрой в шахматы, во время которой один стремится прочесть мысли другого. Только опыт покажет код доступа. Это захватывающая глава в «искусстве пустой руки», где человек прогрессирует независимо от возраста: со временем разумное использование острого ума в такого рода испытаниях избавляет от полной и постоянной физической нагрузки. Затем продвинутый каратэка открывает принцип энергосбережения, который позволяет ему включиться только в самый

последний момент. Это начало мудрости, решающий этап в путешествии по Пути...

БЕСЧИСЛЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

На следующих страницах дается небольшой обзор технического богатства, которое можно увидеть в тренировке каратэ. Вот несколько примеров обменов в иппон-кумитэ с использованием классических техник.

42) Тори и УКЭ приветствуют друг друга стоя, принимают позу «йой» («готов»), минуя хатиджи-дачи и немного разводя руки по обе стороны от тела, кулаки защищают живот (повторный рисунок 1). Это отношение, состоящее из бдительности и доступности, однако расслаблено, единственное ощущение силы находится на уровне хары. Плечи остаются опущенными, колени очень слегка согнуты, корпус прямой. Еще можно из «йои» быстро повернуться лицом в любом направлении, откуда может исходить опасность. Тори и Укэ возвращаются к этому положению йои в конце технического обмена, прежде чем снова поприветствовать друг друга.

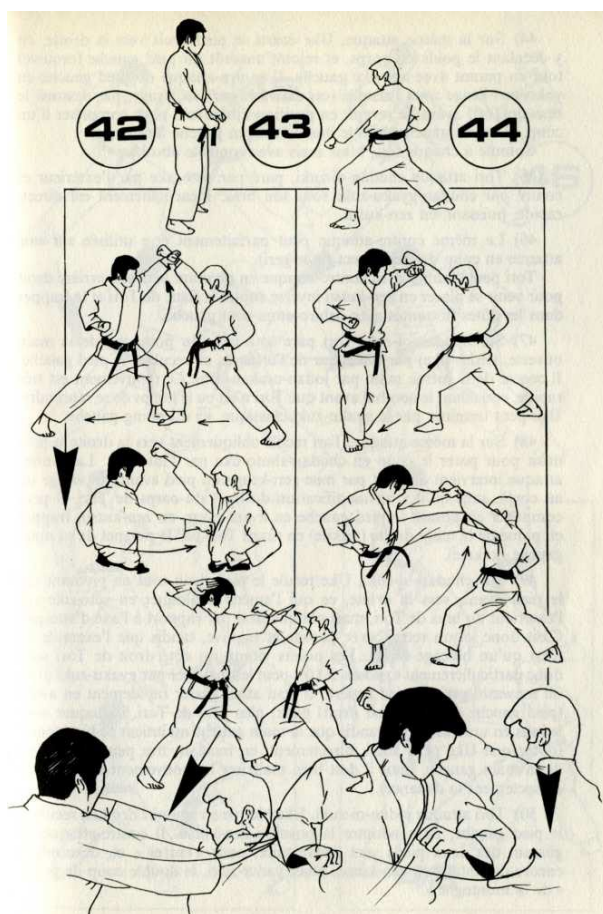
Тори атакует дзёдан-ой-дзуки справа.

УКЭ делает шаг назад правой ногой и парирует дзёдан-агэ-укэ левой, прежде чем нанести ответный удар чудан-гяку-зуки, остановившись как можно ближе к целевой точке удара, но не касаясь ее. Он также может сделать чудан-маваши-гери передней ногой или нанести удар задней, правой ногой, предварительно немного отведя левую ногу, чтобы отрегулировать расстояние.

43) В этой же атаке УКЭ отводит правую ногу вправо, чтобы перейти в ко-куцу и парировать дзёдан-шутто (или хайшу)-уке, одновременно поднимая правую руку ко лбу для замаха, чтобы нанести ответный удар в следующий момент шутто-ути в сонную артерию Тори. Чтобы приложить максимум силы в движении, УКЭ наносит удары с переходом в дзен-куцу с сильным вращением бедер вперед.

44) В этой же атаке УКЭ отводит правую ногу вправо, перенося туда вес тела, и тут же соединяется с левой ногой (уклонение) при парировании агэ-укэ левой. Он контратакует левой ногой в йоко-гери-кеаге в подмышку (или маваси-гери в лицо, под рукой Тори), прежде чем вернуться в позицию кибачи, чтобы закончить ударом левого локтя в спину или левым уракеном в висок.

Как всегда, кимэ, но с абсолютным контролем.



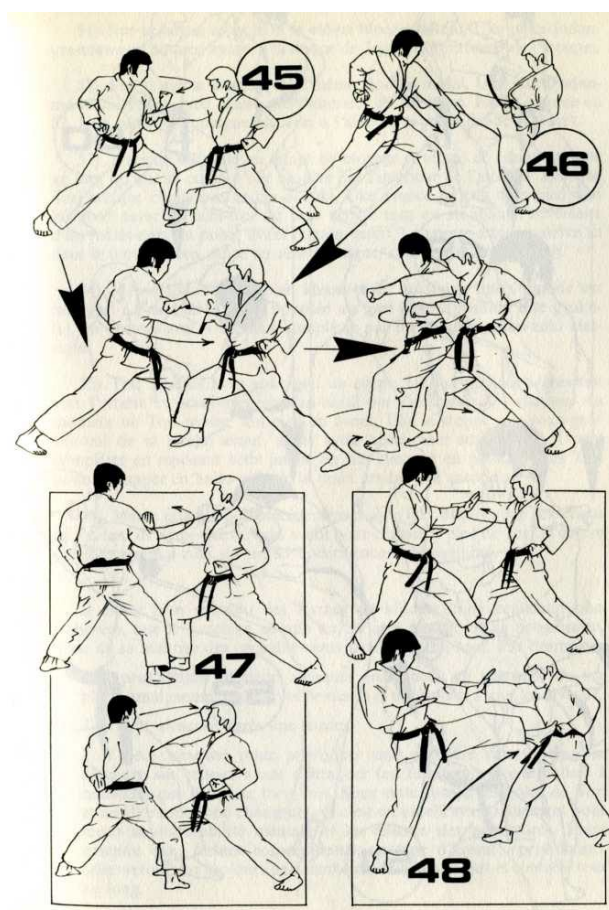
45) Тори атакует чудан-ой-дзуки, парируется сото-укэ снаружи и контратака чудан-гяку-дзуки под его рукой. Последовательность прямая, быстрая, мощная, в дзен-куцу.

46) Эту же контратаку можно прекрасно использовать при атаке прямым ударом ногой (маэ-гери).

Тори может завершить свою контратаку, развернувшись вправо через спину, чтобы принять обратное дзен-куцу сбоку от Тори и ударить его по плавающим ребрам левым уширо-эмпи-ути.

47) На чудан-ой-дзуки Тори парирует сото-уке (кулаком или открытой ладонью, тейсё-уке) изнутри атаки, отступая левой ногой. Он контратакует той же рукой дзёдан-уракен-ути. Движение очень быстрое, бой заканчивается до того, как Тори успеет прийти в себя. УКЭ может закончить классическим гяку-дзуки, здесь левым кулаком.

