

秘傳

Научно-методический сборник

比馬升

Боевые искусства
и рукопашный бой



第四號

Выпуск IV

HIDEN. Martial Arts and Hand-to-hand Combat Systems

Vol. 4

RESEARCHES		
Alexey Gorbylev	The Spring Floors in Japanese Dojos of Judo and Kendo	4
HISTORICAL SOURCES		
Takaharu Naito, Masashi Monna	The Standard Kenjutsu Kata of the Martial Arts Virtue Society of Dai Nippon. <i>Transl. by Alexey Gorbylev</i>	14
Jigoro Kano	On the highest stage of judo. <i>Transl. by Alexey Gorbylev</i>	58
	The Discussion of the Purpose of Kata and Randori Exercises in Dojo. <i>Transl. by Alexey Gorbylev</i>	63
	On the Functions of Kata and Randori. <i>Transl. by Alexey Gorbylev</i>	86
The Great Overview of Karatedo <i>Transl. by Alexey Gorbylev</i>		
Alexey Gorbylev	The Preface by the Translator	90
	The Authors of «The Great Overview of Karatedo». The Basic Biographic Data	95
Genwa Nakasone	The Preface	117
	The Preliminary Remarks	122
	The Photo Archive of Karatedo	124
Anko Itosu	The Guidelines for the Implementation of the Karate Instructions in Ten Paragraphs	150
Gichin Funakoshi	«The Twenty Guidelines for the Way of Karate» and Their Explanation	154
Genwa Nakasone	The Preliminary Information on the Training Methods of Karatedo	180
Shimpan Gusukuma	Karatedo Kata and Their Meaning	199

В Москве сборник «Хидэн» можно приобрести у автора (shigetsu@mail.ru) или в чайном магазине «КОМПАНИЯ ЧА И» м. Спортивная, Хамовнический вал, д. 32
Тел.: (499) 245-67-50, 8-910-425-16-44, www.cha-yi.ru
Иностранные покупатели могут приобрести сборник «Хидэн» через Интернет-магазин «BOOKMAIL.RU»
Вся необходимая информация о ценах и способах приобретения — на сайте магазина: <http://bookmail.ru>

秘傳. 武道と格闘技

第四號

研究		
A. ゴルビリョーフ	日本柔剣道道場におけるスプリングフロアー	4
史料		
内藤高治、門奈正	大日本武徳会制定剣術形. A. ゴルビリョーフの全文翻訳	14
嘉納治五郎	上段の柔道について. A. ゴルビリョーフの全文訳 柔道における形、乱取練習の目的を論ず	58
	A. ゴルビリョーフの全文訳	63
	形と乱取の職能について. A. ゴルビリョーフの全文訳	86
空手道大観 A. ゴルビリョーフの全文訳		
A. ゴルビリョーフ	訳者の序文	90
	「空手道大観」の著者達紹介	95
仲宗根源和	序文	117
	例言	122
	空手道写真集	124
糸州安恒	唐手十ヶ条	150
富名腰義珍	空手道二十ヶ条と其の解釈	154
仲宗根源和	空手道理解の予備知識	180
城間真繁	空手道の型と其の意義	199

Уважаемые читатели!
Свои письма с пожеланиями, советами, отзывами, материалами и вопросами о приобретении направляйте по адресу:
shigetsu@mail.ru
Горбылёву Алексею Михайловичу

Издатель выражает Константину Терехину благодарность за помощь в выпуске данной книги.

Алексей Горбылёв

РЕССОРНЫЕ ПОЛЫ В ЯПОНСКИХ ЗАЛАХ ДЗЮДО И КЭНДО

Известный отечественный журналист Михаил Николаевич Лукашев, посвятивший свое творчество воссозданию истории рукопашного боя, спортивной борьбы и бокса в России, рассказал мне, как однажды за беседой Н. М. Галковский сообщил ему, что его учитель — основоположник российского дзюдо и самбо В. С. Ощепков упоминал, будто в борцовском зале Кодокана пол лежал на специальных пружинах, смягчающих удары при падениях и предохраняющих борцов от травм. Михаил Николаевич не поверил тогда Галковскому. Да и как было поверить?!

Ведь Василий Сергеевич тренировался в главной школе дзюдо в самом начале XX века, в 1911—1913 годах, когда Япония, хоть уже и вышла — к изумлению всего света — победительницей в войне с великой Россией, но все еще воспринималась страной самураев и гейш, где, не ведая стульев, вкушают рис и всякую невидаль палочками, сидя прямо на полу на собственных пятках в домах с бумажными стенами, а в СССР — с его колоссальным уровнем развития спорта высших достижений — и полвека спустя, когда и происходила означенная беседа, о подобных залах борьбы с рессорными полами никто еще и слухом не слыхивал!

В общем, Михаил Николаевич никак не мог поверить Галковскому. Подумал, что Николай Михайлович просто передает какую-то борцовскую байку — не более. Но ученик Ощепкова говорил правду — его учитель действительно занимался в замечательном борцовском зале Кодокана с удивительным рессорным полом...

Один из первых иностранцев — обладателей мастерского черного пояса по дзюдо английский журналист Джон Харрисон подробно описал в своей знаменитой книге «Боевой дух Японии» («*Fighting Spirit of Japan*»), увидевшей свет в 1913 году, борцовский зал центра Кодокан, располагавшегося в токийском районе Коисикава, где и постигал Вася Ощепков таинства японского дзюдо. Не забыл Харрисон упомянуть и уникальный подпружиненный пол:

«Кодокан... представляет собой очень симпатичное здание в японском стиле с внушительным парадным, увенчанным резной деревянной аркой или навесом. Все здание было построено из того же материала и возведено приблизительно за 1 тысячу фунтов стерлингов, или 10 тысяч иен по тогдашнему курсу, — за смехотворно маленькую, если судить по современным стандартам, сумму...

Интерьер Кодокана представляет собой род Сахары из матов цвета соломы, из особенно прочных *татами*, которые специально изготавливаются так, чтобы они могли выдерживать в течение возможно долгого времени беспрестанные удары от падающих тел, которые без конца обрушиваются на них.

Само по себе сообщение о том, что на полу Кодокана расстелено около 250 таких *татами*, немного скажет обычному иностранному читателю; но если добавить, что приблизительные размеры одного японского мата такого типа равны 6-и футам в длину и 3-м — в ширину, он сможет получить гораздо лучшее представление обо всем просторе этого зала.

Вышеописанный мат состоит из *токо*, или основы, которую обычно изготавливают из соломы и прошивают в восемь или девять строчек, и из покрытия, которое изготавливают из грубой циновки (*рюкю*) и прочно пришивают к основе десятью или пятнадцатью строчками, причем нить, которую используют для этой цели, должна появляться на поверхности как можно меньше.

В случае совершенного додзё, такого, как Кодокан, эти маты укладываются на половой настил, который в свою очередь покоится на многочисленных стальных пружинах, благодаря чему весь пол ощутимо подается в ответ на малейшее давление сверху (курсив мой — А. Г.).

Поверхность мата, жесткая и гладкая на вид, тем не менее, обладает замечательной эластичностью, и хотя неуклюжее падение на него может иметь следствием перелом кости, можно только удивляться тому, с какой силой борца могут бросать на него, но он все равно будет подниматься на ноги и продолжать схватку безо всяких для себя последствий от броска. В то же время такой результат броска предполагает со стороны жертвы определенное знание того, как нужно падать, и на самом деле ни одному ученику *дзюдо* не позволят участвовать в реальной практике на матах до тех пор, пока он не овладеет так называемыми «приемами самостраховки», которым соответствует общий японский термин *укэми*.

Стены этого *додзё*, как и стены всех вообще *додзё дзюдо*, были деревянные и устроены таким образом, чтобы, насколько возможно, убрать острые углы, с угловыми колоннами, спрятанными внутри стен.

Сразу за главным входом, который предназначался только для доктора Кано и других преподавателей — обладателей черных поясов — *юданся*, находилась просторная платформа в форме беседки, с которой доктор Кано имел обыкновение время от времени обращаться к ученикам. Его портрет висел в одном из углов, и правила

школы категорически требовали, чтобы каждый член *додзё* при входе в зал и при выходе из него выразил свое почтение учителю поклоном перед этим портретом, опустившись, по японскому обычаю, на колени, положив руки на мат и коснувшись его лбом...

По обеим сторонам этого центрального возвышения имелись две меньшие платформы, одна из них предназначалась для случайных посетителей, иностранцев или японцев, которые могли пожелать посмотреть на демонстрацию *дзюдо*, а вторая — для членов Кодокана степеней, позволявших носить черный пояс — от степени *сёдан* (первая степень) и выше. Как правило, на этом последнем возвышении изо дня в день можно было видеть группу экспертов во главе с тогдашним директором *додзё*, знаменитым Сакудзиро Ёкояма, которого — увы! — уже нет в живых, с вечными сигаретами в зубах, неизменно обсуждающих «успешные приемы».

Многочисленные же рядовые ученики должны были группироваться для общения в другом конце *додзё*, но для борьбы площадка, застеленная *татами*, была открыта для всех.

Набитый под завязку, тогдашний Кодокан позволял одновременно тренироваться сотне и даже более пар борцов».

Японский исследователь Такидзава Мицудзо, которого чрезвычайно заинтересовал вопрос происхождения рессорных полов в японских залах борьбы *дзюдо* и фехтования *кэндо*, похоже, сумел докопаться до первоисточника. Решить задачу ему помог один из старейшин Кодокан *дзюдо* Сакамото Фусатаро (по состоянию на 1972 г. — обладатель 8-го *дана*).

Сакамото приехал в Токио вскоре после окончания русско-японской войны специально, чтобы изучать *дзюдо*. Он поступил в школу наставника Яги Торадзиро, которая находилась в квартале Хонго Хигаси Катамати. Это был большой зал, в котором одновременно

тренировались примерно 80 человек. Однажды во время занятия пол зала провалился, и учитель велел Сакамото заняться его починкой. Сакамото залез в подпол, чтобы установить причину провала, и с удивлением обнаружил, что пол *додзё* покоится на мощных рессорах. Одна из них сломалась, это и послужило причиной провала. Сакамото открепил сломанную пружину и отнес ее кузнецу для починки, и вскоре проблема была устранена.

Сакамото Фусатаро свидетельствует, что в начале прошлого века, вскоре после русско-японской войны, Кодокан был не единственным борцовским залом в Токио, оснащенным рессорным полом. Но все же, по-видимому, именно главная школа *дзюдо* первой обзавелась полезной технологической новинкой, и лишь потом идею подхватили другие школы.

Очевидно, первенство Кодокана было связано с особым подходом к обучению борьбе, который исповедовал основатель *дзюдо* Кано Дзигоро. Как известно, Кано видел в *дзюдо* не только метод обучения самозащите или формирования характера, но и средство физического воспитания, что требовало особого внимания к обеспечению безопасности и гигиены занятий. Вполне естественно, что он должен был серьезно задуматься над тем, как минимизировать негативное воздействие на организм занимающихся, происходящее в результате многократных падений на жесткий пол. В этом смысле весьма показательно сообщение В. С. Ощепкова: «В Японии дзюдо изучается не на мягких матах, а на циновках из протеганной соломы, толщиной в 6 см. Эти циновки так же тверды, как деревянный пол. Естественно поэтому, что японцам пришлось уделить особое внимание изучению *способов страховки* (курсив мой — А. Г.) и главным образом самостраховки, чтобы добиться избавления от ушибов, ранений и повреждений тела».

Сегодня трудно с полной уверенностью утверждать, кто первым додумался до использования рессорного пола

в борцовском зале. Возможно, эта идея сначала пришла Кано Дзигоро, но воплотить ее в жизнь почти наверняка ему помог старый — еще студенческой поры — друг — доктор технических наук Годай Рюсаку.

Годай Рюсаку так же, как и Кано, принадлежал к первому набору Токийского университета и окончил его в том же 1881 году, что и основатель *дзюдо*. По выпуску из этого главного вуза Японской империи Годай был на два года отправлен стажироваться в Англию на один из машиностроительных заводов. Вернувшись на родину, возобновил дружеские контакты с Кано Дзигоро. Онто, по мнению *сэнсэя* Сакамото Фусатаро, и подсказал создателю *дзюдо* идею применить паровозные рессоры для подвески пола в борцовском зале. Кано оценил идею и вскоре реализовал ее в новом *додзё* Кодокана.

Как установил Такидзава Мицудзо, впервые рессорный пол появился в борцовском зале центра Кодокан, строительство которого завершилось в 1907 году. В нем для подвески пола были использованы цилиндрические пружины. Примерно в то же время, как полагал *сэнсэй* Сакамото, рессорный пол появился и в зале мастера Яги Торадзиро, что объясняется очень просто: Яги жил неподалеку всё от того же Годай Рюсаку и был с ним в приятельских отношениях.

В дальнейшем рессорные полы, в конструкциях которых использовались самые разные виды пружинящих материалов: рессоры, цилиндрические пружины, а позднее каучуковые подкладки, — стали быстро распространяться по залам *дзюдо* по всей Японии. И не только *дзюдо*. Со временем ими обзавелись и многие залы кэндо. По мнению Такидзава Мицудзо, особое значение для этого имело введение в программу средней школы в качестве обязательных дисциплин одновременно *дзюдо* и *кэндо*, которое потребовало массового строительства специализированных залов при школах. С учетом запросов дзюдоистов многие залы сразу оснащались рессорными

полами, и в результате кэндоистам тоже приходилось заниматься на рессорном полу. Отсюда и пошла практика оснащения подпружиненными полами и залов, предназначенных исключительно для занятий *кэндо*. Ко второй половине 1960-х годов рессорные полы были признаны обязательными для залов *дзюдо*, а в залах *кэндо* для повышения безопасности занятий рекомендовалось использовать в конструкции пола смягчающие материалы типа каучуковой подкладки.

За столетнюю историю рессорных полов в дзюдоистских залах Японии с учетом площади «борцовского ковра», количества занимающихся и т. д. были опробованы самые разные конструкции.

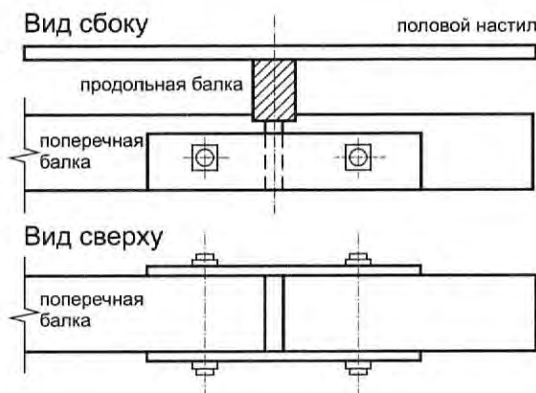
В *додзё* «Сайнэйкан» («Дворец очищения и покоя») Ведомства императорского двора, расположенном прямо на территории императорского дворца в Токио, используемом для тренировок по *кэндо* и *дзюдо* полицейскими, охраняющими дворец, использованы пружины с толщиной нити в 12 мм и диаметром в 15 см, они расположены через каждые 1,8 м.

Замечательный пример тренировочного зала *дзюдо* представляет собой *додзё* Кодокан, построенное по проекту Нисимура Ёситоки. Нисимура использовал 2 вида мощных пружин, которые установлены попеременно через каждые 86 см (полные характеристики пружин приведены в Таблице 1). Пружины типа А при нагрузке

Таблица 1.

Характеристики пружин, использованных в зале Кодокан

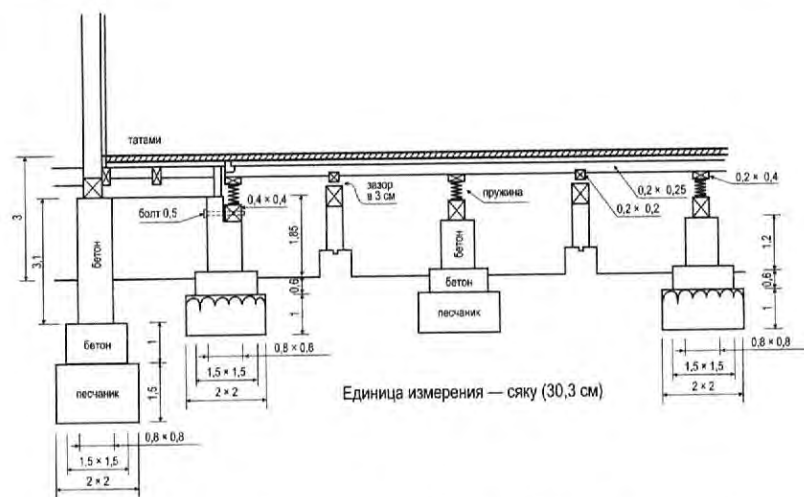
Вид пружины	А	В
Диаметр нити (мм)	12	16
Диаметр пружины (см)	12,0	10,5
Высота пружины (см)	20,6	9
Количество витков	9	5,25



Конструкция поперечных балок в додзё Кодокан

в 80 кг сжимаются на 2 см, а пружины типа В при нагрузке в 160 кг сжимаются на 1 см. Использование пружин различной высоты и упругости позволяет амортизировать любую нагрузку на пол. Статическая нагрузка целиком поглощается пружинами А, а при добавлении динамической нагрузки компенсировать удар пружинам А помогают пружины В. Они же гасят остаточные колебания поверхности пола, вызванные колебаниями пружин А. Дело в том, что при сильном сотрясении в одной части пола он весь начинает качаться, мешая тренировке на других участках зала. Для устранения качки требуется использовать дополнительные устройства. Так, в *додзё* Кодокан для предотвращения передачи колебаний пола из одной его части на всю площадь поперечные балки, удерживающие половой настил, дополнительно распилены на множество частей, которые соединены друг с другом тонкими стальными пластинами.

В зале университета Васэда, построенном по проекту Кирияма Кинъити, также использованы 2 вида пружин с одинаковой высотой в 26,2 см, но с разной толщиной нити — 13 и 9 мм, установленные через каждые 1,8 м.



Рессорный пол в зале дзюдо Хоккайдоского университета

13-миллиметровые пружины при нагрузке в 200 кг сжимаются на 2,2 см, а 9-миллиметровые — при нагрузке в 500 кг сжимаются на 7,2 см.

Несколько иная конструкция пола в зале *дзюдо* в Хоккайдоском университете. Там тоже через каждые 1,8 м установлены пружины, но, как показано на схеме, посредине между ними размещены опорные столбы, между верхушками которых и нижней стороной пологового настила оставлен зазор в 3 см.

К сожалению, для наших дзюдоистов и самбистов рессорный пол в борцовском зале до сих пор остается невидалью. Подавляющее большинство о таком даже слыхом не слыхивало. Рессорные полы имеются только в лучших отечественных залах *дзюдо* крупнейших спортивных комплексов — в московских «Динамо», «ЦСКА» и некоторых других.

Литература

Огава Тёдзиро. *Дзюдодзё то дзюдоги* («Зал для занятий дзюдо и тренировочный костюм дзюдоиста») // *Дзюдо кодза* («Лекции по дзюдо»). Токио, 1955. Т. 1, с. 24—34.

Такидзава Мицудзо. *Дзюкэндо додзё-ни спрингу-о сийё-суру кото-но хассо-ни цуитэ-но итикосацу* («Исследование изобретения использования рессорных пружин в залах дзюдо и кэндо») // «*Будогаку кэнкю*», № 1/1972 (vol. 5), с. 7.

Harrison E. J. *The Fighting Spirit of Japan*. London, «Fisher Unwin», 1913.

Горбылёв А. М. *Тайна рессорного пола, или борцовский зал по-японски* // «Додзё», № 7/2001.

Ощепков В. С. *Дзю-до*. СПб., «Всемирная литература», 2000.

大日本武德會
制定劍術形

大日本武德會本部劍道教士
京都帝國大學劍道教師
第三高等學校劍道指導
內藤高治先生解說

大日本武德會劍道教士
門奈正先生解說

СТАНДАРТНОЕ КАТА
КЭНДЗЮЦУ

ОБЩЕСТВА ВОИНСКОЙ ДОБРОДЕТЕЛИ
ВЕЛИКОЙ ЯПОНИИ

Комментарии

Кёси кэндо штаб-квартиры Общества воинской
добродетели Великой Японии, преподаватель кэндо
Киotosкого императорского университета,
инструктор кэндо Средней школы № 3
наставник НАЙТО ТАКАХАРУ

Комментарии

Кёси кэндо штаб-квартиры
Общества воинской добродетели Великой Японии
наставник МОННА МАСАСИ

Введение

Проект Стандартного *ката кэндзюцу* Общества воинской добродетели Великой Японии (Дай Ниппон Бутокукай сэйтэй кэндзюцу-но ката) был разработан комитетом *ханси*¹ по дисциплине *кэндо* 26 июля 1906 года и одобрен в августе того же года Верховным главой (*со-сай* 総裁) Общества воинской добродетели Великой Японии принцем [Комацу-но мия Акихито]. С этого момента это *ката* преподается в качестве Стандартного *ката кэндзюцу* Общества воинской добродетели Великой Японии. Однако до сего времени не опубликовано еще ни одной книги, которая могла бы служить справочным пособием при его изучении. Издательство «Бэнридо сётэн» за последнее время получило множество запросов о выпуске справочного пособия по Стандартному *ката кэндзюцу* Общества воинской добродетели Великой Японии и настойчиво попросило нас написать такое пособие. Поэтому мы подготовили данную книгу, которая, надеемся, будет полезна для всех преподавателей *кэндо*.

Ката кэндзюцу построено в соответствии с принципами взаимодействия *инь* (陰) и *ян* (陽)². Оно предназначено для выправления техники фехтования мечом (*тохо* 刀法), закалки духа (*ки* 氣) и воспитания мужества (*тан* 膽). *Ката* существуют исстари во всех школах *кэндзюцу*, но им невозможно научиться по описанию, ибо техника фехтования (*кэнги* 剣技), имея форму (*юкэй* 有形), одновременно лишена формы (*мукэй* 無形).

¹ *Ханси* (範士) — «образцовые мужи», мастера боевых искусств высшей категории по классификации Дай Ниппон Бутокукай — прим. перев.

² *Инь-ян* (яп. ин-ё) — одна из пар основополагающих категорий дальневосточной философии, выражающая идею универсальной дуализированности мира и конкретизирующаяся в неограниченном ряду оппозиций: темное — светлое, пассивное — активное, мягкое — твердое, покой — движение и т. д. Закон существования *инь-ян* — переход в противоположность по достижении определенной фазы своего развития — прим. перев.

Соответственно, эта книга адресована лишь начинающим в качестве справочного пособия при заучивании последовательности движений *ката*, в котором указаны наиболее целесообразные способы выполнения приемов и которое может послужить введением в *кэндзюцу*.

Февраль 45-го года Мэйдзи (1912)

Кёси кэндо Найто Такахару

Стандартное ката кэндзюцу Общества воинской добродетели Великой Японии

Оглавление

(страницы указаны по изданию издательства «Бэнридо сётэн» 1912 года)

Размеры деревянного меча, используемого при выполнении ката

1. Длина — 3 сяку 3 сун 5 бу (ок. 101,5 см — прим. перев.).
2. Рукоять — до гарды-цуба (拵) 8 сун (ок. 24,25 см — прим. перев.).
3. Изгиб меча (сори 反り) — 2 бу (0,66 см — прим. перев.).
4. На фото слева — *ути-дати*¹.
5. На фото справа — *си-дати*².

	Дайниппон — «Прием № 1»	Стр.
Фото 1	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> сходятся лицом к лицу	3
Фото 2	Поклон в молчании (<i>мокурэй</i>)	4
Фото 3	Сближение на дистанцию 5 сяку	5
Фото 4	Извлечение мечей из ножен с приседанием в церемониальную позу на корточках (<i>сонкё</i>)	6
Фото 5	Сближение кончиков мечей (<i>тосэн</i>)	7
Фото 6	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> встают	8
Фото 7	<i>Ути-дати</i> принимает изготовку с мечом на верхнем уровне	9
Фото 8	<i>Ути-дати</i> готовится нанести удар по запястью правой руки <i>си-дати</i>	10
Фото 9	<i>Си-дати</i> поднимает меч в положение <i>кэн дзёдан</i>	11
Фото 10	<i>Си-дати</i> приставляет правую ногу к левой	12
Фото 11	<i>Си-дати</i> сбивает своим мечом меч <i>ути-дати</i> в направлении вниз (<i>ути-отоси</i>)	13
Фото 12	<i>Си-дати</i> наносит укол в грудь <i>ути-дати</i>	14

¹ *Ути-дати* (打太刀) — «носящий удары», фехтовальщик, выполняющий роль партнера *си-дати* (см. ниже) при тренировке *ката* — прим. перев.

