

Р. Хаберзетцер

ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Перевод с французского Першиной И. Л.

В книге известного мастера боевых искусств Востока Роланда Хаберзетцера читатель познакомится техникой древней воинской системы самураев — дзю-дзюцу, зародившейся в средние века в Японии и дожившей до наших дней. В предложенной вашему вниманию работе подробно изложены история, базовые принципы, техника, тактика, формы и методы тренировки. На русском языке публикуется впервые.

Предупреждение

Автор предупреждает, что в связи с большой опасностью для жизни техника дзю-дзюцу должна применяться в исключительных случаях с целью самообороны.

© Першина И. Л., перевод с французского, 1996 г.

БУДО 1996

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ГЛАВА 1. ЗАРОЖДЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

- Такенути-рю
- Йосин-рю
- Кито-рю
- Тенсин-синье-рю
- Сосуисицу-рю
- Секигути-рю
- Сибукава-рю
- Кусии-рю
- Дайто-рю айки-дзюцу

ГЛАВА 2. ОТ ТЕХНИКИ (ДЗЮЦУ) К ПУТИ (ДО)

- Дзигаро Кано. От дзю-дзюцу к дзю-до
- Морихей Уэсиба. От айки-дзюцу к айкидо

ГЛАВА 3. ДЗЮ-ДЗЮЦУ В СОВРЕМЕННОЙ ЯПОНИИ

- Дайто-рю айки-дзюцу
- Хакко-рю дзю-дзюцу
- Сериндзи-кэмпо

ГЛАВА 4. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Тайхо-дзюцу
- Кейбо-сохо
- Токусу-ксийбо-сохо
- Тоску-какүто

ГЛАВА 5. ТРАДИЦИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

ГЛАВА 6. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

ГЛАВА 7. ТЕОРИЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

ПРАКТИКА ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ГЛАВА 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ТРАДИЦИОННОГО ДЗЮ-ДЗЮЦУ

ГЛАВА 9. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАЗА)

ГЛАВА 10. ПРИЕМЫ БОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ (КАТАМЕ-ВАЗА)

ГЛАВА 11. ТРЕНИРОВКА

- Самостраховка (укеми-ваза)
- Развитие статической силы
- Развитие динамической силы
- Укрепление предплечий и запястий
- Тренировка поражающих ударов

ГЛАВА 12. ТЕХНИКА РАБОТЫ В СТОЙКЕ (ТАТИ-ВАЗА)

ГЛАВА 13. ТЕХНИКА РАБОТЫ НА ЗЕМЛЕ (НЭ-ВАЗА)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1



Глава 1. ЗАРОЖДЕНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Самой высокоразвитой по части науки и техники стране довелось в XX в. сыграть роль активного пропагандиста и международного спонсора традиционных воинских искусств. Древность и современность неразрывно переплелись в истории Японии, охотно демонстрирующей свои достижения всему миру. Трудно сказать, что сегодня в большей степени определяет облик японской нации: биороботы, поезда на магнитной подушке, небоскребы и многокилометровые тоннели или же старинные храмы в Киото, скульптуры Энку, гравюры Хокусая. Что касается воинских искусств, превратившихся и популярные виды спорта, то служат сегодня компенсацией былой агрессивности и неукротимого воинственного духа, рожденного воинами древней Японии — самураями.

Самурайство зародилось в VIII в. на востоке и северо-востоке Японии, его основу составили беглые крестьяне и вольные отходники, искавшие землю и волю на тревожной границе с племенами Аину. Свою жизнь они проводили в непрерывных походах и стычках с мятежными аборигенами, верой и правдой защищая государственные границы. Лишь в X-XII вв. в процессе незатихающих феодальных междоусобиц окончательно оформились владетельные самурайские роды, предводительствовавшие могучими дружинами, которые лишь номинально числились на императорской службе. К тому времени сложились и устои исписанного морального кодекса самурая — «Путь лука и скакуна» («Кюба-но мити»), позже превратившегося в грозный свод заповедей «Путь самурая» — Буси-до (где Буси представляет собой китаизированный вариант слова «самурай»).

Величайшим испытанием принципов самурайской морали стала затяжная война между кланами Тайра и Минамото, которая закончилась в XII в. истреблением большинства представителей дома Тайра.

В гражданской войне XII в. вызревали предпосылки, необходимые для установления Сёгуната — правления самурайского сословия с верховным военачальником (сёгуном) во главе. Разгромив Тайра и оставив лишь для проформы императорский двор и Киото, Минамото Ёритомо перенес свою резиденцию в город Камакура, ставший подлинной столицей страны. Впервые он сумел объединить под своим знаменем разрозненные дружины самурайских кланов. От своих вассалов сегун требовал, прежде всего, верности и соблюдения чести. Трусость и предательство, а также заносчивость карались смертью, стойкость в бою, усердие и скромность в личной жизни щедро вознаграждались.

Воинская доблесть почиталась за величайшее достоинство. Немало буси было пожаловано чинами и почестями за виртуозность в обращении с мечом, копьем или луком. В XII-XIII вв. окончательно оформились все основные нормативы воинских искусств (кроме дзю-дзюцу) — роды холодного оружия, методика тренировок, правила поединков и этика

поведения на поле боя. К тому времени пышным цветом расцвели и две ветви дзен-буддизма — Сото и Риндзай, давшие религиозно-философскую специфику самурайской культуры.

Секреты воинских искусств (бу-дзюцу или бу-до) самураи осваивали в рамках традиционных школ (рю). Система школ, дожившая до наших дней, уходит корнями в раннее средневековье и имеет прямые аналоги в воинских искусствах Китая, Кореи, Вьетнама, Бирмы. В XVIII в. насчитывалось до девяти тысяч разнообразных рю, большей частью имевших дело с одним или несколькими конкретными видами оружия.

В них изучали кэн-дзюцу (фехтование); най-дзюцу (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом); со-дзюцу (владение копьем); нагината-дзюцу (фехтование на алебардах); кю-дзюцу (стрельба из лука); сасумата-дзюцу (владение рогатиной); тэ-цубо-дзюцу (владение шестом); дзё-дзюцу (владение дубинкой) и т.д. К бу-дзюцу относились также и дисциплины, не связанные исключительно с применением оружия: дзю-дзюцу (самооборона без оружия и с подручными видами оружия); куми-ути (борьба без оружия в доспехах); ходзе-дзюцу (искусство связывания противника); суйэй-дзюцу (плавание) и др.

Хотя истинный самурай никогда не расставался с оружием и считал ниже своего достоинства сражаться голыми руками, если только он не принадлежал к представителям борьбы сумо, знание основных приемов кэмпо (кулачного искусства) без оружия могло пригодиться на поле брани или в покоях дворца, куда входить с мечом было строжайше запрещено.

Уже в эпоху раннего средневековья в среде буси практиковалось единоборство, известное как рукопашный бой в доспехах — ёрои кумиути. Это искусство впервые было канонизировано школой Цуцуми ходзан-рю в XV вв. Техника борьбы, рассчитанной на столкновение противников без оружия или с минимальным количеством подручного оружия, была довольно примитивна и включала небольшой комплекс захватов и бросков, позже перекочевавших в различные школы дзю-дзюцу.

Ключевым элементом в технике школы дзю-дзюцу был подход с последующим захватом, при котором оба бойца стремились занять наиболее выгодную позицию. Важно было взяться за открытые места (руки, шею, суставные соединения), где доспех не мог помешать проведению броска или залома конечности. Ударная техника не возбранялась, но использовалась крайне редко, так как о доспехи можно было травмировать руку или ногу. В качестве подручного оружия служил простой обоюдоострый нож кодзука, который обычно крепился к ножнам большого меча или к поясу. Арсенал приемов ёрои-куми-ути объединял броски через спину, через грудь, через голову в падении, через бедро и через колено, переднюю и заднюю подножку, несколько видов подсечек, а также около десятка болевых замков на руки и ноги. Некоторые приемы освобождения от захватов были рассчитаны на борьбу против двух нападающих.

В XVI веке в связи с появлением огнестрельного оружия были введены облегченные модели доспехов — гусоку. Их уменьшенная разновидность, состоящая только из набедренника, наголенников и латных нарукавников, называлась «малый доспех» — когусоку. То же название получила и разновидность боевого единоборства, предназначенная для самураев в легком снаряжении и довольно близкая к настоящему дзю-дзюцу.

Многие японские авторитеты в области боевых искусств часто преувеличивают оригинальность национальных единоборств, возводя родословную некоторых рю к доисторическим временам. Однако часто приходится сталкиваться с фактами, подтверждающими теорию о континентальном происхождении многих приемов и школ. А сам термин дзю-дзюцу («искусство мягкости») широко применялся в китайских и корейских школах кулачного боя. Другой термин, субаку, обозначающий в некоторых источниках то же понятие, происходит от корейской борьбы шубаку, с которой, вероятно, познакомились японские воины во время неудачных походов на материк в конце XVI в.

В памятниках эпохи Токугава отмечается важная роль китайского царедворца, мастера у-шу, Чэнь Юаньбина в развитии дзю-дзюцу.

Чэнь Юаньбин, один из немногих известных нам пропагандистов классического китайского у-шу в Японии, происходил из старинного и знатного рода, приехав на Японские

острова в 1558 г., он обосновался в Эдо, в буддистском храме Секоку-дзи, где открыл школу воинских искусств для монахов и мирян. Наиболее способные его ученики, Миура Еситацу, Фукуно Масакацу и Исокаи Дзиродзаэмон, впоследствии прославились как основатели влиятельных школ дзю-дзюцу. Другой известной личностью, жившей в эту же эпоху, является некий Сиробери Акияма, врач из Нагасаки, который, будучи в Китае, обучился боевой системе хакуда и способам реанимации — кюатсу. Вернувшись в Японию, он начал преподавание этой системы всем желающим, однако из-за сложной методики тренировок и силовой направленности, классический стиль не снискал должной популярности. Сиробери прекратил преподавание и удалился в близлежащий храм. Через сто дней долгих медитаций и внутреннего созерцания наконец пришло озарение. Одним зимним днем, прогуливаясь по саду, он увидел, как ветки ивы, сгибаясь под тяжестью снега, сбрасывают с себя тяжелую ношу, в то время как крепкие ветви других деревьев но-про-сту ломаются. Этот факт навел на мысль, что гибкость может побеждать силу, принцип гибкости Сиробери Акияма попытался воплотить в известные ему боевые приемы и создал свою собственную школу дзю-дзюцу — йосин-рю («школа сердца ивы»). Таким образом, начиная с XVII века, за техникой рукопашного боя закрепилось название дзю-дзюцу.

Со временем образовалось много школ, стилей и подстилей «мягкого искусства». На следующих страницах мы попытаемся рассказать об истории самых известных из них.

Такенути-рю

Из истории известно, что в 1532 г. один буси высокого ранга, которого звали Хисамори, отправился в храм Саиномия в провинции Окаяма, чтобы там уединиться и изучить искусство фехтования деревянным мечом («боккен») и палкой («дзе»). В течение многих дней и ночей усиленно занимаясь, он постигал тонкости боевого искусства.

Однажды, доведя себя до изнеможения, Хисамори уснул прямо во дворе храма, положив под себя тяжелый меч. Во сне к нему явился старый горный монах-отшельник («ямабуси»), который посоветовал укоротить наполовину боккен, показал некоторые приемы владения данным оружием и объяснил принципы ведения рукопашного боя, где слабый мог победить более сильного соперника.

Вернувшись в мир, Хисамори взял себе имя Тоитиро Такенути и основал свою школу дзю-дзюцу. Помимо рукопашного боя в Такс-нути-рю изучают владение палкой, алебардой и коротким мечом. Внук основателя был в дружеских отношениях с самым известным фехтовальщиком Японии Миямото Мусаси. В древности технику школы составляли 630 приемов, но сегодня изучают лишь сто пятьдесят.

Йосин-рю

Школа была основана врачом из Нагасаки Сиробери Акияма, который переосмыслил знания о боевых искусствах, полученные в Китае, положил в основу своей системы принцип мягкости и уступчивости. Йосин-рю еще известна тем, что многие ее приемы и принципы были взяты великим Дзигаро Кано при создании дзю-до.

Кито-рю

Знаменитая школа, которая, как и Йосин-рю, оказала огромное влияние на «отца» дзю-до Дзигаро Кано. У истоков создания школы стоит Фукуно Масакацу — один из трех лучших учеников китайца Чэнь Юапьбина. Оригинальность системы состоит в поиске «внутренних» элементов и их телесного выражения. Во многом она близка к айки-дзюцу, в частности понятием «ай» (гармония), т.е. стремлением приспособиться к окружающей среде и к противнику, слиться с ним, чтобы в итоге победить. Как дань уважения к древности, сейчас практикуются формы («ката»), где противники выполняют технические приемы, имитируя борьбу в доспехах. А одна из них перекочевала в дзю-до, где используется и по сей день под названием косики- но ката.

Двумя самыми знаменитыми представителями кито-рю были Цунетоси Никубо и Тозава Токусавуро, которые в конце XIX — начале XX вв. обучали своему искусству молодых Дзигаро Кано и Морихея Уэсибу, оказав, таким образом, некоторое влияние на развитие новых видов единоборств: Дзю-до и айкидо.

Тенсин-синье-рю

Школа возникла в результате слияния техники Йосин-рю и син-но-синдо, основанного Ямамото Тамизаемоном из Осаки.

Основателем этого синтетического стиля был удивительный человек, живший в XVIII веке, по имени Исо Матаемон из провинции Исе. В 15 лет юный Исо изучал в Едо (нынешний Токио) Йосин-рю дзго-дзюцу у известного мастера Ориде Хитоцуя. Через семь лет после смерти учителя Исо приступил к изучению стиля син-но-синдо-рю. По окончании учебы уже зрелый мастер пустился в длительное путешествие по стране с целью проверки на практике полученных знаний. Во время своих странствий он посещал многие школы боевых искусств, бросая вызов их чемпионам, и ни разу не испытал горечи поражения.

Согласно одной из легенд однажды, когда Исо путешествовал по провинции Оми, сотня (!) бандитов попытались его убить. С помощью своего единственного ученика Нисимура он победил их всех. Именно во время этой схватки Исо Матаемон пришел к выводу о целесообразности применения в бою ударов по уязвимым точкам («атеми»).

Во время странствий им была синтезирована новая боевая система, насчитывающая 124 технических приема и получившая название Тенсин-синье-рю.

Умер Исо в 1862 году, обучив в общей сложности 5000 человек, многие из которых стали известнейшими бойцами своего времени.

Сосуисицу-рю

Эта школа была основана в середине XVII в. самураем Фугатами Мисонори Ханносукэ и является ответвлением школы Такеноути-рю. По преданию, к создателю системы после долгих медитаций пришло внезапное откровение. Далее искусство было передано Ситама Матайти, который начал его открыто преподавать.

Секигути-рю

Этот стиль является творением Дзусин Секигути, самурая, принадлежавшего к одной из знатных семей Суруга. Секрет школы заключается в соединении техники рукопашного боя с принципами фехтования мечом. Впоследствии система была популярна в Едо.

Сибукава-рю

Эта школа, созданная сыном Дзусина Секигути — Хитирозаем, была тесно связана с предыдущей. Это искусство перешло к Байгоро Сибукава и преподавалось в Едо.

Кусин-рю

Была создана в 1720 году мастером Инугами Нагаясу и является ответвлением школы Кито-рю. Далее это искусство передавалось только членам семьи.

Дайто-рю айки-дзюцу

Современное айки-до, вышедшее за пределы Японии и завоевавшее мир благодаря усилиям профессора Уэсибы и его приемников, восходит к старинному «искусству сосредоточения жизненной энергии» школы Дайто (Дайто-рю айки-дзюцу). Легенда связывает появление школы с именем принца Тэйдзюн, шестого сына императора Сэйва (850-880 гг.). Принц, почерпнувший от безвестного буддийского монаха уникальное умение концентрировать ки (жизненную энергию) и направлять ее в любую точку тела, вместе с

небольшим комплексом боевых приемов, в глубочайшей тайне передал науку айки своему сыну Цунэмото. Не найдя применения среди изнеженных аристократов хэйанского двора, айки-дзюцу в дальнейшем стала фамильным достоянием самурайского клана Минамото — верных вассалов, а затем всемогущих повелителей микадо. В конце XI в. хранителем фамильного достояния стал Синра Сабуро Есимицу, младший брат могущественного Минамото Есицунэ.

Есимицу, получивший классическое самурайское образование и искушенный во многих традиционных воинских искусствах, творчески подошел к унаследованному сокровищу и усовершенствовал многие приемы. Неудивительно, что в его нововведениях отразились прежде всего результаты биологических экспериментов. «Архетипом» системы Есимицу послужил черный паук, ловко опутывающий сеть паутины зазевавшуюся муху. Известно также, что Есимицу был патологоанатомом любителем. На досуге он вскрывал трупы павших на поле брани и казненных преступников, сверяя свои наблюдения с китайскими учебниками медицины и локализуя жизненно важные точки тела (кюсе). Поскольку деятельность благородного энтузиаста айки-дзюцу протекала в эпоху жесточайших междоусобных войн между кланами Тайра и Минамото, можно не сомневаться, что эксперименты не ограничивались насекомыми и трупами: вокруг было предостаточно живого материала. От Дайто, родовой усадьбы Есимицу, и получила название школа Дайто-рю.

Есикие, второй сын Есимицу, унаследовал огромный феод в центральной провинции Каи и стал именоваться князем Такеда. Его потомки бережно хранили завещанное им искусство борьбы, передавая айки-дзюцу из поколения в поколение. В 1574 г. князь Такэда Куницугу в результате продолжительных и кровавых усобиц вынужден был переместиться со своим кланом на северо-восток. Он обосновался в краю Айдзу, где айки-дзюцу расцвело пышным цветом под именем айдзу-тодомэ (слово тодомэ в данном случае означает «пресечение атаки»).

В эпоху правления Токугава вплоть до ниспровержения сегуната в середине XIX в. к таинству айки-дзюцу приобщились лишь немногие самураи клана Такэда. После 1868 г., когда императорские эдикты нанесли смертельный удар самурайскому вассалитету, обедневший глава рода Такэда Сокаку превратился в профессионального преподавателя дзю-дзюцу. После долгих скитаний по Японии он в конце концов обосновался на Хоккайдо. Из многих провинций стекались к Сокаку ученики, наслышанные о чудесах айдзу-тодомэ. Одним из учеников мастера был великий Морихей Уэсиба, который в основу своей собственной системы айкидо положил практически все принципы и технические приемы древней айки-дзюцу.

Сын Сокаку Такэда Токимунэ впоследствии открыл в Абасири школу Дайто-кан.

Глава 2 ОТ ТЕХНИКИ (ДЗЮЦУ) К ПУТИ (ДО)

ДЗИГАРО КАНО.

ОТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ К ДЗЮ-ДО

Рождение дзю-до совпадает по времени с эпохой величайших перемен в политической и экономической жизни Японии, превративших отсталую феодальную страну на окраине цивилизованного мира в могучую империалистическую державу. В 1886 г. под натиском сторонников радикальных реформ рухнуло трехсотлетнее правление сегуната Токугава. Реставрация автократии в лице взошедшего на престол императора Мэйдзи повлекла за собой крушение многих феодальных институтов и проведение буржуазных преобразований в самых различных областях общественной деятельности.

В связи с созданием регулярной армии были распущены княжеские дружины, и тысячи служилых самураев, лишившихся надежного места, пополнили ряды ронинов — самураев без места службы. Указ 1871 г. отменил их право на ношение мечей, фактически уравнивая ронинов с представителями третьего сословия. Заговоры оппозиции и попытки мятежа не смогли спасти самурайство от упадка и вырождения. Япония решительно повернула на буржуазный путь развития.

Часть ронинов устремилась в большие города и влилась в массу городской интеллигенции, часть поступила на службу в армию. Однако многие самураи, и прежде всего Наставники различных школ дзю-дзюцу, не пожелали менять профессию. Используя естественную для периода смуты тягу народа к традиционным духовным ценностям, они развернули небывалую по размаху пропаганду национальной борьбы. Школы дзю-дзюцу росли как грибы, привлекая сотни учеников. Различные направления и секции ожесточенно соперничали друг с другом, охотно прибегая к физической расправе с противниками. Рядом с настоящими мастерами благополучно уживались шарлатаны и дилетанты. Своего рода демпинг дзю-дзюцу в конечном счете привел к его профанации. И тут на сцене появился герой, которому суждено было спасти старинные воинские искусства от поругания и позора.

Кано Дзигаро, отец современного дзю-до, родился в 1860 г. в маленьком приморском городке Микагэ, недалеко от Киото. Отпрыск небогатого самурайского рода, от с ранних лет проявлял склонность к гуманитарным наукам, был трудолюбив и усидчив. После революции Мэйдзи семья в 1871 г. переехала в Токио, и Кано, окончив среднюю школу, поступил в Токийский имперский университет. В студенческие годы он впервые стал серьезно задумываться над возможностью достижения гармонии тела и духа. Окончательное решение посвятить себя дзю-дзюцу созрело у юноши только к восемнадцати — возраст уже весьма почтенный для начала занятий любым видом спорта. Тем не менее, Кано, не отличавшийся идеальными физическими данными, сумел в короткий срок освоить трудную технику захватов и бросков. Основы мастерства Кано перенял у наставника Яги Тэйноскэ. Затем он последовательно обучался у таких признанных авторитетов, как Фукуда Хатииоскэ и Исо Масатомо из школы Тэнсин синъе-рю, а также у Икубо Цунэтоси из школы Кито-рю. Тем временем, окончив университет, Кано поступил в высшую школу пэров, привилегированное учебное заведение, открывавшее доступ к важным государственным постам, и все же победила любовь к воинским искусствам. В 1882 г. Кано открыл при храме Эйсе в Токио собственную спортивную школу Кодо-кан.

Первые годы становления дзю-до были заполнены упорным трудом, смелыми опытами и борьбой с многочисленными конкурентами. За пять лет «интеллектуальная» школа доктора Кано завоевала всеобщее признание. Однако по мере утверждения в стране националистической идеологии старые школы дзю-дзюцу стали с удвоенной силой отстаивать свои права. Их лидеры публично обвиняли Кодо-кан. в отсутствии практических навыков, в напыщенной схоластике и резонерстве, называли Кано книжным червем, отбивающим хлеб у истинных мастеров воинских искусств. Особенно рьяно ополчилась на дзю-до школа дзю-дзюцу Реи синто-рю. Глава этой школы Тоцука Хикоскэ не раз поносил Кодо-кан в печати, провоцировал стычки своих приверженцев с учениками Кано — словом, стремился любыми средствами дискредитировать соперников.

Развязка наступила в 1886 г., когда начальник Управления имперской полиции назначил проведение решающего матча между двумя школами. Поражение Кодо-кан наверняка привело бы к запрету дзю-до, ибо власти приняли решение упорядочить систему преподавания кэмпо в стране и выбрать в качестве эталона единственную, наиболее эффективную школу. В командных состязаниях приняло участие по пятнадцать мастеров от каждой школы. В тринадцати схватках питомцы Капо одержали победу, две окончились вничью. Блистательный триумф Кодо-кана раз и навсегда утвердил превосходство дзю-до над старыми школами дзю-дзюцу. Вскоре дзю-до нашло применение в полиции и в армии, а через несколько лет вошло в программу средних и высших учебных заведений.

Считается, что технический комплекс приемов Кодо-кана был завершен в 1887 г. и в течение десятилетий оставался неизменным. Однако над теорией дзю-до, и в особенности над морально-этическими проблемами изучения воинских искусств, Кано продолжал работать еще долгие годы. Окончание этого труда ознаменовалось созданием в 1922 г. Культурного общества Кодо-кан, лозунгами которого стали заповеди Кано: «Наиболее результативное приложение силы» и «Взаимное благоденствие».

Поясняя физические предпосылки своего учения, вытекающие из освященных тысячелетиями законом кэмпо, Кано пишет: «Дзю-до означает путь мягкости, податливости или умение уступить во имя конечной победы, в то время как дзю-дзюцу олицетворяет собой

техническое мастерство и практику дзю-до.

Что же в сущности означает «мягкость или податливость»?.. Допустим, что сила стоящего передо мной человека равна 10 единицам, а моя сила меньше и равна всего 7 единицам. Итак, если противник толкнет меня изо всех сил, я непременно упаду или отшатнусь, даже в том случае если напрягу для сопротивления все свои силы. Произойдет это оттого, что я приложил все силы, пытаюсь выстоять и таким образом противопоставил силу силе. Но если бы я, наоборот, уступил его силе, отодвинувшись ровно настолько, насколько он меня толкнул, заботясь одновременно о том, чтобы сохранять равновесие, противник, естественно, качнулся бы вперед и сам потерял равновесие.

В этом новом положении он может стать настолько слаб, что сила его составит на данный момент только 3 единицы вместо нормальных 10. Между тем, я, удерживая равновесие, сохраняю все свою силу, равную 7 единицам. Сейчас на моей стороне преимущество, и я могу нанести поражение противнику, использовав лишь половину своей силы, то есть 3,5 единицы против 3, что оставляет мне еще 0,5 силы для использования по необходимости».

Кано был первым из современных мастеров воинских искусств в Японии, кто начал применять по отношению к своим дисциплинам понятие До («Путь») в противоположность прежнему дзюцу («искусство»). Различия между дзюцу и До можно трактовать как мировоззренческую антиномию между изначальной установкой на прикладное действие, внешний эффект, с одной стороны, и внутреннее совершенствование, достижение этического идеала — с другой.

Сейчас дзю-до, перешагнув узкие рамки школы, вышло на всемирную олимпийскую арену и стало известно миллионам людей на всей планете.

МОРИХЕЙ УЭСИБА. ОТ АЙКИ-ДЗЮЦУ К АЙКИДО

В переводе с Японского айкидо означает «путь сосредоточения жизненной энергии». Этот вид боевых искусств можно истолковать как искусство проведения болевых захватов и замков рук с последующим броском и удержанием при активном использовании биоэнергетических возможностей организма. Как и большинство видов современных бу-до, айкидо явилось порождением XX в., но корни его уходят в глубокую древность, в недра традиции кэмпо, а сложная философская база проистекает из соединения разнородных влияний эзотерических направлений буддизма и синтоизма.

Создателем айкидо считается Морихей Уэсиба (1883 — 1969 гг.), отпрыск старинного самурайского рода из префектуры Вакаяма. Отец Морихея, близкий родственник Дайме, из провинции Кии, был профессиональным наставником воинских искусств, но после формального упразднения сословной иерархии лишился места при дворе князя и занялся частной практикой. Биография Уэсибы на начальном этапе совпадает со многими аналогичными жизнеописаниями великих мастеров воинских искусств. Низкорослый, слабый и болезненный ребенок, он с детства был одержим единственным желанием добиться физической полноценности. В тринадцать лет Уэсиба начал всерьез заниматься дзю-дзюцу под руководством Тодзава Токусабуро, наставника школы Кито-рю.

По совету учителя, он уделял особенно большое внимание силовой подготовке, укрепляя мышцы поднятием тяжестей, отжиманиями и хождением на руках. Вскоре его тело, покрытое броней упругих мускулов, приобрело крепость стали. При росте всего 155 см. он весил в юные годы 74 кг.

Не довольствуясь начальными познаниями в дзю-дзюцу, Уэсиба много странствовал по Японии в поисках нового. Он переходил от до-дзэ к до-дзэ, последовательно овладевая техникой различных стилей и направлений. Ходзеи-рю, Ягю-рю, Дайто-рю — вот названия тех школ, которые дали Уэсибе в его обобщениях наиболее ценный материал. Параллельно он занимался классическим фехтованием на мече, упражнениями с копьем и палкой, достигнув в этом замечательных результатов. Учителем фехтования был знаменитый мастер школы Ягю, Накаи Масакацу. Владение мечом и копьём сыграло важную роль в дальнейшей

судьбе Уэсибы, обогатив созданный им комплекс приемов борьбы айкидо.

В возрасте двадцати семи лет Уэсиба, к тому времени уже зрелый мастер, перебрался на север страны, на Хоккайдо, где был принят в ученики к Токаку Такэда, хранителю традиций эзотерической школы Дайто-рю айки-дзюцу. Большинство принципов и приемов именно этого направления перекочевало в новую систему Уэсибы.

В 1916 г. в возрасте тридцати трех лет Уэсиба получил заветный диплом и вскоре навсегда покинул Хоккайдо.