48) В этой же атаке Тори делает шаг назад наискосок вправо правой ногой, чтобы парировать удар в чудан-шүто-укэ изнутри. Контратака наносится немедленно маэ-гери-кеагэ передней ногой, в лицо или тело, без каких-либо изменений верхней части тела Тори. Он может завершить это, выставив левую ногу вперед, чтобы в дзэн-куцу ударить правой рукой пальцами (нукитэ), потянув Тори за запястье левой руки (какетэ).



49) На чудан-ой-дзуки Укэ делает шаг назад правой ногой, поворачиваясь на передней ноге вправо, что заставляет его блокировать в сото-укэ на внешней стороне руки Тори, но наклонно к оси атака. Следовательно, это выведение из равновесия с парированием и уклонением, а пример 45 — только прямой блок.

Таким образом, жизненно важные точки на правой стороне Тори особенно открыты, и Уке может угрожать им правым гяку-дзуки или маваси-гери задней ногой. Он также может быстро скользнуть вперед (левая нога следует за правой ногой), чтобы, ближе к Тори, атаковать его под рукой в правом ура-зуки, в то время как левая рука держит эту руку вытянутой (обратите внимание, что Укэ может также прямо отступить назад) очень мало, таким образом, парируя левой рукой, но он должен хорошо овладеть движением и правильно оценить дистанцию).

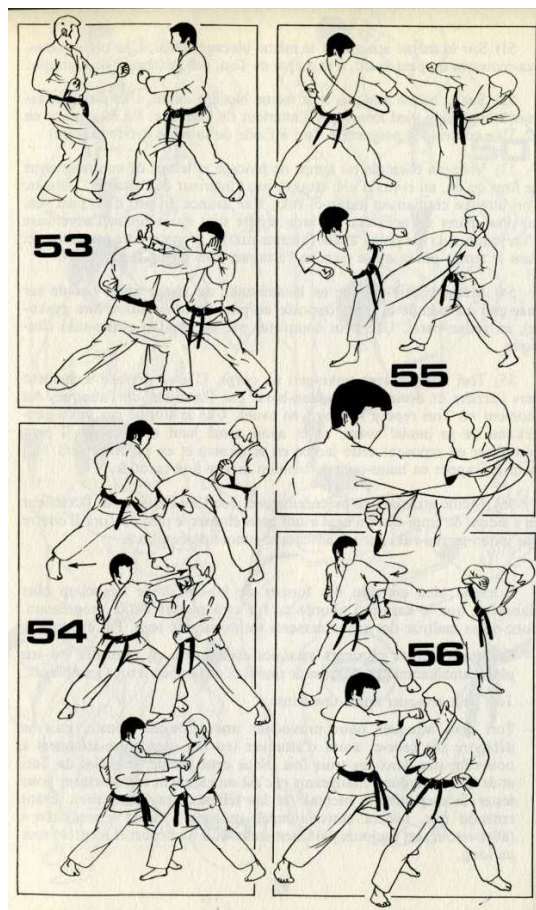
50) Тори атакует дзёдан-ой-дзуки. Уке блокирует правым аге-уке, отводя левую ногу назад, чтобы принять позицию дзен-куцу. Он контратакует, скользя обеими ногами к противнику, чтобы «войти», и, спускаясь еще дальше в дзен-куцу, наносит яма-дзуки, двойной удар.



51) В той же атаке и в том же начальном блоке УКЭ наносит дзёдан-ура-маваси передней ногой сзади в шею Тори с внешней стороны атаки.

52) В той же атаке и в том же начальном блоке Уке выполняет дзёдан-маваси-гери передней ногой с внутренней стороны атаки. В 51, как и в 52, Уке контролирует запястье Тори правой рукой (какэтэ).

53) Вот пример, когда время блокировки и время контратаки сливаются воедино во время атаки с уклонением изнутри. Когда Тори атакует чудан или дзёдан-ой-дзуки, УКЭ немного продвигается к нему, чтобы парировать в учи-уке задней рукой, останавливая противника дзёдан-дзуки передним кулаком (кизами-дзуки). Контратака прибывает ровно в то время, когда заканчивается атака, без паузы.



54) Та же контратака в кизами-дзуки, в лицо после парирования маэ-гери рукой, противоположной передней ногой (позиция, называемая гьяку-тэ), в гедан-барай. Уке может завершиться классическим чудан-гьяку-дзуки.

55) Тори атакует ёко-гери в корпус. УКЭ резко движется назад и отражает чудан-барай изнутри. Когда Тори опускает ногу вперед, Уке останавливает его ёко-гери-кекоми передней ногой, предварительно высоко подняв колено. Он может завершить это, упершись этой ногой в дзен-куцу и повернувшись к Тори, чтобы ударить его в хайто-ути задней рукой в сонную артерию.

56) Та же атака, что и раньше, от которой Уке уклоняется наружу, используя эмпи-уке своей передней рукой, чтобы отбить ногу Тори. Он контратакует дзёдан-гьяку-дзуки на все еще неуравновешенного противника.

Есть, конечно, гораздо более сложные формы кихон-кумитэ, к которым каратисты приближаются по мере своего прогресса и, следовательно, овладевают основными техническими последовательностями. Например :

— Тори может определить несколько последовательных атак, двигаясь вперед или на месте, комбинируя техники рук и ног на всех уровнях.

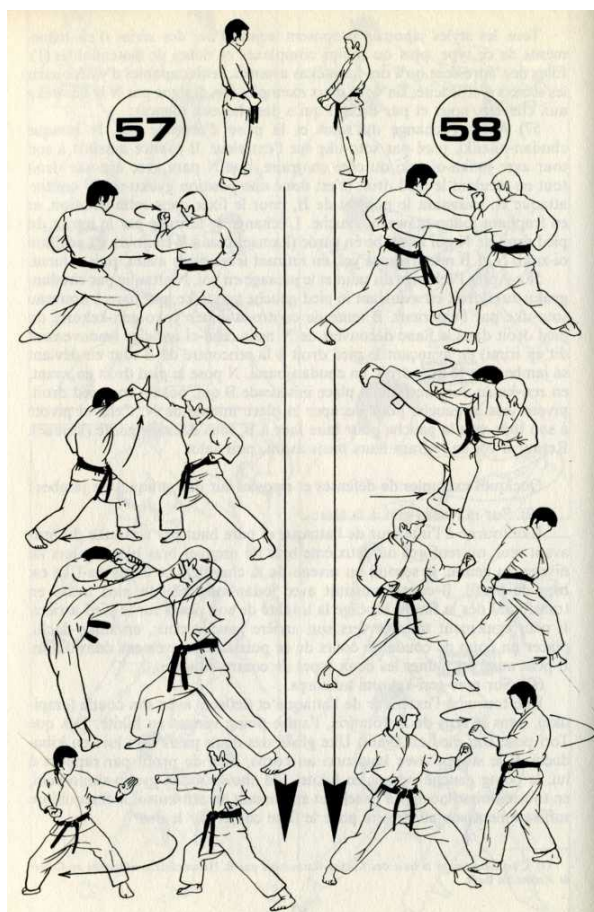
— Тори может атаковать после финта.