² *Си-дати* (仕太刀) — «применяющий приемы», фехтовальщик, отработывающий приемы, для обучения которым разработано *ката* — прим. перев.

	Дайнихон — «Прием № 2»	Стр.
Фото 1	<i>Си-дати</i> отступает на пять шагов назад	15
Фото 2	<i>Си-дати</i> делает три шага на <i>ути-дати</i> в боевой изготовке <i>сэйган-но камаэ</i>	16
Фото 3	<i>Си-дати</i> замахивается мечом над головой	17
Фото 4	<i>Си-дати</i> соединяет свой меч с мечом <i>ути-дати</i> и оценивает моменты силы и слабости (<i>кё-дзюку</i>) <i>ути-дати</i>	18
Фото 5	<i>Ути-дати</i> отжимает своим мечом меч <i>си-дати</i>	19
Фото 6	<i>Си-дати</i> отшагивает левой ногой влево	20
Фото 7	<i>Си-дати</i> дает <i>ути-дати</i> возможность «провалиться» при нанесении укола	21
Фото 8	<i>Си-дати</i> наносит большой диагональный удар (<i>оокэса</i>) <i>ути-дати</i> со спины	22
Дайсамбон — «Прием № 3»		
Фото 1	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> изготавливаются лицом друг к другу в боевых изготовках на нижнем уровне на дистанции восьми шагов	23
Фото 2	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> делают по три шага друг к другу	24
Фото 3	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> соединяют мечи в боевых изготовках <i>сэйган</i> и выжидают удобного момента для атаки	25
Фото 4	<i>Ути-дати</i> отводит свой меч по диагонали вниз	26
Фото 5	<i>Ути-дати</i> наносит рубящий удар по ноге <i>си-дати</i>	27
Фото 6	<i>Си-дати</i> скользящим движением по мечу противника отводит его в сторону (<i>сури-хараи</i>) и одновременно заводит свою правую ногу вправо	28
Фото 7	<i>Си-дати</i> замахивается мечом для удара сверху (<i>дзёдан</i>)	29
Фото 8	<i>Си-дати</i> готовится нанести удар сверху по голове <i>ути-дати</i>	30
Фото 9	<i>Си-дати</i> наносит удар сверху по голове <i>ути-дати</i>	31
Фото 10	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> сближают кончики мечей (<i>тосэн</i>)	32
Фото 11	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> садятся в церемониальную позу на корточках (<i>сонкё</i>)	33
Фото 12	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> вкладывают мечи в ножны (<i>тосэн-о осамэ</i>)	34
Фото 13	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> встают	35
Фото 14	<i>Ути-дати</i> и <i>си-дати</i> приветствуют друг друга почтительными поклонами (<i>кэйрэй</i>)	36



Кёси кэндо штаб-квартиры
Общества воинской добродетели Великой Японии
наставник **НАЙТО ТАКАХАРУ**

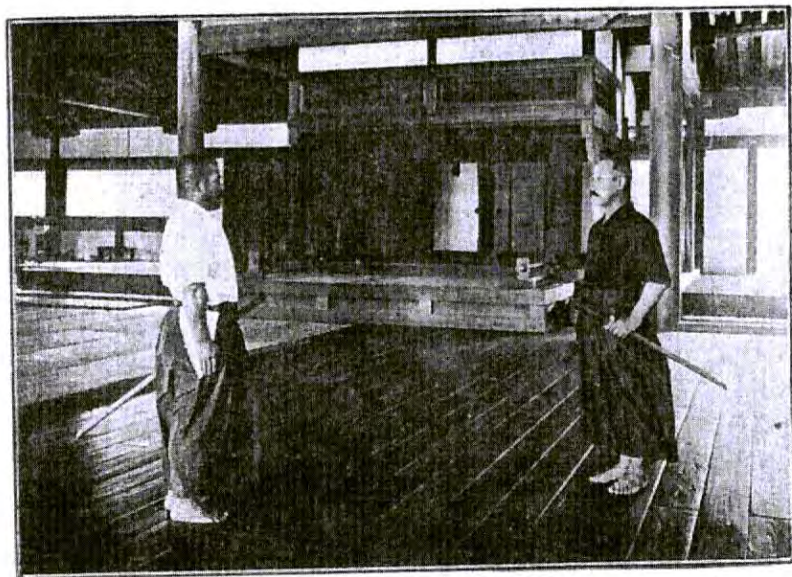


Кёси кэндо штаб-квартиры
Общества воинской добродетели Великой Японии
наставник **МОННА МАСАСИ**

**КАТА КЭНДЗЮЦУ
ОБЩЕСТВА ВОИНСКОЙ ДОБРОДЕТЕЛИ
ВЕЛИКОЙ ЯПОНИИ
(ТРИ ПРИЕМА)**

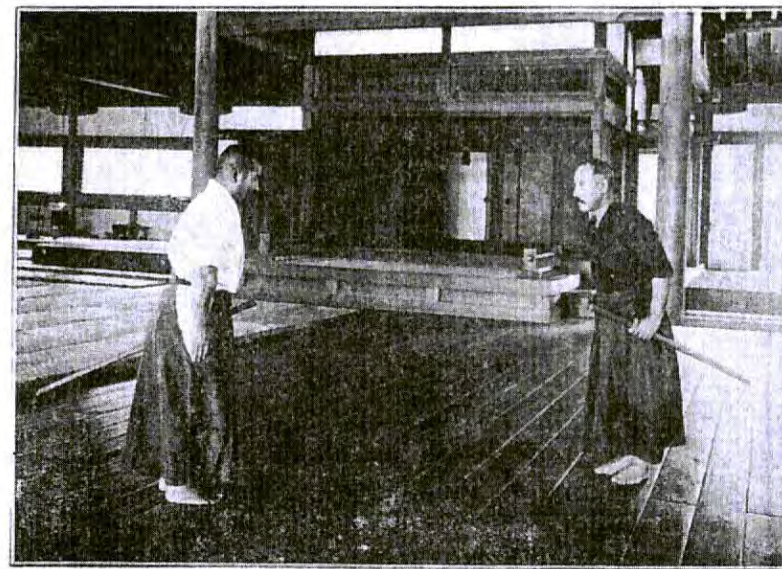
**Дайиппон — «Прием № 1»
(Дзёдан — «Атака на верхнем уровне»)**

Как показано на фото 1, когда *ути-дати* и *си-дати* сойдутся лицом к лицу, они занимают позиции на расстоянии восьми шагов друг от друга; при этом оба они держат меч в левой руке лезвием вверх, сжимая клинок за гардой, правая рука естественно опущена вниз, стойка естественная, прямая, взгляд направлен в глаза противнику, внимание полностью сконцентрировано [на противнике].



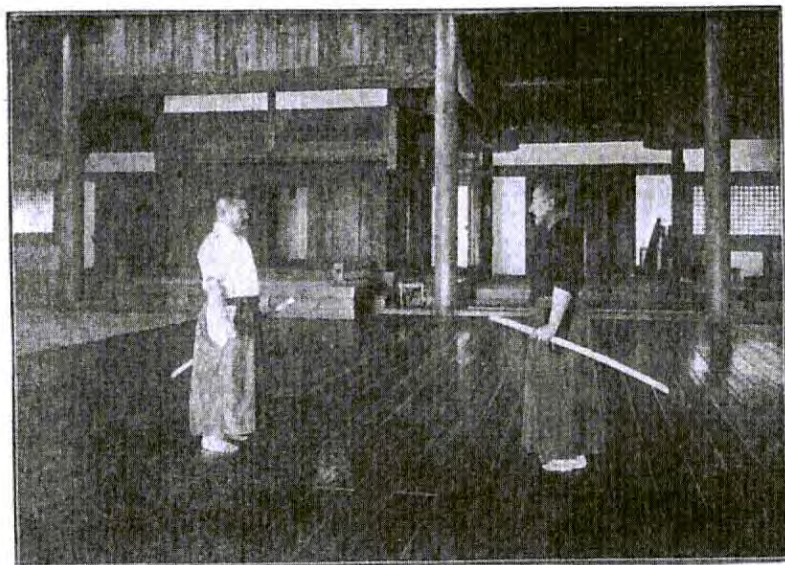
Дайиппон. Фото 1

Как показано на фото 2, *ути-дати* и *си-дати* приветствуют друг друга легким поклоном в молчании (*мокурэй* 黙礼)



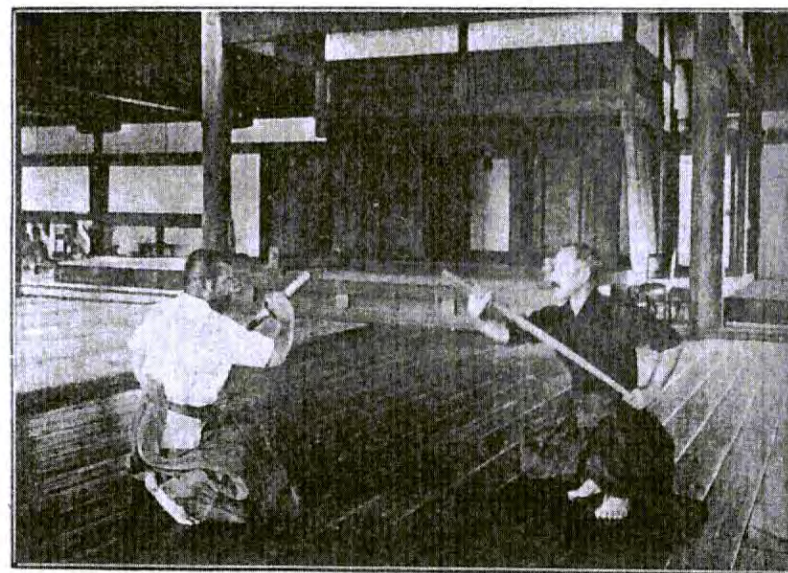
Дайиппон. Фото 2

Затем, как показано на фото 3, *ути-дати* и *си-дати* немного сближаются, начиная движение с шага правой ногой, и выходят на дистанцию примерно 5 *сяку* (около 1,5 м — *прим. перев.*).



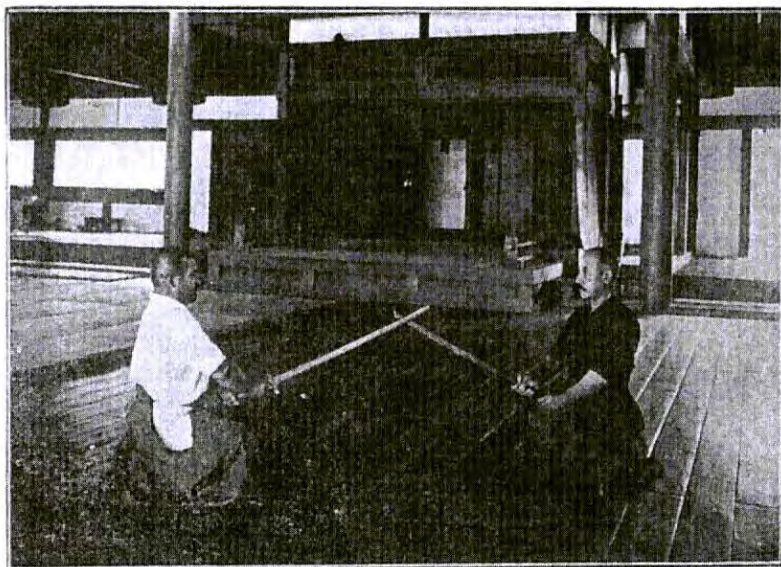
Дайиппон. Фото 3

Выйдя на нужную дистанцию, *ути-дати* и *си-дати* извлекают мечи из ножен и садятся в церемониальную позу на корточках (*сонкё* 蹲踞).



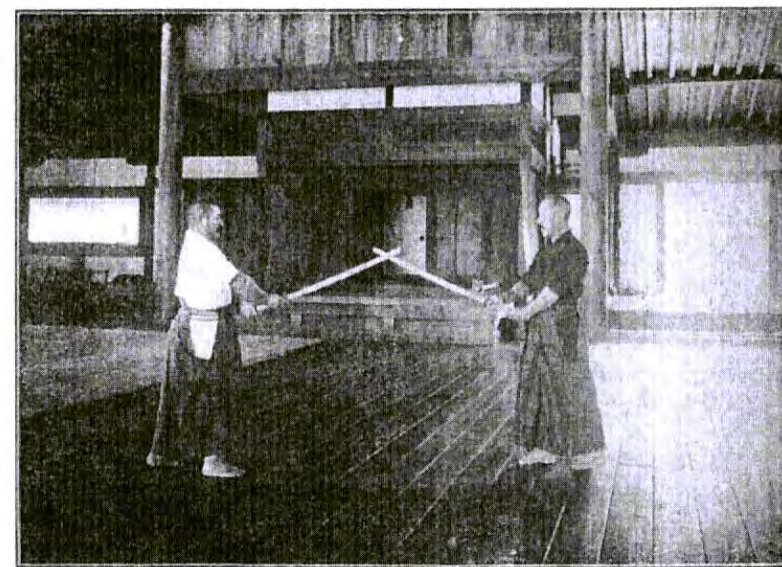
Дайиппон. Фото 4

Затем, как показано на фото 5, *ути-дати* и *си-дати* сближают кончики мечей (*тосэн* 刀尖).



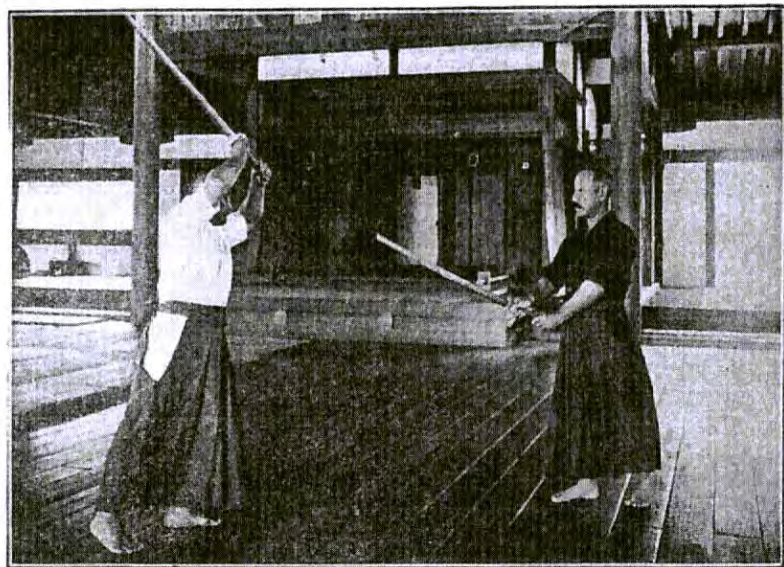
Дайишпон. Фото 5

Далее, как показано на фото 6, *ути-дати* и *си-дати* встают, и...



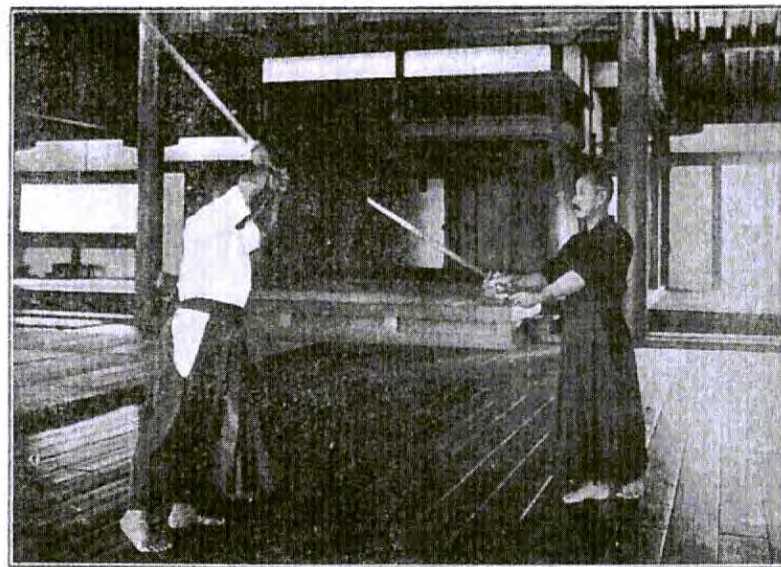
Дайишпон. Фото 6

...ути-дати, как показано на фото 7, принимает из-готовку с мечом на верхнем уровне (*дзёдан-ни камаэ*; позиция — *хидари сидзэнтай* 左自然体 — «левая естественная»). *Си-дати*, ощутив себя психически полностью готовым, сохраняя боевую изготровку *сэйган-но камаэ* (星眼の構), делает три больших шага на *ути-дати*, выходя на дистанцию (*маай* 間合) [атаки].



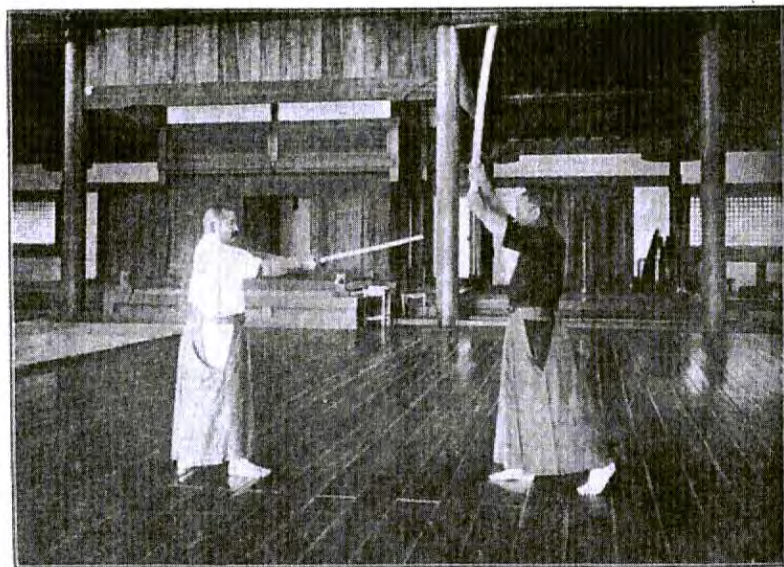
Дайиппон. Фото 7

Ути-дати, как показано на фото 8, показывает готовность нанести удар из верхнего уровня по запястью правой руки (*миги котэ* 右籠手) *си-дати*. Поняв намерение противника, *си-дати* немного разворачивает свой меч лезвием вправо, готовясь отразить атаку *ути-дати*.



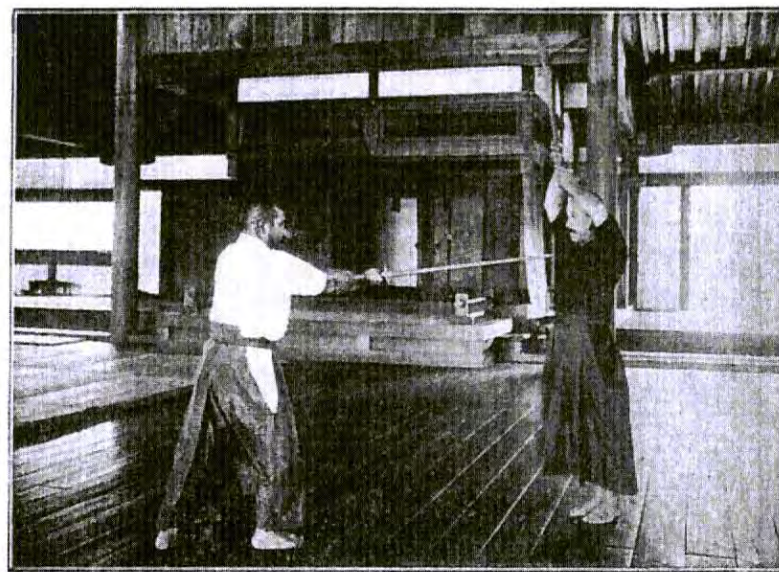
Дайиппон. Фото 8

Тогда *ути-дати*, как показано на фото 9, с боевым выкриком «Я!» наносит большой диагональный удар (*оокэса* 大袈裟) по предплечью левой руки *си-дати*. *Си-дати* поднимает меч в положение *кэн дзёдан* (堅上段 — «прочная изготовка на верхнем уровне»), отставляя левую ногу назад, и так уводит руку из-под удара концом клинка (*кэнсэн* 剣尖) противника.



Дайиппон. Фото 9

Затем *си-дати*, как показано на фото 10, приставляет правую ногу к левой.



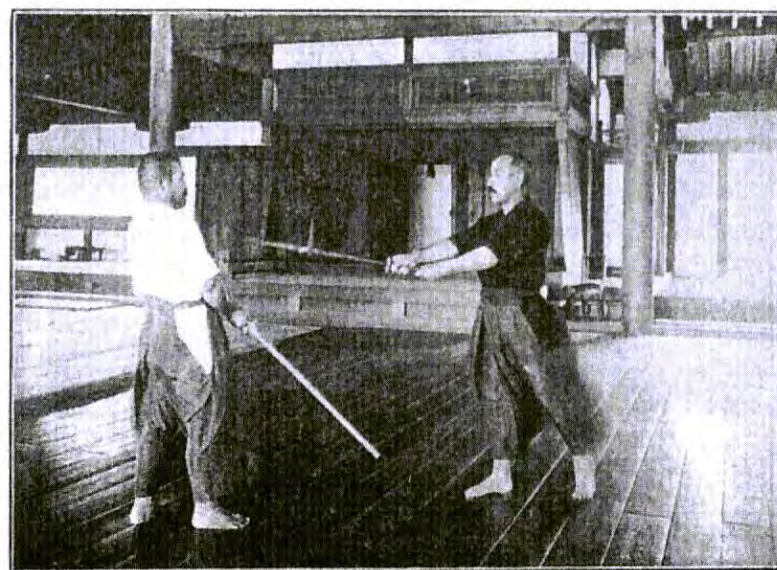
Дайиппон. Фото 10

Сделав небольшой шаг правой ногой на противника, *си-дати*, как показано на фото 11, одновременно издает протяжный боевой выкрик «Тоо!» и сбивает своим мечом меч *ути-дати* в направлении вниз (*ути-отоси* 打落し).



Дайиппон. Фото 11

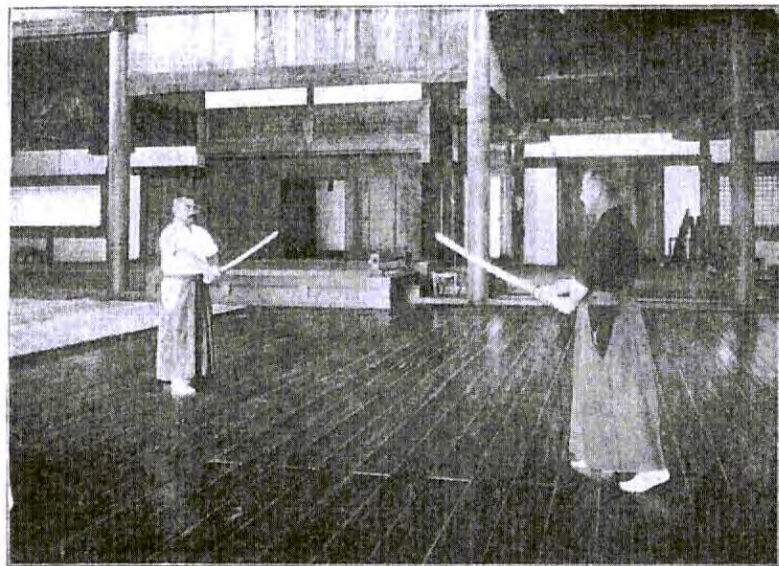
Сделав еще один шаг правой ногой на противника, *си-дати*, как показано на фото 12, с боевым выкриком «Ээ!» наносит укол (*цуки* 突き) в грудь *ути-дати*.



Дайиппон. Фото 12

**Дайнихон — «Прием № 2»
(Тюдан — «Атака на среднем уровне»)**

Ути-дати и *си-дати* занимают позиции лицом друг к другу. Затем *си-дати* отступает на пять шагов назад (*ути-дати* остается на месте).