Вернувшись в Центральную Японию, Морихей посвятил свою жизнь переосмыслению полученных знаний по воинским искусствам и синтезу абсолютно новой системы.

В 1938 году великий мастер поселился в горах префектуры Ибараки и открыл первую официальную школу айкидо — Кобукай при храме Ивами. Двенадцать лет прожил Уэсиба в горной глуши, окруженный немногими последователями.

После поражения Японии во II-й мировой войне, оккупационные власти наложили, а затем, в 1948 году, сняли запрет на практику воинских искусств. Уэсиба, как и многие другие мастера кэмпо, решил предать гласности секреты айкидо, чтобы помочь людям обрести уверенность и силу в единении с природой. С ближайшими учениками он перебрался в Токио, где вскоре было основано Общество айкидо (Айкикай) и открыт Центральный клуб айкидо (Айкидо хонбу). Более двадцати лет во главе Айкикай стоял сам профессор Морихей Уэсиба. Его непосредственным преемником стал сын — Киссёмару, посвятивший жизнь делу распространения айкидо в Японии и за ее пределами.

После смерти мастера его ученики стали развивать несколько направлений айкидо, причем различия состояли не только в философских принципах, но и в технических элементах.

Глава 3. ДЗЮ-ДЗЮЦУ В СОВРЕМЕННОЙ ЯПОНИИ

После 1895 г. в Токио был основан Дай Ниппон Бутоккай — национальный орган, предназначенный для обеспечения в современной Японии условий для сохранения воинских дисциплин классической эпохи. Для преподавания в этом центре были приглашены лучшие специалисты по различным видам боевых искусств. В настоящее время наряду с дзю-до и айкидо здесь преподаются и классические древние школы дзю-дзюцу, кэн-дзюцу и др. А одной из задач является сохранение и популяризация именно старого дзю-дзюцу.

Если говорить о современном айкидо, то необходимо сказать, что после смерти основателя лучшие ученики продолжали развивать его учение в разных направлениях.

Кисемару Уэсиба и Коити Тохей — продолжают следовать духу Морихея Уэсибы и развивают классическое «мягкое» айкидо Великого Мастера.

Кэндзи Томики, имеющий много званий в дзю-до, развил спортивное направление, в котором философское начало отступает на задний план.

Годзо Сиода основал Есиикан айкидо и преподает жесткое и реальное айкидо, которое очень близко к технике старого айки-дзюцу.

Минору Мотизуки основал клуб Есейкан и придал айкидо вид и форму классического дзю-дзюцу.

Существуют разнообразные ответвления айкидо, в которых используется опыт каратэ, кэмпо, но психофизические установки во всех вариациях остаются неизменны.

В последнее время в Японии стали широко преподаваться ранее абсолютно секретные древние и современные школы воинских искусств.

Дайто-рю айки-дзюцу

Преподается сейчас сыном Сокаку Такэда — Токимуне Такеда, который подготовил таких крупных специалистов, как Хорикава Ко-таро, Сагава Юкаеси, Мацуда Хосаку и др.

Хакко-рю дзю-дзюцу

Интересным конгломератом старых школ стала Хакко-рю («школа восьми лучей»),

которую по характеру можно причислить к классическому дзю-дзюцу. Малоизвестная в странах Европы, Хакко-рю на Японских островах насчитывает более 900 тысяч членов!

Рождение Хакко-рю связано с именем Окуяма Рюхо, врача по образованию, изучавшего в молодости дзю-дзюцу школы Дайто. В 1938 г. Окуяма открыл первый небольшой зал Додзе в Токио и успешно преподавал в течение нескольких лет, пока запрет американских оккупационных властей не пресек распространение бу-до. Однако уже в 1947 г. запрет был снят, и Окуяма перенес свою штаб-квартиру в Омия (округ Токио), отсюда и продолжал руководить деятельностью филиалов по всей стране. Восьмидесятилетний Окуяма, который до недавнего времени сам вел занятия, воспитал плеяду мастеров, среди которых Мимуро, Тэрасава, Ясуока и др. Подготовил он и преемника на посту главы школы в лице сына и лучшего своего ученика Окуяма Тосио.

Философия Хакко-рю, во многом сходная с теорией айкидо, основывается на идее единства человека со Вселенной, позволяющем аккумулировать «космическую» биоэнергию ки в организме. В человеке имеется три источника энергии: высший, ментальный, направляющий работу головного мозга и порождающий интеллект; средний — определяющий физические функции организма; и низший — определяющий связь с землей и живой природой. В такой интерпретации голова корреспондирует с Небом, а ноги — с Землей; собственно же, человек как целое рассматривается в аспекте взаимодействия сил Неба и Земли.

Техника Хакко-рю, как и техника айкидо, включает разнообразные болевые захваты и замки рук с последующим броском и удержанием, несколько видов удушающих приемов и наконец обширный комплекс шоковых и парализующих точечных ударов — атэми. Принципиальное отличие от айкидо сводится к траектории движений. Если в системе Уэсибы человек фигурирует как центр сферы и все движения строятся по круговой траектории с применением поворота, где усилие атакующего обращается против него самого, то в Хакко-рю нападение и защита осуществляются по прямой, во фронтальной плоскости к противнику и носят более активный характер. В противоположность айкидо, школа Хакко-рю имеет четко разработанный арсенал ката и градацию по данам черного пояса, но не имеет начальных ступеней (кю). В технику школы входит работа с традиционным и подручным оружием.

Интерес молодежи к этому «чисто японскому» виду боевых искусств говорит о явном крене в сторону национальных духовных ценностей, противопоставляя их привнесенным — западным и восточным.

Сериндзи-кэмпо

В Японии Сериндзи-кэмпо, зарегистрированное в отличие от прочих школ как религиозная секта, ответвление секты Дзэн, пользуется большой популярностью. Число адептов нового ордена монахов-воителей перевалило за триста тысяч. Сериндзи-кэмпо, если верить словам его создателя Со Досина, есть переосмысленное сочетание приемов из всех видов кулачного боя и борьбы, которые ему доводилось видеть во время странствий по Китаю.

До войны Со Досин несколько лет был японским резидентом в Китае. Кэмпо классического направления Шаолинь-сы цюань изучал под руководством Вэнь Лаоши, главы школы Эрлан-цюань. Последний, по утверждению самого Со Досина, на официальной церемонии в храме Шаолинь назначил любимого японского ученика своим преемником.

Во время своего пребывания в Китае Досин почерпнул немало практических и теоретических познаний, что помогло ему в дальнейшем, по возвращении на родину, создать фундаментальную школу и провозгласить ее преемницей «деградировавшего» китайского кэмпо. Открытие школы состоялось в 1948 г. и с тех пор ряды ее приверженцев непрерывно пополняются.

Техника школы, в полном соответствии с шаолиньской традицией, делится на три части: жесткие приемы (го-хо) — стойки, передвижения, блоки, удары ногами и руками; мягкие приемы (дзю-хо) — захваты, удержания, броски, болевые приемы и удушения; использо-

вание для самозащиты подручных средств — шеста, веревки для опоясывания и цепи. Главное направление тренировок — отработка всех приемов в паре, то есть так называемые «парные формы», или «ката».

В настоящее время главой школы является дочь основателя Юоки Со.

Глава 4. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Тайхо-дзюцу

Тайхо-дзюцу — система, которая была разработана специально для нужд полиции. Это направление было разработано специальной правительственной комиссией, которая привлекла к работе лучших специалистов по различным видам будо. Отбирались наиболее эффективные приемы из практически всех известных систем боя Востока и Запада, с учетом специфики работы полицейских, так как основная задача была поставлена таким образом, чтобы причинить как можно меньше вреда нарушителю, который должен быть арестован.

Официально тайхо-дзюцу было оформлено в стройную систему в 1947 году, однако с течением времени некоторые приемы были модернизированы, а сама система была пересмотрена. Последняя модификация датируется 1968 годом.

Кейбо-сохо

Кейбо-сохо — дополнительный метод тайхо-дзюцу, где используется дубинка, которой официально экипирована японская полиция с 1946 года.

Токусу-кейбо-сохо

Тот же метод, примененный к дубинке нового типа, появившейся в 1961 году. Это грозное оружие сделано из металла и представляет собой удлиняющееся оружие, следствием чего является непредвиденная длина удара и увеличенная сила.

Тосю-какүто

Данная система была создана для нужд армии группой специалистов под руководством известного знатока многих видов боевых искусств Сиба Санису. Основными особенностями являются простота приемов и их реализм. В отличие от тайхо-дзюцу здесь нет ограничений в поединке, а конечной целью является наискорейшее выведение противника из строя или его уничтожение. В тосю-какүто, в отличие от других систем, широко применяется ударная техника.

Глава 5. ТРАДИЦИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В древние времена, когда дзю-дзюцу, как и все воинские искусства развивалось в закрытых клановых и семейных школах, о происхождении системы, как правило, слагались легенды, что, в свою очередь, накладывало отпечаток на этикет и традицию той или иной рю.

Как правило, основателем (соке) считался какой-нибудь полумифический герой, или же после многодневных медитаций во сне являлось откровение свыше. При этом время образования школы часто относилось чуть ли не к доисторическим временам. Таким образом, «отец» системы — это единственный настоящий учитель (сихан). В старой Японии существовало понятие «гениальный учитель» (мейд-зин) — тот, кто обладает больше чем физическим мастерством. Это человек, прошедший все ступени посвящения и не имеющий звания, но имеющий право присуждать его своим ученикам.

После его смерти главенство передавалось, как правило, одному из членов семьи. Таким образом, секреты техники всегда тщательно оберегались. К обучению допускались лишь после серии испытаний и только члены клана.

В древних историях часто встречаются три термина, характеризующих ступени обучения в классических школах: хиден (секретные традиции), хидзюцу (секретные искусства) и окуги (спрятанные тайны). По изобилию данной лексики можно судить об осторожности учителей. Действительно, чтобы сохранить сердцевину технических приемов, то есть то, что делает их по-настоящему эффективными, учителя поступали следующим образом: в течение первых трех-четырех лет младшие ученики (ути-деси) имели доступ только к «поверхностным» техническим приемам (омоте), которые можно было увидеть, по реально овладеть без знаний следующего этапа нельзя. Если же ученик сумел завоевать доверие своего учителя, последний мог допустить его к секретному образованию (окуден), то есть к высшим техническим приемам, действительно эффективным. Тогда ученик быстро прогрессирует и по окончании обучения получает диплом о профессиональной подготовке с печатью школы (щенке). В исключительных случаях, особо одаренным ученикам мог выдаваться диплом «менке хайден», буквально означающий «я все дал», что говорит о том, что ученик может преподавать наравне со своим учителем или открыть свою школу.

Система менкё исчезла после революции Мейдзи. На смену ей пришла система данов (ступеней), первоначально введенная кодоканом. В зависимости от школы, насчитывается от пяти до десяти данов, то есть ступеней мастерства. Немного позже были введены и ученические разряды кю, которые необходимо было пройти для получения черного (мастерской) пояса.

Необходимо сказать, что в последнее время некоторые школы дзю-дзюцу вновь вернулись к системе менке, другие отказались от использования кю. Вследствие этого в мире дзю-дзюцу сейчас нет единой системы оценки уровня мастерства практикующих этот вид боевых искусств.

Глава 6. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Дзю-дзюцу и другие будто нужно рассматривать как айсберг, самая важная часть которого спрятана от нашего взора.

Можно остановиться только на видимой части, которая состоит из технических приемов, полностью достаточных для простого любителя «рецептов», полезных для боя или самозащиты. Однако по мере роста мастерства все больше внимания привлекают так называемые внутренние аспекты, которые сразу трудно уловить и которые выходят за жесткие рамки техники и делают из дзю-дзюцу благородное искусство.

В рамках данной работы мы можем лишь кратко упомянуть о высших понятиях в надежде призвать читателя довольствоваться не только чистой техникой.

Сила разума

Учителя учили, что настоящая непобедимость в бою пикш да не бывает обязанной только технике. Необходима определенная форма состояния ума, которую можно назвать самообладанием. Под этим нужно понимать то, что практикующий в любой экстремальной ситуации и даже перед лицом смертельной опасности должен преодолеть животные рефлексы своего тела для того, чтобы сделать его послушным приказам спокойного и холодного разума. Тело может быть эффективным оружием только в том случае, если оно контролируется стабильным, могущественным разумом и непреклонной волей.

В XVII веке появилось новое течение в Японских боевых искусствах. Школа интуиции (йомегаку), вышедшая из китайской системы «Ван-ян-минь», в основу своей стратегии положила высказывание «Знание — это начало боя, а бой — результат знания». Эта новая философия быстро соединилась с очень развитыми при централизации Токугава националистическими идейными течениями. Отсюда эти формулировки, употребляемые в воинских искусствах, основной идеей которых является мысль о том, что техническое обучение необходимо «подпитывать» практикой мысленного поиска:

- *Сейсин* — духовная энергия;
- *Хейдзесин* — спокойное и уверенное состояние ума перед атакой;

– *Мунен мусин* — разум без идей и мыслей, свободный от всякого торможения.

Знаменитый учитель фехтования Такуан говорил, что в бою разум не должен ни на чем останавливаться, так как малейшая мысль в этот момент сковывает его и делает уязвимым. Таков смысл эффективности «пустоты» в дзен-буддизме и в китайском «у-вэй» («действовать бездействием»). Об этом же говорят хорошо известные каратэистам выражения: мидзу но кокоро (разум — как поверхность воды) и цуки но кокоро (разум — как отражение луны).

Внешняя и внутренняя силы

Понятие «сила» в воинских искусствах обозначается двумя словами — тикара и ки. Тикара обозначает мышечную силу, которую можно развить соответствующими физическими упражнениями. Более интересным является понятие ки, которое можно перевести как «внутренняя энергия» или «дыхание жизни», которое локализуется в «жизненном центре» (хара), который в теле человека находится в 2-х сантиметрах ниже пупка. Использование силы ки (внутренней силы) позволяет мастеру воинских искусств проявлять необычайные результаты как на умственном, так и на физическом уровне.

Центр тяжести

Осознание хара (известной еще как танден), является лишь первым этапом овладения дзю-дзюцу. Кроме того, что эта точка, расположенная в 2-3 см. ниже пупка, является энергетическим центром именно ей соответствует центр тяжести человеческого тела.

Понятие центра тяжести является ключевым для понимания тактики и техники боя в дзю-дзюцу. Так, например, для того чтобы эффективно провести прием, необходимо предварительно вывести соперника из равновесия путем смещения его центра тяжести. И наоборот, для того чтобы самому не дать возможности сопернику провести атаку, надо прочно удерживать центр тяжести сбалансированным. Таким образом, можно рассматривать поединок как движение центра тяжести в пространстве, которое может производиться вертикально, горизонтально или по диагонали.

Движение по вертикали

Известно, что в естественной стойке человека легко вывести из равновесия, так как его центр тяжести расположен сравнительно высоко. Движение по вертикали может осуществляться путем сгибания колен под определенным углом. Так, естественной реакцией на толчок будет сгибание ног в коленях, тем самым вы сместите центр тяжести вниз, что придаст телу большую устойчивость.

• Движение по горизонтали

Осуществляется только при фиксации центра тяжести по вертикали. Этого можно добиться путем сгибания ног под каким-либо углом, при этом во время движений в горизонтальной плоскости центр тяжести не должен «скакать» вверх-вниз. Этот тип движений применяется для перемещения боком по отношению к углу атаки.

• Движение по диагонали

Этот вид является комбинацией двух предыдущих. Именно он применяется во время настоящего «свободного» поединка.

Только при полном понимании и овладении методикой движения и смещения центра тяжести можно научиться реально выполнять технические приемы и действия.

Глава 7. ТЕОРИЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Кобити — понятие целесообразности

Во время боя нужно пытаться адаптироваться, никогда не позволяя предвзятой мысли

вести себя. Нужно постоянно выбирать технику для данной ситуации, не забывая о том, что она все время развивается. Всякий бой — атака, оборона или контратака — это одно и то же. Разум ни на чем не должен фиксироваться, а тело не должно позволять себе замкнуться в жестких рамках техники. Тело и разум должны быть направлены только к одной важной цели — окончанию боя, каким бы не было средство его достижения.

В одном из самых древних трактатов о боевых искусствах («Рюко но маки») говорится о целесообразности и согласии с движением противника примерно следующее: «... Если противник приходит, мы его принимаем. Если он уходит, мы сопровождаем его в дороге...»

«Го-го-дзю, ни-хаси-дзю»

($5 + 5 = 10$, $2 + 8 = 10$). Эта формула напоминает о том, что, если противник толкает с силой в пять единиц и мы его тянем с силой в пять единиц, он упадет на землю с силой в десять единиц. Если он тянет с силой в две единицы, а мы толкаем его, добавляя в движение 8 единиц, то он падает с силой в десять единиц. Таким образом, можно сделать заключение о том, что в поединке главное — это гармония с движением противника, а один и тот же результат может быть достигнут разными способами.

Эту же идею можно найти в китайском даосизме, который говорит, что каждому положительному элементу (янь) противопоставлен отрицательный элемент (инь). Достаточно акцентировать какую-нибудь направленность, чтобы тот или иной из этих элементов, сильно гипертрофированный, привел к фатальному нарушению равновесия индивида, каким бы оно ни было, физическим, умственным или психологическим. (Известно, что акупунктура, традиционная китайская медицина, обращается к этому же принципу, чтобы повысить тонус или расслабить и восстановить равновесие больного тела в соответствии с избытком инь или янь).

Формы инициативы

Разум, свободный от всякой тормозящей мысли, должен оставаться подвижным и готовым реагировать. Таким он должен быть даже в разгар боя, даже тогда, когда вы охвачены атакой или обороной, разум ни в коем случае не должен терять инициативу. С начала и до конца поединка нужно управлять противником вашей волей и адекватной техникой, которые приведут вас к победе.

Не должно быть никакого разрыва между тем, что исходит от начальной потребности в обороне, и тем, что является результатом контратаки, до определенного момента предупредительная атака — это также и оборона. Это объясняется Денсе — древней «книгой секретных принципов», сводящей инициативу в бою к трем базовым формам:

– Сен, или Сен-сен-но саки

Атакующий первым. В случае, когда боя нельзя избежать, эта чистая инициатива в атаке может оправдаться как предварительный бой, позволяющий впоследствии извлечь выгоду.

– Го-но-сен

На инициативу противника ответить обороной, а затем нанести свой удар. Это самая ортодоксальная, классическая форма.

– Сен-но-сен, или саки.

Это самое деликатное понятие, где инициатива в атаке и инициатива в обороне смешиваются. Как только у противника сформировалось желание атаковать, необходимо завязать бой, не ожидая, пока вырисуется действие противника. Эта «инициатива на инициативе», которая требует от того, кто на это способен, очень высокого уровня умственного развития, своего рода духовную остроту, к которой стремятся во всех будо.

На базе этих трех принципов были сформулированы многочисленные стратегические теории, многие из которых были развиты мастерами кен-дзюцу.

Нужно ли атаковать первым? Не лучше ли позволить начаться атаке, чтобы противостоять более эффективно)? Нужно только нанести ответный удар или довольствоваться тем, чтобы уклониться и нейтрализовать, чтобы обескуражить противника, не пытаясь его ранить физически? Ответы на эти вопросы зависят от обстоятельств и уровня атакующего и защищающегося. Теории, сформулированные на эту тему различными

школами дзю-дзюцу, разнообразны и соблазнительны, но они все настаивают на гибкости в применении согласно обстоятельствам.

Дистанция — маай

Так как атаковать можно с большой (то-ма), средней (ма) или ближней дистанции (тика-ма), ответный удар должен наноситься по-разному. Это зависит от имеющегося в распоряжении времени и положения тела по отношению к углу атаки. Таким образом, одним из важнейших вопросов, возникающих во время боя, является вопрос оценки дистанции. От этой способности будет зависеть тип атаки или форма обороны, которую можно применить в данной ситуации: то ли двигаться на противника, работая на опережении и, то ли уклониться, чтобы вывести его из равновесия. Таким образом, можно сказать, что дистанция определяет начальную реакцию, которая, в свою очередь, диктует технический выбор.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ — СПОСОБ ПОБЕДИТЬ

Дзю-дзюцу является общим принципом, разумным способом победить, в котором нужно запомнить идею гибкости, взятой в самом широком смысле, как физическом, так и духовном.

Термины дзю (гибкость), ва (согласие), ай (гармония) часто встречаются в древних названиях технических приемов и в описании принципов, которые должны ими управлять. В этом нужно видеть не только побуждение к определенной гибкости тела, но также своего рода «ловкость» ума, способного извлечь максимум выгоды из возможностей момента. Именно эту мысль подчеркивал Дзигаро Кано, когда объяснял смысл своего «гибкого пути». Хотя нужно сказать, что «отец» дзю-до лишь повторил аксиомы, выведенные еще мастерами древнего дзю-дзюцу. Так, у Терада Каменон, учителя Кито-рю, а также у создателя дзюкин-рю мы находим выражение «карада-о-сите-сейсин-ни-дзю-до-ннарасимеру-дзюцу» — «искусство делает тело послушным разуму». Твердое в конце концов ломается и умирает, гибкое — сгибается и выживает. Всякая сила имеет свое слабое место, всякая слабость имеет свою силу. Это вечный принцип равновесия природы, который нужно видеть в малейшем своем жесте.

Практически во всех воинских искусствах кроме понятия дзю (гибкость) присутствует понятие го (твердость). Говорить только об одном из них — это говорить только об одной части целого. Техника практически всех школ дзю-дзюцу делится на два раздела: мягкие приемы и жесткие приемы. Для того, чтобы достичь высшего мастерства как в поединке, так и в жизни, необходимо уметь в совершенстве владеть этими двумя характеристиками, так как именно их вариации дают все многообразие различных ситуаций.





Глава 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ТРАДИЦИОННОГО ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Несколько советов для практики

Все традиционные школы основывались на более или менее разумной оформленности тела, которое было подготовлено, натренировано, закалено. Их технические приемы (ваза) развивались в течение веков, изменяясь, иногда беднея, иногда обогащаясь в зависимости от концепций их учителей, следовавших одни за другими. Некоторые системы придавали больше значения тому или иному типу техники, но большая часть их в конце концов стала употреблять соединения; все в результате сошлось на том, что успех в бою зависит не столько от настоятельно рекомендуемой техники, сколько от обстоятельств, в которых она была применена, обнаруживается понятие «гибкости», которое мы объяснили выше.

Следовательно, дзю-дзюцука (практикующему дзю-дзюцу) не стоит прибегать к сложному и исключаящему выбору в джунглях технических приемов, все они эффективны лишь в абсолюте (в теории), однако на практике необходимо принимать во внимание следующие моменты:

- вас самих, рассматриваемого в этом учебнике как Укэ, т.е. того, на кого напали;
- другого, рассматриваемого как Тори (нападающий);
- окружающую среду и специфику условий.

Использование технических приемов будет меняться в зависимости от роста, длины удара, силы, уровня знаний двух бойцов в науке ближнего боя, а также от состояния места, где проходит поединок (природа площадки) или от условий (атака голыми руками или с оружием, объем одежды, количество нападающих). Кратко резюмировать сказанное можно, сделав вывод, что форма ответного удара должна всегда соответствовать форме атаки. Нет ничего менее очевидного, т.к. это предполагает подлинное самообладание, возможное в результате тщательного, а не дискриминирующего изучения технических приемов. Кто сможет самое большее, тот сможет наименьшее. Но под этим побуждением может подписаться только тот читатель, который привлечен к дзю-дзюцу своей расчетливостью и узким практицизмом. Однако он сам остается себе судьей. Невозможно в рамках данной книги представить в исчерпывающей манере многочисленные технические приемы дзю-дзюцу, но мы развернуто обратились к различным традиционным первоисточникам, т.к. мы не хотели сделать их этой книги еще один персональный метод, приписывая себе заслуги открытия некоторых соблазнительных технических приемов, которые входят в дзю-дзюцу. Пусть читатель сделает свой личный выбор согласно своим вкусам, планам и обстоятельствам. Чтобы помочь ему, мы укажем для каждой техники степень сложности в применении:

А: Техника элементарного уровня, применимая для всех.

Б: Техника высшего уровня, к которому подходят лишь после полного усвоения и значительном прогрессе в базовых технических приемах.

В: Техника наивысшего уровня, когда практикующий может «чувствовать» себя и своего противника.

Одежда

Традиционным дзю-дзюцу занимались в хакама (юбка-брюки, спускающиеся до лодыжек), которое, кроме знака отличия в социальной иерархии и в бою, скрывало перемещения и некоторые движения ног.

В настоящее время хакама одевают на тренировке как дань традиции, однако большой необходимости в этом нет, можно обойтись любой спортивной одеждой, позволяющей свободно двигаться.

Также необходимо одевать куртку дзю-до, так как она более прочна и предназначена для того, чтобы выдерживать захваты и броски.

Время

Дзю-дзюцу — это внутреннее искусство. Ему необходимо посвящать все свое время. Чтобы реально прогрессировать, следует серьезно подойти к изучению, не пытаясь сразу же создать свой собственный стиль или школу путем соединения технических элементов, почерпнутых из других боевых искусств. Прежде чем обучать, нужно изучить!

Место для занятий

Занимайтесь сначала в додзе на дзюдоистских татами, которые смягчают падения. Уважайте партнера, которого вы приветствуете в начале и в конце тренировки.

Со временем необходимо проводить занятия на открытом воздухе в местах с различными поверхностями и покрытиями, чтобы укрепить ваше равновесие и приблизиться к условиям реального боя. Движения потеряют в своей эстетике, но выиграют в эффективности.

Однако следует помнить, что проведенный бросок может травмировать вашего партнера, поэтому на занятиях вне додзе следует лишь обозначать начальную стадию броска, либо проводить бросок осторожно и на небольшой скорости.

Предостережение

Некоторые из технических приемов опасны, поэтому необходимо помнить, что, выполняя броски и другие технические действия, следует немного подстраховывать партнера. Будучи Укэ, не доводите болевые приемы до конца. Если в качестве Тори вы чувствуете, что захват вашего партнера удался, то есть он удерживает вас одним из болевых удержаний, подайте ему тут же знак голосом или легким похлопыванием свободной рукой. Не пытайтесь сопротивляться, резко выполненный прием может принести вам большой вред. Избегайте противопоставлять силу силе, даже если преимущество в ней на вашей стороне, так как существует ряд техник, специально предназначенных для такой ситуации.

Воздержитесь от поиска случая испробовать ваши знания и умения на практике. Это было бы безрассудством, так как никогда не нужно переоценивать себя.

Техника поражающих ударов (атэ-ваза)

Общие принципы

Аннулировать атаку, чтобы освободиться от захвата, сильно ударив противника,— это

первый, очень естественный и часто спасительный рефлекс. Многие школы дзю-дзюцу отводят атэми (атэ — удар, ми — тело) основное, но не исключительное место. Одна из самых известных своими техническими приемами школ — тендзин-синье-рю — рассматривает атэми как необходимый элемент, чтобы «подготовить почву» для проведения броска или для выведения противника из состояния равновесия.

В отличие от континентальных школ кэмпо, где очень много внимания уделялось ударной технике, в дзю-дзюцу удар рассматривался как вспомогательный элемент по отношению к броскам и болевым контролям.

Разнообразие ударов, используемых в дзю-дзюцу, достаточно блекло по сравнению с тем, что предлагает каратэ, которое сделало из атэми полное искусство, однако основные приемы — идентичны. Рисунки 1-12 иллюстрируют наиболее используемые атэми. Эти технические приемы выполняются согласно следующим принципам:



- Сила атэми максимальна тогда, когда удар длится самый короткий промежуток времени и на самой низкой поверхности.
- При ударе тело должно быть стабилизировано, центр тяжести опущен, ноги — в устойчивом положении на земле. В движении активное участие принимают бедра и живот (хара).

- Чтобы покорить противника, необходимо добиться единства воли и действия.
- В бою необходимо чередовать время концентрации силы и расслабления, что позволяет повысить эффективность, экономя свои силы и оставаясь совершенно свободным, чтобы быстро двигаться в другой позиции.
- Необходимо иметь самообладание, чтобы в любой момент оставаться способным постоянно реагировать на всякое изменение ситуации.
- На тренировках надо добиваться в движениях точности и скорости.
- Зоны, на которые нацелены атэми, лучше всего ограничить «жизненно важными точками», которыми изобилует человеческое тело и нанесение удара в которые легко вызывает интенсивную боль, обморок и даже смерть. Поэтому на тренировках удары никогда не доводят до цели, останавливаясь в нескольких сантиметрах от намеченной точки, причем сила удара не уменьшается.