— Тори может атаковать, чтобы спровоцировать первый ответный удар, затем защищаться от него, прежде чем снова атаковать (фактически контратаковать), два или три раза. Таким образом, в этой форме роли Тори и Уке меняются, и это отличная тренировка для проверки умственной готовности и рефлексов партнеров. При этом понимается, что, оставаясь традиционным, этот тип «маятникового» упражнения (туда-обратно) всегда отлично систематизирован в начале и контролируется на протяжении всего времени.

Все японские стили сегодня предлагают серию последовательностей этого типа, более или менее сложных и богатых потенциалом (*Это, в частности, основа Кумитэ-Ката, созданных Р. Хаберзетцером и преподаваемых в Исследовательском центре Будо*). Они предназначены только для продвинутых каратистов, единственных способных открыть секреты эффективности. Вот два примера (обозначаем N каратиста с черными волосами и В с белыми волосами):

57) После приветствия и принятия стойки йой N атакует чудан-ой-дзуки, парируя его сото-укэ снаружи, В немедленно продвигается с дзёдан-ой-дзуки на противоположной рукой, которую N парирует правой аге-уке, отступая назад правой ногой (так что это позиция гяку-тэ). N контратакует, хватая В за запястье, фиксируя его в этом положении и нанося удар дзёдан-маваши-гери. Розыгрыш заканчивается отдергиванием правой ноги N, который возвращается в стойку (камаэ) лицом к В, все еще в позиции oi-zuki. N и В возвращаются к йой, убирая передние ноги, затем отдают поклон.

58) После обмена салютом и перехода в йой N атакует правым чудан-гяку-дзуки, выдвигая левую ногу к Уке, который парирует сото-укэ снаружи. В пытается контратаковать ёко-гери-кекоми правой ногой в открытый бок N, но последний предвосхищает (движение в ирими), выдвигая правую ногу навстречу В, отклоняя ногу правой рукой, в chudan-bagai. N ставит правую ногу вперед в дзен-куцу, далеко позади исходного положения В, который, поставив правую ногу, поворачивается влево, чтобы занять исходное положение N. Последний, в свою очередь, поворачивается влево лицом к В, оба в позиции готовности (камаэ). Вернитесь к йои, убрав передние ноги, затем отдайте честь.



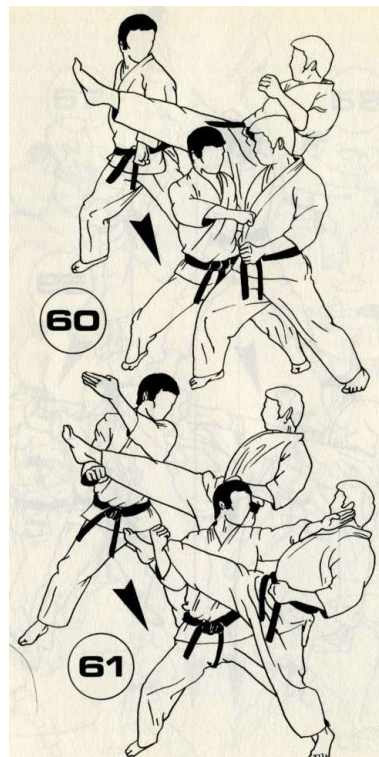
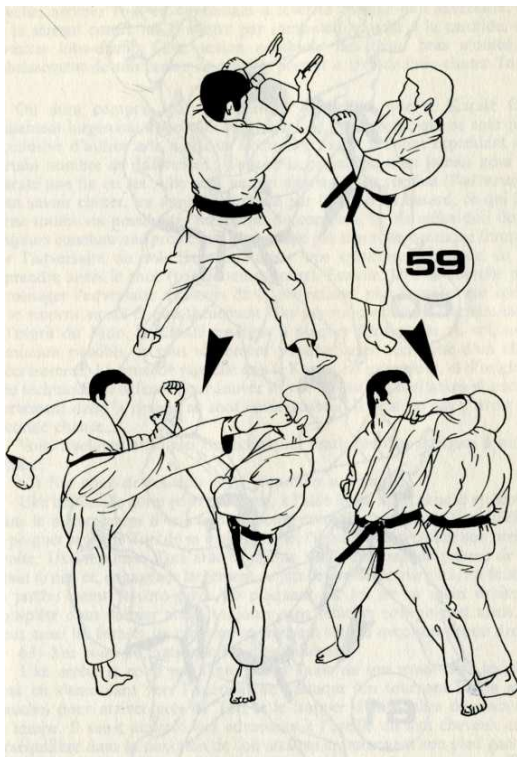
Некоторые примеры защит и ответных ударов при атаках ногами:

59) На маваси-гери в голову:

Укэ разворачивается внутрь атаки и парирует высоко с помощью сото-укэ одной передней рукой или усиленной второй рукой (первая рука блокирует колено, вторая - лодыжку). Тело Укэ хорошо в профиль. Он немедленно контратакует дзёдан-маваси передней ногой, перенося весь свой вес на заднюю ногу, как только блокировка прекращается. Он также может повернуться налево назад, чтобы в шико-даци нанести удар локтем во время этого мощного вращательного движения. Он также может сочетать оба типа контратак.

60) На мае-гери-кекоми в корпус.

Укэ поворачивается в сторону от атаки и отклоняет ее локтем (эмпи-укэ) в направлении вращения, а другой кулак входит в хиките. Как только Тори опускает ногу вперед, Укэ скользит к нему обеими ногами: в кибя-даци он останавливает его ударом каги-зуки в корпус, в профиль к нему, а левый кулак переходит в хиките. Если он выберет дзёдан-гьяку-шутто-учи, повернув бедра влево и перейдя в Дзен-Куцу, он выведет противника из равновесия настолько, что тот упадет на спину.



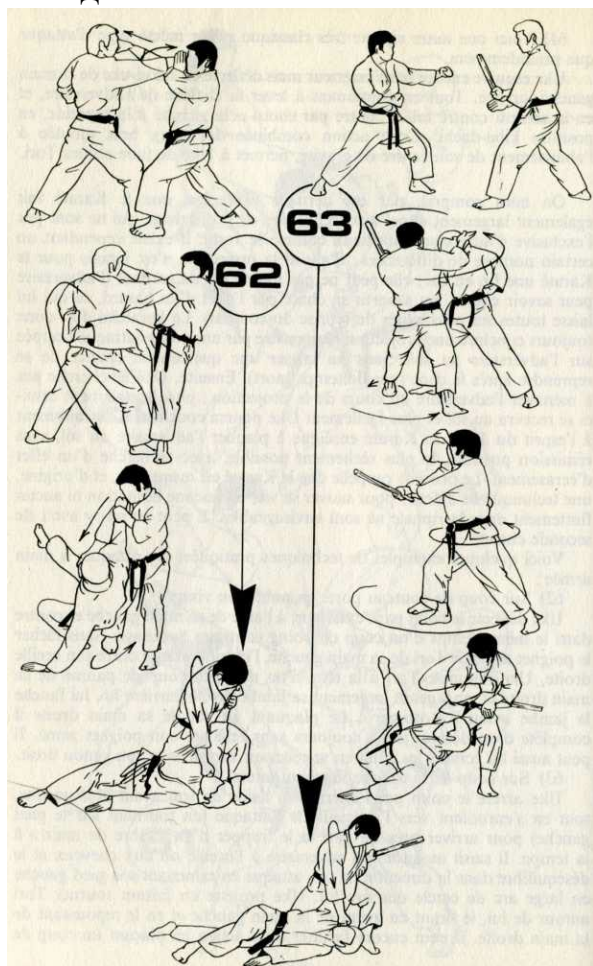
61) Вот еще один очень классический ответ на тот же тип атаки, что и раньше.