Дайнихон. Фото 1

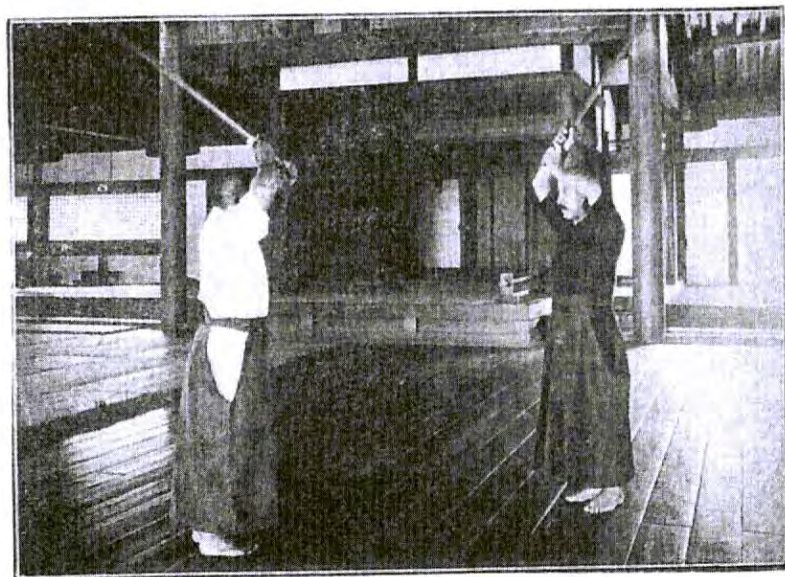
Как показано на фото 2, когда *ути-дати* принимает боевую изготовку на среднем уровне (*тюдан-ни камаэ*), *си-дати*, приняв боевую изготовку *сэйган-но камаэ*, делает три больших шага на *ути-дати*.

Примечание: название *Тюдан-но камаэ* (中段の構) — «Боевая изготовка на среднем уровне», которое мы здесь используем, — это новое название боевой изготовки *Хассо-но камаэ* — «Боевая изготовка восьми ликов (восьми видов — 八相の構)».



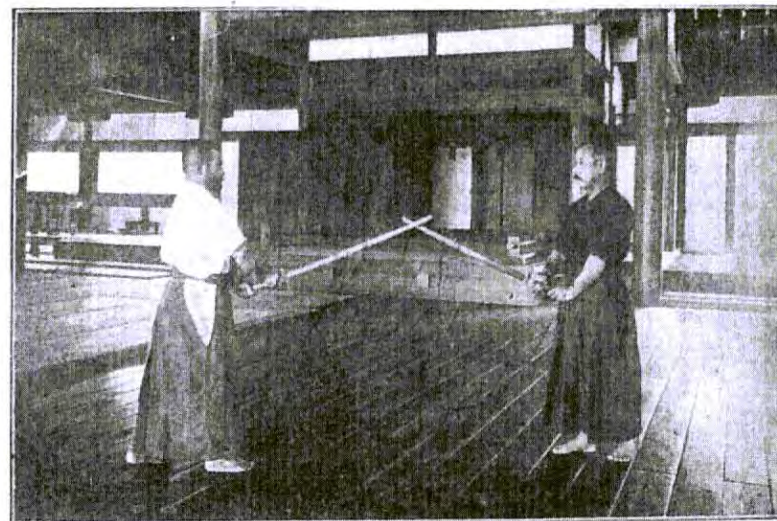
Дайнихон. Фото 2

Как показано на фото 3, *си-дати* издает боевой выкрик «Я!», замахивается мечом над головой и..,



Дайнихон. Фото 3

...как показано на фото 4, с протяжным боевым выкриком «Тоо!» соединяет свой меч с мечом *ути-дати*, оценивает моменты силы и слабости (*кё-дзяку* 強弱) *ути-дати*, выжидая вызревания удобного момента (*кино дзюку-суру* 機の熟する) для атаки.



Дайнихон. Фото 4

Ути-дати, как показано на фото 5, отжимает своим мечом меч *си-дати*...



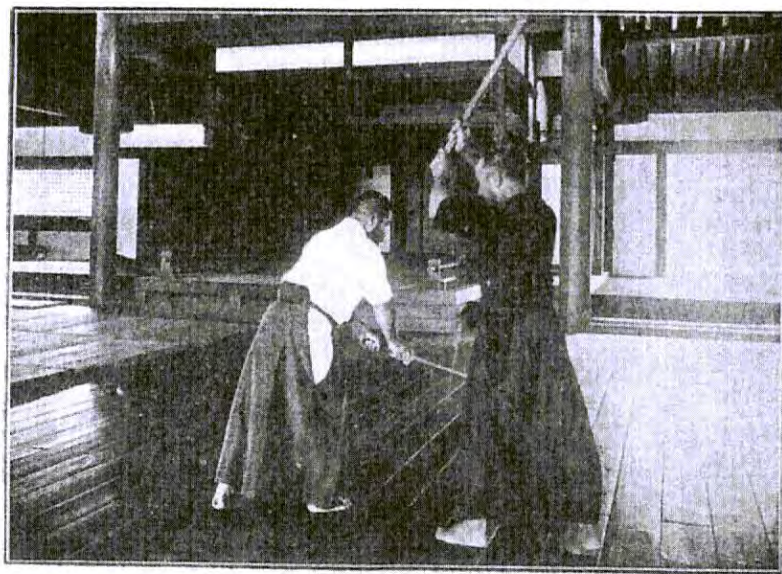
Дайнихон. Фото 5

...и, как показано на фото 6, с боевым выкриком «Ээ!» с выпадом наносит укол (*цуки*) в грудь *си-дати*, на что *си-дати* отвечает отшагом левой ногой влево и...



Дайнихон. Фото 6

...как показано на фото 7, дает *ути-дати* возможность «провалиться», когда его укол приходится в пустоту.



Дайнихон. Фото 7

Затем *си-дати*, как показано на фото 8, убедившись, что *ути-дати* потерял равновесие, с боевым выкриком «Ээ!» наносит ему большой диагональный удар (*оокэса*) со спины.



Дайнихон. Фото 8

Дайсамбон — «Прием № 3»

Как показано на фото 1, *ути-дати* и *си-дати* изготавливаются лицом друг к другу в боевых изготовках на нижнем уровне (*гэдан-ни камаэ*) на дистанции восьми шагов.



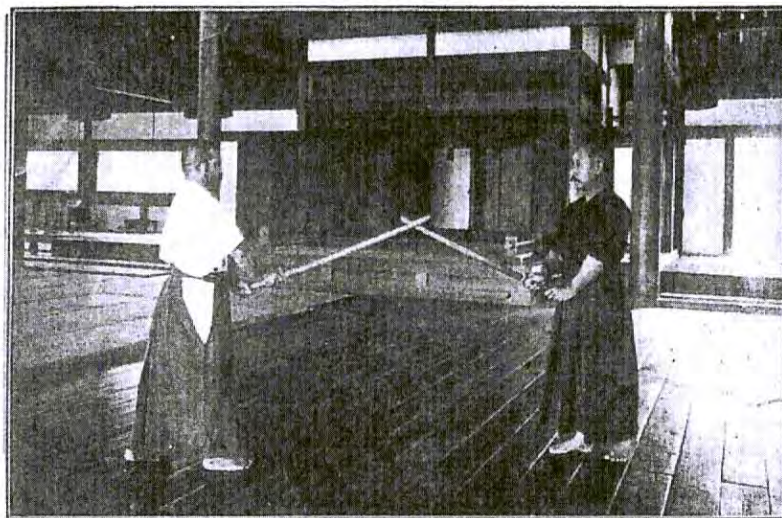
Дайсамбон. Фото 1

Затем, как показано на фото 2, *ути-дати* и *си-дати* сходятся, делая по три больших шага вперед, сближаются на дистанцию (*маай*) [атаки] и сближают кончики мечей (*тосэн*) на нижнем уровне.



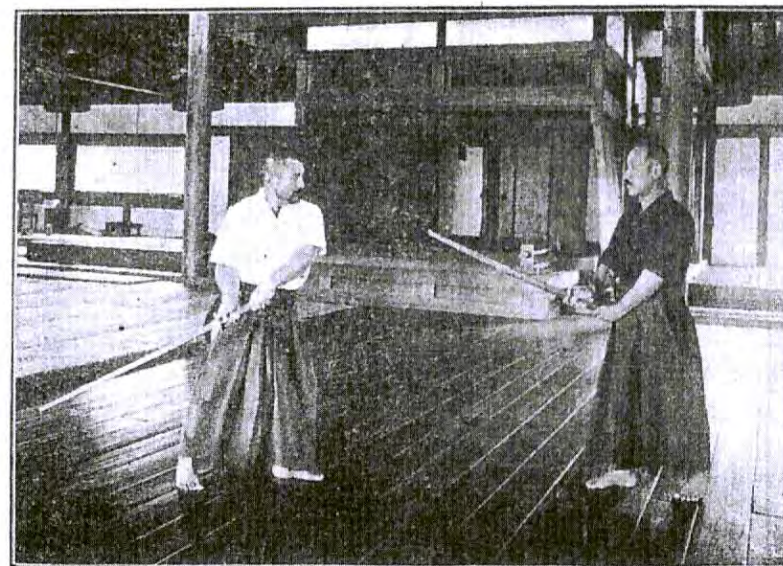
Дайсамбон. Фото 2

Затем, как показано на фото 3, *ути-дати* и *си-дати* соединяют мечи в боевых изготовках *сэйган* и оба выжидают удобного момента для атаки, оценивая состояние готовности противника.



Дайсамбон. Фото 3

Ути-дати, как показано на фото 4, отводит свой меч по диагонали вниз (в боевую изготовку *ваки-гамаэ* 脇構 — «с мечом у бока туловища»).



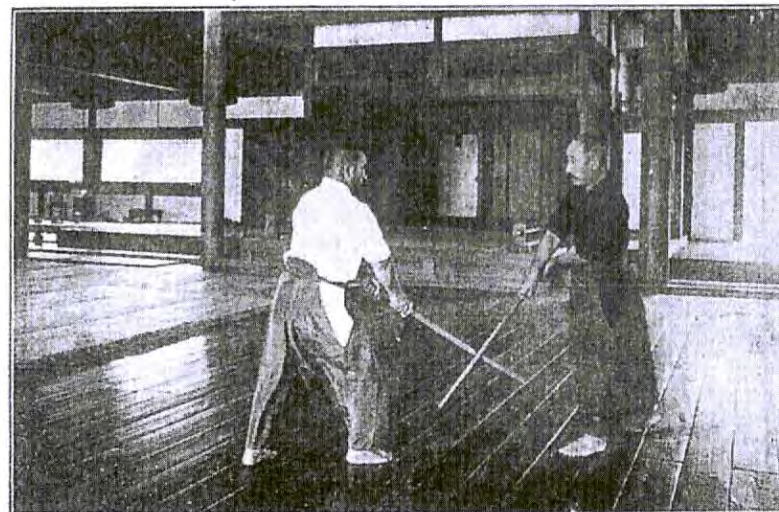
Дайсамбон. Фото 4

Затем *ути-дати*, как показано на фото 5, с боевым выкриком «Я!» делает шаг на *си-дати* и наносит ему рубящий удар по ноге. В ответ *си-дати* издает боевой выкрик «Тоо!», одновременно приставляя левую ногу к правой, и опускает свой меч вертикально вниз перед своей правой ногой и таким образом парирует удар меча *ути-дати* и тут же...



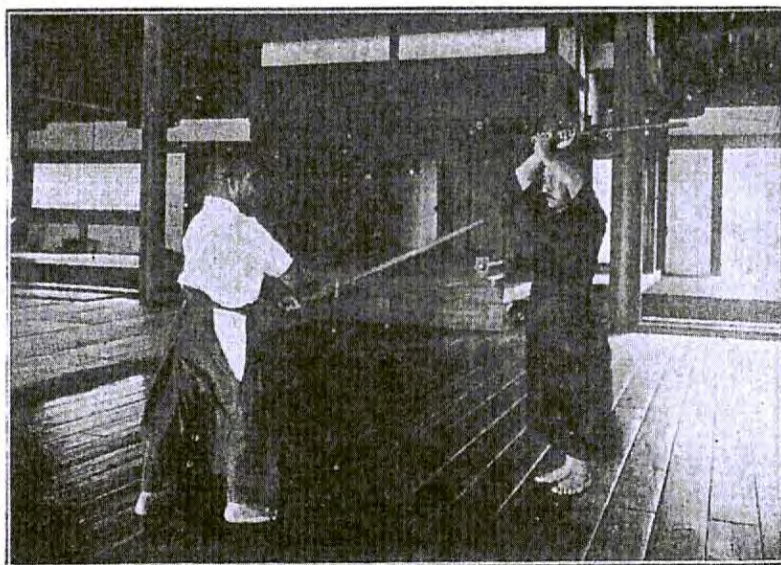
Дайсамбон. Фото 5

...как показано на фото 6, скользящим движением по мечу противника отводит его в сторону (*сури-хараи* 摺り払い), одновременно заводя свою правую ногу вправо.



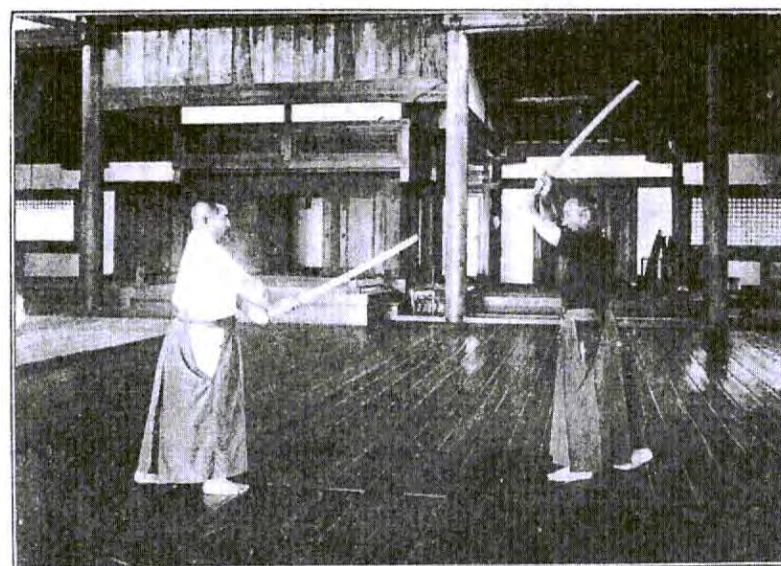
Дайсамбон. Фото 6

В тот момент, когда *си-дати*, как показано на фото 7, подставляет левую ногу к правой, *ути-дати* поднимает кончик своего меча (*тосэн*) в боевую изготовку *сэйган* и немного приближается к *си-дати*, который в ответ замахивается мечом для удара сверху (*дзёдан*).



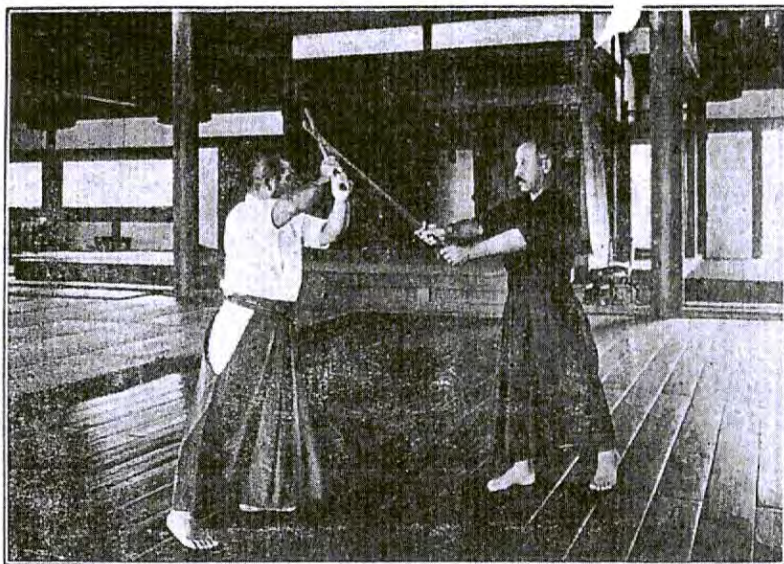
Дайсамбон. Фото 7

Как показано на фото 8, с шагом левой ногой *си-дати* готовится нанести удар сверху по голове *ути-дати*.



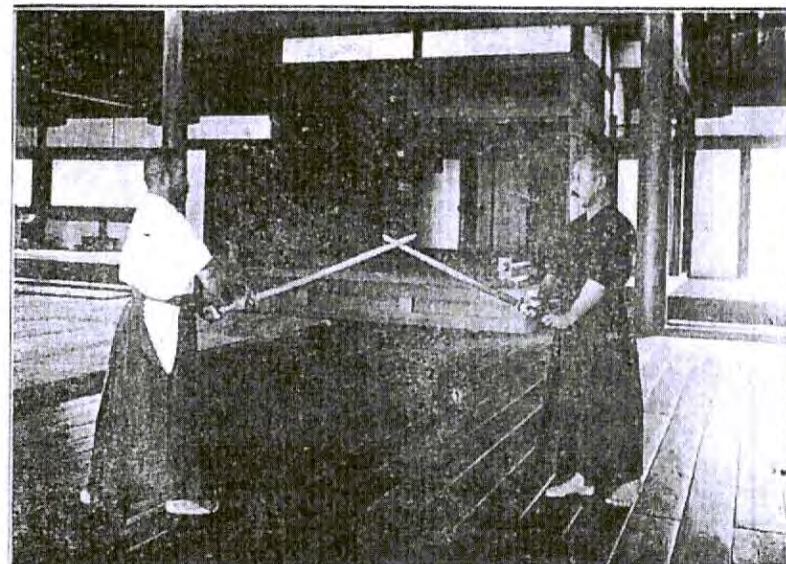
Дайсамбон. Фото 8

Ути-дати, как показано на фото 9, отшагивает левой ногой назад, а *си-дати* тут же делает шаг правой ногой на него и с боевым выкриком «Я!» наносит удар по голове *ути-дати* сверху. *Ути-дати* отбивает этот удар своим мечом с шагом левой ногой вперед.



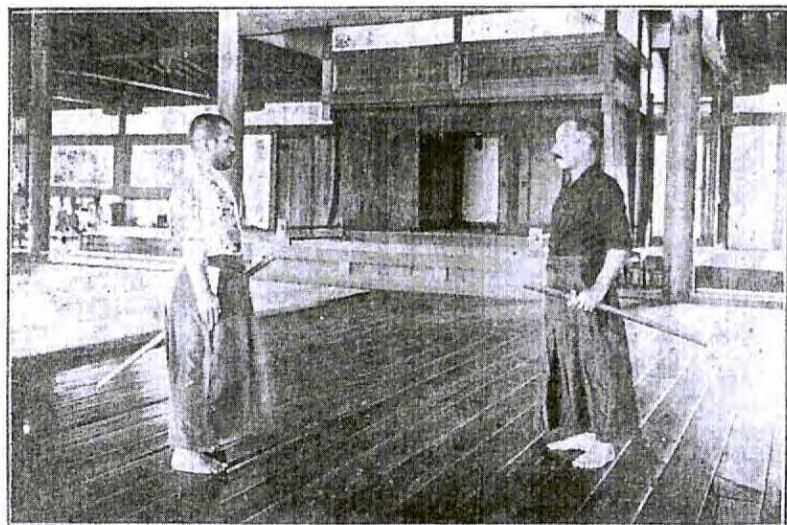
Дайсамбон. Фото 9

Затем *ути-дати* и *си-дати* сближают кончики мечей (*тосэн*), как показано на фото 10.



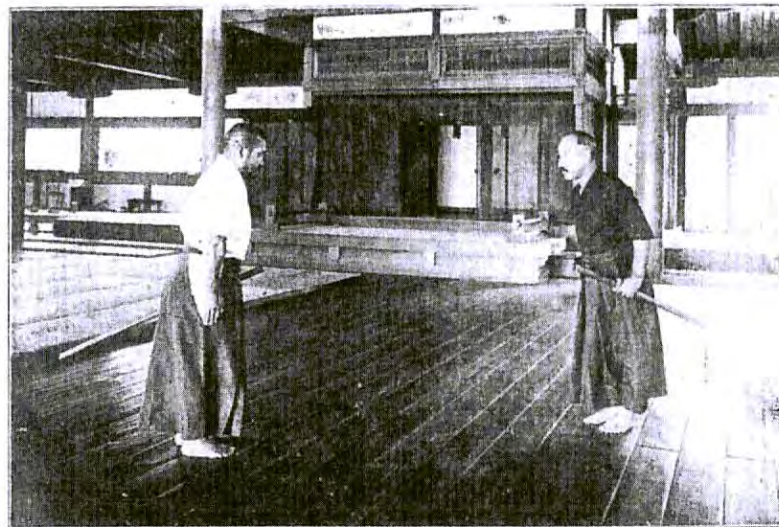
Дайсамбон. Фото 10

Как показано на фото 13, *ути-дати* и *си-дати* встают.



Дайсамбон. Фото 13

Как показано на фото 14, *ути-дати* и *си-дати* приветствуют друг друга почтительными поклонами (*кэйрэй* 敬礼).



Дайсамбон. Фото 14

大日本武德會劍術形

明治四十五年四月十日印刷
明治四十五年四月十五日發行

著作權所有不許復製

發 賣 所	發 行 所	印 刷 者	發 行 者
中澤明盛堂	京都市吉田町 便利堂書店	京都市新橋木町二條上 殿村丑之助	土屋角平

電話上五參五貳
振替東京 貳壹四書

正價金參拾五錢

КАТА КЭНДЗЮЦУ
ОБЩЕСТВА ВОИНСКОЙ ДОБРОДЕТЕЛИ
ВЕЛИКОЙ ЯПОНИИ

Дата сдачи
в печать 10 апреля 45 года Мэйдзи (1912)

Дата выпуска 15 апреля 45 года Мэйдзи (1912)

Авторские права зарегистрированы.
Воспроизведение запрещено

Установленная цена: 35 сэн

Редактор
и издатель Цутия Какухэй

Типограф Тономура Усиноскэ
Адрес: г. Киото, квартал Син
Фусики, улица Нидзё-агару

Издательство «Бэнридо сётэн»
Адрес: г. Киото, квартал Ёсида-тё

Распространение Магазин «Накадзава мэйсэйдо»
Справки по телефонам: 5352,
2141

嘉納治五郎 上段の柔道について

Кано Дзигоро О ВЫСШЕЙ СТУПЕНИ ДЗЮДО

Мы не думаем о том, что будем делать со своей силой, когда станем сильными

Я постоянно повторяю, что высшие цели *дзюдо* состоят в достижении личного совершенства и в труде на благо общества. Но так же, как это было с дзюдоистами прошлого, которые прилагали огромные усилия, чтобы стать сильными, но не особенно задумывались о том, что они потом будут делать со своей силой, сегодняшние дзюдоисты тоже прилагают явно недостаточно усилий для достижения этих высших целей *дзюдо* и слишком много — для того, чтобы стать сильнее или победить в поединке, хотя и то, и другое — не более чем средства достижения высших целей *дзюдо*.

Конечно, сила ценна и сама по себе, но в первую очередь она ценна потому, что является необходимым средством достижения гораздо более благородных целей. Среди нашей молодежи — причем не только среди дзюдоистов, но и среди занимающихся самыми разными видами физических упражнений — мы найдем сколько угодно молодых людей, обладающих крепким телом, но при этом оказывающихся подверженным различным болезням. На этом фоне особое внимание привлекают к себе молодые люди, которые не уделяют особого внимания физическим упражнениям, предпочитая им чтение книг, но, несмотря на это, обладают крепким здоровьем. Причем состояние здоровья не обязательно объясняется одними только природными данными. В то время как

одни люди совершенно не следят за своим здоровьем, другие, хотя и не занимаются физическими упражнениями, очень внимательны к своему здоровью.

Когда мы говорим о приобретении силы — благодаря ли занятиям *дзюдо* или же благодаря занятиям какими-то иными упражнениями, мы должны осознавать, что эта сила оказывается полезной только в том случае, если мы используем ее на благо общества. Если человек не понимает этого, то, даже став физически очень сильным, когда он захочет использовать свое сильное тело для какого-то хорошего дела, он сразу же получит какую-нибудь травму и не сможет сделать ничего полезного. Поэтому я снова и снова повторяю: нельзя забывать, что мы должны стремиться стать сильными именно потому, что, не обладая нужной силой, мы просто не сможем совладать с той важной работой, которую нам нужно выполнить.