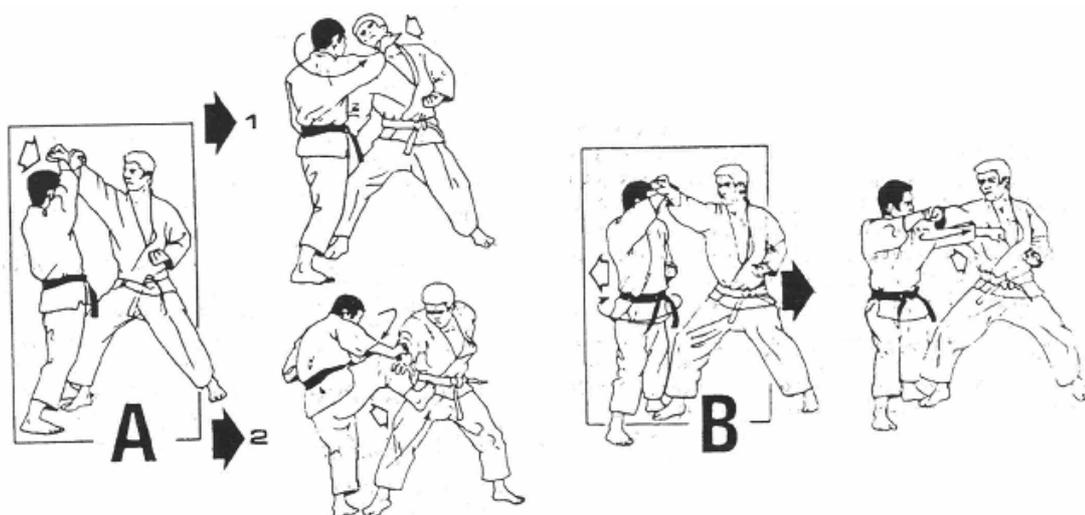
Виды ударов

Отскакивающий удар

В отличие от каратэ, где за счет всеобщего сжатия тела удар наносится в глубину на поражение, в дзю-дзюцу использование атэ-ваза в принципе более гибко. Это объясняется различием в целях использования данных действий. Если в каратэ-до целью удара является уничтожение противника, то в дзю-дзюцу это останавливающий или отвлекающий удар, после которого следует бросок или рычаг.

Удар, нарушающий равновесие

Данный тип ударов может быть эффективным только в определенных ситуациях, когда Тори не находится в устойчивой позиции. Таким образом нужно бить в тот момент, когда Тори еще в своей атаке не достиг последней стадии, или же сразу после уклона. Возможно нанесение ударов непосредственно во время уклона. Важным моментом является чувство времени и дистанции. Так мастера часто бьют в тот момент, когда противник только замахнулся и сместил вес тела на одну ногу, что практически всегда ведет к падению последнего. Таким образом мы вновь возвращаемся к принципу гибкости, то есть противопоставлению силы силе.



На рисунках показаны три варианта нанесения удара противнику в состоянии нарушенного равновесия.

А: Тори атакует прямым ударом кулака в верхний уровень. Укэ выполняет крестообразный блок вверх.

Первый вариант: После блока Укэ наносит контрудар «рукой-мечом» по сонной

артерии Тори (1).

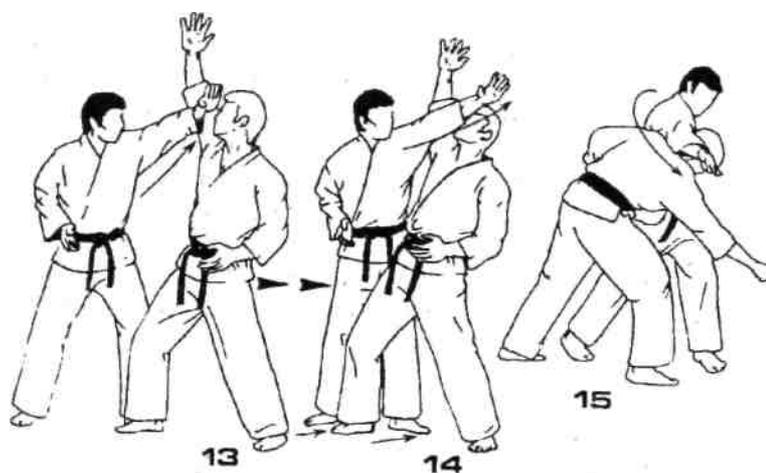
Второй вариант: После блока Укэ захватывает своей правой рукой руку нападающего в направлении его первоначального движения и сразу же наносит прямой удар ногой в живот или в область паха (2).

В: Тори атакует прямым ударом кулака в верхний уровень. Укэ за счет разворота корпуса уходит с линии атаки и захватывает бьющую руку своей рукой, после чего тянет атакующего вдоль линии его движения и наносит быстрый удар кулаком другой руки в солнечное сплетение.

На рисунках 13 и 14 показаны опережающие удары, выполненные во время замаха Тори, которые ведут к потере равновесия.

Рисунок 15 иллюстрирует атэми, нарушающее равновесие Тори вперед, после того как Укэ позволил ему провести атаку до конца. Он выполнил уклон и добавил к естественному нарушению равновесия Тори удар предплечьем в направлении его движения.

Дзю-дзюцу учит тому, что даже женщины способны одним пальцем повергнуть нападающего на землю, если будут знать, в какое место и в какой точно момент времени нужно ударить.



Глава 9. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ (укэ-ваза)

Парирование

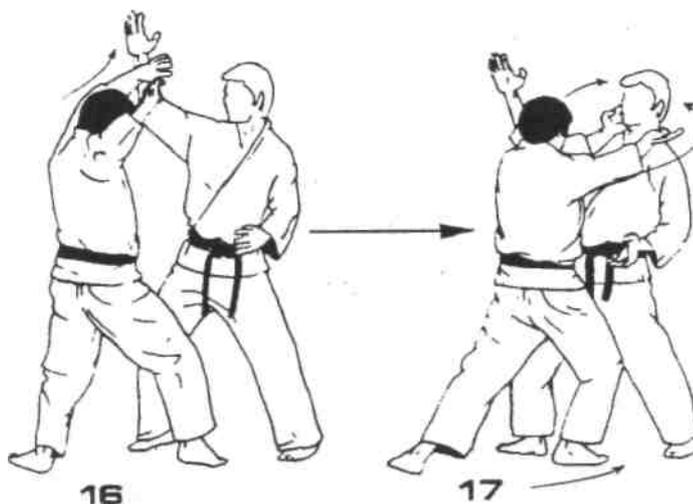
Это технические приемы, с помощью которых можно остановить атаку противника или отвести ее в сторону, принципы парирования одинаковы как для случая невооруженного нападения, так и для вооруженного. И в одном, и в другом случае приемы надо проводить непосредственно на конечность противника, а не на оружие. При проведении блокировки Укэ должен следить за многими требованиями:

- Он должен учитывать эффект попадания удара на область, занимающую как можно меньшую площадь. То есть можно выполнить блок таким образом, чтобы своим резким и точно рассчитанным движением травмировать конечность атакующего.
- Каждый раз, когда это возможно, следует блокировать таким образом, чтобы вызвать боль у противника в точке попадания. Тем самым можно добиться нарушения концентрации оппонента и нарушения его равновесия, а затем использовать создавшееся преимущество.
- Следует использовать крепкие части своего тела против слабых зон тела противника. Часто блокируют внешней стороной предплечья или «рукой-мечом» и целятся на запястья или локоть противника.
- Сразу же после выполнения блока необходимо восстановить свою энергию и умственный контроль для продолжения поединка.
- Часто можно совмещать парирующее действие с уклоном, что дает преимущество в экономии силы, более надежную защиту и ставит нападающего в неловкое или невыгодное

положение. А при борьбе с вооруженным противником такое совмещение является единственно правильной, тактикой.

▪ Со временем, на более высоком уровне натренированности, можно практически ограничиться одними уклонами. Это освобождает ваши руки, что влияет на время, затраченное между защитой и контратакой.

▪ Правильно выполненная защита ставит нападающего в невыгодное положение и должна открыть места на его теле для контратаки. То есть необходимо выполнить блок, адекватный нападению, и совершить его под таким углом, чтобы ваш оппонент просто физически был не в состоянии провести свою защиту против вашей контратаки (рис. 16, 17).



Уклоны

Эти технические действия являются высшей формой защиты (каваси-ваза). Более деликатные в исполнении, они требуют хладнокровия, верного глазомера, быстрой оценки дистанции, равновесия и умения перемещаться. Их преимущество в том, что они позволяют сэкономить силы и время для ответного удара или в случае, когда Тори, провалившись в пустоту, нарушает свое равновесие, позволяя быстро провести бросок или болевой рычаг на его конечность.

Сложность в выполнении уклонов заключается в том, что их необходимо выполнять только в последний момент атаки и кроме того Укэ должен все время оставаться на дистанции, которая позволяет сразу же перейти к своей контратаке.

Таким образом, ошибаются те, кто не видит разницы между уклоном и отступлением, так как отступление гарантирует вам, что по вам не «попадут», но абсолютно не гарантирует того, что вы сами сможете ответить. А это в свое время может привести к поражению.

Удачный уклон основывается на скорости исполнения и правильном перемещении (тай-сабаки).

Тай-сабаки позволяют завершить схватку тремя различными способами:

- ударить противника в момент, когда он ослаблен силой собственного движения;
- продолжать, с комбинированным действием рук и тела, вести противника по пути нейтрализации его атаки, чтобы, усиливая нарушение равновесия, отбросить его или поддерживать его в состоянии слабости;
- довольствоваться лишь тем, чтобы ускользнуть от атаки противника.

Отступление

Это не оригинальный технический прием, цель которого держаться вне оси атаки противника или убежать от его захвата.

Преимущество отступления мы можем рассматривать лишь с моральной стороны: Укэ не посягает на физическую целостность Тори.

Проблема отступления заключается в том, что нападающий, разъярясь, будет пытаться атаковать еще и еще, стараясь применять разнообразную технику.

Таким образом, отступление эффективно лишь при очень высоком техническом и духовном уровне Укэ. В этом случае это абсолютный идеал, так как он свидетельствует о «духовном покое», к которому стремятся все воинские искусства.

Техника броска (нагэ-ваза)

Во время боя движение тела Укэ, иногда скомбинированное с действием его рук, приводит к сильному броску Тори на землю. Энергия Укэ соединится с энергией Тори и, увеличивая ее, провоцирует нарушение равновесия второго в пользу первого.

Следует различать две большие группы технических приемов.

Броски, основанные на принципе рычага.

На этом принципе основаны практически все приемы дзю-до, отобранные Дзигаро Кано из кито-рю (см. рисунки А и В в конце книги). Передача энергии в бросок осуществляется путем соединения трех действий:

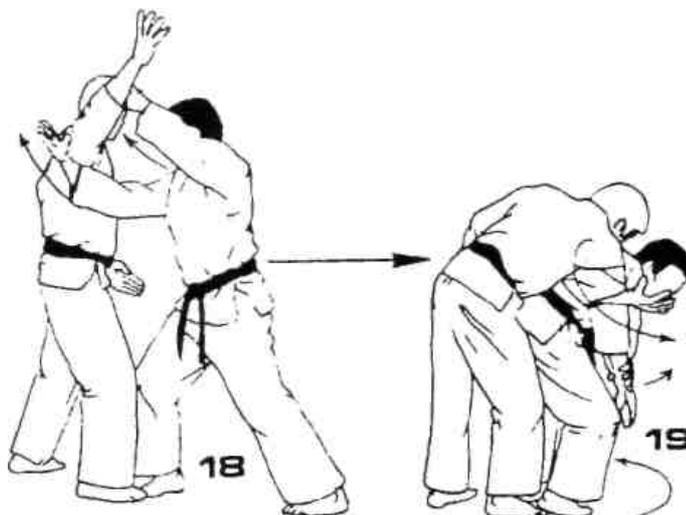
- перемещение ступней и размещение ног позволяют установить рычаг, вокруг которого будет перемещаться сила, необходимая для выполнения броска;
- движение бедер и размещение центра тяжести создают силу вращения и точку равновесия, вокруг которой вращается тело Тори;
- движение руками, подтягивание или вытягивание, передающие энергию на верх тела Тори.

Согласно целесообразности и основному движению различают пять принципов выполнения приемов нагэ-ваза: броски, выполняемые за счет рук (тэ-ваза), бедра (коси ваза), ноги (аси-ваза). Последний раздел можно разбить еще на два пункта: броски вперед (ма-сутеми), броски вбок (йоко-сутеми).

Как только «рычаг» установлен, Тори уже приведен в положение нарушенного равновесия в заданном направлении (кузуси). Теперь для выполнения последней фазы (какэ) необходимо еще больше нарушить равновесие Тори изменением положения центра тяжести или ликвидацией последней точки опоры (подсекание ног или перебрасывание его тела через ногу).

Рисунки 18 и 19 иллюстрируют бросок через плечо (сеои-нагэ), примененный к высокой атаке. Укэ располагается внутри атаки, прижимая к себе руку Тори, которого он выводит из равновесия спереди, бросаясь к его ногам (рис. 19).

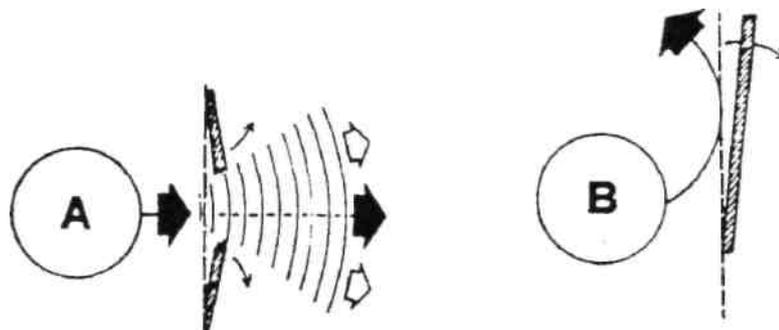
Чтобы опрокинуть оппонента на землю, будет достаточно продолжить свое движение, наклоняясь или преграждая своей ногой правую ногу Тори.



Броски, основанные на принципе сферы

Именно на этом принципе основаны технические приемы айкидо, отобранные Морихеем Уэсибой. Секрет техники, дающей преимущество над противником любых физических данных, кроется, прежде всего, в движении по окружности. При исполнении всех захватов, блоков и бросков руки, ноги и корпус следуют по дугообразной траектории, хотя порой и в разных направлениях. Более того, проекция движений в трех измерениях даст ярко выраженные контуры сферы или спирали. Вращательное движение позволяет «добавить» собственный вес к весу толкающего или перетягивающего на себя противника без боязни столкновения и лобового удара. За счет вращения достигается быстрый уход с линии атаки, при движении по прямой человек должен рано или поздно остановиться, чтобы двинуться вправо или влево, при круговом же движении такой переход осуществляется плавно. Наиболее типичен круговой поворот на одной полусогнутой йоге, при котором вторая нога описывает дугу, и руки, следуя за корпусом, как бы поглаживают поверхность большого шара. Варианты вращательных движений чрезвычайно разнообразны. На них же основаны падения и уходы переворотом.

Таким образом, в атэ-ваза сила, направленная по прямой, приводит к локализованному поражению тела противника (рис. А), тогда как сила, направленная согласно принципам сферы, приводит оппонента к потере равновесия (рис. В), после чего очень легко провести бросок за счет приложения болевого воздействия к конечности Тори.



Глава 10. ПРИЕМЫ БОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ (катаме-ваза)

Существует пять основных способов удержания Тори под полным контролем, лишая его возможности возобновить наступательные действия:

- контроль в положении стоя (тати-ваза), когда Тори продолжает стоять или вынужден упасть из-за сильного болевого воздействия;
- контроль в позиции на земле (нэ-ваза), когда Тори, будучи в положении лежа, опять-таки теряет всякую подвижность.

Удушение (симэ-ваза)

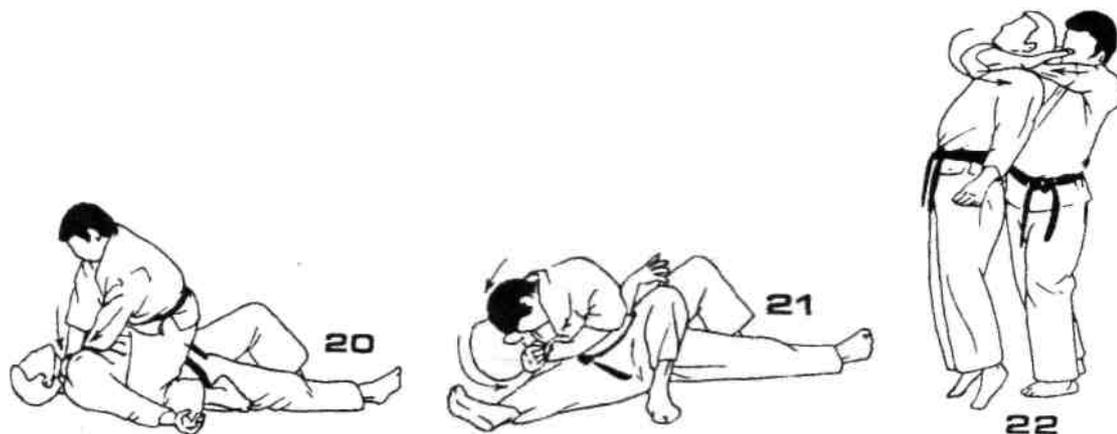
• удушение спереди (дзюдзи-дзимэ)

Тори находится в положении лежа на спине. Укэ сидит на нем сверху и проводит удушение накрест, при этом его предплечья находятся в тесном контакте с шеей оппонента (рис. 20). Для правильного выполнения этого приема необходимо продвинуть кисти рук далеко за шею, захватывая два конца воротника, затем, сжимая кулаки, по дать руки вперед, при этом сильно раздвинув локти. За счет этого внешние части предплечий Укэ сдавливают сонные артерии Тори.

• удушение со спины (хадака-дзимэ)

После уклона Укэ заходит за спину Тори и внутренней стороной предплечья захватывает его за горло. Эффект удушения достигается блокированием шеи противника с помощью левого предплечья, которое располагается за головой. Левая рука толкает затылок

противника вперед, в то время как правая рука блокируется в сгибе левого локтя (рис. 22). Чтобы ослабить действие этих «тисков», Тори вынужден отклониться назад.



Иммобилизация (осаэ-ваза)

Этой техникой можно воспользоваться, когда Укэ увлечен в падение Тори. Речь идет о том, чтобы продержать противника в этом положении, не оставляя ему времени прийти в себя. Существует большое количество приемов, однако здесь мы покажем только базовую форму хон-кеса-га-тамэ (рис. 21).

Укэ прижимается к боку Тори и поддерживает его тройным комбинированным движением: давлением раздвинутых на земле йог, переносом веса тела на правый локоть, который сжимает голову Тори, и блокировкой его левой руки своей левой рукой.

Из этого положения можно перейти к удушению или болевому приему.

Дзюдоисты хорошо знакомы с работой на земле, основные формы работы на которой были сгруппированы в катаме-но-ката, происходящей из древней школы такеноути-рю.

Болевые воздействия на суставы (кансетсу-ваза)

К этим техническим приемам прибегают тогда, когда хотят воспользоваться уязвимостью естественно слабых суставов противника. Боль, спровоцированная минимальным приложением силы, заставит Тори согнуться в направлении, нужном Укэ. Последний может или удерживать его в подчиненном положении, или выполнить бросок.

Болевой эффект может быть достигнут на трех уровнях:

- уровень локтя (хидзи-ваза);
- уровень запястья (тэкуби-ваза);
- уровень локтя и запястья одновременно.

Существует большое разнообразие технических приемов кансетсу-ваза, хорошо известных в школах айки-дзюцу. Известны три основные группы движений:

▪ Выворачивание предплечья (котэ-гаеси). Создается и используется за счет нарушения равновесия противника назад (рис. 23), толканием его руки к внешней стороне назад и вниз.

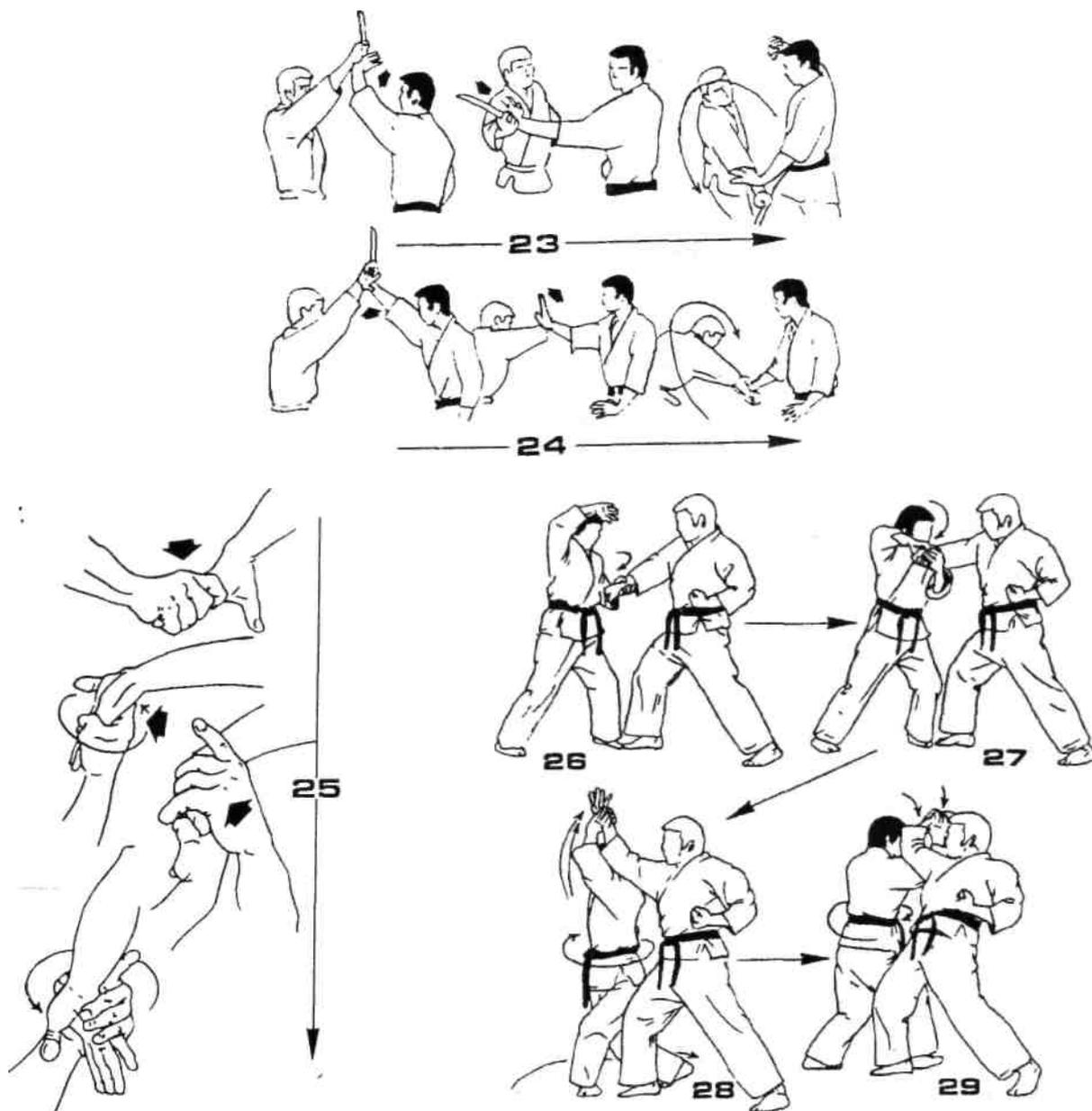
▪ Выкручивание предплечья на уровне запястья (котэ-хинери) и на уровне локтя (удэ-хисиги). Создается или используется нарушение равновесия противника вперед (рис. 24) при толкании его руки к внутренней стороне вперед и вниз. Угроза вывиха может возникать либо на уровне локтя, либо на уровне запястья. Хотя этот эффект можно произвести на двух уровнях одновременно. В эту категорию входят технические приемы удэ-осае, коте-маваси, тэкуби-осае, хидзи-дзимэ, ваки-гатами.

▪ Выкручивание согнутой руки, поднятого локтя с двойным ключом на локоть и запястье (рис. 73).

Рисунок 25 иллюстрирует способ болезненного захвата протянутых пальцев противника. Этот тип «ключа» часто встречается в дзю-до в дзю-но-ката.

Второй рукой можно усилить захват и выкручивание руки оппонента. Предплечье выкручивается вдоль вертикальной оси, локоть сильно поднят. В дзю-дзюцу бой часто начинают с атаки на слабые точки суставов запястья, чтобы сделать более эффективными захваты и болевые приемы, проведенные сразу же после этого на локоть.

Рисунки 26-29 иллюстрируют технику сихо-нагэ. Когда Тори наносит удар правым кулаком, Укэ делает блок внешней стороной своей левой руки. При этом он совершает уклон, одновременно готовясь совершить захват своей правой рукой (рис. 26). Две его руки захватывают запястье Тори (рис. 27), затем, поднимая руки над головой, Укэ выполняет поворот (рис. 28). Продолжая поворот, Укэ становится в позицию, при которой происходит болевое воздействие сразу на локоть и кисть Тори (рис. 29). Продолжая давление вниз, можно выполнить бросок.



Теперь рассмотрим выкручивание руки. Как только Тори захватил правой рукой одежду Укэ, последний поворачивается вправо, захватывает своей правой рукой кисть оппонента, а левой рукой наносит отвлекающий атэми в корпус (рис. 30). Далее Укэ опускает руку Тори перед собой, при этом выкручивая его руку в кисти и толкая локоть ребром руки вниз (рис. 31). При этом возникает болевой эффект одновременно в кисти и в локте.

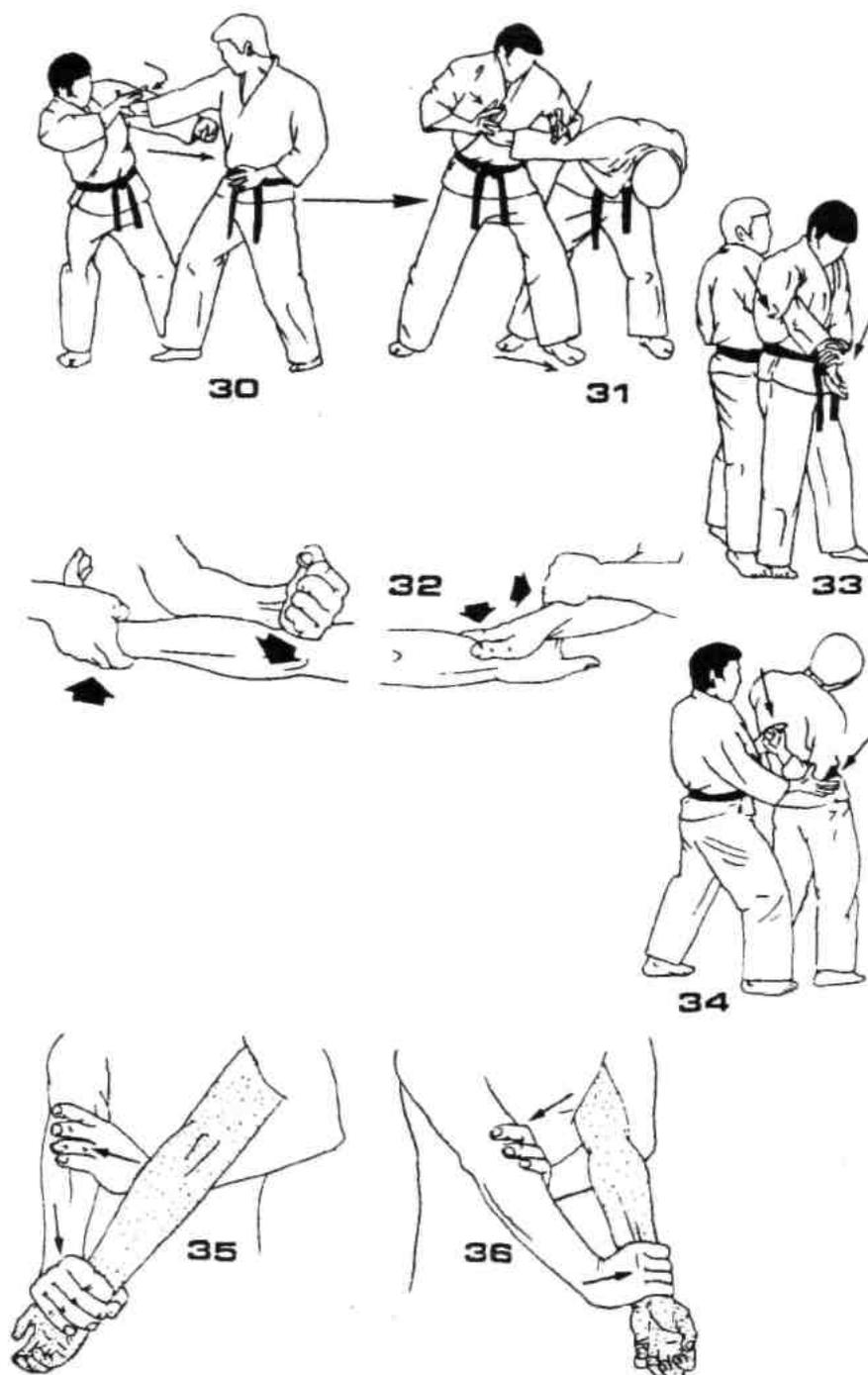
На рисунке 32 представлен более быстрый, но более опасный способ для локтя Тори. Левый кулак бьет по суставу, в то время как правая рука поднимает запястье. Таким образом, эффект рычага приобретает большую силу. Удар можно наносить левым локтем, коленом

или всем телом, придавливая руку вниз.