УКЭ снова уклоняется наружу, но с сукуи-укэ правой он замахивается левой рукой назад. Продолжая поднимать лодыжку противника и прижимая ее к себе, он контратакует шутто-ути левой по сонной артерии в позиции кибя-даци. Это комбинированное действие двух рук, добавленное к снижению его центра тяжести, позволяет Укэ заставить Тори упасть.

Из этих последних примеров следует, что каратэ также широко использует технику броска, которая не является арсеналом только для других боевых

искусств, таких как дзюдо. Однако есть ряд отличий: во-первых, бросок никогда не является самоцелью для каратэ; при этом бой может не закончиться (противник может знать, как упасть, или смягчить свое падение под влиянием случая, что дает ему все возможности для возобновления боя). Поэтому каратист всегда должен завершать хорошо проведенный бросок атакой, нанося удар по противнику, лежащему на земле. Не давая ему шанса восстановиться после шока (без паузы). Затем УКЭ не пытается страховать противника во время броска: чем жестче последний приземлится на землю, тем легче УКЭ сможет выполнить заключительный удар. Вопреки духу дзюдо, каратэ учит бороться с противником в партере, без возможных ослаблений, максимально жестко, с поиском сокрушающего эффекта. Процесс напоминает нам о том, что каратэ – это прежде всего и изначально защитная техника для спасения своей жизни, где невозможна нерешительность в ответной реакции. Второго шанса может и не быть...

Вот несколько примеров приемов, применяемых при вооруженных нападениях:



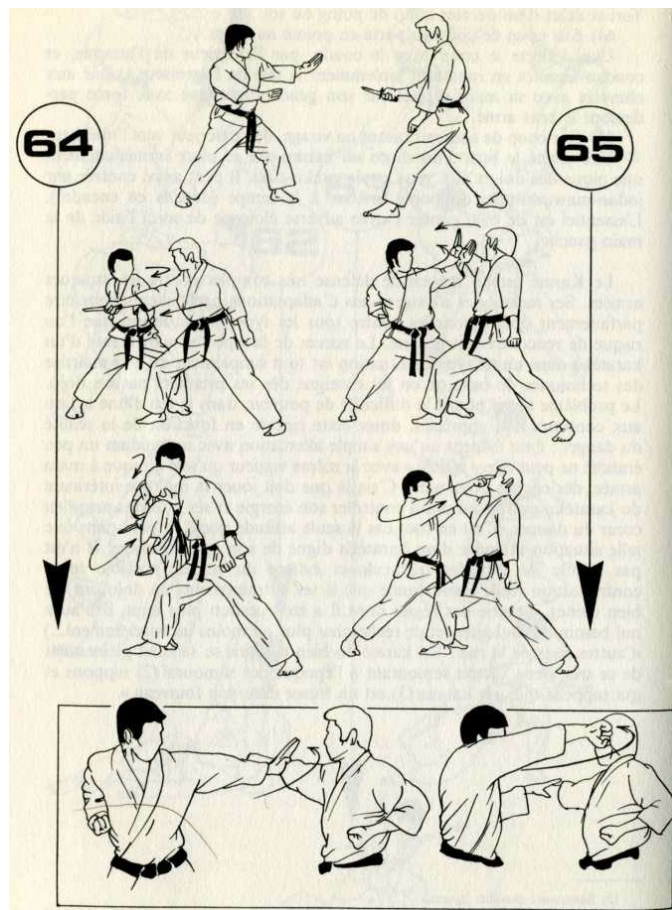
62) На атаку ножом в лицо.

УКЭ отражает удар снаружи, используя левую руку, и одновременно контратакует встречным ударом в лицо. Не отпуская левой рукой вооруженное запястье Тори, обездвигив его у правого уха, Укэ отталкивает Тори назад в голову, новым ударом ладонью правой руки и, широко взмахнув правой ногой, подбивает его опущенную переднюю ногу (о-сото-гари). Положив его на землю правой рукой, он завершает последний цуки, все еще не отпуская вооруженное запястье. Он также может сломать ему ребра, приземлившись на него правым коленом.

63) При ударе дубинкой сбоку.

Уке останавливает удар изнутри левым предплечьем, одновременно скручиваясь внутрь атаки (вращаясь на левой ноге), чтобы приблизиться к Тори и ударить его «шүто-учи» в висок. Он немедленно хватается своего противника за

ухо или за волосы и выводит его из равновесия в направлении своей атаки, описывая левой ногой широкую дугу и ставит ее позади себя. Уке бросает, вращая Тори вокруг себя, подтягивая его вперед левой рукой и отталкивая назад правой рукой. Он может дополнительно облегчить это действие, ударив локтем (маэ-эмпи-ути) во время этого действия. Не отпуская вооруженную руку, Тори наносит последний удар по земле.



64) На атаку ножом в корпус.

Укэ отражает удар локтем, с внешней стороны атаки, и тут же завершает натягиванием головы агрессора (схваченной за волосы правой рукой) на его с силой поднятое правое колено под вооруженной рукой.

65) На колото-резаное ранение лица снаружи внутрь.

УКЭ останавливает руку сюто или хайсю-укэ и тут же наносит удар пальцем по глазам в стиле гяку-дзуки. Он также может контратаковать дзёдан-маваси-ути задним кулаком в висок (рисунки в рамках). Главное, с помощью левой руки удерживать оружие противника на достаточном расстоянии от себя.

Каратэ — очень полное средство защиты от вооруженных нападений. Его методы не требуют каких-либо особых приспособлений, чтобы идеально работать во всех типах ситуаций, с которыми можно столкнуться в целом. Успех молниеносной реакции каратиста в такой ситуации обусловлен просто мастерством базовых техник, которым его учат с первых шагов в додзё. Проблема, скорее, состоит в том, чтобы в пылу действия, контуры которого плохо оцениваются, соизмерять эту реакцию с реальностью опасности: очевидно, что в простой ссоре с слегка подвыпившим товарищем невозможно разбираться с такой же энергией, как при вооруженном ограблении, направленном на убийство! Вот здесь-то и должно сыграть внутреннее мастерство информированного каратиста, который сумеет контролировать свою энергию и свои порывы в самом сердце опасности. В любом случае, это единственное отношение, которое можно ожидать в такой ситуации от каратиста, достойного своего ученичества. Нелишне напомнить, что последний, насколько это возможно, будет избегать любой реальной конфронтации,

учитывая, что, если его тренировки в додзе были хорошо проведены в соответствии с правилами, о которых говорилось выше, ему не нужно будет желать (и искать более или менее подсознательно...) «тренировок и тестирований» в уличных столкновениях! Хорошо понимающий каратэ-до полностью удовлетворяется очень старой поговоркой, восходящей ко временам японских самураев и напоминающей, что «катана – это сокровище в ножнах». (Самурай: японский рыцарь. Катана - меч самурая. Его можно было обнажать только по очень серьезной причине, и в этом случае альтернативы не было...)