Недостаточно добиваться славы, чинов и богатств

Те люди, которые стремятся достичь успеха в практике *дзюдо* на его низшей или средней ступени, также естественным образом совершенствуют свои сознание и тело и постепенно достигают такого уровня развития своих качеств, что уже оказываются способны справиться с задачами высшей ступени *дзюдо*. Однако такие люди никак не способны сравниться с теми, кто изначально ставят перед собой цель овладеть высшей ступенью *дзюдо*. Поэтому, даже если вы не занимаетесь *дзюдо* профессионально, даже если вы просто занимаетесь *дзюдо* с целью самосовершенствования, вы должны постоянно думать о том, какое влияние оказывают ваши поступки на положение дел в обществе. Бывает так, что человек купается в славе, ему завидует множество людей, а потом он умирает, и когда его близкие начинают задумываться о том, что этот человек сделал для общества, то вдруг понимают, что ничего особенно полезного он и не сделал. Бывает и так, что человек достиг высокого чина, а пользы от него

не так много. А еще бывает, что человек скопит огромное богатство, но ему не приходит на ум использовать его на благо общества, и в результате он лишь питает надежды своих потомков, мечтающих, что когда-нибудь и им что-нибудь перепадет. Так что славе как таковой завидовать нечего, высокий чин не обязательно приносит пользу, и богатств вовсе не обязательно домогаться. Подлинного же уважения заслуживает та польза, которую человек приносит обществу.

Достичь личного совершенства и трудиться на благо обществу — вот истинные цели дзюдо

Поэтому вся ценность человеческой жизни определяется тем, сколь много пользы этот человек за свою жизнь смог принести обществу. А поскольку именно служение на благо общества является необходимым условием достижения личного совершенства, то истинные цели *дзюдо* состоят в достижении личного совершенства и в труде на благо общества. Так обстоит дело с обычными людьми, и уж тем более мы вправе рассчитывать на поступки, отвечающие целям *дзюдо*, от людей, которые избрали *дзюдо* своей профессией. В процессе своих занятий *дзюдо* мы должны стремиться достичь личного совершенства и такого уровня развития своих способностей, когда мы будем в состоянии приносить пользу обществу, а в процессе обучения *дзюдо* других мы должны объяснять им, что и они должны стремиться к достижению максимально возможного для них совершенства с тем, чтобы они были в состоянии принести обществу максимум пользы.

Одновременно в своей повседневной жизни мы должны выбирать такие способы решения стоящих перед нами задач, которые бы наиболее полно согласовались с сущностью *дзюдо*. Мы должны серьезно исследовать вопрос, оптимальны ли наши решения в вопросах выбора и использования одежды, пищи, жилья, в общении с другими

людьми с тем, чтобы в своей жизни приносить максимум пользы обществу. Бывает так, что вещь хороша на первый взгляд, но может оказаться непригодной в будущем, а бывает, что временные трудности позднее оборачиваются большими успехами. Мы должны серьезно думать об этом и всё тщательно взвешивать, чтобы в конечном итоге достичь наилучших результатов. Это очень трудно осуществить на практике, но поскольку успех человеческой жизни главным образом определяется тем, насколько человек подготовлен к этому, то мы должны очень основательно всё это осмыслить. Фундамент счастливой жизни — не искать сиюминутных удовольствий, а истинная дружба — не уклоняться от критики друзей из боязни вызвать временное раздражение с их стороны.

Но для чего нужно именно дзюдо?

Возможно, кто-то в ответ на эти мои слова скажет: если цели *дзюдо* состоят в самосовершенствовании и в труде на благо общества, и если эти цели заключаются в том, чтобы служить обществу так, как вы об этом говорили, то, получается, что цели *дзюдо* полностью совпадают с целями любого человека, а, следовательно, возникает вопрос: зачем выставлять на первый план *дзюдо*, коль скоро это самое *дзюдо* не имеет никаких особых целей, отличных от целей самого обычного человека? Однако в действительности как раз в этом и заключаются достоинство *дзюдо*. Ведь если бы *дзюдо* ставило перед собой какие-то особые цели, идущие в разрез с целями обычного человека, вот именно тогда мы могли бы поставить под сомнение его ценность. Но, поскольку цели *дзюдо* ни в чем не расходятся с целями обычного человека, мы можем совершенно спокойно трудиться во имя достижения этих целей. Однако для достижения этих целей необходимо привлечь именно *дзюдо* потому, что именно в практике *дзюдо* мы можем найти наилучшие средства для достижения этих целей, именно с помощью такой практики мы можем

закалить себя и приобрести ту реальную силу, которая необходима нам.

Едва ли кто-то возразит против того, что успех во многом зависит от правильного выбора средств его достижения. А поскольку *дзюдо* является средством обучения наиболее эффективному использованию психических и физических сил, то именно *дзюдо* является для нас совершенно необходимым как своего рода универсальная методология — «инструментология» (*сюдангаку* 手段学), практику которой можно рассматривать как исследование наилучших средств, инструментов, необходимых для достижения успеха во всяком деле. Именно поэтому именно те, кто занимаются *дзюдо*, могут самым лучшим образом реализовать цели *дзюдо* — то есть цели всякого человека: достичь личного совершенства и трудиться на благо общества. Причем, по моему глубокому убеждению, любой человек, даже если он и не практикует *ката* или *рандори дзюдо*, то есть — не практикует *дзюдо* формально, но при этом обладает пониманием его сущности, всё равно способен строить свою жизнь в соответствии с сущностью *дзюдо* и, следовательно, действовать наиболее эффективным образом для достижения истинных целей человеческой жизни.

Перевод А. Горбылёва по изданию:

Кано Дзигоро. Дзёдан-но дзюдо-ни цуитэ («О высшей ступени дзюдо») // журнал «Дзюдо», 1918 г., № 8 (август).

嘉納治五郎

道場における形、乱取練習の目的を論ず

Кано Дзигоро

РАССУЖДЕНИЯ О НАЗНАЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В КАТА И РАНДОРИ В ДОДЗЁ

В предыдущем номере [журнала «Дзюдо»] я писал о том, что последователь *дзюдо* должен проявлять усердие в совершенствовании самого себя не только в тренировочном зале — *додзё*, но и за его пределами, а в этом номере мне хотелось бы поговорить о назначении упражнений в регламентированных стандартных комплексах — *ката* (形) и вольных схватках — *рандори* (乱取), которые мы используем на тренировках в *додзё*.

Занятия *дзюдо* в *додзё*, безусловно, не сводятся только к выполнению *ката* и *рандори*. Однако мы используем для занятий это особое место именно потому, что для тренировок в *ката* и *рандори* именно такое место является особенно необходимым. Поэтому можно даже сказать, что занятия *ката* и *рандори* в *додзё* — это и есть *дзюдо*. Здесь мне могут задать вопрос: а каково назначение упражнений в *ката* и *рандори*? Ответ таков: их назначение заключается в совершенствовании во владении боевым искусством (*будзюцу*) и в физическом воспитании (*тайику*). Иными словами, можно сказать, что два этих метода тренировки одновременно служат тренировке в выполнении приемов нападения и защиты, укрепляют тело и формируют навыки и качества, полезные в практической деятельности.

Возможно, кто-то задаст мне в этой связи следующий вопрос. Как гласит известная поговорка, за двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь. Так, может быть, не стоит гнаться за двумя «зайцами» сразу, а выбрать какого-то одного? Действительно, на первый взгляд, это выглядит разумнее, но если мы всерьез задумаемся над этим вопросом, то увидим, что на деле это совершенно не так. В этом мире, действительно, бывает много случаев, когда не стоит гнаться за двумя зайцами, а лучше нацелиться только на одного. Но бывают и противоположные случаи, когда выгоднее погнаться за двумя зайцами сразу и поймать обоих. Таков, в частности, наш случай, когда мы одновременно совершенствуемся во владении боевым искусством и развиваемся физически. А почему — я объясняю далее.

Ни одним видом боевого искусства невозможно овладеть, не заставив работать мускулы так же, как мы заставляем их работать в спортивных состязаниях или при выполнении физических упражнений. Поэтому физическое воспитание, которое имеет целью рациональное развитие мускулатуры, помогает овладению боевым искусством и никак этому не мешает. Если игнорировать в занятиях такой аспект, как физическое воспитание, и тренировать тело, имея в виду только строго определенную цель, то ваше физическое развитие получится чрезвычайно односторонним, и вы не сможете достичь полноты и гармоничности развития своих физических качеств. В то же время, если мы будем стремиться только к физическому воспитанию, наши занятия будут бессмысленными, лишеными конкретной цели, в них трудно будет достичь высокой психической концентрации, интереса, а плоды этих занятий будут мало применимы в нашей практической повседневной деятельности. Едва ли при таких обстоятельствах кто-то захочет посвящать таким занятиям много времени. Поэтому упражнения,

направленные одновременно на достижение целей боевого искусства и физического воспитания, являются наиболее оптимальными. Если же эти занятия в то же самое время будут служить еще и духовному воспитанию, то едва ли можно будет придумать что-либо лучше. А поскольку на практике наши занятия действительно служат в том числе и духовному воспитанию, то занятия *дзюдо* в *додзё* должны позволять нам одновременно достигать все три цели.

Итак, мы определились в наших целях. В этом случае средства и методы их достижения определяются сами собой естественным образом. Становится ясно, как нужно изучать *ката*, а как — *рандори*. Попробуем сначала рассмотреть метод *ката*.

Главнейшей цели практики *ката* лучше всего отвечает такое *ката*, как, например, Кобо-сики кокумин тайику — «Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты», который входит в Национальную систему физического воспитания, реализующую принцип наилучшего использования энергии — Сэйрёку дзэнъё кокумин тайику, незадолго разработанную мною и в последнее время получившую широкое распространение в нашем обществе.

В целом, этот комплекс опирается на фундаментальные принципы физиологии, гигиены, анатомии и других отраслей науки и как система физического воспитания стоит в одном ряду с самыми лучшими системами гимнастики, имея при этом возможность избежать таких критических замечаний, направленных против недостатков старых систем гимнастики, как то: отсутствие у упражнений конкретной цели, неприменимость упражнений в повседневной жизни и т. д.

В то же время обычные виды боевого искусства разрабатывались без учета потребностей физического

воспитания, а потому не только не являлись идеальными системами в плане физического воспитания, но еще и требовали для занятий ими использования специальных тренировочных костюмов и другого снаряжения и оборудования и в силу этого не могли практиковаться действительно широко. Теперь же, когда разработан Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты, построенный таким образом, что он позволяет достигать цели как физического воспитания, так и боевого искусства, в *додзё* мы также должны тренировать это *ката* в первую очередь. С точки зрения физического воспитания, полезно использовать этот комплекс как базовое упражнение и переходить к тренировке в других *ката* только после того, как он будет изучен. Кроме того, при такой очередности осваивать другие *ката* будет существенно легче.

Дзюдо само по себе таково, что его невозможно освоить в полной мере, если практиковать только *рандори*. В реальном бою необходимо применять приемы *атэми* — удары в уязвимые точки человеческого тела, тычковые (*цуки*) и рубящие (*кири*) удары. Поэтому, если не уделять достаточного внимания тренировкам в *ката* и тренироваться только с помощью метода *рандори*, неизбежно будешь иметь изъяны в этих аспектах подготовки. Но поскольку занятия *ката* менее интересны, чем занятия *рандори*, многие склонны манкировать ими. Именно поэтому очень многие в своих занятиях делают упор именно на *рандори*. Но поскольку Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты можно выполнять даже вне стен *додзё*, необходимо с его помощью тренировать приемы *атэми*, тычковые и рубящие удары, используя для этого любое свободное время, какое выдается в повседневной жизни. Уже только это *ката* позволяет одновременно достигать цели физического

воспитания и овладения боевым искусством, но кроме него существуют и многие другие *ката*: *ката* приемов *рандори*, такие как Нагэ-но ката — Комплекс бросков и Катамэ-но ката — Комплекс сковывающих приемов; *ката*, предназначенные для совершенствования в боевом искусстве, такие, как Кимэ-но ката — Комплекс решающих приемов; а также комплексы, служащие, в том числе, и эстетическому воспитанию, такие, как Дзю-но ката — Комплекс мягкости-податливости, Косики-но ката — Комплекс в старинном стиле, Ицуцу-но ката — Комплекс из пяти элементов и другие. Эти *ката* нужно подбирать и тренироваться в них, с учетом целей и склонностей каждого конкретного человека.

Как я писал в предыдущем выпуске, существуют самые разные по характеру и назначению *ката*, и то, с помощью каких конкретно *ката* должен тренироваться тот или иной человек, зависит от его целей. Если упор делается на подготовку к реальному бою, то важны будут *ката* типа Кимэ-но ката. Этот комплекс представляет ценность и как упражнение с целью физического воспитания, и как упражнение для овладения боевым искусством, но если человек ставит своей конкретной целью воспитание эстетического чувства, то ему необходимо обратиться к таким *ката*, как Косики-но ката или Дзю-но ката. Повторюсь, что, если вы хотите сосредоточиться на физическом воспитании, но при этом желаете еще заниматься боевым искусством, развивать в себе эстетическое чувство и воспитывать дух, то вы не найдете ничего лучше Национальной системы физического воспитания, реализующей принцип наилучшего использования энергии, но если вашей целью является что-то одно, то для достижения этой цели вы должны выбрать соответствующие *ката*. Сегодня у нас еще не так много *ката*, но поскольку их число можно множить сколько угодно, я считаю целесообразным в будущем разработать различные

новые *ката*, которые можно было бы практиковать, имея в виду различные цели.

Кроме того, я намерен в дальнейшем постоянно увеличивать число и совершенствовать парные упражнения в приемах нападения и защиты (*кобо-сики* 攻防式), типа тех, которые входят в Национальную систему физического воспитания, реализующую принцип наилучшего использования энергии. Но на первом этапе я хотел бы рекомендовать всем обратиться к тем упражнениям, которые уже входят в Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты, потому что эти упражнения были разработаны с главным упором на то, чтобы они укрепляли и оздоравливали тело и были полезны в практической повседневной жизни. Как бы то ни было, в укреплении здоровья нуждается всякий человек — и старец, и ребенок, и мужчина, и женщина. Это *ката* включает в себя и простые, и сложные упражнения, упражнения, не требующие приложения большой силы и требующие больших усилий. Кроме того, в отличие от обычных *ката*, этот комплекс не требует особого тренировочного помещения — *додзё*, для его выполнения не нужно переодеваться в специальный тренировочный костюм, он удобен и в том отношении, что его можно выполнять как с партнером, так и без партнера.

Если довести до совершенства в Национальной системе физического воспитания, реализующей принцип наилучшего использования энергии, такой аспект практики *ката*, как стиль выражения, то эта система может быть особенно рекомендована широкой публике и как средство укрепления национального духа. При этом та особенность этого комплекса, что упражнения в нем облечены в форму поединка, имеет целью показать, что каждый должен знать приемы, с помощью которых он мог бы защитить самого себя.

Едва ли кто-то сомневается в том, что страна должна располагать национальной обороной. И можно только поражаться, с каким равнодушием многие относятся к тому, что они не знают приемов, с помощью которых они могли бы защитить себя! Нападать на других по собственному произволу нельзя, но уметь защитить себя должен каждый! Если человек не разбирается в приемах самозащиты, к чему он может быть готов? В сегодняшнем мире никто не имеет гарантии от того, что он не станет объектом нападения преступников. Что будет делать такой неподготовленный человек, подвергнувшись нападению преступников? Немедленно капитулирует перед ними, не осмелившись даже пикнуть? Если человек настолько лишен уважения к самому себе, то он всегда, во всяком деле, обречен плестись в хвосте позади других. Человек не должен позволять себе насилие в отношении других людей, но и не должен позволять другим унижать себя. Упражнения, предназначенные для воспитания воли, готовности трудиться для того, чтобы никому и ни в чем не уступать, являются неперменной составляющей воспитания любого человека. Поэтому *ката* приемов нападения и защиты (*кобо-сики*) должен изучить каждый человек — не только ради физического воспитания, но и ради закалки духа. Именно по этой причине я стремлюсь широко распространить такое *ката* в обществе. И я чрезвычайно рад видеть сегодня, как Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты постепенно получает всё более широкое распространение, но, всё же, для этого необходимо приложить еще очень много усилий.

Фактом является то, что *ката*, построенное в виде поединка, и интересно, и может сослужить практическую службу, но человеку от природы свойственно лениться, а потому, если дать ему волю, он не будет заниматься даже хорошим полезным делом. Поэтому

в человеке нужно воспитывать привычку устанавливать для себя различные правила и следовать им на практике. К примеру, человек должен постоянно контролировать себя, чтобы каждый день в установленное время, пусть не целиком, а хотя бы только частично, но непременно выполнять Комплекс национального физического воспитания в виде парных упражнений в приемах нападения и защиты, чтобы договариваться с товарищами, собираться в определенное время и помогать друг другу оценивать свои успехи.

Я, разумеется, рекомендую *ката* такого рода всем людям, но, в первую очередь, я рекомендую его дзюдоистам, которые практикуют *рандори*. Ведь дело в том, что, как долго бы вы ни тренировались в *рандори*, вы не сможете достичь мастерства в технике *атэми*. По сути, дзюдоист не должен допускать перекоса в своей практике в пользу одного и в ущерб другому методу тренировки — *рандори* либо *ката*. Но в этой паре методов тренировки именно упражнения в *ката* имеют такую специфику, что ими часто склонны пренебрегать. И в этом случае мы часто обнаруживаем, что человек, достигший высокого уровня в *рандори*, сравнительно слабо владеет искусством *атэми*. В этом случае он не может понять в полной мере ценность *дзюдо* как боевого искусства. Поэтому я считаю, что дзюдоисты должны стремиться исправить этот свой недостаток, тренируясь в *ката*, которое я специально разработал как серию парных упражнений в выполнении приемов нападения и защиты.

Есть и еще одна причина, по которой я хотел бы рекомендовать дзюдоистам, практикующим *рандори*, *ката* в виде серии парных упражнений в выполнении приемов нападения и защиты. Дело в следующем. В тех случаях, когда человек долгое время активно практикует *рандори*, а потом вдруг прекращает занятия и не имеет при этом никаких других возможностей для физических

упражнений, у него нередко возникают проблемы со здоровьем. К примеру, молодой человек, который в годы обучения в учебном заведении ежедневно активно упражнялся в *рандори*, по окончании заведения поступает на службу в какое-нибудь административное учреждение или в частную компанию и совершенно не имеет времени посещать *додзё*. В таком случае его физическое состояние нередко изменяется к худшему, возникают проблемы со здоровьем. Если бы такой человек знал какое-нибудь *ката* типа парных упражнений в выполнении приемов нападения и защиты и практиковал его в те небольшие промежутки свободного времени, которые у него остаются, то, даже если бы он не имел возможности продолжать свои занятия в том же напряженном режиме, как в годы учебы, по крайней мере, у него бы не возникали проблемы со здоровьем.

* * *

Рандори — это вариант соревновательного поединка, который можно практиковать совершенно произвольно, не устанавливая никаких правил, если только при этом не нарушаются нормы этикета, которые обязаны соблюдать все люди в отношениях друг с другом, и не причиняются травмы партнеру.

В старину занятия *дзюдзюцу* сводились к тренировке в одних только *ката*. Незадолго до Реставрации Мэйдзи (1867—1868 гг. — прим. перев.) получила распространение практика *нокориай* (残合い), в результате развития которой и сформировалась методика *рандори*. Вы зададите вопрос, что же представляла собой практика *нокориай*? В *ката* все действия исполнителей заранее оговорены, например, если противник подсекает мою ногу вот таким образом, то я должен защищаться вот таким способом, а если противник отталкивает

меня вот таким образом, то я должен отступить вот так. Однако если атакующее действие противника — его подсечка или толчок — не эффективно, то, не защищаясь от подсечки и не отступая предписанным образом, я могу оказать ему противодействие и сам провести контрприем от его подсечки или от толчка. Вот это и называется *нокориай* — «сохранение готовности к действию по ситуации». Таким образом, при выполнении *ката* я не даю противнику провести на мне прием, если он действует не эффективно, а сам провожу против него контрприем. В то же время и мой противник в этой ситуации также может провести свой прием, целиком следуя за своим восприятием ситуации, а не за регламентом *ката*. Такая практика постепенно прогрессировала, расширялась, и, в конце концов, сложилась сегодняшняя методика *рандори*. Я не знаю точно, когда именно это произошло, но предполагаю, что это произошло за два-три поколения до моих учителей в *дзюдзюцу*. Однако это только сегодня при упоминании занятий *дзюдо* в *додзё* сразу же возникает ассоциация с *рандори*. В действительности же, во времена, когда я еще не открыл школу Кодокан, многие мастера *дзюдзюцу* старой закалки либо практиковали только *ката*, либо же, допуская упражнения в *рандори*, именно *ката* считали главным методом тренировки. При этом я не хочу сказать, что в то время совсем не было других школ (*рюги*), в которых бы так же активно практиковали *рандори*. В районе Токио наиболее активно *рандори* практиковалось в таких школах *дзюдзюцу*, как [Тоцуха-ха] Ёсин-рю и Кито-рю. Довольно большое внимание практике *рандори* уделялось и в школе Тэндзин сингё-рю, сложившейся в результате слияния школ Ёсин-рю и Син-но син[до]-рю. Я сам изначально изучал школы Кито-рю и Тэндзин сингё-рю, то есть как раз те самые школы, в которых из всех старых школ *дзюдзюцу* вольные схватки-*рандори*

практиковались наиболее активно. Однако даже в них, в отличие от наших дней, ученик, впервые придя в школу, отнюдь не начинал сразу с занятий *рандори*. Обычно сначала ученики изучали *ката* и только потом переходили к тренировкам в *рандори*. Современная же практика, при которой любой ученик сразу начинает заниматься *рандори*, в большинстве случаев не имея никакой подготовки в *ката*, сложилась только после создания школы Кодокан.

Вы можете задать мне вопрос, почему я ввел такую практику. Я думаю, что здесь уместнее говорить не о том, что я ввел такую практику, а что такая практика сама собою сложилась. При этом я вовсе не могу сказать и того, что такая практика непременно является оптимальной. Методика обучения, которую я использовал в начальный период после открытия школы Кодокан, отличалась от той методики, которая использовалась в то время, когда я сам изучал *дзюдзюцу*. Дело в том, что в то время, когда я изучал *дзюдзюцу*, мы начинали занятия с практики *ката*; я же, начав преподавать, решил начинать с практики *рандори*. Однако при обучении *рандори* я не давал и необходимых пояснений, как это делается сегодня, но и не сводил всё дело только к тому, чтобы бросать учеников и позволять им бросать себя, а, объясняя применение приемов, указывал ученикам, что нужно делать в том или ином случае. В целом я использовал такой же метод обучения, какой используется при обучении написанию сочинений на иностранных языках, когда параллельно даются пояснения грамматики. Именно поэтому я не уделял особенного внимания преподаванию *ката*, добиваясь того, чтобы мои ученики постигали смысл *ката* естественным образом в процессе практики *рандори*. Даже сегодня у меня нет сомнений в том, что именно такая практика является наиболее оптимальной, но число занимающихся *дзюдо* ныне возросло

настолько, что использовать эту прежнюю методику крайне затруднительно.

Что же, в таком случае, делать? Я полагаю, что недостатки такой методики целесообразнее всего восполнять с помощью практики *ката*. *Ката*, как я уже писал выше, помимо того, что имеют каждое свою ценность, совершенно необходимы для исправления практики *рандори*. Поэтому я считаю необходимым обратить внимание занимающихся *дзюдо* на то, что пренебрегать упражнениями в *ката* совершенно недопустимо. Однако не стоит и делать уж слишком большой упор на их практику, как это делалось в старину. Практика одних только *ката* не способна воспитать подлинную силу.

Главнейшее из преимуществ практики *рандори* состоит в том, что она воспитывает готовность к действию в чрезвычайной ситуации, как в физическом, так и в психическом плане. Я считаю, что ни одним другим способом воспитать такую готовность в той же степени, как это позволяет сделать *рандори дзюдо*, невозможно.

Еще одно достоинство *рандори*, как я считаю, состоит в том, что это упражнение позволяет основательно закалить тело. Тут, как говорится, практика ценнее теории: стоит посмотреть на практические занятия *рандори дзюдо*, и всякому становится ясно, что в отношении тренировки и закалки разных частей тела они превосходят и, уж во всяком случае, не уступают никакому другому методу физического воспитания. А поскольку *рандори* — это, к тому же, еще и род единоборства, то эти занятия не только увлекательны, но и весьма полезны в практическом отношении, что делает их особенно ценными. С учетом всего сказанного, получение той огромной пользы, которую способны приносить упражнения в *рандори*, и является главнейшей целью занятий *рандори*. А коль скоро в этом состоит главнейшая цель, то для ее достижения при выполнении упражнений в *рандори* надлежит

соблюдать определенные требования, что позволит извлекать из этих упражнений максимум пользы. Далее я перечислю некоторые из этих требований.

1. Какой должна быть базовая позиция при выполнении рандори.

