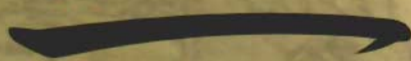


秘傳

Научно-методический сборник

比馬斗

Боевые искусства
и рукопашный бой



第一號

Выпуск I

Научно-методический сборник

秘伝

Боевые искусства
и рукопашный бой

秘伝

Выпуск I

ИССЛЕДОВАНИЯ		
Алексей Горбылёв	Эволюция представлений о назначении воинских искусств в трактовах смысла иероглифа У	6
Алексей Горбылёв, Наталья Демченко	Становление концепции ката в традиционной японской культуре	12
Алексей Горбылёв	Японская учебно-методическая литература по каратэ 1922—1944 годов	32
МАТЕРИАЛЫ		
Кано Дзигоро	Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания	118
Мотобу Тёки	Окинавское кулачное искусство «Каратэдзюцу». Раздел кумигэ	174

Уважаемые читатели!

Свои письма с пожеланиями, советами, отзывами, материалами и вопросами о приобретении направляйте по адресу:

shigetsu@mail.ru

Горбылёву Алексею Михайловичу

Книга издана на средства авторов

К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые читатели! Вашему вниманию предлагается научно-методический сборник «Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой».

Японское слово *хидэн* — букв. «тайное наставление», «тайная передача», «передача секретов» — обозначает секретный уровень Знания школы, рассчитанный на ученика, прошедшего многолетнюю подготовку, заслужившего доверие наставника и во всех отношениях достойного, чтобы ему были раскрыты истинные секреты мастерства. Понятное дело, что никаких сверхсекретов в сборнике раскрывать не планируется (тем более, что автор некогда вообще поставил под вопрос само существование таковых), но на серьезный разговор о важных вещах рассчитывать можно.

«Хидэн» мыслится как продолжение и развитие лучших традиций завоевавшего признание у специалистов и популярность у масс поклонников боевых искусств журнала «Додзё» образца 2000—2005 годов, очищенного от всяческой рекламной конъюнктурной шелухи.

В сборнике будут публиковаться разнообразные исследовательские статьи, посвященные различным аспектам истории, теории и методики боевых искусств и рукопашного боя, а также важнейшие сочинения мастеров прошлого, интереснейшие документы, отражающие развитие боевых искусств и рукопашного боя на том или ином историческом этапе.

Я осмеливаюсь заявить «Хидэн» как собственный авторский проект. Такой выбор предопределен рядом обстоятельств. Во-первых, несей мой издательский и редакторский опыт свидетельствует, что, приступая к выпуску издания по боевым искусствам, его создатель практически всегда неизбежно — осознанно на первых порах — оказывается вынужден рассчитывать

только на себя. А, во-вторых, за годы моей исследовательской и публикаторской деятельности у меня сложилась собственная довольно многочисленная читательская аудитория, которая ждет именно моих работ, посвященных истории боевых искусств и рукопашного боя, и с которой мне самому приятно иметь дело. Именно этой — своей — аудитории я в первую очередь и предназначаю данный сборник.

Всё это, конечно, не означает, что в сборнике будут публиковаться только мои собственные работы. Нет! Я очень рассчитываю, что мое начинание поддержат мои друзья и коллеги — специалисты по боевым искусствам, спортивным единоборствам, рукопашному бою и, разумеется, востоковеды. И всё же, в первую очередь «Хидэн» будет сборником моих трудов, и его тематика закономерно будет определяться моими научными интересами и представлениями о том, что действительно представляет интерес и ценность в истории боевых искусств, изучению которой я отдал уже более двух десятилетий.

Сборник задуман как неперiodическое, но продолжающееся издание. Его выпуски будут выходить в свет по мере их подготовки и наличия у меня финансовых возможностей, которые — увы! — весьма ограничены. Собственно, на сегодняшний день у меня нет средств для организации стабильно выходящего периодического издания, а искать для этого проекта спонсора я не хочу по ряду принципиальных соображений.

Такая позиция в существующих объективных условиях имеет ряд следствий, которые я обязан принять. В первую очередь, это ничтожно-малый тираж сборника. Впрочем, меня это мало смущает. Ведь «Хидэн» — некоммерческий проект, ибо вся моя предыдущая деятельность на поприще издания литературы по боевым искусствам давно убедила меня, что только очень наивный может надеяться на барыши в таком деле. Поэтому конечная цель издания данного сборника состоит в содействии фундаментальным исследованиям боевых искусств и рукопашного боя путем разработки важных вопросов их истории, теории, методики и техники, а также создания фундаментальной базы ценных документов.

Но это вовсе не означает, что я готов без конца издавать сборник в убыток самому себе. На самом деле, за последние три с лишним года, прошедшие с момента моего ухода из журнала

«Додзё», многие мои читатели неоднократно обращались ко мне с настоятельными просьбами возобновить печатание моих исследований и переводов памятников боевых искусств, а кое-кто даже призвал к учреждению специального фонда для финансирования нового издания. Думаю, что теперь, сделав свой шаг навстречу, я вправе рассчитывать на их всемерную поддержку. Поэтому судьба «Хидэн», без преувеличения, находится в руках его читателей. Я же, со своей стороны, постараюсь не обмануть их законных ожиданий.

Говоря о своих исследовательских проектах, с которыми я планирую познакомить читателей на страницах «Хидэн», я в первую очередь имею в виду такие давно задуманные работы, как: «Рождение *будо*» (исследование условий и обстоятельств формирования и развития в последней трети XIX — первой половине XX веков современного наиболее массового и популярного типа японских боевых искусств на примере *Кодокан дзюдо*); «История и традиции *каратэ*»; «Ояма Масутацу: мистер и миф»; «*Бугэй* в эпоху Токугава (1603—1867)»; «История и традиции *дзюдзюцу*»; «История и традиции *ниндзюцу*»; «Становление и развитие рукопашного боя в Японии в последней трети XIX — первой половине XX веков»; «Становление и развитие рукопашного боя в России от Петра Великого до Великой победы 1945 года»; «Система *дзюдо* В. С. Ощепкова». В рамках каждого проекта предполагается публикация циклов исследовательских статей и наиболее важных источников и документов, в том числе в переводах с японского и китайского языков.

Я планирую также перепечатать на страницах «Хидэн» ряд статей и переводов, опубликованных в ранних, давным-давно распроданных выпусках «Додзё», а также в научных журналах и сборниках, в большинстве прошедших мимо массового читателя. В частности, я собираюсь вернуться к мемуарам «последнего *ниндзя*» Фудзита Сэйко, тепло встреченным читателями «Додзё», но в силу разных причин так до конца и не опубликованным, к классическим памятникам *бугэй* «Хэйхо кадэн сё» и «Тэнгу гэйдзюцу рон». Убежден, что в новых редакциях — с необходимыми дополнениями, исправлениями и расширенными комментариями — эти материалы будут с интересом встречены даже теми читателями, которые знакомы с их прежними изданиями.

В заключение хочу подчеркнуть, что буду благодарен любым предложениям и советам, замечаниям и помощи, которые помогут сделать «Хидэн» интереснее, насыщеннее, полезнее. Надеюсь, что все мои читатели примут самое деятельное участие в совершенствовании сборника.

Пишите на электронный адрес: shigetsu@mail.ru

С уважением,

Алексей Горбылёв,

старший научный сотрудник
кафедры истории и культуры Японии

Института стран Азии и Африки,
первый заместитель исполнительного директора
Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России,
кандидат исторических наук

СЛОВО БЛАГОДАРНОСТИ

Пользуясь случаем, хочу выразить свою благодарность за помощь в работе над первым выпуском сборника:

- кандидату педагогических наук, заведующему кафедрой теории и методики восточных боевых искусств Российской государственного университета физической культуры, спорта и туризма, профессору, обладателю 7-го дана *каратэ WKF*, 5-го дана *каратэдо* Ситору Юрию Леонидовичу Орлову;
- президенту Московской федерации Кёкусинкай, обладателю 5-го дана *каратэдо* Кёкусинкай (IFK) Олегу Васильевичу Игнагову;
- преподавателю специализации Киокусинкай кафедры теории и методики восточных боевых искусств Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, обладательнице 4-го дана *каратэдо* Кёкусин-кан Нагалье Сергеевне Демченко;
- Андрею Леонидовичу Иванову.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НАЗНАЧЕНИИ ВОИНСКИХ ИСКУССТВ В ТРАКТОВКАХ СМЫСЛА ИЕРОГЛИФА У

Китайский иероглиф У (яп. Бу) 武, имеющий в китайском языке значения «военное дело», «военное искусство», «стратегия», «тактика», «военная доблесть», «мужество», «храбрость», «отвага», «бесстрашие», «воин», «боец», «герой», «богатырь», «военная сила», «мощь», «сила», «насилие», «принуждение», «оружие», «следы», «стопы», «военный», «воинственный», «храбрый», «мужественный», «отважный», «дерзкий», «буйный», «заносчивый», «насилственный», «действующий насильем» и т. д.¹, входит в наиболее распространенные в Китае и Японии (а также в Корею и Вьетнаме) названия воинских искусств: кит. ушу (武术), уи (武艺), яп. будзюцу (武术), бугэй (武艺 / 武艺), буги (武技), будо (武道).

За тысячелетия использования иероглифа У сложилась богатая традиция толкования его смысла в связи с осмыслением назначения военного дела, воинских искусств, их сущности и места в жизни общества и государства.

В настоящее время хрестоматийным для китайских и японских воинских искусств является толкование значения иероглифа У, предложенное авторитетнейшим китайским словарем «Шовэнь цзецзы», который был создан около 100 г. Сюй Шэнем (58?—147?)². В комментированном

¹ Неполный перечень значений иероглифа У (武) дается по: Большой китайско-русский словарь. Под ред. Н. М. Ошанина. Москва, «Наука», Главная редакция восточной литературы, 1983. Т. 4, с. 205.

² Составляя свой словарь, Сюй Шэнь распределил иероглифы по 540 классам, взяв за основу 540 *энь* — первые иероглифические знаки, по легенде изобретенные Цан Цзе, помощником легендарного основателя китайской цивилизации Хуан-ди. 540 *энь* определяют

Эволюция представлений о назначении воинских искусств

издании этого словаря «Шовэнь цзецзы чжу», подготовленным выдающимся цинским филологом Дуань Юа-ем (1735—1815) и широко применявшемся в Японии эпохи Эдо (1603—1867), говорится, что иероглиф 武 образован двумя более простыми иероглифами: «боевой клевец» (戈) и «останавливать» (止), а значение его передается так: «Назначение военного дела (У) — способствовать убиранию оружия в кладовые. Чжуан-ван сказал: «В письменах фразу «останавливать оружие» передают иероглифом У. Это древний знак, созданный Цан Цзе»¹.

Такое толкование состава и внутреннего смысла иероглифа У было истари хорошо известно и в Японии, а в эпоху Эдо в этой стране расшифровка значения знака У как «пресекать смуты силой оружия» стала общепринятой. Появились даже книги по боевым искусствам, в самих названиях которых иероглиф У разлагался на составляющие его элементы, чтобы подчеркнуть неагрессивную, миротворческую функцию военного искусства. Такими, например, «Сика сэйё» (「止戈正要」; «Истинная сущность [искусства] останавливать оружие», авт. Оно Тока, издание 1810 г.), «Сика руйсан» (「止戈類纂」; «Классифицированное собрание цитат по [искусству] останавливать оружие», авт. Тоёфудзи Ацуюки, издание 1810 г.), «Сика суё» (「止戈枢要」; «Важнейшие сведения по [искусству] останавливать оружие», 1814—1822 гг.) и др.²

семантическую общность соответствующих классов иероглифов, которые все являются производными от 540 *энь*. В результате «Шовэнь цзецзы» представляет собой тематически организованную энциклопедию. На протяжении веков все дискуссии по поводу значений и этимологии иероглифов решались с помощью обращения к «Шовэнь цзецзы», и мнение его составителя считалось окончательным.

¹ Цит. по: *Томинага Кэнго*. Кэндо госякунэн си («Пятисотлетняя история кэндо»). Токио, «Симадзу сэбо», 1996, с. 15.

² *Ириз Кохэй*. Будзюцу бугэй то будо («Будзюцу, бугэй и будо») // Будо бунка-но танкю («Исследования культуры будо»). Токио, «Фумидо сюппан», 2003, с. 13.

Согласно теории знаменитой японской школы фехтования мечом Ягю синкагэ-рю, военная сила (*бурёку*) нужна именно для того, чтобы при необходимости дать вооруженный отпор агрессору, и последователь боевого искусства в первую очередь должен четко уяснить себе, в каких случаях допустимо применение военной силы, а в каких — нет. Иными словами, военное искусство оказывается увязано с этикой, которая, в свою очередь, в конфуцианстве была напрямую увязана с космическим мироустройством. Таким образом, с начала эпохи Эдо, в Японии (в Китае значительно ранее) понимание военного искусства как средства пресечения смут стало одной из важнейших, основополагающих концепций философии военного дела.

Однако современные японские специалисты по этимологии китайской иероглифики показывают, что такое толкование смысла иероглифа У отнюдь не является истинным. Первоначальная смысловая наполненность У была иной.

Такой столп японской лингвистики, как Тодо Акиясу в своей монографии «Иероглиф У и иероглиф Вэнь: от истоков к философской мысли»¹ утверждает, что элемент 止 в иероглифе У не означает «останавливать», а является сокращением иероглифа 止, который означает «идти». Тодо, в частности, пишет: «Толкование значения иероглифа У в «Шовэнь цзецзы» опирается на его толкование в «Комментарии господина Цзо к "Чюньцю"»², однако это толкование отражает лишь личное мнение господина Цзо о смысле иероглифа У и лишь его личное представление о сущности войны.

В действительности, иероглиф У означает «наступать (дословно — «продвигаться шагами») с оружием в руках»,

¹ Тодо Акиясу. Бу-но кандзи Бун-но кандзи — соно кигэн-кара сисо-э. Токио, «Токума сётэн», 1977.

² «Чюньцю Цзо-ши чжуань» — комментарий историографа китайского царства Лу к «Веснам и осеням», истории царства Лу, созданной примерно в 350 г. до н. э.

Эволюция представлений о назначении воинских искусств он имеет смысл «яростно пробиваться вперед, сокрушая преграды и преодолевая трудности».

Слово У этимологически принадлежит к той же группе слов, что и Фу (賦) — «взимать подати» и У (舞) — «танцевать», «плясать», «размахивать» (напр. оружием), в которых всегда подразумевается смысл «яростно продвигаться вперед, сокрушая преграды».

В этой связи мы вынуждены констатировать, что в «Комментарии господина Цзо к "Чюньцю"» и в книгах других конфуцианцев последующих поколений изначальный смысл иероглифа У был сознательно искажен¹.

Эту точку зрения поддерживают и Сато Митицугу и Такао Тосифуми в своей работе «Божественная сущность будо»². Они пишут, в частности: «Утвердилась точка зрения, согласно которой иероглиф У следует истолковывать как «останавливать оружие», но, по всей видимости, это всего лишь типичное для китайцев позднейшее морализаторское истолкование. Столь абстрактное истолкование этого иероглифа едва ли могло существовать в период его создания... Если мы обратимся к первоначальному значению иероглифа У, то увидим, что он составлен из двух иероглифов — «боевой клевец» (戈) и «идти», «стопа», «нога» (止), которые вместе означают «шагать с боевым клевцом в руках». Соответственно, по всей видимости, первоначальное значение иероглифа У — то, в котором он выступает в словосочетании *хобу додо* (歩武堂々) — «гордо маршировать». Исконный смысл иероглифа У — «быть преисполненным отваги и идти вперед с оружием в руках, чтобы уничтожить врага»³.

¹ Цит. по: Кэндо-но рэкиси («История кэндо»). Токио, «Дзайдан ходзин Дзэн Нихон кэндо рэммэй», 2003, с. 41.

² Сато Митицугу, Такао Тосифуми. Будо-но синдзуй. Токио, «Нихон кёбунся», 1977.

³ Цит. по: Кэндо-но рэкиси («История кэндо»). Токио, «Дзайдан ходзин Дзэн Нихон кэндо рэммэй», 2003, с. 41.

Автор классического труда по истории *кэндо* Томинага Кэнго приводит еще целый ряд версий происхождения иероглифа У и заложенного в нем скрытого смысла, которые в разное время были выдвинуты мыслителями, зафиксированы в словарях¹.

По одной версии иероглиф У имеет то же значение, что и иероглиф Фу (撫) — «утихомиривать» (в том числе в значении «подавлять междоусобицы») и «успокаивать» (в этом значении входит в иероглифическую комбинацию 愛撫 — «ласкать»).

Еще одна версия утверждает, что У — это место силы, отпечаток птичьих лапок на песке. Не случайно в словаре «Источник иероглифов» («Дзигэн») Канно Митиаки иероглиф У помещен под ключом 止 — «оставлять», «останавливать» — и имеет пометку «выражает силу». Напомним, что в переносном значении иероглиф У может использоваться в том же смысле, что и иероглиф 威 — «сила», «мощь», а также в качестве синонима для таких слов и словосочетаний, как «мужество», «смелость» (勇), «борьба» (角力), «сшибаться», «ссориться» (arasou 争う; ср. arasu — 荒らす — «опустошать», «разорять», «губить», «портить», «грабить»), «усмирять смуту» (戢亂).

Есть и еще одно истолкование смысла, заключенного в иероглифе У. Согласно ему, знак У состоит из двух элементов: 隹 и 勹. Иероглиф 勹 обозначает древнее охотничье оружие, применявшееся при охоте на птиц, — стрелу, шелковой нитью прикрепляющуюся к луку. Иероглиф Чжэн (正) означает «правильный», «верный», «справедливый». При таком составе иероглиф У может расшифровываться как «при необходимости применить стрелы для защиты справедливости» (буквально — «верная, справедливая стрела»).

Надуманность этих версий кажется очевидной. И не только мне. Действительно, в настоящее время

¹ Томинага Кэнго. *Кэндо госякунэн си* («Пятистолетняя история *кэндо*). Токно, «Симадзу сёбо», 1996, с. 15.

Эволюция представлений о назначении воинских искусств большинством японских специалистов по истории *будо* склоняются в пользу теории, изложенной в упомянутых авторитетных работах Тодо Акиясу, Саго Митицугу и Такао Тосифуми.

Представляется чрезвычайно интересной эволюция в дальневосточной традиции взглядов на сущность войны, предназначение военного искусства, отражившаяся в изменении трактовки смысла «военного» иероглифа У — от сугубо «технического» «наступать с оружием в руках» к этически-окрашенному «останавливать оружие» или «пресекать смуты силой оружия».

По всей видимости, в Китае под влиянием становящегося конфуцианства примерно в IV веке до н. э. (время появления «Комментариев господина Цзо к „Чюньцю“») наметился переход к новому пониманию явления войны и военного искусства. Несколько позднее, с усилением влияния конфуцианцев, постоянно стремившихся придать понятию У морально-этическую окраску, подчеркнуть неагрессивную сущность военного дела, в период правления династии Хань (206 до н. э. — 220), когда конфуцианство приобрело статус официальной идеологии, гуманистическое истолкование сущности военного искусства как средства пресечения конфликтов и восстановления мира получило широкое признание в китайском обществе, что и было закреплено около 100 г. в словаре «Шовэнь цзецзы». В дальнейшем именно такое понимание сущности военного дела утвердилось в боевых искусствах Китая и значительно позднее, на рубеже XVI—XVII веков, — Японии.

Насыщенное войнами тысячелетие, разделяющее появление китайской иероглифической письменности (эпоха Шан-Инь, ок. 1562—1027 гг. до н. э.) и рождение конфуцианской концепции военного искусства, не прошло впустую. Опыт, накопленный за это время, позволил китайцам сделать принципиально важный вывод: насилие, будучи порой необходимым, допустимо лишь во имя пресечения насилия, восстановления мира и порядка.

Алексей Горбылёв
Наталья Демченко

СТАНОВЛЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ КАТА В ТРАДИЦИОННОЙ ЯПОНСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Исследования ката каратэдо

На протяжении столетий *ката*, которые в первом приближении можно определить как строго регламентированные индивидуальные комплексы технических приемов, служили в *каратэдо* средствами обобщения и фиксации опыта мастеров, сохранения и передачи его ученикам, важнейшими методами обучения и тренировки. Видное место в системе обучения и тренировки в *каратэдо* занимают они и в настоящее время. Наконец, развитие *каратэ* как современного вида спорта породило состязания в выполнении *ката*, которые приобретают сегодня всё большую популярность.

В то же время в настоящее время *ката* оказались в прицеле острой критики реформаторов *каратэ*. Одни из них находят, что *ката* являются недостаточны или вовсе не эффективными методами обучения и тренировки бойца-рукопашника и должны быть безжалостно исключены из системы методов обучения и тренировки в *каратэ*¹. Другие, не отрицая в целом значение *ката*, полагают, что место, отводимое им в системе обучения и тренировки каратиста, должно быть гораздо скромнее,

¹ Именно так поступил, например, Адзума Такаси, выходец из школы *каратэдо* Кёкусинкай, создатель такого контактного вида единоборства, как *кудо*.

что *ката* следует потесниться и предоставить больше времени применению других — более эффективных методов (преимущественно, различным видам учебного и тренировочного спарринга *кумитэ*)¹. Третьи, критикуя систему *ката* за консерватизм, слабую связь с нынешней действительностью, выступают за ее модернизацию, за разработку и внедрение в учебно-педагогическую практику новых, более отвечающих современным условиям и задачам *ката*, взамен прежних².

На нападки такого рода отвечают многочисленные «традиционалисты», которые указывают на сам факт многовековой практики *ката* в *каратэдо* и в японских боевых искусствах в целом как на свидетельство их высшей ценности и эффективности в деле обучения и тренировки, не осознаваемых критиками лишь в силу их ориентации на скорый и предельно конкретный «результат», мерилом которому являются спортивные достижения в соревновательных поединках по неизбежно искусственным правилам.

Не вступая в полемику по данному вопросу, авторы настоящей серии статей «Исследования ката каратэдо», ставят перед собой цели:

— выявить истоки, определить сущность и место концепции *ката* в традиционном японском искусстве;

¹ Примером является школа Кёкусинкай, где, несмотря на неоднократные призывы основателя — сэнсэя Ояма Масутацу — ревностно практиковать *ката*, практика *ката* в большинстве случаев отступает на второй план, уступая место разнообразным методам специальной физической тренировки, различным видам учебного, тренировочного и соревновательного спарринга.

² Именно так поступил, например, Асихара Хидэюки, выходец из школы *каратэдо* Кёкусинкай, создатель самостоятельной школы *Асихара каратэ*, исключивший из ее программы старые *ката каратэдо* и разработавший взамен них новые, призванные решать конкретные задачи технико-тактической подготовки бойца на каждом этапе его обучения и тренировки, в соответствии с выработанными в *Асихара каратэ* нормативами техники, основными тактическими приемами.

- обобщить имеющиеся материалы о применении *ката* в учебно-педагогической практике традиционных военных искусств Японии;
- исследовать истоки, историю развития и практику применения *ката* в окинавском *каратэ* в XVIII—XIX веках;
- исследовать историю развития и практику применения *ката* в японском *каратэ* в XX веке;
- обобщить взгляды специалистов прошлого и настоящего на значение, функции, классификацию и методы практики *ката каратэдо*;
- обобщить взгляды специалистов прошлого и настоящего на *ката* как соревновательную дисциплину, критерии оценки выполнения *ката* на соревнованиях и методы их судейства.

* * *

Японскую культуру нередко называют культурой *ката*. Это напрямую связано с тем огромным значением, с той важной ролью, которую *ката* играют в культуре японского народа.

Этимология слова *ката* точно не установлена. В современном японском языке для его записи используются не только китайских иероглифов, имеющих более или менее близкие, но всё же разные значения (型, 形, 方 и др.). В значениях «шаблон», «трафарет», «образец», «модель», «форма» «тип», «фасон» и др., то есть в тех значениях, в которых и берется слово *ката* в *каратэдо*, оно записывается иероглифом 型¹.

Как полагают, изначально этот иероглиф обозначал формовочную яму в земле, которая использовалась для придания чему-либо какой-то формы, в том числе литейную форму. В дальнейшем слово *ката* в таком начертании приобрело универсальное значение образца или модели, а в контексте различных традиционных

искусств — идеального (с точки зрения традиции) и строго регламентированного образа действия.

Ката существуют в самых разных отраслях традиционного японского искусства: во всех воинских искусствах (*будоюцу*), в искусстве аранжировки цветов (*икэбана*), в чайной церемонии (*тядо*), в традиционных танцах и театре *кабуки* и др. Японские специалисты рассматривают эти *ката* как *ката* в узком значении этого слова, как «базовые простые *ката*» (*кихонтэки-на тандзюн-на ката*).

Рассматривая же *ката* расширительно, выделяют еще «сложносоставные *ката*» (*фукуго-сарэта ката*), которые представляют собой синтез базовых простых *ката* или стандарт какого-либо сложного процесса или явления. В этом смысле в качестве *ката* рассматривают стандартный принцип деления пьесы театра Но на три части *дзэ* — *ха* — *кю* («вступление» — «перелом» — «внезапная развязка»); структуру процесса обретения мастерства в чайной церемонии или театре Но, которая описывается формулой *сю* — *ха* — *ри* («хранить приверженность» — «разбить ограничения шаблона» — «отойти от шаблона») и т. д. С некоторыми оговорками как о *ката* говорят о стилях (*эски*) в искусстве, о монашеских заповедях и уставах, нормах этикета, поведения, ритуалах самурайских домов и императорского двора и т. д. Далее говорят даже о существовании «*ката культуры*» (*бунка-но ката*) и «*ката общества*» (*сякай-но ката*)¹.

Таким образом, понятие *ката* охватывает чрезвычайно широкий круг явлений. Настолько широкий, что *ката* из явления сугубо японского в размышлениях отдельных теоретиков превращаются в явление универсальное, обнаруживаемое в тех или иных формах во всех культурах мира, осмысленное и концептуализированное в них с той или иной мерой глубины.

¹ Нохара Кэйи. Окинава дэнтэ каратэ Ти-но хэнгё («Трансформации традиционного окинавского каратэ Ти»). Нисихара, «Кюё», 2007, с. 114, 115, 119.

Найдя широкое практическое применение в самых разных сферах, в японской традиции *ката* уже в середине века стали предметом глубокого теоретического анализа.

Теория *ката* является стержнем всей педагогической теории традиционных японских искусств, главным понятием концепции и стержневым элементом *кэйко* (稽古) — «практики», которая требует постоянного «обдумывания старого» (таково дословное значение слова *кэйко*), т.е. многократного повторения в течение многих лет и в течение каждого дня одних и тех же образцов (*тэхон*).

В системе *кэйко ката* — прежде всего, учебное упражнение, выполняемая ученик шлифует (*мигаку*) определенное движение (или несколько движений), стремясь достичь совершенства в его исполнении, сделать его в полной мере соответствующим *ката*.

При этом при всем пиетете к *ката* японцы осознают и ограничения и негативные стороны *ката*, что находит выражение, в том числе, и в японском языке. Например, выражение *ката-дори-но котоба* — дословно «слова в соответствии с *ката*» — означает «формальные, шаблонные выражения», которые положено говорить в какой-то ситуации, но которые лишены искренности и значения. Близкий смысл имеет и выражение *ката-дори-но кои* — дословно «поступок в соответствии с *ката*». Характерно, что оба выражения имеют явный негативный оттенок.

В этом контексте представляется совершенно неверным характеризовать японское общество как слепо приемленную идею *ката*. В действительности, в японском обществе — как и в любом другом — всегда существовали разные психологические типы. Одни стремились разрушать ограничения *ката*, другие — создавали новые *ката*, третьи — просто следовали существующим. Не случайно в японских искусствах родилась и нашла признание упомянутая концепция *сю* — *ха* — *ри*.

Рассмотрение «сложносоставных *ката*», конечно, выходит за пределы нашего исследования. И далее мы будем говорить лишь о *ката* телесных двигательных актов. Тем более что в своих истоках концепция *ката* неразрывно связана именно с двигательными актами. Разумеется, наши усилия будут направлены не на описание всех многочисленных *ката* различных японских искусств, а на выявление истоков и анализ концепции *ката*, сложившейся в Средние века в теории традиционного японского искусства, поскольку она оказала глубокое влияние на теорию *ката* воинских искусств Страны Восходящего Солнца.

* * *

Истоки базовых, простых *ката* — строго регламентированных нормативных двигательных актов видятся в обрядовых традициях старины. Религиозные церемонии, совершавшиеся в древности во время ритуалов поклонения божествам, сопровождавшие их танцы и иные двигательные акты постепенно стилизовались и в конечном итоге превратились в *ката*, которые в дальнейшем, в результате обмирщения, развились в различные виды театрального искусства (*зэй*)¹.

Если говорить конкретнее, то истоки *ката* усматриваются в буддийской обрядности, где существуют самые различные *ката*. В частности, строжайше регламентированы все жесты в обряде «принятия заповедей» — *дзюкай-но гисики*, который ввел в Японию китайский миссионер Цзяньчжэнь (688—763). Чрезвычайно большое внимание уделено *ката* и в системе обрядов буддийского «тайного учения», зафиксированных в «Гики» («Правила обрядов»), сочинении Кукай (774—835), основоположника японской буддийской школы Сингон.

¹ Нохара Коэй. Указ. соч., с. 114.

Большое значение для становления концепции *ката* имело оформление придворного ритуала (*райхо*) в эпоху Хэйан (794—1192). Этот ритуал, зафиксированный в таких руководствах по придворному церемониалу, как «Сайкюки» («Записи Западных палат»), «Дзёган гисики» («Церемонии годов Дзёган»), «Хокусансё» («Выписки Северной горы») и др., был разработан японскими аристократами, ориентировавшимися на нормы китайского дворцового ритуала и концепцию *ли* (禮¹).

Обе эти концепции — концепция строгой буддийской обрядности (*гисики*, *гики*), неукоснительное соблюдение которой является необходимым условием продвижения к высшей цели буддизма — обретению

¹ *Ли* — одна из центральных категорий дальневосточной философской традиции, сочетающая два основных смысла — «этика» и «ритуал».

В Китае *ли* мыслилось как важнейший фактор не только культуры, рососидания, но и космоупорядочения. До сер. I тыс. до н. э. воздействие *ли* считалось основывающимся на религиозном ритуале, а впоследствии получило преимущественно этическое истолкование.

В древнейших идеологических письменных памятниках Китая иероглиф *ли* обозначал обряды, дающие возможность преодолеть политические конфликты и отражающие единство мира, а также храмовые и дворцовые ритуалы, формы поведения сановников по отношению к народу. Конфуций (VI—V вв. до н. э.), теоретически осмыслив понятие *ли*, превратил его в самую общую характеристику правильного общественного устройства и поведения человека по отношению к другим и к себе: «Преодоление себя и обращение к *ли* поданными посредством *ли*»; «Преодоление себя и обращение к *ли* составляет гуманность... Не следует смотреть на не соответствующее *ли*, не следует слушать не соответствующее *ли*, не следует говорить не соответствующее *ли*».

В дальнейшем учение о *ли* образовало фундамент конфуцианских и вообще традиционных для Китая представлений о культуре, выражая идею универсального — социального², этического, религиозного и культурно-цивилизационного — норматива.

Подробнее см.: Кобзев А. И. Ли // Духовная культура Китая. Философия. М., «Восточная литература» РАН, 2006, с. 297—299.

просветления (*самори*)¹, и *ли* как универсального норматива, проявляющегося в строжайшей регламентации всех сторон жизни, без которой не может существовать никакое человеческое общество, — не только дали пример строгой регламентации телесных двигательных актов, но и оказались в высшей степени продуктивными в осмыслении *ката* на теоретическом уровне.

Честь осознания и теоретического осмысления телесных двигательных актов в качестве *ката* и создания концепции *кайко* применительно к практике обучения искусству принадлежит выдающемуся реформатору театра Но Дзэами Мотокиё (1363—1443).

Разумеется, различные *ката* существовали и до него. Такowymi были, например, танцы-*маи* в театре *саругасу*, обряды буддийского «тайного учения», придворный церемониал, танцы *дэнгаку*, формы сидячей медитации дзенских монахов и т.д. Но эти *ката* либо не фиксировались в текстах, либо, если и фиксировались, то не становились предметом теоретического осмысления у их практиков.

Кроме того, до Дзэами над японскими искусствами и науками довлела мысль о том, что глубокое, тонкое знание принципиально не может быть положено на бумагу, и что единственной возможностью его передачи является «изустная передача» (*кудэн*). И только Дзэами сумел

¹ В этой связи нужно указать на буддийскую Школу *винчи* — яп. Риссю (*виня*) — раздел буддийского канона, в котором собраны предписания, адресованные монахам и монахиням). Доктринальный комплекс Риссю, в соответствии с общеподлинной традицией, делится на три части: заповеди и обеты; медитация; знание буддийских учений. Функциональное значение каждого раздела определил выдающийся теоретик этой школы китайский монах Даосюань: «Если не практиковать медитации и не входить в *самадхи*, то надолго будет повернут спиной к сути истинного знания. Если не научись всем добрым заповедям и ритуалам, то трудно будет достичь выполнения этих всепобеждающих деяний». Таким образом, Даосюань во главу угла поставил заповеди, затем идет медитация, а догматика оказывается на последнем месте. Подробнее см. в: Буддизм в Японии. М., 1993, с. 69—73.

Позднее синонимом для *тама* и *тамасий* стало слово *когоро*, которое неоднократно встречается в таких древних японских памятниках, как «Кодзики» («Записи о делах древних», 712) и «Манъёсю» («Собрание мириад листьев», VIII в.), где оно используется для обозначения любых проявлений интеллекта, чувства или воли. Такое понимание *когоро* сохранялось и в эпоху Хэйан, когда главным проявлением *когоро* считались чувства (*насакаэ*), хотя *когоро* сохраняло и значение «ум». При этом хэйанские аристократы особое внимание уделяли такой «сердечной» (еще одно значение *когоро* — сердце) способности, как чувство прекрасного. Уже в то время отношения между *ми* и *когоро* стали одной из главнейших тем японской поэзии *вака*, темой, которая в дальнейшем постоянно разрабатывалась.

На следующем этапе *когоро* становится важнейшей категорией в эстетических построениях. В трудах Камо-но Тэмэй (1155?—1216) и Фудзивара-но Тосинари (1114—1204) получает разработку учение о невыразимом очаровании вещей *юээн*, а затем Фудзивара-но Садаэ (1162—1241), сын Фудзивара-но Тосинари, разрабатывает концепцию «загадочного очарования» *ёэн*, «которое должна делать душу (*когоро*) прозрачно-чистой». Воплощение в стихах «прозрачно-чистой души» Садаэ определял как «наличие в стихах души» (*юсин* 有^レ心), противопоставляя его «отсутствию души» (*мусин* 無^レ心). Таким образом, идея сохранения духа в материальном, души в творении не только сохранялась в ту эпоху, но и получила теоретическое осмысление.

В эпоху Камакура (1192—1333) термин *мусин* получает в сочинениях буддистов совершенно иное — позитивное — толкование, которое в дальнейшем проникнет и в сферу искусства, в частности — поэзии. Первым стихотворением *вака*, в котором слово *мусин* использовано в новом — буддийском значении, по-видимому, стали следующие строки монаха Иппэн (1239—1289), последователя Учения о чистой земле (Дзёдо-сю):

21

на высоком теоретическом уровне осмыслить феномен *ката*, вскрыть неразрывную взаимосвязь в *ката* тела и сознания и отважился доверить свои мысли бумаге.

Разумеется, этот прорыв Дзэами был подготовлен столетиями развития искусств, в том числе и их теоретического осмысления. В первую очередь, коль скоро речь идет о телесных *ката* — регламентированных позах и двигательных актах, необходимо коснуться представлений древних японцев о теле (*син* / *ми*) и сознании (*когоро* 心), которые самым непосредственным образом повлияли на формирование концепции *ката*.

В настоящее время японцы ставят знак равенства между старым японским словом *ми* (身 — «тело») и другим словом, также означающим «тело» — *карада* (体). Однако полагают, что такая синонимия утвердилась не ранее XIX столетия. До этого иероглифическая комбинация *синтай* (身^レ体) употреблялась в двух смыслах: *ми* (身) и *кара*, *карада* (体). При этом словом *ми* обозначали тело, в которое вошла душа — *тама*, *тамасий* (魂) или *когоро* (под влиянием буддизма и китайских философских учений древнее японское слово *когоро* в Средние века чаще стало использоваться в значении «сознание»). А слова *кара* или *карада*, этимологически восходя к слову *кара* (殼 — «скорлупа», «шелуха», «оболочка»), обозначали тело, которое душа покинула. То есть *ми* — живое тело, или «телесно-душевное» целое, а *карада* — мертвое, пустое. Не случайно в древности слово *ми*, ныне означающее только «тело», использовалось и как синоним слов *тама* и *тамасий* — «дух», «душа».

Таким образом, говоря о «телесном», японцы изначально имели в виду нераздельный «телесно-душевный» комплекс. Это принципиально важно для понимания японской концепции практики *ката*: совершенствованные формы, телесного движения совершенствуют душу, сознание, а состояние души, сознания непосредственно проявляется в качестве движений.

«Кокоро-о ба / кокоро-но ада / то кокороэтэ / кокоро-но наки-о / кокоро-то ва сэй» — «Знай, что сознание — суть враг сознания, а посему сделай своим сознанием отсутствие сознания». Такое толкование *мусин* в дальнейшем было подхвачено Дзэами, который привнес буддийское понимание *мусин* в мир искусства и в своем трактате «Какё» («Зерцало цветка») разработал концепцию *мусин-но кан* — «ощущения самозабвения». Таким образом, на смену концепции души, в центре которой стояла идея чувств (*насакаэ*), пришла новая концепция сознания, делающая упор на состоянии «не-сознания» (*мусин*)¹.

Такая перемена была неразрывно связана с изменениями в эстетических и — шире — духовных воззрениях японцев под всё усиливающимся влиянием на японское общество и, в первую очередь, на воинское сословие идей буддийской школы Дзэн-сю, благодаря чему в эстетике произошёл переход от господства эстетического созерцания к господству идеи воли, претворяемой в действие. На смену сознанию, чутко реагирующему на любой внешний импульс, сознанию восприимчивому, пришло «непоколебимое сознание» (*фудо-но кокоро*), «сознание не-сознания» (*мусин-но кокоро*). Утверждение таких новых доминант было тесно связано с выдвиганием на первый план самурайства, которое превыше всего ценило способность сохранять в бою «непоколебимое сознание» (*фудо-но кокоро*). Действительно, между идеями о физической дисциплине и необходимости применения особых поз в практике сидячей медитации у крупнейшего теоретика Дзэн-сю Догэна (1200—1253) и самим образом жизни самурая, связанным с суровой, в том числе телесной, дисциплиной, имелось глубинное, фундаментальное сходство.

Догэн, разрабатывая свою концепцию сознания и обсуждая способы изменения его состояния с целью

¹ Нохара Козэй. Указ. соч., с. 115—117.

достижения просветления, на первый план вывел технику *сикан тадза* (只管打座) — «простого долгого сидения» и предложил детальные «правила очищения» сознания (*сэйки*), призванные направлять совершенствование человека. В соответствии с этими правилами адепт должен «придать своему телу и сознанию определенную форму» (*син-син-о катати-ни ирэтэ* 心身を形に入れた) ¹.

Так, идея «не-сознания» оказалась прочно увязанной с буддийской практикой совершенствования в виде конкретных методов медитации, требующих принятия определенных предписанных поз, сложилась концепция сознания и тела (*син-син-кан*), имеющая в основе идею их неразрывной связи.

В этом контексте особое значение приобрела *вадза* (杖, 業, 態) — «техника», в том числе техника физических упражнений, двигательных актов. Это значение, которое придавалось технике, хорошо видно из такого варианта иероглифической записи слова *вадза*, как 態. Как полагает Нохара Козэй, в этом варианте написания слова *вадза* нашло отражение влияние буддийских идей о должном, правильном отношении (*тайдо* — 態度) к аскезе, к практике религиозного совершенствования (*сюгё* — 修業) на представления о правильном отношении последователей искусства к *кэйко* — «практике», требующей каждодневного повторения в течение многих лет одних и тех же образцов (*тэхон*) до тех пор, пока не будешь в состоянии в точности, в самых мельчайших подробностях воспроизвести оригинал, не глядя на образец².

¹ Переводы сочинений Догэн на русский язык см. в: Буддизм в Японии. М., 1993, с. 595-626; Догэн. Сёбо-гэндзо: драгоценная жемчужина истинного закона. Перевод и комментарии И. Е. Гарри // Буддийская философия в средневековой Японии. М., 1998, с. 271—302; Догэн. Луна в капле росы (Избранные произведения мастера дзэн Догэна). М., «Узорочье», 2000.

² Нохара Козэй. Указ. соч., с. 117.

Идея «техники» как необходимого условия (*кэй-ки*) — на физическом уровне — достижения духовного совершенства приобрела чрезвычайно большое значение в японском обществе эпохи Муромати (1336—1573). Не случайно именно в этот период изыщные искусства (*зэйн*), в основном оформившиеся еще в конце эпохи Хэйан, достигли поразительного развития и совершенства. В этих искусствах техника развивается в «техническое мастерство» (*гидзюцу* — 技術), которое понимается как важнейшее средство выявления «красоты» (*би — 美*).

Особый интерес в этой связи представляет такой известный памятник средневековой японской литературы, как «Цурэдзурэгуса» («Записки на досуге»; ок. 1330). Автор этого произведения, Кэнко-хоси (1283—1352), впервые говорит о триединстве тела (*ми*), сознания (*коро*) и техники (*вадза*) и показывает универсальный характер этого триединства, обращаясь не только к своим излюбленным «японским песням» *вака*, но и к «искусству лука и стрел» (*юмия-но гэй*), которое в то время выступало синонимом воинских искусств вообще¹.

Идеи Кэнко-хоси о триединстве тела, сознания и техники были восприняты представителями многих традиционных искусств и постепенно приобрели в японской культуре универсальное признание, что в свою очередь сыграло важную роль в оформлении концепции *ката*, которые предстают именно как нераздельное единство физического действия, оформленного определенной техникой и совершенного по команде и под контролем сознания. Практикуя *ката*, овладеваешь техникой и одновременно изменяешь тело и сознание, а по сути — свою личность — именно такова суть концепции *ката*.

Зарождение этой концепции имело важные последствия для дальнейшего развития японской культуры.

¹ Нохара Козэй. Указ. соч., с. 117—118.

Не случайно именно в эпоху Муромати завершается систематизация целого ряда традиционных искусств в виде школ *рюха* с присущими ими системами *ката* и *кэйко* и системы *измото* — «глав домов», патриархов, выступающих в традиционных школах хранителями Знания.

Но первым, кто осознал и осмыслил на теоретическом уровне телесные двигательные акты в качестве *ката*, явился выдающийся реформатор театра Но Дзэами Мотокиё¹. Именно он впервые подробно изложил свои воззрения на *ката*, на содержание и связи таких категорий, как *кокоро*, *вадза* и *ми*, в ряде своих сочинений, которые, впрочем, предназначались не широкой публике, а лишь избранным ученикам.

Методом обретения мастерства, фундаментом совершенствования в театральном искусстве, стержнем системы *ката* театра Но в театральной труппе Ямато саругаку, которой руководил Дзэами, выступает *мономанэ* (物まね). Детальный анализ концепции *мономанэ* мы находим в исследовании Н. Г. Анариной², на которое мы, в основном, и опираемся в следующих абзацах при ее рассмотрении.

Слово *мономанэ* дословно означает «подражание вещам». Изначально *мономанэ* не было абстрактным понятием. Так в труппе Ямато саругаку называлось пародийное изображение персонажей, когда актеры методом преувеличенной игры, копируя внешность, жесты, манеры, голоса господ и слуг, горожан и крестьян, доводили зрителей до приступов смеха. Следовательно, первоначально подражание мыслилось как гротескное внешнее перевоплощение в образ в комедийном ключе. Однако позднее Канъами (1333—1384), очередной руководитель труппы Ямато саругаку и отец Дзэами, переосмыслил это

¹ О Дзэами и его учении см.: Дзэами Мотокиё. Предание о цветке стилия (Фуси кадэн), или Предание о цветке (Кадэнсё): Пер. со старояп., исслед. и коммент. Н. Г. Анариной. М., «Наука», 1989.

² См.: Дзэами Мотокиё. Указ. соч., с. 4—39.

понятие и стал называть *мономанэ* подражание «природе вещей», что открыло дорогу постепенному превращению театра Но в глубоко символическое искусство. «Пафос всего творчества Кан'ямаи, собственно, и состоял в том, чтобы вульгарное подражание преобразовать в возвышенное, ибо, как известно, начальная природа вещей осознается в японском средневековье только как совершенная» (Н. Г. Анарина). Со временем, усилиями Дзэами, такое понимание *мономанэ* окончательно утвердилось в Ямато саругаку.

Идея проникновения в сущность образа, что прививалось к постижению начальной природы «вещи» (а в число «вещей» — *моно* — на Дальнем Востоке включались и люди), была общепринятой в элитарной японской культуре того времени, и Кан'ямаи и Дзэами, возможно, восприняли ее из тогдашних поэтик. Так, в современной раннему театру Но поэтической теории *рэнга* было развито понятие подлинного смысла образа — *хон'яи*. Считалось, что писать *рэнга* можно только, исходя из *хон'яи*. К примеру, если поэт желал писать о весне, то, не смотря на то, что весной в Японии нередко дуют сильные ветры, и идут затяжные дожди, поэт должен был в своих стихотворениях рисовать ветерок настолько легкий, что ветка под ним не колыхнется, описывать ливень, который идет беззвучно и столь мелок, что похож на туман. Писать весну другими образами считалось неприемлемым, так как в этом случае поэт не смог бы передать сущность образа (*хон'яи*) весны.