3 ПУТЬ ТРАДИЦИИ



А) КАТА, МАТЕРИНСКАЯ ФОРМА

Все японские боевые искусства имеют многовековую традицию. Их корни уходят в Средневековье, которое на самом деле не закончилось в 1868 году, с началом эпохи Мэйдзи, впечатляющей и быстрой модернизации Японии. Центральным элементом этой Традиции, напрямую связывающим то, что практикуется сегодня, с тем, что практиковалось в прошлом, технически и духовно, является ката. Слово можно перевести как «форма». Ката — это набор защитных и атакующих движений в нескольких направлениях, предназначенных для нескольких противников, и все они строго систематизированы. В каждом стиле каратэ есть свои ката, передаваемые, неизменно, поколениями мастеров.

Ката составляют своего рода архивы боевого искусства, живой завет или код жестов, в которые нужно уметь проникнуть, чтобы прикоснуться к сути искусства. Когда-то их называли «бесконечными сокровищами», потому что они считались истинными ключами к знаниям. В начале этой книги мы упомянули каратэ-до как путь посвящения, подчеркнув, что эта перспектива не является существенной для того, чтобы хотеть практиковать ее, но что она также существует. В этом типе прогрессии глубокое знание ката имеет важное значение, потому что они не только язык тела, но и пути, которые создают эмоции, пути доступа к ощущениям из другой эпохи, сообщения о том, что казалось важным для тех, кто завещал это нам. Каратэ-до нельзя понять вне ката. По общему признанию, оно предлагает несколько уровней чтения и интерпретации, доступных или нет, в зависимости от уровня интерпретирующего. Это открывает перед искренним практикующим поле для исследований, которое длится всю жизнь, далеко за пределами того периода времени, когда молодой каратист упоен в драках или спортивных соревнованиях.

Но давайте придерживаться на этом уровне представления каратэ ката, как оно сначала воспринимается.

Ката — это, прежде всего, форма высокоорганизованного ки-хон, разнонаправленного воображаемого боя. Отсалютовав стоя, каратист принимает позу йой. Затем, после периода концентрации, он переходит в действие: защиты, атаки, прыжки, удары руками и ногами, вращения следуют друг за другом, как будто он сталкивается с нападающими, которых видит только он один. Иногда его действия сопровождаются киай. Хорошо выполненная ката поразительно реалистична и говорит о схватке, по крайней мере в общих чертах, даже с неофитом. Затем, так же внезапно, как и начался, воображаемый бой прекращается, и каратист возвращается к йой, обычно на то самое место, которое он занимал в начале. Сконцентрировавшись на месте на несколько мгновений, готовый при необходимости возобновить действие (дзансин), он наконец расслабляется и отдает салют. Ката закончена.

В каратэ насчитывается около шестидесяти ката, из которых около сорока действительно оригинальны, а остальные являются лишь вариантами одного стиля в другом. Технически ката, очевидно, отражают характеристики стиля, к которому они относятся: есть быстрые ката скорости, другие более медленные, все на напряжении, одни основаны на более широких и эффектных движениях, другие с большим количеством перемещений, узких, но чей реализм для ближнего боя не подлежит сомнению. Некоторые ката представляют собой смесь нескольких направлений; на самом деле все они происходят из древних школ Сёрин (динамическая скорость) и Сёрэй (статическая сила) Окинава-тэ и были отмечены сильными личностями мастеров, которые сделали их известными и передали, а иногда и создали. Некоторые старые ката восходят к 17 веку и представляют собой адаптацию форм китайского кунг-фу (где они называются дао), ранее привезенных на остров с Окинавы торговцами и пиратами из Китая. На самом деле есть удивительное сходство и происхождение, порой не вызывающее сомнений. Технически диапазон Ката школы содержит все движения стиля, которые легко просматриваются в этой форме. Есть ката для начинающих, где все очень быстро кажется очень ясным, для более продвинутых учеников, где рамки действия становятся менее очевидными и где часто уже приходится представлять себе определенные связи (поэтому нужно уже хорошо освоить технику), наконец, называемые высшими ката, к которым мы подходим только после долгих лет изучения предыдущих, потому что их движения скрыты даже за классическими представлениями (нелогичные перерывы в ритме, укороченные последовательности, только набросанные защитные движения или несуществующие приемы контратаки после определенных защит и т. д.). Это самый захватывающий уровень, где вы должны постоянно задавать себе вопросы, пытаться проникнуть в ката, используя кусочки понимания, уже полученные благодаря овладению предыдущими ката. Разве не сказано, что каждое ката содержит частички понимания другого ката?

В настоящее время существуют ката, которые на самом деле являются изменениями, иногда незначительными, иногда значительными, в зависимости от стиля, старых ката, то есть тех, которые практиковались до начала этого века. Это можно объяснить нормальными изменениями, вызванными временем и

передачей, которая в прошлом могла быть только устной (следовательно, понятные ошибки передачи), личными интерпретациями мастеров-преемников, иногда откровенным невежеством, иногда также желанием пожертвовать более эффектными движениями. Есть и другая, более тонкая причина: ката по определению являются оружием для реального боя, напичканы ключами к эффективности, которые не должны попасть в руки первым встречным (причина, по которой тренировались ночью, в строжайшей тайне, когда Окинаву оккупировали японские самураи), некоторые мастера добровольно передавали лишь незавершенные элементы под видом законченных. Открывая полный сюжет только избранным ученикам. Умный способ поставить замки безопасности... Надо сказать, что в настоящее время некоторые отрывки из старых ката, к сожалению, окончательно утеряны. Наконец, в начале этого века начала проявляться образовательная тенденция, стремящаяся представить древнее искусство Окинава-Тэ как дисциплину для воспитания индивидуума, а не как орудие смерти. Для окинавских мастеров того времени это был способ возродить интерес к практике своего искусства в то время, когда Япония яростно приводила себя в западную школу и присягала только на современность, способ спасти практику от определенных опасностей забвения. Итак, они начали со старых «боевых» ката, чтобы создать более короткие, разбавленные ката, которые легче усваиваются.