Существуют также «ключи» для плеча и пальцев (примеры показаны на следующих страницах). Здесь мы рассмотрим основные формы рекохо — приемов удержания, цель которых не отбросить, а зафиксировать руку Тори в безжалостных «тисках». На тренировках при выполнении этих технических приемов должна соблюдаться еще большая осторожность, чем для других приемов кансетсу-ваза.

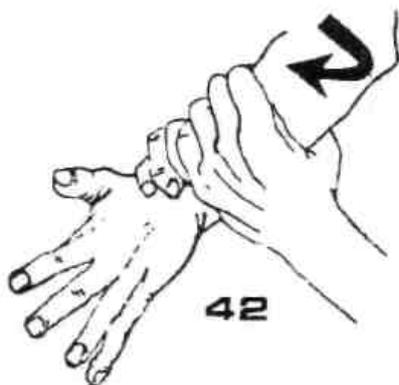
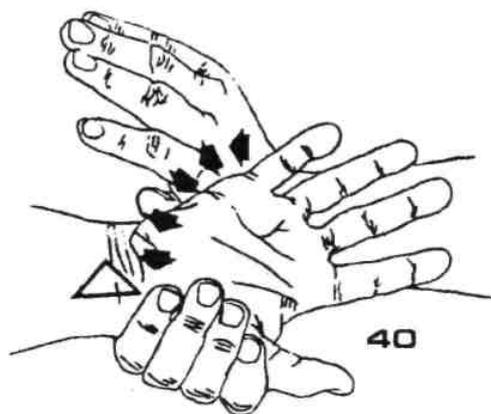
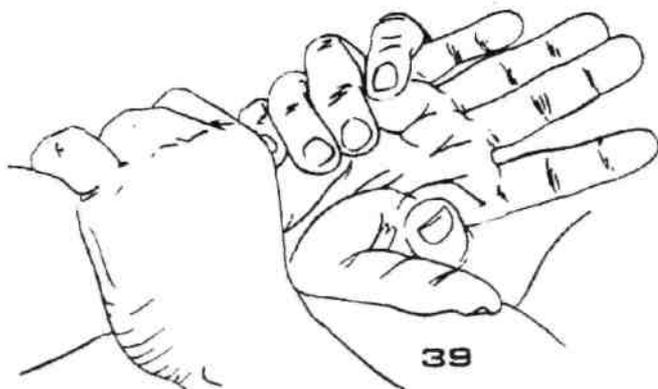
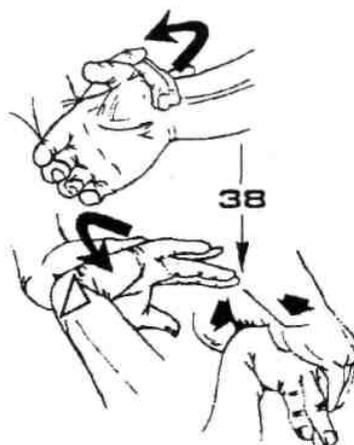
На рисунках 33, 35 и 36 показано воздействие на руку Тори при заходе с внутренней стороны. Эту же технику можно выполнять после захода на противника с внешней стороны. Эти приемы являются прекрасным способом заставить Тори выпустить оружие.

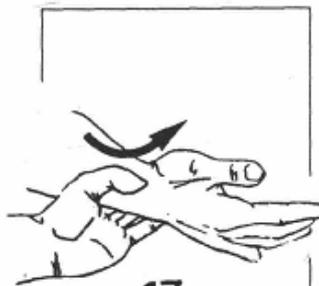
На рисунке 34 изображено выворачивание руки за спину с толканием правой рукой локтя и сильным поднятием запястья левой рукой. Когда Тори сопротивляется еще не полностью доведенному «ключу», Укэ должен, не колеблясь, быстро ослабить свое движение и перейти на другой прием, например ударить своей ногой по ноге противника и тем самым вступить в состязание сил.



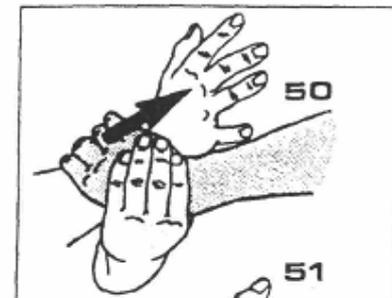
Выкручивание или блокирование руки, выворачивание и усиление сгиба запястья или локтя являются техническими приемами, применяемыми как для освобождения от захвата, так и для контролирования противника.

На рисунках 37-73 показаны основные ключи, основанные на тщательном изучении степени выносливости суставов рук.

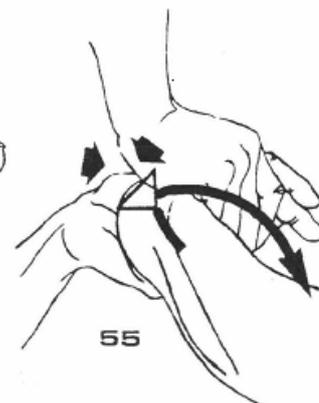
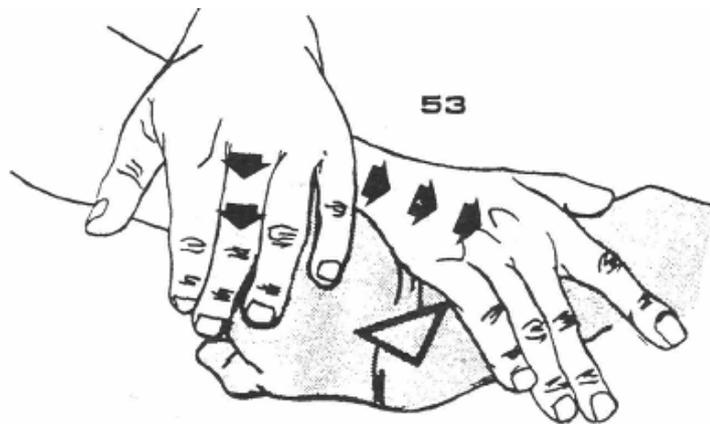




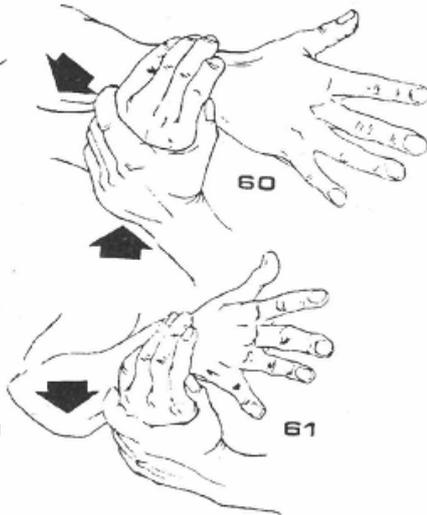
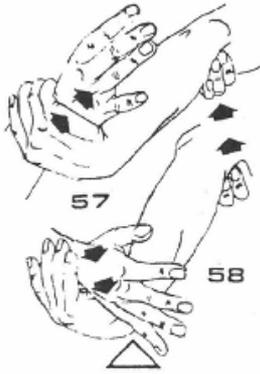
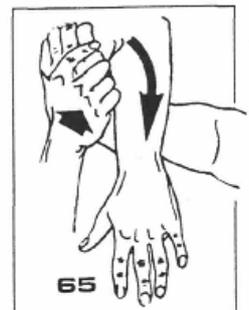
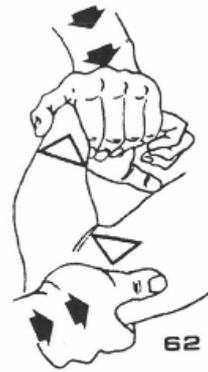
Освобождение от захвата запястья простым вращением



Освобождение от захвата запястья с усилением контрзахвата второй рукой

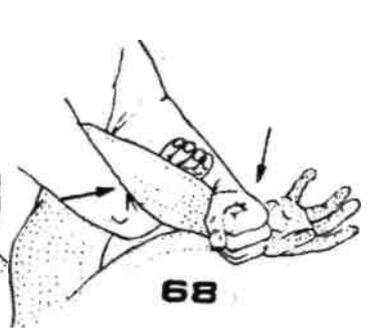
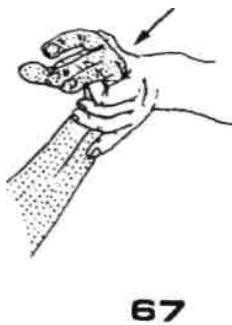


Выворачивание руки (котэ-гаеси). Сммотри также рис. 23, 37, 38.



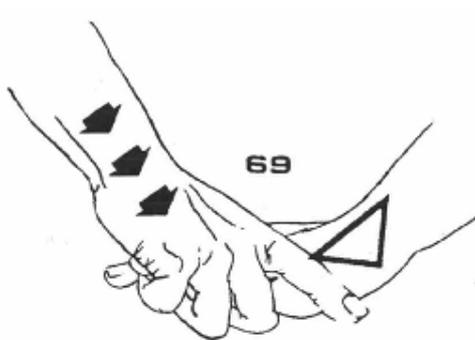
Выкручивание запястья (кот-хипери) и воздействие на локоть. См. рис. 24, 32, 63, 64, 67.

Одновременное воздействие на запястье и локоть

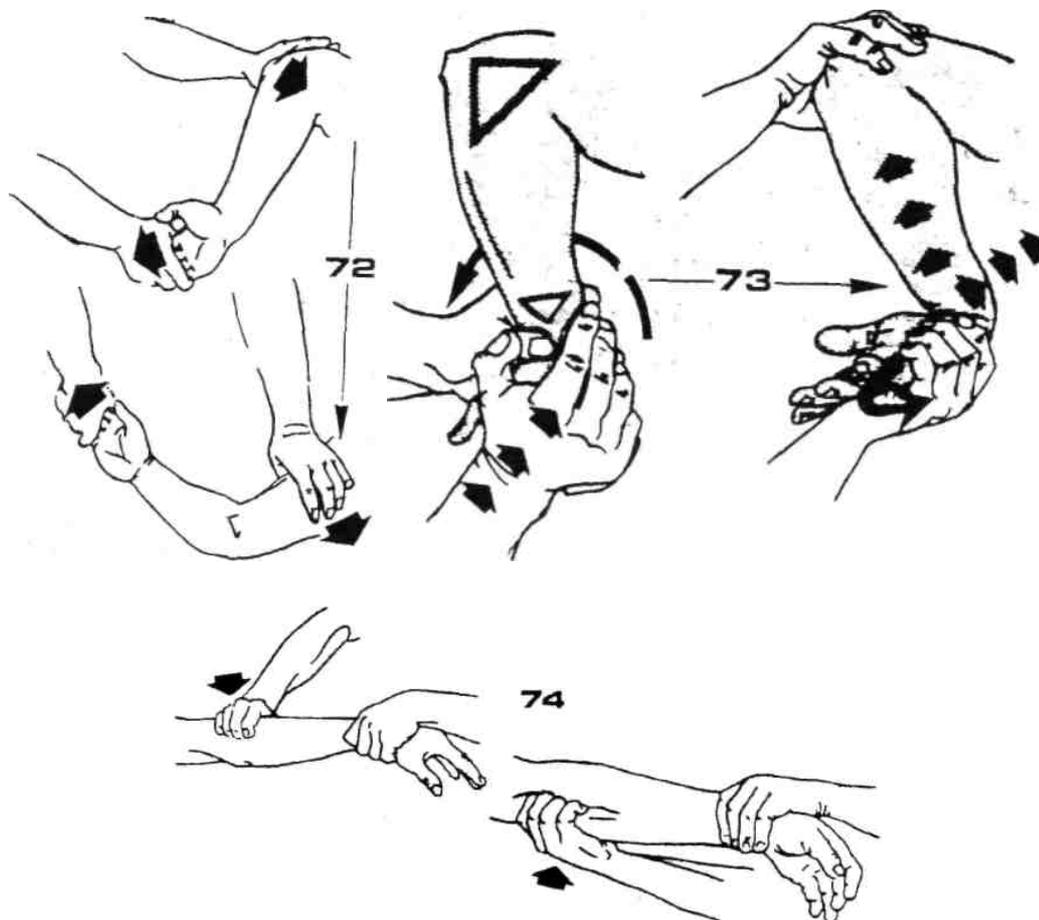


67

68



Усиленное сгибание кисти с эффектом раздавливания пальцев



Болезненные надавливания (кюсо)

Кюсо — это другой способ заставить Тори согнуться по желанию Укэ или заставить его отпустить захват. Речь идет о том, чтобы раздавливать, щипать или нажатием пальцев оказывать эффект «буравчика» на некоторые жизненно важные точки, нервные сплетения, мышцы, сухожилия и т.д. Производимый эффект — мгновенен: из-за сильной боли противник ослабляет свое давление и смещает центр тяжести, что позволяет Укэ завершить свою контратаку (рис. 74).

* * *

Дзю-дзюцу предлагает множество способов ответного удара, но Укэ должен сам сделать свой выбор, руководствуясь тремя константами:

- целесообразность,
- наилучшая эффективность,
- решительность.

Не пытаясь бесполезно усложнять свой ответный удар, он должен быть готов в любой момент перейти от одной техники к другой. Лучшая эффективность часто достигается разумным использованием комбинаций (рэнзоку-ваза) технических приемов, изложенных на предыдущих страницах.

Глава 11. ТРЕНИРОВКА

Только длительное и тщательное обучение может позволить практикующему превзойти примитивную и грубую стадию в дзю-дзюцу. Даже раньше, когда речь шла об испытании своих знаний на настоящем поле боя, самурай, уверенный в своем деле, не любил прибегать к бесполезной демонстрации насилия, довольствуясь тем, чтобы обескуражить или высмеять нападающего, особо не посягая на его жизнь. Это урок, который необходимо запомнить, и совет, который надо повторять не один раз тем, кто ступил на путь воинских искусств. В этом скрыт глубинный смысл всех будо, целью которых является получение знаний, а точнее «настоящего знания» через исследование своего ки.

Именно на эту последнюю стадию нацелен серьезный практикующий, так как в этом случае эффективность в бою придет сама собой. Однако желание идти слишком быстро и разбрасываться в обучении приведет лишь к некоторому незначительному и эфемерному удовлетворению. Следовательно, лучше изучить небольшое количество приемов и их комбинаций, но полностью разобраться во всех принципах и тонкостях их исполнения, с тем чтобы они стали «своими» и могли быть использованы в реальной экстремальной ситуации.

Самостраховка (укэми-ваза)

Идеальный вариант — возможность тренироваться на татами дзю-до, что позволяет значительно смягчать удары от падений.

Раньше в процессе обучения мало рассматривался вопрос об умении правильно падать, так как броски проводились таким образом, чтобы противник, падая, обязательно был травмирован. Однако сейчас в дзю-дзюцу введено обучение Укэми, так как все приемы отрабатываются на поддающемся партнере и практически всегда на тренировках доводятся до завершения.

Смысл Укэми в том, что Тори, падая, смягчает удар своего тела, нанося сильный и сухой удар открытой рукой по татами. Таким образом, ударная волна, которая должна была быть поглощена телом в момент удара, отсылается в землю. В айкидо этот эффект достигается иначе. Сила удара перенаправляется за счет мягкого перекачивания по татами.

В дзю-до, как и в айкидо, тренируются падать вперед, назад и набок.

На практике Укэ часто сам останавливает Тори в его падении с целью наискорейшего перехода к болевому контролю, поэтому последнему не удастся совершить Укэми через смягчающий кувырок. Отсюда необходимость в умении падать в традиционной манере дзю-до.

Практика Укэми представляет тройственный интерес:

- смягчить удар от падения после броска;
- позволить расслабиться и лучше работать в гармонии с партнером, который его проводит;
- позволить не потерять свой собственный контроль на любой стадии боя. Например, специально войти в бросок, рассматриваемый как тактический элемент или же моментально перейти в поединок на земле.

Развитие статической силы

В некоторых случаях имеет смысл принять атаку на месте с целью разбить ее о нашу статическую силу. В основном, силовое блокирование выполняется в случаях, когда поединок проводится в ограниченном пространстве и нет возможности совершить другой маневр. Также необходимо быть способным нанести мощный атэми из сильной позиции. Это требует от Укэ большой устойчивости, в противном случае он будет сметен атакой Тори.

Чтобы разобраться в данном вопросе, необходимо рассмотреть такое понятие, как хара. С точки зрения древних учений, хара — это место сосредоточения силы или жизненной энергии ки. Тот, кто сумел накопить достаточное количество ки и научился ею управлять, сможет добиться неуязвимости. Что касается нашего вопроса, то для достижения большей

устойчивости необходимо, приняв стойку, пропуская энергию из хара через ноги в землю, представляя, что ваши конечности как бы пускают корни. Другим часто используемым упражнением является умение противостоять давлению или толканию со стороны. Приняв стойку и «укоренив» ноги на земле, следует, сконцентрировавшись па брюшной полости, попытаться противостоять силе, с которой ваш партнер давит на ваше тело. В начале это давление должно быть несильным, но по мере роста в умении быть устойчивым давление увеличивается, а затем переходит в толчки.

В процессе занятий необходимо овладеть дыхательными упражнениями (кокю-хо). Основным типом дыхания является ибуки, соответствующий нормальному дыханию в двух фазах: инь — при спокойном вдохе и ян — при резком выдохе, иногда с выкриком (киай).

Все технические приемы, ведущие к полной концентрации (харагей), развивают статическую силу. Дзю-дзюцука должен обладать резервом статической силы, способной превратить его мгновенно в монолит перед атакой средней силы.

Развитие динамической силы.

Высшей стадией в защите является хорошее использование ки в перемещении, хотя вначале необходимо научиться ощущать «присутствие этого ки».

Достигнув этого, дзю-дзюцука, так же, как и айкидока, должен уметь уклоняться в бою от противника, увлекая его навстречу неминуемому поражению. К уклону необходимо добавлять силу вращения, чтобы «поглотить» атаку, а затем отбросить уже безобидного оппонента. Это напоминает «волчок», который за счет вращения может отбрасывать брошенные в него предметы.

Существуют некоторые упражнения, развивающие динамическую силу.

• Упражнение, использующее прямолинейное перемещение центра тяжести.

Станьте в естественную стойку: одна нога впереди, пятки расположены на одной линии. Выполните толчок двумя руками вперед, как если бы отталкивали препятствие, перемещая вес тела на впереди стоящую ногу. Затем, перенося вес тела на сзади стоящую ногу, подтягиваете руки к себе, представляя, что тяните ими упругий резиновый жгут. Необходимо постоянно следить за дыханием: быстрый сильный выдох при толчке (сам толчок также выполняется быстро и мощно) и медленный вдох при подтягивании рук. Необходимо также следить за тем, чтобы перемещения вперед-назад происходили в строго горизонтальной плоскости. Также следует избегать мышечного усилия. Вся сила собрана в хара, следовательно и выброс силы должен осуществляться именно из этой области. Такой же тип упражнений используется в каратэ-до и в китайском тай цзи (форма внутреннего кунг-фу).

• Упражнения, использующие вращения центра тяжести на месте или в перемещении (идея сферы и спирали).

Речь идет о всех типах тренировки уклонов, выполненных с помощью вращательных движений. В айкидо такого типа упражнения носят названия хаппо-ундо (поворот в восьми направлениях) и уде-фури-ундо (широкая спираль с маятниковыми движениями рук).

Одним из методов тренировки уклонов является работа с мешком, наполненным песком, который подвешивается на веревке на уровне груди. Раскачивая мешок, необходимо уклоняться от него, совершая круговые вращения и перемещения. Следует помнить, что дистанция при уклоне должна быть «боевой», то есть вы могли бы выполнить контратаку.

Упражнение часто делают с вытянутыми по бокам руками, что дает возможность лучше прочувствовать идею «волчка».

Необходимо также сказать о том, что эти перемещения будут всего лишь «балетом» без активного вовлечения силы ки из области хара, что делает все движения «наполненными».

Укрепление предплечий и запястий

Так как некоторые части тела призваны в поединке вступать в контакт с вектором атаки, необходимо уделять много внимания их состоянию. Это обуславливается двумя критериями:

- Необходимо развивать мышечную силу (рука) и силу связок (запястье), позволяющие

правильно передавать силу, развитую телом (хара). Рука, от плеча до кончиков пальцев, должна быть сильной и твердой, словно выкованный из металла катана (самурайский меч). Нужно разрабатывать прочность суставов и развивать мышцы предплечья упражнениями, которые известны всем спортсменам и в этой книге описываться не будут.

▪ Развитие прочности костей руки (например, внешней части предплечий), которыми чаще всего выполняют блоки или удар.

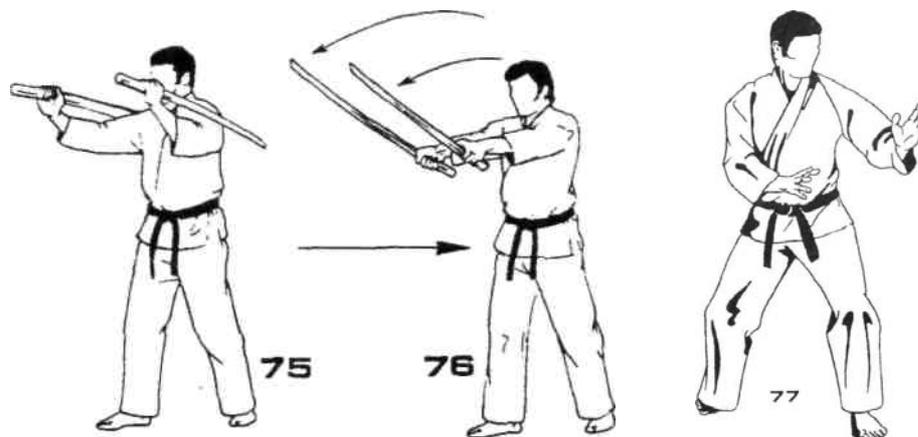
Все старые учителя дзю-дзюцу и айки-дзюцу настаивали на важности наличия сильного и твердого предплечья. Существуют многочисленные методы достижения этой цели. Приведем один из них. Смысл этого упражнения заключается в многократном нанесении деревянным мечом (боккен) ударов семэн-ути (удары сверху вниз в вертикальной плоскости). Данное движение выполняется во многом за счет запястий. Одним из требований является необходимость останавливать в завершении удара конец меча сразу, без инерции.

Это же упражнение можно выполнять с двумя боккенами одновременно (рис. 75, 76).

Тренировка поражающих ударов

Это область, в которую каратэ и кэмпо внесли много ценного. Мы лишь посоветуем читателю обратиться к тому, что уже было сказано по данному вопросу в многочисленных работах по каратэ-до.

Заострим лишь внимание на том, что дзю-дзюцука не испытывает потребности досконально исполнять приемы атэми, которые для него являются второстепенными, хотя и немаловажными. Поэтому не имеет смысла очень долго работать с макиварой (соломенным щитом для отработки ударов) или с мешком с песком, хотя некоторое время с целью отработки правильной траектории удара и правильного выброса силы тренировка на этих снарядах будет иметь смысл.



Глава 12. ТЕХНИКА РАБОТЫ В СТОЙКЕ (тати-ваза)

По традиции, приемы в дзю-дзюцу и айки-дзюцу могут проводиться из положения стоя (тати-ваза), из положения обоих противников сидя или на коленях (сувари-ваза) и из положения сидя против стоящего (ханми-хантати-ваза). В наше время обычай сидеть на татами почти изжил себя, поэтому в современных школах дзю-дзюцу изучаются преимущественно технические приемы тати-ваза.

Защитная позиция (сизентай-камае)

Перед лицом Тори оставайтесь очень естественным, ноги свободно расставлены, колени гибкие, одна нога расположена в направлении противника, пятки находятся на одной линии, ведущей к нему и содержащей среднюю вертикальную плоскость вашего тела. Именно в этой плоскости находятся ваши тела. Именно в этой плоскости находятся ваши самые уязвимые зоны, то есть те, на которые обычно направляется атака (рис. 77).

Различают *два варианта* представленной выше стойки:

- **хидари-сизентай** — защитная позиция с выставленной вперед левой ногой.
- **миги-сизентай** — защитная позиция с выставленной вперед правой ногой.

При правильном принятии стойки корпус будет развернут на три четверти к линии атаки, одна рука находится у живота, другая выставлена немного вперед, позвоночник выпрямлен, голова держится прямо, подбородок немного втянут, рот закрыт. Взгляд направлен либо на лицо Тори, либо в область груди. Также необходимо опустить плечи и сконцентрировать силу в области хара. Сохраняйте спокойный ум, но будьте готовы вступить в бой.

Различают *два типа* атак:

- **тосюнобу** — атака голой рукой;
- **букинобу** — вооруженная атака.

Одни и те же принципы защиты очень часто могут применяться и в одной, и в другой из этих ситуаций в случаях, когда совпадают направления и траектории атаки. Например, прямой удар кулаком по направлению и траектории идентичен прямому уколу ножом в область живота.

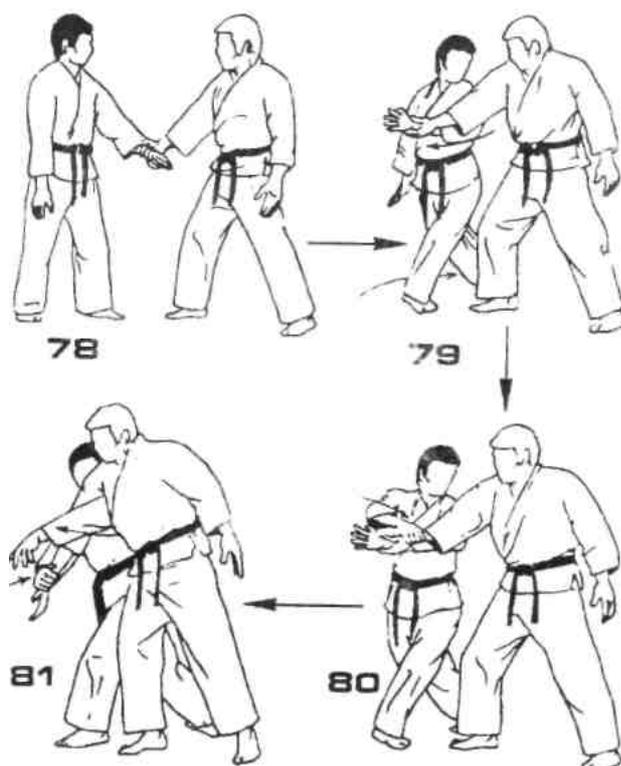
Вследствие этого технические приемы были сгруппированы по типам ситуаций, и они таким образом оказались взаимозаменяемы.

По нашему мнению, читатель заинтересован в том, чтобы действовать методически, начиная с форм ответного удара, предлагаемых на следующих страницах. Впоследствии, возможно, он вычтет, добавит или заменит что-то.

Напомним, что буквы А, В, С, фигурирующие в тексте, относятся к степени сложности предлагаемых технических приемов.