Исследователи небезосновательно полагают, что Дзэами в своих рассуждениях о *мономанэ* отталкивался именно от таких построений. В частности указывают, что понятие *хон'яи* являлось одним из ключевых в трудах Нидзэ Ёсимото (1320—1388), написанных за десять лет до первого трактата Дзэами.

В поэзии *рэнга* был разработан метод, посредством которого поэт постигал подлинный смысл образа. Этот

метод назывался «вхождение», «обращение» (*нарикаэру*). Он описывался как умение «с незамутненным сознанием и чистым сердцем» проникнуть в самые глубины образа и так достичь сущностной достоверности. Необходимым условием рождения стихов, которое мыслилось как спонтанное излияние поэтических образов, таким образом, мыслилось особое напряжение воли и сосредоточенно-созерцательное состояние.

Всё это весьма близко учению Дзэами о методе вхождения в образ — *мономанэ*. У него мы находим и термин *нариэру*, сходный по значению с *нарикаэру* поэзии *рэнга*. Так, в «Фуси кадэн» читаем: «Ибо, овладев предельно [искусством] подражания, доподлинно становясь самим предметом изображения и входят внутрь его (*нариэру*)...».

На основе этих идей Дзэами создает систему *ката*, представляющих собой сценические воплощения различных образов. В трактате «Фуси кадэн» он вводит 9 *ката*, которые должны изучаться в строгой последовательности: женщина, старик, персонаж без маски, одержимый, монах, дух воина, божество, демон, китаец. Позднее, в трактате «Сикадо», Дзэами предельно обобщает и конкретизирует амплуа, сведя всё их многообразие к трем: старик, женщина, воин (выступает как квинтэссенция мужского начала, мужественности).

Постижение этой системы *ката* начинается с амплуа старика — самого трудного для актера, ибо в нем отсутствует биологический признак, так как старческое состояние лежит за пределами физического, это возраст «метафизический». Далее — женские роли, которые много сложнее мужских, что обусловлено еще и тем, что театр Но — мужской, а в завершении — мужские.

Выделение в искусстве подражания трех амплуа представляет собой максимально обобщенную классификацию, разделение по «родам». Внутри каждого рода существует множество видов и подвидов, что отражено

в огромном многообразии масок Но. Это многообразие возникает и из богатства литературного материала Но, и из индивидуальных способностей актеров к чрезвычайно тонкому стилизовому варьированию даже в пределах одного вида (общее свойство канонических форм творчества). «В результате мы имеем такую картину: всех родов амплуа три, но видов ролей буквально не счесть» (Н. Г. Анарина).

Три рода амплуа Дзаами назвал техническим термином *сантай*, т. е. «три облика». *Сантай* — это технический уровень искусства подражания.

При описании *сантай* Дзаами использует слово *катаги* (形木), которое означает рельефную печатную форму, применяемую при нанесении узора на окрашиваемую ткань. У Дзаами *катаги* — это *ката*, которые необходимо практиковать в *кэйко* в качестве идеального образца, формирующего творческую личность актера на телесном и психическом уровнях. Причем Дзаами различает «большие *катаги*» и «малые *катаги*». «Если актер театра Но начинает постижение актерского мастерства с овладения большими *катаги*, то в дальнейшем он должен продвигаться в направлении постижения тонкостей и нюансов. Если же актер театра Но начал постижение актерского мастерства с овладения малыми *катаги*, то ему будет трудно двигаться к большому, не отклоняясь от главного пути», — пишет Дзаами. Говоря о практике *катаги* — *кэйко*, Дзаами наставляет своих учеников: «В *кэйко* будет упорен, не допуская самодовольства». Практика-*кэйко*, по Дзаами, нужна не ради повышения ранга в искусстве, *кэйко* — цель в себе, она совершается ради нее самой. В этом отношении концепция *кэйко* у Дзаами роднится с известной концепцией сидячей медитации Догэна *сю-сэ фудзи* (修証不二): медитация не средство обретения просветления и нирваны, а сама нирвана¹.

¹ Нохара Кэйи. Указ. соч., с. 121—122.

Отметим также, что, наряду с *катаги*, Дзаами пользуется, хотя и редко, словом *мэ* (手), которое употребляет для обозначения отдельных позций, образующих *ката* в театре Но (в том же значении *мэ* используется и в японских боевых искусствах).

Каким же методом актер «входит» в образ? Дзаами отвечает на этот вопрос так: «Сначала — стать предметом [изображения], затем — походить на него в действии» (трактат «Какё»). Слова Дзаами «стать предметом» следует понимать буквально. Актер должен психологически слиться с персонажем, переродиться в персонаж. Подражание в театре Но есть метод превращения в персонаж, основанный на определенной тренировке психики и тела актера. У Дзаами эта идея выражена так: «*Сантай* — это исключительно вхождение; только оно и может обеспечить достижение поистине высокого стиля в искусстве» (трактат «Сикадо»).

Необходимым условием для слияния с персонажем, живания в образ является достижение внешнего сходства, что подразумевает овладение техникой (*вадза*) игры, которая включает в себя такие средства художественной выразительности актера, как владение телом, владение голосом, владение искусством костюмирования. Особо Дзаами выделяет танец и сценическое движение и сценическую речь-пение, которые он объединяет в понятие *никёку* («две мелодии»). Начиная с трактата «Сикадо», Дзаами постоянно употребляет термин *никёку-сантай*, что буквально означает «две мелодии — три облика». Этот великий актер и теоретик Но указывает, что до тех пор, пока актер не овладеет в совершенстве *никёку-сантай*, он не должен изучать ничего более.

Актер движется от простой схожести с персонажем (что является начальной ступенью, это еще не истинное искусство подражания) к внутреннему слиянию с ним, т. е. к подлинному *мономанэ*. Таким образом, в трактатке понятия «образ» (*сугата*) Дзаами доходит до осознания

неразрывной связи «тела» (*ми*) и «сознания» (*когоро*) как составных частей образа. Исползуемое Дзэами выражение *син-син-ни обоз-хаиру* («запомнить телом и сознанием так, чтобы [образ] вошел [в тело и сознание]») свидетельствует, что он прекрасно понимал, что в процессе овладения *ката* необходимо не только точное воспроизведение внешней формы (*катами 形*), но и, прежде всего, полное психологическое слияние с образом¹.

В театре Но способность достигать слияния формы и содержания, обретаемая путем *кэйко*, позволяет создавать полнокровные образы героев и целого спектакля. Это сединение формы и содержания и есть истинное подражание — *мономанэ*, классическое проявление направленной диалектики художественного творчества: «стихия содержания материализуется благодаря форме; стихия формы упорядочивается, «укрощается», приобретает «стильность» и законченность благодаря содержанию» (Н. Г. Анарина).

Идеи Дзэами не остались достоянием только театра Но (где они сохраняют свое значение и по сей день). На рубеже XVI и XVII столетий, когда ускорился процесс становления школ боевых искусств, «наука актерского мастерства» (*ногаку*) оказала мощное влияние и на теорию такой знаменитой школы фехтования мечом, как Ягю Синкагэ-рю, крупнейшие мастера которой являлись наставниками сёгунов — верховных военных правителей в фехтовании, а через Ягю Синкагэ-рю — и на теорию многих других школ боевых искусств.

* * *

Суммируя, можно сделать вывод, что на рубеже XIV и XV веков в теории классического японского театра Но телесные двигательные акты были осмыслены в качестве

ката, которые выступают как форма сохранения, передачи и собственно содержание традиции. Добавим, что именно определение различий между *ката* является главным, а порой единственным способом различения многочисленных школ внутри той или иной традиции, в частности в воинских искусствах. Отсюда определенная консервативность *ката*, главная функция которых — сохранение традиции мастера или школы. Творчество же проявляется в создании новых *ката*, в этом случае в традиционном искусстве появляется новая школа или в рамках крупной школы рождается ветвь (*ха*), акцентирующая определенные отличия от магистральной традиции.

Для *ката* характерны недугальность формы и смысла, причем постижение смысла *ката* невозможно без постоянного совершенствования его формы — совершенствования, требующего постоянной практики, причем каждое следующее исполнение *ката* должно быть совершеннее предыдущего.

Практика *ката* как образца «вещи» (в широком дальневосточном смысле) в конечном итоге направлена на постижение изначальной природы «вещи», что достигается полным слиянием с *ката* на физическом и психическом уровнях.

Об авторе

Демченко Наталья Сергеевна — преподаватель специализации Киокусинкай Кафедры теории и методики восточных боевых искусств Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, вице-президент Федерации Кёкусинкан каратэ-до России, 4-й дан Кёкусинкан, главный тренер сборной команды Федерации Кёкусинкан каратэ-до России по ката, чемпионка Европы по ката 2008 года.

¹ Нохара Козэй. Указ. соч., с. 121.

Павильоне воинской доблести, главном зале Дай Ниппон бутоку кай. Так окинавское *каратэ* было впервые официально представлено в японской метрополии (неофициальные демонстрации *каратэ* для узкого круга специалистов имели место значительно ранее).

С этого момента началось распространение *каратэ* по всей Японии. Важную роль в этом сыграли средства массовой информации, широко рассказывавшие о таинственном боевом искусстве, которое буквально поразило воображение японцев невиданными тогда разбиваниями досок и черепиц, молниеносными ударами рук и ног, а также первые руководства, публиковавшиеся в 1920-е — 1940-е годы.

Эти учебные пособия представляют исключительную историческую ценность и являются важнейшими источниками для изучения истории *каратэ* в конце XIX — первой половине XX веков, поскольку до того времени *каратэ* практически не имело письменной традиции. Краткий неозаглавленный и недатированный свиток Мацумуры Сокона (называют разные даты жизни этого замечательного мастера: 1800—1892, 1798—1890, 1809—1896) с наставлениями о сущности боевого искусства, сохранившийся в семье Куваз; рукопись Ханасиро Тёмо (1869—1945) «Каратэ кумитэ» («Парные боевые упражнения *каратэ*»; 1905 год; эта рукопись знаменита тем, что в ней автор, по-видимому, впервые использовал для написания слова *каратэ* иероглифы, которые вместе означают «толстые руки» или «пустая рука»), по-видимому, не сохранившаяся и известная лишь по публикации фотокопии ее первой страницы в «Каратэдо тайкан» (1938); докладная записка Итосу Анко (1832—1916; называют и другие даты рождения: 1830, 1831, 1838 гг.) «Рекомендации об организации обучения *каратэ* из десяти пунктов» (октябрь 1908 года), адресованные Управлению образования префектуры Окинава; загадочная «Книга о боевой подготовке» («Бубиси»), то ли

Алексей Горбылёв

ЯПОНСКАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО КАРАТЭ 1922—1944 ГОДОВ

Историко-библиографический очерк

До начала XX века *каратэ* в собственно Японии было практически не известно, оставаясь самобытным (хотя и с китайскими корнями) боевым искусством Окинавы, главного острова архипелага Рюкю. Однако аннексия архипелага Японской империей, совершившаяся в 1879 году, когда решением японского правительства было ликвидировано, хотя и зависимое, но всё же сохранявшее некоторую автономию княжество Рюкю и на его месте учреждена новая японская префектура Окинава, открыла новый этап во взаимодействии окинавской и японской культур, в том числе в сфере боевых искусств.

На фоне активной экспансии на Окинаву японских боевых искусств в их модернизированном варианте, который принято обозначать термином *будо*, в первую очередь *дзюдо* и *кэндо*, на Японские острова начали проникать сведения о *каратэ*, привлекакая внимание к этому искусству рукопашного боя всё большего числа специалистов.

Интерес к *каратэ* в Стране Восходящего Солнца особенно усилился в начале XX века в период быстрого нарастания популярности *будо*. В частности, *каратэ* заинтересовались руководители Общества воинской доблести Великой Японии (Дай Ниппон бутоку кай) — крупнейшей в стране организации боевых искусств, действовавшей под патронажем императорской фамилии. По их просьбе в 1916 году окинавский мастер *каратэ* Фунакоси Гитин (1868—1957) провел демонстрацию боевого искусства своей родины в старинном «Стольном граде» Японской империи — городе Киото в знаменитом

привезенная на Окинаву из Китая, то ли собранная на самом острове из заготовок, сделанных в процессе обучения у кого-то из китайских мастеров «кулачного искусства», и являвшаяся достоянием узкого круга мастеров, — вот и всё письменное наследие, которым располагало *каратэ* к началу его распространения на Японских островах, содержащее какие-либо указания по технике, методике тренировки, целям практики.

В этой связи представляется, что первые учебно-методические печатные издания по *каратэ*, выпущенные в свет в период японизации этого боевого искусства, должны стать объектом тщательнейшего исследования, поскольку именно они дают нам хоть какую-то возможность судить о том, что в действительности представляло собой *каратэ* к рубежу XIX—XX веков и насколько ранее.

Начало такому исследованию в рамках сборника «Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой» призван положить настоящей историко-библиографический очерк, обобщающий данные об учебно-методических изданиях по *каратэ* за 1922—1944 годы.

Такие хронологические рамки очерка определены не случайно. В 1922 году, которым мы маркируем начало исследуемого периода, увидело свет первое печатное руководство по *каратэ*. А после 1945 года, отмеченного в истории Японии ее поражением во Второй мировой войне и американской оккупацией, при которой окупационная администрация США сначала подвергла *будо* запрету, а затем приняла ряд мер, положивших начало их быстрой спортизации, утрате ими прикладной боевой ценности и прежней идеологии, в развитии *каратэ*, как и всего японского *будо*, начался качественно новый этап, требующий отдельного рассмотрения. Однако последнее известное мне учебное руководство по *каратэ*, вышедшее в свет до 1945 года, датировано 1944 годом. Соответственно, именно этим годом и маркируется окончание исследуемого периода.

Первые руководства, содержавшие в названиях слово «каратэ»

Демонстрация Фунакоси Гитина в Обществе воинской доблести Великой Японии в 1916 году и публикации в прессе, посвященные *каратэ*, пробудили большой интерес публики к боевому искусству Окинавы. Свидетельством этого интереса стало то, что уже в 1917 году — всего лишь через год после памятного показа *каратэ* в Павильоне воинской доблести, увидела свет книга, на обложке которой значилось слово *каратэ*.

Эта книга вышла в Токио в издательстве «Сэйбундо» и имела завлекательное название «**Каратэ** госиндзюцу: сокудза кацүё» — «Искусство самозащиты *каратэ*. Может быть применено сразу по прочтении!». Автором значился некий Буёкэн Кэнсай, что едва ли было именем; скорее, это псевдоним, к тому же не единственный: известны другие издания этой же книги, где автором значится уже Кэнсай Кодзи.

Технические приемы, представленные в работе Буёкэн Кэнсай, относятся к старому японскому искусству рукопашного боя *дзюдзюцу*, а не к *каратэ*. К сожалению, японским исследователям пока еще не удалось установить ни подлинное имя этого человека, ни характер его касательства к окинавскому боевому искусству. Вполне вероятно, что Буёкэн Кэнсай был журналистом, знакомым с окинавским *каратэ* лишь понаслышке, который просто попытался сыграть на внезапно возникшем и никак не удовлетворенном общественном интересе к этому боевому искусству.

Судя по всему, это получилось у него не плохо! Только в 1917 году его книга вышла двумя изданиями под разными названиями. Причем второе издание (Токио, «Сэйбундо сэбо»), выпущенное под псевдонимом Кэнсай Кодзи, выглядело еще завлекательнее, чем первое. Оно называлось «**Химинцу хокан**» («Секретное

драгоценное руководство») и имело такую аннотацию: «Искусство самозащиты голыми руками, магическое искусство ясновидения, секретная новейшая техника быстрого запоминания, секреты практического магического гипноза». Как не купить?!

В 1921 году книга Буйкэн Кэнсай была снова перепечатана под слегка измененным названием: «Каратэ госинхидзюцу: сокудза кацү» («Тайное искусство самозащиты каратэ. Может быть применено сразу по прочтении!»; Токио, «Сэйбундо сэбо»).

К тому же роду принадлежит и книга «Каратэ госиндзюцу. Синки каппо» («Искусство самозащиты голыми руками. Божественно-эффективная техника реанимации»), вышедшая в 1925 году в Токио в издательстве «Симбукан сётэн» под редакцией некого Айсу Сасаки Такааки. Она точно так же не имеет никакого отношения к окинавскому боевому искусству, и слово *каратэ* на ее обложке означает лишь «голые руки».

Соответственно, названия книг Буйкэн Кэнсай и Айсу Такааки нужно переводить, как «Искусство самозащиты голыми руками».

Учебно-методические печатные труды по каратэ Фунакоси Гитина

Первой книгой, которая действительно познакомила широкий круг японских любителей единоборств с *каратэ*, считается работа Фунакоси Гитина «Рюкю кэмпо каратэ» («Рюкюский вид кэмпо *Каратэ*»), увидевшая свет в токийском издательстве «Букёся» в ноябре 1922 года.

Бывший школьный учитель и *каратэка* с весьма солидным стажем, 53-летний Фунакоси Гитин, тот самый, который демонстрировал боевое искусство Окинавы на показательных выступлениях в Павильоне воинской доблести в 1916 году, всего за полгода до выхода

этой книги, в марте 1922 года, приехал в Токио, чтобы вновь выступить с показом *каратэ* — на этот раз на I Национальной выставке физической культуры. По окончании ее он остался в столице, поддавшись на уговоры японских специалистов и интеллигентов, заинтересовавшихся *каратэ*.

Зная об этих обстоятельствах, когда берешь в руки 300-страничный том «Рюкю кэмпо каратэ», нельзя не задуматься: как, при всем несовершенстве тогдашней наборной и типографской техники, Фунакоси удалось написать, набрать, выправить и отпечатать его в типографии уже к 25 ноября 1922 года (именно эта дата значится в выходных данных)? Очевидно, что, если Фунакоси и не привез с собой в Токио готовую рукопись книги вместе с необходимыми фотографиями с Окинавы, то, по крайней мере, ее идею он вынашивал уже давно. И уж совершенно бесспорно, публикация «Рюкю кэмпо каратэ» стала возможной только благодаря колоссальному напряжению сил и невероятному энтузиазму, поистине мессианской вере в значимость своего труда.

Перед Фунакоси стояла сложнейшая задача — рассказать массовому японскому читателю о совершенно неизвестном ему явлении. В этом смысле показательно название его книги, которое в буквальном переводе означает: «Рюкюский вид кэмпо *Каратэ*».

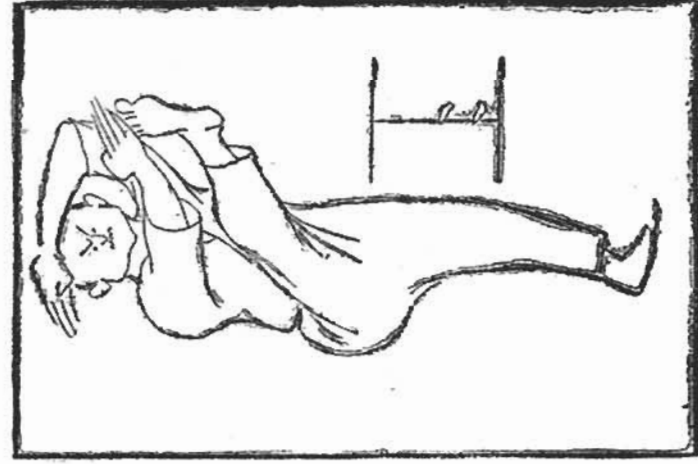
Ко времени издания книги слово *кэмпо* как обозначение искусства рукопашного боя без оружия давно вошло в японский язык, тогда как слово *каратэ*, обозначающее окинавскую разновидность искусства рукопашного боя, было еще совершенно не известно. Поэтому слово *каратэ*, записанное иероглифами «китайская рука» (или «танская рука» — по названию китайской династии Тан, правившей в Китае в 618—907 гг.; эти иероглифы могут прочитываться также как *тодэ*), было использовано Фунакоси как имя собственное. В дальнейшем так же будут поступать и другие авторы работ о *каратэ*: Мотобу

同
じ。

(107)

君 相 公

圖 三 十 二 第



二十三の呼稱と共に右手先の邊を右足で蹴放すこと前の第十八圖に

Тёки (у него — «Окинава кэмпо Каратэдзюцу»), Мабуни Кэнва (у него — «Каратэ кэмпо»), Кониси Ясухиро и др.

Книга «Рюсю кэмпо каратэ» состояла из 5 глав: 1) «Что такое каратэ?»; 2) «Ценность каратэ»; 3) «Методы тренировок и обучения каратэ»; 4) «Структура каратэ»; 5) «Базовая тренировка и ката в каратэ», — и ряда приложений.

Основной объем книги (страницы 61—272) составили иллюстрированные описания индивидуальных нормативных комплексов ката. Фунакоси предложил своим читателям сразу 15 ката. Пингван седан, Найханги седан и Кусянку были описаны в деталях и тщательно проиллюстрированы. Остальные — Пингван нидан, Пингван сандан, Пингван ёдан, Пингван годан, Найханги нидан, Найханги сандан, Сэсян, Пассай Дай, Вансю, Тинто, Дзиттэ и Дзион — описаны кратко с приложением лишь отдельных рисунков, иллюстрирующих нестандартные, не встречающиеся в разобранных ката технические приемы.

Фунакоси вынес на суд взыскательного японского читателя, воспитанного на дзюдо и дзюдо, 8 бросков, имеющих ярко выраженную специфику и заметно отличающихся по используемым захватам и выходам на прием от наиболее характерных бросков японской борьбы: *ндзири-таоси* — «сваливание выкручиванием руки», *кусарива* — «цепное кольцо», *тани-отоси* — «сброс в долину», *яридама* — «проткнуть шар копьём», *тимба-таоси* — «сваливание подъемом одной ноги», *кубива* — «кольцо вокруг шеи», *удэ-таоси* — «опрокидывание рукой», *нодо-осаз* — «сдавливание горла».

Большинство технических приемов, за исключением бросков, проиллюстрированы контурными рисунками, грубоватыми, но дающими достаточно ясное представление о характере действий. Рисунки выполнены с фотографий, как утверждают, знаменитым художником Косуги Хоан, который в то время брал уроки каратэ у Фунакоси

и всячески помогал ему, используя богатые связи в токийском бомонде.

В «Рюкю кэмпо каратэ» сохранился первый очерк истории *каратэ*. Хотя он весьма краток и беден фактами, уже в нем Фунакоси Гитин сформулировал основные подходы к изучению истории боевого искусства Окинавы, которые получили развитие в позднейших публикациях. В этом контексте особого внимания заслуживают и два предисловия — бакалавра литературы, известного окинавского ученого, исследователя истории и культуры Окинавы Хигаонны Кандзюна и главного редактора газеты «Окинава таймсу» Суэёси Анкё, которые, по сути, представляют самостоятельные исследовательские работы, зафиксировавшие важные факты из истории *каратэ* и значительно дополняющие авторский текст Фунакоси.

Особого упоминания заслуживает также тот факт, что Фунакоси поместил в приложении ряд фрагментов «Бубиси». Это «Восемь строк о важнейших составляющих кулачного искусства», «Глава с изложением теории старинного способа великой жесткости», «Высказывания Сунь У-цзы» и «Способы освобождения от захватов». По всей видимости, это был первый случай обнародования части текста «Бубиси», и значение этого факта трудно переоценить.

Необходимо отметить и многочисленные предисловия, помещенные в начале книги. Помимо упомянутых Хигаонны Кандзюна и Суэёси Анкё, их представили капитан 1-го ранга Императорского флота Канна Норикадзу; полковник, преподаватель Академии сухопутных войск в Тояма (Рикугун Тояма гакко) Ока Тигамацу; капитан-лейтенант военно-медицинской службы Императорского флота Хаяси Рёсай. Все эти безымянные в тогдешней Японии и, очевидно, весьма занятые люди нашли время, чтобы написать по несколько страничек для книги Фунакоси. Очевидно, этот вчерашний учитель прекрасного понимал, как важно для пропаганды *каратэ* и для

преодоления царивших в японском обществе того времени предрассудков в отношении Окинавы и ее культуры, в которых усматривалось нечто низкое и не заслуживающее внимания, заручиться поддержкой влиятельных персон и сумел решить эту непростую задачу.

Интереснейшую информацию мне удалось обнаружить в вышедшей в 2008 году книге «Дзюкэндо хя-кунэнси» («Сто лет японского искусства штыкового боя»; Токио, «Дзэн Нихон дзюкэндо рэммэй», под ред. Кансаса Хиромити, с. 105). Авторы этого обширного труда сообщают, в частности, что Фунакоси Гитин (видимо, вскоре после его памятного выступления с показом *каратэ* на I Национальной выставке физической культуры в 1922 году) был приглашен в военную академию Тояма гакко, где велась подготовка инструкторов физической подготовки для войск и проводились исследования различных методов подготовки к рукопашному бою. Там он на протяжении двух недель вел занятия с преподавателями (вот откуда знакомство Фунакоси с полковником Ока и знакомство последнего — с *каратэ*). Материал этих занятий вскоре был опубликован в виде специального руководства, которое авторы книги называют «первым руководством по *каратэ*дзюцу в Японии». К сожалению, эта книга (Несомненно, чрезвычайно интересная, ведь она адресовалась армейским специалистам для использования в войсках в качестве одного из пособий по подготовке к рукопашному бою!), видимо, выпущенная весьма ограниченным тиражом, как утверждают авторы, до наших дней не сохранилась. Однако ее материал вошел в «Руководство по рукопашному бою» («Тайдзюцу кёхан»), опубликованное в эпоху Сёва (1926—1989), очевидно, в довоенные или военные годы, академией военной полиции Кэмпэй гакко. К сожалению, это «Руководство по рукопашному бою» также является сегодня раритетом. В частности, его нет даже в крупнейшей в Стране Восходящего

Солнца Парламентской библиотеке. Так что пока познакомиться с этим любопытнейшим изданием мне не удалось. Но я, разумеется, приложу все усилия, чтобы разыскать его, ведь чрезвычайно интересно, как представляли Фунакоси Гитин и его ученики из Тояма такко применение *каратэ* в современной войне, какие приемы включили в программу обучения военнослужащих, как мыслили методику обучения и тренировки к рукопашному бою.

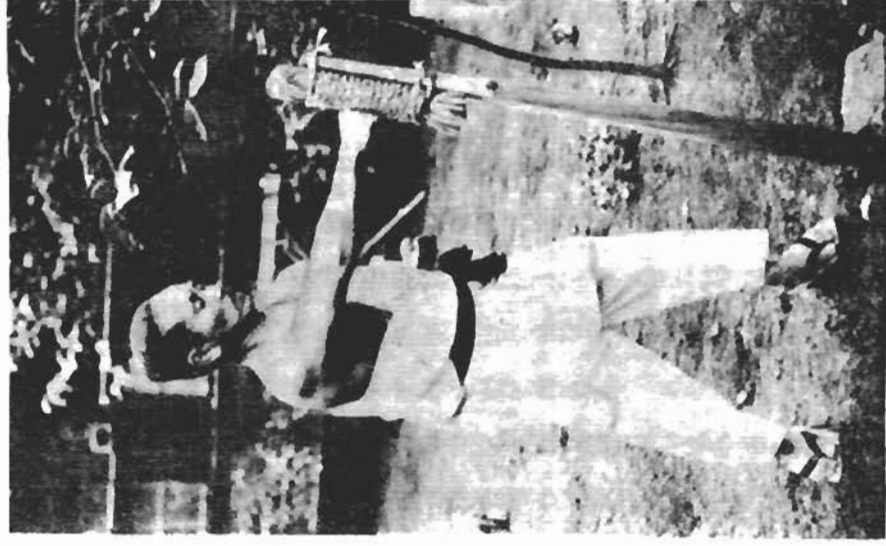
В 1925 году Фунакоси публикует свою вторую — для массового читателя — книгу — «Рэнтан госин каратэдзюцу» («Искусство *каратэ*, предназначенное для укрепления духа и самозащиты»; Токио, изд-во «Кобундо»).

По сути, это исправленная редакция его первого труда «Рюкю кэмпо каратэ». Концепция, структура и текст работы почти не претерпели изменений, Фунакоси лишь устранил отдельные недочеты своей первой книги.

Самое заметное отличие «Рэнтан госин каратэдзюцу» от предшественницы — замена рисунков на фотографии, запечатлевшие показ приемов и *ката каратэ* в исполнении автора. Это обстоятельство делает вторую книгу Фунакоси уникальным историческим источником, ведь в ней впервые в истории была фотографически запечатлена техника окинавского *каратэ* начала XX века. Отметим также, что сличение этих фотографий с рисунками первой книги мастера свидетельствует: рисунки выполнены именно с этих фотографий, а, следовательно, фотосъемка была произведена не позднее середины 1922 года, а, возможно, даже ранее, еще до приезда Фунакоси в Токио. Фотографий несколько больше, чем рисунков, соответственно, «Рэнтан госин каратэдзюцу» иллюстрирована лучше, чем ее предшественница. Но по какой-то причине автор исключил из раздела бросков такие приемы, как *тимба-таоси* — «сваливание подъяемом одной ноги» — и *удэ-таоси* — «опрокидывание рукой», и в результате бросков в книге показано всего 6.

習しを要す。力ご回数は漸次増加すべし。但し右利きの人は左を右の二倍突くを可とす。

(其二) 圖用使彙卷 圖十二第



へすれば間違はない、其突き場所は人指中指の四節の所朝晩成るべく左右同じく練

В обеих ранних книгах Фунакоси базовым техническим элементам уделен минимум места. Это лишний раз подтверждает точку зрения исследователей о том, что современная «базовая техника» (*сихон*), которая занимает ныне столь важное место в методике обучения и тренировки, была создана значительно позднее *ката*, видимо, лишь в третьем — четвертом десятилетиях XX века, и что основным методом тренировки до того времени являлось многократное выполнение *ката*.

При этом информация о *бункай* — способах применения представленных в *ката* технических приемов — в работах Фунакоси чрезвычайно скудна. В этом отношении его книга далеко до опубликованных десятилетиями позже работ Мабуни Кэнва, который мог посвятить целую книгу детальному разбору одного *ката*.

Парным боевым упражнениям *кумитэ* в двух своих ранних работах Фунакоси отводит всего по несколько строчек. Никаких методических указаний, иллюстраций на этот счет нет. Не случайно позднее Фунакоси будут критиковать за то, что он преподает не боевое искусство, а своего рода военизированные танцы, лишённые прикладного значения.

Методические указания Фунакоси лапидарны, а система обучения, которую можно разглядеть, примитивна до крайности. По сути, всё сводилось к изучению на первом этапе базовых *ката*, к которым Фунакоси отнесил Пингъан сёдан (ныне в школе Сётокан-рю Хэйан нидан) и Найханги сёдан (ныне Тэкки сёдан). Далее следовало изучать и по много раз выполнять на тренировках более сложные *ката*, среди которых главное место отводилось Кусянку (ныне Канку). Тренировки в *ката* рекомендовалось дополнять наработкой ударов на *макиваре* — столбе с привязанной соломенной подушкой. И на этом всё...

Тем не менее, «Рэнтан госин каратэдзюцу» пользовалась такой популярностью, что уже к 1927 году вышло

7 (!) ее стереотипных изданий. Можно сказать, что в то время эта книга Фунакоси являлась настоящей классикой жанра, она определила взгляды на *каратэ* целого поколения.

В 1935 году Фунакоси выпускает совершенно новую книгу «*Каратэдо кёхан*» («Учебник *каратэдо*»; Токио, издательство «Окура кобундо»). Опираясь на опыт предыдущих публикаций и учтя просьбы их многочисленных читателей, он значительно увеличивает объем книги и количество иллюстраций, серьезно перерабатывает текст. Новый труд мастера завоевал большую популярность и потом неоднократно переиздавался: в 1941, 1943, 1958 годах... Причем при каждом переиздании текст подвергался переработкам и правке. В поздних изданиях были заменены и фотографии, что, с учетом эволюции техники школы Сётокан-рю, в значительной степени обесценило эти издания как исторические источники.

«Учебник *каратэдо*» состоял из 6 частей (страницы указаны по изданию 1941 года): 1) «Общие замечания» (с. 1—18); 2) «Структура *каратэ*» (с. 19—30); 3) «*Ката*» (с. 31—176); 4) «*Кумитэ*» (с. 177—246); 5) «Самозащита для женщин» (с. 247—262); 6) «Уязвимые точки человеческого тела» (с. 263—278), — и 2 приложений: 1) «Изготовление *макивары*» (с. 279—282); 2) «Различные мнения о *каратэ*» (с. 283—302).

В части 1 рассматривались вопросы сущности, истории и ценности *каратэдо*.

В части 2 — некоторые аспекты базовой техники: способы формирования ударных и блокирующих форм рук и ног, стойки, вопросы классификации ударов руками и ногами.

Почти половину объема книги составляла часть 3 — «*Ката*». В ней содержались описания всё тех же 15 *ката*, которые Фунакоси описывал в двух своих предыдущих книгах. И, так же, как в предыдущих работах,

в «Каратэдо кёхан» далеко не все действия проиллюстрированы фотографиями.

Отметим еще, что в этом издании почти все *ката* получили новые, понятные японцам названия, взамен непонятных старых, окинавских или китайских. Так, серия Пин'ян превратилась в Хэйан («Мир и покой»; иероглифически соответствует названию древней японской столицы, ныне — город Киото), серия Найханги — в Тэкки («Железный всадник»), Пассай Дай — в Бассай сёдан («Прорыв в крепость. Первая ступень»), Кусянку — в Канку («Обозрение неба» или — точнее, с учетом дзенского подтекста использованных для написания иероглифов — «Постижение пустоты»), Сэсян — в Хангэцу («Полумесяц»), Вансю — в Эмпи («Полет ласточки»), Тинто — в Ганкаку («Журавль на утесе»). Лишь Дзиттэ и Дзион сохранили свое исконное звучание, но приобрели иероглифическое написание, которого раньше не было (названия записывались фонетической азбучкой-*кана*). Название «Дзиттэ» стало означать «Десять рук», а название «Дзион» удачно совпало с именем знаменитого японского монаха-воителя и мастера воинских искусств XIV века и было записано соответствующими иероглифами.

В «Каратэдо кёхан» у Фунакоши впервые появился раздел, посвященный различным видам парных боевых упражнений и применению приемов *каратэ* в самозащите, названный «*Кумитэ*».

Учебные парные боевые упражнения получили у Фунакоши название «*кумитэ кихон*» — «основы боя». Мастер предлагал своим ученикам освоить 10 базовых форм защиты (с последующей ответной атакой) от ударов в верхний уровень, 10 — от ударов в средний уровень и 7 — в нижний. К изучению предлагались также 6 форм *нидан хэнка* — парных боевых упражнений, в которых атакующий должен был отразить ответную атаку защищающегося и сам провести ответную атаку, и 3 формы

сандан хэнка — парных боевых упражнений, в которых атакующий должен был отразить ответную атаку защищающегося и атаковать сам, на что защищающийся отвечал своей защитой и новой ответной атакой.

Далее были описаны приемы *ийэй* — самозащиты в положении сидя по-японски на пятках, в том числе 6 приемов от атак спереди и 2 — от атак сзади.

В «Каратэдо кёхан» Фунакоши представил 9 бросков. Часть из них была продемонстрирована в его предыдущих книгах: *кома-нагэ* — «бросок волчком» (в ранних изданиях — *нэджири-таоси* — «сваливание выкручиванием руки»), *кубива* — «кольцо вокруг шеи», *катава гурума* — «тачка» («однокопесная тележка»; в ранних изданиях — *тимба-таоси* — «сваливание подъемом одной ноги»), *яридама* — «проткнуть шар кольцом», *удэва* — «кольцо из рук» (в ранних изданиях — *кусарива* — «цепное кольцо»), *гякуцуй* — «обратный молот» (в ранних изданиях — *тани-отоси* — «сброс в долину»). К этим приемам добавились броски *бёбу-таоси* — «опрокидывание ширмы», *цубамэ-гаэси* — «контратака ласточки» и *тани-отоси* — «сброс в долину», которые, очевидно, были заимствованы Фунакоши из арсенала *дзюдзюцу*. Не случайно партнером автора по их показу выступает мастер японского искусства самозащиты Оцука Хиرونори.

Далее Фунакоши рассматривал возможности применения *каратэ* в бою с нападающим, вооруженным холодным оружием. В частности, он предлагал 5 приемов против ножа, 3 приема против меча и 6 приемов против палки. Интересно, что все приемы защиты от нападающего с ножом или мечом в книге демонстрирует Оцука Хиرونори, и только приемы против палки показывает сам Фунакоши Гитин. Возможно, это свидетельствует о том, что в окинавском *каратэ* техника защиты против холодного оружия была разработана слабо, и восполнять недостаток пришлось за счет заимствования приемов *дзюдзюцу*, благо Фунакоши имел возможность опереться

на помощь таких специалистов по старому японскому искусству рукопашного боя, как Оцука, Кониси Ясухиро, Симода Такэси и др.

Отдельную, пятую часть своего труда Фунакоси посвятил показу возможностей *каратэ* в женской самозащите. Здесь рассматривались различные способы защиты от разнообразных захватов, которые были классифицированы по давно устоявшейся системе классификации *дзюдзюцу* — по направлению подхода противника и характеру атаки. Соответственно, были описаны приемы самозащиты при нападении спереди — *маэ-дори* (4 приема от захватов за одну руку, 1 — за две руки, 1 — за волосы и 1 — обхватом туловища), сбоку — *эко-дори* (1 прием от захвата за одну руку, 1 — за горло), сзади — *усиро-дори* (1 прием от захвата за одну руку, 1 — за воротник и 1 — обхватом туловища), при нападении двух противников одновременно: с двух сторон — *саю-дори* и спереди и сзади — *дзэнго-дори*.

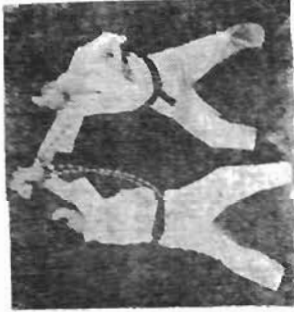
«Каратэдо кёхан», безусловно, лучшая работа Фунакоси Гитина и одновременно — свидетельство тех изменений, которые к тому времени произошли с окинавским боевым искусством за недолгий период его распространения в японской метрополии. Эти изменения — разрабка основ методики обучения ведению боя, включение в программу обучения целых новых разделов, составленных из приемов *дзюдзюцу* и *дзюдо*, — свидетельствуют об огромном влиянии на *каратэ* того времени японских *будо* и о важнейшей роли в совершенствовании *каратэ* японских учеников, прошедших школу *дзюдзюцу*, старшего искусства меча *кэндзюцу*, *Кодокан дзюдо*.

При этом необходимо отметить, что личный стиль Фунакоси не претерпел существенных изменений, по сравнению с его стилем начала 1920-х годов. При этом этот стиль в техническом отношении имеет не так уж много общего с последующим *каратэдо* Сётокан, хотя становление последнего при участии Фунакоси Гитио,

圖七十二百二第



圖六十二百二第



部 四 編 和 手

(三) 返 燕

圖八十二百二第



第五 燕 返

(用意) 姿勢は前に同じ。
 (攻) 攻手は右足一步踏出すと同時に、右拳にて相手の顔面人中を目がけて突上げる。
 (受) 受手は素早く左足を引くと共に、(一)の如く両手首を交叉して敵の上段突きを挟み受ける(平安五段上段挟み受けの應用である両手を頭上に突上げる如き心持で受ける)や否や、左手を返して敵の右手首を掴んで引寄せ、右裏拳にて(二)の如く下頰をハッシと打ち、
 (纏) 敵のひるむ處を際かさず、敵の右腕を逆に捻り上げ引込みながら、左足をカツと大きく引くと、(三)の如く投げ倒す。

(註) 投げる時には左足は殆んど半圓形を描いて、敵の両足の間位で、引くと云ふよりも敵の懐に廻り込むといふ氣持である。時によつては下頰を打つのを略して直ちに投げてしまうが、此の場合敵の右腕はハツカリ逆に捻り上げられて、左拳で逆襲される。

сына Гитина, уже шло в середине 1930-х — первой половине 1940-х годов. Этот его личный стиль — Сётокан Фунакоси Гитина образца 1920-х — 1930-х годов — с временных позиций можно охарактеризовать как разновидность стиля Сёрин-рю линии Итосу. И, хотя он не выглядит столь же рафинированным, как Сёрин-рю в исполнении лучших мастеров наших дней, Фунакоси, безусловно, был хорошим мастером и уверенно владел теми приемами, которые предлагал ученикам.

Нужно отметить, что школа Фунакоси не только пополнилась целым рядом новых элементов. Важнее то, что за десятилетие, минувшее со времени выхода в свет «Рэнган госин каратэдзюцу», Фунакоси Гитин сумел сделать большой шаг вперед в разработке и систематизации методик обучения и тренировок *каратэ*, в ряде случаев даже отказавшись от некоторых традиций окинавского боевого искусства. Так, он изменил не только название серии *ката* Пингъан, но и порядок нумерации в ней, превратив прежнее *ката* Пингъан сёдан в Хэйан нидан, а Пингъан нидан — в Хэйан сёдан, в чем явственно проявилось признание мастером общеизвестного педагогического принципа последовательного перехода от простого к все более сложному.

По моему мнению, «Каратэдо кёхан» — лучшее руководство по *каратэ* рассматриваемого периода. По широте и полноте охвата с этим трудом Фунакоси может сравниться только книга Муцу Мидзую «Каратэ кэмпо» («Вид кэмпо *Каратэ*», 1933), о которой речь пойдет далее. Однако по качеству исполнения работе Фунакоси стоит отдать первенство: если книга Муцу проиллюстрирована плохонькими и не всегда внятыми рисунками, то «Каратэдо кёхан» снабжена большим количеством фотোগрафий, дающих более верное представление о технике *каратэ*.

Впрочем, по уровню детализации, глубине разработке проблем «Каратэдо кёхан» значительно уступает работам

Мабуни Кэнва, о которых речь пойдет далее. Но, к сожалению, Мабуни не удалось осуществить его обширные замыслы по изданию целой серии учебных пособий, которые должны были составить детальное руководство по *каратэ*. Опубликованные им материалы разрозненны и не дают столь же цельного представления о созданной им школе Сито-рю, как «Каратэдо кёхан» — о школе Фунакоси Гитина.

Последняя работа Фунакоси Гитина, опубликованная в рассматриваемый период, — книга «*Каратэ нюмон*» («Введение в *каратэ*»; Токио, Ассоциация *будо* национальной обороны), увидевшая свет в 1943 году.

Эта небольшая книжечка была отпечатана на ужасной «туалетной» бумаге, что вообще характерно для японских изданий военного времени. Интерес ее состоит, прежде всего, в том, что в этой работе Фунакоси Гитин представил на суд читателей разработанное им «Небесное *ката*» — Тэн-но ката, состоявшее из двух частей: *Омотэ*, включавшей 10 технических приемов (по словам автора, «все основные элементы базовых *ката каратэдо*»), выполняемых без партнера, и *Ура*, включавшей 6 базовых форм учебного боя *кумитэ* с использованием технических элементов первой части.

Необходимо отметить также, что «Каратэ нюмон» содержит интересные сведения, анекдоты об учителях Фунакоси — мастерах *каратэ* Итосу Анко и Асаго Анко (1828—1906).

Учебно-методические печатные труды по каратэ Мотобу Тёки

С незначительным опозданием, по отношению к Фунакоси, начал публиковаться другой мастер *каратэ* — Мотобу Тёки (1870—1944).

Мотобу по прозвищу «Обезьяна» — один из самых экстравагантных персонажей *каратэ* того времени, великий

«Методы лечения, которые необходимо знать, и техника реанимации». Иллюстрирована книга 38 фотографиями, на которых технику *каратэ* демонстрирует сам Мотобу Тёки.

Главной темой книги, как указывает подзаголовок, было *кумитэ*.

Фунакоси Гитин в «Рюкю кэмпо каратэ» писал: «Термин *кумитэ* не обозначает какой-то специфический прием. *Кумитэ* называют применение приемов *каратэ* в чрезвычайной ситуации. Однако, чтобы это применение было эффективным, необходимо заранее, в условиях тренировки, разработать стандартный комплекс приемов *кумитэ* — *кумитэ ката*, в котором будет определено, что следует делать в той или иной ситуации. Следует знать, что, если вы хорошо освоите базовые *ката* (*кихон-но ката*), то сможете, применяя только их, эффективно действовать в любой сложившейся ситуации». По логике вещей, далее должно было бы последовать описание *кумитэ ката*, но ничего подобного в этой (как и в следующей) книге Фунакоси нет. Всё ограничивается лишь отдельными указаниями в описаниях *ката* о том, как могут применяться те или иные движения в бою.