Вот как мастер Итосу создал в 1905 году пять ката Пин-Ан из гораздо более длинных ката, Кушанку и Пассаи. Он также заменил некоторые действия более образовательными жестами на физическом и моральном уровне (например, в то время как в прошлом многие действия отрабатывались с открытыми руками, что оставляло бойцу очень много возможностей, Итосу систематически будет сжимать кулаки, для более легкой формы обучения, предназначенной теперь для масс, и менее опасной). Поэтому было бы неверным интерпретировать каждый отрывок ката с точки зрения боя непосредственно и очень точно (бункай: применение в бою). Но тех, кто ностальгирует по тайнам былых времен, можно успокоить: долгая, усердная практика сбрасывает ту легкую пелену, которую в последние десятилетия соткали над «чистым и твердым» каратэ... Для тех, кого не пугают терпение и упорство, однажды будет легко снять поверхность ката, которую он выучил, чтобы найти ее неизменную сердцевину. И все станет очевидным.

ВОТ СПИСОК ОСНОВНЫХ КАТА (С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ НАЗВАНИЯМИ В ДРУГИХ СТИЛЯХ):

Тен-но-ката, Тайкёку-но-ката, хейан (пин-ан), тэки (найханчи), канку (кушанку), бассай, гангаку (чинто), эмпи (вансю), нидзю-ши-хо (ни-сей-ши), хангецу (сейшан), мейкё (ро-хай), дзитте, дзион, дзиин, сочин, унсан, годзю-шихо-дай, годзю-шихо-шо, санчин, тенсё, сайпа (сэйенчин), сайфа, сейсан, сансэру, косоку, сисочин, сэйпай, гекисай, курурунфа, супаринпей (есть два ката канку, два ката бассай, три ката текки).

В) ХЕЙАН-НО-КАТА

Пять ката Пин-Ан изучаются первыми и необходимы для получения черного пояса. Они существуют во многих стилях, включая Вадо-рю и Сито-рю, с небольшими вариациями. Создавая свой стиль Шотокан, Гичин Фунакоси назвал их Хэйан, в честь древнего двора Японии в Средневековье.

Вот пример пятого ката этого семейства, относящегося к работе, которую выполнял Итосу в начале этого века. Мы найдем действия на рисунках 66 и некоторые выдержки из его бункай (расшифровка с партнером) на рис. 67 (номера соответствуют отрывкам той же нумерации ката). Как и во всех ката, движения выполняются по заданному плану (эмбусэн), который здесь имеет форму буквы Г.

66) ХЕЙАН-ГОДАН КАТА, ОПИСАНИЕ

1) Каратист только что отсалютовал и принял позу йой. Время концентрации. Ум находится «на всех четырех углах», готов смотреть в любую сторону.

2) Первый противник, появившийся слева от него, он перемещает к нему левую ногу и в ко-куцу парирует удар чудан-ути-уке (первое движение ката всегда является защитой, если вспомнить неагрессивность искусства).

3) Он немедленно контратакует правым чудан-гяку-дзуки, не меняя своей позиции.

4) 5) Подставляя правую ногу к левой, он встает, поставив ноги вместе, и поворачивает голову вправо, сопровождая это левым каги-дзуки. Это движение делается очень медленно.

6) На второго противника, атакующего чудан-ой-дзуки, идущего с направления, противоположного предыдущему, новый учи-укэ в ко-куцу...

7) ... Вслед чудан-гяку-дзуки на месте...

8) ... затем положение стоя, с каги-дзуки, медленно, подтягивая левую ногу к правой. Взгляд направлен вперед от центральной оси ката.

9) Моротэ-чудан-ути-уке выдвижение правой ноги в ко-куцу в третьей атаке.

10) Но, отступая противник дублирует второй атакой в маэ-гери, необходимо следовать за ним для парирования гедан-дзюдзи-укэ в дзен-куцу (см. 67, бункай до темпа 14).

11) На месте, дзёдан-дзюдзи-укэ, чтобы остановить дзёдан-дзуки...

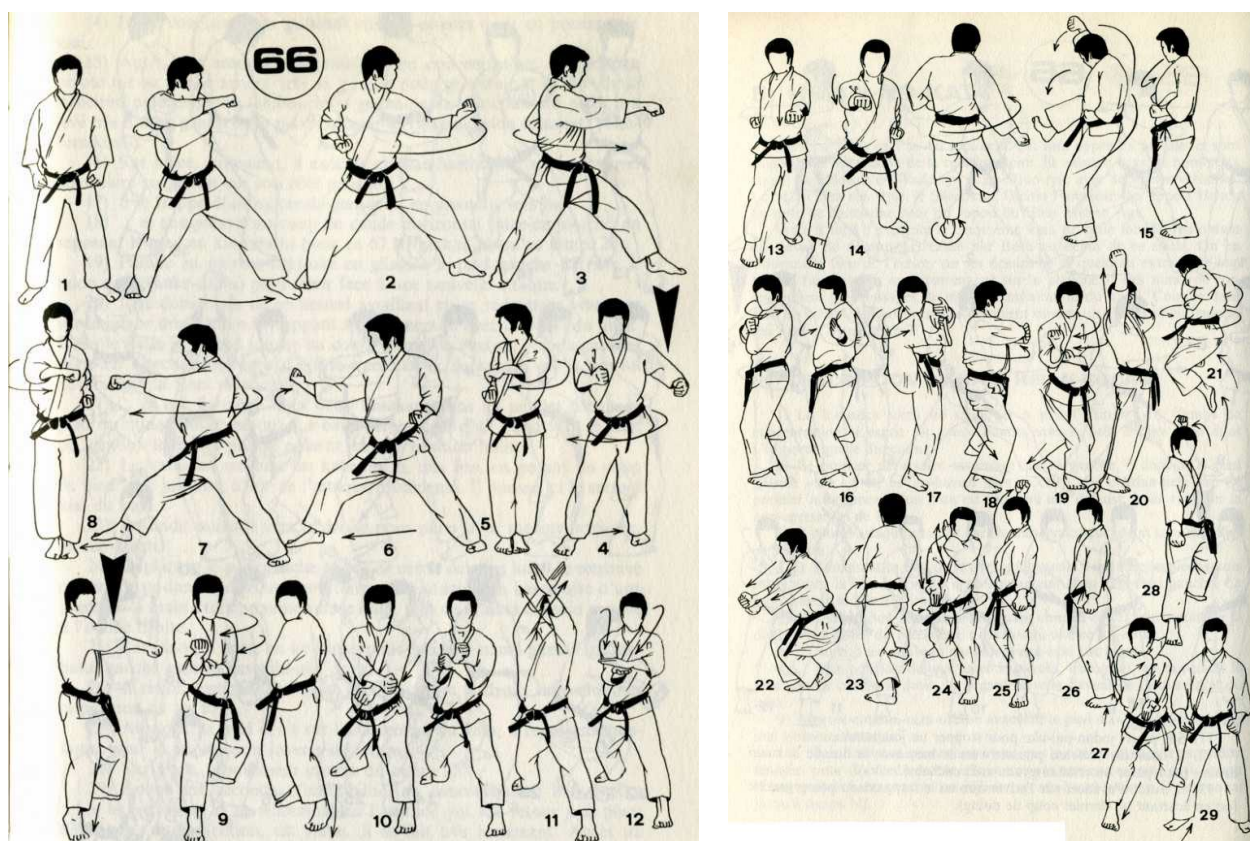
12) ... осаэ-укэ (защита нажатием тыльной стороной правой ладони) для парирования связанного чудан-гяку-дзуки...