При выполнении *рандори* базовой должна быть естественная позиция (*сидзэн-но сисэй*). Иными словами эта позиция не должна быть какой-то особой, это должна быть позиция естественно стоящего человека. Такая позиция должна быть основной, но по необходимости из нее можно и расставить ноги пошире, и присесть, и наклониться вперед, но когда необходимость в этом отпадет, нужно вернуться в первоначальную позицию. В такой позиции легче всего маневрировать, кроме того, она наименее утомительна. При выполнении *рандори* оба партнера должны вести схватку именно в этой позиции.

2. Упор нужно делать на практику борьбы с применением бросков.

Причина, по которой при ведении борьбы упор нужно делать на броски, состоит в том, что именно техника бросков является наиболее богатой, к тому же каждый бросок имеет многочисленные варианты. Это является достоинством как в отношении физического воспитания, так и в отношении воспитания сознания. А поскольку упражнения в *рандори* необходимо выполнять так, чтобы они служили как целям физического воспитания, так и целям овладения боевым искусством, дзюдоист должен всегда быть готов моментально уклониться от любого удара противника, будь то рубящий или тычковый удар. Поэтому стойка не должна быть глубокой, но должна обеспечивать возможность легких и быстрых передвижений. На начальном этапе мы учим, что удобнее всего одной рукой захватить воротник куртки противника, а второй — ее рукав, но главное — ни в коем случае не напрягаться.

Проблема состоит не только в том, что при напряжении мышц устают руки. Когда вы хотите провести какой-нибудь прием и отпускаете для этого захват, ваш противник моментально ощущает это и успевает принять меры, чтобы уйти от вашего приема.

С помощью упражнений в *рандори* необходимо тренировать не только технику бросков (*нагэ-вадза*), но и технику сковывающих захватов (*катамэ-вадза*). А потому нельзя пренебрегать и отработкой приемов борьбы в положении лежа (*нэ-вадза*). Благодаря этому профессионалы, которые имеют возможность тренироваться на протяжении многих лет, могут освоить и борьбу в стойке, и борьбу в положении лежа, но когда речь идет о человеке, не имеющем возможности достаточно глубоко и долго изучать *дзюдо*, я рекомендовал бы сосредоточиться на каком-то одном разделе *дзюдо* и освоить его сравнительно основательно, нежели поверхностно изучить оба раздела борьбы. И в этом случае целесообразнее сделать упор на практике борьбы с применением бросков, бегло ознакомившись с техникой сковывающих захватов.

Нам часто приходится наблюдать во время *рандори*, когда два борца ведут между собой схватку, неприглядную картину, когда один из них изо всех сил старается помешать противнику провести прием, отставляя таз назад и вытягивая вперед голову. Подобная тактика и в физическом, и в психическом отношении является исключительно трусливой. Более того: такая позиция весьма опасна! Ведь если противник в такой ситуации нанесет удар кулаком, борец не сможет быстро уклониться и свалится после первого же удара. Поэтому очень важно не отставлять таз назад, держать голову повыше и занимать позицию подальше от противника, чтобы ему было трудно достать вас ударом кулака.

3. Нельзя забывать, что упражнения *рандори* — это не только метод физического воспитания, но и метод

овладения боевым искусством. Тогда как старинное *дзюдзюцу*, безусловно, являлось только боевым искусством, современное *дзюдо* Кодокан сложнее: с одной стороны, оно имеет своей целью укрепление здоровья, а с другой, является упражнением в приемах нападения и защиты. Поэтому при занятиях *дзюдо* необходимо стремиться, чтобы с помощью *рандори* достигать и цели овладения боевым искусством.

К сожалению, сегодня многие дзюдоисты, практикующие *рандори*, игнорируют боевой аспект. Если противник бросится на такого дзюдоиста всерьез, как в настоящем бою, такой дзюдоист, по моему убеждению, наверняка будет застигнут врасплох. Мне хотелось бы, чтобы дзюдоисты, практикующие *рандори*, в дальнейшем уделили самое пристальное внимание исправлению этого недостатка.

Если мы будем рассматривать *рандори* с позиций физического воспитания, то мы должны будем не только предостеречь от одностороннего применения тела, когда правша выполняет все приемы только в правую сторону, а левша — только в левую, но и обратить внимание, что нужно сознательно подбирать технические приемы таким образом, чтобы они равномерно заставляли работать все части тела. А если мы будем рассматривать *рандори* с точки зрения подготовки к реальной рукопашной схватке, то мы должны всегда быть готовы к отражению любого нападения противника, произведенного в любой момент времени и любым способом, к любой его атаке. Если у человека нет достаточной подготовки к борьбе с применением бросков, а бой будет происходить в стойке, то он будет легко брошен наземь. Конечно, он может сам перевести бой в положение лежа, специально улегшись на землю или же свалившись на землю вместе с противником, которого он удерживает за воротник и рукав. Однако, представив это действие в ситуации реальной

рукопашной схватки, мы увидим, что в результате человек сам себя поставит в чрезвычайно невыгодное положение. Хотя в положении лежа он и может шевелить руками и ногами, в целом его позиция очень неудобна для перемещений всего тела в пространстве, а потому, если противник начнет пинать его ногами или бросится в атаку с подобранным где-нибудь ножом, ему будет очень трудно защититься от такого нападения. Поэтому, если мы задумаемся о применении нашей техники в рукопашном бою, то поймем, что бездумные падения, которые весьма широко применяются в настоящее время, совершенно недопустимы.

Размышляя о занятиях *рандори* с позиций реальной рукопашной схватки, представляется, что эти занятия должны позволять дзюдоисту научиться изменять положение своего тела быстро и по ситуации. В реальном бою противник может внезапно атаковать рубящим или тычковым ударом руки. В этом случае дзюдоист должен быстро увести голову или туловище из-под удара; если же он не сможет уклониться от атаки, то пропустит удар. И если мы хотим научиться таким быстрым движениям, то мы должны изначально ставить перед собой такую задачу и упорно работать над ее решением. Если же мы, практикуя *рандори*, будем пребывать в самоуспокоении, убежденные, что противник не будет атаковать нас ни рубящими, ни тычковыми ударами, то мы не сможем отреагировать надлежащим образом на неожиданную атаку противника. Но если мы изначально будем настраивать себя таким образом, что, если противник нанесет нам вот такой рубящий удар, то мы будем уклоняться вот таким образом, а если он нанесет вот такой тычковый удар — то мы будем уходить от него вот так, то мы сможем научиться действовать по ситуации.

В этой связи нужно обратить особое внимание и на правильный захват тренировочного костюма (*кэйкоги*)

противника. Не нужно сжимать его с силой. Куртку противника нужно захватывать легко, пальцами. На занятиях *рандори* мы учим одной рукой держать воротник куртки противника, а второй — его рукав, но такого рода наставления адресованы только начинающим; здесь в принципе не может быть жесткого правила, что нужно захватывать только какие-то определенные точки на тренировочном костюме. Просто давать начинающим какие-то сложные рекомендации совершенно бессмысленно, и поэтому главное чему мы учим — не напрягать руку, независимо от того, держит ли она воротник или рукав. В идеале захватывать воротник или рукав нужно с таким ощущением, словно сжимаешь в руке отваренное яйцо с таким усилием, чтобы ни в коем случае не раздавить его. В противном случае, если вы будете с силой вцепляться в тренировочный костюм противника, то при перемене захвата (*хэнка*) вам придется сначала ослабить пальцы, что, несомненно, сможет ощутить ваш противник, который в результате сможет подготовиться к защите, прежде чем вы проведете свой прием. Если же вы захватите костюм противника легко, без ненужного напряжения, то при перемене захвата противник не сможет почувствовать ваше движение, и вы не дадите ему возможности принять меры для защиты от того приема, который вы собираетесь провести. Кроме того, если мышцы ваших предплечий и пальцев будут сильно напряжены, вы быстро устанете, тогда как, исключив напряжение, вы избегнете утомления и сможете выстоять многие схватки подряд.

Возможно, кто-то скажет, что при слабом захвате тренировочного костюма противника вы, скорее всего, не сможете ни подтянуть противника к себе, ни скрутить. Это глубоко ошибочное мнение! Тот, кто думает, что для того, чтобы подтянуть к себе противника или повернуть его, требуется большая сила, ошибается, потому что

сила требуется только в том случае, если вы идете против силы противника. Если же вы провоцируете противника на действие, то для того, чтобы подтянуть его к себе в тот момент, когда он направляет свою силу к вам, или чтобы оттолкнуть его от себя в тот момент, когда он сам стремится отшагнуть назад, большая сила отнюдь не требуется. Если вы не знаете толка в этом, то не сможете действительно мастерски и эффективно применять приемы.

* * *

В прошлом выпуске я уже писал о том, что практика *рандори* преследует две цели — физическое воспитание и овладение боевым искусством, и что тренироваться в *рандори* нужно таким образом, чтобы реализовать обе цели, но, поскольку ряд аспектов *рандори* я еще не затронул, здесь я хотел бы сделать некоторые добавления к сказанному выше.

Когда мы рассматриваем занятия *рандори* с позиций физического воспитания, мы считаем целесообразным рекомендовать по возможности сохранять естественное положение тела, в полной мере использовать возможности суставов, всесторонне и гармонично развивать все части тела, уметь напрягаться при необходимости и расслабляться так, чтобы расслабленная часть тела становилась мягкой и гибкой, учиться быстроте движений всего тела и его отдельных частей. Всего этого можно достичь только путем тренировок с акцентом на борьбу в стойке (*тати сёбу* 立ち勝負). Поскольку основное положение человека — стоячее, и он садится, ложится или принимает какое-то иное положение только по мере необходимости, именно стоячее положение следует рассматривать как отправную точку для всех движений. Поэтому дзюдоист в первую очередь должен учиться свободно перемещаться в стоячем положении.

Борьба в положении лежа (*нэ сёбу* 寝勝負) также является разновидностью упражнения *рандори*, поэтому при определенных обстоятельствах целесообразно тренироваться и в ней, но, если при этом дзюдоист не освоил основательно искусство борьбы в стойке, то велика опасность того, что борьба в стойке, которая является наиболее важной для тренировки тела, окажется проигнорированной, и дзюдоист будет уметь бороться только в положении лежа. Дело в том, что дзюдоист, который, не овладев искусством борьбы в стойке, начинает изучать борьбу в положении лежа, в конечном итоге начинает чувствовать себя в положении лежа более уверенно. Тогда он начинает умышленно избегать борьбы в стойке и с самого начала схватки стремится перейти к борьбе в положении лежа, специально повисая на противнике или вцепляясь в него. В такой ситуации, даже если противник такого дзюдоиста будет стараться противостоять его атакам с помощью приемов борьбы в стойке, если он не будет значительно превосходить своего соперника в физической силе, то он все равно окажется стянутым на землю своим противником, стремящимся перейти к борьбе лежа, потому что для того, чтобы поднять на ноги повиснувшего противника и бросить его, требуется двойное превосходство в силе; если же такового нет, и физические силы примерно равны, то сделать это совершенно невозможно. При этом борец позволяет себе изначально виснуть на противнике только потому, что напрочь забывает о том, что занятия *рандори* имеют целью не только физическое воспитание, но и овладение боевым искусством. А в том случае, когда одной из целей занятий является овладение боевым искусством, необходимо тренировать еще и удары руками и ногами. Поскольку в схватках *рандори* наносить настоящие удары руками и ногами очень опасно, на практике во время проведения *рандори* мы их не применяем,

но соревновательную схватку нужно вести с таким психологическим настроем, словно оба противника вполне могут применять удары руками и ногами. Тогда дзюдоисты будут выбирать такие позиции, в которых противнику будет неудобно атаковать ударами, и сохранять такое состояние психической готовности, при котором они будут способны защищаться от любых атак противника. Оценивая действия дзюдоистов с таких позиций, мы видим, что стремление перейти к борьбе лежа из опасения быть брошенным, если борьба будет идти в стойке, приводит дзюдоиста в чрезвычайно опасное положение. В ситуации, когда борец виснет на противнике, вцепляясь в его тренировочный костюм, одна его рука оказывается занята захватом за воротник, а вторая — захватом за рукав. В такой ситуации он уже не может использовать свои руки для совершения каких-то иных действий, тогда как руки противника остаются свободными, и он свободно может наносить ими и рубящие, и тычковые удары. Кроме того, повиснув на противнике, борец теряет возможность быстрого маневра, и в этом случае, если противник атакует его ударом ноги, ему будет трудно уклониться от удара. Наконец, если такой дзюдоист сам первым ляжет на землю, то он окажется в еще более невыгодном положении, потому что в таком положении единственным эффективным способом атаковать приближающегося противника остаются только удары ногами. И если противник будет в такой ситуации держаться на дистанции, на которой будет невозможно нанести ему удар ногой, если он вооружится ножом и нанесет им удар или метнет его в дзюдоиста, то последнему останется только капитулировать. Поэтому, если рассматривать *рандори* с точки зрения овладения боевым искусством, следует делать упор именно на борьбе в стойке, тогда как приемы борьбы в положении лежа оказываются необходимы только в том случае, если вы сами случайно упали

в процессе борьбы или же стремитесь связать вашего противника (*хобаку* 捕縛). Если вы начинаете изучать *дзюдо* с изучения техники борьбы лежа, откладывая изучение техники борьбы в стойке на потом, то вы рискуете потерять возможность овладеть искусством борьбы в стойке. Если же вы сначала изучаете технику борьбы в стойке, а позже переходите к изучению техники борьбы в положении лежа, то вы сможете освоить оба эти раздела. Так обстоит дело не только в теории, это подтверждается и практикой множества людей. Есть много примеров того, как дзюдоисты, начинавшие с изучения техники борьбы в стойке, в итоге овладевали обоими разделами техники *дзюдо*, но я практически не помню случаев, чтобы кому-то, кто начинал свои занятия *дзюдо* с изучения исключительно техники борьбы лежа, удавалось затем достичь мастерства и во владении техникой борьбы в стойке.

До сих пор я рассматривал практику *рандори*, имея в виду только цели физического воспитания и овладения боевым искусством, но одновременно необходимо рассмотреть ее и в аспекте духовного воспитания (*сэйсин сюё* 精神修養). В ходе *рандори* борец постоянно по-разному взаимодействует с противником: отталкивает его от себя, тянет к себе, поворачивает, преследует, отражает его атаки и так далее. Чем сложнее и многообразнее эти взаимодействия, тем сложнее и многообразнее могут быть рождающиеся при этом теории, которые необходимо исследовать, тем интереснее может быть тренировка. В борьбе в положении лежа между борцом и его противником также имеют место довольно сложные взаимодействия, но, в сравнении с борьбой в стойке, эти взаимодействия гораздо проще, а потому борьба лежа не позволяет вырабатывать такие же глубокие и изощренные теории, как те, которые борец постигает в процессе исследования техники борьбы стоя.

Приведу только один пример. При выполнении приема *Тай* в комплексе Косики-но ката *укэ* — борец, против которого применяют отрабатываемый прием, пытается провести *коси-нагэ* — вариант броска через бедро — и подводит для этого свои ягодицы к животу *тори* — борца, проводящего отрабатываемый прием. В этот момент *тори*, следуя за силой тяги противника, надавливает на его туловище сбоку и нарушает его равновесие, в результате чего *укэ* оказывается в таком положении, когда он не может ни приподняться, ни упасть. Такие ситуации в изобилии возникают в схватках *рандори* с применением только бросков, а вот с помощью практики борьбы лежа получить такой же опыт невозможно. Кроме того, только благодаря исследованию техники бросков (*нагэ-вадза*), когда один прием трансформируется (*хэнка*) в другой, а тот — в третий, можно приобрести богатую пищу для размышлений, которые могут оказаться полезны и для решения многообразных задач повседневной жизни, также характеризующейся постоянными трансформациями. Хочу также обратить ваше внимание и на то обстоятельство, что готовность — в физическом и психическом плане — к действию в чрезвычайной ситуации воспитывается путем тренировок в *рандори* с применением только бросков.

Подводя итог сказанному выше, я хочу повторить, что в изучении *дзюдо* нельзя допускать перекосов в пользу занятий *ката* или же *рандори*, и что нужно достигать целей и физического воспитания, и овладения боевым искусством. Далее, в практике *рандори* целесообразно делать упор на тренировку в искусстве борьбы в стойке, сравнительно меньше внимания уделяя изучению борьбы в положении лежа. Профессионалы, конечно же, должны владеть обоими разделами техники *дзюдо*, но попытка овладеть и борьбой в стойке, и борьбой лежа за какие-нибудь четыре или пять лет занятий, используя

для этого время, остающееся от учебы, обречена на провал. В ситуации, когда приходится выбирать между тем и этим, в силу перечисленных выше причин, лучше сосредоточиться на изучении техники борьбы в стойке. Что же касается организации занятий *дзюдо* в средних школах, то я считаю наиболее целесообразным основной акцент делать на изучении техники борьбы в стойке, включая в программные занятия отработку некоторых приемов борьбы лежа, а в соревновательных поединках школьников разрешать применение только приемов борьбы в стойке.

В этом году на протяжении двух дней, 15 и 16 ноября, на помосте для борьбы *сумо* во Внешнем парке святилища Мэйдзи-дзингу мы будем проводить Чемпионат Японии по *дзюдо*. В этой связи я планирую внести некоторые незначительные коррективы в правила соревнований, которые в настоящее время используются совместно школой Кодокан и Ассоциацией воинской добродетели — Бутоку кай. И сейчас я хочу заранее предупредить всех о том, что в борьбе за победу нужно сделать упор на применении приемов борьбы в стойке. Это мое настоятельное объясняется не чем иным, как только стремлением поощрять широкое распространение подлинного *дзюдо*, имеющего ценность и как метод физического воспитания, и как метод овладения боевым искусством. Что же касается новых правил соревнований, то я планирую опубликовать их уже в скором времени.

Перевод А. Горбылёва по изданию:

Кано Дзигоро. Додзё-ни окэру ката, рандори рэнсю-но мокутэки-о рондзу («Рассуждения о назначении упражнений в ката и рандори в додзё») // журнал «Дзюдо», 1930 г., №№ 5—9 (май — сентябрь).

嘉納治五郎

形と乱取の職能について

Кано Дзигоро
О ФУНКЦИЯХ КАТА И РАНДОРИ

Вероятно, все знают, что регламентированные стандартные комплексы *ката* (形) и вольные схватки *рандори* (乱取) — это два необходимых аспекта овладения техникой *дзюдо*, но нужно еще ясно осознавать функции двух этих методов тренировки, чтобы они помогали друг другу в овладении техникой. *Рандори* — весьма интересное занятие, и в результате мы наблюдаем такую тенденцию, когда многие все силы отдают тренировкам в *рандори*, а тренировками в *ката* пренебрегают. В этой связи мне хотелось бы объяснить в общих чертах, почему нельзя допускать перекоса в пользу какого-то одного метода тренировки или вообще отказаться от какого-либо из них.

Рандори — это такой метод тренировки, при котором, как правило, два человека применяют друг против друга приемы в целях достижения определенной оговоренной цели: если мы отрабатываем броски, значит, мы применяем броски, если же мы отрабатываем удушающие приемы, значит, применяем удушающие приемы. При этом недопустимо причинить партнеру травму или повести себя грубо, бесцеремонно, причем недопустимость подобных вещей является первейшим условием проведения *рандори*. Кроме того, тренировка по *рандори* должна быть построена таким образом, чтобы она приносила максимум пользы. В результате этого *рандори* обставляются многими другими дополнительными условиями, соблюдая которые, можно тренировать применение любых приемов по своему выбору.

В *ката* порядок всех действий определен заранее, и ни одному из партнеров не позволительно действовать, как ему заблагорассудится. Кто-то задаст вопрос: для чего нужен еще и такой метод тренировки, как *ката*, коль скоро существует метод *рандори*? Дело в том, что, если бы мы тренировали технику *дзюдо* только с помощью *рандори*, то убедились бы, что с помощью этого метода очень трудно тренировать прямые и хлесткие удары руками, удары ногами, рубящие удары [с применением холодного оружия]. Ведь если мы будем бить или рубить по-настоящему, то, вполне возможно, нанесем партнеру травму. По этой причине, во избежание травм, мы вынуждены использовать и такой метод тренировки, когда один партнер атакует заранее оговоренным тычковым или рубящим ударом, а второй избегает его удара заранее оговоренным способом. Именно поэтому, помимо *рандори*, нам нужен и такой метод тренировки, как *ката*. Кроме того, поскольку технические приемы, которые можно использовать в *рандори*, сами по себе ограничены, если мы хотим охватить в своих тренировках все необходимые нам приемы, то целесообразнее всего сделать это с помощью тренировок в *ката*.

Для сравнения можно взять пример с обучением иностранному языку. Конечно, ученика можно обучать грамматике в процессе его упражнений по написанию текстов, но, на деле, эффективность такой методики никак не может сравниться с той методикой, при которой для обучения грамматике выделяют специальное время. По той же самой причине *ката*, наряду с *рандори*, являются обязательной составляющей методики овладения техникой *дзюдо*. А кроме того, *ката* оказываются необходимыми, наряду с *рандори*, и тогда, когда мы занимаемся *дзюдо* и как методом физического воспитания.

Поскольку в *рандори* два борца тренируются в паре, состязаясь друг с другом, эффективность этого метода

тренировки в деле физического развития чрезвычайно высока. Но если мы хотим при этом достичь полноты и гармоничности в развитии своего тела, то обнаружим, что эту задачу невозможно решить каким-либо иным способом, помимо *ката*.

Наконец, есть еще одна причина, по которой нам следует прибегнуть к практике *ката*. Я имею в виду упражнения того рода, который я называю танцевальным (*буё-сики* 舞踊式). К примеру, если бы мы захотели движениями своих конечностей, туловища, головы выразить какие-либо идеи, чувства, принципы движения предметов меж небом и землей, то мы оказались бы вынуждены прибегнуть к помощи *ката*. Возможно, в старом *дзюдо* и не было *ката* такого рода, но в Кодокан *дзюдо* такие *ката* в настоящее время уже существуют, и в будущем я планирую разработать множество таких *ката*, чтобы использовать их для духовного воспитания и чтобы сделать занятия физическим воспитанием интереснее.

С учетом всего сказанного выше, думаю, вполне понятно, что нельзя допускать перекоса в занятиях *дзюдо*, отдавая предпочтение одному методу тренировки — будь то *рандори* или *ката* — в ущерб другому. Но, всё же, мне хотелось бы сказать здесь еще одну вещь. Дело в том, что метод *рандори*, помимо его увлекательности и ценности с точки зрения физического развития, имеет еще и то достоинство, что он воспитывает способность действовать в быстро меняющейся обстановке. Ведь во время тренировки в *рандори* вы не знаете, какие действия может предпринять ваш противник. Поэтому вы должны быть и физически, и психологически натренированы и подготовлены так, чтобы вы могли моментально среагировать на любую атаку вашего противника. Такую способность невозможно воспитать в себе с помощью упражнений в *ката*, она воспитывается исключительно благодаря

упражнениям в *рандори*. В этом также заключается важная особенность метода *рандори*.

О *ката* и *рандори* необходимо сказать чрезвычайно много, но в данном случае я вынужден ограничиться изложением лишь самых главных моментов.

Перевод А. Горбылёва по изданию:

Кано Дзигоро. *Ката то рандори-но сёкуно-ни цуитэ* («О функциях ката и рандори») // журнал «Дзюдо», 1934 г., № 12 (декабрь)

仲宗根源和
大塚博紀
富名腰義珍
花城朝茂
城間真繁
知花朝信
真文仁賢和
平真賢
著

空手道大觀

空手研究社主幹
仲宗根源和
編

大南洋社

昭和十三年

Накасонэ Гэнва
Оцука Хиронори
Фунакоси Гитин
Ханасиро Тёмо
Гусукума Симпан
Тибана Тёсин
Мабуни Кэнва
Тайра Синкэн

БОЛЬШОЕ ОБОЗРЕНИЕ КАРАТЭДО

Под редакцией главного издателя
Компании по изучению каратэ
Накасонэ Гэнва

Издательство «Дай Наньё ся»

1938

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

«Большое обозрение *каратэдо*» («Каратэдо тайкан»), увидевшее свет в Токио в мае 1938 года, — один из важнейших памятников *каратэ* первой половины XX века, того самого времени, когда окинавское искусство рукопашного боя преодолело свою местечковую ограниченность, осознало себя частью богатейшей культуры традиционных боевых искусств Японии, обогатилось достижениями их мысли, теории и методики и трансформировалось в уникальную систему физического и духовного воспитания, которая ныне получила распространение по всему Земному шару.