Причины этого становятся понятными, если мы вспомним, что в то время *ката* в большинстве случаев являлись главным и едва ли не единственным методом тренировки в *каратэ*, тогда как парные боевые упражнения были уделом избранных. Об этом прямо и недвусмысленно пишут Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва в своей книге «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» (1938): «...в старину при обучении чтению метода была такова, что каждый должен был сам доходить до смысла текста, без конца перечитывая его, но еще прежде шло так называемое «простое чтение», когда ученика заставляли читать тексты, смысла которых он не понимал, и он читал книгу за книгой этим «простым чтением». Такая же метода использовалась и в *каратэ*, где уче-

боец, не ведавший поражений, задир, герой множества легенд и анекдотов, порой выставляющих его жестоким и беспощадным зверем, чуждым морали и культуре. Мотобу был категоричен в суждениях и не считал нужным помалкивать из вежливости и в результате нажил немало врагов среди коллег по каратистскому цеху, которые в ответ приложили немало усилий, чтобы дискредитировать его. В частности, Мотобу обвиняли в том, что он, будто бы, ест сырое мясо, не бреется и не моется, не знает традиционного этикета и не выказывает уважения к старшим, не умеет ни читать, ни писать...

Тем не менее, несмотря на все обвинения в неграмотности, Мотобу сумел каким-то образом подготовить и опубликовать две книги о *каратэ*. При чем содержание этих книг заставляет усомниться в справедливости утверждений злопыхателей, что неграмотный Мотобу лишь на диктовывал тексты ученикам. Но даже если его книги, действительно, писались под его диктовку, а сам он не чертал для них ни единого иероглифа, не приходится сомневаться, что идеи и знания, запечатленные в этих книгах, принадлежат именно Мотобу.

Первая книга Мотобу Тёки увидела свет в мае 1926 года. Она называется «Окинава кэмпо каратэдзюцу» («Окинавское кэмпо *Каратэдзюцу*») и имеет подзаголовок «Кумитэ хэн» («Раздел *Кумитэ*»).

Эта тоненькая книжечка объемом всего 58 страничек была издана на средства, собранные самим Мотобу и его учениками. Она вышла крайне малым тиражом и быстро превратилась в раритет.

«Окинава кэмпо каратэдзюцу» состоит из авторского предисловия, 9 главок: «Определение и истоки *каратэ*»; «Формы *каратэ* и их изменения»; «Базовая позиция и постановка таза, бедер и поясницы»; «Краткие правила занятий *кэмпо*»; «Что такое *кумитэ*?»; «Изготовление *макивары* и упражнения с ней»; «Техника нанесения ударов по *макиваре*»; «Боевые учебные упражнения *кумитэ*»;

ник, не понимая смысла движений *ката*, повторял их по много раз. Поскольку смыслу движений *ката* учили только тех, кто имел достаточно высокий уровень техники и ясный ум, то в прошлом среди каратистов было много таких, кто знали *ката*, но не понимали смысла их движений».

Мотобу предложил совершенно иной подход. У него парные боевые упражнения *кумитэ* превращаются в важнейший метод тренировки. В частности, он пишет: «В рюкюском *кэмпо*... можно выделить две составляющие: *кихон*, то есть «базу», и *кумитэ*. *Кихон* составляет фундамент *каратэ*; обычно словом *кихон* обозначают «литейные формы» *ката* и «боевые изготовки» *камаэ*; *ката* широко используются при обучении начинающих. Что же касается *кумитэ*, то это упражнение, несколько напоминающее комплекс *Кимэ-но ката* в *дзюдо*, представляет собой серию боевых действий, составленную из отдельных приемов *каратэ*».

В отличие от Фунакоси, далее Мотобу предложил 12 вариантов парных боевых упражнений, предназначенных для овладения применением жестких приемов рукопашного боя, направленных на выведение противника из строя с помощью ударов, нацеленных в самые уязвимые точки или суставы. В большинстве это варианты применения различных движений Найфанги *сэдан* — любимого *ката* Мотобу.

В этих парных боевых упражнениях ясно просматривается уникальный личный стиль *каратэ* Мотобу: высокая маневренная стойка, мощнейшие прямые удары передней стороной кулака (*сэйкэн*), хлесткие удары тыльной стороной кулака (*уракэн*), различные удары локтем, а также удары и тычки выдвинутым вперед суставом указательного пальца, наносимые в основном выставленной вперед рукой; прямые и боковые удары стопой в колено и коленом — в пах; захваты за половые органы; отводящие блоки и мощные, жесткие отбивы,

приемы накрытия рук противника с «прилипанием» и переходом к контролю его движений; главный тактический прием — резкое сокращение дистанции со встречным ударом.

«Окинава *кэмпо каратэдзюцу* стала первой в истории *каратэ* книгой, посвященной *кумитэ*. Об этом пишет и сам Мотобу: «Боевые упражнения *кумитэ* издревле практиковались на острове Рюкю, но до сих пор еще не существует их стандартного *ката*, как не существует и письменных работ по *кумитэ*... Специфические, собственнорюкюские формы *кумитэ* до сих пор еще не обобщены ни в одной книге...».

Позднее рациональная идея сочетания *ката* и *кумитэ* как двух важнейших и равноценных интегральных методов подготовки приобрела в *каратэ* универсальное признание. Ее быстро подхватили соперники мастера Мотобу. Так, Фунакоси Гитин уже в 1935 году предложил в своей лучшей книге «*Каратэдо кёхан*» большой набор вариантов *кумитэ*. А еще раньше ряд парных боевых упражнений опубликовал Мабуни Кэнва. Однако даже на этом фоне первая книга Мотобу Тёки стоит особняком.

Богатый опыт уличных драк, который Мотобу получил в юности, обеспечил высокую реалистичность предложенных им упражнений. К примеру, если мы сравним варианты *кумитэ*, показанные в «*Каратэдо кёхан*» Фунакоси, с вариантами, представленными в «Окинава *кэмпо каратэдзюцу*», то мы увидим, что у Мотобу нападающий атакует с гораздо меньшей дистанции, чем у Фунакоси, и не одиночным ударом с выпадом, а, как правило, серией из двух или трех ударов. Здесь можно возразить, что парные боевые упражнения, которые предложил своим читателям Фунакоси в «*Каратэдо кёхан*», рассчитаны только на новичков, но на практике, в сочетании с идеей *иккэн хиссацу* — «убить одним ударом», которая возобладала в Сётокан, это привело к тому,

что многие каратисты, прошедшие обучение по этой методе, так и не научаются защищаться от серийных атак.

Другой важной частью «Окинава кэмпо каратэдзюцу» является раздел «Методы лечения, которые необходимо знать, и техника реанимации». В нем, как информирует Мотобу, он «решил подробно описать методы лечения... травм, которые передаются в моей семье (*кадэн*), и следить их достоинством обществу».

Этот раздел примечателен по нескольким причинам. Во-первых, знакомство со сложными рецептами китайской медицины, приведенными в этом разделе, ставляет серьезно усомниться в том, что Мотобу был столь необразован, как об этом пишут некоторые авторы. А, во-вторых, этот раздел просто не имеет аналогов во всей литературе по *каратэ* рассматриваемого периода. Даже создается впечатление, что Мотобу был носителем уникального знания, которое хранилось только в его семье в глубочайшей тайне.

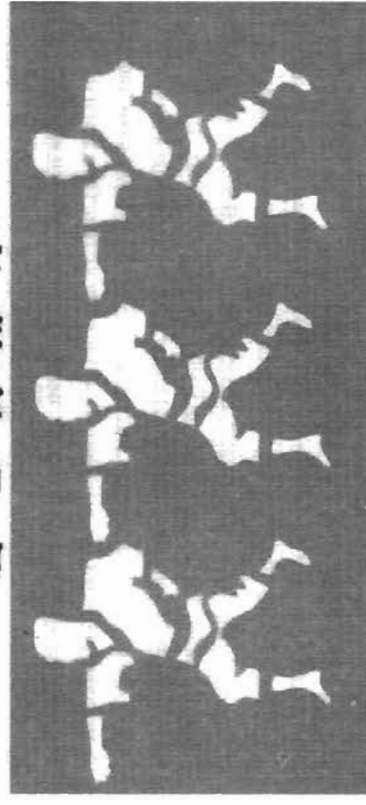
В 1932 году выходит в свет вторая книга Мотобу «*Ватаси-но каратэдзюцу*» («Мое искусство *каратэ*»), давольно задуманная в качестве дополнения к первой и посвященная «*кихон*» школы Мотобу-рю — *ката* Найфанги сёдан.

«*Ватаси-но каратэдзюцу*» тоже невелика по объему — всего 96 страничек. Она состоит из авторского предисловия и 19 главок: «Определение *каратэ* и его истоки»; «Стили *каратэ* на острове Рюкю»; «Формы *каратэ* и их изменения»; «Краткие правила занятий *кэмпо*»; «Техника сжимания кулаков»; «Форма «руки-супруги»; «Техника сжимания кулака *иппонкэн*»; «Базовая позиция и постановка таза, бедер и поясицы»; «Изготовление *макивары* и методы тренировки с ней»; «Нанесение ударов по *макиваре*»; «Другие тренировкичные снаряды»; «Указания к тренировкам (история о наставниках Мацумура, Нагахама и Итосу)»; «*Ката* Найханги и его неправильная передача»; «Начальная

術手唐の私



著 基 朝 部 本



Обложка книги Мотобу Тёки «*Ватаси-но каратэдзюцу*»

ступень *ката* Найханги»; «Указания о боевой изготовке»; «В *каратэ* первым не нападают!»; «Что такое *кумитэ*?»; «Мастера боевых искусств Рюкю и их особые умения»; «Предания о мастерах боевых искусств Нового времени». Иллюстрирована книга 62 фотографиями, на которых технику *каратэ* демонстрирует сам Мотобу Тёки.

Основное внимание в своем новом труде Мотобу Тёки уделил *ката* Найфанги сёдан, которое для него являлось фундаментом всего *каратэ* (о базовой технике *каратэ*, в современном понимании этого слова, в обеих работах Мотобу ничего не говорится). Он не только продемонстрировал все действия этого комплекса, но и показал ряд вариантов их применения, отчасти перекликающихся с первой книгой, отчасти новых. Но интерес «Ватасино каратэдзюцу» этим не исчерпывается.

Значительную часть объема книги Мотобу посвятил истории *каратэ*. Он собрал интереснейшие предания о многих мастерах боевых искусств Окинавы и дал краткие характеристики их специфическим навыкам и умениям. Причем информированность Мотобу просто поражает: в поле его зрения попали даже такие бойцы, которые не упоминаются больше ни в одной другой работе, написанной представителями его поколения. Более того, до недавних переизданий «Ватасино каратэдзюцу», эти сведения оставались не известны даже японским историкам *каратэ*! Всё это делает этот труд мастера совершенно уникальным источником.

Большую ценность представляет и биографическая справка о Мотобу Тёки, написанная Канна Тёдзё, содержащая ряд важных сведений.

Книги Мотобу Тёки опровергают многие измышления, касающиеся его стиля *каратэ*. К примеру, кое-кто утверждал, будто Тёки преподавал различные приемы *туйтэ* — системы болевых приемов и манипуляций с суставами, которая в последние годы привлекла к себе внимание благодаря деятельности ныне покойного Уэхары

Сэйкити, мастера школы *Мотобу удонтэ*, и его последователей. Однако в двух своих книгах Мотобу не демонстрирует ни единого болевого приема, в котором можно было бы угадать сходство с Мотобу удонтэ, хотя в нескольких комбинациях и встречается разрушительное воздействие рычагом на локтевой сустав руки противника. Очевидно, что, если Тёки и был знаком с техникой *Мотобу удонтэ*, то он все же предпочитал ей более прямой и жесткую технику, что вполне объяснимо с учетом опыта его драк в районе «красных фонрей», которые должны были научить его преимуществам простоты и прямолинейности.

Учебно-методические печатные труды по каратэ

Мабуни Кэнва

Большое и весьма ценное печатное наследие оставил основатель *каратэдо* Сито-рю Мабуни Кэнва.

В различных изданиях и справочниках упоминаются такие его работы, как: «Каратэдзюцу» («Искусство *каратэ*»; 1933); «Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо» («Искусство самозащиты *кэмпо Каратэ*. Эффективно в нападении и защите»; Токио, «Дайнанъёся», 1934); «Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю. Цукэ: хисё «Бубиси»» («Искусство *кэмпо Каратэ*. Эффективно в нападении и защите. Изучение *ката* Сэпай. Приложение: секретная книга «Бубиси». «Серия «Библиотека для изучающих *Каратэ*», том 2. Токио, «Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1934); «Госиндзюцу хидэн Каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю. Цукэ: хисё «Бубиси»» («Секретное искусство самозащиты *кэмпо Каратэ*. Изучение *ката* Сэпай. Приложение: секретная книга «Бубиси»; Токио, «Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1934); «Каратэдо нюмон. Вэцумэй: Каратэ докюсю-но тэбики («Введение в *каратэдо*». Другое название: «Основы

самостоятельного изучения *каратэ*. «Серия «Конспекты лекций для самостоятельного изучения *каратэ*», том 1. Токио, «Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1935. В соавторстве с Накасонэ Гэнва); «Кобо кэмпо Каратэдо нюмон» («Введение в вид *кэмпо Каратэдо*», предназначенный для нападения и защиты»; Токио, изд-во «Кёбунся сётэн», 1938. В соавторстве с Накасонэ Гэнва). К сожалению, далеко не все из этих изданий сегодня доступны исследователям.

Самая ранняя из доступных нам работ Мабуни Кэнва — «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» («Искусство самозащиты *кэмпо Каратэ*. Эффективно в нападении и защите») — вышла в марте 1934 года (на последней странице ее выход датирован 5 марта) в токийском издательстве «Дайнангёся» и уже в апреле была перепечатана издательством «Каратэ кэнкюся кобукан». Судя по тому, что предисловия к ней Коноиси Ясухиро и самого Мабуни датированы январем 1934 года, видимо, работа над рукописью завершилась еще в конце 1933 или буквально в первые дни 1934 года.

Согласно рекламе, помещенной в следующей книге мастера — «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», вышедшей в октябре 1934 года, «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» должна была открыть целую «Библиотеку для изучающих *каратэ*», в которой планировалось выпустить, как минимум, 4 книги мастера. И, естественно, что Мабуни начал в этой работе с самых аздов.

Прежде всего, Мабуни уведомил читателя о том, что познакомит его со школой Годзю-рю *кэмпо*, которой ранее не было посвящено ни единой печатной работы. С этой точки зрения, «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» представляет исключительный исторический интерес как первое наставление по Годзю-рю, запечатленное эту школу по состоянию на начало 1930-х годов.

В первой части, озаглавленной «Общие замечания» (с. 13—28), Мабуни вкратце изложил существовавшие



(一)の圖九第解分)

(説明は、前の頁
にあり)

в то время концепции происхождения и истории *каратэ*, рассказал о классификации стилей этого боевого искусства (в которой явственно угадывается влияние китайской фуцзяньской классификации стилей ушу), остановился на «закалке тела и духа» посредством *каратэ* и более подробно рассказал о практической пользе занятий. Завершает эту часть цитата из «Расуждений и высказываний» («Луньюй») знаменитого китайского мудреца Конфуция (552/551—479 гг. до н.э.): «Основной должно быть всеобщее совершенствование в достижении единства, начиная с Сына Неба до простого люда».

Вторая часть — «Частные вопросы» — включает 4 главы: «Подготовительные упражнения *каратэдзюцу*», «Дополнительные упражнения *каратэдзюцу*», «Базовые упражнения *каратэ кэмпо*» и «Правила для изучающих *каратэ*».

В главе 1 перечислены и описаны «подготовительные упражнения» (*ёби ундо*), которые «предназначены для развития гибкости и подвижности мышц и связок суставов, а также для их укрепления и развития выносливости». Здесь представлены упражнения для ног, шеи и талии.

Глава 2 посвящена «дополнительным упражнениям» (*ходзё ундо*), которые Мабуни в самом начале определяет, как «упражнения с различными снарядами, необходимые для овладения и совершенствования в «мастерских *ката*» (*кайсюгата*), для приучения всех частей тела к специфическим движениям, а также для максимального развития силы всех частей тела». Однако далее он почему-то переходит к изложению основ техники *каратэ*. Здесь мастер описывает технику правильного сжимания кулака, различные виды тычковых и рубящих ударов руками, ударов ногами, локтем, базовые стойки и приемы маневрирования. По сути — это первое описание базовой техники (*кихон вадза*) в учебно-методической литературе по *каратэ*. И только в самом конце главы всего лишь

на одной страничке речь идет о заявленных в заголовке «дополнительных упражнениях»: упражнениях с булавой *тикараиси*, «железными кольцами» *тэцува*, «подвесной *макиварой*» *сагэ-макивара*.

Главное место в книге (чуть меньше половины объема) занимает глава 3 второй части, которая называется «Основные упражнения (*кихон ундо*) *каратэ кэмпо*».

Хотя в современном *каратэ* словом *кихон* обычно обозначают отдельные базовые технические элементы, прорабатываемые на месте (*соноба кихон*) или в перемещениях (*идо кихон*), здесь под названием «Кихон ундо» Мабуни подробно описывает два *ката* стиля Хигаоннаха: Сантин (название дано в иероглифическом написании «Три боя») и Сэйэнтин (название записано фонетической азбуккой-*кана*). Причем сам Мабуни здесь же относит *ката* Сэйэнтин к мастерской группе *кайсюгата*, то есть исключает его числа базовых (*кихонгата*). *Ката* Сэйэнтин разбирается в деталях и снабжено подробным «анализом» (*бункай*) применения его движений. Это первый случай в истории издания учебно-методической литературы по *каратэ*, когда было не просто описано *ката*, но и детально объяснен смысл образующих его действий, с точки зрения их применения в реальном бою.

Четвертая глава называется «Правила для изучающих *каратэ*». В ней Мабуни рассматривает вопросы сущности *каратэ* и целей его практики, дает отдельные методические указания по его изучению. В частности, он особо подчеркивает важность правильного психологического настроя в процессе тренировок: «Относиться к тренировке в *каратэ*, не зависимо от того, тренируешься ли ты под руководством наставника, вместе с товарищами или в одиночку, непременно нужно серьезно. Отрабатывать *ката* следует с таким настроем, словно бьешься с врагом».

В конце «Кюбо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» помещен ряд приложений. Это «Заповеди *сэнсэя* Итогу

Анко, основателя школы Итосу-ха и моего благодетельного учителя»; «Восемь строк о важнейших составляющих кулачного искусства» (фрагмент «Бубиси»); «Воспоминания десятилетней давности» «инструктора клуба *каратэ* университета Кэйю» Фунакоси Гитина; статья Кониси Ясухиро, «инструктора *каратэ* Главного полицейского управления», «Правила для рук и ног, определяющие будут они “живыми, или “мертвыми,»; «Стихотворение, воспевающее *каратэ кэмпо*» Мацумото Дзэси и «Заключительное слово» Танака Кититаро, директора женской повышенной средней школы Осака Мэйдзэ, с «Лозунгами для развешивания на стенах во время тренировок в *каратэ*».

Говоря об этих приложениях, в первую очередь необходимо отметить публикацию части «Заповедей *сэнсэя* Итосу Анко», поскольку это был первый случай обнаружения этого памятника, занимающего важное место в истории *каратэ* самого начала XX века.

Не столь значима публикация «Восьми строк о важнейших составляющих кулачного искусства», так как десятилетием ранее этот фрагмент «Бубиси» уже был опубликован Фунакоси Гитином в его первой книге «Рюкю кэмпо каратэ» (Токио, «Букёся», 1922).

А вот статья Кониси Ясухиро «Правила для рук и ног, определяющие будут они “живыми, или “мертвыми,» имеет совершенно самостоятельное значение. В ней Кониси выступил фактически с критикой существовавшей на тот момент методики *каратэ*, ставящей в центр индивидуальные упражнения в *ката*, подчеркнул особое значение чувства дистанции и ее контроля для достижения победы в бою, подведя базу под внедрение в практику *каратэ* парных боевых упражнений *кумитэ*.

Всего через полгода после «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», в октябре или ноябре 1934 года (по выходящим данным книга сдана в печать 25 октября)

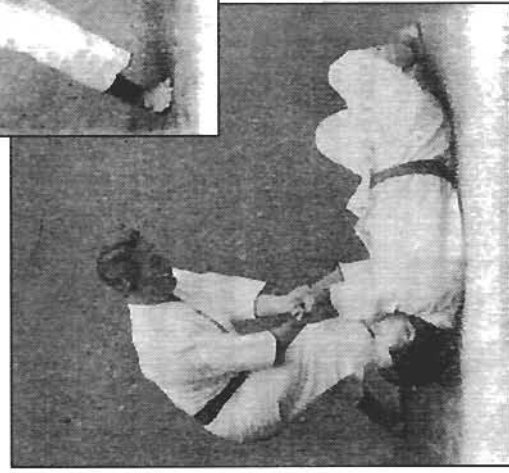
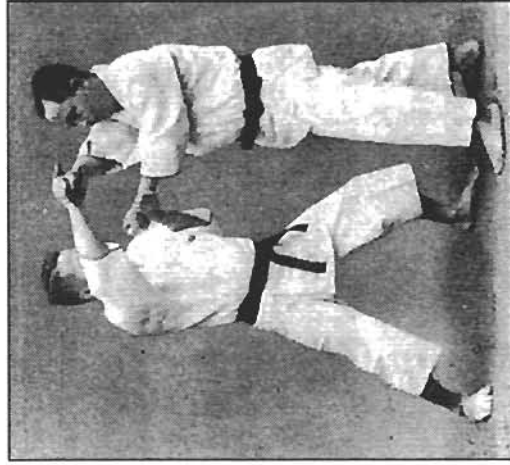
в Токио в издательстве «Каратэ кэнкюся «Кобукаан» вышла в свет еще одна книга Мабуни — «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэлай-но кэнкю» («Искусство кэмпо *Каратэ*. Эффективно в нападении и защите. Изучение *ката* Сэлай»), в которую в качестве приложения был помещен целый ряд глав из «Бубиси». Эта работа рассматривалась автором и издателем как логическое продолжение предыдущей, и потому на ее титульном листе значилось: «Серия «Библиотека для изучающих *каратэ*. Том 2». Соответственно, как и предыдущая, эта книга была посвящена школе Годзю-рю.

Открывало эту книгу «стихотворение пути» (с. 11) Мабуни Кэнва, которое сейчас открывает большинство японских публикаций об истории Сито-рю:

О, как приятно
лишь грести к
острову воинского искусства,
Позабыв обо всем...

За ним была помещена «Песня о каратэ кэмпо» (с. 12—13) Мацумото Дзэси, «президента Общества каратэ судебных чиновников, адвоката», который уже отмечен в предыдущей книге Мабуни.

На 14-й странице своего труда Мабуни Кэнва поместил небольшой фрагмент из свитка «Земля» книги знаменитого мастера меча конца XVI — середины XVII вв. Миямото Мусаси «Горин-но сё» («Книга пяти кругов») «Истинный путь воинского искусства». Он, очевидно, должен был настраивать читателя на правильное понимание того технического материала, о котором шла речь далее: «В мире, видимо, много таких людей, которые, хоть и изучают путь воинского искусства (*хэйхо-но мити*), но полагают, что в реальной жизни он вряд ли им пригодится. Суть же в том, чтобы всегда тренироваться так, чтобы то, что ты изучаешь, служило тебе.



Иллюстрации из книги
Мабуни Кэнэа «Кобо
дзидзай каратэ кэмпо.
Сэрай-но кэнкю»

Тренироваться так, чтобы это приносило пользу в любой ситуации, — вот что такое истинный путь воинского искусства».

Глава 1 «Подготовительные упражнения каратэ» вторяет соответствующую главу «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»: те же упражнения, данные в том же самом порядке. Возможно, их повторение было связано с тем значением, которое Мабуни придавал упражнениям, подготавливающим тело к серьезной работе, с которых должно было начинаться каждое занятие. Или же, что, впрочем, мало вероятно, Мабуни считал возможным обучение каратэ по той методике, которой пользовался его учитель Хигаонна Канрё: преподав ученику основы и оценив его способности и особенности, он затем выбирал для него одно мастерское ката и преподавал его, вне связи с другими ката, имевшимися в его распоряжении. При таком подходе каждое мастерское ката оказывалось стержнем самостоятельного стиля, а вся совокупность ката, которые знал наставник, не рассматривалась как целостная система.

Глава 2 в оглавлении названа «Техника защиты в каратэ и кумитэ», а в самом тексте — почему-то «Названия приемов защиты».

Собственно раздел «Названия приемов защиты» Мабуни предварает следующими словами: «Исстари у всех базовых и мастерских ката имеются прекрасные названия, а вот у приемов защиты названий нет, что не может не вызывать сожаления. Поэтому я, для удобства объяснения и тренировки приемов защиты учениками, присвоил приемам защиты следующие названия». Таким образом, этот раздел представляет особую ценность с точки зрения изучения истории каратэ, так как в нем зафиксирован важный этап формирования терминологии этого боевого искусства.

В разделе «О кумитэ» Мабуни выделяет 3 основных компонента подготовки в каратэ: «базовые ката»

(*кихонгата*), «мастерские ката» (*кайсюгата*) и «парные боевые упражнения» (*сумитэ*).

Завершает эту главу Мабуни объяснением базового способа тренировки техники защиты.

Следующие две главы — третья и четвертая — посвящены описанию «мастерского ката» Сэпай и его *бункай* — способов применения действий *ката* в бою. Партнером мастера при демонстрации *бункай* выступил его друг и коллега Кониси Ясухиро.

Более половины объема книги составляют «Дополнительные материалы» — выдержки из «секретной» «Книги о боевой подготовке» — «Бубиси». Это был первый случай публикации действительно значительной части этого загадочного трактата по китайскому «кулачному искусству» (небольшие фрагменты публиковались ранее Фунакоси Гитиню и Мабуни), получившего в начале прошлого или еще в конце позапрошлого века хождение среди окинавских каратистов. Загадочного, потому что споры о том, откуда он взялся на Окинаве, какую ценность представляет его содержание, какое он оказал влияние на развитие *каратэ*, продолжают по сей день.

Мабуни опубликовал 10 из 32 глав «Бубиси»: «Роккисю — «Руки шести видов жизненной энергии *ци*» (Сэрин-ха — «Школа чистого леса»); «Способы освобождения от захватов»; «О тренировке мускулов рук и ног (Сэрёйдзи-рю — «Школа Монастыря чистой души»); «Глава с изложением теории старинного способа великой твердости»; «Удары, которые следует использовать для убийства в пещерах»; «Глава о применении энергии *ци* в соответствии с током крови в сосудах в течение 12 «часов» и которые запрещается использовать в целях избежания убийства»; «Семь запрещенных ударов»; «Четыре неизлечимые травмы»; «Чудесный эффект от применения лекарственных трав»; «Формы *кумитэ* (*сумитэ ката*)»; «Высказывания Сунь У-цзы».

自猴折笋手敗

数龍戲笋手勝



— 108 —

Иллюстрация из «Бубиси» в книге Мабуни Кэнва «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю»

В 1938 году Мабуни Кэнва участвует, может быть, в самом уникальном издании предвоенного периода — «Каратэдо тайкан» («Большое обозрение каратэдо»; Токио, «Токио тосё», 1938), о котором будет подробно говориться далее.

В этой книге Мабуни поместил статью «Сотин (Арагаки-ха)-но ката то соно кайсэцу» («Ката Сотин (стиля Арагаки-ха) и его объяснение»). От других статей «Каратэдо тайкан», посвященных *ката*, ее отличает гораздо более детальное объяснение смысла движений *ката* с приложением большого числа рисунков и фотографий.

Еще одна книга Мабуни Кэнва, на которой обязательно нужно остановиться, — «Кобо кэмпо Каратэдо нюмон» («Введение в вид кэмпо Каратэдо, предназначенный для нападения и защиты»). Эта книга появилась в 1938 году. Она была написана в соавторстве с Накасонэ Гэнва, точнее, судя по тексту, книгу написал Накасонэ, а Мабуни выступил в ней в качестве интервьюируемого эксперта — источника информации.

Первое издание этой работы вышло в марте, а уже в мае появилось 2-е стереотипное издание. До 1939 года эта книга перепечатывалась 5 раз.

«Кобо кэмпо каратэдо нюмон» — одна из самых интересных книг по каратэ довоенного периода. По богатству поднятых тем она не имеет равных. Здесь и проблемы истории каратэ, его связей с китайским «кулачным искусством» и японскими *будо*, и проблемы значения каратэ как средства воспитания, укрепления здоровья, системы рукопашного боя. Впрочем, эти разделы, похоже, написаны Накасонэ.

Что же касается участия в книге Мабуни, то на основе его материалов были написаны разделы, посвященные собственно технике каратэ, методике его изучения и тренировки. При чем были освещены такие вопросы, которые практически не затрагивались в более ранних

публикациях по этому боевому искусству — вопросы постановки дыхания, принципов защиты, методики изучения и тренировки *ката*. Можно сказать, что «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» обобщила и подытожила всё то, что было достигнуто к концу 1930-х годов в осмыслении каратэ, успешного за несколько лет превратиться в каратэдо (это можно проследить и по названиям работ Мабуни), его принципов, а также в разработке его методики.

Книга состоит из 6 «лекций». Лекция № 1 (с. 33—48) называется «Японский дух и каратэдо». В ней авторы детально разбирают, что же такое «японский дух», какое значение он имеет для развития Японии, как он воспитывается, и какую роль в этом должны играть боевые искусства, в частности, каратэ. В конечном итоге они приходят к выводу, что «воспитание посредством *будо* — это самый эффективный способ культивирования японского духа».

Здесь же рассматриваются вопросы истории каратэ, но под специфическим углом зрения: авторы стремятся доказать, во-первых, что рюкюсцы и японцы — один народ; во-вторых, что рюкюское каратэ не является разновидностью китайского «кулачного искусства», хотя и имеет китайские корни (как и некоторые виды японских *будо*); и, в-третьих, что каратэдо полностью согласуется с японским самурайским кодексом чести *бусидо* и должно по праву занять место среди японских *будо*.

В лекции № 2 (с. 49—59) «Каратэдо как средство физического, военно-прикладного и духовного воспитания» авторы показывают, что каратэдо — идеальное средство укрепления здоровья и физического воспитания (при этом они ссылаются даже на данные медицинских исследований, которые уже к тому времени позволили установить, например, что занятия каратэ положительно влияют на кровяное давление и содержание белков в моче, стимулируют обмен веществ и т.д.), идеальное боевое искусство и, наконец, идеальное средство закалки духа.

Лекция № 3 (с. 61—89) «Предварительные сведения о практике *каратэ* и настрой занимающегося» содержит материалы по истории *каратэ*, на этот раз менее идеологизированные и более конкретные. Например, здесь содержится критика версии, представляющей основателем *каратэ* знаменитого индийского монаха Бодхидхарму, основателя Чань (Дзэн)-буддизма; рассматриваются взаимосвязи *каратэ*, *дзюдо*, *дзюдоцу*, *дзюдо* и *сумо* и эволюция видов *будо*, японского и китайского *кэмпо*; проблема школ в окинавском *каратэ* и их классификации (в частности, Мабуни и Накасонэ подвергли жесткой критике предложенную Фунакоси Гитином классификацию *ката* на две группы, соответствующие двум якобы существовавшим школам *каратэ* — Сёрин-рю и Сёрэй-рю).

Далее Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва детально рассматривают два важнейших метода интегральной подготовки в *каратэ*: *ката* и *кумитэ*.

Говоря о *ката*, авторы выделяют «три важнейших элемента»: вариации технических приемов, постановку дыхания и перемещения центра тяжести. В их представлении *ката* — это «бесписьменный канон», который «нужно читать телом», «живые существа», «сокровищница оружия».

Кумитэ Мабуни и Накасонэ рассматривают как дополнение к *ката*. Для них *кумитэ* — «это опытное исследование и тренировка трех элементов *ката*», а также средство развития чувства дистанции (*маи*) и предельной физической и психической мобилизации (*киай*), смелости и закалки боевого духа. Большое внимание уделено вопросу дистанции. Авторы выделяют дистанцию защиты (*богэ маи*) и дистанцию атаки (*когэки маи*), психологическую дистанцию (*синтэки маи*) и физическую дистанцию (*тайтэки маи*). Описаны различные виды парных боевых упражнений *кумитэ*: простой обусловленный бой (*тансики кумитэ*), сложный обусловленный бой (*фукусики кумитэ*), реальный бой (*синкэн*

кумитэ), а также регламентированный бой (*якусоку кумитэ*) или *кумитэ ката*. Отдельно рассматривается также проблема проведения соревнований по боям с использованием защитного снаряжения (*богу*).

Наконец, в главе «Настрой изучающего *каратэдо*» рассматриваются общие принципы и подходы, цели изучения и практики *каратэдо*, вопросы отношения к занятиям и к самому боевому искусству.

4-я лекция (с. 91—123) «Дополнительные упражнения и снаряды для дополнительных упражнений» в действительности содержит материалы по базовой технике *каратэ* и только затем описания различных упражнений, направленных на совершенствование важнейших физических качеств, и специальных тренировочных снарядов *каратэ*: горизонтальной перекладины *ёкобо*, ворота *макигаэ*, специального снаряда для отработки захватов и рывков *какэтэхики*, железных (*тэцугэта*) и каменных (*исигэта*) сандалей, гантелей в форме замка *саси*, булав *тиси*, трезубцев *сай*, кувшинов *камэ*, железных колец *тэцува*, шаровой штанги *кюбо*, экспандера.

Лекции № 5 — «Лекция по *ката* Пингъан нидан» (с. 125—161) и № 6 — «Лекция по *ката* Пингъан сандан» (с. 163—209), соответственно, посвящены двум базовым *ката* стиля Игосу Анко — Пингъан нидан и Пингъан сандан. Их отличает чрезвычайная детализированность описания и разбора смысла действий и методики изучения *ката*.

Самостоятельное значение имеют также глава 15 (с. 150—161), в которой рассматриваются вопросы техники дыхания, тактики применения защитных действий, ответных атак и контратак (в частности, предложены 5 основополагающих принципов защиты: *ракка* — «падение цветка», *рюсуй* — «стекающая вода», *куссин* — «сжатие и разжатие», *тэнъи* — «изменение позиции», *хангэки* — «встречный удар»), и глава 18 (с. 188—209), где разбирается техника маневрирования и предложены

упражнения *кумитэ* для овладения различными боевыми приемами.

Печатное наследие Мабуни Кэнва демонстрирует значительную обширность и глубину знаний этого великого мастера *каратэ*, обладавшего пытливым умом и задатками исследователя. К сожалению, судьба не позволила реализовать ему все его планы. И нам остается только сожалеть о том, что уникальные знания мастера, многие его идеи так и не нашли отражения на страницах книжных изданий.

Есть основания полагать, что Мабуни принимал участие и в подготовке к изданию книги Накасонэ Гэнва «Каратэдо сюрэн» («Тренировка в *каратэдо*». Токио, «Кёбунся сётэн», 1934?).

О ней упоминает Накасонэ Гэнва в примечании к статье Тибана Тёсин «Бассай-но ката (Мацумура-ха) то соно кайсэцу» («*Ката* Бассай (стиля Мацумура-ха) и его объяснение»), помещенной в «Каратэдо тайкан». В частности, он пишет там: «Поскольку *ката* Бассай стиля Итосу-ха объяснено в моей книге «Каратэдо сюрэн», рекомендуя читателям обратиться к ней». А в книге Кониси Ясухиро «Каратэ дзэтацу хо» («Методы совершенствования мастерства в *каратэ*»; Токио, «Кавадзу сётэн», 1956) помещено описание *ката* Бассай стиля Итосу-ха, проиллюстрированное фотографиями Мабуни Кэнва, сделанными, очевидно, в 1930-е годы (с. 111—123).

Известно также, что Мабуни планировал выпустить еще, как минимум, две книги, но по каким-то причинам они так и не увидели свет. Одна должна была называться «Дзёси госиндзюцу. Мабуни-рю каратэ кэмпо» («Женская самозащита. *Каратэ кэмпо* школы Мабуни-рю»). Вторая — «Годзю-рю каратэ кэмпо. Сотин то Курурунфа» («Вид *кэмпо Каратэ* школы Годзю-рю. *Ката* Сотин и Курурунфа»). Она, видимо, должна была стать логическим продолжением книг «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» и «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», посвященных

Годзю-рю. В аннотации к ней, напечатанной в «Сэпай-но кэнкю», говорилось: «В этих двух *ката* имеется много интересных приемов, не встречающихся в других *ката*. Здесь во множестве представлены интересные болевые воздействия на суставы, броски, защита от удушающего приема *хагам-дзимэ* («двойной нельсон» — А.Г.), удар головой в солнечное сплетение противника. Как и в предыдущих изданиях — обстоятельное объяснение *ката* и анализ применения их действий в бою».

Долгое время книги Мабуни относились к числу библиографических редкостей, поскольку все они выходили совсем небольшими тиражами еще до Второй мировой, когда традиционная деревянно-бумажная Япония пережила страшные пожары во время бомбардировок. В одном только Токио погибло 200 тысяч человек. Разумеется, горели и книги. Но сегодня важнейшие труды основателя Сито-рю вполне доступны, благодаря окинавскому издательству «Ёдзюся», которое в 1990-е и 2000-е годы переиздало целый ряд довоенных раритетов по *каратэ*.

«Каратэдо гайсэцу» Мияги Тёдзюн

Говоря о работах окинавских корифеев *каратэдо*, необходимо упомянуть и крохотную брошюрку основателя школы Годзю-рю Мияги Тёдзюна «Каратэдо гайсэцу» («Краткий очерк *каратэдо*»), отпечатанную в 1934 году частным образом на mimeографе (гектографе) крошечным тиражом и, конечно, не дошедшую до массового читателя.

Строго говоря, эта работа не может быть отнесена к рассматриваемой нами учебно-методической литературе по *каратэ*, но я всё же решил упомянуть «Каратэдо гайсэцу» в связи с тем, что в ней содержится краткая характеристика методики обучения *каратэдо*, принятой

в Годзю-рю в 1930-е годы. Наконец, «Каратэдо гайсэцу» — единственное изданное произведение Мияги Тёдзюна, представляющее поэтому большую историческую ценность, с точки зрения изучения истории *каратэ* и, в частности, истории Годзю-рю.

«Каратэдо гайсэцу» состоит из 7 разделов.

Во введении даны общая характеристика и определение *каратэ*.

В разделе 2 — «О проникновении *кэмпо* на Рюкю» — Мияги Тёдзюн суммирует и анализирует сведения о происхождении *каратэ*, разбрав 3 версии «проникновения *каратэ*» (*каратэ-но торай*; использование такой формулировки показательно само по себе: оно свидетельствует, что Мияги признавал само собой разумеющимся, что *каратэ* является не исконно окинавским боевым искусством, а пришло на Окинаву из Китая): 1) версию о проникновении *кэмпо* с 36 китайскими кланами, приехавшими на Окинаву в конце XIV века из провинции Фуцзянь; 2) версию, зафиксированную в сочинении японского конфуцианца Тобэ Рёки «Осима хикки» (1762 г.) — подробном описании Окинавы по рассказам рюкюского чиновника Сиохира-пэйтин, где сообщается о прибытии на остров мастера боевого искусства *кумиайдзюцу*, которого островитяне назвали «Кусанку»; 3) версию о проникновении *кэмпо* на Окинаву в годы Кэйтё (1596—1615), то есть в период нашествия на остров японских самураев из клана Симадзу, когда *каратэ* якобы начало выступать в качестве оружия обезоруженных островитян.

В разделах 3 — «Состояние *каратэ* в прошлом», 4 — «Организация обучения *каратэ* в настоящее время» — и 5 — «О школах в *каратэ*» — Мияги Тёдзюн характеризует основные особенности организации обучения *каратэ* на Окинаве до начала XX века, называет основные вехи его развития в первые десятилетия XX столетия, перечисляет инструкторов, ведущих преподавание *каратэ* на Окинаве и в японской метрополии.

Раздел 6 — «Будущее *каратэдо*» — Мияги посвятил рассуждениям о правильном направлении развития *каратэ* в ближайшей перспективе. Интересно, что наметки на тенденцию, которая должна, по мнению мастера, стать главной в ближайшем будущем, содержится уже в самом заглавии раздела — только в нем использовано не слово *каратэ*, а слово *каратэдо* — «путь *каратэ*». Таким образом, в будущем сложившемуся на Окинаве на основе китайских стилей кулачного искусства самобытному окинавскому боевому искусству предстоит стать одним из видов *будо* — боевых искусств, ориентированных на воспитание и совершенствование личности.

Наконец, в разделе 7 — «Методика обучения *каратэ*» — дана характеристика методики обучения и тренировки в *каратэ*, которая (точно так же, как и у Мабуни Кэнва) подразумевает использование: 1) подготовительных упражнений (*ёби ундо*); 2) базовых ката (*кихон ката*); 3) дополнительных упражнений (*ходзё ундо*); 4) мастерских ката (*кайсё ката*); 5) учебных боев (*кумитэ*).

«Кэмпо гайсэцу» и «Каратэ кэмпо» Муцу Мидзухо и Мики Нисабуро

На общем фоне учебных изданий по *каратэ*, опубликованных широко известными окинавскими *сэнсэями*, корифеями и создателями распространённых ныне школ своим содержанием и общей тональностью выделяются две работы, подготовленные в стенах клуба *каратэ кэмпо* Токийского императорского университета.

Первым наставником этого клуба *каратэ* (с 1926 года) был Фунакоси Гитин. Однако отношения с членами клуба у него не заладились — после того, как первая волна увлечения неизвестным до того окинавским боевым искусством прошла, японские ученики окинавского мэтра, имевшие богатый опыт занятий *Кодокан*

дзюдо и *дзюдзюцу*, начали указывать ему на недостатки в технике и методике обучения и тренировок *каратэ*. Убежденные на опыте *дзюдо*, что без свободных учебных, тренировочных и соревновательных схваток настоящего мастерства в боевом искусстве не достичь, представители клуба *каратэ кэмпо* Токийского императорского университета стали настаивать на организации соревнований по полноконтактным поединкам с использованием специального защитного снаряжения и на реформировании техники и методики *каратэ*. Однако Фунакоси выступил категорически против, полагая, что эти нововведения испортят *каратэ*. Конфликт некоторое время тлел, но потом вспыхнул ярким пламенем, когда разочарованные в практических и педагогических умениях Фунакоси, его университетские подопечные отправились напрямую на Окинаву, чтобы познакомиться там с «подлинным» *каратэ*.

Результатами этой поездки явились скандальная, но весьма ценная для исследователей книга «Кэмпо гайсэцу» — «Краткий очерк *кэмпо*», которая содержит интереснейшие материалы по окинавскому *каратэ* того времени и указания ведущих мастеров, в том числе тех, которые занимали отличные от Фунакоси позиции в отношении соревновательных поединков, прямые нападки на прежнего окинавского *сэнсэя*, а также уход Фунакоси из Токийского императорского университета.

«Кэмпо гайсэцу» вышла за двумя подписями — преподавателя Токийского императорского университета Такада Мидзухо (позднее сменил фамилию на «Муцу»), чрезвычайно увлеченного боевыми искусствами, и студента того же вуза Мики Нисабуро, отпрыска богатейшей фамилии, которая и спонсировала поездку на Окинаву во время летних каникул 1930 года.

«Кэмпо гайсэцу» состоит из двух частей — «Общие замечания» и «Частные вопросы», заключения, приложений и «материалов для дополнительного изучения».

В «Общих замечаниях» (с. 13—20) содержатся определение *каратэ*, общая характеристика *ката* и школ *каратэ*, которые *ката* представляют, подходов к их изучению, охарактеризованы достоинства и ценность *каратэ*.

«Частные вопросы» (с. 21—141) занимают в книге основное место. Здесь мы находим описание основ *каратэ* (ударных частей, стоек, основных ударов и т.д.), схему локализации уязвимых точек человеческого тела (*дзинтай кюсэ*), некоторые методические указания по тренировке ударов, краткое описание тренировочных снарядов окинавского *каратэ* (первое сравнительно подробное и иллюстрированное их описание в японской учебно-методической литературе по *каратэ*, если не считать отдельные указания по использованию *макивары* в работах Фунакоси и Мотобу).

Особое место в этой части занимает глава 7 — «Структура, состав и объяснение *ката*» (с. 40—115). В ней описаны 10 комплексов: Пассай сё, Кусянку сё, Тинтэй, Нисэси, Уэси, Пассай *сэнсэя* Киян, Дзиттэ *сэнсэя* Итосу, Сэйсян *сэнсэя* Осиро, Тинто *сэнсэя* Киян, Уэси *сэнсэя* Ябу. Часть этих комплексов в то время, видимо, еще не была известна в Японии. Да и сейчас такие *ката*, как, например, Сэйсян *сэнсэя* Осиро и Уэси *сэнсэя* Ябу, кажутся, не практикуются ни в одной известной школе *каратэ*. С этой точки зрения, трудно переоценить значение труда Такада Мидзухо и Мики Нисабуро как уникального исторического документа, зафиксировавшего ряд специфических форм *каратэ*, знание которых важно для реконструкции состояния *каратэ* в 1920-х — 1930-х годах и его эволюции в то время. Единственное, на что здесь можно посоветовать — лапидарность описаний и грубость и неполнота рисунков, иллюстрирующих исполнение *ката*, которые существенно снижают ценность «Кэмпо гайсэцу» как источника для изучения истории *каратэ*.