13) ... перед наступлением на противника отталкиваем его ударом левого кулака (или отбрасывая последний удар).

14) И завершите мощным правым чудан-ой-дзуки, с кий.

15) После секунды неподвижности, в концентрации, каратист поворачивается на задней ноге влево, чтобы оказаться на 180° по отношению к предыдущему направлению в кйба-даци и гедан-барай. Во время поворота он

очень высоко поднимал правое колено, чтобы выполнить сокрушительный удар пяткой (йоко-фумикоми).



16) На месте, медленно, он выполняет чудан-хайсю-укэ на новом противнике, появляющемся слева от него.

17) Он бьет его микадзуки-гери, поворачиваясь к нему...

18) ... и завершается горизонтальным ударом локтя (маэ-эмпи-ути) с постановкой стопы в кибя-даци (см. бункай в 67, до такта 20).

19) Парируйте в мороте-ути-уке, задвигая левую ногу за правую пятку (каке-даци), чтобы оказаться перед новой атакой.

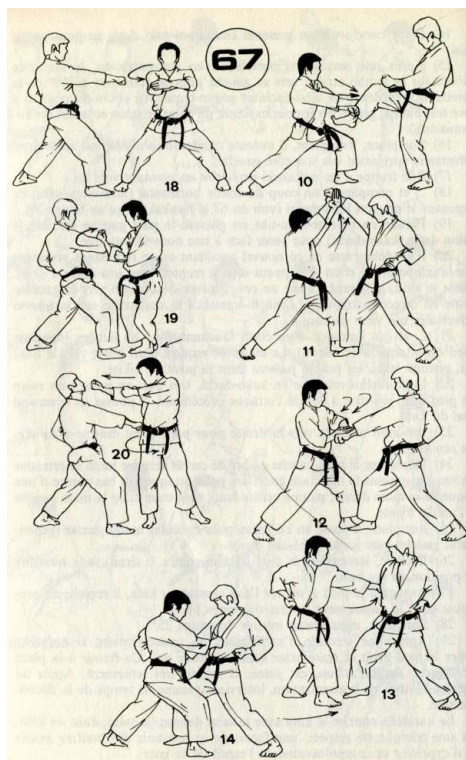
20) Он избавляется от этого нового нападавшего, быстро выпрямляясь на правой ноге и ударяя его под подбородок правой ура-зуки. В ката взгляд во время действия поворачивается влево, следовательно, в противоположном направлении. Каратист уже сосредотачивается на только что возникшем новом противнике...

21) ...и тот атакует его сбивающим с ног ударом по ногам (пинком или атакой палкой). Уклонение от удара осуществляется прыжком вверх, где, приподняв колени, кулаки переходят в положение хикитэ.

22) Каратист приземляется в какэ-даци, очень низко, парируя удар дзюдзи-укэ, под углом 90° к предыдущей атаке. Здесь он выполняет второй киай ката.

23) Он немедленно прыгает вправо, чтобы парировать удар мороте-ути-укэ в дзен-куцу.

24) Двигая левой ногой по дуге за собой, он оказывается в дзэн-куцу в обратном направлении для атаки нукитэ по низу живота правой рукой ладонью вверх, при этом отводя левую руку за правое ухо.



25) Тут же он оттягивается в ко-куцу для выполнения мандзи-гамаэ (левый гедан-барай с правым дзёдан-ути-укэ).

26) Он медленно отводит левую ногу к правой, не меняя положения рук.

27) Делая шаг вперед правой ногой по центральной оси ката, он возвращается в дзен-куцу для обратного движения темпом 24.

28) На месте, обратное движение темпа 25.

29) После секунды неподвижности, в концентрации, каратист отводит правую ногу и встает в позе йой. Это возвращение в исходное положение после действия называется ямэ. Делается очень медленно. После нового периода концентрации наступает «ясме», время расслабления.

Каратека завершает ката поклоном (поклон в ката является знаком уважения, способом вспомнить прошлых мастеров и выразить понимание духа этого ката).



СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ



А) СИЯЙ!

Одна из важнейших составляющих духа ката — никогда не фиксировать внимание только на одном из противников. Ум должен развиваться свободно,

без остановок, даже в запале. Любой перерыв также привел бы к колебаниям в мастерстве применяемых техник. Любая стадия остановки — это легкая возможность для использования противником определенного уровня. Ката напоминает о том, что в прошлом на поле боя или в засаде практикующий Окинава-тэ должен был быть готов противостоять нападению со всех сторон. Так что одиночный противник никоим образом не должен быть проблемой для бойца, искушенного в секретах искусства.

Этот столь важный аспект вещей забыт, это цена, уплаченная за спортивную эволюцию современного каратэ. Список целей практики стал намного уже, поскольку слишком часто в слишком многих современных додзё слишком большое значение придается противостоянию с одним противником. Будь то в якусоку-кумитэ (обычные атаки), в дзию-кумитэ (свободная, гибкая атака), о которой говорилось выше, или в сiaisai.

Сiaisai - это свободное и судимое кумитэ со спортивными критериями. Это больше не дух настоящего боя, и все приемы, которые считаются слишком опасными для контроля, запрещены очень строгими правилами. Прежде всего, по отношению к судье и публике необходимо набирать очки в соответствии с точными критериями и хорошо перечисленными приемами. Дух соревнования сильно отличается от духа борьбы за жизнь: вы должны навязывать свою технику, абсолютно избегая травм. После окончания салюта стоя два каратиста становятся лицом друг к другу по своему усмотрению, в ритме, который они навязывают или которому подчиняются, следуя указаниям рефери, который должен подсчитывать набранные очки, не давая схватке перерасти в жестокость. Приказы и решения этого судьи являются обязательными.

Именно японцы еще до последней мировой войны искали способы проверить приемы спортивного боя. Постепенно мы пришли к установлению ряда условностей, чтобы очень серьезные столкновения между каратистами из разных соперничающих школ не вырождались. Формула совершенствовалась на протяжении многих лет. Сегодня существование национальных и международных спортивных федераций основано на множестве чемпионатов. Затем мы разработали спортивную экипировку каратэ, создали десять лет назад весовые категории для соревнований, разделили юниоров и сеньоров. В настоящее время женщины также широко присутствуют на этих встречах. Такая эволюция, несомненно, неизбежна, поскольку практика каратэ, адресованная массам, сделала искусство пустой руки более доступным и удобным для средств массовой информации. Федерации растут. Но, связанные все более сложной спортивной организацией, могут ли они претендовать на то, чтобы передать Традицию и истинный дух искусства? Даже нынешний великий чемпион, который видел свое превосходство, признанное в точном, бесспорном техническом регистре, действительно ли он имеет что-то общее с воином прошлых лет, которого не защищали ни судьи, ни условности? Скажут, что времена изменились. И что речь шла о выживании каратэ в современном мире, где по-старому его больше нельзя было использовать ни для чего. Даже... когда мы думаем о духе техники. Дискуссия остается открытой. Сiaisai, особенно для молодых людей, является очень приятным аспектом каратэ, проверкой в определенный момент их прогресса. Но, прежде всего, мы должны напомнить

им, что это далеко не Каратэ, а лишь небольшая стадия, которая не должна отвлекать их от подлинного пути.