Освобождение от захвата за запястье

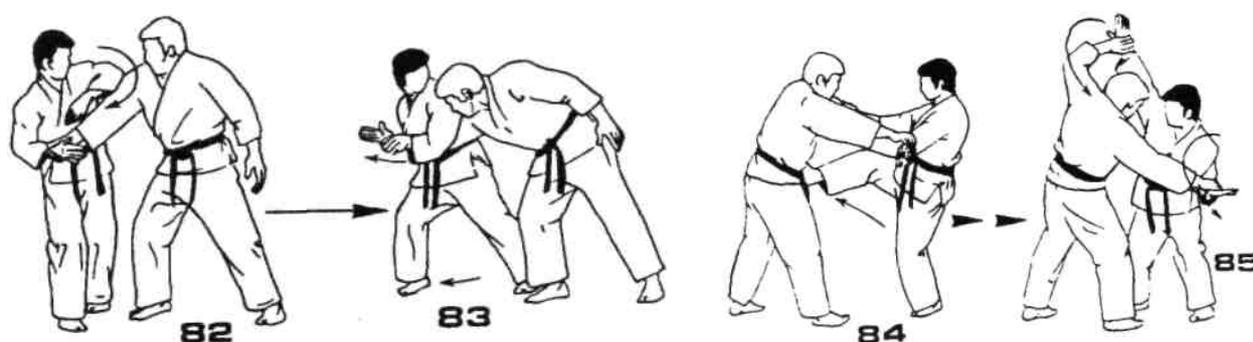
▪ Как только Тори хватает вас за левое запястье своей правой рукой (рис. 78), необходимо выполнить разворот на левой ноге назад и вправо, вытягивая перед собой пальцы (рис. 79). Затем, отталкивая его локоть своим левым локтем, можно легко освободиться (уровень А). На более высоком уровне (уровень В) можно переместить левую ногу за Тори и, поднимая левую руку перед его лицом, выполнить бросок ирими-нагэ.



- Та же ситуация и та же начальная реакция Укэ (рис. 78, 79). Когда Тори ослабил свой захват, следует перехватить его руку своей правой рукой (рис. 80). Далее нужно продолжать тянуть его вперед, затем провести свою левую руку под его рукой. Теперь, развернувшись корпусом и перенеся вес тела на левую ногу, Укэ выполняет бросок суми-отоси (или тенбим-нагэ). Этот прием выполняется за счет использования силы инерции Тори и болевого воздействия на его руку (рис. 81).

- Тори выполняет захват запястья вашей правой руки своей правой рукой. Направьте пальцы вверх и поверните корпус вправо. Локоть левой руки пронесите над его атакующей рукой (рис. 82). Затем сделайте шаг правой ногой назад и перенесите на нее вес тела. Левая рука все время находится на центральной линии тела, разворачивается ладонью вверх. В результате Тори уже не в состоянии держать вашу руку. Одновременно с этим своей левой рукой выполните захват и потяните оппонента вперед-вправо. Равновесие Тори будет нарушено (рис. 83). Это действие называется ваки-гатамэ. Довести ваши действия до логического завершения можно приемом котэ-гаеси, выкручивая кисть Тори против часовой стрелки.

- Тори своими руками захватил вас за оба запястья. Раздвиньте руки и, потянув его к себе, нанесите быстрый удар ногой в живот или область паха (рис. 84). Уровень А.



Если этого недостаточно, повернитесь боком, поднимая одну руку и опуская другую (рис. 85). Закончить можно контролем ваки-гатамэ руки, которую вы ему подняли. Эффект контроля возникает из-за чувства боли от того, что вы своим корпусом давите на локоть Тори, а рукой либо фиксируете его предплечье, либо тянете его на себя (рис. 83).

- Тори руками захватывает вас за оба запястья. Захват так силен, что вы не можете потянуть противника на себя (рис. 86). Подшагните вперед левой ногой и захватите своей правой рукой его правое запястье (рис. 87). Повернитесь на левой ноге на 180°, правая нога выполняет широкое дугообразное движение, и поднимите руки вверх (рис. 88). Еще раз развернитесь на 180° и пронесите руки над головой. Вы оказались в позиции, когда Тори из-за сильного болевого воздействия на локоть и на запястье вынужден отклониться назад (рис. 89). Далее шагайте вперед и перемещайте руки вниз, выполняя бросок сихо-нагэ, после которого можно приступить к болевому контролю на земле (рис. 90). Уровень Б.

- Захват аналогичен предыдущему, с той разницей, что Тори сильно давит на ваши запястья вниз. Отступая правой ногой, выполните вращение и, ставя колено на землю, передайте оппоненту импульс. Правая рука тянет его вниз, левая поднимается за ним, отклоняя ему локоть назад (рис. 91). Это форма кокю-хо, выброс действием вашего ки, которое переворачивает его вперед. Уровень В.

- Оба ваши запястья захвачены сзади. Тяните свои руки вовнутрь и вперед, локти опущены. Необходимо переместиться под захватом, отодвигая ногу и наклоняясь (рис. 92). Это комбинированное действие оказывает на Тори эффект маховика. Схватите его правое запястье. Схватите своей правой рукой его левое запястье и выверните руку назад— санкадзе-осае (рис. 93). Уровень В.



Освобождение от захватов за тело

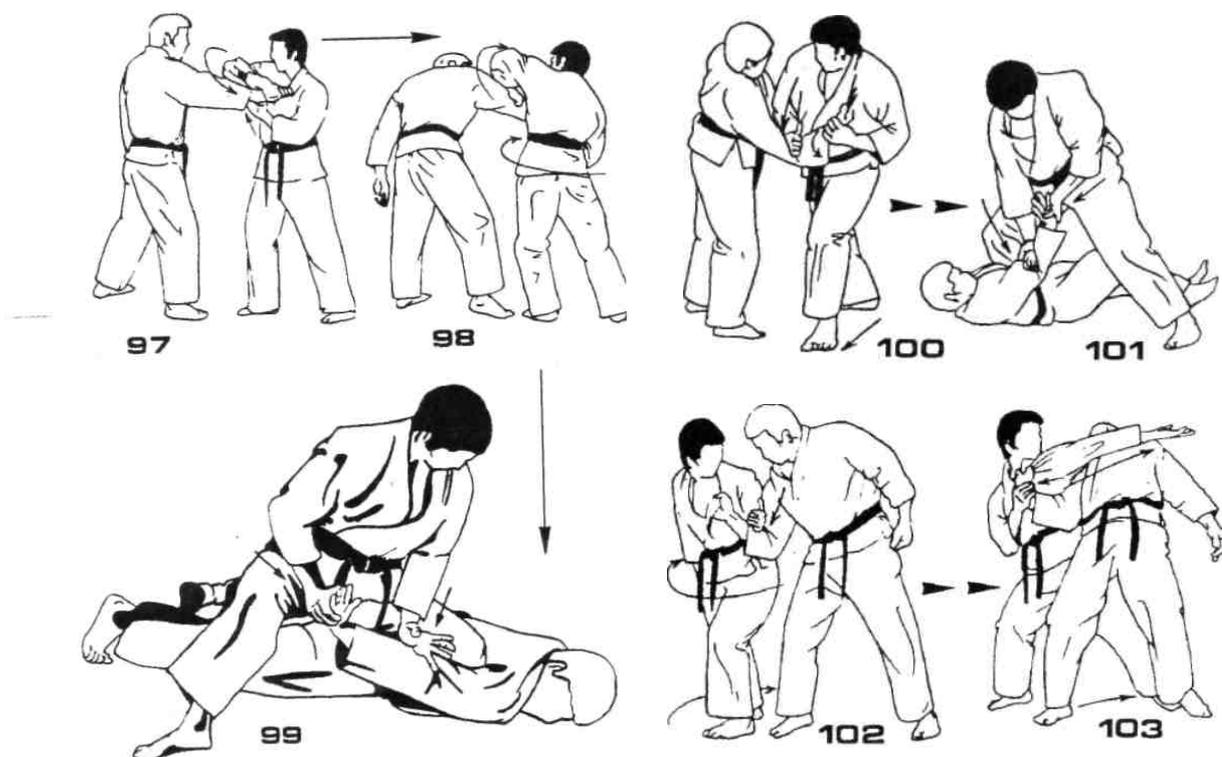
- Тори двумя руками хватает за отворот одежды. Вам в свою очередь также необходимо выполнить контрзахват: правая рука — за левый отворот, левая — за правый рукав в районе локтя (рис. 94). Если противник вас толкает, отступите и поставьте левое колено на землю.левой рукой тяните к себе и вниз, одновременно поднимая правую руку. Равновесие Тори нарушается, и он падает вперед (рис. 95). Прием называется уки-отоси. Уровень В.

- Захват аналогичен предыдущему, но Тори тянет вас на себя. Быстро поставьте левую ногу между его ногами и, падая на спину и натягивая на себя, ударьте правой ногой в живот или пах (рис. 96). Затем необходимо перекинуть противника через себя — томое-нагэ. Уровень Б.

- Тори хватает вас правой за левый отворот куртки. Отступите левой ногой, ударя правым кулаком в лицо противника, и сразу же хватайте его за запястье, фиксируя его на месте (рис. 97). Повернитесь всем телом направо, усиливая движение, и толкайте левым локтем по вытянутой руке Тори (рис. 98). Из этой позиции выдвигайте левую ногу вперед (ирими) или поворачивайтесь на левой ноге назад и вправо по отношению к вам (тэнкан). Чтобы выполнить прием удэ-осае, необходимо правой рукой вывернуть кисть Тори по часовой стрелке, а левой рукой сильно нажать на локоть (рис. 98). Усиливая нажим, можно уложить Тори на землю и удерживать болевым контролем на кисть и локоть (рис. 99). Уровень А.

- Захват аналогичен предыдущему, но Тори тянет на себя. Возьмите его руку своей

левой, большой палец вниз, и энергично переместитесь большим шагом слева назад и вправо по отношению к Тори. Усилите нарушение равновесия, выкручивая его руку наружу и ударяя предплечьем в сгиб руки (рис. 100). Наклонитесь и, когда противник будет падать, следуйте за ним правой ногой (рис. 101). Если нарушение равновесия недостаточно, следует подсесть опорную ногу. Уровень Б.



Захват аналогичен предыдущему. Укэ должен выполнить два одновременных действия: перекрестный шаг (роппо) правой ногой за левую (это движение вас ставит в профиль к Тори) и поражающий улар левым предплечьем сверху вниз в локоть противника — тетцуи-уги (рис. 102), что заставит его наклониться вперед. Переместите левую ногу большим шагом за противника и бросьте его назад, толкая голову своим вытянутым предплечьем — ирими-нагэ (рис. 103). Уровень Б.

Тори схватил вас за воротник с обеих сторон и пытается вас удушить спереди. Переместите левую ногу назад и вправо по отношению к Тори, ударяя его левый локоть сверху вниз и угрожая ему атэми рукой в лицо внутри захвата (рис. 104).

Тори, равновесие которого нарушено назад и вбок, упадет на спину, если вы, быстро шагнув вперед правой ногой, толкнете его вашей правой рукой в шею, при этом удерживая его возле себя левой рукой, прижатой к его поясице — до-гаеси (рис. 105). Уровень Б.

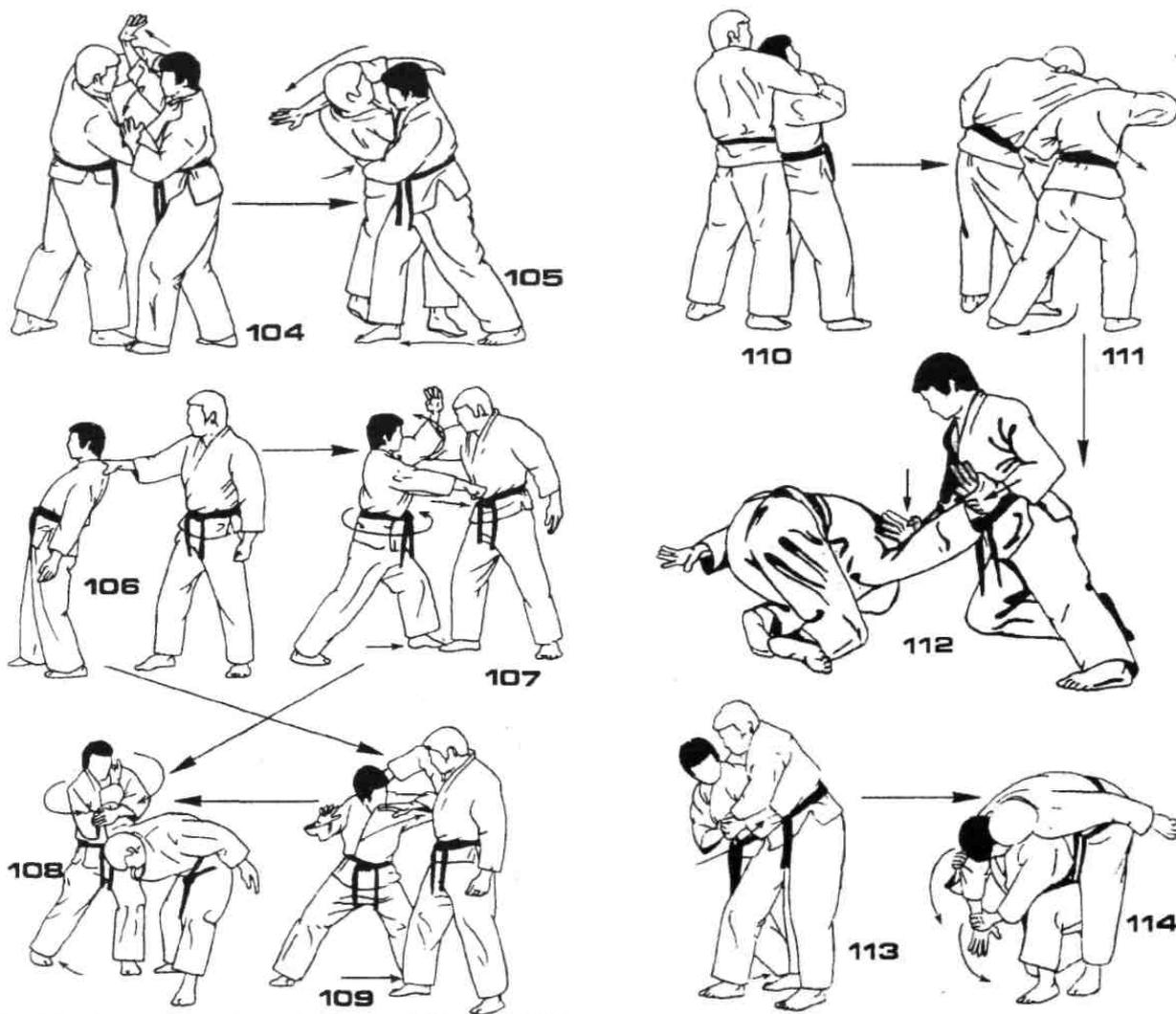
Тори, захватив вас за воротник сзади, тянет вас на себя. Удержите равновесие, отступая левой ногой (106). Затем повернитесь на двух ногах назад и влево. Сбейте захват левым предплечьем, а правой кулаком нанесите атэми в солнечное сплетение противника (рис. 107). Левая рука опускается вниз, а правой захватывается локоть Тори. Одновременно левая рука огибает руку противника с внешней стороны и накладывается поверх кисти правой руки, усиливая таким образом захват. Кисть захваченной руки Тори находится на вашем левом плече. Развернувшись вправо на 90° и, нажимая на локоть Тори, выполните болевой рычаг — удэ-гатамэ (рис. 108). Уровень А.

Захват аналогичен предшествующему. Отступите левой ногой, но проворачиваясь на правой ноге и наклоняясь, пройдите под захватом и нанесите атэми локтем (хидзи-атэ) в бок противнику (109). После этого можно легко провести выкручивание руки (рис. 97 и 98) или опрокидывание назад (рис. 184, 185). Уровень Б.

Тори душит вас сзади своим предплечьем. Необходимо сразу же захватить двумя руками его правое запястье и, чтобы смягчить давление, отступить левой ногой (рис. 110).

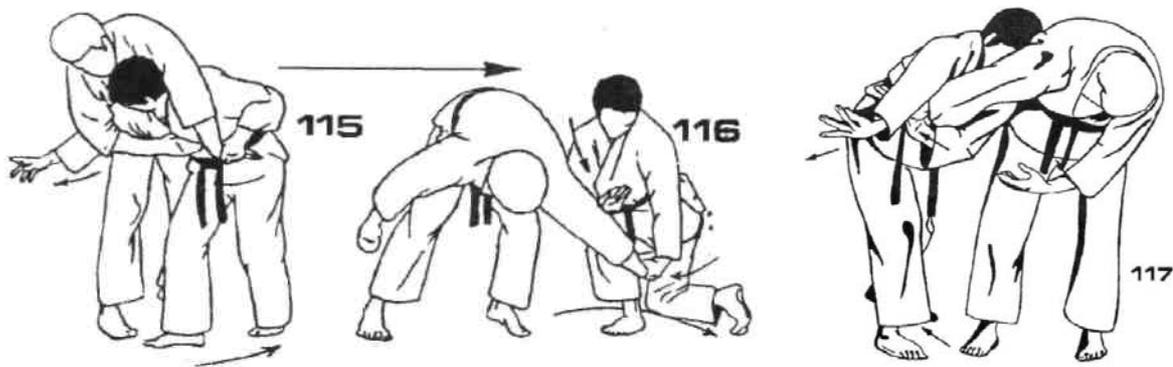
Для того чтобы позволить себе пройти под захватом, необходимо повернуться к нему и, наклоняясь, ударить его локтем в бок (рис. 111). Далее необходимо вывести свою голову на внешнюю сторону от его руки, захватить правое запястье левой рукой и заставить Тори наклониться вперед, толкая или ударяя правой рукой по его локтю. Усильте давление и уложите противника на землю. При этом нужно отступить левой ногой и упасть на правое колено (рис. 112).

▪ Тори бросается на вас и обхватывает сзади. Быстрым ударом локтем назад ослабьте захват (рис. 113), потом выбросьте правую ногу далеко назад к внешней стороне выдвинутой ноги Тори. Одновременно захватите двумя руками его правый рукав далеко сзади, на уровне плеча. Поставьте правое колено на землю и потяните руками, наклоняясь вперед (рис. 114). Тори опрокидывается через ваше плечо (сеои-нагэ). Уровень А.



▪ Захват Тори аналогичен предыдущему. Шагом левой ноги влево уклонитесь от обхвата, захватите его левое запястье левой рукой и протяните правую руку. Поверните бедра влево и наклонитесь, чтобы пройти под захватом правой ногой, поставьте правое колено на землю. Потяните левое запястье Тори книзу и усильте движение правой рукой, которая хватает его локоть (рис. 116). Это движение является входом в прием текубэ-осае. Заканчивайте связку выкручиванием руки или замком руки, принуждая его опуститься на землю. Уровень Б.

▪ Захват аналогичен предыдущему. Уклонитесь от захвата, наклоняясь и выполняя быстрые скользящие шаги назад по отношению к Тори, хватая его правое запястье левой рукой. Пройдите под захватом и выпрямитесь за его спиной (рис. 117). Закончить можно приемами удэ-гатамэ или айки-отоси (рис. 184, 185). Уровень Б.



Защита от вертикальной атаки

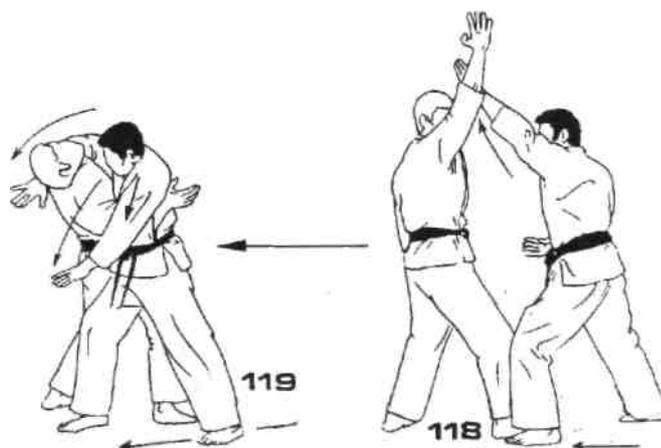
Речь идет о защите от размашистых ударов, направляемых либо по вертикали, либо наносимых косо широкими подкашивающими движениями. Мы различаем два типа ситуаций: атаки невооруженной рукой и атаки различными видами оружия. Предлагаемые формы ответного действия могут подходить как для одного типа, так и для другого.

Изучение лучше начинать с атак невооруженной рукой. Необходимо знать, что при использовании форм защиты от вооруженного нападения заканчивать приемы необходимо болевым контролем и удержанием. Контролировать вооруженную руку Тори необходимо в течение всего времени проведения приема, от начальной стадии, во время падения и до момента обезоруживания.

Защита от атак невооруженной рукой

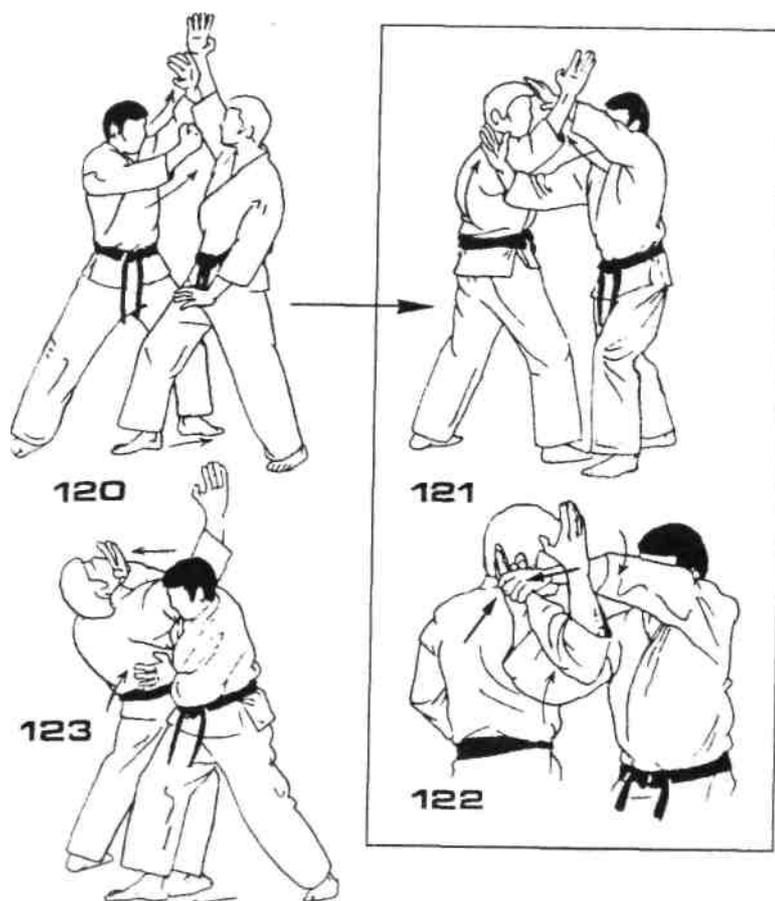
Вертикальная атака рукой по голове (семэн-ути) чрезвычайно редка, однако она занимает важное место среди технических приемов дзю-дзюцу и позволяет приобрести ценный опыт в рукопашном бое (тай-дзюцу).

- С большим шагом вперед Тори атакует ударом в голову. Быстро шагните левой ногой вперед и перехватите его руку, прежде чем она перейдет в вертикальную плоскость (рис. 118). Опустите свою левую руку к земле, широко следуя правой ногой, которую вы отводите за Тори, толкните (или ударьте) его правой рукой в шею (или в лицо), правая его рука зажата у вас под мышкой. Тори теряет равновесие и падает на спину. Эта форма называется тенти-нагэ (рис. 119). Уровень Б.



- Ситуация, аналогичная предыдущей. Парируйте так же, сопровождая атэми кулаком в лицо Тори, следя за темб чтобы хорошо продвинуть левую ногу к внешней стороне его выдвинутой' ноги (рис. 120). Движение Тори остановлено. Оттолкните его руку и протяните свою правую руку снизу (рис. 121). Завершите захват удэ-гарами, сожмите ваши локти и наклонитесь вперед, чтобы отклонить Тори к земле (рис. 122). Усилить эффект можно выполнив подсечку своей правой ногой на правую ногу Тори (о-сото-гари). Обратите

внимание на то, что вариант удэ-гарами достигается за счет парирования правой рукой идущего в сгиб локтя Тори своей левой. Уровень А.



- Атака аналогична предыдущей, но рука Тори уже сильно вытянута для того, чтобы можно было ее оттолкнуть назад. Резко сократите дистанцию, выставьте свою правую ногу за ногу противнику и, прижимая свою голову к его боку, нанесите удар правой ладонью в лицо. Левую руку надо прижимать к спине Тори, что мешает ему маневрировать. Далее наклонитесь и опрокиньте его назад. Этот технический прием называется усиро-гаеси (рис. 123).

Внимание! Эта техника не может применяться в данном виде для случая атаки с ножом, так как оружие будет находиться на опасно близком расстоянии к вашей спине. Необходимо будет повернуться на правой ноге, чтобы оказаться за спиной Тори и закончить, например, задним удушением (рис. 173, 174). Уровень А.

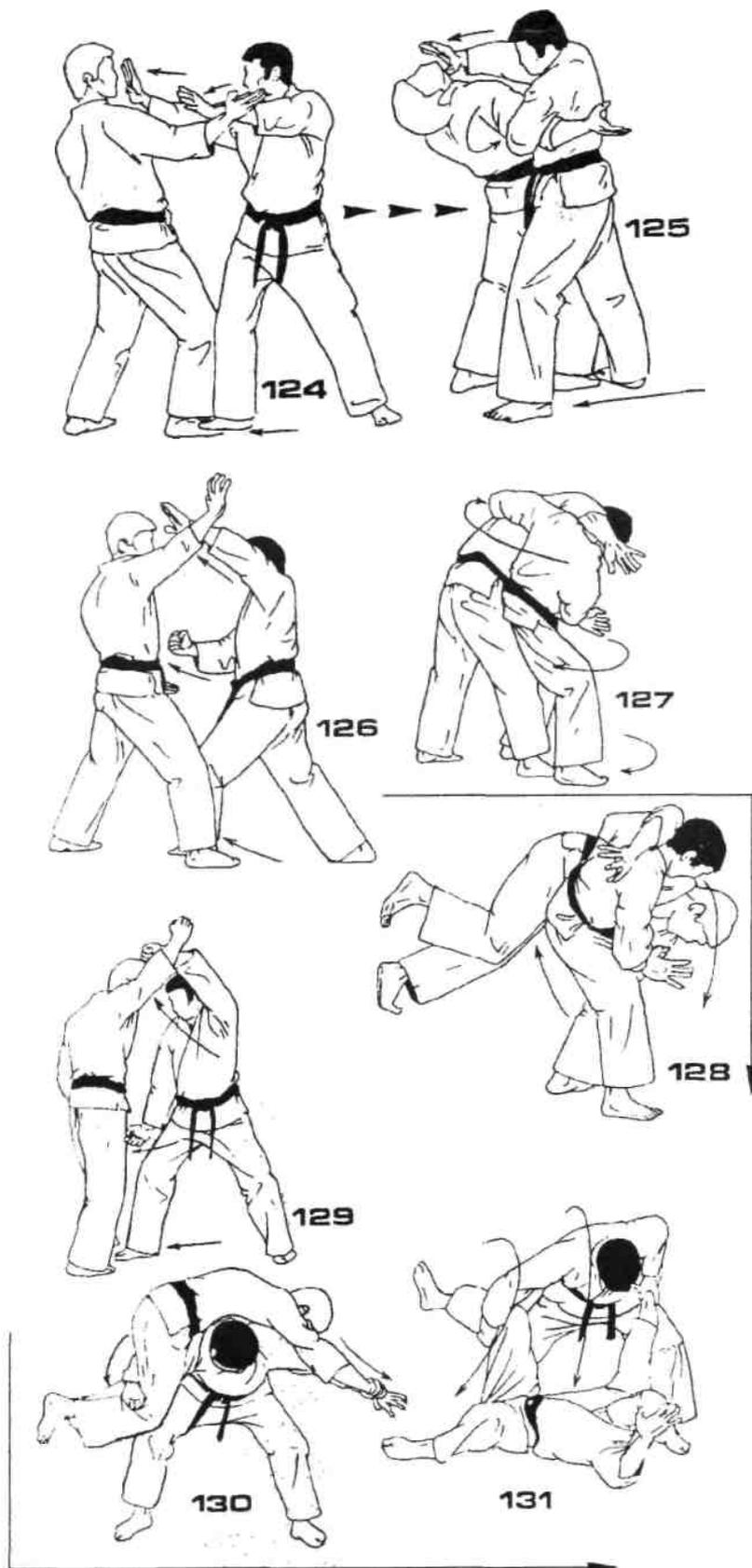
- Атака аналогична предыдущей. Быстро выставьте вперед правую ногу для того, чтобы помешать Тори отступить.левой рукой парируйте удар, а правой ладонью нанесите атэми в лицо противника (рис. 124). Сразу же шагните вперед левой ногой и, поворачивая свою левую руку влево, вниз и вправо, возьмите руку Тори в замок. Болевое воздействие прикладывается в область локтя. После этого, перенося вес тела на левую ногу, толкните правой рукой в лицо. Тори потеряет равновесие и упадет на спину (рис. 125). Уровень Б.