Интересна и глава 8 — «*Кумитэ*», в которой представлен ряд контрактающих комбинаций, применяемых

в ответ на нападения ударами (они классифицированы по способам защиты от ударов противника: *ути-укэ* — «ответная атака после защиты блоком изнутри удара противника», *сото-укэ* — «ответная атака после защиты блоком снаружи удара противника», *сита-укэ* — «ответная атака после защиты нижним блоком», *агэ-укэ* — «ответная атака после защиты поднимающим блоком»); приемы защиты при обхватах со спины, захватах одной или двух рук (в том числе при нападении двух или трех противников), захватах за воротник; приемы защиты голыми руками против ножа и против меча; приемы самозащиты из положения сидя лицом к лицу; приемы самозащиты в нестандартных ситуациях (приемы самозащиты для женщин). Представленные здесь технические приемы свидетельствуют, что уже к 1930 году члены клуба *каратэ* Токийского императорского университета активно работали над синтезом окинавского *каратэ* и японского *дзюдзюцу*.

В «Заключении» (с. 142—150) рассматриваются вопросы взаимосвязей *каратэ* и Дзен-буддизма, цели практики *каратэ* как вида *будо*.

Самостоятельное значение имеют и «Приложения».

Глава 1 в них называется «Искусство боя палкой *бодзюцу*» (с. 151—180) и содержит иллюстрированные описания таких *ката* с палкой, как Сюси-но кон, Сакугава-но кон и Сиротару-но кон. Значение этой главы весьма велико, поскольку она содержит первое описание *ката* окинавского *кобудо* — традиционного искусства боя оружием — в японской учебной литературе по *каратэ*.

Глава 2 (с. 181—196) — без названия — содержит интересные материалы по состоянию *каратэ* на Окинаве к 1930 году, данные о самых выдающихся окинавских мастерах *каратэ*, с которыми Такада Мидзухо и Мики Нисабуро смогли повстречаться лично (Ябу Кэнцү, Осиро Тёдзё, Киян Тётоку, Мияги Тёдзюн, Ябуку Модэн), о работе Общества изучения *каратэ* Токийского

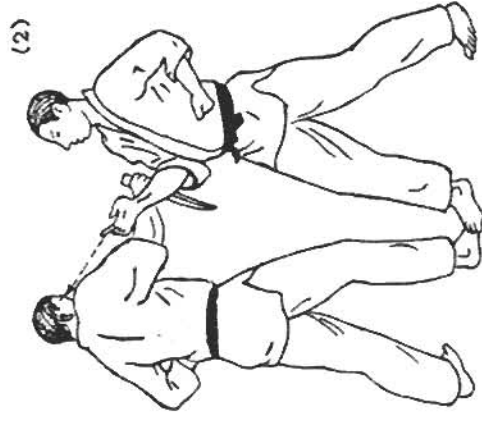
八、短刀と無手

A、上段切り



2、右足を一步相手の右足外側に踏出し、體を横向とし我右手首にて相手の右手首を強く押へ、其時我右手の人指し指と姆指を相手の眼玉に突き入れる。

1、相手が右手に短刀を持ち上段より切り下せば、我は左手開掌にて相手の右手深く押上げ氣持にて受け、右拳で相手の胸部を突く。



三三

императорского университета, в том числе о разработке защитного снаряжения для проведения соревнований по *кэмпо* по правилам Токийского императорского университета.

Глава 3 — «Методы оказания медицинской помощи» — кратка и лапидарна.

Заго глава 4 — «Уголовное право и *каратэ*» — совершенно уникальна и не имеет аналогов в довоенной литературе по *каратэ*. Здесь рассматриваются понятия «необходимая оборона», «действия, предпринятые в порядке самозащиты», «самопомощь», «противозаконные действия», «уголовная ответственность в случае убийства или причинения телесных повреждений», приведены положения закона, касающиеся дуэлей (*кэтто*).

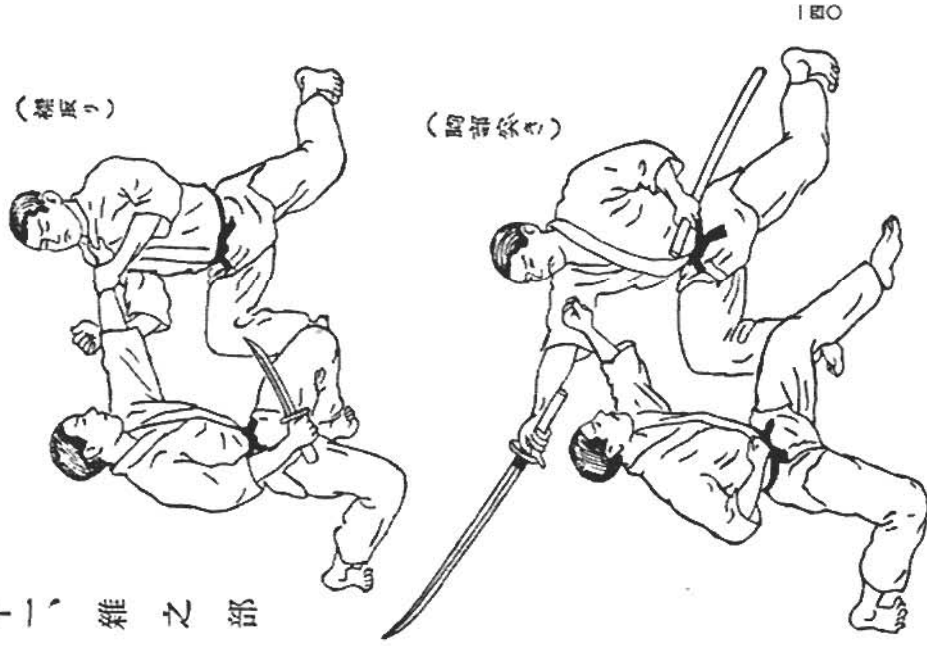
В «Материалах для дополнительного изучения» (с. 219—254) содержатся различные публикации, посвященные соревнованиям по *каратэ кэмпо*, которые — вопреки запрету Фунакоси Гитина — начал проводить клуб *каратэ* Токийского императорского университета, различным аспектам теории и методики *каратэ*. Особую ценность представляют «Правила тренировки и ведения соревновательного боя в *каратэ*» (с. 248—253), принадлежащие кисти основателя школы Сёриндзи-рю, знаменитого мастера Киян Тётоку.

Спустя три года один из авторов «*Кэмпо гайсэцу*» — Муцу (ранее Такада) Мидзухо — опубликовал еще одну книгу под названием «*Каратэ кэмпо*» — «Вид *кэмпо Каратэ*», которая представляет собой самый полный учебник *каратэ* довоенного периода.

Причем, если первая книга Муцу представляет собой, по сути, сборник материалов, слабо связанных друг с другом, то в «*Каратэ кэмпо*» мы находим последовательное изложение целостной самостоятельной системы, сформировавшейся в результате синтеза за окинавского *каратэ*, японского *дзюдзюцу* и *дзюдо*

十一、雑之部

1. 相手が一男一我を一女一前より抱き締めんとする時、我は兩拳一中立拳を以て相手の兩コメカミを強打する。



Страница из книги Мики Нисабуро и Такада Мидзухо
«*Кэмпо гайсэцу*»

и европейского бокса, который к тому времени уже завоевал в Японии достаточно прочные позиции.

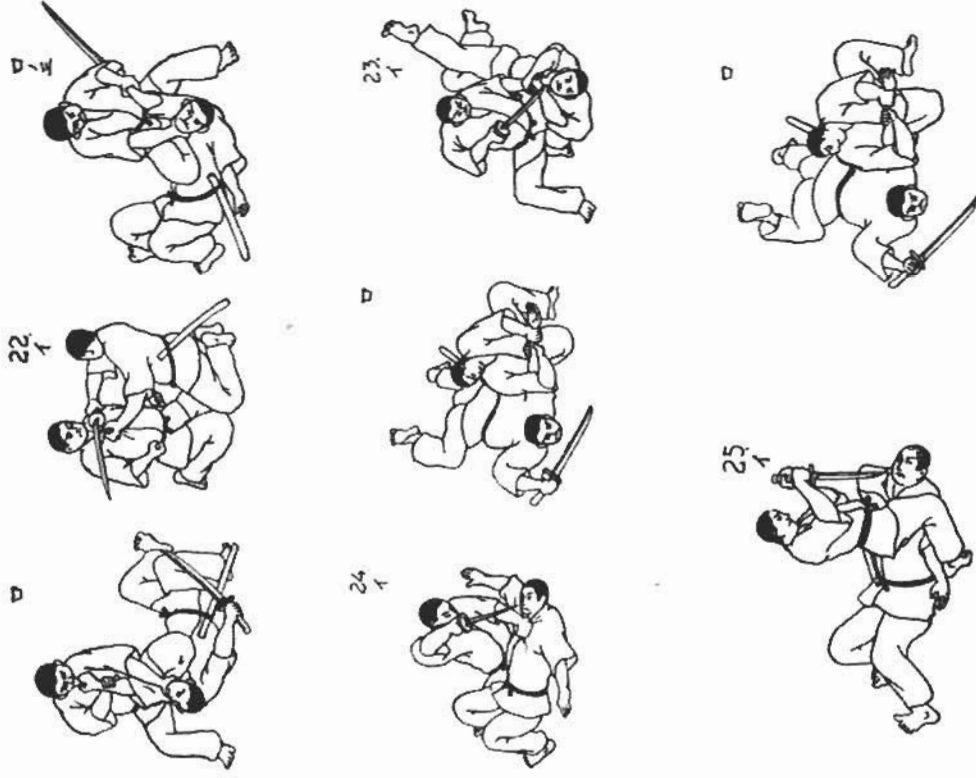
Книга состоит из введения, двух глав — «Общие вопросы» и «Частные вопросы» — и приложения.

Во введении (с. 1—18) дана общая характеристика *каратэ* как вида *будо*, его достоинств и ценности, рассматривается история этого боевого искусства, которое возводится к кулачному искусству монастыря Шаолинь, прослеживаются его связи с Дзен-буддизмом, охарактеризованы основные методы тренировки в *каратэ* — *ката* (т. е. *ката*) и *кумитэ*.

В главе 1 — «Общие вопросы» — описаны «виды «оружия», которые необходимо закалить в процессе тренировки в *каратэ*», снаряды, используемые для закалки рук и ног, кулаков, предплечий и голеней» (*макивара*, *цури-макивара* — «подвесная *макивара*», *такэтаба* — «бамбуковые вязанки», булавы-*тиси*, кувшины-*камэ*, каменные и железные сандалии *гэта*, рис, бобы, песок и галька), охарактеризованы методы закалки; подробно, с детальными иллюстрациями, рассматриваются уязвимые точки человеческого тела, среди которых выделяются «уязвимые точки головы», «уязвимые точки, локализованные на передней поверхности туловища и конечностей» (делятся на связанные со строением скелета, связанные с системой кровообращения, связанные с пищеварительными органами, связанные с органами дыхания и мочеиспускания), «уязвимые точки, локализованные на задней поверхности туловища и конечностей» и способы их поражения; описаны техника выполнения прямых ударов руками (*цуки*), ударов ногами (*кэри*), рубящих ударов руками (*ути*) и блоков (*укэ*), а также — что является новшеством — приемы сближения с противником с последующим захватом рук и борцовские приемы с применением обхвата туловища; дана общая классификация *каратэ кэмпо*, которая подразумевает деление приемов на выполняемые руками (*тэ-вадза*) и выполняемые ногами (*аси-вадза*).



Иллюстрации из книги Мичу Мидзухо «Каратэ кэмпо»



Иллюстрации из книги Муцу Мидзухо «Каратэ кэмпо»

Более половины главы 2 «Частные вопросы» (с. 61—478) составляют полностью иллюстрированные (к сожалению, весьма неважными по качеству рисунками) описания 20 *ката*: Пинъан сёдан, Пинъан нидан, Пинъан сандан, Пинъан ёдан, Пинъан годан, Найханги сёдан, Найханги нидан, Найханги сандан, Пассай дай, Кусянку дай, Дзитэ, Сэйсян, Вансю, Дзион, Тинто, Пассай сё, Кусянку сё, Нисэси, Тинтэй, Усэси.

По количеству зафиксированных *ката* «Каратэ кэмпо» не имеет аналогов в учебной литературе по *каратэ* рассматриваемого периода. Напомню, что даже в самой объемной работе Фунакоси Гитина «Каратэдо кёхан» описаны лишь 15 *ката*. При этом большинство *ката*, представленных в «Каратэ кэмпо», — это те же самые *ката* Фунакоси. К ним добавились Пассай сё, Кусянку сё, Нисэси, Тинтэй и Усэси, которых нет ни в одной монографии основателя школы Сётокан-рю.

Исключительный интерес в главе «Частные вопросы» представляет раздел 3 «*Кумитэ*», предлагающий самый полный набор парных боевых упражнений и описаний способов применения приемов *каратэ* в самых разнообразных ситуациях.

В разделе «*Кумитэ*» мы видим развитие идей, зафиксированных нами в одноименной главе «Кэмпо гайсэцу», — идей синтеза техники *каратэ* с техникой *дзюдо*, *дзюцу* и бокса. В частности, наряду с достаточно стандартными для *каратэ* контратакующими комбинациями, применяемыми в ответ на нападения ударами, которые, как и в «Кэмпо гайсэцу» классифицированы по способам защиты от ударов противника (*ути-укэ*, *сото-укэ*, *сита-укэ*, *агэ-укэ*), здесь представлены «способы пассивной защиты» — уклоны, увертки, нырки, уходы — и «способы активной защиты» — разнообразные опережающие и встречные удары, причем в обоих способах явно прослеживается влияние европейского бокса.

Кроме этого, в «Каратэ кэмпо» описаны многочисленные приемы защиты при обхватах туловища, захватах одной или обеих рук, воротника; приемы самозащиты из положения сидя; защиты при одновременных атаках двумя руками (*моротэ-дзюки*); приемы защиты голыми руками против ножа и против меча. Большинство этих приемов явно заимствованы из арсенала японского *дзюдо-зюцу*, хотя и с некоторыми модификациями, в частности, в них шире применяются шокирующие и отвлекающие удары кулаками и ногами. Но есть и оригинальные приемы, которые не встречаются в других японских руководствах по единоборствам того времени, например, выведение противника из равновесия с последующим ударом его головой об стену.

Тем не менее, «Каратэ кэмпо» является прекрасной иллюстрацией одной из важных тенденций в развитии *каратэ* в 1920-е — 1930-е годы: усматривая в самобытном боевом искусстве Окинавы определенные недостатки, японские ученики окинавских *сэнсэев*, имея основательную подготовку в *дзюдо* или *дзюдо-зюцу*, гораздо решительнее, чем их учителя, шли на заимствования из знакомых им систем с целью восполнить имеющиеся недостатки *каратэ*, и успешно синтезировали новые системы, в которых в разных пропорциях и по-разному сочетались окинавские и японские элементы, порой с примесями европейских.

Раздел 4 главы 2 посвящен соревнованиям по правилам, разработанным в клубе *каратэ кэмпо* Токийского императорского университета. Эти правила регламентировали полноконтактные поединки с применением ударов (зачетными зонами являлись только голова, солнечное сплетение и пах) и бросков и были совершенно новаторскими для того времени.

Наконец, в приложении (с. 479 — 482) дан краткий обзор методов традиционной реанимации *калло* и оказания первой медицинской помощи при травмах.

Описанная в «Каратэ кэмпо» система под названием «Тодай каратэ кэмпо» — «*Каратэ кэмпо* Токийского императорского университета» — практиковалась в Университете на протяжении нескольких лет, до отъезда Муцу Мидзухо из Токио во второй половине 1930-х годов сначала на Гавайи, а затем в Китай. После этого инструктором *каратэ* в Университет был приглашен Оцука Хиронори, и в клубе начала практиковаться созданная им школа *каратэ* Вадо-рю.

Издательская деятельность Накасонэ Гэнва

В ряду авторов первых учебно-методических пособий по *каратэ* особое место занимает Накасонэ Гэнва (1895—1978).

Сегодня имя этого человека подавляющему большинству любителей *каратэ* совершенно неизвестно, а между тем, если бы не труды господина или, скорее, «товарища» Накасонэ, сегодня мы были бы лишены целого ряда ценнейших печатных работ по *каратэ-до* первой половины XX века.

Накасонэ Гэнва родился в 1895 году в префектуре Окинава, в деревне Токудзи в районе Мотобу макири. В 1915 году окончил Педагогическое училище префектуры Окинава, где познакомился с *каратэ* и получил это боевое искусство, хотя и не стал заниматься им профессионально.

Окинава в те годы была самой нищей префектурой Японской империи, а ее жители подвергались дискриминации как «не вполне полноценные японцы». Не удивительно, что, перебравшись вскоре по окончании училища в Токио, Накасонэ Гэнва вступил в кружок социалистов, лидером которого являлся видный деятель социалистического движения Сакаи Тосихико.

Встреча с Сакай на всю жизнь определила политические взгляды Накасонэ, а литературный талант привел

в журналистику, и вскоре литературно-издательская деятельность стала для него профессией. Накасонэ начинает издавать «Газету неимущих» («Мусанся симбун»), а в 1925 году издает свою первую крупную работу — «Исследования по новой системе образования Рабочей крестьянской России» («Роно Росиа син кэйку-но кэн-кю»; Токио, «Кобундо», 1925, 244 с.), само название которой свидетельствует о направленности его тогдашних интересов.

Верность идеалам социализма-коммунизма Накасонэ пронес через всю свою жизнь. И совсем не случайно его сын Накасонэ Мисао в своей книге «Биография Накасонэ Гэнва» («Накасонэ Гэнва дэн». Наха, «Гэккан сэйкэй дзё-хо ся», 1987, 239 с.) счел нужным сообщить в первых же строках: «Накасонэ был коммунист». Далее Мисао в деталях описывает жизненный путь отца, прошедший в борьбе за счастье народа Окинавы, подвергавшегося жестокой эксплуатации и национальной дискриминации сначала в Японской империи, а затем в условиях американской оккупации. На этом поприще Накасонэ Гэнва завоевал уважение своих земляков и в послевоенный период выступал уже как видный политик — сначала в качестве члена Консультативного комитета Окинавы, с которым советовалась американская администрация острова, и депутата Окинавского демократического конгресса, а затем как лидер созданной им в 1947 году Окинавской демократической лиги и Республиканской партии. Впрочем, вся эта деятельность Накасонэ Гэнва выходит далеко за рамки нашей темы, и далее мы будем касаться лишь его издательской деятельности, связанной с публикацией работ по *каратэ*.

Влюбленный в свою малую родину, Накасонэ проявлял огромный интерес к ее истории и традициям и, выступая в качестве журналиста и издателя, старался использовать любую возможность, чтобы рассказать всем о красотах Окинавы и обычаях ее жителей.

Японская учебно-методическая литература по *каратэ* Так он стремился не только прославить родной остров, но и каким-то образом способствовать улучшению условий жизни его населения.

В 1933 году Накасонэ Гэнва открывает «Печатню № 1», которая осуществляла полный цикл подготовки книг — от создания текстов и иллюстраций до брошюровки отпечатанных листов и передачи книг в торговую сеть. Это было крошечное предприятие, и едва ли не все должности на нем — наборщика, редактора, корректора, печатника — занимал сам Накасонэ, который, при такой постановке дела, едва ли мог рассчитывать на большие «барыши». Что, впрочем, не помешало ему подготовить несколько интересных книг, которые ныне представляют большую ценность.

Так, 1 июля 1933 года «Печатня № 1» выпускает прекрасно оформленный «Альбом фотографий жителей и видов префектуры Окинава» («Окинава-кэн дзимбуцу фукэй сясин тэ»), в котором помещен ряд уникальных фотографий мастеров *каратэдо* и сцен занятий этим боевым искусством.

В 1934 году Накасонэ Гэнва возглавляет уже новое издательство — «Компанию «Великий Южный Океан» («Дай Нантё ся») — и практически одновременно учреждает «Компанию по изучению *каратэ* «Дворец развития боевых искусств» («Каратэ кэнкюся Кобукан»), которая моментально разворачивает бурную деятельность по выпуску учебно-методической литературы по *каратэ*. За один только 1934 год «Каратэ кэнкюся Кобукан» выпустил 2 монографии и 1 сборник статей, посвященные этому боевому искусству!

Это труды Мабуни Кэнва «Искусство самозащиты *каратэ кэмпо*, эффективное в нападении и защите» («Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо») и «Искусство *каратэ кэмпо*, эффективное в нападении и защите. Изучение *ката Сэпай*» («Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю») и первый выпуск журнала «*Каратэ кэнкю*»

(«Исследования по каратэ»). На последнем нужно остановиться особо, поскольку это было совершенно уникальное издание.

Накасонэ Гэнва удалось, ради пропаганды, изучения и развития каратэ, объединить усилия целого ряда выдающихся каратистов, несмотря на их сложные личные взаимоотношения и различные предпочтения. В журнале также приняли участие видные деятели науки и культуры того времени, представители буддийской школы Дзэн.

Журнал открывался статьей главного философа каратэ того времени «Сёто» Фунакоси Гитина «Рассуждая о концепции покоя, приходишь к идее единства покоя и действия» (с. 11—14), пронизанной духом Дзэн-буддизма.

В связи с дзэнским ароматом программной статьи Фунакоси важно отметить, что в работе над журналом приняли участие видные представители буддийской школы Дзэн (Риндзай-сю). Так, настоятель монастыря Камакура Энгаку-дзи (где многие годы практиковал дзэнскую медитацию Фунакоси Гитин и где он был похоронен), проповедник Дзэн, проживший начало его распространению в США, автор многочисленных работ по теории и практике медитации Сяку Соэн передал в редакцию статью «Дзэн и кэндо» (с. 32—38), а другой дзэнский монах и автор работ по истории и практике школы Риндзай Амакуки Сэссан поместил в журнале эссе «Полное удовлетворение от жизни» (с. 66—67). Эти материалы, наряду со статьей Фунакоси, свидетельствуют, что уже в начале 1930-х годов каратисты увлеклись Дзэн-буддизмом и находились под сильным его влиянием.

Философские и этические аспекты каратэ рассматривались также в ряде других публикаций. Уроженец Окинавы Охама Нобумото, в то время — председатель клуба каратэ элитарного Университета Васэда, известный правовед, профессор, видный деятель образования (в 1954—1966 годах — ректор Университета Васэда)

опубликовал статью «Кулачное искусство и добродетель» (с. 16—19). «Воспитанию духа» (с. 93—94) посвятил свою заметку Токудай Кэнкоцу.

Мабуни Кэнва поместил в журнал две статьи методического плана «Тренируйтесь в ката правильно!» (с. 15) и «Изучение кумитэ» (с. 28—29), а также интереснейшую заметку о его знакомстве с наставником Уэти Камбун, основателем школы каратэдо Уэти-рю «Беседа о китайском кэмпо» (с. 92—93).

Большой интерес вызывает «Вечерняя беседа о каратэ» (с. 20—22), представляющая запись беседы Накасонэ Гэнва с Мотобу Тэки (опубликована под фамилией Мотобу).

Ряд материалов был посвящен истории и легендам каратэ. Это «Экзамен по кулачному искусству в монастыре Шаолинь-сы» (с. 38—39) — фрагмент из «Преданий о странствующих рыцарях Китая», написанных Сибукава Гэндзи. Эссеист, журналист, литературный критик и поэт конца XIX — начала XX веков, Сибукава был участником Русско-японской войны, много времени провел в Китае и позднее написал ряд романов и повестей на «китайские темы»: о даосских отшельниках, разбойниках, странствующих рыцарях и т. д. «Предания о странствующих рыцарях» объемом в 69 страниц были опубликованы в 1928 году издательством «Хакуэйся сэбо» в Токио. Известный в те годы художник Косуги Хоан назвал свое эссе «Предания каратэ» (с. 23—26). Оядомари Канкэн (Тояма Канкэн) в заметке «Ката Тибана-но Кусянку» (с. 30—31) рассказал о том, как унаследовал уникальный вариант этого известнейшего ката каратэ. О некоторых традициях и особенностях окинавского боевого искусства написал в своих «Заметках о каратэ» (с. 95—104) редактор журнала — Накасонэ Гэнва.

В материалах, касавшихся истории и традиций каратэ, явственно просматривается общее признание того

факта, что истоки этого боевого искусства следует искать в Китае. Поэтому совершенно не случайным было обращение журнала к средневековому китайскому трактату «Ицзин-цзин» — «Канон о размягчении сухожилий» (яп. «Эккингё»), авторство которого (по-видимому, безосновательно) приписывается самому Будхидхарме, легендарному основоположнику Шаолинского стиля ушу.

В журнале помещен перевод трактата на японский язык «Учение о размягчении сухожилий» («Эккин кёги», с. 112—133), который обрамляют три статьи: преподавателя Повышенной средней школы столичной префектуры Токио Хигаонны Кандзюн «О смысле терминов «промывание костного мозга» (*сэндзуй*) и «размягчение сухожилий» (*эккин*)» (с. 109—111); Такаги Сигэру «О «Каноне о размягчении сухожилий» (с. 111), а также «Происхождение учения о размягчении сухожилий» (с. 133—135).

Ряд материалов были посвящены рассмотрению различных технических и методических вопросов. Это «Рассказ глухонемого» (с. 40—45) Ногуты Тэцunosкэ, «Различные вопросы постановки поясницы и ног» (с. 46—48) Цудзюка Хидэо, «Стойка дзэнкуцу-дати» (с. 48—53) Накахары Киёсигэ, «Курс в изучении *кэмпо*» (с. 54—56) Фудзии Исао, «Заметки при чтении» (с. 59—65) Симидзу Ёсиаки.

Интересна и первая попытка изучения влияния занятий *каратэ* на состояние здоровья человека, получившая отражение в сообщении сотрудника Японского медицинского института (Нихон ика дайгаку), доктора медицины Ока «Влияние занятий *каратэ* на кровяное давление и мочеиспускание» (с. 27).

Немало было материалов, в которых начинающие каратисты делились своими впечатлениями от занятий *каратэ*, намечали пути дальнейшей работы. Таковы «Что такое *каратэджюцу*» (с. 80—81) председателя клуба *каратэ* в компании «Мацудзакая» Маруяма Сэйдзин,

«О *каратэджюцу*» (с. 81—83) Нагаи Такэдзи, «Время работать над собой» (с. 83) Хаякава Хагино, «*Каратэ* — это тяжелый труд» (с. 83—85) Утима Масакиё.

Эти материалы, наряду с такими публикациями в журнале, как «Рассказ о юной каратистке» (с. 57—59) Миэра Такао, «Церемония присвоения мастерских степней *дан*» (с. 68—71) Бандо Хикару, «Состязания по случаю десятилетия клуба *каратэ* Университета Кэйо» (с. 72—74), «Современная ситуация в мире *каратэ*» (с. 75—79), «Устав клуба *каратэ* Университета Кэйо, члена Общества физической культуры Кэйо гидзюку» (с. 86—91), «Вскоре будет создано общество преподавателей *каратэ*» (с. 105), рисуют объемную картину становления японского *каратэ* в начале 1930-х годов.

Наконец, в журнале помещен ряд рекламных материалов, которые сегодня также представляют историческую ценность: реклама совместной книги «*Сихана* Мабуни Кэнва и директора компании «Каратэ кэнкю» Накасонэ Гэнва» «Каратэдо докуюсю когироку. Дайккан. Ньюмон хэн» («Записи лекций для самостоятельного изучения *каратэ*. Том 1. Вводный курс») (с. 106), реклама книги Мабуни Кэнва «Сэпай-но кэнкю» (с. 108) и отсылка о книге Мабуни Кэнва «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» (с. 107).

К сожалению, замечательный первый выпуск «Исследований по *каратэ*», по-видимому, оказался и последним. Правда, Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва в своей книге «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» (1938) ссылаются на материалы второго выпуска «Каратэ кэнкю», но отыскать его пока что не удалось не только автору этих строк, но и ведущим японским специалистам, которые и ставят под сомнение само его существование.

Вполне вероятно, что создатели «Каратэ кэнкю» переоценили массовость и покупательную способность своей читательской аудитории или оказались никудышными коммерсантами, и журнал вышел несостоятельным

в коммерческом отношении. Как бы то ни было, сегодня мы — к величайшему сожалению! — лишены возможности листать подшивки ежемесечника (а именно тактовым и был задуман «Каратэ кэнкю»), буквально набитого публикациями авторитетов.

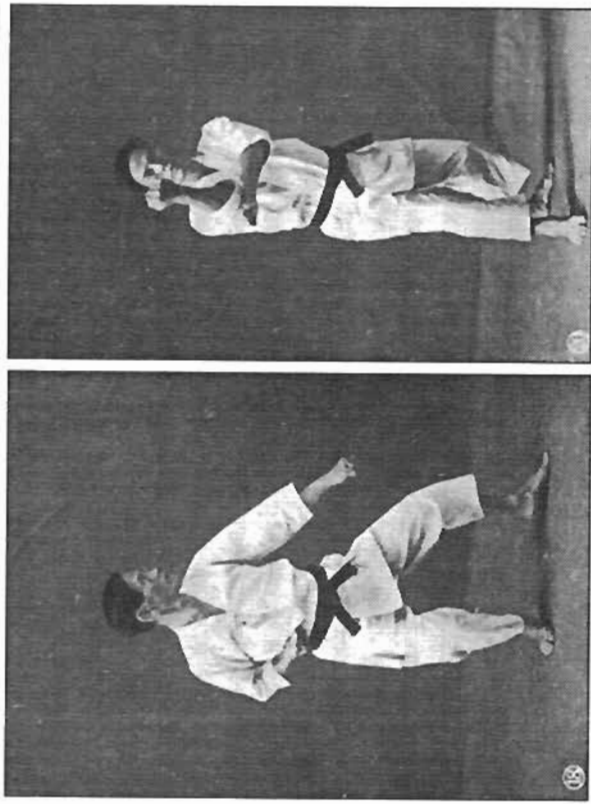
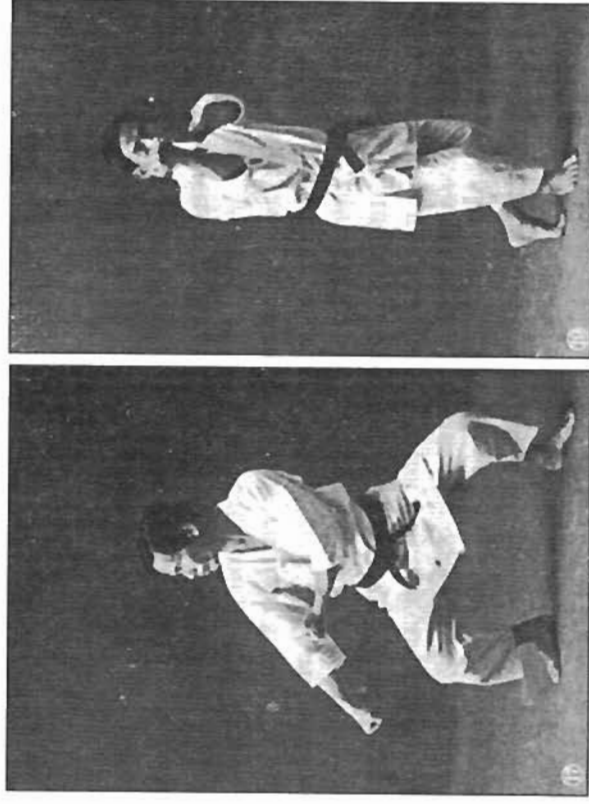
История создания и публикации «Большого обозрения каратэдо»

Тем не менее, труды Накасонэ Гэнва не пропали даром — они подготовили почву для появления в 1938 году «Большого обозрения каратэдо», без преувеличения — самой яркой и значительной работы по каратэ довоенного периода.

«Большое обозрение каратэдо» — книга, уникальная во многих отношениях. Она не только является одним из самых обширных и основательных сочинений по каратэдо, появившимся до Второй мировой войны (свыше 400 страниц журнального формата и сотни рисунков и фотографий!). И не только представляет каратэдо как целостную систему духовного и физического воспитания и рукопашного боя, не связанную искусственными ограничениями школ и стилей.

Эта книга уникальна, в первую очередь, своим авторским коллективом, ведь в подготовке ее приняла участие целая группа действительно выдающихся мастеров каратэдо конца XIX — начала XX веков, основателей популярнейших ныне во всем мире школ, чьи имена давно стали легендами.

Это Фунакоси Гитин (1868—1957), основатель Сётокан-рю, человек, за которым прочно закрепилось звание «отца современного каратэ»; Мабуни Кэнва (1889—1952), основатель Сито-рю, знаменитый собиратель и знаток индивидуальных нормативных комплексов ката; Оцука Хиронори (1892—1982), основатель Вадо-рю,



Страница из книги «Каратэдо тайкан»

осуществивший синтез окинавского *каратэ* и японского *дзюдзюцу*; Ханасиро Тёмо (1869—1945), один из верных учеников наставника Итосу Анко и создателей методики обучения и тренировки в *каратэ* первой половины XX века; Тибана Тёсин (1885—1969), основатель школы Кобаяси-рю, занимающей одно из ведущих мест в мире окинавского *каратэ*; Гусукума Симпан (1890—1954), основатель Сито-рю, сохранившей старую технику наставника Итосу; Тайра Синкэн (1902—1970), лидер возрождения староокинавского искусства боя различными видами традиционного холодного оружия *кобудо*. Имена этих мастеров прекрасно известны любителям японских боевых искусств в нашей стране.

Основную текстовую часть книги открывает статья «Двадцать наставлений о пути *каратэ* и их разъяснение» (с. 67—88), которая содержит подробные комментарии Накасонэ Гэнва к знаменитым «Двадцати наставлениям о пути *каратэ*» Фунакоси Гитина (статья опубликована под фамилией Фунакоси). По сути, это программный документ, раскрывающий сущность *каратэ* как вида *будо* — системы воспитания и совершенствования личности средствами боевого искусства — и задающий тональность всей книге.

Далее Накасонэ Гэнва дает «Предварительные сведения о тренировке в *каратэдо*» (с. 89—102), а Гусукума Симпан в своей статье «*Ката каратэдо* и их значение» (с. 103—142) подробно описывает базовые технические элементы стиля *каратэ* его учителя — Итосу Анко.

Примерно половину объема книги составляют описания различных *ката*. Статья Мабуни Кэнва (с. 143—168) посвящена комплексу Арагаки-ха Сотин, статья Ханасиро Тёмо (с. 211—238) — *ката* Дзюн, а Тибана Тёсин (с. 239—267) — *ката* Мацумура-ха Пассай. Накасонэ Гэнва предлагает читателям описание 12 «Базовых *ката каратэдо*» (*Каратэдо кихон ката*), незадолго до выхода книги утвержденных Инструкторским

отделом Общества содействия развитию *каратэдо* префектуры Окинава (с. 299—412).

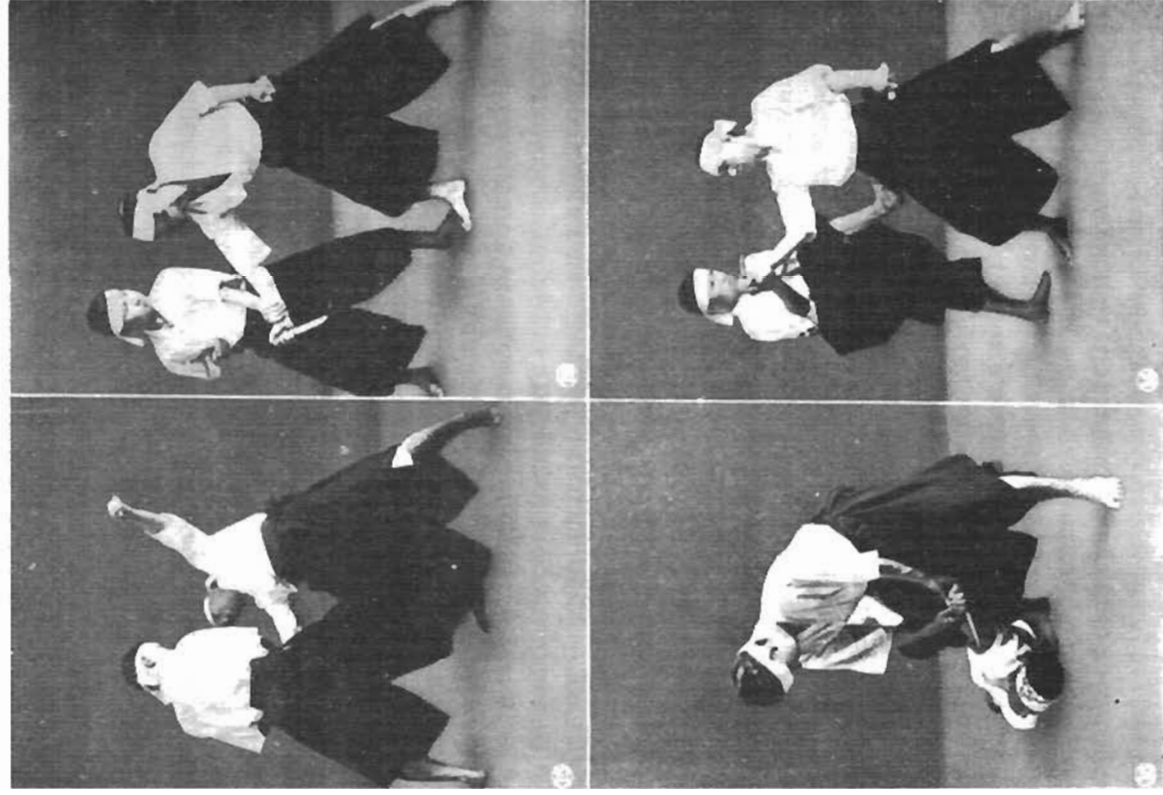
Особняком стоит статья Оцуки Хиронори «Базовое *ката* из 7 приемов обезоруживания противника, вооруженного ножом» (с. 181—210), в которой представлен комплекс приемов *дзюдзюцу*, вошедший в созданную Оцукой школу Вадо-рю.

Большой интерес представляет статья Тайры Синкэна «*Ката* алмаза искусства боя палкой» (с. 275—298), которая предлагает читателям подробное описание одного из наиболее известных комплексов искусства *бодзюцу* — Сюси-но кон («Палка господина Чжу»).

Интересным дополнением к названным материалам служат «Рассказы о *каратэдо*» (с. 268—274) Накасонэ Гэнва, вобравшие несколько любопытных легенд, признанных иллюстрировать этический кодекс *каратэ*.

Историческая ценность «Большого обозрения *каратэдо*» не исчерпывается только тем, что в этом памятнике зафиксирован определенный этап развития техники и методики *каратэ*.

Эта книга несет на себе и явственный отпечаток того грозного времени, когда Японская империя уже развязала войну против Китая, вынашивала агрессивные планы против других государств дальневосточного региона, когда военная машина с каждым днем всё сильнее подчиняла себе всю жизнь японского общества, стремясь все его силы поставить на службу военщине. Не минула сия «чаша» и боевых искусств — *будо*, на которые японские милитаристы возлагали особые надежды как на важнейшее средство подготовки японского народа к завоевательным войнам. И отнюдь не случайно уже в самом начале редакторского предисловия к «Большому обозрению *каратэдо*» читатель прочтет такие строки: «Чтобы распространить правление нашего божественного императора и реализовать великий идеал «восьми углов под одной крышей», наша японская нация должна закалять себя еще упорнее,



Страница из книги «Каратэдо тайкан»

преодолеть все тяготы и непреклонно идти вперед. Чтобы осуществить нашу великую миссию, мы должны решить важнейшую задачу: каждый японец должен закалить дух и тело, чтобы преодолеть любые трудности. А для этого каждый японец, без единого исключения, точно так же, как это делали наши предки, должен упорно тренироваться в *будо*, в боевых искусствах, которые есть путь воспитания единства духа и тела, закалять негибаемый дух и ковать стальное тело».

В ряде изданий переводов памятников *каратэдо* той эпохи на европейские языки, подготовленных японскими пропагандистами, переводчики «подправляют» авторские тексты, опускают пассажи, содержащие фразы такого рода как «не представляющие интереса или ценности». Считаю такой подход в корне неправильным, поскольку он мешает современным каратистам получить полную, достоверную, объемную, насыщенную деталями картину *каратэдо* довоенного периода, ведет к неоправданной идеализации конкретных исторических личностей и далее — к подмене подлинной истории рафинированной мифологией, в которой фигурируют не живые люди, действовавшие в конкретных исторических условиях, а туманно-расплывшиеся непогрешимо-мудрые небожители, которые в итоге оказываются предметами обожания и даже культа. Не преодолев эту «мифологическую» болезнь, мы никогда не сможем прийти к подлинному научно-историческому изучению *каратэ*, а значит, будем буксовать на месте в осознании ее современного состояния и путей его развития в будущем. В будущем, которое неразрывно связано с прошлым...

Накасонэ Гэнва вложил в издание «Каратэдо тайкан» всю свою душу, всю энергию. Увесистый том объемом свыше четырехсот страниц содержал не только весьма основательные статьи мэтров, но и прекрасные рисунки, раскрывающие суть каждого технического действия, и великолепный блок фотографий, запечатлевших

приемы *каратэ* в исполнении выдающихся мастеров, вписавших свои имена золотыми буквами в историю *каратэ* — Мабуни, Гусукумы, Ханасиро, Оцуки, Тайры, сцены тренировок в разных клубах и обществах. Исключительную ценность представляют воспроизведенные фототипически докладная записка Итосу Анко «Рекомендации об организации обучения *каратэ* из десяти пунктов» (октябрь 1908 года); свиток кисти Мацумуры Сокона с наставлениями о сущности боевых искусств, сохранившийся в семье Куваз; первая страница рукописи Ханасиро Тэмо «Каратэ кумитэ» («Парные боевые упражнения *каратэ*»; 1905 год) и рукопись Фунакоси Гитина «Двадцать наставлений о пути *каратэ*».

Книга, несмотря на экономические трудности, которые переживала уже в то время Япония, была отпечатана на отличной бумаге, что выгодно отличает ее от других плохонько изданных на ужасной «гуалетной» бумаге книг по *каратэ* того времени, и, конечно, стала настоящим подарком для всех каратистов. Точный тираж ее неизвестен, но предполагают, что он составлял 2—3 тысячи экземпляров — число, довольно внушительное по тем временам. Несмотря на это, «Большое обозрение *каратэдо*» очень быстро превратилось в библиографическую редкость, что, естественно, поставило вопрос о его переизданиях.

В первый раз «Большое обозрение *каратэдо*» было переиздано в 1954 году. Тогда книга вышла с небольшими изменениями. В частности, было переделано введение, содержавшее «крамольные» милитаристские призывы. Но самое главное — книга лишилась роскошного фотографического блока, что нельзя объяснить чем-либо еще, помимо тяжелой экономической ситуации, делавшей чрезвычайно дорогими книги, отпечатанные на качественной бумаге.

Эта же редакция «Каратэдо тайкан» была воспроизведена в 1957 году.

А следующее переиздание книги стало возможным лишь через три с лишним десятилетия. Осуществить это предприятие отважилось издательство «Энриндо сэтэн», которое поставило перед собой благородную задачу — вернуть исследователям и поклонникам *каратэ* «Большое обозрение *каратэдо*» в его изначальном виде, выпустив факсимильное издание первоначальной редакции 1938 года с минимальной правкой явных опечаток.

Малоизвестные учебно-методические руководства по каратэ

К сожалению, автору очерка не удалось лично познакомиться с рядом книг, известных ему по библиографическим спискам в различных публикациях по истории *каратэ*. Это связано с тем, что книги по *каратэ* выходили очень маленькими тиражами, и значительная их часть отсутствует даже в крупнейшей библиотеке, включая Парламентскую библиотеку, или, при наличии в ней, находится в столь плачевном состоянии, что не могут быть выданы в читальный зал.

В числе недоступных автору работ, прежде всего, следует назвать две работы окинавского сэнсэя Итоман Сэйсин (Моринобу): «Каратэдо-но кэнкю» («Изучение искусства *каратэ*»; Токио, «Синкокаку», 1934) и «Кэмбудацуко» («Кулачное боевое искусство: рассуждения на разные темы»; Такэтоми Ёсиоми, 1944); две монографии Накасонэ Гэнва: «Каратэ тайкан» («Большое обозрение *каратэ*»; Токио, 1935) и «Каратэдо-но манабиката» («Методика изучения *каратэдо*»; Токио, «Кэйтокуся», 1938), а также две работы, изданные учениками Фунакоси Гитин: «Каратэдо сюсэй. Дай ити кан» («Сборник материалов по *каратэдо*. Том 1»; Токио, Кэйо гидзюку тайкукай каратэ-бу, 1936. Под. ред. Мацумото

Нобуо) и «Каратэдо синдзуй» («Сущность каратэдо»; Токио, Дай Ниппон каратэдо Сётокай, 1939).

Особый интерес в перспективе исторических изысканий автора представляет недоступная автору ранняя работа Саваямы Масару, мастера *дзюдо* и *дзюдзюцу* и ученика *сэнсэе* Мабуни Кэнва и Мияги Тёдзюн, не удолетворившегося состоянием окинавского *каратэ* и создавшего интересную комплексную систему единоборства *Ниппон кэмпо*, под названием «Дай Ниппон кэмпо кёсё» («Руководство по кэмпо Великой Японии»; 1939).

Чрезвычайно любопытно было бы взглянуть и на книгу Кора Акихиро «Рюкю кэмпо Каратэдзюцу-но ханаси» («Беседы о рюкюском виде *кэмпо Каратэдзюцу*»), вызывающую неподдельный интерес у японских специалистов.

Эта книга увидела свет в 1936 году. Она отпечатана на mimeографе и сброшюрована по-японски («мешком» — *фукуротодзи*), имеет формат в 1/16 долю листа.