Чтобы читатель мог в полной мере оценить место и значение «Большого обозрения *каратэдо*» в обширном корпусе учебно-методических изданий периода японизации *каратэ*, я хотел бы рекомендовать ему обратиться к моему историко-библиографическому очерку «Японская учебно-методическая литература по каратэ 1922—1944 годов» («Хидэн», № 1. Москва, 2008 г., с. 32—117), где подробно обсуждается история создания и публикаций этого памятника, издательская деятельность его автора и редактора Накасонэ Гэнва, а также к помещенным за этим предисловием биографическим справкам, посвященным авторам статей «Каратэдо тайкан», которые отчасти дополняют, а отчасти корректируют сведения, приведенные в очерке «Японская учебно-методическая литература по *каратэ*».

Перевод «Большого обозрения *каратэдо*» выполнен по факсимильному изданию: Каратэдо тайкан (Токио, «Энриндо сётэн», 1991).

Для транскрибирования японских слов использовалась 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 авторов, отражающую определенный этап в развитии терминологии *каратэдо*.

Хотя в японских изданиях «Большого обозрения *каратэдо*» используется сквозная нумерация иллюстраций по всей книге, я предпочел для удобства читателя заменить ее на новую, так, чтобы в каждой статье нумерация иллюстраций была своя и начиналась с единицы. Соответствующие изменения были произведены и в тексте.

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

В завершение хочу выразить свою благодарность за помощь в работе над переводом:

- Юрию Леонидовичу Орлову, кандидату педагогических наук, заведующему кафедрой теории и методики восточных боевых искусств Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, профессору, обладателю 7-го дана *каратэ* WKF, 5-го дана *каратэдо* Сито-рю;
- Олегу Васильевичу Игнатову, президенту Московской федерации Кёкусинкай, обладателю 5-го дана *каратэдо* Кёкусинкай (IFK);
- Наталье Сергеевне Демченко, 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.

При подготовке биографических очерков, посвященных авторам «Каратэдо тайкан», были использованы следующие материалы:

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

2. *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.

3. *Noble, Graham*. The First Karate Books («Первые книги по каратэ») // «Fighting Arts International», No. 90, 1995, pp. 19—23.

4. Окинава каратэ кобудо дзитэн («Энциклопедия по окинавским каратэ и кобудо»). Под. ред. Такамияги Сигэру, Синдзато Кацухико и Накамото Масахиро. Токио, «Хакусёбо», 2008.

Все даты в биографических справках приводятся по «Окинава каратэ кобудо дзитэн». Об этом необходимо предупредить читателя, так как даже в японских публикациях по истории каратэ царит ужасающий разницей в датировках даже рождений и смертей мастеров.

А. М. Горбылёв,

кандидат исторических наук,

доцент кафедры истории и культуры Японии

Института стран Азии и Африки при МГУ им. М. В. Ломоносова,

первый заместитель исполнительного директора

Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России

Алексей Горбылёв

АВТОРЫ

«БОЛЬШОГО ОБОЗРЕНИЯ КАРАТЭДО»

Основные биографические данные

Накасонэ Гэнва (仲宗根原和; 1895—1978)

Накасонэ Гэнва родился в префектуре Окинава в деревне Токудзи в районе Мотобу макири уезда Кундзян 6 октября 1895 года.

В 1913 году окончил среднюю школу префектуры Окинава.

В 1915 году окончил Второе отделение основного курса Педагогического училища префектуры Окинава и одновременно поступил на службу в Начальную школу Тоёмигусуку № 1. В этот период Накасонэ познакомился с социалистом Хига Сюдтё, занимавшим пост

директора Начальной школы Тамагусуку, который открыл для него марксизм — учение, определившее мировоззрение Накасонэ на многие годы.

Спустя четыре года Накасонэ оставляет педагогическую работу и переезжает в Токио. Там по рекомендации Хига Сюдтё он знакомится с Сакаи Тосихико, видным лидером социалистов, и включается в социалистическое движение, начинает издавать «Газету неимущих» («Мусанся симбун»).

В 1923 году во время так называемого Первого инцидента с участием коммунистической партии Накасонэ был арестован и посажен в тюрьму, из которой вышел через четыре года по амнистии, объявленной в связи



с трауром по поводу кончины императора Тайсё. После возвращения из тюрьмы Накасонэ постепенно отходит от социалистического движения и начинает заниматься издательским делом.

Вышедшие в 1925 году первые крупные работы Накасонэ Гэнва — «Исследования по новой системе образования Рабоче-крестьянской России» («Роно Росиа син кёйку-но кэнкю»; Токио, «Кобундо», 1925, 244 с.) и «Хрестоматия для образования неимущих» («Мусанся кёйку докухон»; 1925) привлекли внимание Янагита Кунио, выдающегося исследователя и основоположника японской этнографии. Знакомство Накасонэ с Янагита разбудило в окинавце интерес к обычаям, традициям, культуре родины, направило его энергию в русло этнографических и культурологических изысканий.

Накасонэ с детства проявлял большой интерес к *каратэ*, но теперь он стал рассматривать это боевое искусство не только как практическую систему самозащиты, но и, прежде всего, как воплощение, символ окинавской культуры, ценное культурное достояние, способное занять место в одном ряду с японскими *будо*. В этом Накасонэ видел теперь свою главную задачу, веря, что решение ее могло бы способствовать преодолению дискриминации, которой подвергались окинавцы. Основная идея, которую Накасонэ стремился проводить в своих публикациях, заключалась в том, что «рюкюсцы — это часть японской нации» (а не этническое инородное меньшинство), а *каратэдо* — разновидность японского *будо* (а не чужеродное искусство драки).

В 1930-е — 1940-е годы в качестве редактора-составителя и автора Накасонэ Гэнва издает целый ряд книг по *каратэ* и японским *будо*, которые в настоящее время являются важнейшими и наиболее ценными источниками по истории, технике, теории и методике *каратэ* того периода. Главной из этих публикаций Накасонэ, безусловно, явилось «Большое обозрение *каратэдо*»

(«Каратэдо тайкан»), увидевшее свет в Токио в мае 1938 года. Высочайшая ценность этой работы была признана всеми специалистами. Не случайно в 1939 году на Окинаве в управе уезда Накадзян в Фугэнма в память о выходе «Каратэдо тайкан» состоялся крупный показ *каратэ* с участием лучших мастеров этого боевого искусства. В нем участвовали Мотобу Тёки, Кян Тётоку, Тибана Тёсин, Гусукума Симпан, Осиро Тёдзё, а также Мияги Сикити, который познакомил Накасонэ с перечисленными выдающимися каратистами и таким образом сыграл важную роль в создании «Каратэдо тайкан». Выступая на этом показе, сам Накасонэ в своем приветственном слове сказал: «*Буси*, последователи боевых искусств, бывают двух видов. *Буси* первого вида — это *удэ буси*, оттачивающие мастерство на практике. *Буси* второго вида — это *кути буси*, рассказывающие о боевых искусствах другим. Так вот я, конечно, являюсь *кути буси*...».

В 1940-е годы Накасонэ дебютирует на политической сцене. В 1942 году он избирается депутатом в префектуральный совет.

В послевоенный период Накасонэ Гэнва являлся членом Консультативного комитета Окинавы при американской администрации, депутатом Окинавского демократического конгресса. В 1947 году основал и возглавил Окинавскую демократическую лигу (Окинава минсю домэй) и Республиканскую партию (Кёвато). В сентябре 1950 года на выборах губернатора префектуры Окинавская демократическая лига поддержала кандидатуру Мацуока Масаясу, но потерпела поражение, после чего объявила о самороспуске.

В 1950-е — 1960-е годы Накасонэ, давно пересмотревший свои мировоззренческие позиции, выступает как ярый антикоммунист. Борется против возвращения островов Рюкю Японии (в этот период архипелаг Рюкю находился под управлением американской военной

администрации) и в поддержку создания на архипелаге самостоятельного государства.

Накасонэ Гэнва — автор ряда книг по теории и практике *каратэ* и истории *будо*, истории и обычаям Рюкю, в том числе известной работы «Окинава-кара Рюкю-э» («От Окинавы к Рюкю», 1973).

Умер в 1978 году.

Фунакоси Гитин (富名腰義珍; 1868—1957)

Родился в Сюри Ямакава.

В детстве был очень болезненным ребенком и начал заниматься *каратэ*, чтобы поправить здоровье. Успехи Фунакоси в этом деле весьма впечатляют: утверждают, что он дожил до 89 лет, не зная врачей.

Учился *каратэ* у выдающегося мастера Асато Анко, одного из старших учеников основателя направления Сюригэ Мацумура Соко, а также у Итосу Анко. Брал уроки и у других наставников.



Фунакоси Гитин окончил сокращенный курс Педагогического училища префектуры Окинава, на котором велась подготовка преподавателей для начальных классов. В 18 лет он начал работать в школе. Отдал педагогике более 30 лет своей жизни.

По выходу на пенсию Фунакоси возглавил Окинавское общество истинного боевого искусства (Окинава сёбукай) и одновременно начал преподавать *каратэ* в Педагогическом училище префектуры Окинава.

В 1916 году Фунакоси вместе с Матаёси Синко в качестве представителей префектуры Окинава демонстрировал *каратэ* на показательных выступлениях в Павильоне воинской доблести — Бутокудэн — в Киото. Фунакоси показал тогда *ката* Кусанку, а Матаёси — технику боя

тонфа. Это был первый официальный показ окинавских боевых искусств в японской метрополии.

6 марта 1921 года Фунакоси вместе со своими учениками из Средней школы префектуры Окинава № 1 и Мужского педагогического училища принял участие в показе *каратэ* для японского кронпринца — будущего императора Сёва (1926—1988). Эта демонстрация окинавского боевого искусства сыграла важную роль в том, что *каратэ* приобрело всеяпонскую известность.

В 1922 году, в возрасте 54 лет, Фунакоси Гитин дал показательное выступление по *каратэ* на Первой национальной выставке физической культуры (Дайиккай тайику тэнранкай), организованной Министерством просвещения, и в главной школе *дзюдо* — Кодокан. Показ *каратэ* произвел большое впечатление на зрителей, и Фунакоси нашел себе ряд видных покровителей в среде столичных интеллигентов, остался в Токио для преподавания и пропаганды *каратэ* и так положил начало широкому распространению окинавского боевого искусства в японской метрополии. Наконец, в том же 1922 году он опубликовал первое печатное руководство по *каратэ*.

В последующие годы преподавал *каратэ* в клубах крупнейших столичных вузов: в университетах Тюо, Кэйо, Васэда, Такусёку, Хосэй, Кокусикан, Кокугакуин, в Японском медицинском институте и в Токийском сельскохозяйственном институте и других, в Школе сухопутных войск в Тояма (Рикугун Тояма гакко), в Столичном полицейском управлении.

20 марта 1928 года Фунакоси вместе с первой группой своих японских учеников, в которую входил, в частности, Оцука Хиронори, в присутствии императора Сёва дал показ *каратэ* в *додзё* Сайнэйкан, находившемся на территории императорского дворца. Эта демонстрация окинавского боевого искусства была отмечена тем, что на ней впервые демонстрировались не только *ката*, но и парные обусловленные спарринговые упражнения

кумитэ, разработанные мастером *дзюдзюцу* и учеником Фунакоси — Оцука Хиронори.

В 1929 году группа учеников Фунакоси из университета Кэйо выступила с инициативой изменить написание слова *каратэ* с «китайской руки» на «пустую руку». Иероглиф «пустота», который они предложили использовать, обозначал важнейшее понятие буддизма — «пустоту» как потенциальную возможность всего сущего и истинную реальность. Идея понравилась Фунакоси, который на протяжении уже нескольких лет занимался практикой дзэнской медитации и изучал учение буддийской школы Дзэн в знаменитом храме Энгаку-дзи в старой самурайской столице Камакура. Возможно, на решение мастера изменить написание слова *каратэ* повлияли и более прозаические соображения — стремление уйти от ненужной ассоциации с Китаем, которая мешала признанию окинавского боевого искусства как вида японского *будо*.

В 1939 году в квартале Дзосигая токийского района Тосима Фунакоси Гитин основал частное *додзё*, которое назвал «Сётокан» — «Дворец наставника Сёто», где «Сёто» — литературный псевдоним Фунакоси, буквально означающий «Сосны и волны». В дальнейшем название этого зала превратилось в название созданной Фунакоси школы *каратэ* — Сётокан-рю.

Фунакоси Гитин — автор ряда книг стихов, руководств по теории и практике *каратэ*, а также автобиографии «Каратэдо итиро» («Мой путь в *каратэдо*», 1956), являющейся ценным источником по истории *каратэ* в конце XIX — первой половине XX веков.

Любимым *ката* мастера было Кусянку.

Мабуни Кэнва (摩文仁賢和; 1889—1952)

Мабуни Кэнва родился в Сюри в знатной семье, известной со времен расцвета Королевства Рюкю. Потомок в 17-м колене окинавского героя Они Осиро (Уни



Угусуку) — Осиро-Черта, прославившегося своей воинской доблестью.

В раннем детстве был очень болезненным ребенком и *каратэ* начал заниматься с целью поправления здоровья, развития силы и формирования мужского характера, так как во всем хотел походить на своего прославленного предка Они Осиро.

В 1902 году, в возрасте 13 лет, по рекомендации друга семьи он стал учеником Итосу Анко и продолжал обучение у него вплоть до смерти мастера в 1915 году. Утверждают, что за все время Мабуни не пропустил ни единого занятия в доме наставника, добираясь до него даже в дни тайфунов и страшных тропических ливней, за что, бывало, его ругал сам учитель.

Окончил Среднюю школу № 1 города Сюри, где он также занимался *каратэ* под руководством Ханасиро Тёмо, ученика Итосу старшего поколения.

По окончании средней школы Мабуни Кэнва был призван в армию, а после увольнения в запас поступил на службу в полицию. Почти десять лет он проработал агентом сыскного отдела, лично участвовал в задержании опасных преступников и имел массу случаев проверить свои навыки *каратэ* в деле.

В это время Мабуни получил прекрасные возможности, чтобы расширить и углубить свои познания в боевых искусствах. Помимо обязательных для полицейских *дзюдо* и *кэндо*, в этот период он изучает искусство боя трезубцами *сай* под руководством мастера Тавада Симпати, фехтование палкой *бо* — у наставника Соиси, искусство *бо* и *каратэ* — под руководством *сэнсэя* Арагаки Сэйсё.

С 1910 года (по другим данным с 1909 года) по рекомендации своего друга — будущего основателя школы *каратэ* Годзю-рю Мияги Тёдзюн — Мабуни начинает

серьезно изучать стиль Нахатэ под руководством самого Хигаонна Канрё.

А еще во время служебных поездок встречается с мастерами *каратэ*, *бодзюцу*, *сайдзюцу* и других боевых искусств, проживающих в самых удаленных уголках Окинавы, и постепенно превращается в настоящую энциклопедию окинавских единоборств. Позднее Мабуни включает в программу своей школы Сито-рю почти все известные *ката* стилей Сюригэ, Томаригэ и Нахатэ.

В 1918 году Мабуни основал Общество изучения *каратэ* (Каратэ кэнкюкай), объединившее многих ведущих мастеров, живших в Наха. В его работе, проходившей на базе частного дома Мабуни, принимали участие Ябу Кэнцу, Ханасиро Тёмо, Фунакоси Гитин, Осиро Тёдзэ, Тибана Тёсин, Токуда Амбун, Гусукума Симпан и другие специалисты по *каратэ* того времени.

В том же 1918 году Мабуни принял участие в показе *каратэ*, устроенном в Педагогическом училище, для приехавших на Окинаву принцев японского императорского дома — Куниномия и Катёномия. Этот показ сыграл важную роль в приобретении *каратэ* всеяпонской известности.

Каратэ настолько захватило Мабуни, что в 1924 году он оставляет службу в полиции и становится профессиональным инструктором боевого искусства. Преполагает в Рыболовецком техникуме префектуры Окинава, в Педагогическом училище и в Полицейской школе.

1924-й год запомнился также визитом на Окинаву еще одного японского принца — Титибу. Как и в прошлый раз, для уважаемого гостя была организована демонстрация *каратэ*, и в ней снова участвовал Мабуни.

Следующий, 1925-й год также был важной вехой и в жизни Мабуни Кэнва, и в истории всего окинавского *каратэ*. В октябре этого года Кэнва открыл «Клуб изучения окинавского *тодэ*» (Окинава тодэ кэнкю курабу).

В связи со вступлением 24 апреля 1924 года в силу Закона о поддержании общественного порядка, предписывавшего всем общественным организациям проходить соответствующую регистрацию, в 1925 году Мабуни официально регистрирует в Департаменте полиции префектуры Окинава «Клуб изучения окинавского *тодэ*» — единственную официальную организацию каратистов префектуры Окинава.

Хотя Клуб изучения окинавского *тодэ* размещался во дворе дома Мабуни, это было первое настоящее *додзэ*, полностью оснащенное специальными тренировочными снарядами. Преподавали в нем, помимо самого Мабуни, Мияги Тёдзюн, Кёда Дзюхацу, Мотобу Тёю, Ханасиро Тёмо, Осиро Тёдзэ, Тибана Тёсин, а также мастер китайского кулачного искусства У Сяньгуй (яп. Го Кэнки) — сплошь выдающиеся мастера, оставившие ярчайший след в истории *каратэдо* новейшего времени. Главными инструкторами клуба были Мияги и Мабуни.

1927-й год был судьбоносным в жизни Мабуни Кэнва. В октябре Окинаву по приглашению Окинавского отделения Всеяпонской ассоциации физической культуры, чтобы почтить своим присутствием церемонию открытия Общества черных поясов *дзюдо* префектуры Окинава и нового *додзэ*, посетил основатель и президент Кодокана Кано Дзигоро — персона, весьма влиятельная в японском истеблишменте (депутат верхней палаты парламента — палаты пэров) и не менее уважаемая в кругах *будо* (почетный президент Всеяпонской ассоциации физической культуры). Организованный Мабуни и Мияги специально для Кано Дзигоро показ *каратэ* произвел на мэтра такое впечатление, что он решительно высказался за скорейшее распространение этого боевого искусства по всей Японии и призвал окинавских каратистов как можно быстрее приступить к этой работе. Слова Кано так повлияли на Мабуни, что уже на следующий год он выехал

в японскую метрополию, чтобы целиком посвятить себя пропаганде *каратэ*.

В 1929 году Мабуни поселился в Осаке, где начал преподавать окинавское боевое искусство. Первым его учеником там стал Саваяма Масару, будущий основатель Ниппон кэмпо. Первоначально учеников у мастера было очень мало, но постепенно слава *каратэ* распространялась, и клубы этого боевого искусства начали образовываться в университетах региона Кансай.

В 1931 году Мияги Тёдзюн назвал свою школу *каратэ* «Годзю-рю» — «Школа твердости и мягкости». Чтобы отличать свою школу от школы Мияги, в этот период Мабуни в частном, неофициальном порядке стал пользоваться названием «Мабуни-рю» — «Школа Мабуни», а когда в 1934 году ему удалось открыть настоящее *додзё*, получившее название «Ёсюкан» — «Дворец блестящего воспитания», он официально назвал свою школу «Сито-рю» — «Школа мастеров Итосу и Хигаонна», взяв первые иероглифы из фамилий своих учителей. В дальнейшем его усилиями школа Сито-рю получила широкое распространение в регионе Кансай на острове Хонсю, а оттуда распространилась по всей Японии, став одной из «четырех больших школ *каратэ*».

1930-е годы явились временем технического и методического оформления *каратэ* Сито-рю. В этот период Мабуни познакомился и близко подружился с наставником Уэти Камбун, основателем школы Уэти-рю, который более десяти лет изучал кулачное искусство в китайской провинции Фуцзянь. Опыт общения с ним нашел отражение в разработанном Мабуни по мотивам Уэти-рю *ката* Симпа.

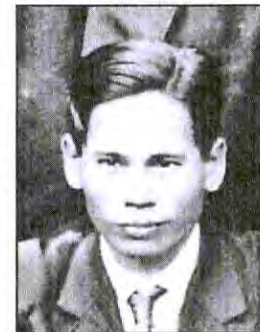
В 1942 году Ассоциация воинской добродетели Великой Японии (Дай Ниппон Бутокукай) присвоила Мабуни Кэнва почетное звание *тасси* — «выдающийся мастер».

Мабуни Кэнва — автор ряда учебных пособий, выдающийся знаток, теоретик и практик *каратэ*. Это был

человек бесконечно преданный боевому искусству, которое составляло саму суть его жизни. Нанигото-мо утива-сурэтари / Хитасура-ни бу-но сима-саситэ когу-га таносики — О, как приятно лишь грести к острову воинского искусства, / Позабыв обо всем... — гласит известное стихотворение мастера.

Гусукума Симпан (城間真繁; 1891—1957)

Гусукума (в японском прочтении — Сирома) Симпан родился в Тайра в районе Нисихара макири (ныне район Сюри Тайра г. Наха).



Каратэ начал заниматься в 13 лет. Первым его наставником был создатель первой собственно окинавской системы *каратэ*, синтезировавший старые направления Сюритэ и Томаритэ, по сути — отец современного *каратэ* Итосу Анко (1832—1915). Позднее Гусукума некоторое время тренировался также в школе наставника Хигаонна Канрё (1853—1915), выдающегося мастера направления Нахатэ, который на протяжении ряда лет изучал кулачное искусство в Китае. Под его руководством Гусукума освоил *ката* Сантин.

В 18 лет Гусукума был призван в армию. После демобилизации поступил в Педагогическое училище префектуры Окинавы, одновременно продолжил изучение боевого искусства.

В 1914 году поступил на службу учителем начальных классов в Нормальную начальную школу префектуры Окинава № 1, располагавшуюся на территории бывшего королевского замка Сюри, и одновременно — на службу преподавателем физического воспитания в Нормальную среднюю школу № 1 города Сюри, где в рамках курса гимнастики преподавал, в том числе, *каратэ*. Одновременно открыл частное *додзё* в районе Тайра в Сюри. Получил

широкую известность под прозвищем «Буси Гусукума» — «Гусукума — мастер *каратэ*».

В 1930-е годы в период присвоения школам *каратэ* названий Гусукума, вслед за Мабуну Кэнва, в честь своих учителей Итосу Анко и Хигаонна Канрё назвал свою школу «Сито-рю» — «Школа мастеров Итосу и Хигаонна», взяв первые иероглифы фамилий наставников. Однако, в отличие от Сито-рю Мабуну, которая, по сути, представляет собой комплекс нескольких стилей, объединенных общей программой обучения и унифицированной базовой техникой, Сито-рю Гусукума — это практически чистый стиль Итосу Анко без каких-либо существенных изменений и дополнений.

Гусукума Симпан был одной из ключевых фигур в работе Общества содействия развитию *каратэдо* префектуры Окинава (Окинава-кэн каратэдо синкокай) и, в частности, в разработке серии из 12 базовых *ката каратэдо* — Каратэдо кихон ката, адресованных начинающим каратистам. Наряду с Гусукума, в разработке этой серии принимали участие такие замечательные мастера, как Ябу Кэнцу, Ханасиро Тёмо, Кян Тётоку, Тибана Тёсин, Мияги Тёдзюн и Кёда Дзюхацу, а также секретарь Общества содействия развитию *каратэдо* префектуры Окинава — Маэсиро Тёрё и руководитель Отдела пропаганды Общества — Накасонэ Гэнва. Созданная ими серия из 12 *ката* была официально принята Обществом 28 марта 1937 года.

В послевоенный период Гусукума преподавал *каратэ* в залах в Сюри Тэйрё и в Наминоуэ.

Любимым *ката* мастера было Тинто, в исполнении которого, как утверждают, ему не было равных. Гусукума глубоко разрабатывал теорию *ката*, исходя из идеи, что в этих учебно-тренировочных комплексах не должно быть ни единого бессмысленного, ненужного, «пустого» движения. *Каратэ* не должно быть красивым, оно должно быть в высшей степени рациональным

и целесообразным — учил Гусукума и беспощадно критиковал «мастеров», изменявших старые *ката* ради красоты и привлекательности, говоря, что такое *каратэ* не есть истинное *каратэ* (*макото-но каратэ*), а суть «деревенское *каратэ*» (*инакатэ*). Кого конкретно имел он при этом в виду, история умалчивает.

Оцука Хиронори (大塚博紀; 1892—1982)

Родился в городе Симотатэ префектуры Ибараки.

В 14 лет начал изучать *дзюдзюцу* школы Синто ёсин-рю в *додзё* наставника Накамура Тассабуру. В 1919 году получил от своего учителя мастерский сертификат о «полной передаче» школы (*манкё кайдэн*).

В 1922 году стал учеником Фунакоси Гитин и начал изучать *каратэ*. Позднее учился *каратэ* также у Мабуну Кэнва и Мотобу Тёки.