Необходимо следить за тем, чтобы рука противника была постоянно под вашим контролем.

- Атака аналогична предыдущей. Шагните вперед левой ногой и поставьте ее между ног Тори носком к его правой стопе. Одновременно левой рукой блокируйте удар, а правой нанесите атэми в область солнечного сплетения (рис. 126). Повернитесь вправо на левой ноге, левой рукой обхватите противника, а правой захватите его левый отворот. Выведите левое бедро за его центр тяжести и согните колени (рис. 127). Выпрямляя ноги в коленях и таща противника вправо-вниз, выполните бросок через левое бедро — уки-госи (рис. 128). Уровень Б.

- Атака аналогична предыдущей. Шагните вперед правой ногой и расположитесь в

профиль по отношению к Тори. Левой рукой выполните блок, а правой нанесите атэми в низ живота (рис. 129). После того как Тори от боли потеряет равновесие, взвалите его на спину, поднимая правой рукой и натягивая левой. Для хорошей опоры необходимо широко расставить ноги и согнуть их в коленях (рис. 130). Выпрямитесь и, переворачивая противника через плечи, опрокиньте вперед — ката-гурума. Если противник достаточно тяжелый, можно выполнить бросок вперед через голову (рис. 131). Уровень Б.



Защита от нападения с ножом

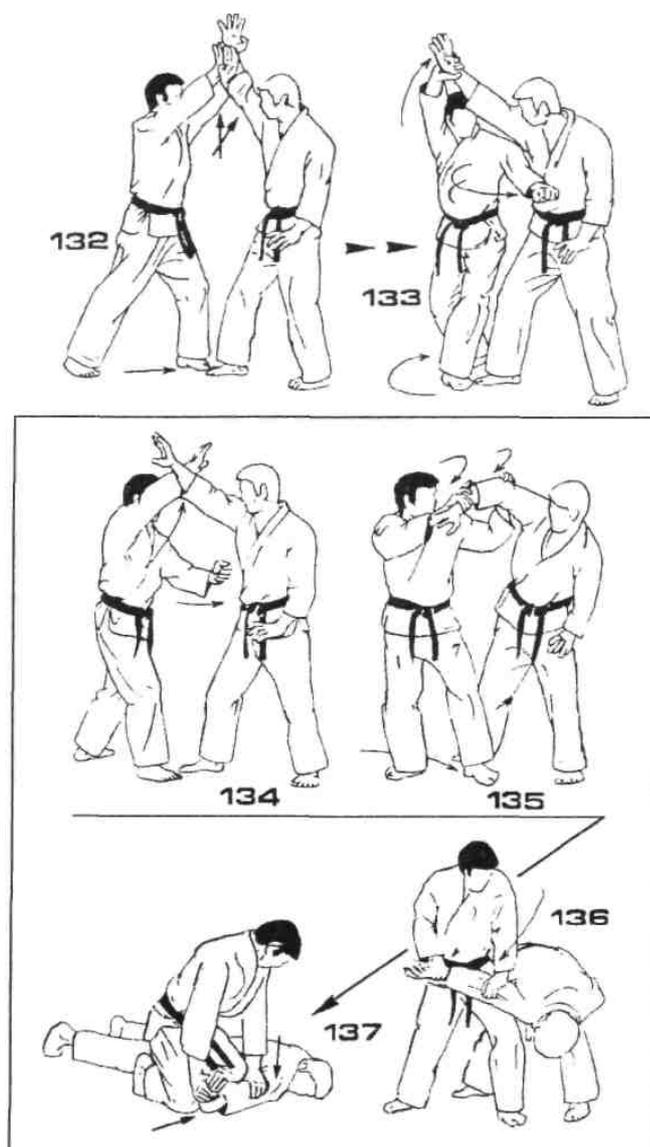
Основная идея в том, чтобы всегда действовать так, чтобы оружие удерживалось на безопасной дистанции.

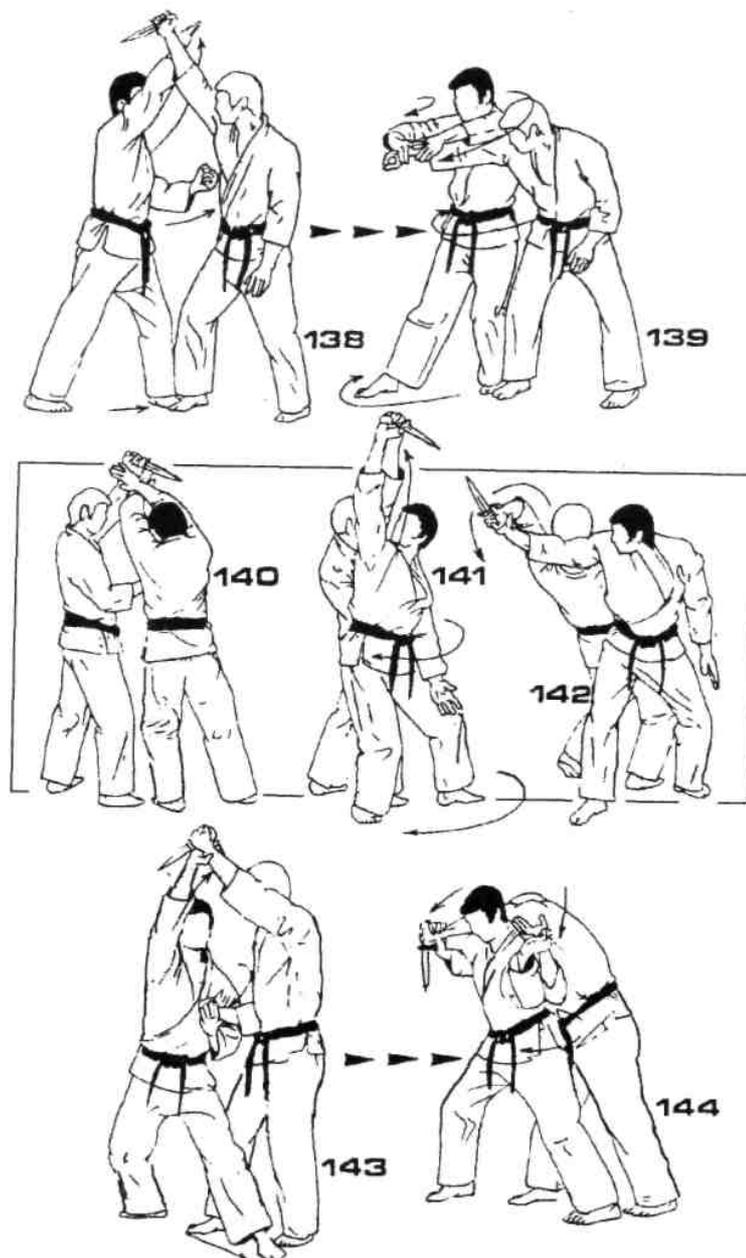
▪ Тори атакует вертикально в голову. Быстро подскочите к нему (левая нога впереди) и парируйте удар скрещенными и поднятыми вверх руками (дзудзи Укэ). Необходимо знать, что если левая нога находится впереди, то левое предплечье проходит под правым и наоборот (рис. 132). Можно сразу же нанести удар ногой (рис. 10). Быстро отставьте правую ногу перекрестным шагом назад и вправо для того, чтобы выйти из опасной зоны. Правой рукой удерживайте запястье Тори, а левым «кулаком-молотом» нанесите удар в его бок (рис. 133). Уровень А.

▪ Атака аналогична предыдущей, но вы увидели, как Тори отходит, и выполнили подскок с правой ногой впереди (сен-но-сен). Выполните правым предплечьем блок, а левым кулаком нанесите атэми по «плавающим» ребрам противника (рис. 134). Продолжая движение, схватите левой рукой за локоть и толкните его назад и вверх, одновременно выкручивая запястья Тори своей правой рукой (рис. 135). Поворачивая свое тело вправо, опустите руку Тори по касательной перед собой и зашагните вперед левой ногой (рис. 136).

Теперь можно положить противника на землю и закончить поединок болевым воздействием на руку — котэ-маваси (рис. 137). Уровень Б.

Этот технический прием применяется в ирими, то есть в позитивном движении, сталкиваясь с силой Тори.





▪ Тот же тип атаки, но рассматриваемый в тэнкан, то есть в отрицательном движении, увеличивая силу Тори.

Выставьте вперед левую ногу. Одновременно правая рука выполняет блок, а левая наносит атэми в бок противника (138). Далее необходимо развернуться назад и вправо на левой ноге, воздействуя руками на его руку, как в предыдущем случае. Следуя правой ногой в том же направлении, увеличьте вращение (рис. 139). Не найдя ничего, кроме пустоты перед собой, Тори устремляется вперед под воздействием вашего вращательного движения. Закончить поединок можно приемом, описанным в предыдущем случае.

▪ Тори хватает вас правой рукой за воротник, а левой рукой готовится нанести удар сверху вниз. В такой ситуации вам нельзя двигаться прямо на него, поэтому следует выполнить уклон, поворачиваясь на левой ноге назад и вправо, и парировать атаку блоком дзудзи-укэ (рис. 140).

Схватите его запястье правой рукой, большой палец направлен вниз, и опустите левую руку вниз для того, чтобы заблокировать Тори в собственном захвате. Затем повернитесь вправо и поднимите правую руку вверх (рис. 141). Заканчивая вращение, вы окажетесь в направлении, противоположном направлению атаки. Правая рука все время вытянута (рис. 142). Теперь вам достаточно переместиться немного вперед и опустить правую руку, чтобы заставить противника упасть на спину. Уровень В.

- Тот же тип атаки, но более быстрый. Вы действуете прежде, чем она дойдет до своей опасной стадии, когда обязательно нужно блокировать. Следует пренебречь левой рукой Тори и атаковать его правую руку выкручиванием (рис. 97, 98) или резким поворотом (рис. 100, 101). Уровень В.

- Тот же тип атаки, который вам нужно рассматривать в ее финальной фазе. Поставьте левую ногу перед Тори и захватите его за оба запястья так, как это показано на рис. 143. Согните правое колено и напрягите левую ногу. Повернитесь вправо и скрестите руки Тори (рис. 144). Выпрямляясь, вы усиливаете боль, которую противник чувствует на уровне своей руки, находящейся на весу. Таким образом вы можете заставить его выпустить оружие. Уровень А.

- Тори атакует ударом меча сверху вниз. Бросайтесь ему под ноги, выставляя свою правую ногу вперед и наклоняясь. Левое колено расположено на земле. Схватите и потяните на себя его левую пятку своей левой рукой, одновременно толкая или нанося удар ребром ладони прямо по внутренней стороне его колена. При быстром выполнении этого действия Тори упадет (рис. 145). Уровень В.

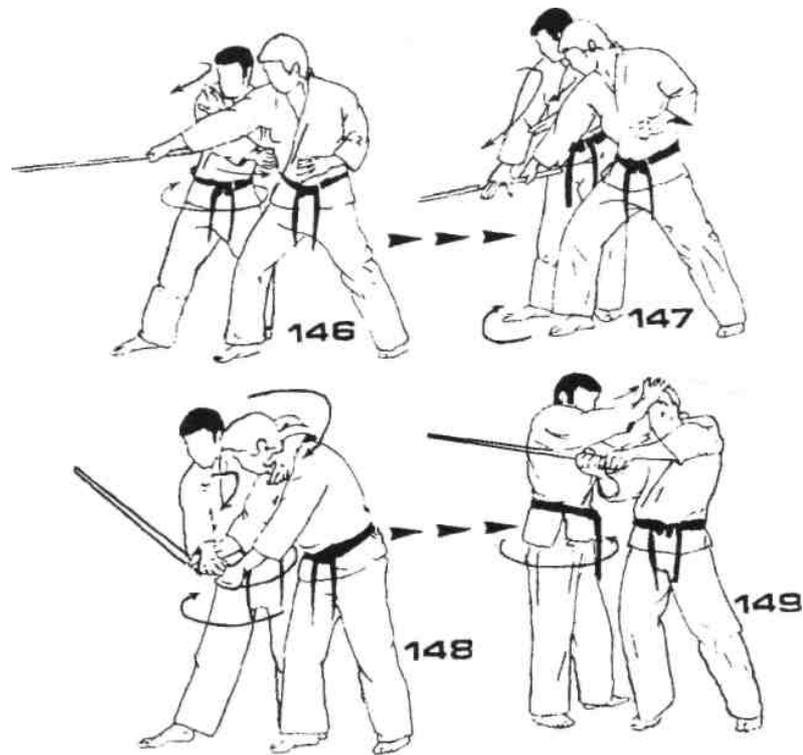


Защита от нападения с мечом

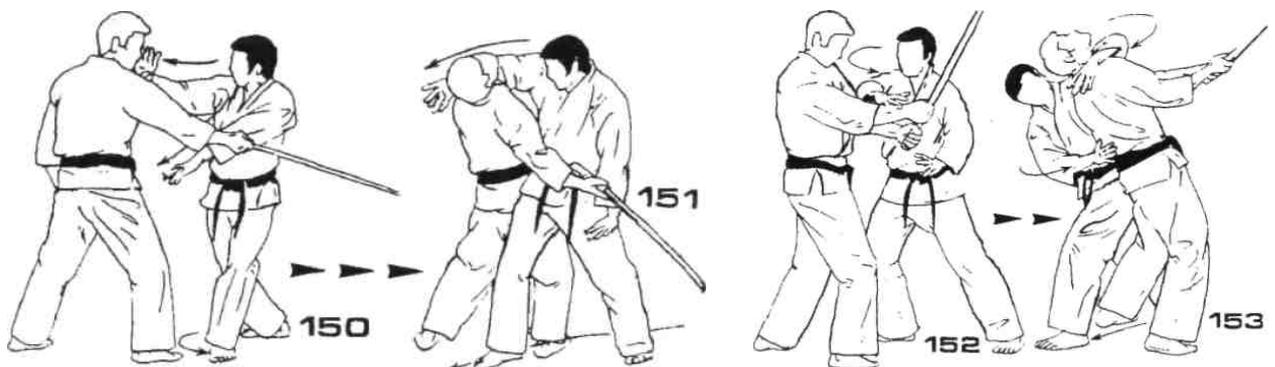
Так как традиционное дзю-дзюцу разрабатывалось в эпоху средневековья, особенно тщательно изучались контрприемы против атаки с мечом. Следующие примеры, которые могут в равной степени применяться против атак с палкой или даже невооруженной рукой, должны быть очень хорошо изучены. Несмотря на внешнюю легкость, они содержат основные принципы контакта с противником, оценку дистанции и скорость выполнения. Отрабатываете вы их с палкой или голой рукой, не упускайте из виду чрезвычайную серьезность этих ситуаций, так словно для Укэ ошибки попросту не позволительны. Качества, которые будут развиваться при отработке этих форм, действительно являются теми, которых ждут от совершенного дзю-дзюцука.

- Тори бьет движением изнутри наружу. Прыжком переместитесь к его правому боку, парируя его руку на уровне трицепса (трехглавая мышца), и нанесите другой рукой атэми по ребрам (рис. 146). Цель — очень быстро выйти из опасной зоны. Верните правую руку на вооруженное запястье и усильте движение атаки, поворачиваясь на левой ноге наружу. Одновременно опускайте руку Тори (рис. 147). Закончить комбинацию можно болевым контролем с резким поворотом руки (удэ-гатаме, ваки-гатаме или удэ-осаэ). Уровень Б.

- Тори атакует вертикальным ударом сверху вниз. Выполните уклон аналогично предыдущему.левой рукой захватите голову и потяните вперед-вниз, а правой рукой усиливайте начальное движение (рис. 148). Затем повернитесь на правой ноге влево, отступите левой ногой и выполните выкручивание своими руками головы противника. Левая рука находится на затылке, правая — на подбородке. Этот прием носит название хатимаваши (рис. 149). Уровень В.



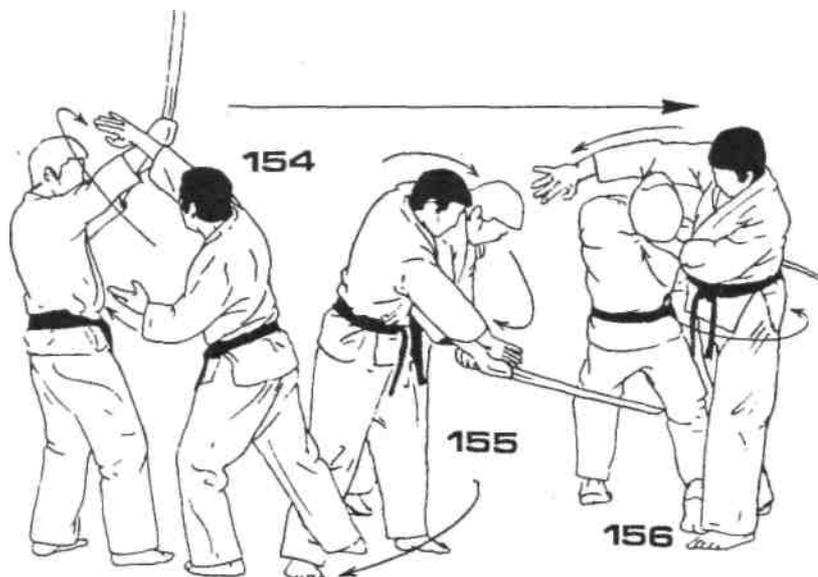
▪ Тори наносит удар движением снаружи вовнутрь. Быстро сократите дистанцию, оставаясь с внутренней стороны атаки. Вращая корпус влево, левым предплечьем парируем атаку, а правой рукой наносим атэми в лицо противника (рис. 150). Заступите правой ногой за правую ногу Тори и толкните правой рукой его в шею (рис. 151). Это — тенти-нагэ. Уровень Б.



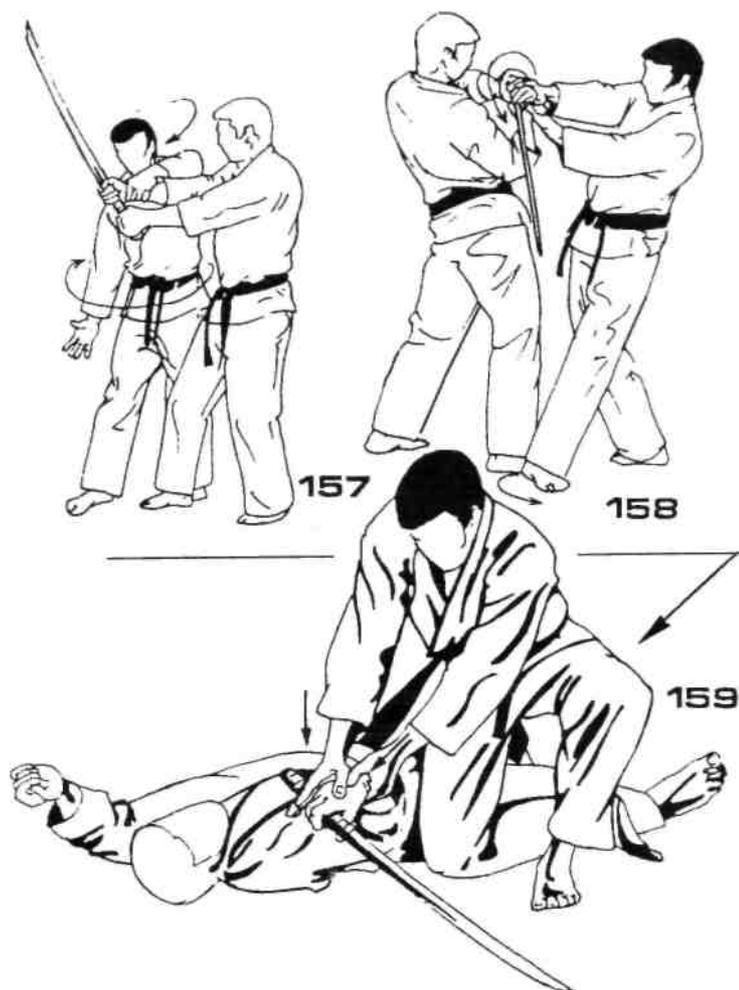
▪ Тори атакует вертикальным ударом сверху вниз. Выполните уклон во внутреннюю сторону от линии атаки, контролируя руки противника своей правой рукой (рис. 152). Далее заставьте Тори выпрямиться, подводя сгиб вашего левого локтя под подбородок. Затем необходимо зашагнуть своей левой ногой за ногу Тори, захватить правой рукой за спину и перенести вес тела на левую ногу (рис. 153). Противник падет. Данная форма называется усиро-гаэси, выполненная в ирими.

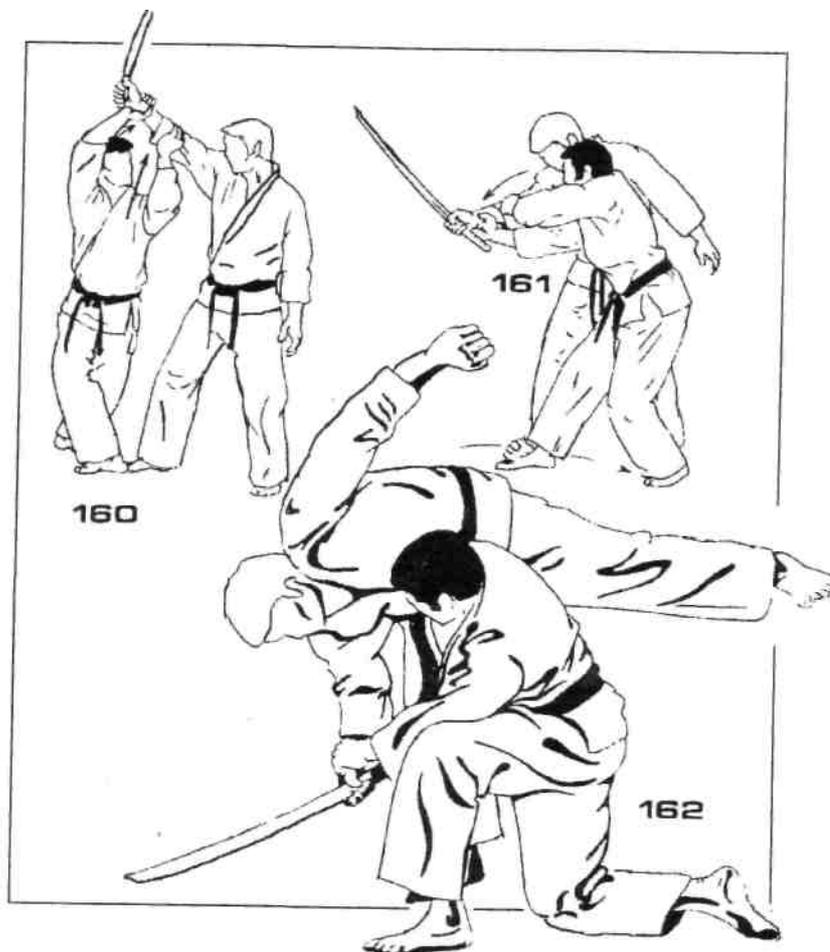
В принципе, Укэ мог бы завершить комбинацию формой тэнкан (рис. 164). Уровень В.

▪ Атака Тори аналогична предыдущей. Быстро сократите дистанцию и уклонитесь влево. Ваша правая рука должна войти в контакт с запястьем противника (рис. 154). Развернитесь на левой ноге вправо, перемещая правую ногу по дугообразной траектории. Противник проваливается в пустоту и теряет равновесие. Чтобы усилить его движение, захватите своей левой рукой за затылок (рис. 155). Продолжая поворачиваться на левой ноге, вовлеките Тори в круговое движение вокруг вас. Затем, в момент, когда он уже готов упасть вперед, быстро шагните вперед левой ногой за противника, а выпрямленной правой рукой нанесите удар ему в горло. Тори упадет на спину. Этот бросок называется ирими-нагэ (156). Уровень В.



▪ Атака аналогична предыдущей. Вам необходимо сместиться влево с линии атаки и захватить запястье Тори своей левой рукой (рис. 157). Воспользовавшись тем, что противник потерял равновесие, необходимо протянуть его по окружности вокруг себя. А затем захватить правую кисть соперника своей правой рукой и выкрутить ее против часовой стрелки (рис. 158). Из-за сильного болевого ощущения Тори будет вынужден упасть на спину. Надо иметь постоянный контакт с его запястьем для того, чтобы завершить поединок болевым удержанием (рис. 159). Приведенный вашему вниманию прием называется котэ-гаеси. Уровень Б.

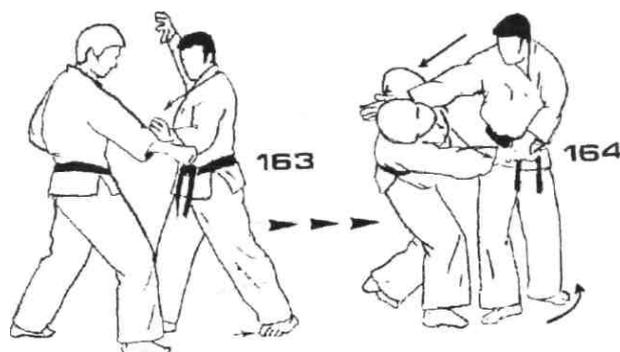


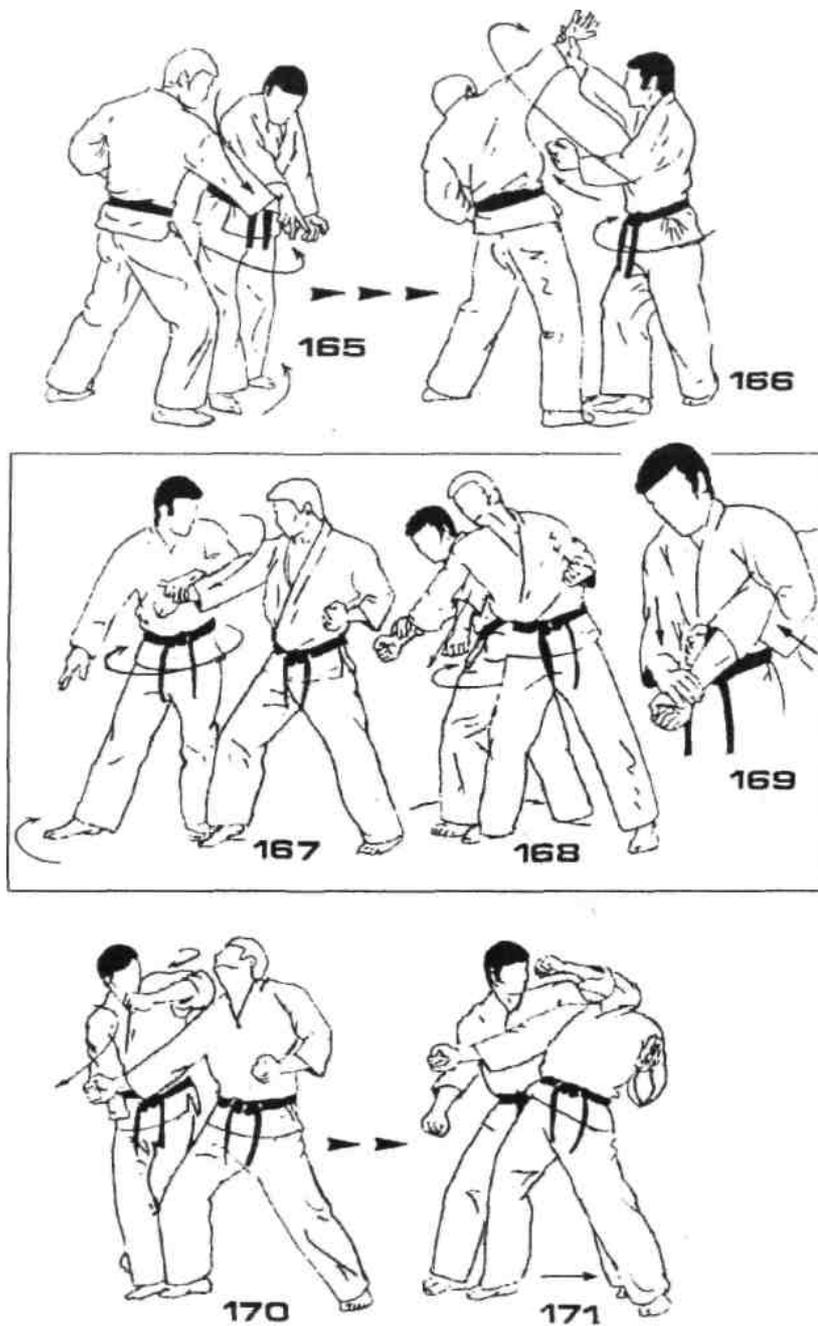


▪ Атака аналогична предыдущей. Необходимо пройти под линией атаки, захватив его руку, как показано на рисунке 160. Широким движением повернитесь вправо и наклонитесь. Проведите левую ногу и завершите вращение (рис. 161). Отступите правой ногой и поставьте колено на землю. Потяните Тори вперед и влево по отношению к вам (рис. 162). Это ответное действие, как и предыдущее, подходит также для защиты против удара ножом. Уровень В.