«Рюкю кэмпо каратэдзюцу-но ханаси» принадлежит к числу библиографических редкостей *каратэ*. Известны лишь два ее экземпляра: один — в библиотеке окинавского издательства «Ёдзю сёрин», второй — в частном собрании мастера и историка *каратэ* Киндзё Хироси.

Об авторе не известно практически ничего, нет никаких сведений о том, где, когда и при каких обстоятельствах он познакомился с *каратэ* (биографическая справка в книге отсутствует). Лишь в предисловии имеется фраза «В 19-й день месяца июня 11-го года Сёва (1936), в 3 часа 45 минут полудни, завершив работу над этой книгой, кладу кисть, сидя в церемониальной позе в одной из комнат своего жалкого жилища, что находится по адресу: Хоккайдо, г. Хакодате, квартал Хорикава, 74 *банти*». Из этих слов можно заключить, что автор, по всей видимости, уроженец Окинавы, в период написания книги жил в Хакодате. Судя по содержанию его труда, Кора Акихиро, увлекаясь *каратэ*, был профессиональным

гадателем по «Книге перемен» (*экися*), что придало его труду особый аромат.

Книга Кора Акихиро, действительно, весьма своеобразна. Если в первой ее части речь идет о *каратэ*, то во второй рассматриваются самые разные вопросы — от истории Рюкю до половых проблем и межрасовых отношений. Автор даже предлагает специфическую теорию, согласно которой представители цветных рас превосходят европеоидов. Создается впечатление, что, издавая эту книгу, он решил высказаться по всем наиболее интересующим его вопросам.

Для справки приведем оглавление этой книги: 1. Искренность (*макото*). 2. Искусство *каратэдзюцу*. 3. Происхождение *каратэдзюцу*. 4. Методы и организация тренировок. 5. Тренировка с *макиварой*. 6. Техника ударов в *макивару*. 7. Изготовление *макивары*. 8. *Кама* и техника ударов ногами. 9. *Кама* Пингъан сёдан. 10. Удары руками и ногами в *кама* Пингъан сёдан. 11. Польза от практики *кама* Пингъан сёдан. 12. Место и длительность тренировочных занятий. 13. Питание, живот-*хара*, бедра и поясница-*коси*, женщины. 14. Школы *каратэ*. 15. Краткая история *каратэ*. 16. Остров Рюкю и его таланты. 17. Страна Рюкю, княжество Сацума и сёгунский дом. 18. Княжеский дом Симадзу, королевский дом Рюкю и сёгунский дом. 19. Герб королевской семьи Сё. 20. Непозволительное положение Рюкю. 21. Величайшая смута за всю историю Рюкю. 22. Упразднение княжества Рюкю и учреждение префектуры Окинава и движущие силы этих процессов. 23. Японо-китайская война 1894—1895 годов и окинавские мужчины. 24. Визиты иностранных кораблей и адмирал Канна. 25. Голова. 26. «Качество жизненной энергии *ки*» (*кисичу* — в современном языке: психофизиологический тип). 27. Непосредственное восприятие. 28. Наука чтения по лицу *кансогаку* и наука выбора имени *сэймэйгаку*. 29. Наука предсказания

судьбы *унэйгаку* по «исконному сердцу» *хонсин*. 30. Кто попадает в беду? 31. Запястье. 32. Упражнения с булавами-*тиси*. 33. Человеческий род и супружество. 34. Рюкюские лошади и девушки. 35. Японцы и иноземная культура. 36. Физические упражнения и походка. 37. Судьба и характер. 38. Благородное нищенство и кража денег. 39. Поведение крови. 40. *Каратэдо* — «Путь *каратэ*». 41. Мужские яички и половое чувство. 42. Упражнения для женщин и яичник. 43. Приемы мозаичты в женских журналах и вероятный противник. 44. Опускание груди и желудка. 45. *Кама* Найханги. 46. Секреты и прелесть воспитания. 47. «*Тидзиури*». 48. Предупреждение людям цветных рас.

* * *

Анализ японской учебно-методической литературы по *каратэ* за 1922—1944 годы позволяет сделать ряд выводов и предположений.

1. К началу XX века самобытное боевое искусство острова Окинава *каратэ* в основном сложилось в техническом отношении, представляя собой искусство рукопашного боя с применением ударов различными частями тела, бросков и болевых воздействий на суставы, удушающих приемов.

Раннее окинавское *каратэ* было рассчитано в основном на применение в боевых столкновениях с безоружным противником (противниками), что нашло отражение в его технике, тактике и методике (основной акцент на применение ударов, второстепенная роль захватов, бросков и болевых воздействий на суставы и др.). По-видимому, сравнительно высокого уровня развития достигла техника и тактика ведения боя с противником, вооруженным палкой. В то же время такие

важные разделы самозащиты, основательно разработанные в японском *дзюдзюцу*, как защита от различных захватов, защита в положении сидя на пятках, защита от нападения с ножом или мечом, не были разработаны, что в дальнейшем предопределило заимствование соответствующих приемов из *дзюдзюцу* и *Кодокан дзюдо*.

2. С позиций современной науки, методика обучения и тренировки в *каратэ* в дояпонский период находилась в зачаточном состоянии. Ее активная разработка и совершенствование начались только в период внедрения *каратэ* в начальные и средние учебные заведения в 1900-х — 1910-х годах. В основе староокинавской методики обучения и тренировки в *каратэ* лежали многократные повторения индивидуальных нормативных комплексов *кама*. При этом применение технических действий, составляющих *кама*, объяснялось наставниками только избранным ученикам. Тренировки в *кама* дополнялись упражнениями со специальными снарядами с целью развития физической силы, укрепления ударных частей, связочного аппарата, развития точности и силы ударов. Методы тренировки в парах, в том числе учебные и тренировочные бои *кумитэ*, применялись лишь в процессе тренировки старших учеников и очень избирательно (во многих случаях все обучение и тренировка сводились только к тренировке в *кама*, тренировки в *кумитэ* удаивались лишь избранные) и, видимо, не получили еще основательной разработки.

3. С момента создания в 1879 году на месте княжества Рюкю японской префектуры Окинава с началом проникновения на остров японских *будо* и особенно с начала 1920-х годов, когда началось распространение *каратэ* в японской метрополии, окинавское боевое искусство вступило в период активного взаимодействия с японскими *будо*, прежде всего, с *Кодокан дзюдо* и *дзюдзюцу*. Это взаимодействие шло на всех уровнях — от технического до идеологического. Его результатом стали

серьезные технические, тактические, методические изменения *каратэ* и его трансформация в вид японского будо — *каратэдо*, что хорошо просматривается на материале исследуемых учебно-методических пособий.

В техническом отношении следует отметить совершенствование старой техники окинавского *каратэ*, происходившее под влиянием *дзюдо*, *дзюдзюцу* и европейского бокса (влияние бокса на технику *каратэ* особенно заметно в трудах Мотобу Тёки и Муцу Дзуйхо).

Под влиянием *дзюдзюцу* и *дзюдо* технический арсенал *каратэ* пополнился целым рядом разделов: защиты от различных захватов, защиты в положении сидя на пятках, защиты от нападений с ножом или мечом, женской самозащиты. В программу отдельных школ *каратэ* также была включена традиционная японская система реанимации *каппо*.

Совершенствуя тактику применения приемов *каратэ*, специалисты этого периода (в первую очередь японцы, пришедшие в *каратэ* из *кэндо*, *дзюдо* или *дзюдзюцу*) разрабатывают тактику высокоманевренного боя, в котором маневр применяется для выхода противнику за спину, обеспечения возможности проведения атаки с удобного угла из безопасной позиции (особенно явственно прослеживается в школе Вадо-рю), а также тактику применения встречных и опережающих ударов (школа Мотобу-рю, система *каратэ кэмпо* Токийского императорского университета и др.).

В отношении совершенствования методики *каратэ* этот период характеризовался, в первую очередь, разработкой методики проведения учебных, тренировочных, учебно-тренировочных и соревновательных боев *кумитэ*, а также совершенствованием методов общей и специальной физической подготовки. Важно отметить, что в развитии методики *каратэдо* этого времени важную роль сыграли и влияние методов тренировок, принятых в западных видах спорта, которые в это время быстро про-

никали в Японию (силовая тренировка с использованием тяжестей, «метод психических напряжений», применение экспандера, скакалки и др.).

Наконец, говоря об изменениях *каратэ* в идейном плане, следует указать на большое влияние на это самотытное окинавское искусство рукопашного боя идеологии японских будо, в первую очередь — *Кодокан дзюдо* и *кэндо*, философских идей буддийской школы Дзэн, повлекшее разработку мастерами *каратэ* вопросов духовного, нравственного и физического воспитания и трансформацию *каратэ* в систему воспитания личности — *каратэдо*.

4. Разработка методик проведения свободных тренировок и соревновательных боев, правил оценки эффективности применяемых действий, защитного снаряжения заложили основы последующей трансформации *каратэ* в высокотехничный и требующий разноплановой подготовки вид спорта, представленный целым рядом соревновательных дисциплин: поединков с обозначением ударов; поединков в полный контакт (с применением бросков, болевых приемов или без них) с использованием защитного снаряжения; поединков с применением дозированного контакта (с нанесением ударов только в разрешенные зоны тела); соревнований в выполнении индивидуальных нормативных комплексов *ката*.

5. В рассматриваемый период были намечены некоторые направления научного изучения *каратэ* с применением методов гуманитарных (истории, этнографии) и естественных наук (физиологии).

6. Резюмируя, можно сделать вывод, что примерно за тридцатилетний период — с 1900-х по середину 1930-х годов — в основном завершилось становление современного *каратэдо* в техническом, тактическом, методическом и идеологическом отношении.

**Хронологический указатель
японской учебно-методической литературы
по каратэ за 1922—1944 годы**

1. 富名腰義珍 琉球拳法唐手. 東京, 武俠社, 大正11.
Фунакоси Гитин. Рюкю кэмпо Каратэ («Рюкюский вид *кэмпо Каратэ*»). Токио, «Букёся», 1922. 284 с.
Последнее переиздание (по состоянию на июнь 2008 года):
富名腰義珍 琉球拳法唐手. 宜野湾, 榕樹書林, 2006.
Фунакоси Гитин. Рюкю кэмпо Каратэ («Рюкюский вид *кэмпо Каратэ*»). Гинован, «Ёдзю сёрин», 2006. 300 с.
2. 富名腰義珍 鍊膽護身 唐手術. 東京, 広文堂, 大正14.
Фунакоси Гитин. Рэнтан госин каратэдзюцу («Искусство *каратэ*, предназначенное для укрепления духа и самозащиты»). Токио, «Кобундо», 1925.
До 1927 года эта книга Фунакоси Гитина перепечатывалась 7 раз.
Последнее переиздание:
富名腰義珍 鍊膽護身 唐手術. 宜野湾, 榕樹書林, 1995.
Фунакоси Гитин. Рэнтан госин каратэдзюцу («Искусство *каратэ*, предназначенное для укрепления духа и самозащиты»). Гинован, «Ёдзю сёрин», 1995. 320 с.
3. 富名腰義珍 鍊膽護身 唐手術. 写真十枚. 東京, 唐手術宣伝部 発行, 大正14.
Фунакоси Гитин. Рэнтан госин каратэдзюцу. Сясин дзюмай («Искусство *каратэ*, предназначенное для укрепления духа и самозащиты. С приложением 10 фотографий»). Токио, Каратэдзюцу сэндэн-бу (Отдел пропаганды искусства *каратэ*), 1925.

Японская учебно-методическая литература по каратэ

4. 本部朝基. 沖繩拳法唐手術. 組手編. 大阪, 唐手術普及会, 大正15.

Мотобу Тёки. Окинава кэмпо каратэдзюцу. Кумитэ хэн (Окинавский вид *кэмпо Каратэдзюцу*. Раздел *Кумитэ*). Осака, Каратэдзюцу фукюкай (Общество пропаганды *каратэдзюцу*), 1926. 58 с.

Последнее полное переиздание обеих книг Мотобу:

日本傳流兵法本部拳法. 東京, 壮神社, 1994.

Нихон дэнрю хэйхо Мотобу кэмпо («Японская традиционная школа военного искусства — *кэмпо мастера Мотобу*»). Токио, «Содзинся», 1994.

5. 三木二三郎, 高田瑞穂. 拳法概説. 東京, 東京帝大唐手研究会, 昭和5.

Мики Нисабуро, Такада Мидзухо. Кэмпо гайсэцу («Краткий очерк *кэмпо*»). Токио, Токио Тэйдай кэмпо-бу (Клуб *кэмпо* Токийского императорского университета), 1930.

Книга опечатана на mimeографе (гектографе), не для продажи.

6. 三木二三郎, 高田瑞穂. 拳法概説. 東京, 東京帝大唐手研究会, 昭和5.

Мики Нисабуро, Такада Мидзухо. Кэмпо гайсэцу («Краткий очерк *кэмпо*»). Токио, Токио Тэйдай каратэ кэнкюкай (Общество изучения *каратэ* Токийского императорского университета), 1930.

Типографское переиздание.

Последнее переиздание:

三木二三郎, 高田瑞穂. 拳法概説. 宜野湾, 榕樹書林, 2002.

Мики Нисабуро, Такада Мидзухо. Кэмпо гайсэцу («Краткий очерк *кэмпо*»). Гинован, «Ёдзю сёрин», 2002. 284 с.

7. 本部朝基. 私の唐手術. 東京, 東京唐手普及会, 昭和7. Мотобу Тёки. Вагаси-но каратэдзюцу («Моя школа каратэдзюцу»). Токио, Токио каратэ фукюкай (Токийское общество пропаганды каратэ), 1932.
8. 陸奥瑞穂. 唐手拳法. 東京, 東京帝大唐手研究会, 昭和8. Муцу Мидзухо. Каратэ кэмпо («Вид кэмпо Каратэ»). Токио, Токио Тэйдай каратэ кэнкюкай (Общество изучения каратэ Токийского императорского университета), 1933.
- Последнее переиздание: 陸奥瑞穂. 唐手拳法. 宜野湾, 榕樹書林, 1999.
- Муцу Мидзухо. Каратэ кэмпо («Вид кэмпо Каратэ»). Гиован, «Ёдзю сёрин», 1999. 493 с.
9. 摩文仁賢和. 空手術. 昭和8. Мабуни Кэнва. Каратэдзюцу («Искусство каратэ»). 1933.
10. 宮城長順. 空手道概説. 昭和9. Мияги Тёдзюн. Каратэдо гайсэцу («Краткий очерк каратэдо»). 1934.
- Книга издана частным образом, отпечатана на mimeо-графе (гектографе).
11. 摩文仁賢和. 攻防自在護身術空手拳法. 東京, 大南洋社, 昭和9. Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо («Искусство самозащиты кэмпо Каратэ»). Эффективно в нападении и защите»). Токио, «Дайнангёся», 1934. 154 с.
- Указанное издание вышло в издательстве «Дайнангёся» в марте 1934 г., а уже через месяц, в апреле, ее стереотипное издание вышло в издательстве «Каратэ кэнкюся «Кобукан».

- Последнее переиздание: 摩文仁賢和. 攻防自在護身術空手拳法. 宜野湾, 榕樹書林, 2006.
- Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо («Искусство самозащиты кэмпо Каратэ. Эффективно в нападении и защите»). Гиован, «Ёдзю сёрин», 2006. 166 с.
12. 摩文仁賢和. 功防自在空手拳法. 十八の研究. 附: 秘書「武備誌」. 空手研究叢書 第2篇. 東京, 空手研究社興武館, 昭和9. Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю. Цукэ: хисё «Бубиси». — Каратэ кэнкю сосё. Дай ни хэн («Искусство кэмпо Каратэ. Эффективно в нападении и защите. Изучение ката Сэпай. Приложение: секретная книга «Бубиси» — «Описание боевой подготовки»). Серия «Библиотека для изучающих каратэ. Том 2»). Токио, Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1934. 176 с.
- Последнее переиздание: 摩文仁賢和. 功防自在空手拳法. 十八の研究. 付: 「秘書」武備誌. 宜野湾, 榕樹書林, 2006.
- Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу Каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю. Цукэ: хисё «Бубиси». — Каратэ кэнкю сосё. Дай ни хэн («Искусство кэмпо Каратэ. Эффективно в нападении и защите. Изучение ката Сэпай. Приложение: секретная книга «Бубиси» — «Описание боевой подготовки»). — Серия «Библиотека для изучающих Каратэ. Том 2»). Гиован, «Ёдзю сёрин», 1997. 185 с.
13. 摩文仁賢和. 護身術秘伝空手拳法. セーパイの研究. 附: 秘書「武備誌」. 東京, 空手研究社興武館, 昭和9. Мабуни Кэнва. Госиндзюцу хидэн Каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю. Цукэ: хисё «Бубиси» («Секретное искусство самозащиты кэмпо Каратэ. Изучение ката Сэпай. Приложение: секретная книга «Бубиси» — «Описание

боевой подготовки»). Токио, Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1934.

14. 糸満盛信. 唐手術の研究. 東京, 新光閣, 昭和9.

Итоман Сэйсин (Моринобу). Каратэдзюцу-но кэнкю («Изучение каратэдзюцу»). Токио, «Синкокаку», 1934.

15. 富名腰義珍. 空手道教範. 東京, 大倉広文堂, 昭和10.

Фунакоси Гитин. Каратэдо кёхан («Учебник каратэдо»). Токио, «Окура кобундо», 1935. 302 с.

16. 仲宗根源和. 空手大観. 東京, 昭和10.

Накасонэ Гэнва. Каратэ тайкан («Большое обозрение каратэ»). Токио, 1935.

17. 摩文仁賢和, 仲宗根源和. 空手道入門. 別名: 空手独習の手引. 空手独習講義録. 第1巻. 東京, 空手研究社興武館, 昭和10.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Каратэдо нюмон. Бэцумэй: «Каратэ докюсю-но тэбики». Каратэ докюсю коги року. Дай ити кан. («Введение в каратэдо». Другое название: «Основы самостоятельного изучения каратэ». Серия «Конспекты лекций для самостоятельного изучения каратэ». Том 1). Токио, «Каратэ кэнкюся «Кобукан», 1935.

18. 松本信雄 編. 空手道集成. 第1巻. 東京, 慶応義塾体育会空手部, 昭和11.

Мацумото Нобуо (ред.). Каратэдо сюсэй. Дай ити кан («Сборник материалов по каратэдо». Том 1). Токио, Кэйо гидзюку тайкукай каратэ-бу (Клуб каратэ общества физической культуры университета Кэйо гидзюку), 1936. 350 с.

19. 高良昭廣. 琉球拳法空手術の話. 昭和11.

Кора Акихиро. Рюкю кэмпо каратэдзюцу-но ханаси («Беседы о рюкюском виде кэмпо Каратэдзюцу»). 1936.

Книга отпечатана на мимеографе, сброшюрована по-японски («мешком» — фукурутодзи).

20. 仲宗根源和. 空手術の話. 東京, 指南社, 昭和12.

Накасонэ Гэнва. Каратэдзюцу-но ханаси («Беседы о каратэдзюцу»). Токио, «Синанся», 1937.

Последнее переиздание:

仲宗根源和. 空手の話: 理想的体育・護身・鍊膽法. 宜野湾, 榕樹書林, 1997. 57 p.

Накасонэ Гэнва. Каратэдзюцу-но ханаси: рисогэки тайку, госин, рэнтан хо («Беседы о каратэдзюцу — идеальном методе физического воспитания, самозащиты и укрепления духа»). Гинован, «Ёдзю сёрин», 1997. 57 с.

21. 摩文仁賢和, 仲宗根源和. 攻防拳法空手道入門. 東京, 京文社書店, 昭和13.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо Каратэдо нюмон («Введение в вид кэмпо Каратэдо, предназначенный для нападения и защиты»). Токио, «Кёбунся сётэн», 1938.

Первое издание вышло в марте, а уже в мае вышло 2-е стереотипное издание. До 1939 года эта книга перепечатывалась 5 раз.

Последнее переиздание:

摩文仁賢和, 仲宗根源和. 攻防拳法空手道入門. 宜野湾, 榕樹書林, 2006.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон («Введение в вид кэмпо Каратэдо, предназначенный для нападения и защиты»). Гинован, «Ёдзю сёрин», 2006. 219 с.

22. 仲宗根源和. 空手道大観. 東京, 東京図書, 昭和13.

Накасонэ Гэнва (авт., ред.-сост.). Каратэдо тайкан («Большое обозрение каратэдо»). Токио, «Токио тосё», 1938. 414 с.

Книга переиздана в 1954 году издательским отделом Общества изучения *каратэ* (Каратэ кэнкюкай сюшпан бу), но без фотографической вкладки.

Последнее переиздание:

仲宗根源和編. 空手道大観. 宜野湾, 緑林堂書店, 1991.

Накасонэ Гэнва (ред.-сост.). Каратэдо тайкан («Большое обозрение *каратэдо*). Гинован, «Энриндо сётэн», 1991. 414 с.

23. 仲宗根源和. 空手道の学び方. 東京, 啓徳社, 昭和13.

Накасонэ Гэнва. Каратэдо-но манабиката («Методика изучения *каратэдо*). Токио, «Кэйтокуся», 1938.

По содержанию эта книга идентична книге «Каратэдо-но ханаси».

24. 空手道真髓. 東京, 大日本空手道松濤会, 昭和14.

Каратэдо синдзуй («Сущность *каратэдо*). Токио, Дай Ниппон каратэдо Сётокай (Общество изучения *каратэдо* Великой Японии мастера Сёто), 1939.

25. 澤山勝. 大日本拳法教書. 昭和14.

Саваяма Масару. Дай Ниппон кэмпо кёсё («Руководство по *кэмпо* Великой Японии»). 1939.

26. 富名腰義珍. 空手道教範 (増補). 東京, 大倉広文堂, 昭和16.
Фунакоси Гитин. Каратэдо кёхан (дзохо) («Учебник *каратэдо* (дополненное издание)). Токио, «Окура Кубундо», 1941.

Последовенные переиздания:

1. 船越義珍. 空手道教範. 東京, 日月社, 1958.

Фунакоси Гитин. Каратэдо кёхан («Учебник *каратэдо*). Токио, «Нитигэсся», 1958. 264 с.

2. 船越義珍. 空手道教範. 東京, 松濤會, 1985.

Фунакоси Гитин. Каратэдо кёхан («Учебник *каратэдо*). Токио, «Сётокай», 1985.

27. 富名腰義珍. 空手入門. 東京, 国防武道協会, 昭和18.
Фунакоси Гитин. Каратэ нюмон («Введение в *каратэ*). Токио, Кокубо будо кёкай (Ассоциация *будо* национальной обороны), 1943.

28. 糸満盛信. 拳武雑考. 武富吉臣, 昭和19.

Итоман Сэйсин (Моринобу). Кэмбу дзацую («Кулачное боевое искусство: рассуждения на разные темы»). Такэтоми Ёсиоми, 1944.

При подготовке историко-библиографического очерка «Японская учебно-методическая литература по каратэ 1922—1944 годов» и Хронологического указателя японской учебно-методической литературы по *каратэ* за 1922—1944 годы использованы следующие материалы:

1. Дзюкэндо хякунэнси («Сто лет японского искусства штыкового боя»). Токио, «Дзэн Нихон дзюкэндо рэммэй», 2008. Под ред. *Канэсаса Хиромити*.

2. *Мияги Токумаса*. Вводная статья к переизданию «Каратэдо тайкан» // Каратэдо тайкан (Токио, «Энриндо сётэн», 1991, с. 1—11).

3. *Такэиси Кадзуми*. Сэндзэнки-но каратэ хон («Книги по *каратэ* довоенного периода» // вестник издательства «Ёдзю сёрин» «Гадзюмару цусин», № 21 от 14.05.1999, с. 9—12).

4. *Noble, Graham*. The First Karate Books // «Fighting Arts International», No. 90, 1995, pp. 19—23.

5. Электронный каталог Национальной парламентской библиотеки Японии (Кокуруцу кокай тосёкан / National Diet Library), размещенный по адресу: <http://opac.ndl.go.jp>.

嘉納治五郎 著

講道館師範

柔道一班
並に其教育上の価値

東京

大成館

明治23年

Кано Дзигоро

Наставник школы Кодокан

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДЗЮДО
И О ЕГО ЦЕННОСТИ В ДЕЛЕ
ВОСПИТАНИЯ

Токио

Тайсэйкан

1890

Предисловие переводчика

11 мая 1889 года 29-летний основатель *Кодокан дзюдо* Кано Дзигоро по приглашению Общества образования Великой Японии (Дай Ниппон кэйку кай) прочитал лекцию «Общие сведения о *дзюдо* и о его ценности в деле воспитания¹» («Дзюдо иппан нараби-ни соно кэйкудзё-но воспитания» и дал практическую демонстрацию *дзюдо* в лекционном зале Общества образования в присутствии тогдашнего министра просвещения Японии Эномото Такэаки, полномочного посла Италии и ряда других влиятельных персон.

В этом своем выступлении Кано Дзигоро рассказал об истории создания школы *Кодокан*, целях *дзюдо*, изложил концепцию *дзюдо* как метода физического воспитания (*тайикухо*), рукопашного боя (*сёбухо*) и «совершенствования сознания» (*сюсинхо*), дал характеристики методикам *ката* и *рандори* и изложил свои идеи о ценности *дзюдо* в деле воспитания.

Позднее Кано Дзигоро доработал рукопись своего доклада, и в 1890 году он был опубликован².

Доклад «Общие сведения о *дзюдо* и о его ценности в деле воспитания» является ценнейшим источником, в котором в высшей степени компетентно и систематически излагается концепция *Кодокан дзюдо*, характеризуется

¹ Словом «воспитание» переведено японское слово кэйку (教育), которое означает и «воспитание», и «образование». Возможность такого перевода определяется тем, что и русское «воспитание» также содержит в себе оба значения — прим. перев.

² 嘉納治五郎 柔道一班並に其教育上の価値 // 新演説 第1集(第1-5号). 伊東武彦編. 東京, 大成館, 明治23年.

Кано Дзигоро. Дзюдо иппан нараби-ни соно кэйкудзё-но кати («Общие сведения о *дзюдо* и о его ценности с точки зрения воспитания») // Сингэндзэцу («Новые доклады»). Выпуск 1. Под ред. Ито Такэхико хэн. Токио, «Тайсэйкан», 1890.



Кано Дзигоро в возрасте 28 лет

Наставник школы Кодокан Кано Дзигоро

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДЗЮДО И О ЕГО ЦЕННОСТИ В ДЕЛЕ ВОСПИТАНИЯ

Сегодня я расскажу вам о сущности *дзюдо* и о том, какую ценность *дзюдо* представляет в деле воспитания.

Прежде всего, я хочу сказать, что собираюсь говорить об этом, предполагая, что присутствующие пока еще ничего не знают о том, что такое *дзюдо*, и, соответственно, постараюсь сделать свое изложение максимально понятным, не затрагивая чересчур сложных вопросов.

Я полагаю, что уважаемым слушателям прежде не раз доводилось слышать слово *дзюдо* (*柔術*), но слово *дзюдо* (*柔道*) для большинства будет, наверно, новым. Однако *дзюдо* — это не что иное, как всего лишь другое название *дзюдо*. А почему я отказался от использованного общепринятого слова *дзюдо* и назвал искусство своей школы *дзюдо*, вам постепенно, по мере моего изложения, станет понятно.

Слово *дзюдо* знают все, но если попросить дать *дзюдо* определение, то, я думаю, многие затруднятся с ответом. В *дзюдо* существует множество школ, которые занимаются совершенно разными вещами, используя при этом одно и то же название — *дзюдо*. А, с другой стороны, многие школы, используя разные названия, занимаются одним и тем же. К примеру, мы можем назвать *дзюдо* некую систему, в которой тренируются в упражнениях, выкручивании рук, в ударах ногами и руками. Однако есть школы, в которых отрабатываются только броски, и они тоже называют свое искусство *дзюдо*. Известно также множество других названий: *тайдзюцу* (*體術*), *явара* (*和*), *дзюдо* (*柔道*), *когусоку* (*小具足*),

техника и методика начального периода развития этой школы, представлены взгляды Кано Дзигоро на историю *дзюдо*.

Перевод выполнен А. Горбылёвым по изданию:

Кано Дзигоро. Дзюдо иппан нараби-ни соно кёйкудзё-но кати // Сирё Мэйдзи будо си («История *будо* в эпоху Мэйдзи в исторических источниках»). Токио, «Синдзимбуцу орайся», 1971, с. 81—97.

Для транскрибирования японских слов использована признанная отечественными японоведами система практической транскрипции Д. И. Поливанова.

Фамилии и имена японцев даются в традиционном японском порядке — сначала фамилия, потом имя.

При работе я стремился максимально сохранить терминологию автора, отражающую определенный этап в развитии терминологии *дзюдо*, что в ряде случаев ведет к вынужденному «утяжелению» русского текста.

Свою задачу на этом этапе работы я видел в том, чтобы познакомить российского читателя с этим памятником, а не подготовить критическое издание его текста. В связи с этим комментарий ограничен до минимума, необходимого для ясного понимания текста.

Алексей Горбылёв

торидэ (捕手), *кэмпо* (拳法), *хакуда* (白打), *тэммоти* (手持) и другие, но все они обозначают какую-то разновидность *дзюдзюцу*. Разница между этими названиями состоит лишь в том, что школы, называющие свое искусство *торидэ* или *когусоку*, в большинстве тренируют технику пленения и связывания (*хобаку*), а те, что называют свое искусство *тайдзюцу* или *дзюдо*, практикуют рукопашный бой в доспехах (*ёрои-кумиутти*) и отрабатывают в основном броски. Таким образом, школы этого искусства и используют множество названий, и практикуют различные упражнения, поэтому совершенно невозможно привести четкую их классификацию и определить однозначно, какое содержание скрывается за тем или иным названием. Но если попытаться суммировать все эти сведения, то *дзюдзюцу*, как мне думается, можно охарактеризовать как «искусство нападения на вооруженного или вооруженного коротким оружием противника и защиты от такого нападения». Далее, поскольку название *дзюдзюцу* является наиболее распространенным, то, говоря о старых разновидностях этого искусства, таких как *тайдзюцу*, *явара*, *когусоку* и других, сейчас мы можем условно использовать слово *дзюдзюцу* как их обобщающее обозначение. Таким образом, прошу вас иметь в виду, что когда в дальнейшем я буду употреблять слово *дзюдзюцу*, я буду подразумевать и все его разновидности — *тайдзюцу*, *явара*, *когусоку*, *кэмпо* и другие.

Теперь я попытаюсь рассмотреть вопрос о том, когда и каким образом возникло это искусство — *дзюдзюцу*. Относительно происхождения *дзюдзюцу* в разных школах существуют разные версии, и поэтому мы не можем верить без разбору всем наставлениям (*дэнсё*) всех школ и принимать за истину то, что в них написано. Ведь если мы поверим всем наставлениям одновременно, то должны будем одновременно верить в вещи несовместные.

Кто-то задаст вопрос: коль скоро мы считаем, что доверять всем наставлениям одновременно нельзя, то, может

Общие сведения о дзюдо
 быть, среди имеющих ксилографов есть заслуживающие доверия? Но, к сожалению, и это кажется мне сомнительным. Я, конечно, могу говорить только о тех сочинениях, с которыми сам познакомился к настоящему моменту, но, всё же, я не встретил пока ни одного сочинения, которому можно было бы доверять вполне. Вы спросите, почему я так считаю? Дело в том, что эти ксилографы, по всей видимости, просто дословно воспроизведут записанное в наставлениях каких-то определенных школ.

Поэтому, если мы хотим выработать достоверную версию происхождения *дзюдзюцу*, то мы должны опираться не на предания одной или двух школ и не на имеющиеся в литературе книги, а обязаны тщательно изучить наставления всех школ, сопоставить их данные с другими фактами и так выработать собственную точку зрения.

Итак, у последователей *дзюдзюцу* насчет происхождения этого искусства имеются различные версии. Одни утверждают, что это искусство передал некий Тин Гэмпин (陳元贊 — кит. Чэнь Юаньбин), приехавший в нашу страну из Китая. Другие говорят, что этот Тин Гэмпин только рассказывал о *кэмпо*, а не обучал ему сам, и что трое *ронин*¹ — Фукуно, Миура и Исогай, послушав его рассказы, сами разработали технику, причём каждый из них основал свою школу *дзюдзюцу*. В других школах утверждают, что в Нагасаки жил врач по имени Акияма Сиробэй Ёситоки, который отправился в Китай и вернулся оттуда, изучив всего-навсего три приема боевого искусства *хакуда*, а потом, по возвращении на родину, самостоятельно разрабатывал технику рукопашного боя и так создал *дзюдзюцу*. Есть также и такая версия, согласно которой *дзюдзюцу* возникло еще во времена богов и целиком является творением японского народа.

¹ Ронин — самурай, лишившийся службы — прим. перев.

Что касается моего собственного мнения, то, прежде всего, я хочу сказать, что считаю *дзюдзюцу* целиком творением японцев. Версия о том, что основоположником *дзюдзюцу* явился Акияма, распространена среди предшественников только одной из ветвей школы Ёсин-рю, тогда как в других школах эту историю мне слышать не доводилось. Возможно, лишь только эта школа Ёсин-рю имеет истоки, отличные от истоков других школ. Как бы там ни было, с учетом и других обстоятельств, я не думаю, что искусство *дзюдзюцу* произошло от Акиямы.

Версия, называющая основателем *дзюдзюцу* Тин Гэмпина, распространена очень широко. Тин Гэмпин приехал в Японию во 2-м году Мандзи [1659], а умер в 11-й год Камбун [1671]. Если бы Тин Гэмпин действительно передал *дзюдзюцу*, то он должен был передать японцам именно то искусство рукопашного боя, которое практиковалось в Китае в те времена, в период от годов Мандзи [1658.VII—1661.IV] до годов Камбун [1661.IV—1673.IX], известное как *кэмпо* (кит. *цюаньфа*) или *хакуда* (кит. *байда*). И действительно, в именуемых в настоящее время наставлениях говорится, что Тин Гэмпин передал именно *кэмпо*. Однако если мы попытаемся выяснить по тогдашним китайским книгам, что представляло собой это искусство под названием *кэмпо* или *хакуда*, то увидим, что оно включало в себя исключительно удары ногами и руками. Думається, что это китайское искусство явно не достигло столь же высокого уровня развития, как японское *дзюдзюцу*. Поэтому, даже если мы допустим, что Тин Гэмпин действительно преподавал *кэмпо*, мы всё равно должны будем признать, что то подлинное *дзюдзюцу*, которое мы сегодня ценим весьма высоко, родилось благодаря исканиям именно японцев. Причем, что касается искусства ударов ногами и руками, то японцам вовсе не нужно было дожидаться приезда Тин Гэмпина, чтобы познакомиться с ним, потому что такое искусство существовало в Японии с глубокой древности.

В настоящее время существует школа *когусоку* Такэноути-рю, которая, как утверждают, была создана в 1-й год Тэмбун [1532]. Кроме того, такие слова, как *явара*, *кумиути* и другие, в изобилии встречаются в сочинениях, созданных еще до годов Мандзи. С учетом этих фактов, происхождение *дзюдзюцу* едва ли столь сильно связано с приездом Тин Гэмпина в Японию.

С другой стороны, я не думаю, что Тин Гэмпин уж совсем не связан с историей *дзюдзюцу*. Вполне вероятно, что Тин Гэмпин рассказал *ронинам* Фукуно, Миура и Исогаи о трех-четыре приемах *кэмпо* и, может быть, еще о некоторых принципах этого искусства и тем самым в какой-то степени стимулировал их занятия. Думаю, что в это не трудно поверить еще и потому, что в те времена японцы получали некоторые сведения от китайцев и чему-то учились у них, точно так же, как сегодня они получают сведения и учатся у людей Запада.

Я не могу твердо сказать, в каком году и в каком месте родилось искусство *дзюдзюцу*, но думаю, что оно сложилось усилиями тех людей, которые исстари посвящали себя совершенствованию в этом искусстве. Думається, что это искусство достигло своего расцвета, возвысилось до его нынешнего высокого уровня уже после приезда Тин Гэмпина в Японию, то есть после годов Камбун. В дальнейшем оно переживало взлеты и падения, но вплоть до Реставрации Мэйдзи [1868] постепенно распространялось по стране, создавая многочисленные школы.

Мне хотелось бы сказать еще об очень многом в этой связи, но поскольку сегодня я хочу рассказать еще и о многом другом и хочу многое продемонстрировать вам, я должен на этом завершить рассмотрение вопроса об истории *дзюдзюцу*. Если же кто-то пожелает познать комитесь с этой темой подробнее, я могу порекомендовать почитать третей и седьмой номера журнала «Нихон бунгаку» («Японская литература»). В этих номерах

помещены конспекты лекций по истории *дзюдзюцу*, которые я когда-то читал в школе *Кодокан*.

Общее содержание *дзюдзюцу*

Далее я постараюсь объяснить, с какой целью и что именно делается в искусстве *дзюдзюцу*.

Изначальной целью *дзюдзюцу* являлось овладение приемами рукопашного боя. Поскольку существуют разные виды приемов рукопашного боя, само собой сложилось разделение школ по их специализации: одни школы ставили целью исключительно убийство с помощью бросков, другие — связывание и пленение противника, третьи ставили своей целью убийство ударом или сковывание захватами.

Однако, точно так же, как деньги, которые ценятся как средство обмена, со временем начинают цениться выше, чем те товары, которые, в конечном итоге, должны на них приобретаться, так и в *дзюдзюцу* со временем технические приемы, которые первоначально ценились как средства достижения цели, в конечном итоге в отдельных школах практически превратились в самоцель. В таких школах зачастую изучаются приемы, которые не только не способствуют достижению цели, но и наоборот весьма далеки от нее.

Кроме того, хотя, как я говорил ранее, изначальной целью *дзюдзюцу* безусловно является овладение приемами рукопашного боя, *дзюдзюцу* имеет и ряд косвенных целей, таких, как физическое воспитание (*тайику*) и психологическая закалка (*рэнсин*). Поскольку в процессе занятий рукопашным боем тело и конечности упражняются самыми различными способами, нет сомнений в том, что косвенно *дзюдзюцу* выполняло функции метода физического воспитания, а кроме того, позволяло хорошо подготовить сознание. Поскольку рукопашный бой требует творческого поиска, применения различных тактических приемов, занимаемая *дзюдзюцу*,

человек постепенно различными способами тренирует сознание, закаляет волю, вырабатывает важные психологические качества. Кроме того в процессе занятий *дзюдзюцу* воспитываются мужество, хладнокровие и другие ценные качества личности.

В старом *дзюдзюцу*, как я уже в общем сказал, достигались перечисленные цели, но показать на практике, как и что для этого делалось, довольно сложно. Но я думаю, вам будет легче понять это, если мы для начала кое-что вам покажем.

Итак, можно выделить два метода тренировки в *дзюдзюцу*: *ката* и *рандори*. *Ката* — это метод овладения приемами рукопашного боя путем выполнения заранее определенных действий. А *рандори* — это схватка с противником, в которой каждый из двух борцов использует различные приемы по собственному усмотрению (при этом, однако, запрещается применять опасные приемы). В одних школах *дзюдзюцу* преподаются практически одни только *ката*, в других — и *ката*, и *рандори*.

Я наблюдал различные варианты проведения схваток *рандори* в разных школах и, судя по тому, что я до сих пор видел, думаю, что всего можно выделить четыре вида *рандори*.

В *рандори* первого вида применяются только броски и строго соблюдаются принципы (*хосоку*) *дзюдзюцу*.

В *рандори* второго вида тоже применяются только броски, но схватки проводятся не столько для овладения приемами, сколько для тренировки силы.

В *рандори* третьего вида используются исключительно удушающие приемы и приемы выкручивания рук.

В *рандори* четвертого вида целью является удержание противника, лишение его возможности свободно двигаться.

Теперь мы с вами посмотрим, для начала, *рандори* первого вида.

Практическая демонстрация рандори первого вида.

Данный вид *рандори* в основном совпадает с тем видом *рандори*, который я использую для обучения учеников в своей школе *Кодокан*. Разница только в том, что я исключил те элементы, применение которых, по моему мнению, может представлять опасность, и установил определенную последовательность (систему, порядок — *дзюндзэ*).

Далее мы посмотрим с вами демонстрацию *рандори* второго вида.

Практическая демонстрация рандори второго вида.

Этот способ *рандори*, как мне кажется, по сравнению с *рандори* первого вида, значительно примитивнее и грубее. Поскольку на начальном этапе изучения *дзюдзюцу* правильные технические приемы обычно плохо получаются, поэтому те занимающиеся, которые от природы наделены большой физической силой, зачастую начинают пытаться добиться победы с помощью силы, используя сравнительно нерациональные, грубые приемы. По этой причине, если на начальном этапе к ученику не относиться строго, в итоге он так и не сможет освоить правильную технику и приобретет дурную привычку бороться, прибегая к грубой силе. Поскольку, как вы видите, борцы прилагают много силы, возможно, этот вид *рандори* хорош для развития силы, но такой вид тренировок едва ли согласуется с принципами подлинного *дзюдзюцу*. Кроме того, этот вид *рандори* довольно опасен, и поэтому я его не использую.

Далее мы с вами посмотрим демонстрацию *рандори* третьего вида.

Практическая демонстрация рандори третьего вида.

Этот вид *рандори* можно разделить на два подвида. В первом подвиде, так же, как в *рандори* первого вида, где основное внимание уделяется мастерскому овладению техникой бросков, хватка ведется в соответствии с принципами *дзюдзюцу*. Во втором же подвиде большое внимание уделяется выполнению грубой силы. Однако разница между этими подвидами *рандори* не столь очевидна, как в случае с *рандори* с применением бросков, поэтому я решил показать эти подвиды как один вид.

Люди, которые сегодня демонстрируют для вас *рандори*, занимаются уже довольно долго, они хорошо подготовлены, поэтому хватки *рандори* не представляют для них особой опасности. Однако если так будут тренироваться начинающие, то это будет чревато для них вывихами рук и иными травмами. Проведению схваток такого рода должны уделять особое внимание те, кто изучают *дзюдзюцу* с целью подготовки к рукопашному бою. Однако те, кто хотят сохранить здоровье и собираются заниматься боевым искусством долгое время, могут совершенно обойтись без таких поединков.

Далее мы с вами посмотрим демонстрацию *рандори* четвертого вида.

Практическая демонстрация рандори четвертого вида.

В этом виде *рандори* применяются главным образом приемы удержания и освобождения от удержания, поэтому, исключив пару — тройку опасных приемов, его можно практиковать достаточно широко безо всякого вреда. Кроме того, этот вид *рандори* считается чрезвычайно эффективным с точки зрения развития силы. Однако в сравнении с тем видом *рандори*, в котором используются броски, его следует считать менее значимым, так как и теория такого поединка значительно проще, и сам

по себе он включает только один аспект рукопашного боя.

Итак, мы с вами рассмотрели полный набор различных видов *рандори*, однако на практике некоторые из старых школ *дзюдзюцу* практикуют только один вид *рандори* или же комбинируют два или три из них.

Далее я планирую продемонстрировать для вас несколько *ката*.

Ката в разных школах разные, поэтому мы с вами не сможем сейчас просмотреть их все. Правда, с другой стороны, есть и такие случаи, когда названия школ различаются, но то, чем они занимаются, практически невозможно различить. Поэтому я выбрал для показа вам *ката* двух школ, которые, с одной стороны, являются наиболее важными, а, с другой, внешне очень сильно отличаются друг от друга.

Сначала мы продемонстрируем для вас *ката* школы Тэндзин сингё-рю, а потом посмотрим *ката* школы Кито-рю.

Практическая демонстрация ката школы Тэндзин сингё-рю (демонстрирует сам докладчик с одним партнером).

Практическая демонстрация ката школы Кито-рю (демонстрирует сам докладчик с одним партнером).

Итак, мы продемонстрировали вам *ката* двух школ. *Ката* других школ в большинстве своем похожи на какое-то из этих двух *ката*. Думаю, что можно также сказать, что некоторые из них по характеру занимают промежуточное положение между этими двумя *ката*. Поэтому я думаю, что два продемонстрированных нами *ката* можно рассматривать как образцы, дающие общее представление о том, что такое *ката дзюдзюцу*.

Теория *ката* довольно сложная, и ее невозможно объяснить с ходу. Но я постараюсь объяснить вам два — три самых простых, доступных для понимания элемента только что показанного *ката* школы Тэндзин сингё-рю.

Представим себе двух бойцов. Первый пытается нанести второму тычковый удар кулаком. Второй тут же уходит в сторону, уклоняясь от удара, захватывает кисть наносящей удар руки противника и выкручивает ее. В результате первый, которому выкручивают в суставе руку, вынужден упасть. Вот таков смысл данной комбинации.

Снова представим себе, что первый вытягивает вперед руку, хватая второго за воротник куртки и пытается выйти на удушающий прием. В этом случае второй захватывает кисть руки первого и резко отступает назад. Первый, которого второй дергает на себя, несколько теряет равновесие, его захват ослабевает. В этот момент второй выкручивает первому руку. В результате первый либо упадет, либо окажется в сковывающем захвате.

Рассмотрим еще один пример. Первый и второй обоим толкают и дергают друг друга. И вот первый немного накреняется в какую-то сторону и оказывается в положении, из которого он легко может упасть. Если в этот момент второй рывком всего тела дернет первого в том же направлении, в котором тот накренился, то первый упадет. В этом случае, когда первый накренился в какую-то сторону, можно использовать и другой способ. Например, второй может сбить первого на пол, выполнив подсечку своей стопой под стопу первого.