Разработал самостоятельный стиль *каратэ*, соединивший в себе технические и тактические приемы и методики тренировки окинавского *каратэ* и японского *дзюдзюцу*, которому в 1934 году дал название «Вадорю» — «Школа японского пути» (другой вариант перевода названия — «Школа пути гармонии»).

В 1966 году награжден Орденом Восходящего Солнца 5-й степени. Являлся членом высшего совета (*гэнро*) Всеяпонской федерации *каратэдо*.

Международным союзом *будо* (Кокусай будоин) и Международной федерацией *будо* (Кокусай будо рэм-мэй) был удостоен звания «Каратэдо сёдай мэйдзин» — «Великий мастер *каратэдо* первого поколения» и мастерской степени 10-й дан.

Оцука Хиронори — автор ряда книг по теории и практике *каратэ*, в том числе: «Каратэдзюцу-но кэнкю.



Дайитибу. Ката-но бу» («Изучение *каратэ*дзюцу. Часть 1. Ката», 1958), «Каратэдо» (в 2-х томах, 1970).

Ханасиро Тёмо (花城長茂; 1869—1945)

Ханасиро Тёмо родился 18 июня 1869 года в Сюри Ямакава. *Каратэ* изучал под руководством выдающегося мастера Итосу Анко.

Добровольцем поступил на службу в армию. В 1890 году был направлен на обучение в армейскую школу инструкторов физической подготовки, находившуюся в Кумамото. В составе 13 Кумамотоского полка участвовал в японо-китайской (1894—1895) и русско-японской (1904—1905) войнах. Дослужился до звания лейтенанта.

В 1905 году, после увольнения с действительной армейской службы, поступил на службу преподавателем начальной военной подготовки и физической культуры в Среднюю школу префектуры Окинава № 1. В этот период являлся главным помощником *сэнсэя* Итосу Анко, который работал над введением обучения *каратэ* в школах и над разработкой на базе *каратэ* системы физического воспитания. Помогал Итосу создавать серию *ката* Пинъан.

В 1912 году, чтобы целиком посвятить себя преподаванию *каратэ*, уволился со службы в Средней школе префектуры Окинава № 1 и открыл частное *додзё каратэ* в районе Асато в городе Наха.

В сентябре 1919 года Ханасиро Тёмо был избран старостой деревни Мавадзи. Занимал этот пост до июня 1920 года. Затем, в 1924 году, был избран членом поселкового совета.

25 октября 1936 года Ханасиро Тёмо председательствовал на конференции по проблемам *каратэ*, организованной



редакцией газеты «Рюкю симпо». В этом историческом собрании, кроме Ханасиро, приняли участие такие выдающиеся мастера окинавского боевого искусства, как Мотобу Тёки, Кян Тётоку, Мяги Тёдзюн, Кёда Дзюхацу, Гусукума Симпан. Основной темой обсуждения стал вопрос об изменении написания слова *каратэ* с «китайской руки» на «пустую руку». Большинство участников, включая Ханасиро, поддержали идею изменения написания названия окинавского боевого искусства, поскольку в таком варианте был явно выражен акцент на необходимость духовного воспитания в практике *каратэ*. Необходимо отметить также, что сам Ханасиро использовал современное написание слова *каратэ* — «пустая рука» — еще в 1905 году в своей рукописи «Каратэ кумитэ».

Ханасиро Тёмо сыграл важную роль в разработке современной методики обучения и тренировки в *каратэ*, используя как старые наработки традиционного окинавского боевого искусства, так и разработки в области обучения и тренировки японским *будо* — *дзюдо* и *кэндо*, а также физической подготовки в армии.

Умер 22 сентября 1945 года в Накаонами в деревне Ханэдзи.

Любимым *ката* мастера было Дзион.

Тибана Тёсин (知花朝信; 1885—1969)

Тибана Тёсин родился 5 июня 1885 года в деревне Торикобори в Сюри.

В детстве страдал желудочно-кишечными заболеваниями и был очень слабеньким физически. Поэтому отец настоял на том, чтобы Тёсин всерьез занялся *каратэ*. В результате Тибана Тёсин ушел из средней школы, не окончив полного курса, и с 1899 года, с 15 лет,



начал серьезно заниматься под руководством Итосу Анко. В последние годы жизни мастера был одним из его ближайших помощников.

В 1918 году, в возрасте 33 лет, Тибана Тёсин открыл *додзё каратэ* в Сюри Торибори, которое в ноябре 1919 года перенес в район Кумодзи в Наха. Вместе с Фунакоси Гитин, Осиро Тёдзё и рядом других мастеров участвовал в деятельности Общества изучения *каратэ* (Каратэ кэнкюкай).

В 1929 году открыл *додзё* в районе Торибори, неподалеку от замка Сюри, в специально перестроенной усадьбе барона Накидзин.

В 1933 году назвал унаследованную им школу *каратэ* мастера Итосу «Кобаяси-рю» — «Школа малого леса».

В 1940 году был удостоен Первой награды за деятельность в области физического воспитания префектуры Окинава.

В марте 1948 года основал Окинавскую ассоциацию *каратэдо* Кобаяси-рю (Окинава Кобаяси-рю каратэдо кё-кай) и стал ее первым президентом.

С февраля 1954 года по декабрь 1958 года служил инструктором *каратэ* в Полицейском управлении Сюри, преподавал технику ареста, занимался физической подготовкой.

В 1956 году, вместе с рядом других мастеров, основал Окинавскую федерацию *каратэдо* (Окинава каратэдо рэммэй) и был избран ее первым президентом.

В 1968 году за выдающиеся заслуги в развитии физической культуры награжден Орденом Священного Сокровища 4-й степени.

Тайра Синкэн (平信賢; 1897—1970)

Тайра Синкэн родился в деревне Накадзато на острове Кумэдзима 12 июня 1897 года.

В детстве серьезно травмировал правую ногу и приобрел хромоту, из-за которой в школе подвергался

издевательствам других учеников. Необходимость отстаивать свое право на уважение и защищать себя от хулиганов подтолкнули Тайра к занятиям боевыми искусствами. С мыслью об этом он отправился в Токио, где проходил реабилитацию и одновременно занимался *дзюдо*.



В сентябре 1922 году Тайра Синкэн познакомился с Фунакоси Гитин и стал одним из его первых учеников в японской метрополии. Под руководством Фунакоси Тайра тренировался вплоть до октября 1940 года, когда он вернулся на Окинаву. На протяжении 18 лет он являлся правой рукой основателя школы Сётокан, его верным помощником в деле распространения *каратэ*. На показательных выступлениях демонстрировал разбивание стопки из 6 досок по 3 см толщиной каждая. Помогал проводить занятия в различных учебных заведениях: в Школе сухопутных войск в Тояма (Рикугун Тояма гакко), университетах Тюо, Васэда, Кэйо, Хосэй, Кокусикан, Кокугакуин, в Японском медицинском институте и в Токийском сельскохозяйственном институте.

В 1929 году в Токио для преподавания *каратэ* приехал окинавский мастер Ябику Модэн (1882—1941). Под его руководством Тайра начал осваивать Рюкю кобудо — традиционные рюкюские боевые искусства с применением холодного оружия — *бодзюцу* (фехтование палкой) и *сайдзюцу* (фехтование трезубцем-сай). Учеба у наставника Ябику тоже продолжалась до отъезда Тайра на Окинаву в 1940 году.

В 1932 году Тайра открыл *додзё каратэ* и *кобудо* в местечке Икахо онсэн в префектуре Гумма, которое вело свою работу «под крышей» Фунакоси Гитин.

В 1933 году Тайра Синкэн получил от Ябику Модэн «сертификат наставника» (*сихан мэндзё*) в Рюкю кобудо.

В 1934 году Тайра пригласил в отделение Сётокан в городке Икахо онсэн основателя Сито-рю — наставника Мабуни Кэнва — и в течение шести месяцев тренировался под его присмотром.

Вернувшись в октябре 1940 года на Окинаву, Тайра Синкэн открыл в городе Наха *додзё* рюкюских боевых искусств. С этого времени он целиком сосредоточился на преподавательской деятельности на ниве Рюкю кобудо как на самой Окинаве, так и в метрополии, в регионах Кансай и Канто, поскольку глубоко переживал возможность утраты старинных боевых искусств Рюкю, которые считал ценным культурным достоянием окинавского и, шире, японского народа.

Эту деятельность Тайра Синкэн продолжил и в послевоенный период. В 1955 году он основал Общество сохранения и содействия развитию старинных рюкюских боевых искусств (Рюкю кобудо ходзон синко кай) и был избран его президентом.

1 июля 1964 года верховный глава (*сосай*) Всеяпонской федерации старинных боевых искусств (Дзэн Нихон кобудо рэммэй) — принц Кая Цунэнори присвоил Тайра Синкэн звание «образцового наставника» — *ханси*. В том же году, в августе, вышел в свет знаменитый труд мастера — «Большое обозрение старинных рюкюских боевых искусств. Свиток неба» (Рюкю кобудо тайкан. Кан-но маки; 1964).

Умер 1 сентября 1970 года в своем доме в районе Камбара в городе Наха.

В течение жизни использовал два варианта написания фамилии «Тайра» — 平 и 平良, а одно время — фамилию «Маэдзато» (前里).

БОЛЬШОЕ ОБОЗРЕНИЕ КАРАТЭДО

ОГЛАВЛЕНИЕ

(страницы указаны по изданию 1938 года)

Предисловие	1
Предварительные замечания	10
Собрание фотографий каратэдо (иллюстрации)	1
Фотографии к статье о ката Дзион (сэнсэй Ханасиро Тёмо)	2
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение» (сэнсэй Гусукума Симпан)	5
Фотографии к статье «Ката Сотин и его объяснение» (сэнсэй Мабуни Кэнва)	19
Фотографии к статье «Ката Пассай» (сэнсэй Тибана Тёсин)	30
Фотографии к статье «Базовое ката из 7 приемов обезоруживания противника, вооруженного ножом» (сэнсэй Оцука Хиронори)	35
Фотографии к статье «Бодзюцу Конго-но ката» (сэнсэй Тайра Синкэн)	51
Служащие суда тренируются в каратэдо	56
Памятная фотография по случаю проведения аттестационного экзамена на мастерские степени-дан в клубе каратэ университета Кэйо гидзюку	57
Групповое показательное выступление членов клуба каратэ университета Васэда	58
«Зимний тренинг» (кангэйко) в клубе каратэ университета Такусёку	59
Занятия по каратэ учащихся средней школы	60

	Занятия по каратэ учащихся начальной школы	61
	Литературное наследие сэнсэя Итосу Анко	62
	Наброски сэнсэя Мацумура	64
	Наброски сэнсэя Ханасиро Тёмо	64
	Памятная фотография по случаю утверждения «Базовых ката каратэдо» (Каратэдо кихон ката)	65
	Портрет сэнсэя Фунакоси Гитин и его наброски	66
Фунакоси Гитин	Двадцать наставлений о пути каратэ и их разъяснение	67
Накасонэ Гэнва	Предварительные сведения о тренировке в каратэдо	89
Гусукума Симпан	Ката каратэдо и их значение	103
	Два аспекта тренировки в каратэдо	103
	Наблюдение за демонстрациями каратэ и рекомендации по тренировке	104
	Объяснение смысла ката	105
Мабуни Кэнва	Ката Сотин (Арагаки-ха) и его объяснение	143
	Порядок выполнения движений ката	143
	Объяснение смысла движений ката	169
Оцука Хиронори	Базовое ката из 7 приемов обезоруживания противника, вооруженного ножом (Танкэн-дори омотэ нанахон-но ката)	181
	Порядок выполнения ката и традиционный ритуал	181
	Базовое ката из 7 приемов обезоруживания противника, вооруженного ножом	189

	Прием № 1. Удэ-гарами-дори	189
	Прием № 2. Котэ-нагэ-дори	191
	Прием № 3. Унга-дори	194
	Прием № 4. Эри-нагэ-дори	199
	Прием № 5. Дзу-дори	202
	Прием № 6. Хикитатэ-дори	204
	Прием № 7. Хики-отоси-дори	207
Ханасиро Тёмо	Ката Дзион и его объяснение	211
	Порядок выполнения движений ката	211
	Объяснение смысла движений ката	234
Тибана Тёсин	Ката Пассай (Мацумура-ха) и его объяснение	239
	Порядок выполнения движений ката	239
	Объяснение смысла движений ката	264
Накасонэ Гэнва	Рассказы о каратэдо	268
Тайра Синкэн	Бодзюцу Конго-но ката — «Ката алмаза искусства боя палкой» (прежнее название: «Сюси-но кон» — «Палка господина Чжу») Окинавское искусство боя палкой (бодзюцу) Конго-но ката	275 275 277
Накасонэ Гэнва	Каратэдо кихон ката — «Базовые ката каратэдо» (утверждены Инструкторским отделом Общества содействия развитию каратэдо префектуры Окинава) Пояснительная записка Причины и обстоятельства утверждения «Базовых ката каратэдо» Особенности «Базовых ката каратэдо»	299 301 301 302

На что обращать внимание при тренировке «Базовых ката каратэдо»	304
Содержание «Базовых ката каратэдо»	305
Каратэдо кихон ката дайитидан («Базовое ката каратэдо. Первая ступень»)	309
Каратэдо кихон ката дайнидан («Базовое ката каратэдо. Вторая ступень»)	315
Каратэдо кихон ката дайсандан («Базовое ката каратэдо. Третья ступень»)	321
Каратэдо кихон ката дайёндан («Базовое ката каратэдо. Четвертая ступень»)	330
Каратэдо кихон ката дайгодан («Базовое ката каратэдо. Пятая ступень»)	339
Каратэдо кихон ката дайрокудан («Базовое ката каратэдо. Шестая ступень»)	348
Каратэдо кихон ката дайситидан («Базовое ката каратэдо. Седьмая ступень»)	357
Каратэдо кихон ката дайхатидан («Базовое ката каратэдо. Восьмая ступень»)	365
Каратэдо кихон ката дайкюдан («Базовое ката каратэдо. Девятая ступень»)	373
Каратэдо кихон ката дайдзюдан («Базовое ката каратэдо. Десятая ступень»)	384
Каратэдо кихон ката дайдзюитидан («Базовое ката каратэдо. Одиннадцатая ступень»)	392
Каратэдо кихон ката дайдзюнидан («Базовое ката каратэдо. Двенадцатая ступень»)	403

Накасонэ Гэнва ПРЕДИСЛОВИЕ

Будо — это питательная среда для возвращения японского духа, путь воспитания единства духа и тела.

«В нашей империи военное дело ставят на первое место», — так звучит мудрое назидание Учителя Ямага Соко, жившего во времена стародавние. Японская нация из поколения в поколение с помощью практики *будо* воспитывала единство духа и тела; не щадя жизни, тренировалась дено и ношно и возвращала японский дух. И сегодня, когда повсюду в мире клубится дым пожаров, сияние японского духа поистине ослепительно.

Чтобы распространить правление нашего божественного императора и реализовать великий идеал «восьми углов под одной крышей»¹, наша японская нация должна закалять себя еще упорнее, 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 боевом искусстве — *будо*, которое выступает как путь воспитания единства духа и тела, закалять негибемый дух и ковать стальное тело.

Те, кто думают, будто сущностью *будо* является всего лишь определение победителя в соревновании, где все решают голые приемы, изученные на тренировках, делают глупейшую ошибку. На самом деле спорт, где всё внимание уделяют рекордам, фиксируемым в конкретных числах, — это извращенная форма физического воспитания.

¹ Японский империалистический лозунг во время войн 1937—1945 гг. — прим. перев.

Разве мы наблюдаем за соревнованиями бегунов не так же, как наблюдаем за лошадиными скачками? Разве бокс мы воспринимаем не так же, как поединки бойцовых псов или петухов? Какой вид спорта ни возьми, везде участники соревнований и зрители находятся на параллельных линиях, которые, как известно, никогда не сходятся, да к тому же разделенных огромным пространством. Участники соревнований — профессиональные спортсмены, а зрители — люди, которые не уделяют собственным занятиям физической культурой ни малейшего внимания. Такой спорт во всём — и в духе, и в организации — отличен от *будо тайкай* — состязаний и фестивалей *будо*, какие устраивали наши предки, чтобы сравнить свои достижения в тренировках и выявить недостатки, подлежащие устранению.

Одной из важнейших задач национальной самооценки и исправления, какие решаются на наших глазах, является переосмысление и пересмотр пришедшего из-за рубежа спорта с позиций духа *будо*, который учит нас закалять нестигаемый дух и ковать стальное тело, чтобы исполнить свой долг служения Империи и в мирное, и в военное время.

Будо — это не спорт. В *будо* не предполагаются зрители, осыпающие состязающихся атлетов аплодисментами, ибо *будо* — вовсе не зрелище, а средство личной тренировки во имя закалки своего духа и своего тела.

Средний советник из провинции Кии по имени Мицусада, родитель Ёсимунэ, восьмого *сёгуна* династии Токугава, с именем которого связано возрождение могущества военного режима, пригласил к себе мастера Сэкигути Дзюсин и лично изучал под его руководством «кулачное искусство» *кэмпо*. Он не раз повторял: «*Кэмпо* суть родитель всех боевых искусств, а посему всякий, кто желает изучать *будо*, должен начинать с *кэмпо*», — и заставлял всех своих приближенных изучать *кэмпо*.

А в китайской «Новой книге о достижениях в военном деле» («Цзисяо синьшу») говорится: «Хотя *кэмпо*, по видимости, не может служить средством ведения большой войны, но, заставляя работать руки и ноги, оно делает конечности послушными. А потому *кэмпо* должно быть включено в число искусств, которые надлежит изучать детям».

Таким образом, древние считали *кэмпо* фундаментом всех прочих боевых искусств, и эта точка зрения полностью совпадает с мнением, согласно которому *каратэдо* «является самым фундаментальным, базовым видом *будо*, который обязательно должны изучать самые широкие слои населения».

Каратэдо существует с глубокой древности и является наиболее основательно изученным видом *кэмпо* в нашей стране. Как самый развитый вид *будо*, *каратэдо* привлекает к себе внимание не только профессионалов, но и самого широкого круга публики.

Бывший преподаватель Школы сухопутных войск в Тояма (Рикугун Тояма гакко), автор работ по всемирной истории физической культуры генерал-майор сухопутных войск Ока Тигамацу говорит:

«Искусство *каратэ* по своей технической структуре и методам тренировки является отличным средством современного национального воспитания. Движения *каратэдзюцу* сравнительно просты и могут быть легко исполнены, но, в то же время, *каратэдзюцу* весьма глубоко и богато вариациями. Эти качества позволяют использовать *каратэдзюцу* для закалки духа и тренировки тела. Воистину, это отличное средство воспитания деятельной нации. Можно только сожалеть, что *каратэдзюцу* до сих пор не получило широкого распространения. Думаю, это связано только с тем, что это боевое искусство еще не представили обществу достаточно широко».

Покойный президент школы Кодокан дзюдо Кано Дзигоро говорил:

«*Каратэдзюцу* — эффективное искусство нападения и защиты, его следует пропагандировать и распространить по всей стране».

После того, как *каратэдо* получило такие рекомендации со стороны этих выдающихся специалистов, оно начало быстро распространяться в различных университетах и училищах Токио, а в настоящее время вступило во второй период своего распространения, в эпоху, когда *каратэдо* должно получить распространение по всей Японии.

Каратэдо имеет все необходимые качества, чтобы из традиционного локального окинавского боевого искусства превратиться во всеяпонский вид *будо*. Если мы попытаемся перечислить его достоинства, мы увидим, что:

- *каратэ* человека робкого делает смелым;
- того, кому не достает мужества, делает мужественным;
- позволяет защитить себя в чрезвычайной ситуации;
- укрепляет здоровье и развивает способности;
- делает жизнь человека ярче и гарантирует долголетие.

Каратэ можно заниматься и в одиночку, без партнера, и большой группой. *Каратэ* может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола — и ребенок, и старик, и мужчина, и женщина. *Каратэ* каждый может заниматься так, как позволяют ему его физические силы — можно заниматься самым суровым образом, а можно — без малейшего напряжения. *Каратэ* можно заниматься где угодно — и в малом помещении, и на просторе. *Каратэ* можно заниматься в любое время суток, когда у вас выдалась свободная минутка, — утром, днем или вечером. В сущности, *каратэ* — идеальный способ физической тренировки, укрепления здоровья и самозащиты.

Эта книга призвана послужить распространению *каратэдо*. К работе над ней мы приступили уже несколько лет назад. В результате напряженного труда родилась книга, по которой сможет сразу же начать изучать *каратэдо* даже стерильный новичок; книга, которая позволит понять, что такое *каратэдо*, специалистам по кэндо, дзюдо и другим видам *будо*; книга, которая может быть использована для организации занятий по *каратэдо* в дополнение к занятиям другими видами *будо*.

Отметим также, что авторы уже приступили к работе над продолжением этой книги, но время его выхода в свет пока не определено.

Пользуясь возможностью, я хотел бы выразить огромную благодарность всем Учителям — наставникам *каратэдо*, которые оказали мне содействие в подготовке этой книги; директору издательской компании «Токё энсё кабусики кайся» г-ну Нитта Мунэмори, который приложил огромные усилия, чтобы она смогла увидеть свет; а также всем другим коллегам, которые своими знаниями способствовали ее изданию, оказали мне дружескую помощь в ее подготовке, и обещаю, что в дальнейшем приложу еще больше усилий для распространения *каратэдо*.

С надеждой, что когда-нибудь наступит день, когда *каратэдо* будет признано обязательным предметом во всех средних школах Японии

в начале лета 13-го года Сёва (1938 год)
в день Праздника истинно-чистого воинского искусства
(Сёбу-но сэкку)

Автор-составитель Накасонэ Гэнва

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

- На что должны обратить внимание начинающие -

1. Приступайте к тренировкам сразу же!