Защита от прямых атак Защита от ударов кулаком

▪ Тори атакует прямым ударом кулаком в живот. Предполагая, что в исходном положении ваша левая нога была расположена впереди, вы должны уклониться вправо, перемещая правую ногу вперед и вправо и отшагивая левой ногой назад. Одновременно выполните блок ребром ладони левой руки (рис. 163).левой рукой захватите бьющую руку противника и потяните ее на себя. Одновременно с этим движением нанесите атеми «рукой-мечом» в шею противника (рис. 164). После этого Тори, равновесие которого нарушено можно легко опрокинуть. Уровень А.

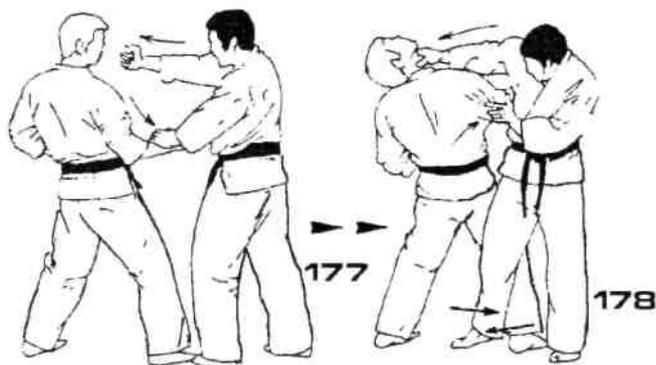
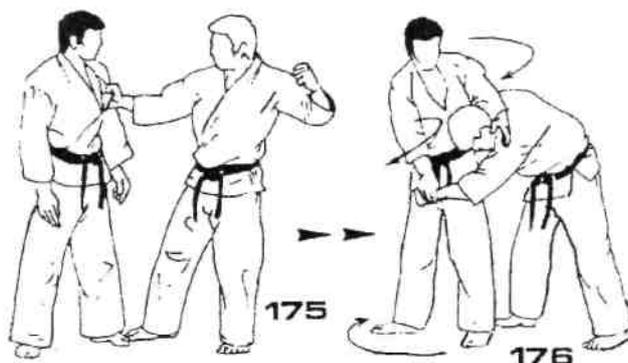
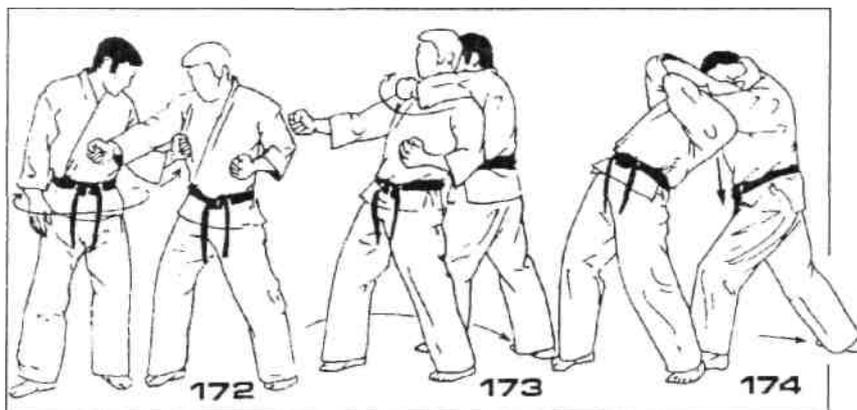




- Атака аналогична предыдущей. Вы парируете правой рукой внешнюю сторону запястья Тори и сильно отводите свою левую ногу (рис. 165). Повернитесь на месте в обратном направлении и поднимите правую руку, облегчая возможность применения атеми левой рукой (рис. 166). Заканчивайте комбинацию контролем на вытянутую руку Тори, например, проводя перед ним вашу левую ногу (ирими) как изображено на рис. 135-137. Уровень Б.

- Тори атакует прямым ударом кулака в корпус. Уклонитесь вправо, парируя левой рукой снаружи внутрь (рис. 167). Быстро схватите противника за запястье правой рукой и потяните его вперед. Проведите по его вытянутой руке вашей левой рукой, отставляя правую ногу (рис. 168). Завершите захват и поверните бедра вправо, чтобы спровоцировать падение Тори (рис. 169). Уровень А.

- Тори атакует прямым ударом в живот. Парируйте внешней стороной вашей правой руки, проходя к внешней стороне к оси атаки, благодаря перекрестному шагу правой ногой вперед (рис. 170). Следуйте левой ногой в том же направлении и толкайте Тори назад ударом левого локтя. Положение вашей правой ноги должно быть широким и уравновешенным, колени согнуты (рис. 171). Уровень А.



- Атака аналогична предыдущей. Уклонитесь во внешнюю сторону, как показано на рисунке 167, но при этом не ставя блок. Левая рука наносит удар в бок Тори (рис. 172). Повернитесь на левой ноге вправо и поставьте правую ногу далеко за Тори таким образом, чтобы вы оказались за его спиной (рис. 173). Его левую руку захватите своей правой рукой и обхватите горло левой. Потяните противника назад и проводите удушающий прием (рис. 174). Уровень В.

- Тори схватил вас за воротник правой рукой и готовится нанести прямой удар слева (рис. 175). Действуйте быстро без всяких предварительных действий. Повернитесь на месте вправо, при необходимости усиливая разворот отведением правой ноги в том же направлении. Парировать удар Тори своей правой рукой, затем захватите руку и потяните ее на себя. Это нарушит равновесие противника вперед. Дополните это действие ударом ребром левой ладони в шею (рис. 176). Уровень Б.

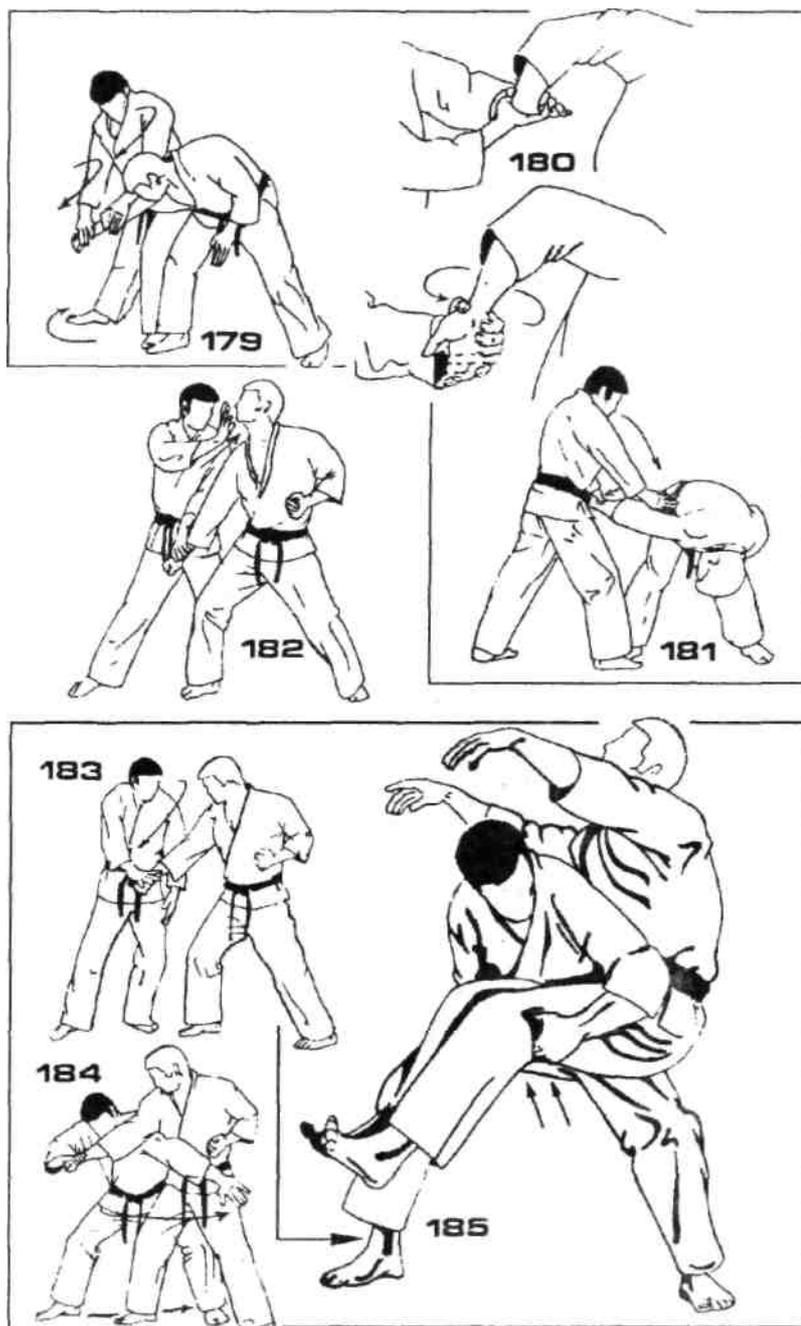
- Тори атакует низким ударом в живот. Парировать сверху вниз левой рукой, одновременно поворачивая корпус вправо. Быстро развернитесь в исходную позицию и контратакуйте кулаком правой руки в лицо (рис. 177). Правую ногу заведите за противника. Затем, подсекая его ногу своей правой ногой и толкая его в горло правой рукой, опрокиньте Тори на землю (рис. 178). Это движение носит название о-сото-отоси или о-сото-гараи. Уровень А.

- Атака аналогична предыдущей. Тори бросается вперед. Парировать двумя руками, поворачиваясь назад и вправо. Затем потяните противника к земле (рис. 179). Продолжайте комбинацию приемом санкадзе-осае (рис. 2). Выпрямьте руку Тори, дополните захват своей

левой рукой и отведите его запястье справа налево по отношению к вам (рис. 180). Затем своей правой ногой заблокируйте правую ногу Тори, правой рукой нажмите на его локоть, а левой воздействуйте на запястье (рис. 181). Уровень Б.

▪ Атака аналогична предыдущей. Парируйте удар способом, аналогичным предыдущему, но уклон выполняйте не полностью. Это вам даст возможность нанести контрудар правой рукой. Окончить комбинацию можно приемами, приведенными на рисунках 157, 158 или 186, 187. Уровень Б.

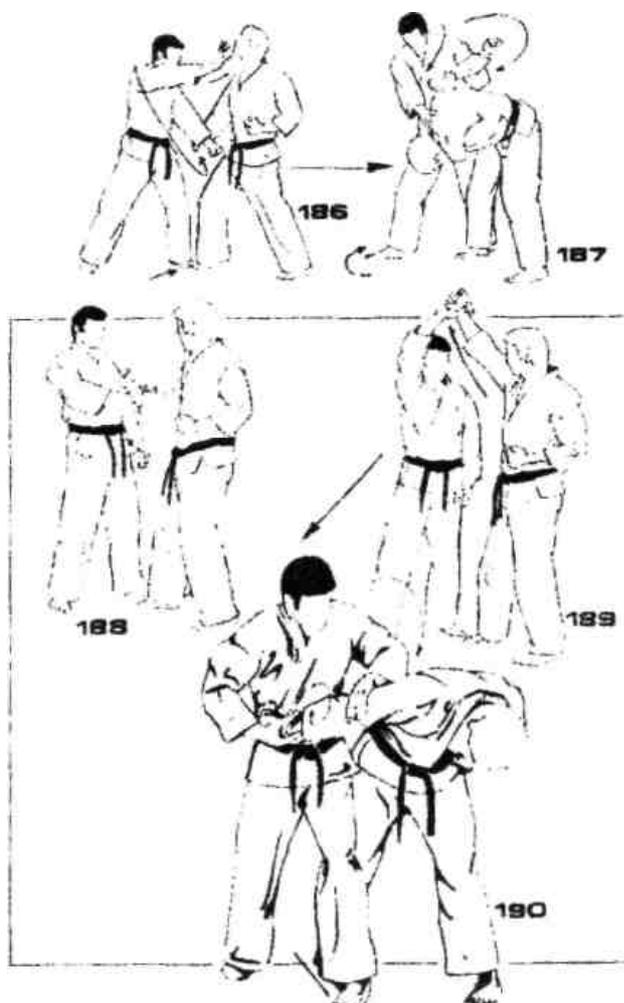
▪ Атака аналогична предыдущей. Парирование выполняется правой рукой, которая тут же хватает и тянет вперед. Одновременно следует подшагнуть своей левой ногой к правому боку противника (рис. 183). Нагнитесь, заведите левую ногу далеко за противника и проведите перед ним свою левую руку (рис. 184). Переверните Тори назад (айки-отоси), хватая его за ноги чуть выше колен и выпрямляясь (рис. 185). Уровень В.



▪ Атака аналогична предыдущей. Парируйте кулак Тори изнутри наружу блоком геданбарай, подкрепляя движение небольшим перемещением левой ноги влево (рис. 186). Быстро повернитесь назад и вправо, чтобы нарушить равновесие Тори. Нарушение равновесия производится двойным действием: ваша левая рука приходит на его правым локтем и

толкает на уровне плеча, а правая рука двигается к затылку, чтобы заставить Тори согнуться (рис. 187). Тори бросают приемом кайтен-наге. Уровень Б.

▪ Тори атакует, применяя апперкот. Парировать удар нижней частью вашей правой предплечья (рис. 188), направляя атаку вверх, чтобы закончить захватом его запястья (рис. 189). Дугообразно опустите руку Тори вправо, нажимая левой рукой на его локоть и ставя перед ним левую ногу (рис. 190). Уровень А.

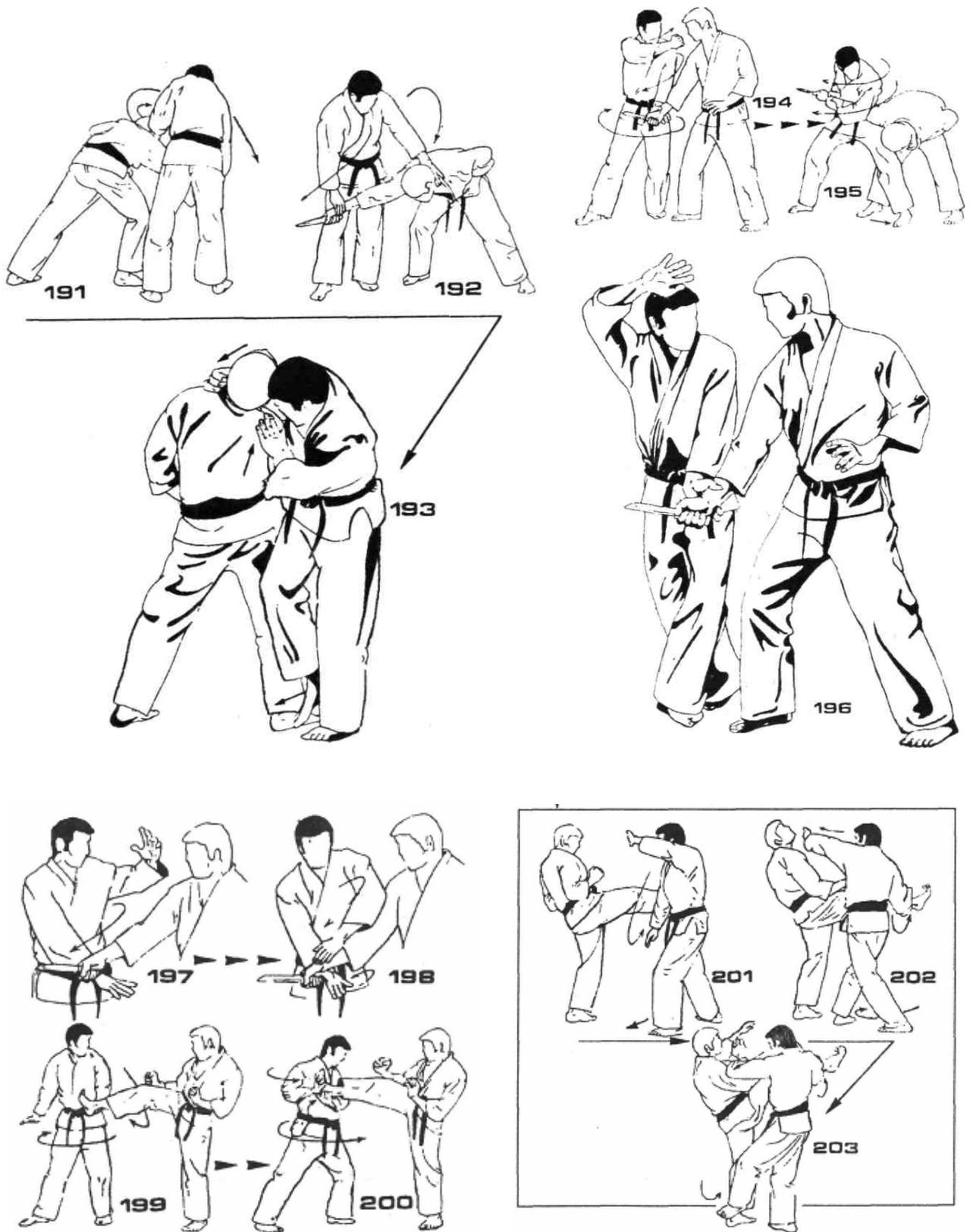


Защита от удара ножом

▪ Рис. 191-193. Прямая атака ножом в средний уровень. Укэ применяет техническое действие ирими-нагэ, выполненное по аналогии для ситуации защиты против вертикальной атаки с мечом. Уровень В. Этот технический прием может удалиться только тогда, когда вы сможете навязать Тори сильное движение вперед.

▪ Тори наносит удар острием ножа вперед. Уклоняясь, выполните блокирование внешней стороной левой руки и ответный удар кулаком правой руки в лицо противника (рис. 94). Опустите правую руку сверху вниз на вооруженное запястье, поворачиваясь назад и вправо по отношению к вам и заграждая его вытянутую руку вашей левой рукой (вакигатамэ). Выкручивайте его запястье вашими двумя руками и поставьте левую ногу перед ним, чтобы помешать ему избежать болевого замка (рис. 195). Уровень Б.

▪ Атака аналогична предыдущей. Парирование производится снаружи вовнутрь левой рукой, наряду с этим необходимо перекрестным шагом выполнить уклон, что позволит вам приблизиться к Тори (рис. 196). Выдвиньте левую ногу и повернитесь в противоположном направлении, отодвигая вооруженное запястье вашим правым предплечьем (рис. 197). Захватите запястье двумя руками (рис. 198). Закончить комбинацию можно приемом вакигатамэ (рис. 195) или котэ-гаеси (рис. 158, 159). Уровень В.

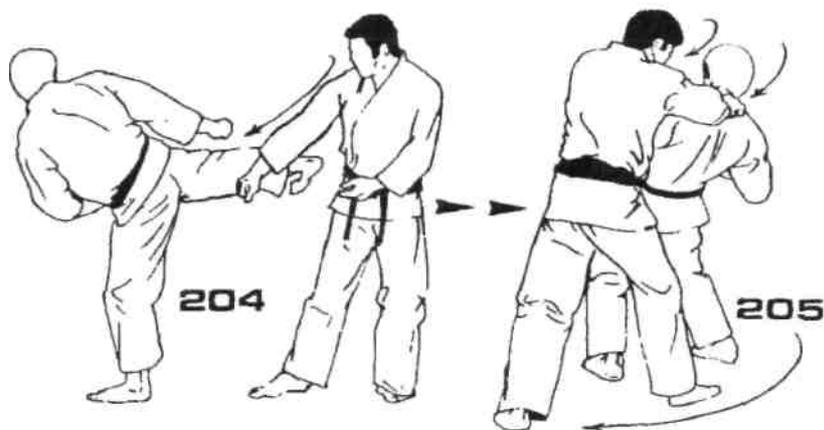


Защита от ударов ногой

- Тори атакует прямым ударом ногой в средний уровень (мае-гери). Вращая корпус вправо, уклонитесь от атаки и подхватите бьющую ногу под пятку своей левой рукой (рис. 199). Быстро развернитесь влево и опрокиньте тори на землю, толкая пятку его ноги своей правой рукой, одновременно поднимая ее своей левой рукой (рис. 200). Уровень А.
- Атака аналогична предыдущей. Сближаясь с противником, выполните нижний блок правой рукой (рис. 201). Правой рукой захватите бьющую ногу в районе колена и подшагните правой ногой к тори (рис. 202). Опрокиньте тори на землю, толкая его левой ру-

кой в грудь и подсекая его опорную ногу, своей левой ногой (рис. 203). Уровень Б.

▪ Тори атакует боковым ударом ногой в средний уровень (йоко-гери). Отставьте назад левую ногу и блокируйте бьющую ногу противника в районе икры (рис. 204). Как только нога тори коснется земли, быстро зайдите ему за спину, захватите руками его плечи и бросьте на землю (рис. 205). Уровень А.



▪ Тори атакует круговым ударом ногой в средний уровень (мава-си-гери). Уклонившись от удара, захватите его бьющую ногу и перенесите вес тела на свою впереди стоящую ногу (рис. 206). Продолжая удерживать бьющую ногу противника, сделайте ему заднюю подножку под опорную ногу (рис. 207). Уровень Б.

Глава 13. ТЕХНИКА РАБОТЫ НА ЗЕМЛЕ (НЭ-ВАЗА)

Очень много технических приемов традиционного дзю-дзюцу создано для случаев атаки, возникающих из позиции на коленях (идори). В настоящее время данная техника является устаревшей, однако в старой Японии она была достаточно актуальной, так как самураю часто приходилось находиться в доме своего хозяина, а чуть ли не единственной позицией, которую он мог принять, была идори.

В классической японской позиции на коленях ступни должны быть вытянуты, а большие пальцы должны касаться друг друга или скрещиваться. Колени раздвинуты примерно на двадцать сантиметров, спина прямая, руки лежат на бедрах.

Различают *два типа основных ситуаций*:

- Тори и Укэ находятся в позиции на коленях (сувари-ваза);
- Тори стоит, а Укэ находится в положении на коленях (антати-ваза).

Тори и Укэ в позиции на коленях (сувари-ваза)

▪ Тори схватил вас за запястья (рис. 208). Поднимитесь на пальцах левой ноги и, отодвигая руки противника в стороны, нанесите атэми коленом правой ноги в корпус (рис.

209). Опустите правое колено на землю, повернитесь назад и влево и, поднимая другое колено, закончите комбинацию приемом ваки-гатамэ (рис. 210). Уровень А.

Тори поднимается на пальцах и атакует правым кулаком в область живота. Повернитесь на левом колене и поднимите правое.левой рукой парируйте удар с внешней стороны, а левым кулаком нанесите атэми в лицо противника (рис. 211). Продолжайте вращаться на левом колене и опустите руку тори, захватив ее своей правой рукой.левой рукой захватите левый ворот его куртки и нагните вниз. Поместите предплечье тори на ваше правое бедро, зафиксируйте его и, наклоняясь вперед, нажмите своим животом на локоть. Этот технический прием называется хара-гатамэ (рис. 212). Уровень Б.



Тори поднимается на пальцах и атакует вертикальным ударом кулаком сверху вниз. Шагая вперед правой ногой, войдите в атаку противника и толкните его обратным движением рук (рис. 213). Следуя уже описанному принципу усиро-гаеси, закончите комбинацию фиксацией тори на спине, продолжая прижимать свою голову к его правому плечу (рис. 214, котэ-гатамэ). Уровень А.

Атака аналогична предыдущей. Парируйте удар, поднимая свою правую руку, и

нанесите атэми правой ногой (рис. 215). Возвращая назад правую ногу, повернитесь вправо, чтобы оказаться на коленях в профиль по отношению к оси атаки. В это же время потяните правой рукой в направлении линии атаки, а левой рукой захватите локоть бьющей руки противника и поднимите ее вверх (рис. 216). Закончите комбинацию болевым контролем вытянутой руки тори. Уровень Б.



▪ Атака аналогична предыдущей, но тори перемещается вперед, поднимая правое колено, чтобы усилить свое движение. Парируйте, как и в предыдущем случае, но не меняйте своей позиции (рис. 217). Надавливая всем своим телом, дугообразно опустите его руку направо по отношению к вам (рис. 218). Представленная вашему вниманию комбинация выполнена в соответствии с принципом ирими, однако эту же форму можно выполнить согласно принципу тэнкан, что представлено на рисунке 219. Уровень Б.

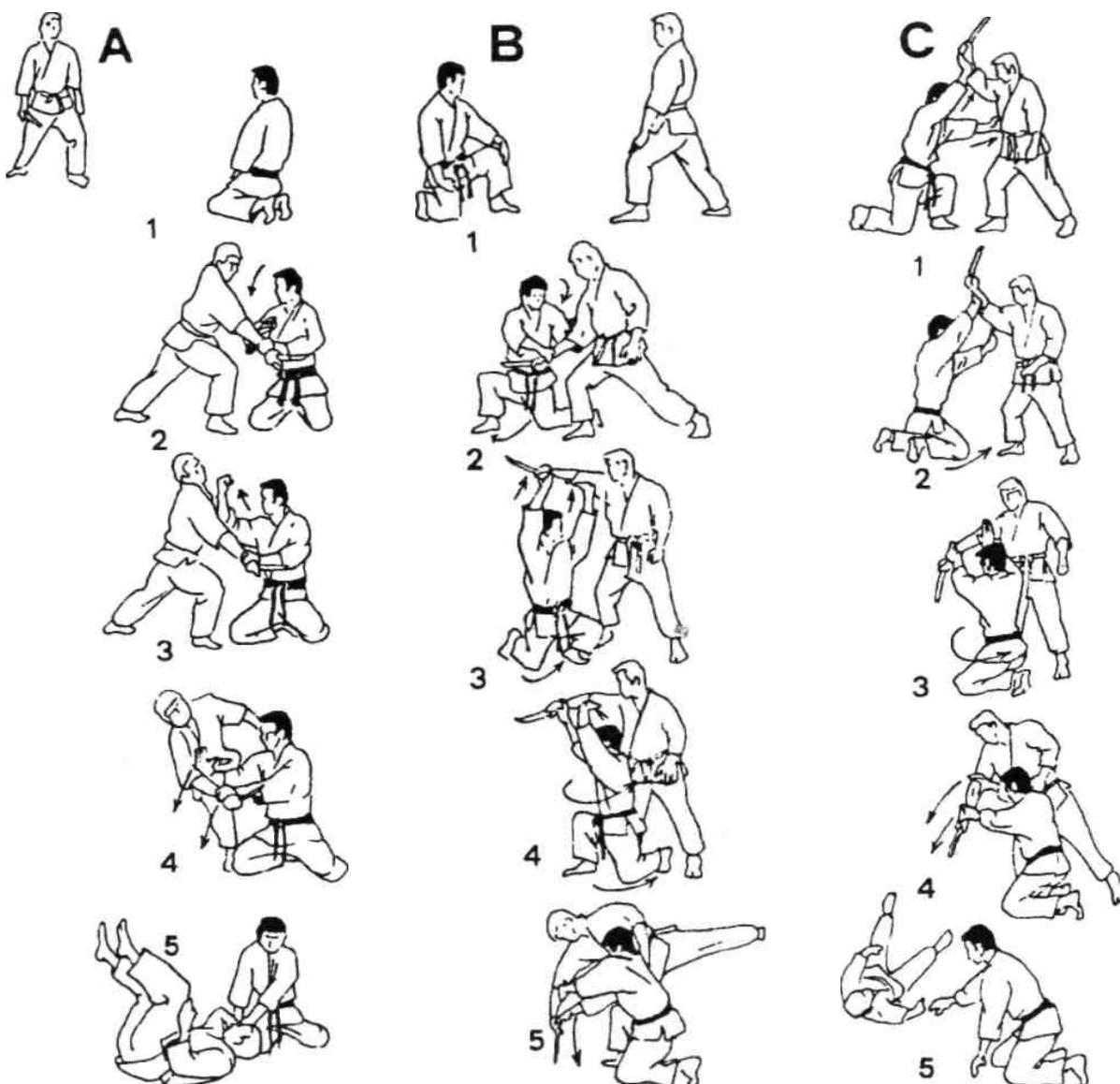
▪ Тори хватает ваше правое запястье своей левой рукой. Шагните вперед левым коленом, а затем повернитесь на нем назад и вправо, чтобы стать в профиль по отношению к оси атаки. Потяните захваченное запястье вниз и нанесите удар своей левой рукой (рис. 220). Повернитесь в обратном направлении и поднимите правое запястье, усиливая движение

своей левой рукой (рис. 221). Опустите захваченную руку тори к вашему левому боку и закончите комбинацию болевым контролем. Уровень Б.