Сейчас я продемонстрировал только простейшие случаи, помимо них существуют самые разные и сложные приемы. Кроме того, существуют и различные варианты приемов.

Таким образом, *ката* школы Тэндзин сингё-рю представляют собой комплексы различных приемов, построенных на основе вот таких принципов. В числе этих приемов есть весьма тщательно разработанные, что

свидетельствует о том, что создатель этих *ката* приложил очень много труда. Однако, как вы, вероятно, заметили во время демонстрации *ката*, такие *ката*, в их исконном виде, целиком, едва ли подходят для использования в наши дни. Вы можете спросить, почему я так считаю. Дело в том, что между тем временем, когда были разработаны эти *ката*, и нашими днями есть очень большая разница: изменился и дух времени, и нравы. В результате часть элементов *ката* перестала соответствовать потребностям сегодняшнего дня. Например, в этих *ката* есть целый ряд приемов, при выполнении которых исполнитель затыкает за пояс тренировочный деревянный меч или использует короткий меч *кодати*; я думаю, что мы вполне можем отказаться от таких *ката*. Далее, в этих *ката* есть целый ряд приемов, которые невозможно выполнить, если противник не одет в куртку с широкими рукавами, однако сегодня, когда распространена одежда с узкими рукавами, такие приемы не особенно полезны. Кроме того, в этих *ката* есть довольно много мест, в которых используются стилизованные ради внешней красоты движения, далекие от реальности. Наконец, в этих *ката* очень много приемов с выкручиванием рук и с передавливанием горла; оставая в стороне вопрос о прикладной ценности этих приемов, я хочу выразить опасение, что незнакомым с *дзюдзюцу* людям из-за использования таких приемов может показаться, что *дзюдзюцу* — это вовсе не метод физического воспитания, а нечто совсем противоположное. По этим причинам я считаю, что, хотя в *ката дзюдзюцу* есть много того, что следует позаимствовать, нам совершенно не следует заимствовать и использовать их полностью, безо всяких исключений.

Далее я собираюсь говорить о сущности *ката* школы Кито-рю.

Теоретический фундамент *ката* школы Кито-рю гораздо сложнее, нежели у *ката* школы Тэндзин сингё-рю, и я даже думаю, что объяснить их на словах едва ли

возможно, поэтому я не смогу в полной мере осветить этот вопрос сейчас. Но всё же я попытаюсь сказать об этих *ката* несколько слов.

Представим, что когда я стою вот так, ко мне подходит человек, который собирается бросить меня. В этом случае он обязательно должен либо потянуть меня вперед или оттолкнуть назад, чтобы наклонить меня в какую-то сторону и затем применить прием. Однако я, чтобы не потерять равновесия и сохранить строго вертикальное положение туловища, перемещаюсь в том направлении, в котором воздействует противник: если он тянет меня к себе, я двинусь в направлении рывка; если он толкает меня, я двинусь в направлении толчка. В этом случае противник едва ли сможет применить какой-то прием. С другой стороны, если противник попытается применить какой-то прием, а я вдруг испугаюсь, позволю нарушить свою базовую позицию (*хонтай*) и наклонюсь в какую-то сторону, противник легко сможет меня бросить. С помощью этого *ката* последователи школы Кито-рю учатся сохранять вот такую позицию, которая называется «основной» (*хонтай*), не наклоняясь ни в одну сторону.

Сейчас мы попробуем рассмотреть теоретические основания одного из *ката* школы Кито-рю.

Поскольку люди обычно стоят на двух ногах, вес тела человека покоится на обеих стопах. Самый легкий способ свалить стоящего вот так человека — наклонить его в какую-то сторону, заставив его перенести вес тела на возможно меньшую площадь опоры — например, на часть одной стопы или на пятки обеих стоп. Вот в такой момент, когда вес тела человека перенесен или только переносится на такую малую площадь опоры, его подсекают или дергают и таким образом выбивают из под него точку опоры. Поэтому один из борцов пытается наклонить противника в какую-то сторону и для этого дергает его или толкает, а тот с помощью различных

перемещений пытаются сохранить равновесие. Если при этом я способен предвидеть, как будет перемещаться противник, то точно в тот момент, когда противник будет делать свой следующий шаг, я дерну его так, чтобы он потерял равновесие. В этом случае, опасаясь потерять равновесие, мой противник может попытаться вернуться в прежнюю позицию, но для этого он, олять-таки, обязательно должен шагнуть. Если в этот момент я тоже начну действовать, согласно тому, как действует мой противник, то он в результате окажется в чрезвычайно опасном положении, когда он тут же упадет, если я хотя бы попытаюсь применить какой-либо прием. При этом, находясь в такой уязвимой позиции, мой противник, хотя всё еще будет стоять, в действительности окажется в таком невыгодном положении, которое, с позволения сказать, можно охарактеризовать как положение живого трупца. Привести противника в такое положение можно с помощью определенных движений тела и конечностей, и как раз эти самые движения и изучаются с помощью *ката* школы Кито-рю.

Как я уже говорил ранее, в *ката* школы Кито-рю эта чрезвычайно сложная, изощренная теория применения в бою бросков изучается практическим образом с помощью конкретных физических действий; поэтому неспециалист, немного понаблюдав демонстрацию *ката*, едва ли сможет понять, почему происходит именно то, что происходит. Но если вы попытаетесь глубоко прочувствовать это *ката*, то поймете, что оно сконструировано довольно удачно. Без сомнения, это *ката* создано в результате упорного труда человека выдающихся умственных способностей.

Говоря так, я хочу сказать, что *ката* школы Кито-рю из всех *ката* всех школ *дзюдзюцу* являются наиболее утонченными и удачно сконструированными, но если мы посмотрим на них с точки зрения того, насколько полезны эти *ката* сегодня, насколько эффективны они как

метод гимнастики, мы, конечно, будем вынуждены признать, что при использовании этих *ката* в их исконном виде польза от них будет невелика, что они едва ли наилучшим образом подходят в качестве метода гимнастики. Вы спросите, почему я так считаю?

Если мы рассмотрим показанное *ката* с точки зрения его пригодности для обучения искусству рукопашного боя в нынешних условиях, то мы увидим, что оно слишком сложное для того, чтобы обучать ему начинающих. В настоящее время в некоторых ответвлениях школы Кито-рю, прежде чем обучать этому *ката*, обучают более простым *ката*. Кроме того, это *ката* не только чересчур сложное, но оно, к тому же, обучает только технике бросков, тогда как для подготовки к рукопашному бою необходимо обучать не только броскам, но и сковывающим захватам, различным ударам и т. д.

Вы спросите, какие недостатки есть у этого *ката* как у метода гимнастики? Во-первых, в нем используется ограниченный набор движений. Во-вторых, при этом, для выполнения этого очень ограниченного набора движений требуется очень много времени. К тому же, если мы попытаемся обучать этому *ката* школьников, то увидим, что для его практики требуется слишком много места и что использование его совершенно невозможно.

Я не могу сказать, что в деталях знаю ситуацию в других школах *дзюдзюцу*, но сколько я до настоящего момента слышал от наставников различных школ, сколько наблюдал их демонстрации, сколько изучал их сочинения, я могу сказать, что практически у всех школ есть такие же ошибочные моменты, как у школы Тэндзин сингё-рю, и такие же недостатки, как у школы Кито-рю. Поэтому я считаю, что ни одну из этих школ в их нынешнем виде использовать нельзя.

Когда мы говорим о недостатках, ошибках школ *дзюдзюцу*, то они, как я показал выше, действительно имеют место, но если мы будем рассматривать *дзюдзюцу* в целом,

то будем вынуждены признать его важным наследием прошлого, которое современное общество должно ценить чрезвычайно высоко. Я считаю, что, если мы сделаем в *дзюдзюцу* ряд исправлений, то *дзюдзюцу* сможет стать ценным методом, который может одновременно служить и физическому воспитанию, и интеллектуальному развитию, и нравственному совершенствованию. Поэтому на протяжении ряда лет я занимался исследованиями и в итоге создал особую систему, которая называется *Кодокан дзюдо*. Эта система явилась плодом упорного изучения старых школ *дзюдзюцу*, которому я посвящал все свои силы. В процессе этих исследований я отбирал то, что следовало отобрать, и отбрасывал то, что следовало отбросить, сверял отобранные элементы с научными принципами и глубоко их исследовал и в итоге создал систему, которая наиболее отвечает потребностям современного общества.

Эта система, *дзюдо*, имеет три цели: физическое воспитание (*тайшюку*), подготовка к рукопашному бою (*сёбу*) и совершенствование сознания (*сюсин*). Соответственно, занятия *дзюдо* позволяют развиваться физически, овладеть приемами рукопашного боя и определенным образом развить свои интеллектуальные способности и морально-нравственные качества. Далее я подробно расскажу об этой системе, но, прежде всего, хочу объяснить, почему я не стал использовать широко распространенное слово *дзюдзюцу*, а назвал свою систему словом *дзюдо* — «Путь мягкости-податливости», которое прежде использовалось только в нескольких особенно утонченных школах.

Когда сегодня говорят о *дзюдзюцу*, то обычно сознание рисует образ исключительно опасного искусства, в котором люди душат друг друга, вывихивают конечности из суставов, убивают и реанимируют, образ чего-то весьма вредного для здоровья и не приносящего никакой пользы. Однако в действительности *дзюдзюцу* не ограничивается только этим. А, кроме того, в той системе, которую

создал я, совершенно не используются опасные приемы. Поэтому, давая этой системе название, я стремился подчеркнуть и дать всем понять, что это вовсе не то, о чем думают непосвященные, а совершенно иная по сути система.

Кроме того, прежде в обществе существовало определенное предубеждение: считалось, что человек, не получивший так называемый «сертификат» (*мэнкё*), не имеет права преподавать *дзюдзюцу*. Я не могу сказать, что сейчас ситуация в этом смысле полностью переменялась, но предшествующий путь преподавателя перестал играть столь большую роль, и в результате появились преподаватели *дзюдзюцу*, в действительности не имеющие квалификации, необходимой для того, чтобы обучать других, которые стали распространять нечто, не имеющее никакого отношения к подлинному *дзюдзюцу*, и в результате в обществе сложилось превратное представление о том, что представляет собой *дзюдзюцу*, установилось пренебрежительное отношение к этому искусству, тогда как подлинное *дзюдзюцу* так и остается совершенно неизвестным для публики. Кроме того, непосвященные считают *дзюдзюцу* своего рода шоу; из-за того, что *дзюдзюцу* стали демонстрировать за плату в тех местах, где устраиваются показы *сумо* или акробатики, всё больше людей воспринимает *дзюдзюцу* как нечто презренное. Именно потому, что я не хотел, чтобы моя система воспринималась таким же образом, я решил отказаться от использования названия *дзюдзюцу*.

Возможно, кто-то спросит меня, почему же тогда я не назвал свою систему как-нибудь, вроде «наука о принципе мягкости-податливости» (*Дзюригаку*) или «теория принципа мягкости-податливости» (*Дзюрирон*), а выбрал в качестве названия именно слово *дзюдо*? Это название я выбрал не только потому, что оно мне нравится. Дело в том, что я опасался, что если я назову свою систему «наука о принципе мягкости-податливости»

или «теория принципа мягкости-податливости», такое название будет выглядеть чересчур новым, и у кого-то может создаться впечатление, будто эта система — целиком мое собственное изобретение. Я считал, что я ни в коем случае не должен принижать заслуг людей прошлого в развитии этого искусства, и поэтому решил назвать свою систему словом, которое уже существовало, поставив перед ним название своего зала — *додзё*. Вот основные причины, почему моя система называется *Кодокан дзюдо* — «Путь мягкости-податливости Школы преподавания Пути».

Кодокан дзюдо

Дзюдо как метод физического воспитания

Далее я расскажу о том, что и с какими целями делается в *Кодокан дзюдо*.

Как я уже вкратце говорил ранее, *Кодокан дзюдо* ставит три цели: физическое воспитание (*тайику*), подготовку к рукопашному бою (*сёбу*) и совершенствование сознания (*сюсин*). Теперь я собираюсь объяснить каждый из трех этих аспектов *дзюдо*.

Эти три аспекта, взаимодополняя друг друга, составляют *дзюдо*, поэтому их невозможно полностью разделить и рассматривать по отдельности. Однако имеется возможность специализироваться в каком-то одном аспекте, практикуя остальные только в качестве дополнения.

Теперь я постараюсь рассказать об этих трех аспектах, для удобства объяснения, разделив их, насколько это возможно.

Итак, во-первых, *дзюдо* — это метод физического воспитания, соответственно, практику *дзюдо* с целью физического воспитания я назвал «метод физического воспитания» (*тайикухо*). Его целями являются гармоничное развитие мускулатуры, оздоровление организма, развитие силы, достижение свободы в движениях тела и конечностей и др.

Возможно, что развитие мускулатуры, оздоровление организма и другие цели вполне могут быть достигнуты и с помощью обычной гимнастики, но что касается достижения свободы в движениях тела и конечностей, то едва ли существует столь же эффективный метод гимнастики, как гимнастика *дзюдо* (*дзюдо-но тайсохо*). Если вы захотите упражняться, чтобы достичь свободы в движениях тела и конечностей с помощью других методов гимнастики, то, я думаю, вы быстро придете к тому, что утратите всякий интерес к занятиям такой гимнастикой.

Я думаю, что, не вдаваясь в долгие споры, вы согласитесь со мной, что человек нуждается в том, чтобы достичь свободы в движениях тела и конечностей. Я даже думаю, что это можно назвать одной из важнейших задач воспитания, поскольку эти качества чрезвычайно полезны для человека. Вообще, методы физического воспитания следует оценивать по тому, какие полезные качества человек может приобрести в результате их практики.

Если человек хочет удерживать что-либо, то он должен быть способен надежно удерживать; если он хочет что-либо подтянуть к себе, то он должен быть способен сильно тянуть; если он хочет толкнуть, то он должен быть способен сильно толкнуть; если он хочет что-либо повернуть, то он должен быть способен хорошо вращать; если он хочет приложить силу в каком-то непривычном положении, то он должен быть способен приложить силу в соответствии со своей волей; если что-то внезапно падает ему на голову сверху, то он должен быть способен быстро уклониться; если вдруг перевернется коляска, в которой он едет, то он должен быть способен увернуться от столкновения и избежать травм. Все эти качества чрезвычайно важны в жизни человека, и все их можно хорошо развить с помощью занятий гимнастикой *дзюдо*. Чтобы убедиться в этом, сейчас мы познакомимся на практике с этим методом гимнастики. Прошу смотреть внимательно.

В *Кодокан дзюдо*, так же, как и во многих школах *дзюдзюцу*, конечно же, практикуются *ката* и *рандори*. Однако, в зависимости от того, практикуют ли *дзюдо* с целью физического воспитания, овладения приемами рукопашного боя и совершенствования сознания или же исключительно с целью физического воспитания, используются при этом методы, естественно, будут различными. Если *дзюдо* занимаются исключительно с целью физического воспитания, то из программы необходимо исключить все опасные приемы, сколь бы ни были они хороши, с точки зрения рукопашного боя. Далее, необходимо, насколько возможно, заставить работать мускулатуру всего тела, а если необходимо заставить больше работать только определенную группу мускулов, то нужно изыскать такие способы, чтобы упражнять эти мускулы максимально эффективным образом.

Вероятно, среди присутствующих есть люди, которые даже после внимательного просмотра схваток *рандори* всё еще считают, что такие схватки слишком опасны, чтобы использовать их в качестве гимнастики, однако это совсем не так. Действительно, схватки, в которых противники дерутся как попало, не соблюдая никаких принципов, чрезвычайно опасны, но если партнеры строго придерживаются определенных принципов, то такие схватки не грозят получением травм. Я обучаю борьбе вот уже восьмой год, и к настоящему моменту число учеников в моей школе достигло уже тысячи с несколькими сотнями человек. Они ежедневно, сменяя друг друга, тренируются по пять — шесть часов, но до сих пор еще ни один из них не получил столь тяжелой травмы, чтобы ее нельзя было излечить. У нас довольно часто бывают царапины на руках и ногах, легкие ушибы, но такие травмы, как вывихи или переломы костей, случаются крайне редко, на моей памяти таких случаев было всего семь или восемь. Если мы сравним процентное соотношение травмированных и здоровых

людей, занимающихся *дзюдо*, с аналогичными показателями, скажем, в спортивной гимнастике или в конном спорте, то удивимся тому, насколько редки травмы в *дзюдо*. А если вы еще примете во внимание, что на первом этапе существования школы *Кодокан* методы обучения не были разработаны до конца, и я сам являлся единственным преподавателем, который, конечно же, не мог углядеть за всеми занимающимися, то увидите, что опыт показал, что *дзюдо* — совсем не травматичный вид гимнастики.

При этом обычно я обучаю *дзюдо* отнюдь не только как методу физической культуры, но и как методу подготовки к рукопашному бою. С учетом этого вероятность получения травмы у тех, кто занимается *дзюдо* только как методом физической культуры, закономерно оказывается еще более низкой, я думаю, что этот метод физической культуры можно считать совершенно безопасным. А ведь даже в таком виде гимнастики, как упражнения с гимнастической палкой, которые сегодня распространены очень широко, порой случается, что не в меру решительный занимающийся умудряется ударить себя палкой по голове и получить травму.

Итак, гимнастический метод *дзюдо* совершенно не травматичен. А с учетом того, что, как я говорил уже ранее, *дзюдо* помогает избежать опасности в самых разных ситуациях: при падении из коляски, падении на лестнице, при падении на вас и т. д., то все его минусы с лихвой перекрываются плюсами.

Далее, мы перейдем к практической демонстрации схваток *рандори*, но прежде я расскажу о нескольких способах, позволяющих избежать опасностей.

Во время тренировок в *рандори* занимающегося неоднократно бросают на пол, и у некоторых возникает вопрос, а не ударяется ли он сильно при этом, не получает ли он травм. Нет, занимающийся при этом никаких травм не получает, поскольку в этом случае

опять-таки используются особые способы самостраховки. Так, будучи брошен, занимающийся, за мгновение до падения на пол, ударяет по полу рукой, в результате чего большая часть силы удара об пол поглощается рукой, и благодаря этому тело сильно не ударяется.

Этот удар рукой по полу при падении тренируется специально. На первом этапе занимающийся садится на пол, вытянув ноги вперед (*докладчик демонстрирует*), и затем, медленно опрокидываясь на спину, ударяет правой или левой рукой — какой удобнее — по *татами*. Когда занимающийся освоит немного этот способ, он начинает выполнять упражнения из положения на корточках, падая назад точно так же, как в предыдущем случае, и ударяя рукой. Затем он постепенно приподнимается в исходной позиции всё выше и выше и в конце концов тренируется в падениях на спину с ударом рукой по полу из стойки. Овладев этим способом ударять рукой, в дальнейшем он сможет совершенно спокойно падать, когда его будут бросать на спину или на бок.

Вы спросите, а что делать, если вас бросают вперед? В этом случае тоже можно выставить правую или левую руку, чтобы не удариться об пол туловищем или головой, но такой способ выставления руки является небезопасным, так как при нем можно травмировать руку. Поэтому в выставлении руки есть особые правила, при условии соблюдения которых получение травмы оказывается исключенным. Я назову одно — самое важное — из этих правил. Для того, чтобы не травмировать руку, рукой следует упираться в пол вот так: упираясь ладонью в пол, кисть руки нужно вот так повернуть внутрь, а локоть развернуть от себя (*докладчик демонстрирует*). Почему именно так? Если мы развернем кисть руки от себя и упрямся ею в пол, то при сильном броске мы рискуем травмировать суставы руки. Если же мы упрямся рукой в пол тем способом, который я описал выше, то рука при сильном броске не будет тщетно сопротивляться силе

броска, а согнется, поглощая силу удара, и благодаря этому мы сможем избежать травмы.

Представим теперь, что бросок был настолько сильным, что мы не смогли устоять, даже упершись рукой в пол. В этом случае мы еще больше поворачиваем кисть руки внутрь (*докладчик демонстрирует*), создаем кольцо — от кисти к локтю, от локтя — к плечу, от плеча — к спине, от спины — к ягодицам — и естественно кувыркаемся вперед так, чтобы ни одна часть нашего тела не ударилась сильно об пол, и в конце концов снова оказываемся на ногах. Аналогичный способ самостраховки применяется и при сильных бросках назад (на спину). В общем, практически в любом случае можно применить тот или иной вид самостраховки.

Для того, чтобы в полной мере овладеть всеми этими приемами самостраховки, требуется довольно много времени, но освоить все приемы в такой мере, чтобы не получать травм на обычных тренировках, нетрудно. Как показал опыт большинству занимающихся для этого хватает двух-трех месяцев занятий. А если рядом находится преподаватель и дает нужные указания, то эти способы самостраховки безо всякого труда осваиваются за несколько часов.

(Докладчик демонстрирует еще несколько способов самостраховки.)

Теперь мы перейдем к демонстрации схваток *рандори*, используемых, как я об этом говорил, в качестве метода физического воспитания.

Сначала мы посмотрим схватки с участием детей.

Практическая демонстрация схватки рандори — метода физического воспитания Кодокан дзюдо (демонстрируют две пары детей в возрасте 12—13 лет).

То же (демонстрируют две пары детей в возрасте 14—15 лет).

Теперь посмотрим демонстрацию *рандори* занимающихся более старшего возраста.

Практическая демонстрация схватки рандори — метода физического воспитания Кодокан дзюдо (демонстрирует одна пара занимающихся в возрасте 18—19 лет).

Далее мы посмотрим демонстрацию *рандори* взрослых занимающихся.

Практическая демонстрация схватки рандори — метода физического воспитания Кодокан дзюдо.

На этом я хочу завершить демонстрацию *рандори*. Думаю, что теперь все присутствующие понимают, что схватки *рандори* не представляют никакой опасности и являются хорошим физическим упражнением. Думаю также, что теперь вы понимаете, за счет чего это упражнение, кажущееся столь опасным, становится безопасным.

Далее я собираюсь показать вам гимнастические *ката Кодокан (Кодокан-но тайсо-но ката)*, но сначала хочу рассказать, какой смысл я стремился вложить в эти *ката*, создавая их.

Хотя большинство мускулов можно заставить работать с помощью *рандори*, рассмотрим этот вопрос более детально, мы обнаружим, что некоторые мускулы, в сравнении с другими, работают больше или, наоборот, меньше. И вот, чтобы проработать те мускулы, которые в схватках *рандори* задействуются сравнительно мало, естественно, требуются какие-то иные упражнения. Эти упражнения есть не что иное, как *ката*.

Эти *ката* предназначены не только для того, чтобы задействовать те мускулы, которые, к сожалению, не используются в схватках *рандори*. Они устроены так, что позволяют одновременно изучать и теорию рукопашного

боя (*сёбу-но рирон*). При этом занятия *ката* в корне отличаются от снарядной гимнастики, занятия которой лишены всякого интереса. Таким образом, *ката* восполняют один из недостатков практики вольных схваток *рандори*.

Другой недостаток схваток *рандори*, который я могу указать, — это невозможность тренироваться в *рандори* в любой одежде и в любом месте. Поскольку во время схватки партнеры обоюдно совершают различные рывки и толчки, они легко могут порвать одежду, поэтому *рандори* невозможно заниматься, иначе как в специальном тренировочном костюме.

Далее, поскольку во время схватки партнеры бросают друг друга, совершают различные кувырки, опасно заниматься *рандори* на камнях или на деревянном полу. Схватки необходимо проводить на траве или на *татами*. Поэтому и возникает необходимость в другом виде упражнения, которое можно было бы выполнять и в европейском костюме, и в японском формальном наряде с *хакама*¹ и *хаори*², на каменном и на деревянном полу.

Гимнастические *ката Кодокан* как раз и разработаны с учетом этой необходимости. Поэтому я считаю, что, исполняя эти *ката* параллельно с *рандори*, мы имеем действительно совершенный вид физической культуры. Кроме того, эти *ката* могут выполняться очень медленно, без напряжения, они устроены так, что их безо всяких помех может практиковать и старик, и молодой — в общем, любой человек, который в состоянии ходить.

В дальнейшем я планирую разработать *ката* и иного рода, но к настоящему моменту готовы два *ката*. Отличия этих двух *ката* от существовавших прежде

¹ *Хакма* — часть японского официального костюма у японской знати в виде широких шаровар, похожих на юбку — *прим. перев.*

² *Хаори* — часть японского официального костюма у японской знати в виде накидки особого покроя — *прим. перев.*

ката школ *дзюдзюцу* заключаются в том, что в этих гимнастических *ката* в действительности занимающийся не бросает партнера, и партнер не бросает его, за одежду не тянут и за воротник не захватывают.

Вы скажете, что же делают в этих *ката*, если в них не бросаете ни вы, ни вас? В этих *ката* партнеры, подтягивая к себе и отталкивая друг друга, состязаются в попытках вывести друг друга из равновесия. В тот момент, когда один партнер теряет равновесие, другой обхватывает его и приподнимает, взваливает себе на поясницу или на спину, затем выполняет все полагающиеся действия и доводит бросок до той фазы, когда его партнер должен уже начать падать. Вы спросите, каким же образом выполняются эти рывки и толчки? В одних случаях занимающийся захватывает за запястье, в других — прихватывает локоть или накладывает свою руку партнеру на поясницу или на грудь и вот таким образом дергает его на себя или отталкивает от себя. При этом в этих *ката* никогда не дергают за рукав и не захватывают за воротник. Думаю, что теперь смысл этих *ката* в основном вам понятен, и мы можем перейти к их практической демонстрации.

Практическая демонстрация первого ката метода физического воспитания Кодокан дзюдо (докладчик демонстрирует ката с одним партнером).

Наша демонстрация, конечно, была очень короткой, но, тем не менее, мы смогли задействовать достаточно большое количество мышц и потратили много сил, и поэтому у нас выступил пот. И я думаю, что эта демонстрация позволила вам в целом понять справедливость моих слов о том, что с помощью такого *ката* можно достаточно хорошо тренировать тело, а также развивать физическую силу. Поэтому сейчас мы перейдем к демонстрации второго *ката*.

Практическая демонстрация второго ката метода физического воспитания Кодокан дзюдо (докладчик демонстрирует ката с одним партнером).

Это *ката* значительно отличается от предыдущего, для его выполнения не требуются столь же большие физические усилия, но зато в нем представлено очень большое количество разнообразных движений тела и конечностей. В этом *ката* движения плавные, медленные, спокойные, поэтому, как мне представляется, оно подходит даже для старого или большого человека.

Итак, мы посмотрели уже два *ката*. Возможно, у некоторых из вас возникнет вопрос, почему же, при этом, что они являются гимнастическими *ката*, построенными на тех же принципах, что и поединок с применением бросков, они столь сильно отличаются друг от друга? Я вкратце поясню причины, по которым эти *ката* различаются.

Первое *ката* построено так, чтобы оно воплощало следующую идею: превращение жесткости в мягкость позволяет достичь победы. Поэтому в начале *ката* оба партнера прибегают к силе, дергают и толкают друг друга, стараясь при этом приложить максимум силы. Затем жесткость сменяется мягкостью, и мягкость одерживает победу. Поскольку в основе этого *ката* лежит именно такая модель, то во второй половине *ката* сила уже не используется в такой же мере, как в первой.

Второе *ката* с самого начала воплощает борьбу мягкости с мягкостью. Партнеры стремятся сохранить равновесие в стойке, всячески избегая противопоставлять свою силу силе партнера, и одновременно различными способами стараются вывести партнера из равновесия. Поскольку в основе *ката* лежит именно такая модель, это *ката*, естественно, отличается от первого, и все его движения выполняются плавно и спокойно.

Думаю, что вы уже получили общее представление об этом *ката*, и полагаю, что на этом я могу завершить свой рассказ о методе физического воспитания *дзюдо*.

Дзюдо как метод рукопашного боя (сёбухо)

Далее я собираюсь рассказать о *дзюдо* как о методе подготовки к рукопашному бою. Но, к сожалению, у нас осталось уже не так много времени, а я хотел бы поговорить еще о многом. Поэтому я не буду останавливаться подробно на этом вопросе.

Итак, что же такое рукопашный бой (*сёбу*)? В широком смысле слово *сёбу* («бой») означает борьбу с другим человеком ради достижения какой-то цели. Однако в названии *Дзюдо сёбу хо* — «Дзюдо как метод боя» — слово *сёбу* я использую в узком значении. Говоря о *дзюдо* как о методе рукопашного боя, я имею в виду изучение приемов, позволяющих убить противника, если вы хотите его убить; травмировать его, если вы хотите его травмировать; захватить его в плен, если вы хотите захватить его в плен; а также защитить себя от нападения противника, который всё то же самое стремится проделать с вами. В общем, подытоживая, *дзюдо* как метод рукопашного боя означает изучение приемов физического подчинения противника и защиты от попытки противника подчинить тебя своей воле.

Вы спросите, на какие виды разделяются приемы достижения победы в бою? И я отвечу вам, что существует три вида приемов — броски (*нагэ*), удары (*атэ*) и скывающие захваты (*катамэ*).

Бросками-*нагэ* называют такие действия, которые направлены на то, чтобы свалить (опрокинуть) противника на землю (*таосу*), сбросить с высоты (*отосу*) или ударить его о землю (*утицукэру*), в общем, в большинстве случаев бросок — это сваливание противника на землю. Для достижения этого применяются различные средства; в числе наиболее широко используемых следует назвать

толчок или рывок. В большинстве случаев эти действия ведут к тому, что тело противника кренится в каком-то направлении и оказывается выведенным из равновесия. В этот момент, чтобы заставить противника упасть в том направлении, куда наклонилось его тело, я либо подсекаю его ногу, либо зацепляю его ногу своей ногой, одновременно толкая или дергая руками в нужном направлении.

Рассмотрим теперь один пример. Представим, что тело противника наклонилось вперед. В этот момент я помещаю свое туловище прямо под него вплотную, захватываю одежду, руку или туловище противника, чтобы затруднить ему возможность движения, затем закручиваюсь или наклоняюсь вперед. В результате моих действий противник упадет и ударится о землю.

Вот таков в общем виде принцип броска, но на практике существует множество различных вариантов бросков, и в этом выступлении описать их все нет никакой возможности.

Однако для удобства все броски можно разделить на несколько больших групп: группу *тэ-вадза* — бросков, в которых сравнительно активнее используются руки; группу *коси-вадза* — бросков, при выполнении которых преимущественно используются бедра и поясница; группу *аси-вадза* бросков, в которых главным образом используются ноги; группу *масутэми-вадза* — бросков, в которых бросающий перебрасывает противника через себя, падая спиной прямо назад; группу *ёкосутэми-вадза* — бросков, в которых бросающий бросает противника, падая на бок. Таким образом, существует пять групп бросков. А теперь мы практически продемонстрируем некоторые варианты бросков.

Из раздела тэ-вадза — практическая демонстрация уки-отоси (докладчик демонстрирует прием, попутно давая пояснения).

Из того же раздела — *практическая демонстрация сэ-ои-нагэ (то же).*

Из раздела коси-вадза — *практическая демонстрация уки-госи (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация хараи-госи (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация цури-коми-госи (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация усиро-госи (то же).*

Из раздела аси-вадза — *практическая демонстрация аси-бараи (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация ко-сото-гари (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация о-сото-гари (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация ути-мата (то же).*

Из раздела ма сутэми-вадза — *практическая демонстрация томоз-нагэ (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация ура-нагэ (то же).*

Из раздела ёко сутэми-вадза — *практическая демонстрация ёко-гакэ (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация уки-вадза (то же).*

Из того же раздела — *практическая демонстрация ёко-гурума (то же).*

Далее я расскажу о *катамэ* — скывывающих захватах.

Слово *катамэ* обозначает такие приемы, при которых, сдавливая горло противника или его туловище, причиняют ему болевые ощущения или смерть; прижимая или надавливая на все туловище противника или на какую-то его часть или же на его конечность, противнику причиняют боль или же не позволяют подняться с земли; вытягивая, сгибая или выкручивая конечности противника в суставах сверх естественного предела, сваливают его на землю, причиняют ему болевые ощущения или смерть.

Поскольку сегодня у меня нет времени, чтобы объяснить все приемы в отдельности, я расскажу вам только о некоторых, наиболее важных приемах.

Удушающее сдавливание горла в большинстве случаев осуществляется руками. На тренировках мы отработаем довольно много различных вариантов удушающих приемов. Сейчас мы продемонстрируем некоторые из них, которые широко применялись в старом *дзюбзюцу*.

Практическая демонстрация нами-дзюдзи-дзимэ (докладчик демонстрирует прием, попутно давая пояснения).

Практическая демонстрация гяку-дзюдзи-дзимэ (то же).

Практическая демонстрация усиро-хадака-дзимэ (то же).

Практическая демонстрация ката-тэ-дзимэ (то же).

Практическая демонстрация цуккоми-дзимэ (то же).

Практическая демонстрация содэ-гурума (то же).

Практическая демонстрация моротэ-дзумэ (то же).

Практическая демонстрация окури-эри (то же).

Как вы только что видели, в большинстве этих приемов удушающее воздействие производится воротником

одежды. Поэтому, если противник одет в одежду европейского пошива, то возможности применения таких приемов очень ограничены. Из всех этих приемов в технику рукопашного боя *Кодокан дзюдо* я включил только два: *усиро хадака-дзимэ* (удушение предплечьем сзади) и *окури-эри* (удушение воротником сзади).

Прием *до-дзимэ* — это сдавливание туловища противника, зажав его между ногами.

Существуют также различные приемы удержания противника на земле, однако, с точки зрения реального боя, они не особенно эффективны. Не столько важно научиться удерживать противника, сколько научиться вставать с земли, когда противник пытается тебя удержать. Однако, для того, чтобы тренироваться в приемах освобождения от удержаний и вставания, непременно нужно тренироваться и в приемах удержания. Поэтому в технике рукопашного боя *Кодокан* есть несколько приемов удержания. Некоторые из них я сейчас продемонстрирую практически.

Практическая демонстрация сихо-гатамэ (докладчик демонстрирует прием, попутно давая пояснения).

Практическая демонстрация кэса-гатамэ (то же).

Практическая демонстрация ката-гатамэ (то же).

Чрезвычайно эффективным является скручивание, вытягивание или сгибание шеи. Здесь тоже есть различные приемы. Сейчас я некоторые из них продемонстрирую практически.

Практическая демонстрация нескольких вариантов перелома шеи куби-хисиги-вадза (докладчик демонстрирует приемы, попутно давая пояснения).

Из всех приемов раздела *катамэ-вадза* наиболее широко в реальных рукопашных схватках, по всей

Общие сведения о дзюдо

видимости, применяются приемы с выкручиванием рук в суставах. Если противник наносит мне рубящий или тычковый удар, и я хочу захватить его в плен, первым делом я выкручиваю ему руку, опрокидываю его на землю и лишаю его возможности совершать какие-либо движения, после этого ситуация наиболее благоприятна для связывания противника. Посмотрите на некоторые приемы использования таких приемов.

Практическая демонстрация нескольких вариантов болевых приемов на локтевой сустав удэ-хисиги-вадза (докладчик демонстрирует приемы, попутно давая пояснения).

Завершив на этом характеристику *катамэ*, теперь я перехожу к объяснению техники *атэ* — ударов. Приемами *атэ* или *атэми* — «поражение тела ударами», как они именовались в старом *дзюдзюцу*, называются сильные прямые или рубящие удары, наносимые различными частями конечностей или головы в наиболее уязвимые зоны, точки тела противника, влекущие за собой болевые ощущения, временную потерю сознания или смерть. Существуют различные способы нанесения таких ударов. Самыми распространенными являются: тычковый удар кулаком между глаз, тычковый удар в грудь, тычковый удар в точку, расположенную чуть ниже нижнего края грудины, удар носком ноги по яичкам противника.

Завершая этим общую характеристику бросков, скользящих захватов и ударов, я должен остановиться на вопросе, который, вероятно, возникает у вас: каким образом практически происходит тренировка этих боевых приемов?

Эффективные в реальном рукопашном бою приемы обычно чрезвычайно опасны, и их невозможно выполнять на тренировках. В то же время, не особо опасные

приемы, как правило, в реальном бою мало эффективны. Поэтому мы вынуждены отрабатывать приемы рукопашного боя только с помощью *ката*. Однако боевые приемы, за исключением самых опаснейших, в том числе прямые и рубящие удары, вполне возможно отрабатывать и в вольных схватках *рандори*, если участники схватки предвзвешенно договорятся о ее условиях и наденут на руки что-то вроде перчаток. Поскольку практика *ката*, как бы ни старались мы при их выполнении имитировать реальные ситуации, всё же плохо подготавливает к практическому применению приемов, мне думается, что для восполнения недостатков *ката*, безусловно, необходимо практиковать и какой-то вариант вольной схватки — *рандори*.

Сейчас мы продемонстрируем вам пять-шесть *ката* из раздела боевых приемов *Кодокан*. В первом случае противник атакует меня рубящим ударом правой рукой по голове. В этой ситуации вот таким образом я бросаю его через бедро.

Практическая демонстрация (докладчик демонстрирует прием).

Следующий пример. Противник снова атакует меня рубящим ударом правой рукой по голове. В этой ситуации вот таким способом своей правой рукой я захватываю его кисть и вот так выкручиваю ее. Затем, переведя противника вот в такое положение, я могу его связать.

Практическая демонстрация (докладчик демонстрирует прием).

Следующий пример. Противник наносит мне тычковый удар. В этой ситуации вот таким образом я тяну противника на себя. Затем вот так сближаюсь с противником и применяю удушающий захват.

Практическая демонстрация (докладчик демонстрирует прием).

Следующий пример. Противник наносит рубящий удар сбоку. Я нейтрализую его вот таким образом и затем применяю удушающий прием или удар в уязвимую точку.

Практическая демонстрация (докладчик демонстрирует прием).

Следующий пример. Противник наносит мне удар ногой. В этой ситуации я захватываю его стопу вот таким образом и вот так бросаю его на землю. Затем я могу, к примеру, перейти к одному из сковывающих приемов.

Практическая демонстрация (докладчик демонстрирует прием).

То, что вы сейчас видели, — это демонстрация боевых приемов в простейших ситуациях. Помимо этих боевых приемов, существует еще множество различных сложных технических приемов, которые позволяют защитить себя в большинстве случаев нападения.

На этом я завершаю свое объяснение боевого раздела, но прежде хочу сказать несколько слов о технике реанимации *каппо*.

«Техника оживления» *каппо* — это способы реанимации человека, находящегося в состоянии ложной смерти в результате удушения, сильного удара, утопления. Существуют самые разные приемы *каппо*, но большинство их сходно с приемами искусственного дыхания, которые применяют врачи. Среди этих приемов есть довольно сложные, которые пока еще не объяснены с позиций физиологии, и я думаю, что мы должны вознести хвалу людям прошлого за то, что они смогли разработать такие приемы.

Однако, говоря об этой технике в целом, я должен сказать, что эта так называемая «техника оживления» не столь уж чудодейственна и не столь уж полезна, как думают некоторые непосвященные. По моему мнению, техника *каппо* не должна рассматриваться как часть подлинного *дзюдо*, она является только своего рода дополнением к *дзюдо*. Впрочем, я не собираюсь сейчас говорить на эту тему детально.

Далее я перехожу к изложению концепции *дзюдо* как метода совершенствования сознания.

Дзюдо как метод совершенствования сознания (сюсинхо)

Дзюдо как метод совершенствования сознания (*сюсинхо*) включает в себя самые различные аспекты. Слово *сюсинхо* имеет столь широкое значение, что даже суть его совершенно невозможно объяснить за одну или две лекции. Поскольку концепция совершенствования сознания включает в себя такие аспекты, которые чрезвычайно сложно понять, не имея собственного опыта занятий рукопашным боем, сегодня я буду говорить лишь о значительной части этих аспектов, которые, как я надеюсь, станут понятны всем присутствующим по одному только моему рассказу о них.

Итак, я хочу рассказать сегодня о нравственном воспитании, о развитии интеллектуальных способностей, а также о применении теории рукопашного боя в различных повседневных делах и совершенствовании имеющих в нашем распоряжении приемов при разрешении различных вопросов.

Итак, я начну с разговора о нравственном воспитании. Есть два способа нравственного воспитания. Во-первых, нравственность может культивироваться естественным образом в силу самого специфического характера практики (*сюгэ*) *дзюдо*. Во-вторых, нравственность может культивироваться за счет использования всех

средств, поставляемых окружающей средой, имеющих какое-либо отношение к *дзюдо*, в особенности за счет преподавания учений, ценных в отношении воспитания нравственности. Далее я подробнее раскрою свою точку зрения, но не буду говорить о втором способе воспитания нравственности.

Как вы знаете, в Японии с древнейших времен до самого недавнего времени *дзюдо* было искусством фехтования мечом *кэндзюцу*, искусство боя копьем *содзюцу* и другие воинские искусства (*бугэй*) занимали важное место в системе образования и воспитания высших слоев, и люди, в числе которых были и выдающиеся таланты, в большинстве своем закаляли свой мозг и тело с помощью воинских искусств. И я думаю, что свершения таких людей можно назвать плодами, созревшими на древе, выросшем благодаря занятиям воинскими искусствами.

Мера любви к родине в человеке определяется тем, любит ли он плоды трудов тех, кто жил на его родине прежде него, испытывает ли он те же чувства, что и его предшественники. Поэтому, если мы хотим, чтобы будущие японцы ценили то японское, что есть у Японии, чтобы они горячо любили свою родину, я думаю, мы непременно должны, хоть в какой-то мере, вселить в мозг и тело нашей нынешней молодежи дух японских воинских искусств.

Здесь встает вопрос о том, какой вид воинского искусства целесообразнее использовать для достижения этой цели? Размышляя над этим, я прихожу к выводу, что никакой другой вид воинского искусства не сравнится в этом отношении с *дзюдо*.

Необходимо также отметить, что в нашем обществе сейчас еще сохраняются прежние обычаи, и воинские искусства рассматриваются как нечто, заслуживающее уважения, и если кто-либо, стремясь овладеть воинским искусством, тем не менее, питает подлые намерения или леность, то многие считают это неправильным. Поэтому

я полагаю, что тот, кто изучает воинские искусства, и в других делах должен вести себя соответствующим образом, ведь если такой человек будет вести себя иначе, люди станут смеяться над ним. Однако, говоря о воинских искусствах, мы должны иметь в виду, что сейчас нет особой необходимости тренироваться с копьем. И в искусстве фехтования мечом сейчас также нет такой нужды, как прежде. Поэтому я считаю, что из всех воинских искусств для достижения указанных мною целей самым подходящим является *дзюдо*.

Я считаю, что тот, кто будет изучать *дзюдо* у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить ее дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер. Я также полагаю, что во время занятий *дзюдо* с помощью целой системы методов обучения учитель может оказывать положительное влияние на учеников в самых разных аспектах. Для начала я приведу только некоторые примеры такого влияния.

Когда мы практикуем *рандори дзюдо*, и это особенно касается залов с большим количеством занимающихся, бывает так, что в парах друг с другом тренируются опытные и неопытные ученики, а бывает — ученики одного уровня. Таким образом, в разных ситуациях ученик может оказаться в роли ведущего или в роли ведомого. Наконец, он может оказаться в ситуации, когда его сила будет равна силе противника. Такая перемена ролей будет особенно заметной, если мы рассмотрим эволюцию человека, который тренируется уже долгое время. Так, на первых порах он выступает в качестве ведомого, а позднее постепенно становится ведущим. При этом у руководителя занятий имеется масса возможностей, наблюдая различные ситуации, возникающие в процессе тренировок, использовать их, чтобы давать ученикам наставления о необходимости помогать друг другу, проявляя теплоту и сердечность.

Далее, когда зал переполнен, и ученики ждут своей очереди, чтобы присоединиться к занимающимся, они сидят не так, как в обычной школе, где все чинно сидят рядами на стульчиках. Нет, они сидят, как в семье, дома, как сидят братья или родственники, и тогда у людей, занимающих самое разное положение в обществе, есть возможность пообщаться. Если в такие моменты преподаватель своими словами и действиями будет акцентировать внимание учеников на важных вещах и давать им указания, то он сможет непосредственно учить их тому, как нужно вести себя в семье и на улице. И это есть не что иное, как практические уроки этикета, поведения в целом, в человеческом сообществе.

Далее, после тренировки обычно хочется пить, и дети в нетерпении бросаются пить горячую воду и хлеблют ее безо всякой меры. Если в такой момент преподаватель обратит внимание на это и даст соответствующее наставление, то в результате ученики научатся контролировать себя и не будут переступать меру разумного. И в дальнейшем ученик, даже оставшись один, будет контролировать себя и не превысит меру. Таким образом, ученик, у которого сформирована привычка самоконтроля, не будет совершать поступков, выходящих за пределы разумного.

В практике такие ситуации возникают очень часто. Будучи человеком чрезвычайно занятым, я не могу ежедневно отводить определенное время на преподавание *дзюдо* и чрезвычайно сожалею об этом. Я думаю, что если бы у меня было достаточно времени, то я мог бы уделять еще больше внимания своим ученикам, и тогда польза от занятий *дзюдо* была бы еще больше.

Завершая разговор на эту тему, далее я перейду к разговору о том, как в процессе занятий *дзюдо* развиваются интеллектуальные способности.

На самом деле я хотел бы очень многое сказать по поводу того, как происходит развитие интеллектуальных способностей в процессе занятий *дзюдо*, но сегодня мне

придется ограничиться только некоторыми аспектами. Я вынужден ограничиться разговором о том, как связаны занятия *дзюдо* и развитие таких качеств, как наблюдательность, память, умение экспериментировать, вооружение, умение выражать свои мысли в речи, а также широта взглядов.