В) АРБИТРАЖ

Сам сиай теперь различает правила «традиционного» типа (требуется абсолютный контроль) и правила «контактного» типа (разрешается более или менее легкий контакт в зависимости от пораженных областей). Мы упомянем здесь только первые из них. Не обсуждаем так называемое контактное карате (крайняя эволюция которого представляет собой американский «полный контакт», когда наносят удары без ограничений, но в перчатках), которые слишком далеки от того, что мы считаем путем исследования все еще возможным в рамках чего-то аутентичного. Вот некоторые понятия, которые позволяют следить за спортивной встречей каратэ.

Атаки строго ограничиваются следующими областями: голова, лицо, шея, грудь, живот, спина. Запрещены: удары в низ живота, удары нукитэ и тейсё, опасные броски, удары в коленные, тазобедренные суставы, подъем стопы, прямые удары с пятки в голову при вертикальном положении спортсмена. Результат поединка определяется на основании набранных 3-х иппон (очков) или 6-ти ваза-ари (половина очков). Ваза-ари выдается за технику, почти сравнимую (по признанной эффективности) с той, что требуется для получения иппона. Иппон предоставляется на следующих основаниях: атака, проводимая цуки, учи или кери-вадза, которая хороша по своей форме, выполняется в правильном положении, с большой силой приложения, с контролируемой силой (бесконтактный императив в голову, определенная терпимость в других местах), дух заншин. Победа также может быть получена, если не было набрано ни одного очка или половины очка, по решению (hantei) рефери, который будет учитывать количество примененных технических приемов, продемонстрированное отношение и дух и т. д. Боец может быть дисквалифицирован (хансоку) после того, как одно или несколько замечаний рефери за нарушение правил (например, несистематический контроль) не возымели действия. Любой повторный выход (джогай) из зоны соревнований (квадрат со стороной 8 м) также наказывается. Решения судьи являются окончательными.

Важнейшей проблемой спортивного сиай остается контроль над ударами (между необходимостью поддерживать удар в достаточной степени, чтобы он был достоверным, и необходимостью удерживать его до контакта, чтобы избежать несчастного случая, этот диапазон является узким и часто является источником оспариваемых решений), мы продолжаем искать пути улучшения регламента. Например, надев защитное снаряжение. Были протестированы несколько моделей. Кажется, мы движемся к принятию защитного шлема (разновидности пластикового пузыря) и нагрудника как части «кошки каратедо», продвигаемой в настоящее время во многих странах; тогда участники могут действительно поражать эффективно защищенные жизненно важные точки, голыми руками и ногами (тогда как предыдущая тенденция заключалась не в том, чтобы прикрываться в целевых точках, а в том, чтобы выровнять руки, иногда ноги, так что удары амортизируются). Все формы в настоящее время

сосуществуют, отражая множество используемых федераций, чемпионатов и правил. На какие бы улучшения мы ни могли надеяться в будущем, чтобы сделать спортивное нападение приемлемым, факт остается фактом: этот аспект вещей — очень искусственная оболочка формы ментального и телесного выражения, которая никогда не задумывалась для такого использования. Отсюда, наверное, вечный спор между пуристами, традиционалистами, для которых невозможна любая «дружеская» борьба, и сторонниками спортивного каратэ, для которых боевое искусство должно адаптироваться к своему времени. Результатом будет все более и более отдельная эволюция каратэ-дзюцу (техника, которая может быть использована в спортивном нападении после некоторых корректировок, или техника самообороны) и каратэ-до, более тесно связанная с традиционной, корни которой больше питаются ката. Остается надеяться, что будущие поколения смогут сохранить возможность этого выбора.

И ВОТ «ЧЕРНЫЙ ПОЯС»?

Тренировочный костюм каратиста состоит из трех частей: штанов и куртки белого цвета (это кейкоги, иногда еще очень неправильно называемого кимоно), штанов, завязывающихся шнурком, и двубортной куртки на груди, и чьи бока удерживаются на месте прочным тканым поясом. Помимо этой утилитарной функции пояс, дважды охватывающий талию и завязывающийся на животе двойным узлом, позволяющим торчать двум концам одинаковой длины, является внешним признаком достигнутого уровня мастерства в искусстве. Так обстоит дело со всеми японскими боевыми искусствами, которые акцентируют прогрессию степеней (данов): до 1-го дана (черный пояс) каратисты последовательно повязывают белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий и коричневый пояса. Это «кю» (уровни, предшествующие дану), представляющие собой три-четыре года регулярного обучения. Переходы с одного уровня на другой получаются после все более сложных испытаний. Экзамен на получение черного пояса 1-го дана требует выступлений в ки-хон, кумитэ и ката в соответствии со специальными стандартами, установленными федерациями, а также, для спортивных федераций, суммирование очков на соревнованиях. На самом деле 1-й дан следует рассматривать только как действительно серьезный первый шаг. После этого начинается глубокая работа, действительно интересное продвижение. На уровне более высоких степеней, с 1-го по 10-й дан, который представляет собой абсолютное мастерство после примерно 50 лет практики ... Пояс остается черным с 1-го по 5-й дан, затем становится бело-красным с 6-го по 8-й дан, наконец, красным для последних двух уровней. Очевидно, но не бесполезно напомнить, что эта градация для более высоких уровней также учитывает достижения в области умственного овладения искусством каратэ-до, что действительно возможно только после определенного возраста. Истинное каратэ-до — это действительно дело всей жизни.

ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ...

ЭТОТ БУДОСКОП ЗАСТАВЛЯЕТ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ ИСКУССТВЕ КАРАТЭ-ДО... В ЕГО ЦЕЛОМ ИЛИ В НЕКОТОРЫХ ЕГО КОНКРЕТНЫХ АСПЕКТАХ...

ВЫ ДОЛЖНЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ДОДЗЁ, ПОПРОБОВАТЬ НА СЕБЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОИ ЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПОСВЯЩЕННЫХ ЕМУ ПОСОБИЙ В «ЭНЦИКЛОПЕДИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ» ОТ AMPHORA EDITIONS:

- Традиционное каратэ. Мастера и школы Окинавы-Те. Все корни, история, древние ката.
- «Каратэ для молодежи. технологии и педагогики».
- «Каратэ-до». Том 1: Основные принципы и методы.
- «Каратэ-До» Том 2: Продвинутое техники и подготовка к черному поясу.
- «Каратэ-До» Том 3: Превосходные приемы и боевая стратегия для черных поясов.
- «Ката каратэ-до, базовые и продвинутое». Шотокан, Вадо-рю, Шорин-рю.
- «Подготовительная и дополнительная физическая подготовка к боевым искусствам»

Все эти книги написаны и проиллюстрированы Р. Хаберзетцером.