Тори стоит, Укэ находится в позиции на коленях (хантати-ваза)

Серия А. Тори наносит фронтальный удар ножом и широко наступает на Укэ. Парируйте внутренней стороной левой руки и сразу же захватите его запястье. Затем поворачиваясь на правом колене влево, нанесите удар по его предплечью своей правой рукой (2). Ударьте Тори по лицу тыльной стороной кулака (3), затем, перемещаясь влево, выполните бросок, при этом ударяя по локтю (4,5). Этот же технический прием изображен на рисунках 100, 101. Уровень Б.

Серия В. Атака аналогична предыдущей, но Укэ находится в боевой стойке: левое колено поднято (1). Повернитесь назад и вправо с изменением позиции колен и парируйте удар двумя руками снаружи (2). Поставьте левое колено перед противником и, поднимая ваш захват, пройдите под протянутой рукой тори (3). Еще раз повернитесь в обратном направлении с изменением позиции колен (4) и бросьте противника, толкая его вперед (5). Действия 3,4 и 5 должны выполняться одним движением. Уровень В.



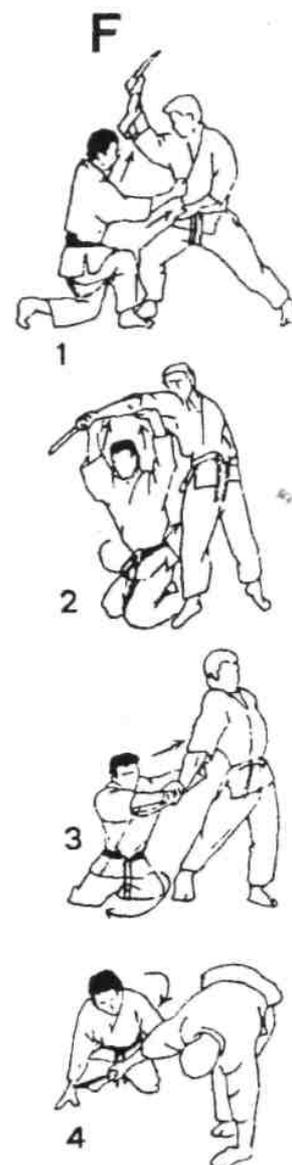
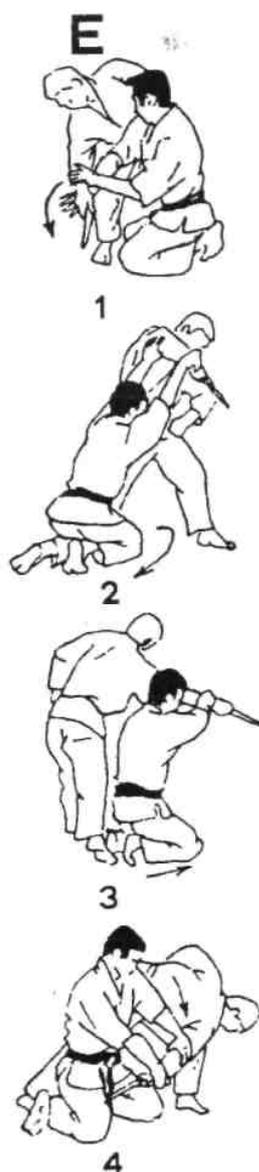
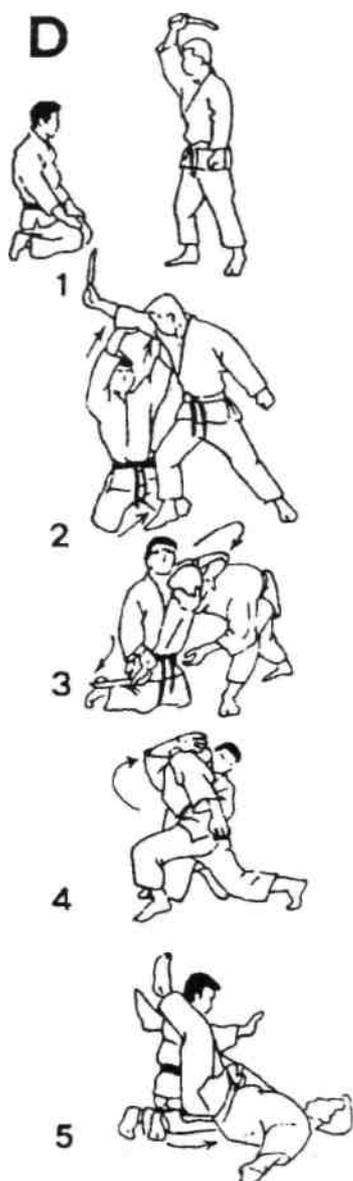
Серия С. Тори атакует вертикальным ударом в голову. Шагните ему навстречу, поднимая левое колено, парируйте удар своей правой рукой и нанесите атэми левым кулаком (1). Следуйте быстро правым коленом (2), на котором вы поворачиваетесь назад и влево (3). Опустите захват вперед для того, чтобы бросить тори (4,5). Обратите внимание на то, что,

как и на рисунках 160-162, нарушение равновесия достигается за счет того, что запястье тянется и толкается к внутренней стороне сустава локтя. Уровень Б.

Серия D. Атака аналогична предыдущей. Уклонитесь на двух коленях к внешней стороне и блокируйте удар двумя руками кверху (2). Продолжение комбинации — ирими-нагэ: сильно нарушите равновесие тори вперед, потянув его запястье и толкая его в затылок (3), прежде чем перевернуть движением (4), чтобы бросить его на спину (5). Уровень В.

Серия E. Тори наносит прямой удар в тело. Уклонитесь вовнутрь, поворачиваясь на правом колене и парируя удар скрещенными руками, левая рука сверху (1). Переместитесь влево и поднимите хват дугобразно слева направо, ваша левая рука по возможности усиливает это движение, толкая в локоть (2). Скользните вперед на коленях (ири-ми), вытягивая руку тори перед вами и в том же направлении (3). Закончить комбинацию можно выкручиванием руки или поворотом на левом колене вправо, чтобы легко провести его перед собой (4). Обратите внимание на то, что можно перейти непосредственно от действия 2 к действию 4 (тэнкан). Уровень Б.

Серия F. Тори атакует вертикальным ударом сверху вниз в голову. Двигайтесь к нему и парируйте удар двумя руками слева направо (1). Поднимите вытянутую руку тори, поворачиваясь назад и вправо (2), затем проведите ее дугобразно вниз (3) и выполните бросок (4). Комбинацию можно закончить болевым контролем. Уровень Б.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

▪ Чтобы не усложнять приведенный материал и не увеличивать объем книги, мы умышленно ограничились одним (иногда двумя) примерами защиты для одной данной ситуации. Но отношения между этими формами ответных ударов в случаях равной целесообразности, естественно, многочисленны и легко устанавливаются по истечении некоторого времени практики. Со временем каждый дзю-дзюцука разработает свою «особую», то есть свою любимую, технику (токуи-ваза).

▪ По тем же причинам невозможно было также проиллюстрировать для каждого типа ситуаций все три уровня технических приемов защиты (А, Б, В). Мы все-таки попытались уравновесить их в количестве, чтобы читатель мог изучать на каждой стадии своего развития.

▪ Внимание! Некоторые из ответных ударов очень опасны. При обучении будьте чрезвычайно осторожны. Следите за смягчением опасных бросков, никогда сильно не воздействуйте на суставы и будьте готовы немедленно ослабить любой захват, как только тори подаст знак о боли.

▪ Выполняйте движения быстро и гармонично, все ваше тело должно двигаться как одно целое, но без резкости. Помните, что всегда можно облегчить действие дополнительным атэми (на тренировках ни один удар не должен касаться партнера, всегда останавливайтесь в нескольких сантиметрах от нацеленной мишени).

▪ Выполняйте технические приемы на обе стороны, чтобы не оказаться застигнутым врасплох, когда тори будет атаковать с другой руки.

▪ Выполняйте каждый жест решительно (кимэ) и с сильным кий во время первого блокирования или во время ответного удара.

▪ На случай если вы должны противостоять нескольким противникам, приведем несколько советов, которые могут помочь в данной ситуации:

▪ С самого начала проявления враждебности не ждите, пока вырисуется первая атака. Нужно помнить о том, что лучшая защита — нападение.

▪ Перемещайтесь и быстро поворачивайтесь, чтобы не быть очень легкой мишенью, и никогда не теряйте из вида общее число противников. Если представится возможность, прислонитесь к чему-либо.

▪ Не придавайте чрезмерного значения вашему противнику. Используйте поражающие удары. Не может быть и речи о бросках и болевых контролях, эта трата времени позволит другим замкнуть за вами круг и напасть со всех сторон.

▪ Пытайтесь посеять смятение, оставаясь в движении и нанося удары ногами и руками. Ведите бой, навязывая нападающим свой собственный ритм.

▪ Как только представится возможность, сильно бейте, чтобы быть уверенным, что, по крайней мере, этот нападающий находится вне боя.

▪ В данной ситуации совсем не стыдно попытаться покинуть место драки при первой же возможности.

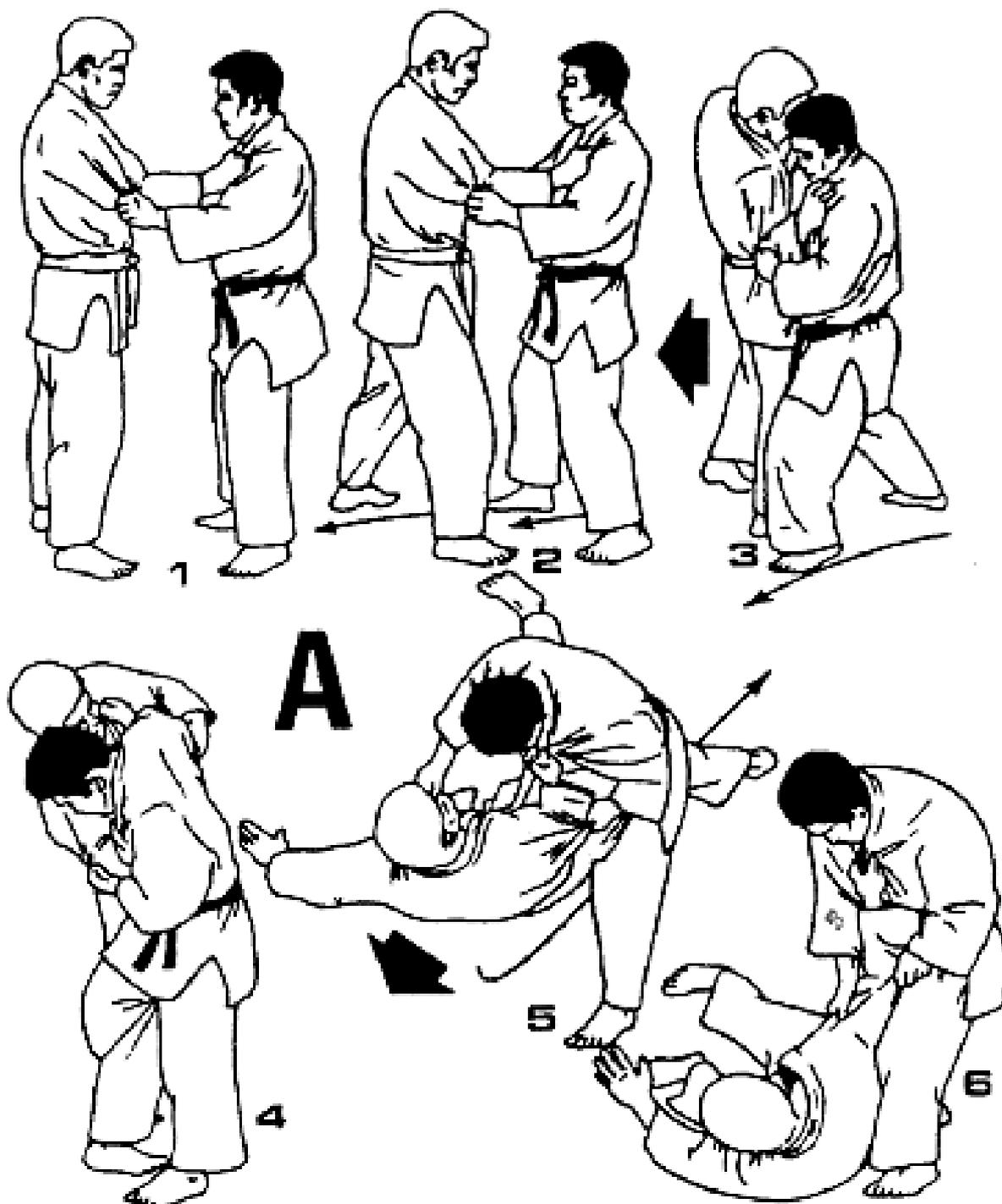


Принцип «Ай» или «Ва» (гармония) согласно концепции айкюдзюцу.

- Входите, когда вас тянут (А — технический прием в ирими в ответ на удар кулаком).

- Поворачивайтесь, когда вас толкают (В — технический прием в тэнкан в ответ на прямой удар кулаком).

Первый принцип призывает к позитивной силе (Янь), второй — к негативной (Инь). В обоих случаях речь идет об использовании собственной силы противника.

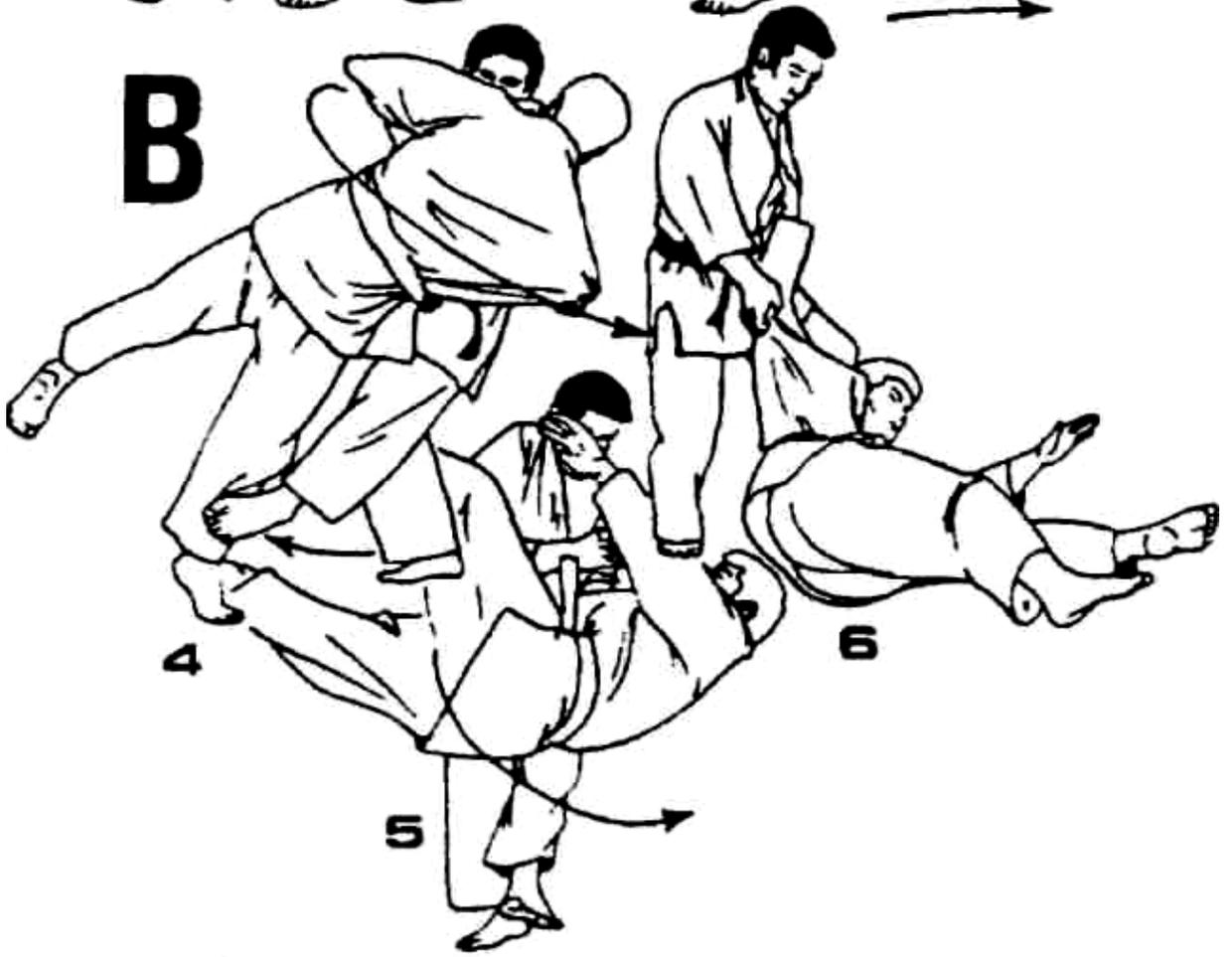


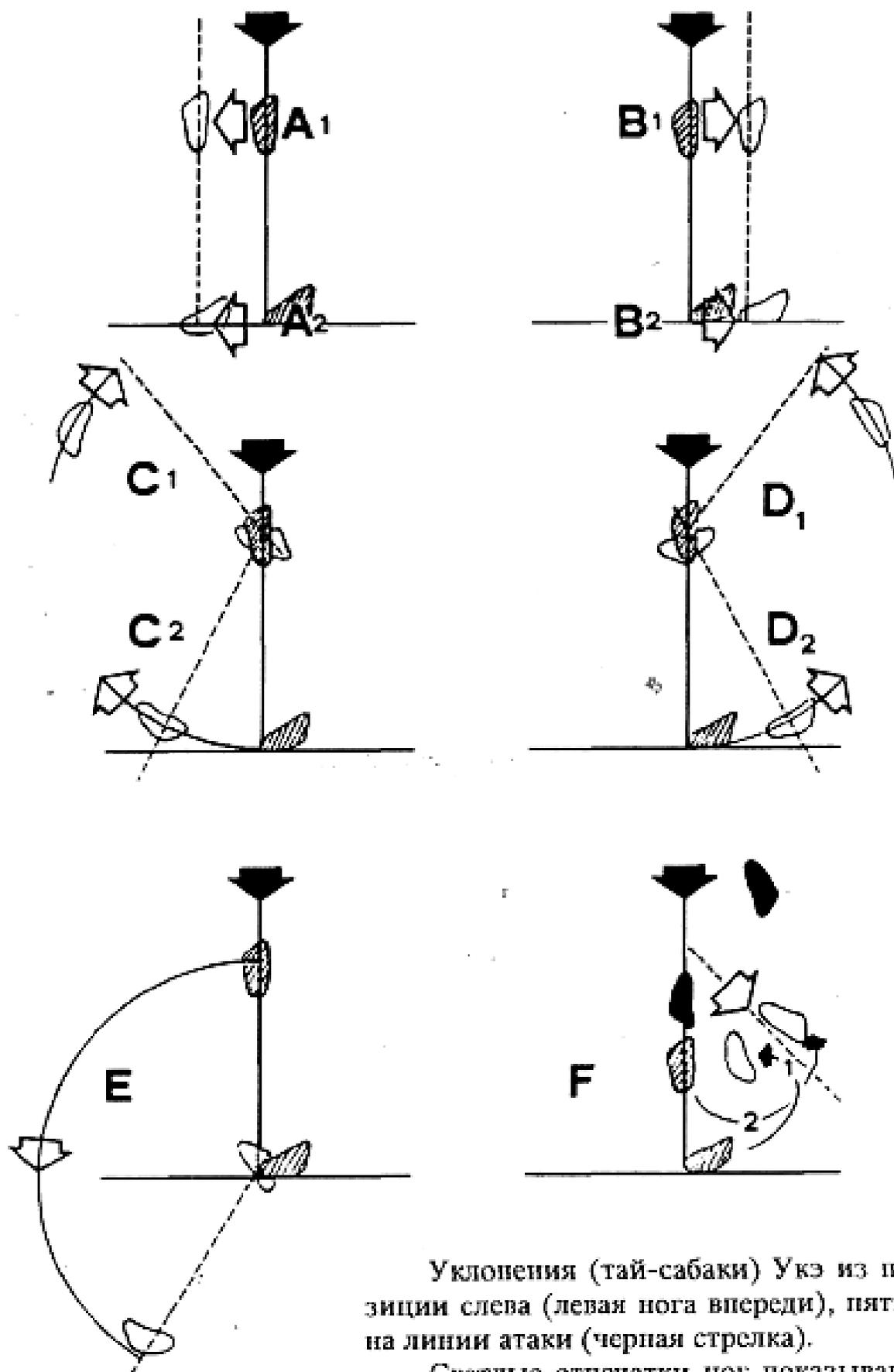
Принцип «Дзю» (гибкость) согласно концепции дзю-дзюцу:

- Толкайте, когда вас тянут (А).

- Тяните, когда вас толкают (В).

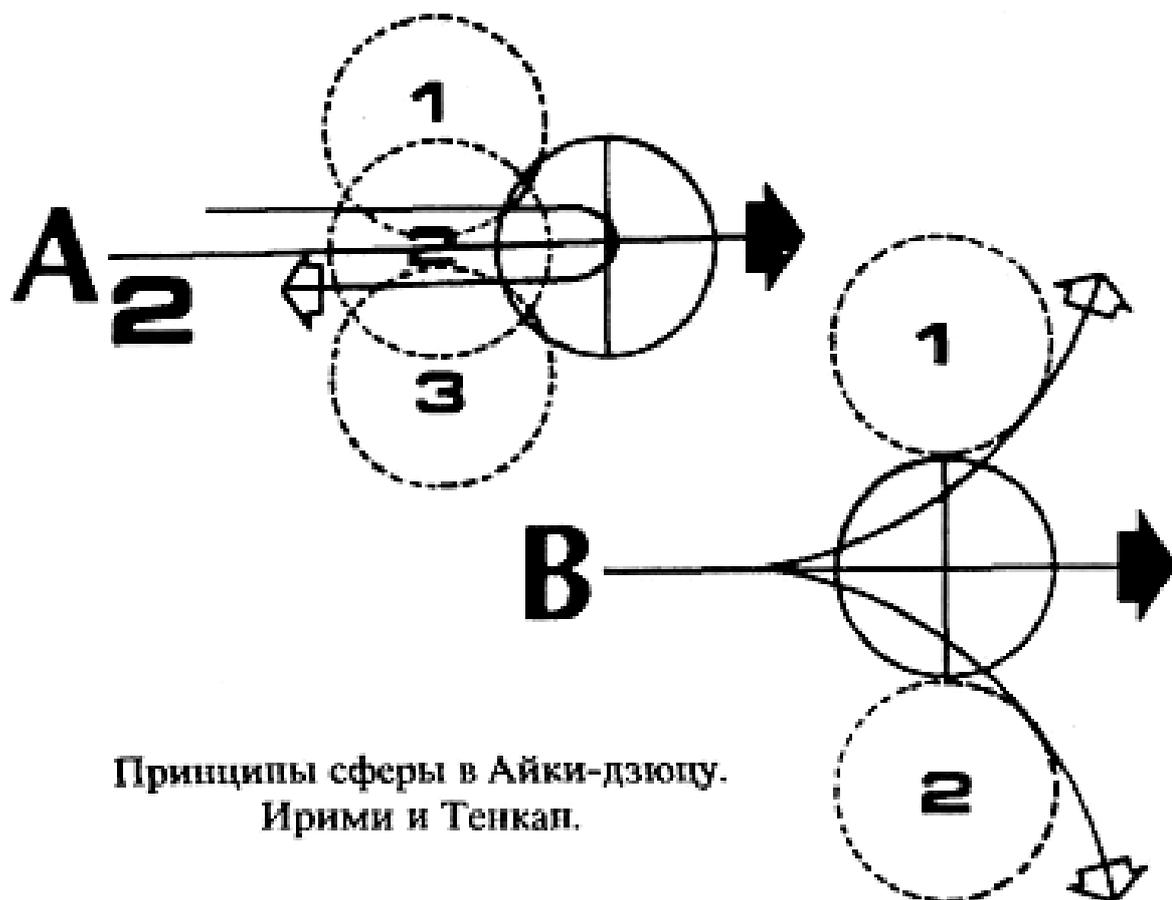
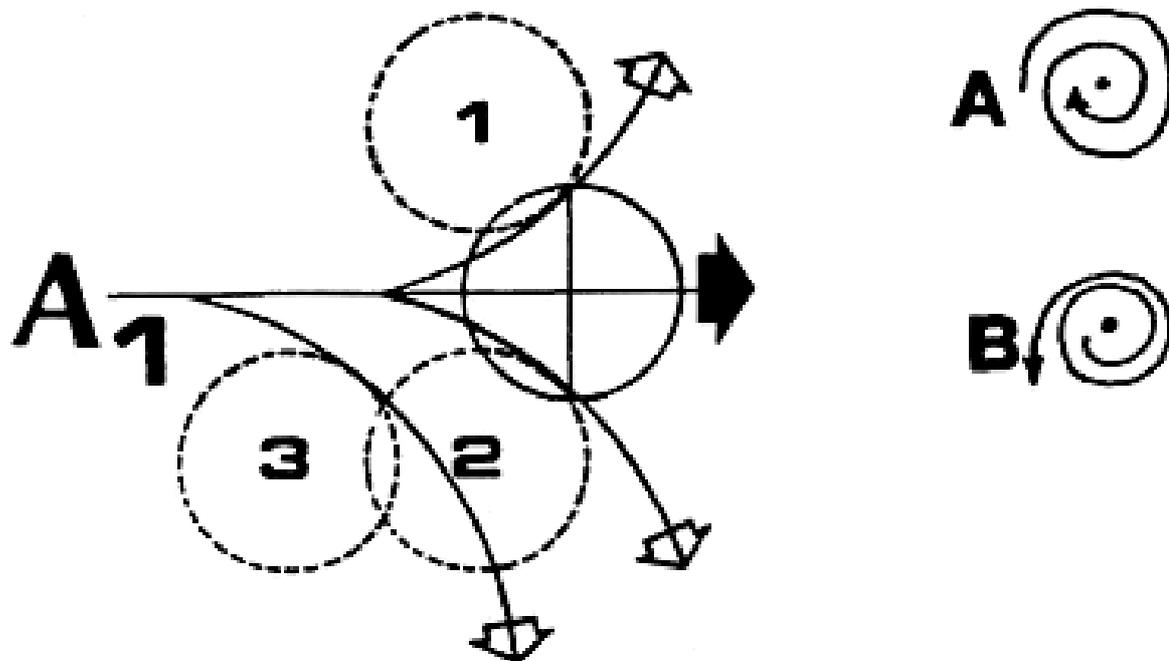
Нарушение равновесия противника дополняется смещением его точки опоры.





Уклонения (тай-сабаки) Укэ из позиции слева (левая нога впереди), пятки на линии атаки (черная стрелка).

Светлые отпечатки ног показывают позиции после уклона.



Принципы сферы в Айки-дзюдо.
Иrimi и Tenkan.