В занятиях *дзюдо* важнее всего наблюдательность. То же самое верно и в отношении научных дисциплин, но во время практики вольных схваток *рандори* и в другие моменты тренировки *дзюдо* нужно быть исключительно наблюдательным. Тренируясь сам и наблюдая за тем, как тренируются другие, необходимо все время обращать внимание и примечать: можно ли таким способом провести прием? Не выйдет ли дурно, если я сделаю вот так? Можно ли провести эффективный бросок в такой ситуации? За счет чего может упасть противник? И так далее в том же роде. Вот это умение внимательно наблюдать за всем и примечать и называется наблюдательностью, и тот человек, который не ленится наблюдать, вполне закономерно быстро прогрессирует в своих занятиях.

Далее — память. В занятиях *дзюдо* на первых порах необходимо неукоснительно придерживаться наставлений учителя. Для того, чтобы исполнять эти наставления, необходимо обладать хорошей памятью. Продвигаясь в овладении *дзюдо*, занимающийся должен запоминать не только то, чему его учат, но и то, что примечает сам. Таким образом, в занятиях *дзюдо* очень много возможностей для использования памяти, и соответственно память развивается естественным образом, причем при этом постепенно начинают формироваться хорошие приемы запоминания.

Далее я скажу о важности умения экспериментировать в занятиях *дзюдо*. Когда мы размышляем о технике бросков или о каких-то других вещах: вот в этом случае это должно быть так, а при таких условиях должно выйти так, — на практике мы не знаем, получится ли так, как

мы думаем, или нет, поэтому приходится экспериментировать. Тщательно всё взвесив, мы пробуем осуществить задуманное на практике, потом обдумываем достигнутые результаты, чтобы затем снова опробовать свои выводы на практике. Вот таким образом мы воспитываем в себе привычку не удовлетворяться поверхностным анализом, а тщательно всё осмысливать.

Далее — воображение. На первых этапах изучения *дзюдо* особого воображения не требуется, но в дальнейшем это качество становится чрезвычайно важным. Даже в том случае, если человек находится в постоянном поиске, непрерывно размышляя: если я сделаю так, то получится вот так, а если сделаю так — то так, — его сознание всё же способно выдавать ограниченное число идей, и если кругозор человека узок, то, сколько бы он ни упирался в своих размышлениях, он едва ли найдет оптимальный способ решения проблемы. И, напротив, когда у человека в голове рождаются всё новые и новые идеи, когда мысль человека способна уйти чрезвычайно далеко от первоначального замысла, человек способен найти оптимальный способ решения проблемы. Богатое воображение, безусловно, требуется для того, чтобы избрести что-нибудь и заслужить имя гения (*мэйдзин*), но оно необходимо и для того, чтобы просто достичь высокого уровня мастерства. Поэтому в процессе занятий *дзюдо* мы стараемся развивать это качество.

Далее — умение выражать свои мысли в речи. Это качество очень важно в процессе занятий *дзюдо*. Дело в том, что когда вы хотите объяснить выполнение того или иного технического приема во время схватки *рандори* или во время выполнения *ката*, если вы не можете четко и внятно изложить суть дела, то ваш партнер не поймет, что вы хотите ему сообщить. Когда речь идет о том, что можно просто продемонстрировать практически, умение выражать свои мысли не столь уж важно, но в определенных ситуациях возникает необходимость

изложить что-либо письменно или устно. Кроме того, в преподавании, с точки зрения понятности для воспринимающего информацию, простой показ и практический показ с одновременным объяснением по эффективности воздействия весьма сильно различаются. Чтобы спросить у другого человека что-то, что тебе непонятно, для того, чтобы досконально разобратся в вопросе в беседе с товарищем — во всех этих случаях способность ясно излагать свои мысли оказывается чрезвычайно полезной. Поэтому в занятиях *дзюдо* я учу своих учеников следовать за тем, чтобы они излагали свои мысли последовательно и ясно.

Возможно, слушая эти мои речи, кое-кто из присутствующих захочет меня раскритиковать: «А ведь докладчик — наставник *дзюдо*. Спрашивается, почему же он так нескладно говорит?» В этом случае я могу ответить так: до занятий *дзюдо* я был еще худшим рассказчиком, чем сейчас, но благодаря занятиям *дзюдо* со временем научился излагать свои мысли хотя бы так.

И в завершение я хочу сказать о необходимости широты взглядов (*тайрё*). Слово *тайрё* вмещает в себя два значения: способность воспринимать новое, не отвергая с ходу, а также способность одновременно думать о разных вещах, не смешивая их при этом, и обобщать.

Вы спросите, зачем нужны эти качества в изучении *дзюдо*? Когда человек чересчур сильно верит в то, что он знает, даже если появляется новое знание, превосходящее его прежние знание, то он не только не воспринимает его, но зачастую даже не может оценить, насколько полезно это новое знание. Когда дело касается обсуждения техники бросков или сковывающих приемов *дзюдо*, в такую ситуацию может запросто попасть любой. Естественно, что принимать что-либо новое без тщательного обдумывания, неправильно, но если вы будете проявлять лишь бессмысленную упертость, всеми силами отстаивая собственную точку зрения, то не сможете достичь прогресса. Независимо от того, идет ли речь о вашей собственной

точке зрения или о точке зрения другого человека или о какой-то новой точке зрения, оценивать эти точки зрения — хороши они или дурны, правильны или ложны — нужно всегда одинаково — непредвзято и спокойно. Вот эта способность не отрицать нового является одной из составляющих широты взглядов, необходимой для достижения прогресса в изучении *дзюдо*.

Далее, в теории рукопашного боя *дзюдо* имеются довольно сложные концепции, и когда мы размышляем, к примеру, о взаимосвязи тела и конечностей, о значении этой связи, о способах приложения силы, использования сознания и о многих других вещах, одна концепция смешивается с другими, и поэтому, когда мы определяем, каким должен быть совокупный итог наших рассуждений, мы зачастую сталкиваемся с очень серьезными трудностями. Обобщение на конечном этапе работы, когда мы создаем столь многосложные концепции, анализ их требуют способности, которая составляет второй аспект широты взглядов.

Использование этой способности является неизменным условием для того, чтобы достигнуть в изучении *дзюдо* высокого уровня. Поэтому качество, которое я называю «широтой взглядов», мы направленно воспитываем в занятиях. Когда же практика *дзюдо* возвышается до столь высокого уровня, как я уже не раз говорил ранее, она начинает оказывать влияние и на духовное состояние занимающегося. И если для человека главным аспектом *дзюдо* является как раз совершенствование сознания, то он начинает все более и более глубоко размышлять о теории *дзюдо*. В то же время, если человек занимается *дзюдо* только как способом физической культуры, то он может до определенной степени ограничить свои теоретические поиски и целиком сосредоточиться только на работе с телом. Таким образом, в конечном итоге соотношение различных аспектов практики *дзюдо* может быть совершенно разным.

На этом я хотел бы завершить свой рассказ о связи *дзюдо* и развития интеллектуальных способностей и перейти к изложению третьего аспекта *дзюдо* как метода совершенствования сознания — к разговору о том, как теория рукопашного боя *дзюдо* применяется в самых разных повседневных делах.

Эту область практического применения *дзюдо*, являющуюся составляющей *дзюдо* как метода совершенствования сознания, я считаю и довольно интересной, и весьма полезной. Поэтому мне хотелось бы рассказать о ней подробнее, но, к сожалению, наше время постепенно близится к завершению, и поэтому я буду вынужден ограничиться изложением лишь самых общих положений.

Итак, для начала я приведу пример одного из принципов рукопашного боя *дзюдо*. Среди наставлений *дзюдо* о ведении рукопашной схватки есть, в частности, такое: «Умей соотносить свои возможности с возможностями противника». Смысл этого наставления заключается в следующем. Когда я и мой противник вступаем в рукопашную схватку, и я собираюсь атаковать с помощью какого-то приема, то, прежде всего, я должен составить себе ясное представление обо всех качествах моего противника: каково его телосложение? Насколько он силен? Каковы его коронные приемы? Каков он по характеру? Точно так же я должен иметь ясное представление и о своих качествах. Затем я должен оценить окружающую обстановку. Так, если схватка происходит в *добдзэ*, то я должен знать, есть ли кто-нибудь рядом, или нет, есть ли в зале деревянные панели, или нет, и т.д. Если же схватка происходит на улице, то я должен знать, нет ли рядом какого-нибудь камня, канавы или ограды. Только имея полное и ясное представление обо всем этом, я могу решить, каким способом я могу победить моего противника. Иными словами, я хочу сказать, что я должен иметь полное и ясное представление о том, как

соотносятся мои качества и возможности с качествами и возможностями тех, кто окружают меня, какое место занимаю я относительно всех и всего.

Такого рода соотношение сил и возможностей имеет значение не только в поединке *дзюдо*. Всяду, будь то коммерция, политика или воспитание, собираясь предпринять какой-то шаг, мы должны точно оценить свои возможности в данных конкретных обстоятельствах и заранее просчитать все его выгоды и невыгоды. И если мы оцениваем рациональность того или иного поступка, исходя из изучаемых в *дзюдо* принципов ведения рукопашной схватки и размышляя: если я сделаю так, то получится вот так, а если так, то вот так, — то это можно, в определенном смысле, рассматривать как применение принципов *дзюдо* в ведении других дел.

Далее, в теории рукопашного боя *дзюдо* существует наставление: «Завладевай инициативой». Говоря коротко, речь идет о том, что необходимо атаковать первым, не дожидаясь пока тебя атакует противник. Речь идет о той же самой инициативе (*сэн*), за которую борются в облавных шашках *го* или в японских шахматах *сэги*. Я думаю, что совершенно очевидно, что какое бы предприятие ни задумал человек, он должен быть готов принять инициативу.

Затем в теории рукопашного боя *дзюдо* существует такое наставление: «Обдумывай тщательно, а действуй решительно». Тщательно обдумывать — значит, перед тем как сделать что-то, тщательно изучить ситуацию и все основательно продумать. Решительно действовать — значит, приняв решение, решительно осуществлять задуманное, безо всяких колебаний и задержек. Если мы попробуем приложить это наставление для достижения успеха в жизни, то увидим, что оно вполне уместно во многих случаях.

Есть еще одно наставление, которое, как может показаться, несколько противоречит рекомендации действовать

решительно. Это наставление звучит так: «Знай, где нужно остановиться». Суть этого наставления такова: до определенной точки решительно проводить прием, а достигнув этой точки, остановиться. Это правило в высшей степени важно в любых человеческих предприятиях.

Так, один из британских политиков, лорд Пальмерстон, имея массу недостатков, сумел завоевать определенные симпатии именно благодаря тому, что знал, что, когда нужно идти вперед, нужно идти вперед решительно, а достигнув точки, где нужно остановиться, нужно остановиться. Именно благодаря тому, что Пальмерстон знал этот принцип, как я полагаю, он и достиг успеха.

Итак, я полагаю, что тот, кто хорошо усвоит два этих наставления — «Обдумывай тщательно, а действуй решительно» и «Знай, где нужно остановиться» — и будет применять их в тех ситуациях, когда это требуется, тот без сомнения, сможет извлечь немало пользы не только в изучении *дзюдо*, но и в любых общественных делах.

Далее я хочу сказать о том, что в тренировках *дзюдо* называют «искусством управления» (*сэйгёдзюцу*). Представим себе двух людей, занимающихся *дзюдо*, причем первый в процессе тренировок достиг большего мастерства, чем второй. И вот, когда два этих занимающихся ведут схватку друг с другом, первый, поскольку он считает, что несколько сильнее противника, безрас судно бросается в атаку, стремясь применить прием, не обращая внимания на то, насколько в данной конкретной обстановке такая атака уместна. Он стремится постоянно побеждать и всё время атакует, но когда вот так безрассудно бросаются в атаку, когда пытаются провести прием в тот момент, когда на самом деле его проводить не следует, попытка провести прием непременно оканчивается провалом. В результате второй, зная теперь, что в определенной ситуации он может защититься от атаки противника, думает, что сможет защититься от приемов первого и в других ситуациях и, в конечном

счете, приобретает веру, что он способен бороться с первым на равных.

Представим себе противоположную ситуацию. Если первый не бросается безрассудно в атаку и не пытается провести прием любой ценой, если он не пытается провести прием в ситуации, когда у него нет полной уверенности в том, что он сможет правильно выполнить прием, и что прием непременно получится, то у него, естественно, будут отлично получаться приемы, так как он не будет совершать ошибок в их применении. В результате второй занимающийся начинает думать, что применяемые первым приемы поистине неотразимы, и тогда, будучи твердо убежден в этом, он начинает падать даже в тех случаях, когда его противник применяет приемы в таких ситуациях, когда приемы не должны получаться, потому что второй уверен в том, что от приемов первого ну прямо-таки невозможно защититься. Таким образом, первый занимающийся своими действиями может либо заставить второго занимающегося поверить, что он может сравняться с первым в мастерстве, либо же сломать его волю, подчинить его себе.

А теперь попробуем переложить эту ситуацию на случай, когда первый и второй спорят друг с другом. Итак, допустим, что первый превосходит второго и знаниями, и красноречием. Если он будет постоянно пытаться подавить второго, второй едва ли с легкостью примет его точку зрения. Безо всяких сомнений, он будет стараться привести какие-то возражения, найти какой-нибудь недостаток в построениях первого. Но если первый не ударится очертя голову в спор, а постарается использовать то верное, что есть в построениях второго, и не будет постоянно упираться на то, что его точка зрения верна на все сто процентов, то второй, в конце концов, подчинится первому и абсолютно доверится ему, не задумываясь уже, насколько справедливы его утверждения. Этот принцип работает не только в тех случаях, когда речь идет

о споре между двумя отдельными людьми, он работает и во взаимоотношениях правительства и народа, учителя и учеников.

Завершая разговор о различных аспектах метода совершенствования сознания, в заключение я хочу рассказать о том, что составляет высший секрет *дзюдо*, и о том, как он применяется.

Вы спросите меня, что я имею в виду? Речь идет об одном из важнейших правил ведения рукопашной схватки, изучаемых в *дзюдо*. Есть в *дзюдо* такое наставление: «Одержав победу, не заносись; потерпев поражение, не сгибайся; благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперед избранным путем».

Если мы попробуем осмыслить это наставление с точки зрения принципов ведения рукопашного боя *дзюдо*, то увидим, что оно означает следующее.

Если человек, одержав победу, занесется, проникнется высокомерием, то впоследствии он непременно потерпит поражение, ибо там, где есть победы, там есть и поражения. Поэтому, победив, он должен продолжать борьбу, отдавая ей все свои духовные силы. Если же он, потерпев поражение, отступит, то не сможет приобрести никакой выгоды. Поэтому человек в борьбе должен задерживать все свои духовные силы.

Когда человек пребывает в благоденствии, это не значит, что ему не к чему приложить свои духовные силы. В какой бы ситуации ни находился человек — благоденствует ли он или бедствует, он должен всегда держаться одного принципа — в любом случае использовать максимально эффективные в данной конкретной ситуации средства.

Если попытаться выразить суть этого наставления в нескольких словах, то можно сказать: в любой ситуации используйте наиболее эффективные в данном случае средства.

Попробуем теперь приложить этот принцип к коммерции. В коммерции всегда есть убытки и прибыли. Если случился убыток, то, как бы ни было обидно, ничего нельзя поделать, потерянное едва ли можно возвратить. Если же, получив прибыль, ты расслабишься и утратишь бдительность, то рискуешь тут же эту полученную прибыль потерять. Здесь едва ли есть какое-то лучшее средство, чем всегда держаться одного принципа — в конкретных ситуациях выбирать наиболее эффективные меры, правильно прилагая свой капитал, который по самой своей природе может либо утрачиваться, либо приобретаться. Я полагаю, что и в войне, и в партийной политике работают по сути эти же самые принципы.

Я думаю, что после моих объяснений, вам в целом стало ясно, что я называю применением теории ведения рукопашной схватки. Думаю также, что из того, о чем я только что сообщил вам, вам стало ясно, что такое метод совершенствования сознания *дзюдо*. Я также полагаю, что вы теперь поняли, что такое *дзюдо* в целом, и чем занимаются те, кто его изучает; что вам стало окончательно понятно то, о чем я говорил ранее.

Свое сегодняшнее выступление я собираюсь завершить изложением своих выводов о том, какую ценность такое *дзюдо* представляет с точки зрения воспитания.

Прежде уже немало людей высказывали свои соображения о том, что такое воспитание. Если мы будем рассматривать это понятие широко — с точки зрения интересов страны или общества, то увидим, что воспитанием следует называть процесс передачи живущему ныне поколению накопленных знаний и закалки его духа и тела с тем, чтобы это поколение, в свою очередь, смогло передать обретенные им плоды цивилизации следующему поколению, чем достигается непрерывное повышение уровня цивилизации. Если же мы рассмотрим этот вопрос с точки интересов отдельной личности, то воспитание необходимо для того, чтобы

сделать эту личность самостоятельной и повысить ее благосостояние.

Если мы будем исходить из того, что главнейшими целями воспитания являются именно те, о которых я только что сказал, то мы должны будем признать, что передачи одних лишь книжных знаний младшему поколению совершенно недостаточно. Помимо общего образования, человек нуждается еще и в таком воспитании, которое позволит ему развить разнообразные умения, необходимые, чтобы преуспеть в жизни: умение поддерживать знакомства, умение идти на оправданный риск и многие другие. И здесь встает вопрос о подходящем методе воспитания. А таковым как раз является *дзюдо*, которое позволяет развить все перечисленные качества и способности.

Кое-кто может покритиковать меня за мои слова, сказав, что умение поддерживать знакомства, умение идти на оправданный риск и другие качества и способности не могут быть приобретены школьниками только в процессе обычных учебных занятий. Для этого совершенно необходим практический опыт жизни в обществе и реальная практическая деятельность, но я не могу согласиться с такой точкой зрения. Вы спросите, почему? Даже если мы изучаем искусство добиваться успеха исключительно на собственном опыте, то желательное все равно остается желательным, и отрицать это совершенно бессмысленно, а потому с большим трудом вопросов можно и следует познаться в теории заранее. Кроме того, развитие способностей, необходимых для какого бы то ни было дела, возможно только в детском возрасте, а потому я считаю, что занятия по возможности необходимо начинать с детства, как только человек достигнет того возраста, когда он способен понимать и усваивать теорию того или иного вопроса.

Рассматривая состояние воспитания в нашей стране в настоящее время, мы едва ли можем признать, что

в этой сфере у нас нет совершенно никаких проблем. Не случайно в обществе постоянно обсуждаются различные недостатки нашей системы воспитания. При этом нет никаких сомнений в том, что наша система воспитания ориентирована главным образом на передачу знаний, тогда как в отношении формирования личности делается еще явно недостаточно. Кроме того, в нашей системе воспитания, и особенно это касается средней и высшей школы, еще отсутствуют хорошие методики морально-нравственного совершенствования личности. И здесь, по моему мнению, вполне было бы уместно то самое *дзюдо*, о котором я говорил выше, ибо оно хорошо подходит и для физического воспитания, и для совершенствования личности, причем не только в морально-нравственном отношении, но и в гораздо более широком смысле. Поэтому я считаю, что если мы включим эту дисциплину в учебные программы по всей стране, мы не только воспользуемся имеющимися пробелами в нашей системе воспитания, но и сможем пробудить энергию и, конечно же, укрепить любовь к родине.

Я верю, что если мы будем твердо следовать сокровенным принципам *дзюдо*, то даже если наша страна окажется в тяжелом положении и будет со всех сторон окружена сильными врагами, мы не устранимся и не покоримся перед ними, а во времена мира и благополучия иностранцы будут восхищаться прогрессом нашей страны и завидовать красоте ее исконных обычаев. Точно так же я верю, что если мы будем твердо следовать принципам *дзюдо*, если мы избегнем высокомерия и никогда не утратим бдительность, но всегда, во всех ситуациях, неизменно будем избирать самое лучшее средство из всех возможных, то уже вскоре наша родина будет признана одной из самых цивилизованных и могущественных стран мира.

本部朝基 著

沖繩拳法唐手術
組手編

大阪

唐手術普及会

大正15年

Мотобу Тёки

ОКИНАВСКОЕ
КУЛАЧНОЕ ИСКУССТВО
«КАРАТЭДЗЮЦУ»

Раздел «Кумитэ»

Осака

Общество пропаганды каратэдзюцу

1926

ПРИНЦИПЫ ПЕРЕВОДА И ИЗДАНИЯ

Для транскрибирования японских слов использована признанная отечественными японоведами система практической транскрипции Д. И. Поливанова.

Фамилии и имена японцев даются в традиционном японском порядке — сначала фамилия, потом имя.

При работе я стремился максимально сохранить терминологию автора, отражающую определенный этап в развитии терминологии *karatêdo*, что в ряде случаев ведет к вынужденному «утяжелению» русского текста.

Свою задачу на этом этапе работы я видел в том, чтобы познакомить российского читателя с этим памятником, а не подготовить критическое издание его текста. В связи с этим комментарий ограничен до минимума, необходимого для ясного понимания текста.

Алексей Горбылёв

柔道本朝歴史
道巻
道巻



В верхнем ряду (справа налево):

г-н Мацумура; обладатель 3-го дана *дзюдо* г-н Хаяси;
г-н Танака; г-н Хара; г-н Исии; г-н Кобата.

В среднем ряду:

помощник наставника (*дзёёси*) г-н Ямада;
президент Общества пропаганды *каратэдзюцу* г-н Мотобу;
секретарь Общества г-н Сугимото Токудзи;
наставник (*сихан*) *дзюдзюцу* г-н Камисима.

В нижнем ряду:

г-н Накадзима, г-н Инда, г-н Иваи, г-н Фукаэ.

ОКИНАВСКОЕ КУЛАЧНОЕ ИСКУССТВО «КАРАТЭДЗЮЦУ»

РАЗДЕЛ «КУМИТЭ»

Оглавление

(страницы указаны по изданию «Общества пропаганды
каратэдзюцу» (Каратэдзюцу фукьюкай) 1926 года)

Предисловие автора	1
Определение и истоки <i>каратэ</i>	4
Формы <i>каратэ</i> и их изменения	5
Базовая позиция и постановка таза, бедер и поясницы	7
Краткие правила занятий <i>кэмпо</i>	7
Что такое <i>кумитэ</i> ?	11
Изготовление <i>макивары</i> и упражнения с ней	13
Техника нанесения ударов по <i>макиваре</i>	16
Боевые учебные упражнения <i>кумитэ</i>	20
Методы лечения, которые необходимо знать, и техника реанимации	52

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Это было, кажется, весной 1923 года. В компании «Сисэйдо» меня познакомили с наставником *дзюдо* по фамилии Дой. В то время господин Дой имел обширные связи в различных учебных заведениях, в полиции и на предприятиях региона Кансай¹, в первую очередь в его крупнейшем городе Осака, и вообще был довольно известным человеком. Постепенно в разговоре мы коснулись темы окинавского боевого искусства *каратэ*², и тогда господин Дой сказал мне: «Неужели столь замечательное боевое искусство действительно существует? Укрывать это боевое искусство, имеющее столь богатую культуру, на Окинаве — значит вредить нашему государству! Вы обязаны распространить *каратэ* по всей стране! А мы приложим все силы, чтобы помочь Вам в этом». И уже через несколько дней мы с господином Дой отправились в город Микагэ, что в префектуре Хёго, чтобы на практике продемонстрировать эффективность *каратэ* в Педагогическом училище города Микагэ и в местном полицейском управлении.

В дальнейшем господин Дой стал одним из тех людей, которые вдохновляли меня на работу и деятельно помогали в ней, но я лишь незадолго приехал в регион Дзёхан³ из префектуры Окинава и не вполне разбирался в деш-

1 Кансай — регион, охватывающий западную половину центральной зоны главного японского острова Хонсю, где расположены такие города, как Киото, Нара, Осака, Кобе и др. — *прим. перев.*

2 Мотобу Тёки использует для записи названия *каратэ* комбинацию иероглифов, которая буквально означает «китайская рука» (или, точнее, «Танская рука» — по названию китайской династии Тан, правившей в Китае в 618—907 гг. — 唐), а с учетом значения слова *тэ* в окинавском языке — «китайское (Танское) искусство рукопашного боя без оружия». Эта комбинация иероглифов может прочитываться также, как *тодэ* — *прим. перев.*

3 Дзёхан — то же, что Кансай — *прим. перев.*

них делах, а жители других префектур в то время еще не только не имели сколько-нибудь ясного представления о боевом искусстве под названием *каратэ*, но и вообще о нем слыхом не слыхивали. Поэтому все наши усилия не принесли больших плодов. Как и усилил Фунакоси-кун¹, который примерно в то же время начал преподавать и пропагандировать *каратэ* в Токио.

Гораздо большее значение для распространения *каратэ* имели другие события. Так, в памяти людей нашего поколения еще свежи воспоминания о том, что демонстрацию нашего боевого искусства *каратэдзюцу* в марте 1921 года соизволил посмотреть принц Хигасимия, и о том, что еще совсем недавно, в мае прошлого, 1924 года², принц Титибу по дороге в Англию посетил Окинаву и также удостоил *каратэ* своим лицезрением. Именно благодаря этим событиям, *каратэ* начало привлекать внимание всего народа нашей страны.

И вот как раз в то самое время, когда я уже был готов оставить мысль о распространении *каратэ*, это самобытное рюкюское боевое искусство вновь обрело надежду на общественное признание, чему я был искренне рад. Многие стали обращаться ко мне с просьбами научить их *каратэ*, и, тронутый их искренним энтузиазмом, я уже не видел причин для ухода в отставку и погрузился в преподавание *каратэ*. А еще через некоторое время возникла необходимость написать эту книгу, посвященную боевым учебным упражнениям *кумитэ*.

И вот я, с моими поверхностными знаниями предмета, не одаренный никакими талантами, не имеющий возможности опереться в своей работе на какие-либо

1 Кун — суффикс, добавляемый при обращении или назывании к фамилии или имени товарища — сверстника или младшего по возрасту или положению — *прим. перев.*

2 На момент выхода книги из печати уже позапрошлого — *прим. перев.*

труды предшественников, поскольку наши старшие товарищи — мастера *каратэ* не оставили об этом искусстве никаких письменных трудов, и поскольку не существует ни единого документа, рассказывающего о *каратэ*, осыпаямый со всех сторон бесчисленными вопросами, под давлением великого множества обращающихся ко мне за детальными разъяснениями людей, каждому из которых я, с одной стороны, не имел возможности уделить персональное время, а, с другой, на настойчивые просьбы о помощи которых я не мог просто отмалчиваться, решил написать, на основе своего обретенного в прошлом опыта, воспоминаний стариков и преданий, книгу, посвященную главным образом боевым учебным упражнениям *кюмитэ*, которые являются стержнем всего искусства *каратэ*.

Я убежден, что многое в этой теме ускользнуло от моего внимания и не нашло отражения на страницах этой книги. Поэтому я надеюсь, что уже в ближайшем будущем смогу опубликовать еще одну книгу, на этот раз посвященную основам *каратэ* (*кихон*), в которую я смогу внести необходимые дополнения и исправления, чем полностью недостатки этого издания и заслужу благосклонность моих читателей.

Май 1926 года

Мотобу Тёки

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ИСТОКИ КАРАТЭ

Лишь в последнее время упоминания о *каратэ* появились в газетах и журналах, лишь недавно в нескольких городах Японии — в Токио и Осака — прошли демонстрации этого боевого искусства, и некоторые мастера *дзюдзюцу*¹ начали проявлять интерес к его изучению. Я думаю, что едва ли преувеличу, если скажу, что до этого никто в Японии не имел понятия о том, что такое *каратэ*.

Каратэ существует на острове Рюкю² с древности и ныне практикуется по всей префектуре. Таким образом, *каратэдзюцу* — это уникальное боевое искусство, развившееся на Окинаве.

Приобретя знание *каратэдзюцу*, человек сможет зацитить себя и одолеть всех своих врагов. Занятия *каратэ* являются не только тренировкой в боевом искусстве, но и развивают духовную и физическую силу человека, помогают ему приобрести уверенность в себе. Овладев *каратэ*, человек не боится остаться один или столкнуться с врагами, потому что знает, как пользоваться своими руками в бою.

Относительно происхождения *каратэ* существует много теорий, но я склонен полагать, что этому искусству рюкюсцев научили китайцы, поскольку издревле Рюкю и Китай активно контактировали друг с другом.

1 Дзюдзюцу — старинное японское искусство рукопашного боя без оружия и с применением различных малых видов оружия и подручных средств — прим. перев.

2 Рюкю — название не только архипелага на границе Восточного Китайского моря и Тихого океана, но и самого большого его острова, который у нас больше известен как «Окинава» — прим. перев.

ФОРМЫ КАРАТЭ И ИХ ИЗМЕНЕНИЯ

Форм *каратэ* (*сьюри*) существует множество, есть в их числе и такие, которые ныне уже забыты совсем или не практикуются; история их развития очень запутанна. Параллельно с переменами, происходящими в обществе, те или иные стили (*тэ*) *каратэ* приобретали популярность или становились непопулярны; кроме того, стили, практиковавшиеся в разных местах, различались сами по себе.

Наиболее широко были известны такие формы, как Найфанги, Пассай и Кусянку. Сантин, Усэйси (Годзю-сихо), Сэсан, Сээнтин, Супаринпэй были очень популярны и в Китае, где они существуют и сейчас, в то время как Найфанги, Пассай, Тинто, Тинтэ, Вансю, Рохай и Кусянку сегодня в Китае, этом главнейшем центре *кэм-ло*, невозможно даже просто отыскать, ныне они практикуются только на Окинаве.

Кроме того, до упразднения княжества Рюкю (1872 г. — *прим. перев.*) и учреждения префектуры Окинава (1879 г. — *прим. перев.*) две формы — Вансю и Рохай — практиковались только в районе города Томари, а в городах Сюри и Наха в них никто не тренировался. Но через некоторое время после упразднения княжества эти формы стали широко преподавать и в Сюри и Наха.

Что же касается серии *ката* Пингъан, то она была разработана мастером *каратэ* Итосу, который жил совсем недавно, для учеников в качестве учебного пособия.

БАЗОВАЯ ПОЗИЦИЯ И ПОСТАНОВКА ТАЗА, БЕДЕР И ПОЯСНИЦЫ

Очень важно постоянно следить за сохранением базовой позиции и постановкой *кочи* — таза, бедер и поясницы.

Базовая позиция — это «стойка восьмерки» *хатимодзи-дати*, в которой стопы располагаются, как черты в иероглифе «Восемь» — 八. Руки естественно опущены. Расстояние между стопами может несколько различаться, в зависимости от роста человека, но должно приблизительно равняться двум длинам стоп.

Нужно всегда помнить, что в этой стойке нужно всегда держать таз поджатым, а мышцы нижнего пресса напряженными.

КРАТКИЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ КЭМПО

1. Начав тренировки в *каратэ* в возрасте 11—12 лет, можно достичь поразительного развития, именно этот возраст является оптимальным для начала систематического обучения. Однако, при наличии желания изучать *каратэ*, начать тренироваться можно в любом возрасте. Начав однажды изучать *каратэ*, следует тренироваться без перерывов на протяжении всей жизни.

2. Желающие изучать *каратэ*, а также те, кто уже занимаются этим боевым искусством, должны прилагать максимум усилий для укрепления самых слабых своих мест; на тренировках нужно стремиться как можно больше задействовать левую руку. Во время двухразовых — утром и вечером — занятий нужно как можно чаще использовать левую руку, чтобы развить ее силу.

3. Желающий тренироваться в *каратэ* и овладеть воинским мастерством должен каждый день сразу после пробуждения, выполнять следующее упражнение: сидя на полу с выпрямленной спиной, сильно напрячь область «киноварного поля» *тандэн*¹, вытянуть руки параллельно полу в стороны; затем перевести их вперед, а потом развести в стороны, так повторить несколько раз. Точно так же переведите руки из положения перед собой в положение руки за спиной. Это упражнение позволит вам развить обе руки в равной степени, к чему должен всегда стремиться каратист.

4. Человек, изучающий *каратэ*, никогда не должен забывать *хатимодзи-дати* — основную стойку этого боевого искусства. Он должен следить за тем, чтобы

1 Т а н д э н — букв. «киноварное поле», по дальневосточным представлениям — центр сосредоточения жизненной энергии *ки* (кит. *чи*). В данном случае имеется в виду «нижнее киноварное поле» *сэйка тандэн*, локализуемое в глубине тела в нижней части живота на уровне 3 *сун* (ок. 9 см) ниже пупка — *прим. перев.*

не нарушать ее не только на тренировках, но и в своей повседневной жизни, чтобы всегда стоять, расправив плечи, с сильно напряженными мышцами низа живота, держа туловище вертикально.

Истари люди, прилежно занимавшиеся *каратэ*, выделялись среди обычных людей отличным телосложением и крепким здоровьем, и это достигалось именно благодаря тому, что они всегда сохраняли правильное положение тела с расправленной грудью и напряженной областью *тандэн*.

В результате длительных тренировок такая стойка входит в привычку, и в результате тело приобретает поистине стальную закалку — становится твердым и прочным, как сталь. Про такое тело говорят: «Ударить в него — зазвонит, как колокол». Поэтому небрежное отношение к базовой позиции совершенно недопустимо.

5. Некоторые из занимающихся *каратэ* без конца жалуются на тесноту в тренировочном зале, но эти жалобы указывают лишь на их глубочайшее недомыслие. Тот, кто живет, помня о значении иероглифа *Бу* (武) — «воинский, боевой»¹, никогда не забывает о тренировках.

Упражнения духовные и практические — всё равно, что два колеса телеги. Поэтому человек, обладающий духом *Бу*, может тренироваться ежедневно, утром и вечером, даже на площади всего в 1 квадратный *кэн* (1 *кэн* — мера длины, равная 1,81 м — *прим. перев.*). Нужно тренироваться каждый день, не пропуская ни единого дня. Для каратиста поступать так должно быть столь же естественно, как для обычного человека умываться после

1 Согласно устоявшейся в японских боевых искусствах трактовке, иероглиф *Бу* (武), которым обозначаются боевые искусства, состоит из двух частей, которые вместе дословно означают «останавливать оружие» или — более литературно — «пресекать насилие». Таким образом, сам иероглиф *Бу* указывает на то, что подлинное боевое искусство должно иметь неагрессивный, оборонительный характер — *прим. перев.*

пробуждения. Постоянство в занятиях — необходимое условие успеха в тренировке, так что обязательные занятия утром и вечером должны войти у вас в привычку.

6. Некоторые, проявляя чрезмерную опасливость, выражают озабоченность тем, что занимающиеся *каратэ* могут в горячке использовать его не для самозащиты, а, например, для унижения слабых. Поэтому занимающиеся *каратэ* должны всегда, в любой момент времени, а не только на тренировках, помнить о значении иероглифа *Бу*, демонстрируя скромность и самообладание. Они должны постоянно держать в голове идею воинского искусства, не забывая ее ни на мгновение. Если же случится так, что кто-то из каратистов забудет о сущности воинского искусства, то даже если он и останется в истории как выдающийся мастер боевого искусства, никто не будет чтить его как благородного воина (*буси*). Вести себя столь непотребно — значит, быть глупцом, о котором говорит пословица: хотя глупец кушает по три раза на день, но все равно умудряется забывать о палочках — приборе, без которого не обходится ни один прием пищи. Подобное поведение иначе как величайшей глупостью не назовешь! Поэтому человек, изучающий *каратэ*, никогда не должен забывать значение иероглифа *Бу*.

7. *Каратэ*, являясь одним из средств духовного воспитания, на практике является полным глубокого смысла боевым искусством, предназначенным для защиты мира и порядка. Человек, прошедший тренировку в *каратэ*, развивает устрашающую психическую концентрацию (*сэйсин тоиццу*) и вырабатывает чрезвычайные волевые качества.

Приведу один пример. Человек, прошедший большую тренировку в *каратэ*, в реальном бою, просто стоя перед противником, способен точно предвидеть его действия. Он знает наперед, как противник будет приближаться к нему, нанесет ли удар правой или левой рукой и т. д. Он способен определять действия противника

со стопроцентной точностью, словно пронизывая взглядом руки противника, так же, как это делает умелый игрок в игре «камень-ножницы-бумага» (*то-хати-кэн*). Ученик *каратэ* должен постоянно помнить об этом; во время тренировок ни о чем другом думать нельзя, недопустимо витать в облаках. Очень важно постоянно сохранять бдительность и быть начеку.

ЧТО ТАКОЕ КУМИТЭ?

В рюкюском *кэмпо*, «кулачном искусстве» острова Рюкю, которое известно под названием *каратэ*, можно выделить две составляющие: *кихон*, то есть «базу», и *кумитэ*.

Кихон составляет фундамент *каратэ*, обычно словом *кихон* обозначают «литейные формы» *ката*¹ и «боевые изготовки» *камаэ*; *ката* широко используются при обучении начинающих.

Что же касается *кумитэ*, то это упражнение, несколько напоминающее комплекс *Кимэ-но ката* в *дзюдо*², представляет собой серию боевых действий, составленную из отдельных приемов *каратэ*. Я думаю, что название *кумитэ* происходит от выражения *тэ-о куму* — «сцеплять руки».

Кумитэ издревле практиковались на острове Рюкю, но до сих пор еще не существует их стандартного *ката* (*сэйтэй-сита ката*), как не существует и письменных

1 На практике *ката* представляют собой индивидуальные нормативные комплексы, составленные из приемов защиты и нападения, при выполнении которых каратист ведет бой с несколькими воображаемыми противниками и выходит в нем победителем — *прим. перев.*

2 *Кимэ-но ката* — нормативный комплекс боевых приемов *Кодокан дзюдо*, составленный из приемов *дзюдзюцу* в 1880-е годы, неотъемлемая составляющая программы *Кодокан*. Включает 8 приемов самообороны в положения сидя на коленях и 12 приемов самообороны в положении стоя с использованием приемов срыва захватов противника, ударов руками и ногами, бросков, болевых и удушающих приемов. В отработке и демонстрации *Кимэ-но ката* участвуют два дзюдоиста. Один играет роль нападающего и выполняет предписанные атакующие действия — нападает захватами, ударами рук и ног и т.д. Второй играет роль защищающегося, отражает нападения противника и контратакует, имитируя (обозначая) удары руками и ногами в уязвимые точки, проводя броски, болевые и удушающие приемы — *прим. перев.*

работ по *кумитэ*. Что же до тех книг, которые называют пособиями по *кумитэ*, то по большей части это копии сочинений китайских мастеров. Их высоко ценят мой коллега — мастера боевого искусства (*будзин*). Но, в то же время, специфические, собственно рюкюские формы *кумитэ* до сих пор еще не обобщены ни в одной книге.

Как я уже сказал выше, слово *кумитэ* происходит от выражения *тэ-о куму* — «сцеплять руки». После того, как ученики окончат изучение *кихон*, они начинают опробовать изученные приемы защиты в учебных боях друг с другом, которые и называются *кумитэ*.

Поскольку *каратэ* искони содержит в себе как мягкие (*дзю*), так и жесткие (*го*) приемы, если человек еще не освоил в полной мере технику *каратэ*, то любые попытки испытания себя в *кумитэ* будут для него опасны, а посему в тренировках *кумитэ* чрезвычайно важна постепенность. Соответственно, партнера по тренировке в *кумитэ* необходимо выбирать с учетом своих личных достижений и уровня мастерства. Вот такovy «боевые учебные упражнения» *кумитэ*, которые истари практикуются на острове Рюкю. Они чрезвычайно сильно варьируются от наставника к наставнику, и никакого стандартного комплекса — *кумитэ-но ката* — не существует.

Итак, человек, который желает упражняться в *кумитэ*, должен всё время помнить, что главное в бою — быстрота. Он должен выбрать себе подходящего партнера и тщательно тренировать технику защиты (*укэхадзусу кото*), и тогда, благодаря этим тренировкам, он сможет достичь действительно высокого технического мастерства в *каратэ*.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАКИВАРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С НЕЙ

Соломенная вязанка *макивара* — обязательный тренировочный снаряд для каждого каратиста.

Различают два вида *макивары*: «подвесную соломенную вязанку» *сагэ макивара* и «стоячую соломенную вязанку» *тати макивара*.

Тати макивара используется наиболее широко, и именно ее обычно называют просто *макивара*. А *сагэ макивару* в тренировках используют лишь немногие.

Сагэ макивара представляет собой мешок, изготовленный из десяти вязанок рисовой соломы, внутрь которого насыпают 50 *кин* песка (30 кг — *прим. перев.*). Соломенные вязанки перевязываются очень туго, чтобы *сагэ макивара* имела в окружности 4 *сяку* (ок. 120 см — *прим. перев.*) и 1,5 *сяку* в высоту (ок. 45 см — *прим. перев.*). Затем этот соломенный мешок обматывают веревкой, чтобы придать ему большую плотность. Наконец, его подвешивают на высокой перекладине на веревках, которые привязывают к обоим концам мешка.

Для изготовления *тати макивары* выбирают столб высотой в 7 *сяку* (ок. 210 см — *прим. перев.*) диаметром в 3,5 *сун* (ок. 10,5 см — *прим. перев.*), который надежно закапывают в землю на глубину 2,5 *сяку* (ок. 75 см — *прим. перев.*). Затем изготавливают соломенную вязанку диаметром в 3,5 *сун* (ок. 10,5 см — *прим. перев.*) и в 1 *сяку* (ок. 30 см — *прим. перев.*) длиной и прочно привязывают ее к верхней части столба.

Макиварой называют и еще один тренировочный снаряд. Он используется для развития силы рук. Я упоминаю об этой разновидности *макивары* только для того, чтобы читатели знали о ее существовании, хотя она мало используется на практике.

Эта *макивара* представляет собой столб высотой в 7 *сяку* (ок. 210 см — *прим. перев.*) диаметром в 3 *сун* (ок. 9 см — *прим. перев.*), который надежно закапывают в землю на глубину 2,5 *сяку* (ок. 75 см — *прим. перев.*). Верхушку столба на высоту в 1 *сяку* (ок. 30 см — *прим. перев.*) обматывают соломенной подушкой толщиной в 1 *сун* (ок. 3 см — *прим. перев.*).

Нанося удары по любой разновидности *макивары*, нужно стоять перед ней, расправив плечи и вытягивая при каждом ударе одну из рук.

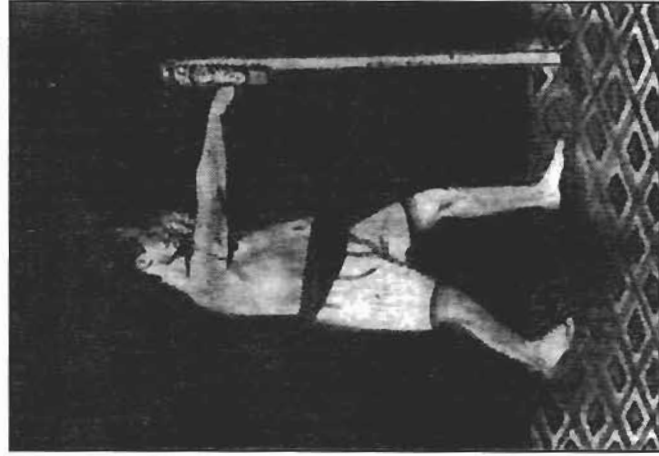
Сагэ макивара используется, главным образом, для совершенствования ударов ногами. Нужно постоянно упражняться на ней пятки, кончики пальцев и подушечки стоп за пальцами. Поскольку *сагэ макивара* может свободно перемещаться в разных направлениях, ее используют для развития силы ног, рук и бедер, поясницы и брюшного пресса, обрушивая на *макивару* различные удары.

Необходимо отметить, что ученик должен уметь соразмерять силу своих ударов при тренировке с *макиварой*. Если он наносит удар с силой в 80% от максимальной, то отдерживать руку после удара он должен с силой во все 100%.

Начинать каждую тренировку нужно с упражнений для левой руки, поскольку у большинства людей левая рука менее ловка и сильна, чем правая. И, если вы наносите правой рукой 20 ударов, то левой нужно наносить 30 ударов; если же вы наносите правой рукой 30 ударов, то левой нужно наносить 40.

Упражняться с *макиварой* нужно два раза в день, утром и вечером.

Бедствие порождается небрежностью. Несчастье происходит из невнимательности. Соответственно, исключив небрежность и невнимательность, избавишь себя от будущих бед. Но это действительно только в том случае, если человек действительно предан постижению боевого искусства.



В момент вытягивания правой руки в ударе разверните кулак внутренней стороной вниз. Обратите внимание, что поворот кулака начинается во второй половине дистанции на пути от вашей груди к *макиваре*.

Удар по *макиваре* нужно наносить большими костяшками указательного и среднего пальцев.

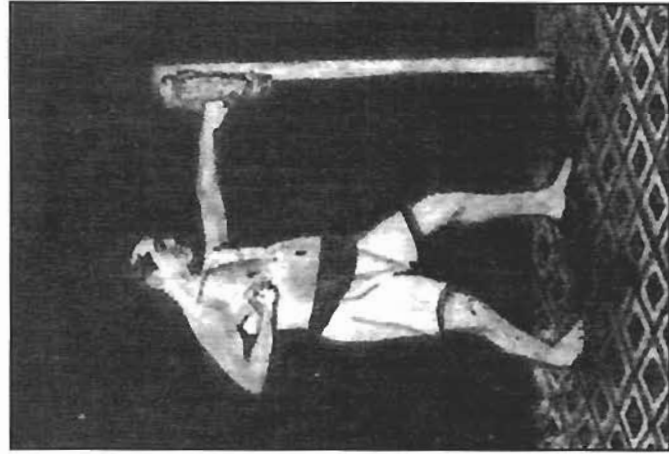
Первое упражнение с *макиварой*

Поставьте левую ногу на расстоянии одного шага от *макивары*.

Правую ногу отставьте назад, как показано на фото, и слегка присядьте.

Если вы собираетесь сначала бить правой рукой, опустите левую руку вниз перед туловищем, а затем нанесите удар правым кулаком на уровне своей груди, так, чтобы в конечном положении ее кулак был чуть ниже уровня соска груди.

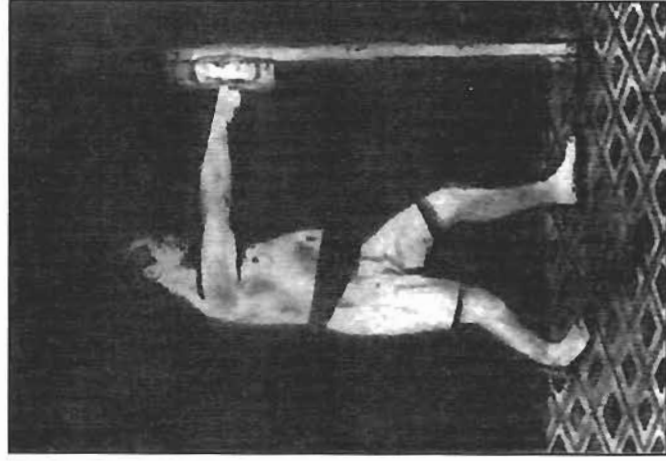
Одновременно отдерните левый кулак к груди, в конечном положении он должен быть чуть ниже ее соска.



Второе упражнение с *макиварой*

Когда наносите удар по *макиваре* кулаком левой руки, вытягивайте левую руку в направлении *макивары* точно так же, как до этого вытягивали правую.

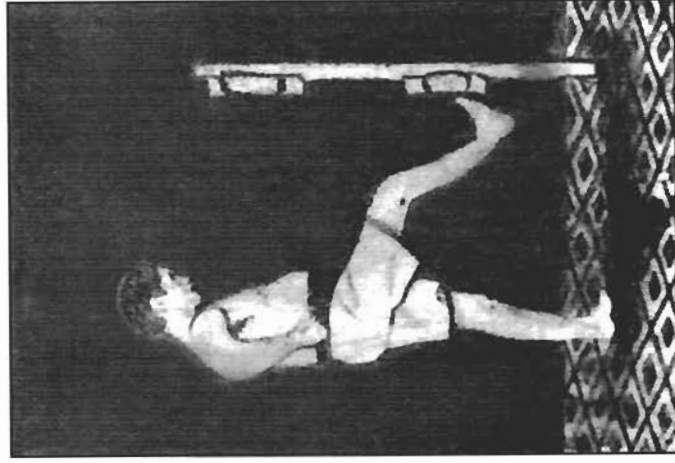
Тренируясь, представляйте, что наносите удары реального противнику.



Третье упражнение с *макиварой*

При нанесении правой рукой удара *иллонкэн* — «кулаком с выставленной вперед первой фалангой указательного пальца» — движение бьющей руки и позиция должны быть такими же, как в первом упражнении с *макиварой*.

БОЕВЫЕ УЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КУМИТЭ



Четвертое упражнение с *макиварой*

Удары ногами по *макиваре* нужно наносить так, как показано на фото.



Первый прием (*илломэ*)

Стоя лицом к лицу с противником, примите специальную боевую изготовку *камаэ*.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, противник наносит удар левым кулаком мне в лицо. Я отбиваю его правой рукой, нанося удар по левой руке противника как можно ближе к его туловищу, и одновременно левой ладонью придавливаю правый кулак противника, чтобы не позволить ему нанести им новый удар.

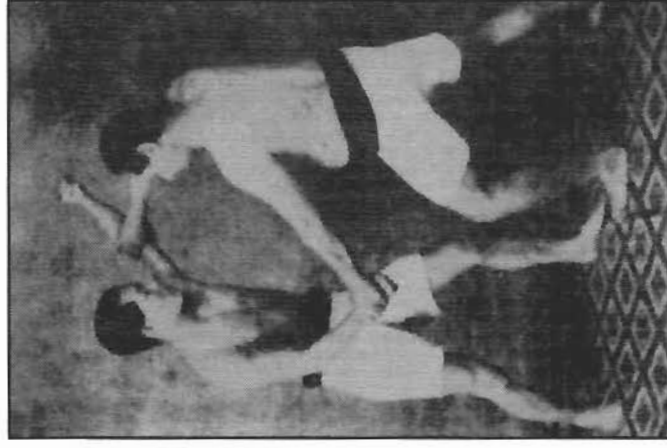


Из положения, показанного на предыдущей фотографии, отбив удар противника, который он наносил левым кулаком, я сразу же наношу противнику тычковый удар в левую часть груди локтем той же правой руки, которой я выполнял блок.

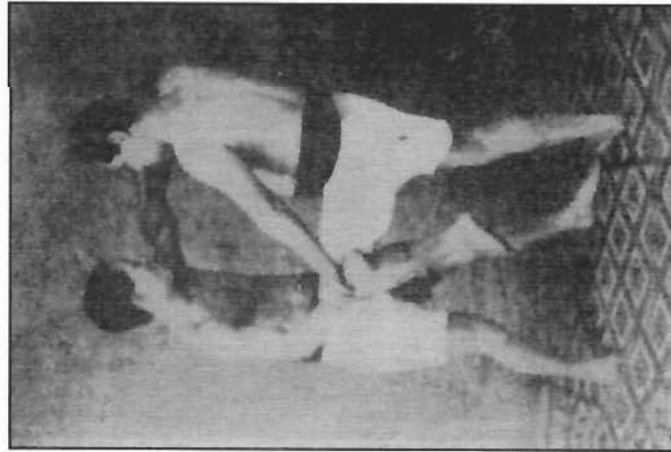


Второй прием (*нихомэ*)

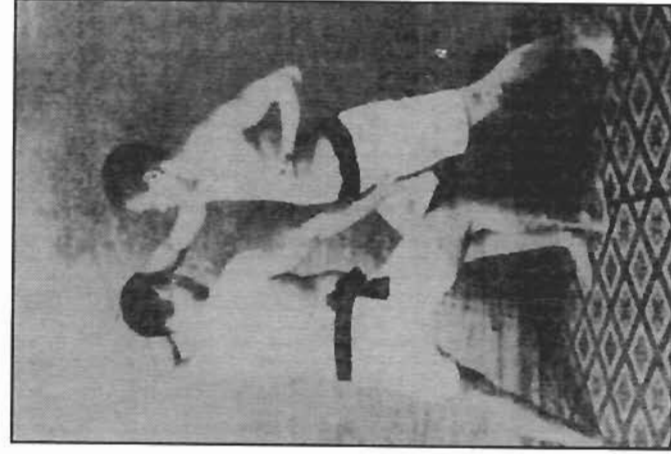
Когда противник наносит мне в лицо прямой удар правым кулаком, я отбиваю его левой рукой.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, противник, после того как я отбил его удар, который он наносил правым кулаком, пытается нанести мне второй удар в лицо — левым кулаком. Правой рукой я хватаю левое предплечье противника, а левой — его правое запястье, отводя его вниз.

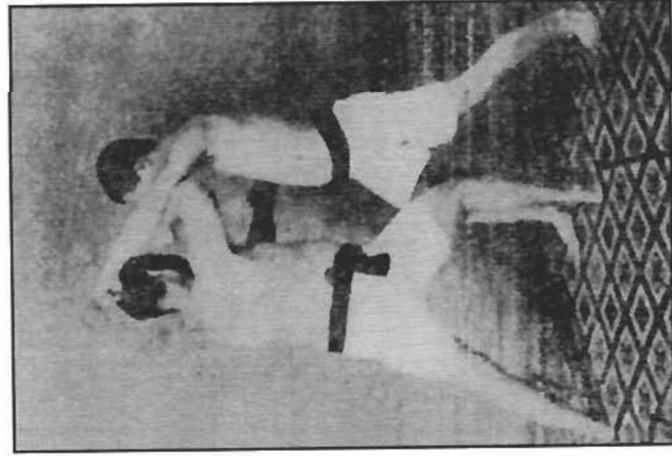


Из положения, показанного на предыдущей фотографии, когда я правой рукой захватил левое предплечье противника, а левой — запястье его правой руки и отвел ее вниз, я сразу же наношу противнику удар левым коленом по гениталиям.

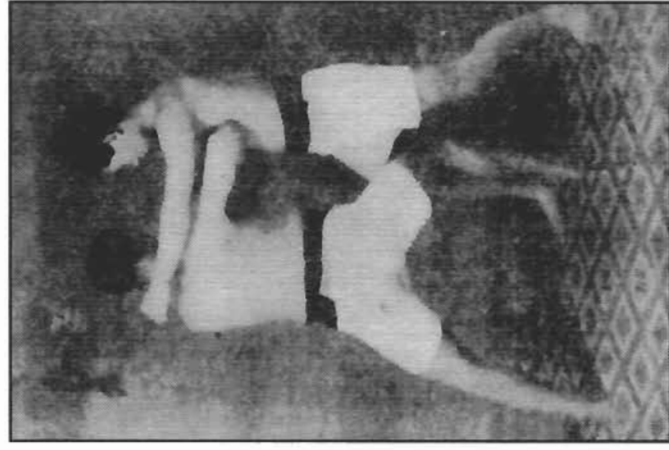


Третий прием (*самбоммэ*)

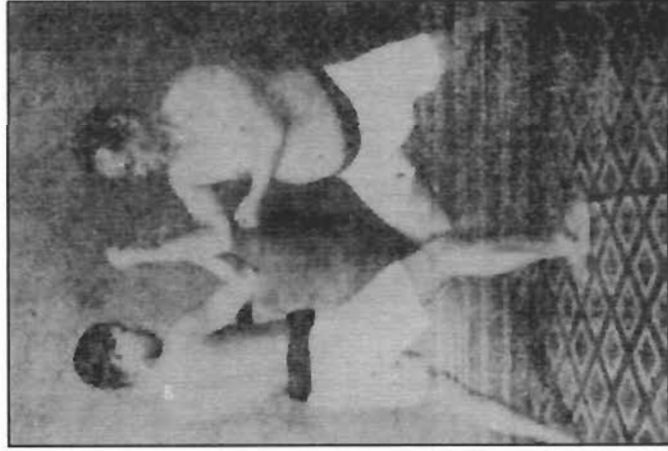
Когда противник наносит удар правым кулаком мне в лицо, я отбиваю его удар левой рукой и тут же захватываю его запястье бьющей руки противника, а правой рукой хватаю его за яички.



Если противник, увидев, что я раскрыт для удара в лицо, из положения, показанного на предыдущей фотографии, наносит мне прямой удар, я отбиваю его, нанося удар по его руке в области локтя своей правой рукой, которая до этого атаковала его гениталии.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, отбив удар, который противник наносил левым кулаком, я сразу же наношу удар правым локтем ему в грудь.

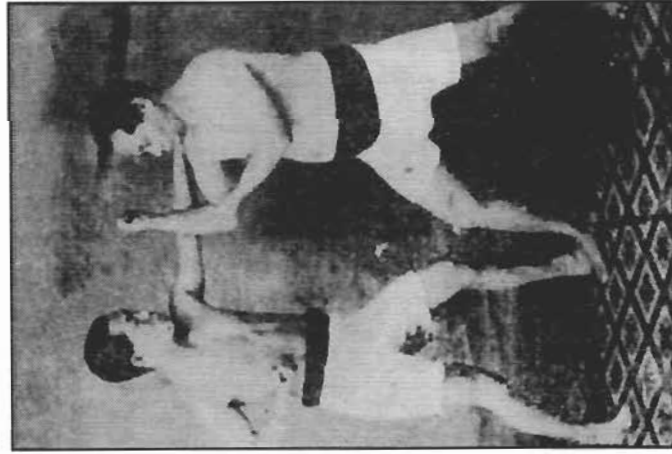


Четвертый прием (*ён-хом-мэ*)

Оба противника — в боевых изготовках *камаэ*, как показано на фотографии. Противник нигде не раскрыт для моей атаки, и когда я пытаюсь нанести ему удар тыльной стороной кулака (*ура-ути*) в лицо, он блокирует мой удар своей правой рукой.

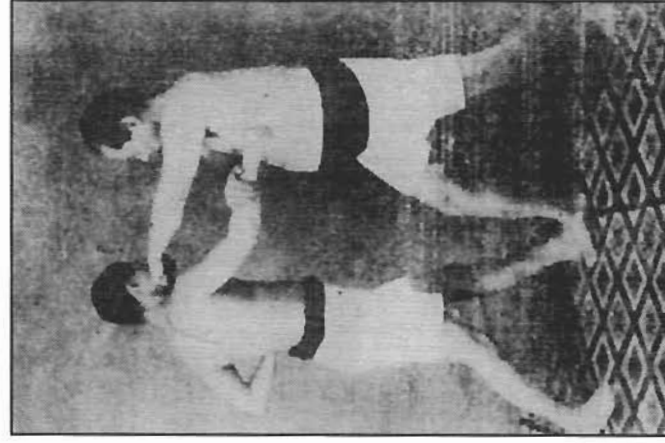


Из положения, показанного на предыдущей фотографии, после того, как противник заблокировал мой удар, я сразу же той же правой рукой, которой бил до этого, отталкиваю правый локоть противника в сторону, раскрываю его для своей атаки и тут же наношу удар левым кулаком ему в ребра.

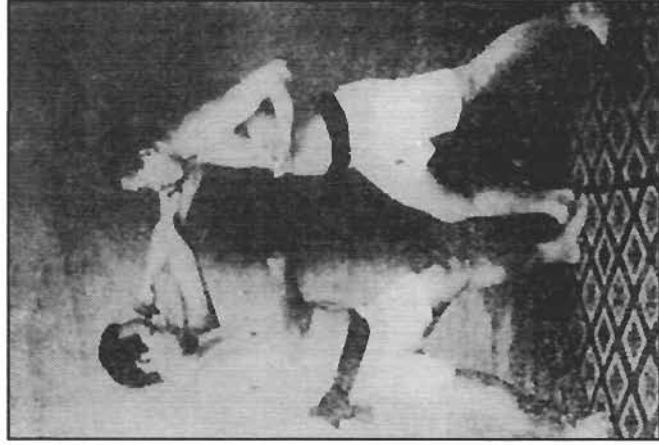


Пятый прием (гохоммэ)

Когда противник наносит прямой удар левым кулаком мне в лицо, я отбиваю его правой рукой.

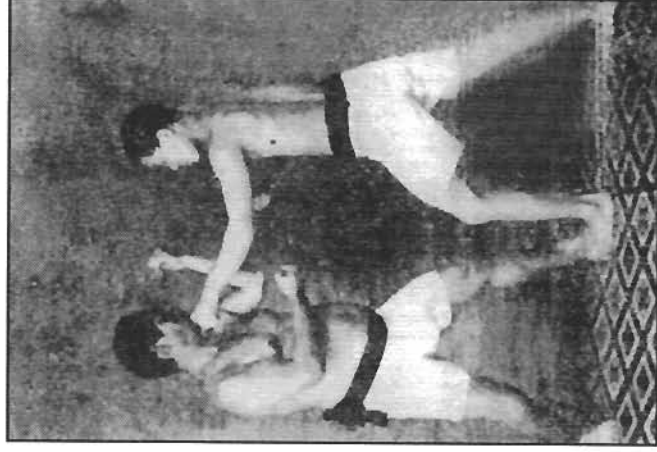


Если противник из положения, показанного на предыдущей фотографии, после того, как я заблокировал его удар, который он нанесил левым кулаком, наносит мне удар правым кулаком в область груди, я отбиваю его удар той же правой рукой, которая до этого блокировала удар кулаком левой руки, и наношу прямой удар левым кулаком противнику в лицо.



Шестой прием (*ролломмэ*)

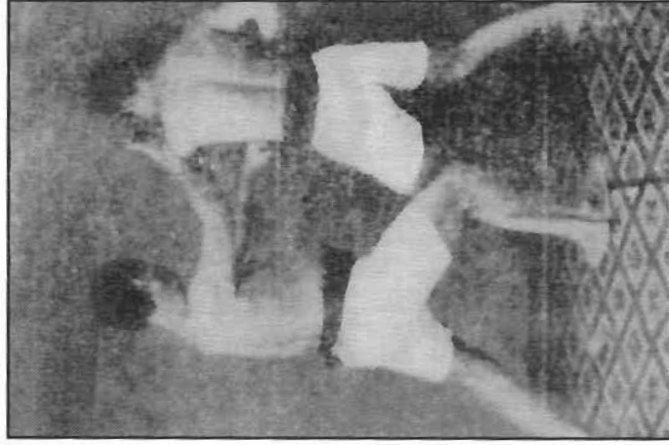
Когда противник наносит удар правым кулаком мне в лицо, я отбиваю его левой рукой, одновременно нанося ею прямой удар противнику в лицо.



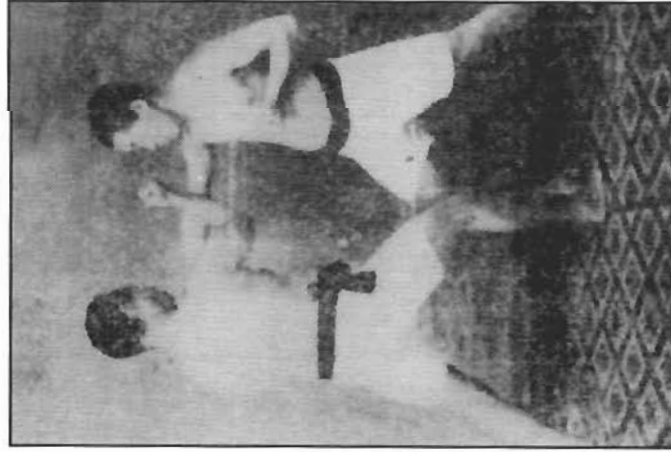
Если противник после моего удара левым кулаком в лицо, показанного на предыдущей фотографии, не отступает, а снова наносит удар мне в лицо, на этот раз — левым кулаком, я отбиваю его, отводя свою левую руку назад.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, где я отбиваю левой рукой удар противника левым кулаком, я наношу ему удар левым кулаком в лицо. Однако этот удар не останавливает противника, он блокирует мой удар и, зацепив мой левый кулак своим левым кулаком, пытается отвести его в сторону.

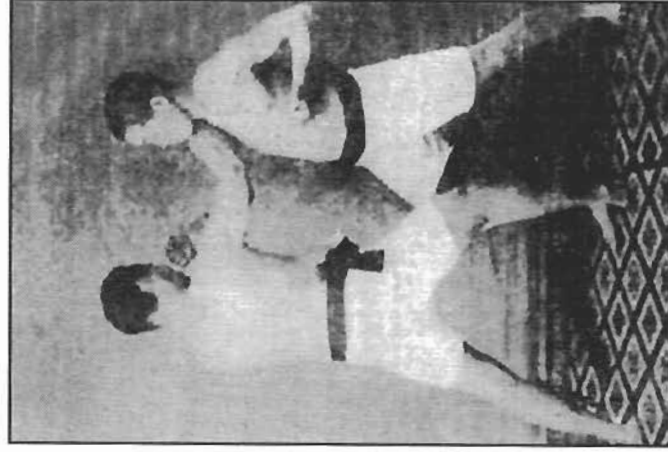


Из положения, показанного на предыдущей фотографии, когда противник пытается отвести мой левый кулак в сторону, зацепив его своим левым кулаком и разворачиваясь вокруг своей вертикальной оси, я, не отступая, зацепляю и отталкиваю локоть левой руки противника, заступаю правой ногой за его левую ногу, а левым кулаком наношу прямой удар ему в ребра.

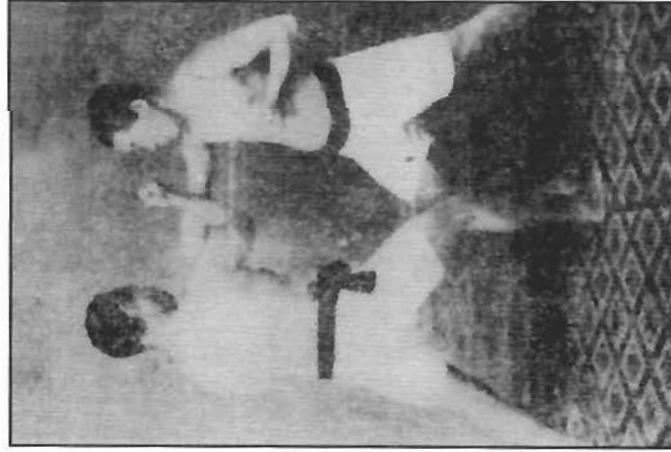


Седьмой прием (нанахоммэ)

Когда противник наносит удар правым кулаком мне в грудь, я отбиваю его правой рукой.

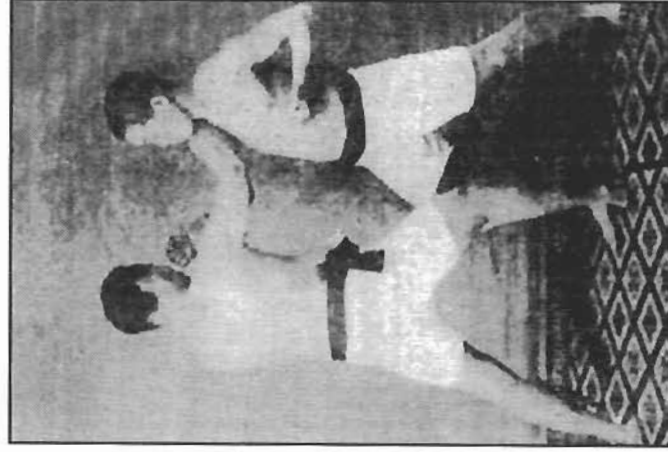


Из положения, показанного на предыдущей фотографии, отбив удар, который противник наносил правой рукой, я сразу же наношу удар правым кулаком ему по шее.

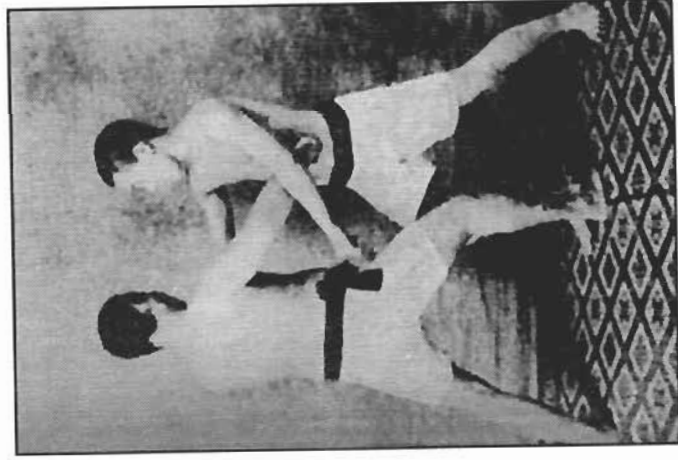


Седьмой прием (нанахоммэ)

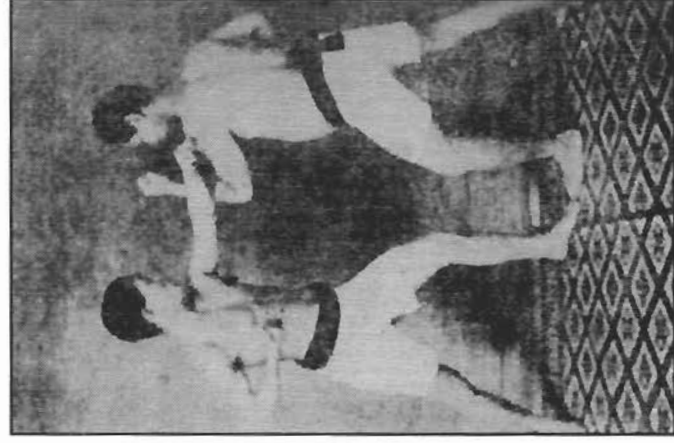
Когда противник наносит удар правым кулаком мне в грудь, я отбиваю его правой рукой.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, отбив удар, который противник наносил правой рукой, я сразу же наношу удар правым кулаком ему по шее.



Если противник после моего удара правым кулаком по шее, показанного на предыдущей фотографии, не отступает, а пытается нанести прямой удар кулаком мне в правый бок, я отбиваю его удар своим правым локтем и одновременно наношу удар ему в левый бок.



Восьмой прием (*халломэ*)

Когда противник наносит удар левым кулаком мне в лицо, я отбиваю левую руку противника своей левой рукой и затем захватываю ею его левое запястье.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, после отбива левой руки противника я разворачиваю свою левую руку, захватываю ею левое запястье противника, правой рукой хватаю его правый локоть и затем топчущим ударом правой ноги ломаю его левое колено.



Девятый прием (сюхомэ)

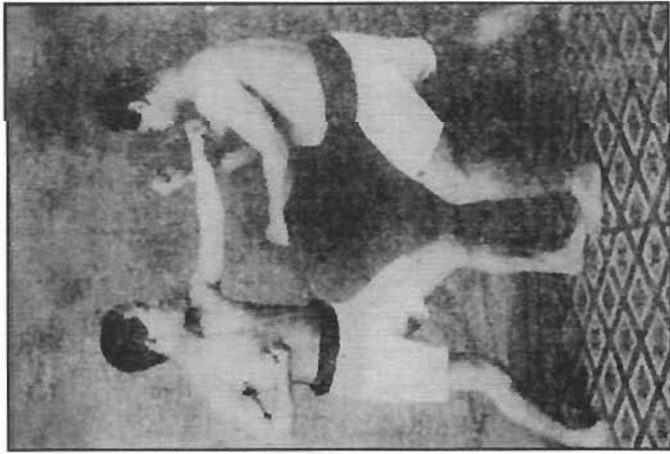
Когда противник наносит удар правым кулаком мне в лицо, я отбиваю его правую руку своей левой рукой и одновременно наношу прямой удар кулаком ему в лицо.



Если противник не отступает и из положения, показанного на предыдущей фотографии, наносит удар левым кулаком мне в лицо, я правой рукой захватываю его левую руку, а левой — правую и правым коленом наношу ему удар в солнечное сплетение.



Если противник из положения, показанного на предыдущей фотографии, пытается убрать живот из-под удара, отводя таз назад, я, удерживая его за руки, одновременно наношу правой ногой топчущий раздробляющий удар ему в левое колено.

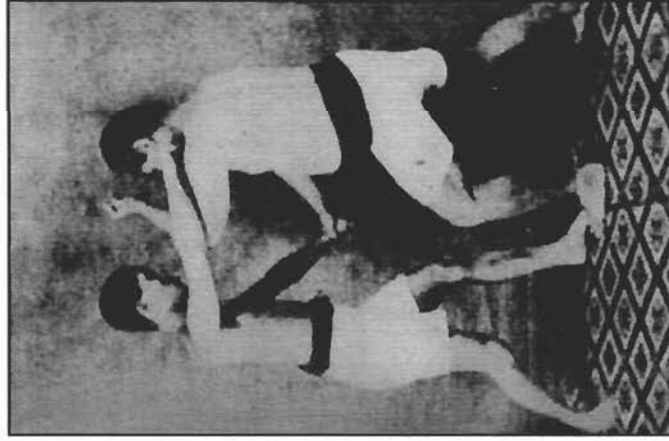


Десятый прием (Дзилломэ)

Когда противник наносит удар левым кулаком мне в лицо, я отбиваю его руку своей правой рукой.



Из положения, показанного на предыдущей фотографии, одновременно с отбивом левой руки противника своей правой рукой я левым кулаком наношу удар снизу по левому локтю противника и ломаю его левую руку.



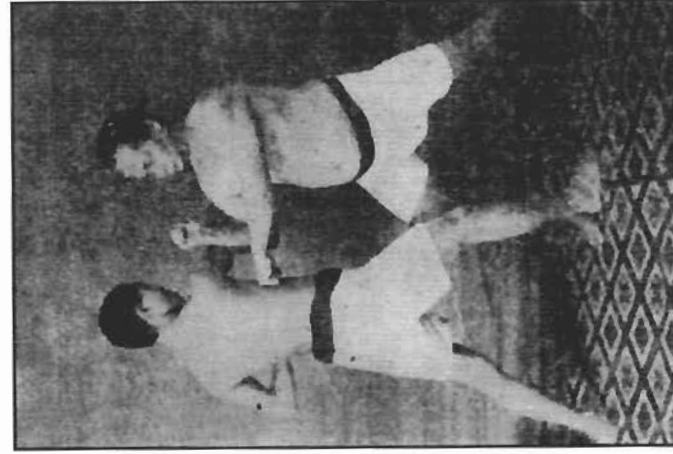
Если в положении, показанном на предыдущей фотографии, противник, несмотря на мой удар кулаком по левому локтю, ломающий ему руку, все-таки не отступает, а наносит второй удар — правой рукой мне в лицо, я отбиваю его удар левой рукой и одновременно правой захватываю и отвожу вниз запястье его левой руки.



Из положения, показанного на предыдущем фото, захватив правой рукой левое запястье противника и отбив левой рукой удар его правой руки, я наношу удар ему в лицо.



Если противник не отступает и пытается уклониться от моего удара, который я наношу левым кулаком ему в лицо после захвата правой рукой его левого запястья и отбива левой рукой удара его правой руки, как это показано на предыдущем фото, я, не отпуская захвата, наношу противнику удар локтем в область груди.

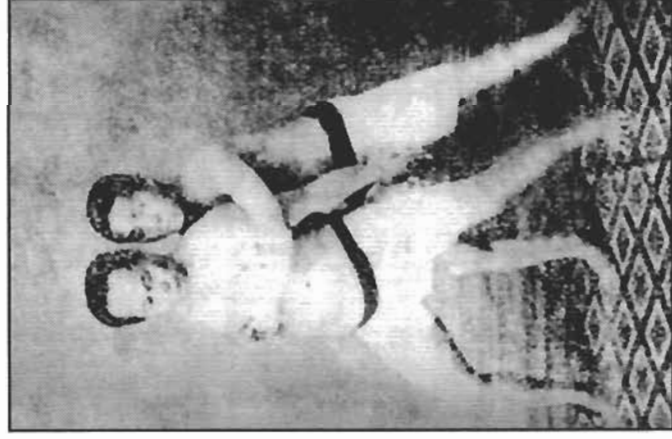


Одиннадцатый прием (дзюилломэ)

Если в ситуации, когда мы с противником сблизились, он наносит удар правым кулаком мне в лицо, я отбиваю его удар, блокируя его руку в области локтя, и одновременно наношу левым кулаком удар ему в правый бок.

Необходимо знать, что в такой ситуации, из-за того, что мы с противником сблизились, у меня есть возможность блокировать его бьющую руку в области локтя, что дает мне возможность нанести удар левым кулаком ему в правый бок.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, И ТЕХНИКА РЕАНИМАЦИИ



Двенадцатый прием (дзюнихомамэ)

Когда противник обхватывает мое туловище обеими руками сзади, правой рукой я сильно захватываю обе его руки и одновременно левой рукой хватаю противника за яички.

Как известно, *каратэ* — это «жесткое искусство» (*го-дзюцу*). В поединках (*сiai*) каратистов, когда боец поражен ударом жизненно-важную точку (*кюсё*) противника, это зачастую влечет за собой его смерть. Да и на тренировках во время занятий *кумитэ*, хотя бойцы должны быть предельно внимательны друг к другу, иногда случается, что кто-то по ошибке травмирует партнера. Поэтому я считаю, что каждый инструктор, проводящий занятия, должен разбираться в ушибах (*утикидзу*), в способах лечения, применяемых при кровохаркании, вызванном ушибами, и других вопросах такого рода. В этой книге я решил подробно описать методы лечения таких травм, которые передаются в моей семье (*кадэн*), и сделать их достоянием общечеловечности.

Техника реанимации (*сосэйдзюцу*)

Не только в поединках по *каратэджюцу*, но даже и на обычных тренировках иногда случается, что кто-то, пропустив рубящий (*ути*) или тычковый (*цуки*) удар, падает без сознания. Но если органам пострадавшего не причинена травма, несомнимая с жизнью, его, безусловно, можно реанимировать с помощью методов, предлагаемых в этом разделе.

Существуют различные приемы реанимации, но я хочу рассказать здесь только об одном из них, который отличается особой эффективностью.

1. Прежде всего, пострадавшего, находящегося в состоянии мнимой смерти, необходимо уложить на спину.
2. Ослабить одежду и пояс пострадавшего на груди и на животе, чтобы они не мешали дыханию.
3. Надавить ладонями на грудь и живот пострадавшего, как бы раздвигая их в стороны. С легким нажимом провести несколько раз обеими ладонями по животу и груди пострадавшего снизу вверх и обеспечить наполнение его легких воздухом.
4. Затем усадить пострадавшего, приподнимая его за затылок.
5. Опуститься на левое колено, а правым подпереть одиннадцатый позвонок грудного отдела позвоночника пострадавшего.
6. Надежно зафиксировать голову пострадавшего, зажав ее между плечом и ключицей, чтобы она не свешивалась вперед.
7. Обхватить туловище пострадавшего руками, переплетя пальцы так, чтобы ребра ладоней легли на точки, расположенные на горизонтальной линии, проходящей на 1 сун (ок. 3 см — *прим. перев.*) ниже пупка на расстоянии 1 сун и 2 бу (ок. 3,7 см — *прим. перев.*) по обеим сторонам от центральной линии.
8. Сильно надавить ребрами ладоней в направлении внутрь туловища и вверх и тут же ослабить нажим.

9. В результате совершения этих действий пострадавший придет в сознание. Причина, по которой в этом случае человек приходит в сознание, заключается в том, что реанимирующий воздействует на место разветвления брюшной аорты, на внутренние органы, расположенные в брюшной полости, а также на диафрагму, стимулируя работу сердца, что позволяет восстановить все функции организма.

Эту же технику реанимации можно использовать для приведения в сознание пострадавшего, находящегося в положении лежа на спине.

Несмотря на высокую эффективность этой техники, особое значение имеет психологическое состояние реаниматора. Он должен искренне молиться синтоистским богам (*ками*) и *буддам*, испрашивая их покровительства, и быть готовым сокрушиться даже демонам.

Способы оказания помощи при переломах и вывихах

При применении этих приемов оказания помощи врачеватель обязательно должен продезинфицировать свои руки и особенно пальцы и область повреждения у пострадавшего.

1. Уложить пострадавшего в удобное положение, зафиксировать его туловище так, чтобы он не мог пошевелиться, промассировать и постараться расслабить мышцы пострадавшего в области повреждения.
2. Захватить травмированную конечность выше и ниже места повреждения, полностью вытянуть ее к периферии и дернуть в этом же направлении, одновременно надавливая на обломок или головку кости (в случае перелома — на фрагмент кости, при вывихе — на головку кости) так, чтобы она вернулась в нормальное физиологическое положение.

3. Если у пострадавшего поднимется температура, для уменьшения жара наложить ему влажную тряпку на лоб.

4. При необходимости наложить шину и зафиксировать конечность, чтобы обеспечить ее неподвижность.

5. Внимательно наблюдать за течением выздоровления. Для предотвращения затвердения мышц и иных желательных последствий затвердения мышц и иных нервированное место, используя соответствующие приемы массажа, и упряжнять травмированную конечность либо за счет усиления ее собственных мышц, либо с посторонней помощью.

Лечение ушибов (на рюкюсском диалекте — *утипи*)

1. Взять 4—5 *кин* (1 *кин* = 600 г — *прим. перев.*) козлятины, залить ее соком *кунэмбо*¹, так, чтобы уровень сока был примерно на 5 *бу* (ок. 1,5 см — *прим. перев.*) выше мяса. Варить на медленном огне. Когда сок выпарится примерно наполовину, снять кастрюлю с огня. Есть козлятину вместе с соком *кунэмбо* в течение двух — трех дней.

2. В тех районах, где козы не водятся, можно взять 4—5 *кин* куриного мяса, залить ее с верхом вместе с костями уксусом, добавить 1 *го* (0,18 л — *прим. перев.*) настойки имбиря на уксусе, вскипятить. Когда жидкость наполовину выкипит, снять кастрюлю с огня. Принимать приготовленное блюдо два-три дня.

Применение этих средств гарантирует выздоровление.

3. Куриный бульон, получающийся при кипячении курицы в уксусе с добавкой настойки имбиря на уксусе, можно использовать также при травме яичек, если они вспухли после удара в промежность. Принимая это блюдо в течение двух — трех дней, вы гарантированно вылечитесь.

Лечение кровохаркания, вызванного ушибом

1. Замариновать 4-5 *кин* мяса домашней птицы вместе с костями в двух *го* (0,36 л — *прим. перев.*) *морохаку* — очищенного рисового вина *сакэ*². Залить мясо водой, так чтобы она полностью его покрыла, вскипятить.

2. Кипятить до тех пор, пока приблизительно половина жидкости не выкипит. Есть приготовленное блюдо вместе с бульоном на протяжении двух — трех дней.

1 *Кунэмбо* — гибрид мандарина и апельсина (*Citrus nobilis Lour*) — *прим. перев.*

2 *Морохаку* — также название высшего сорта японского рисового вина *сакэ* — *прим. перев.*

3. Этот бульон из мяса домашней птицы является также чрезвычайно эффективным средством при лечении болезней легких. Если человек, страдающий болезнью легких (в том числе на ранней стадии легочного туберкулеза), будет принимать его 2—3 раза в месяц в течение года, его легкие поразительно окрепнут, здоровье улучшится, он прибавит в весе и изменится так, что его нельзя будет узнать.

Лечение болезненных опухолей, вызванных ушибами

1. Положить сушеные клубни лилий в ступку и растереть их деревянным пестиком в порошок.

2. Смешать полученный порошок с крепким раствором уксуса и получившейся мазью смазать место ушиба, так же, как мажут место пореза йодом.

Повторив процедуру 3—4 раза, вы сможете полностью вылечиться.

Снятие боли при ушибе

1. Залить соевый творог *тофу* уксусом, принимать ежедневно на протяжении трех — четырех дней.

В результате боль полностью оставит вас, и вы исцелитесь.

Лечение резаных ран

1. Раздробить и растереть в ступке улитку *катацумури*¹ или живородку *таниси*², тщательно смешать полученную массу с маслом саговой пальмы *сотэцу*³.
2. Обработать получившейся мазью рану.
3. В результате кровотечения прекратится, и рана быстро заживет.

Рецепты китайской медицины

Помимо указанных, существует еще множество других способов лечения, но я здесь ограничусь описанием только нескольких рецептов традиционной китайской медицины, которые, по моему мнению, должен знать каждый человек, изучающий *каратэ*.

1. Для лечения ушибов и синяков применяется лекарство «*Кэймэйсан*» — «Кислота, которую принимают, когда поют пегухи»⁴, приготавливаемая по следующему рецепту:

— взять 5 моммэ (18,75 г — прим. перев.) дайю⁵, вымоченного в сакэ,

- 1 Катцумури — улитка; брюхоногий моллюск *Gastropoda* — прим. перев.
- 2 Таниси — брюхоногий моллюск *Viviparus Montfort* — прим. перев.
- 3 Сотэцу — саговая пальма цикас (*Cycas revolute*) — прим. перев.
- 4 Еще одно значение иероглифа «Сан 酸» — «уксус» — прим. перев.
- 5 Дайю (大黃), кит. *дайхуан* (*da-huan*) — ремень лекарственный (*Rheum officinale Bail.*), многолетнее растение из семейства гречишных. Произрастает на высокогорьях Западного Китая. В высшем виде широко применяется в традиционной китайской медицине при приготовлении слабительных и желудочных средств. Выращивается и в Японии — прим. перев.

- 5 фун (1,875 г — прим. перев.) киби (то есть хвоста «тооки»)¹,
- 7 фун (2,625 г — прим. перев.) момодзин (то есть луценных ядер персика)².

Всё это смешать и размолоть в кашу, а затем сварить. Принимать на заре (когда поют пегухи). Ядра персика использовать очищенными от кожуры.

2. Средство для снятия боли, вызванной ушибом, приготавливают следующим образом:

- купить ладан на 1 сэн³,
- добавить к нему 1 моммэ (3,75 г — прим. перев.) тояку⁴,
- 1 моммэ киби (тооки),
- 1 моммэ корня красного пиона сэкисякю⁵,
- 1 моммэ хакусси⁶,
- 1 моммэ сэнкю⁷,

1 Киби (兩匁), кит. *гуйвэй* — значение слов «киби», «гуйвэй», как и следующего за ними «тооки» установить не удалось — прим. перев.

2 Момодзин (桃仁), кит. *таожэнь* — прим. перев.

3 Сэн — мелкая монета, 1/100 иены. В 1925 году 1 сэн равнялся примерно 0,5 цента США — прим. перев.

4 Тояку (投藥) — стандартное прописываемое при заболеваниях какого-то рода лекарство — прим. перев.

5 Сэкияку (赤芍), кит. *чишао* — дикорастущее растение семейства пионов древовидных (*Paeonia suffruticosa Andr.*). Произрастает в материковой части Северо-Восточной Азии. Корень красного пиона широко применяется в традиционной китайской медицине при приготовлении антиспазматических и болеутоляющих средств — прим. перев.

6 Хакусси (白芷), кит. *байчжи* — борщевик шероховатый (*Heracleum scabridum Fr.*) — прим. перев.

7 Сэнкю (川芎), кит. *чуаньцюн* — гирчовник влагалитный (*Conium maculatum Thell.*). Произрастает в Китае (особенно гирчовником славят Сычуань), а в Японии — на Хоккайдо. Широко применяется в традиционной китайской медицине при приготовлении антиспазматических, болеутоляющих и успокаивающих средств — прим. перев.

- 1 моммэ сырого гюдзи¹,
- 1 моммэ тампи (то есть коры древовидного пиона мутан²),
- 1 моммэ кансо³.

Всё это смешивают, размельчают и заливают сакэ. Употребляют по 3 моммэ (11,25 г — прим. перев.) в один прием.

3. Для приготовления лекарства для снятия боли, вызванной ушибом, смешать и размельчить:

- 3 моммэ «оживляющего дерева» собоку⁴,
- 3 моммэ киби,
- 3 моммэ дайю.

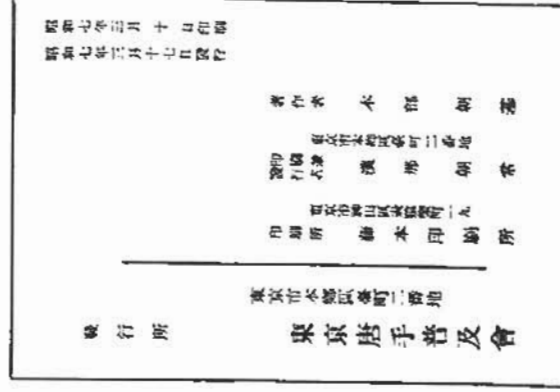
Залить полученную смесь горячим сакэ.

Принимать в течение трех — четырех дней по 3 моммэ на прием. В этом случае достигается полное выздоровление.

- 1 Г ю дзи (牛地), кит. ноду — значение не установлено — прим. перев.
- 2 М у т а н (牡丹), кит. мубань — древовидный пион (*Raconia suffruticosa* Andr.). Высушенная кора корней древовидного пиона широко применяется в традиционной китайской медицине при приготовлении активизирующих кровотока и болеутоляющих средств, применяемых при менструальных болях, болях головы, поясницы и др. — прим. перев.
- 3 К а н с о (甘草), кит. ганьцао — лакричник, солодка гладкая (*Glycyrrhiza glabra* L. var. *glaberrima*). Произрастает в Китае и в странах Юго-Восточной Азии. Высушенные корни солодки широко применяются в традиционной китайской медицине при приготовлении антиспазматических и болеутоляющих средств, применяемых при судорогах, болях в горле, сопровождающих кашель, спазмах желудка — прим. перев.
- 4 С о б о к у (蘇木), кит. суму — цезальпиния саппан (*Caesalpinia sappan* L.). Высушенная древесина цезальпинии, обладающая способностью повышать сворачиваемость крови, широко применяется в традиционной китайской медицине при приготовлении кровоостанавливающих лекарственных средств — прим. перев.

Внимание!

Все эти лекарственные средства должны составлять специалисты по традиционной китайской медицине, используя для этого травы, привезенные из Южного Китая. Указанные травы можно приобрести в магазине «Мару-дзэн» в Осаке.



Дата сдачи в печать:
2 мая 15 года Тайсё (1926)

Дата выпуска:
5 мая 15 года Тайсё (1926)

Установленная цена: 1 иена 50 сен

Издатель, редактор
и ответственный
за выпуск и печать

Мотобу Тёки
Адрес: г. Осака, район Кита,
квартал Додзайманака 1 тэма,
6 банти

Типография

«Доцзима инсакусё»
Телефон: Китатё № 1077
Адрес: г. Осака, район Хигаси,
квартал Авадзи, 5 тэма,
10 банти

Издание
и распространение

Общество распространения каратэ
Телефон: Хонкёку № 3199

秘傳

Научно-методический сборник

比馬斗

Боевые искусства
и рукопашный бой



第一號

Выпуск I