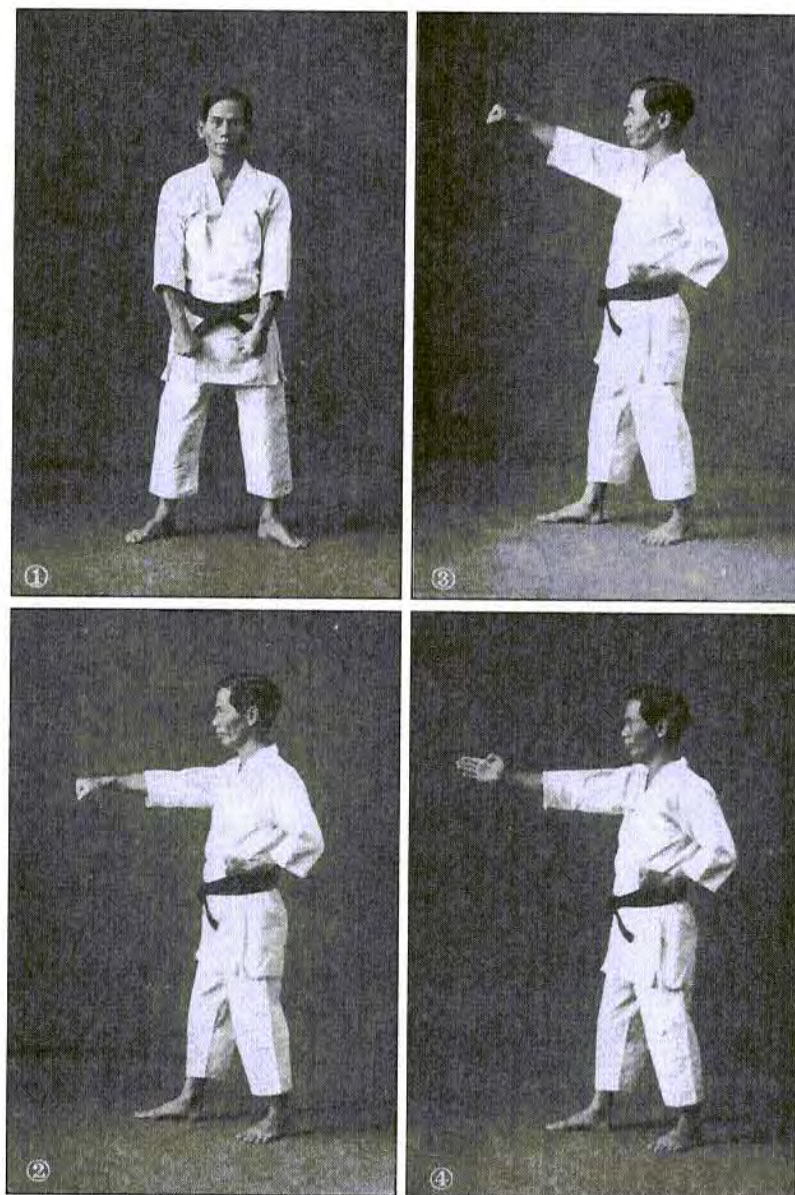
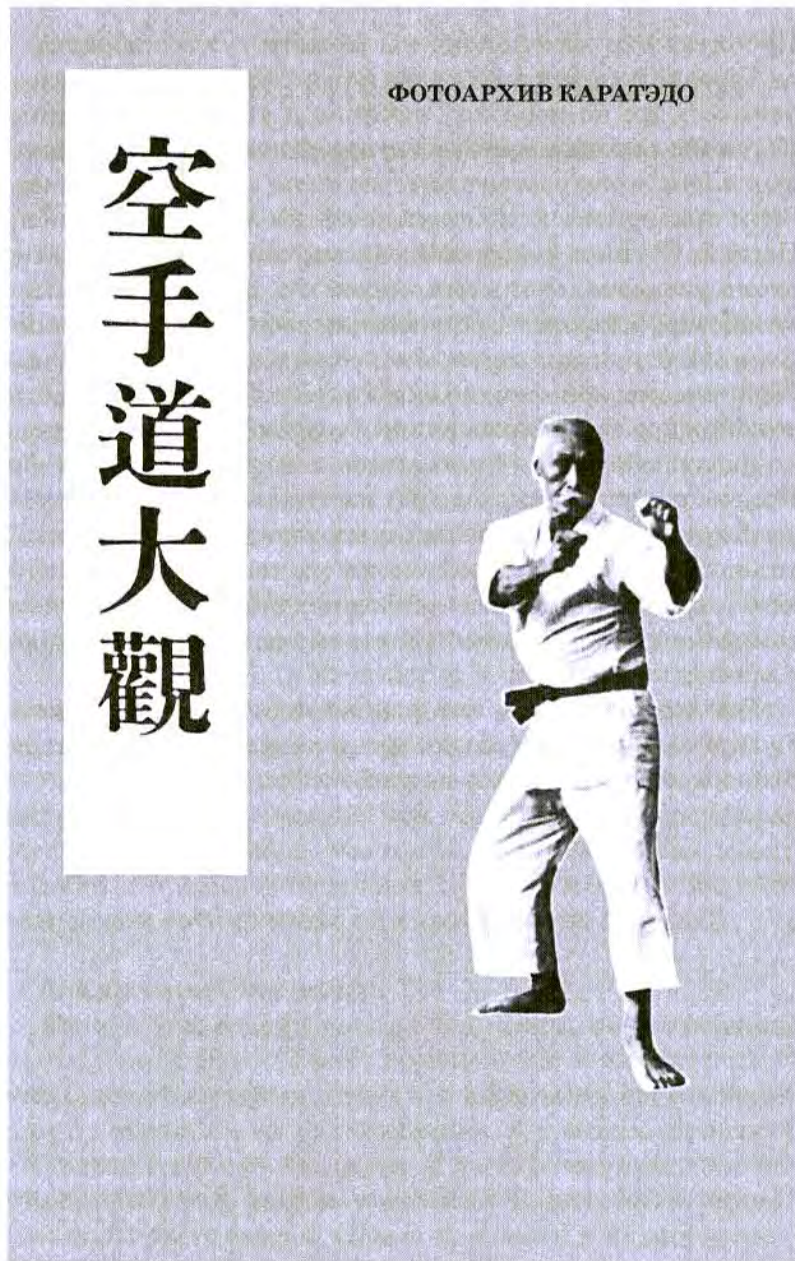
Если к вам в руки попала эта книга, и если вы еще не занимаетесь *каратэ*, то мы советуем вам немедленно, прямо сегодня приступить к тренировкам! Если вы начнете тренироваться сегодня, то уже сегодня же обнаружите, что *каратэдо* — отличный способ сохранения и укрепления здоровья, легчайший в освоении и эффективнейший в применении. Председатель суда господин Хираяма, которого вы увидите на одной из фотографий в фотоклейке книги, убедился в этом на личном опыте и говорит вам: «Я перепробовал самые разные системы укрепления здоровья, но *каратэдо*, по моему мнению, самая лучшая». Градоначальник города Кисивада господин Такэдзаки Ёнэёси (в прошлом — начальник Общего отдела администрации префектуры Окинава) начал изучать *каратэ* в возрасте за сорок и смог кардинально изменить свое телосложение, чем гордится сам и чему поражаются его знакомые. Мы могли бы привести еще массу подобных примеров из жизни. Поэтому мы рекомендуем вам начать тренироваться в *каратэ* прямо сегодня!

2. Как читать эту книгу

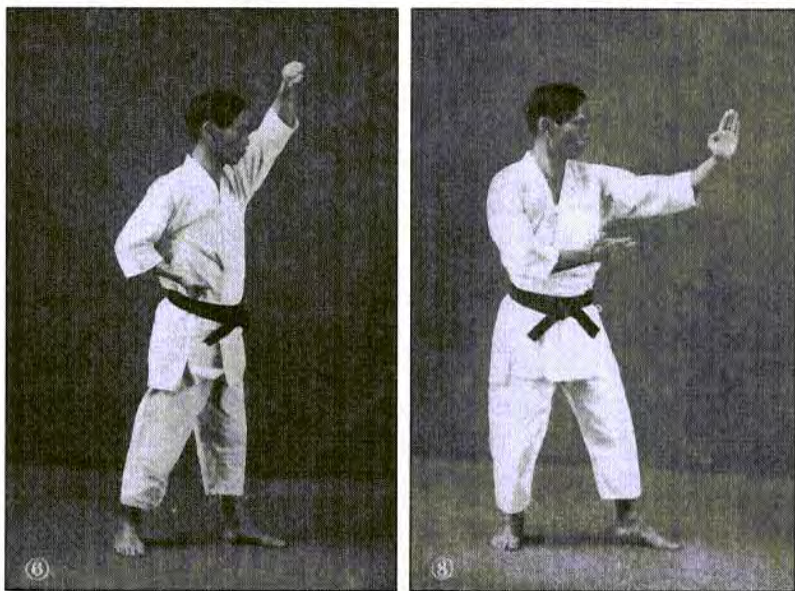
Если к вам в руки попала эта книга, то, во-первых, просмотрите фотографии, помещенные в иллюстративном блоке. Во-вторых, прочтите «Двадцать наставлений о пути *каратэ* и их разъяснение». В-третьих, прочтите «Предварительные сведения о тренировке в *каратэдо*» и запомните то, о чем там говорится. В-четвертых, внимательно изучите статью «*Ката каратэдо* и их значение».

Прочитав эти материалы, вы можете тут же обратиться к разделу «Базовые *ката каратэдо*» и начать отрабатывать их по порядку, начиная с «Первой ступени». Когда вы немного прочувствуете с помощью этих базовых *ката*, в чем состоит интерес *ката каратэдо*, вы сможете приступить к тренировке таких *ката*, как Дзион, Пассай, Сотин и т. д., и тогда вы действительно поймете, сколь увлекательны *ката каратэдо*. Поскольку техника обезоруживания противника, вооруженного ножом (*танкэн-дори*), является жизненным примером, иллюстрирующим применение *ката каратэдо*, отрабатывайте ее с партнером, меняясь ролями и добиваясь умения четко играть обе роли. Что касается комплекса с палкой-бо Конго-но *ката* (если у вас нет настоящего бо, используйте обычную бамбуковую палку соответствующей длины), то, если вы будете отрабатывать его понемногу каждый день, искусство боя палкой станет для вас и средством самозащиты, и хорошим средством поддержания и укрепления здоровья.

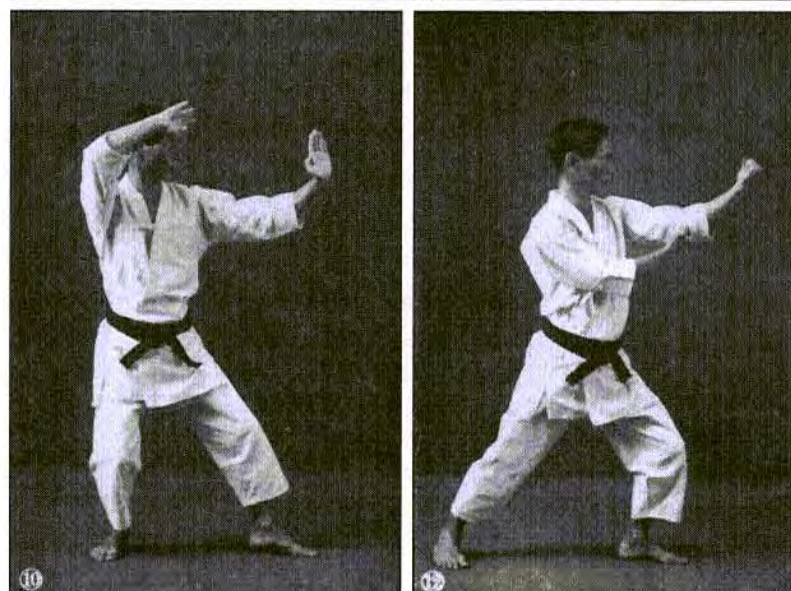
Тем же читателям, которые желают изучать *каратэдо* еще более основательно, мы рекомендуем обратиться непосредственно к авторам этой книги.



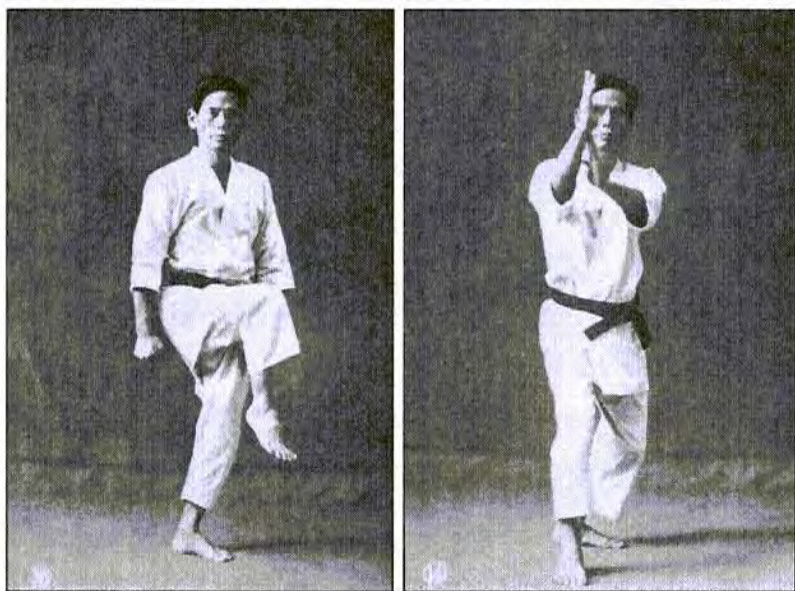
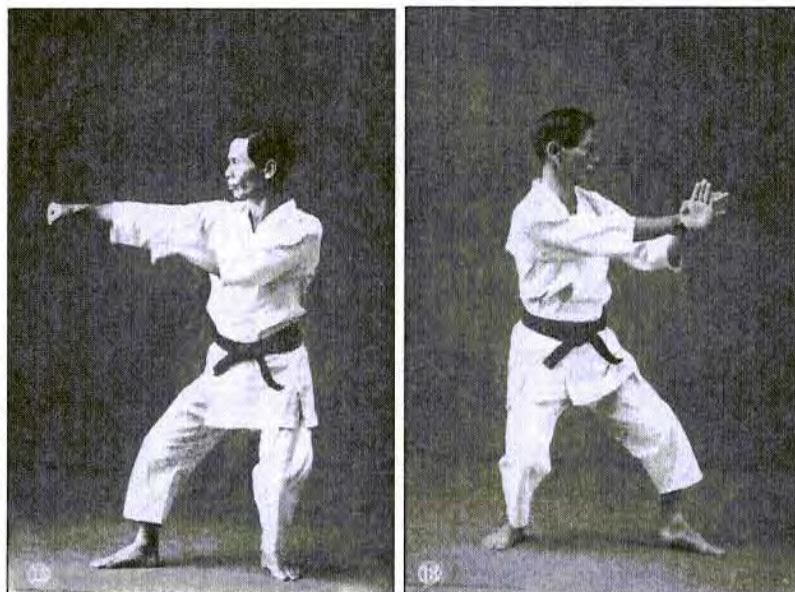
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение» (демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



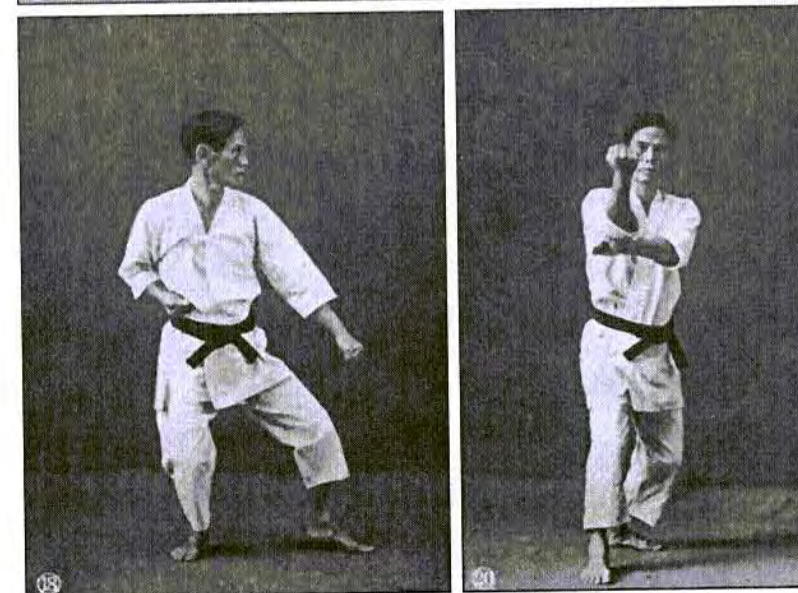
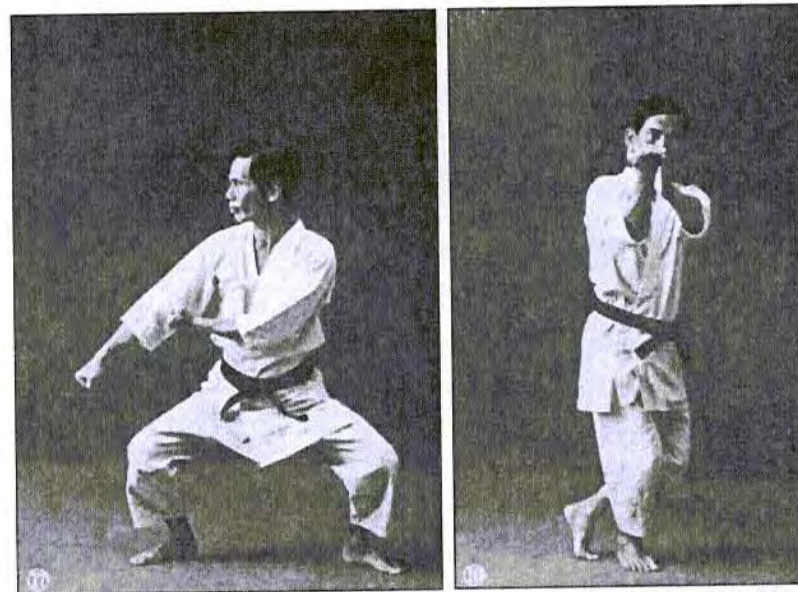
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



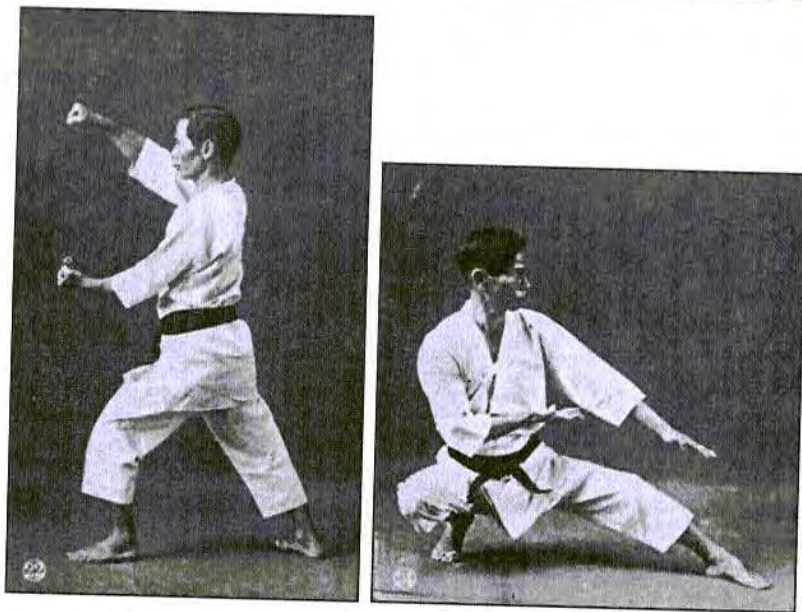
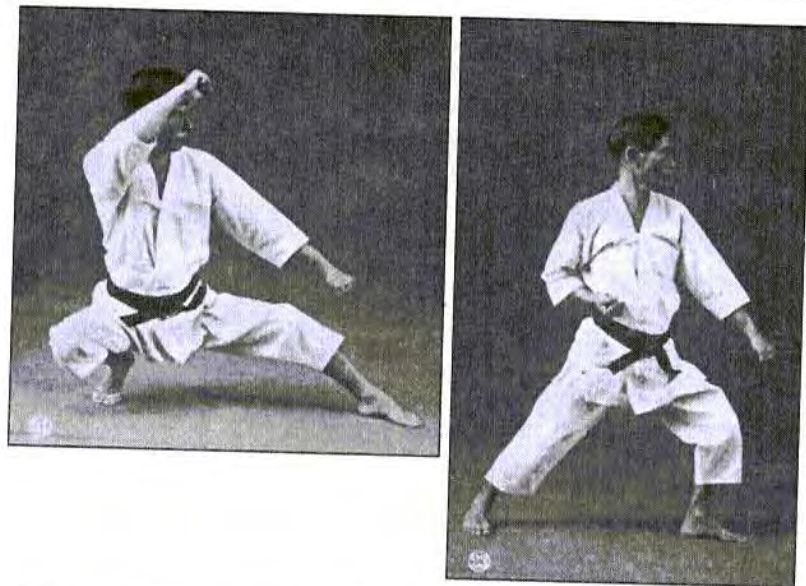
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



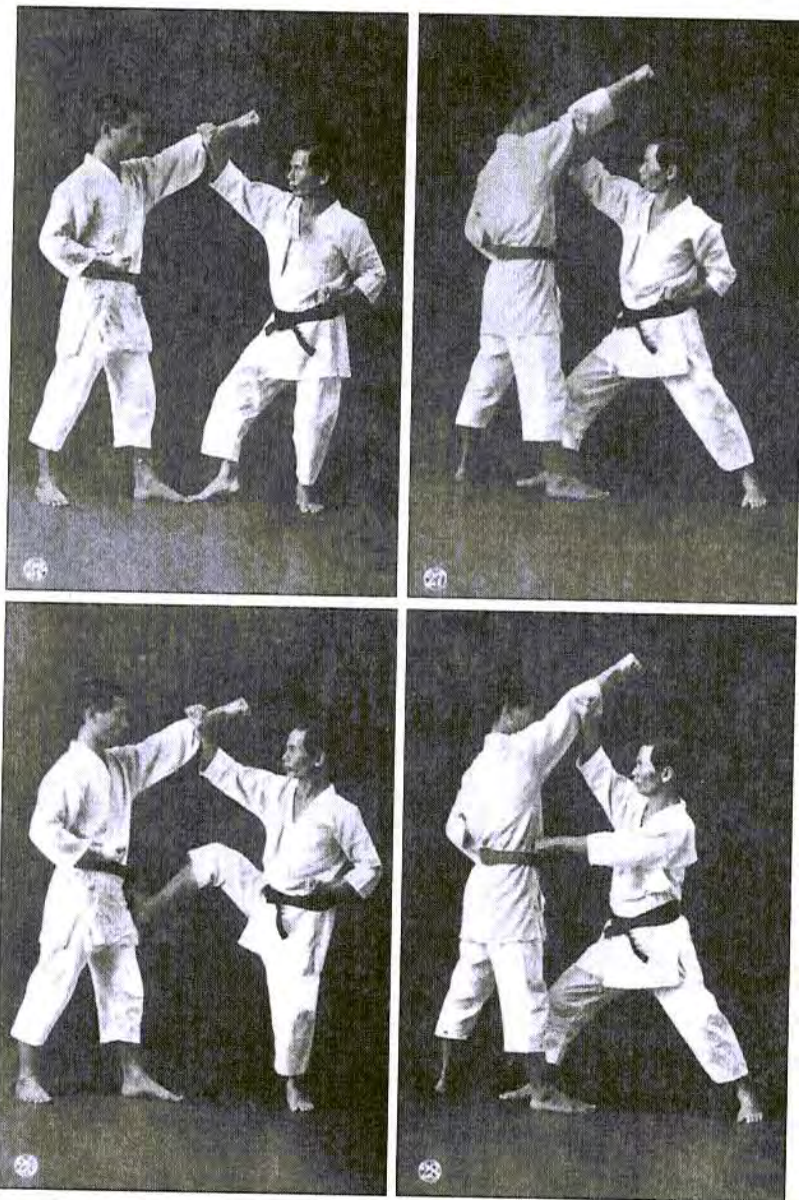
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



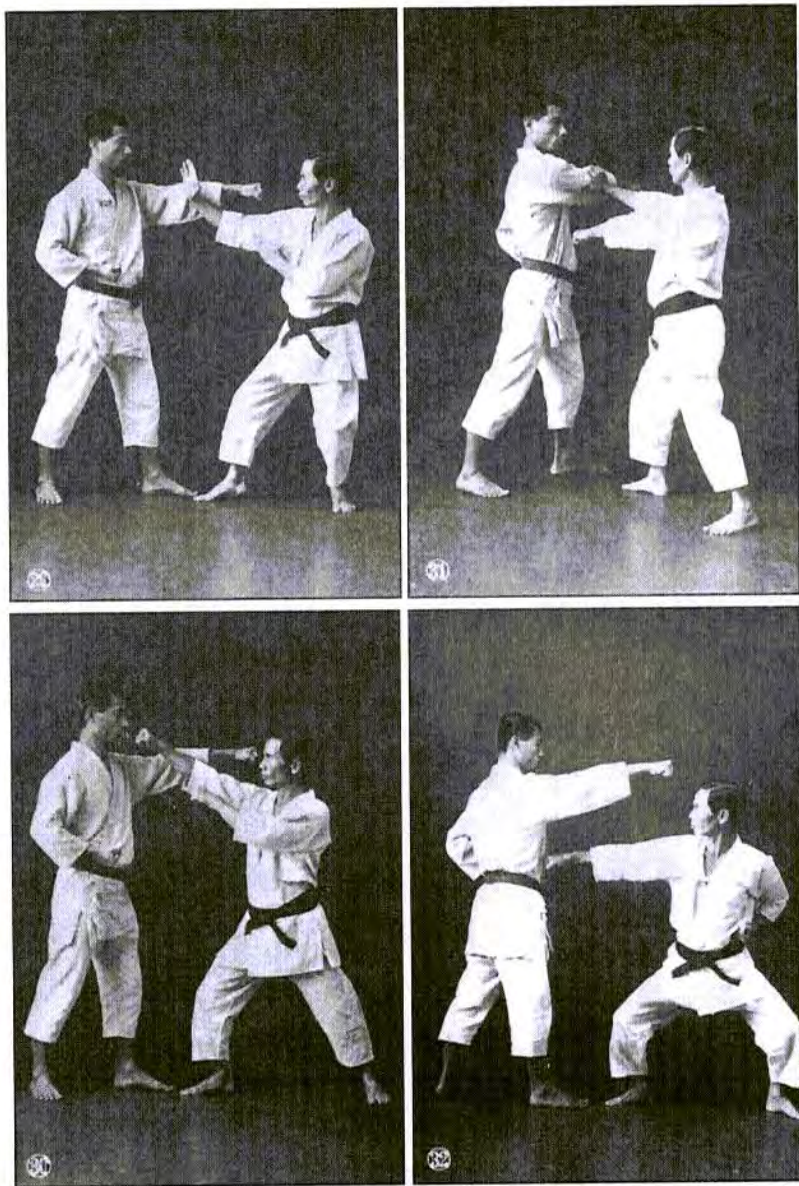
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



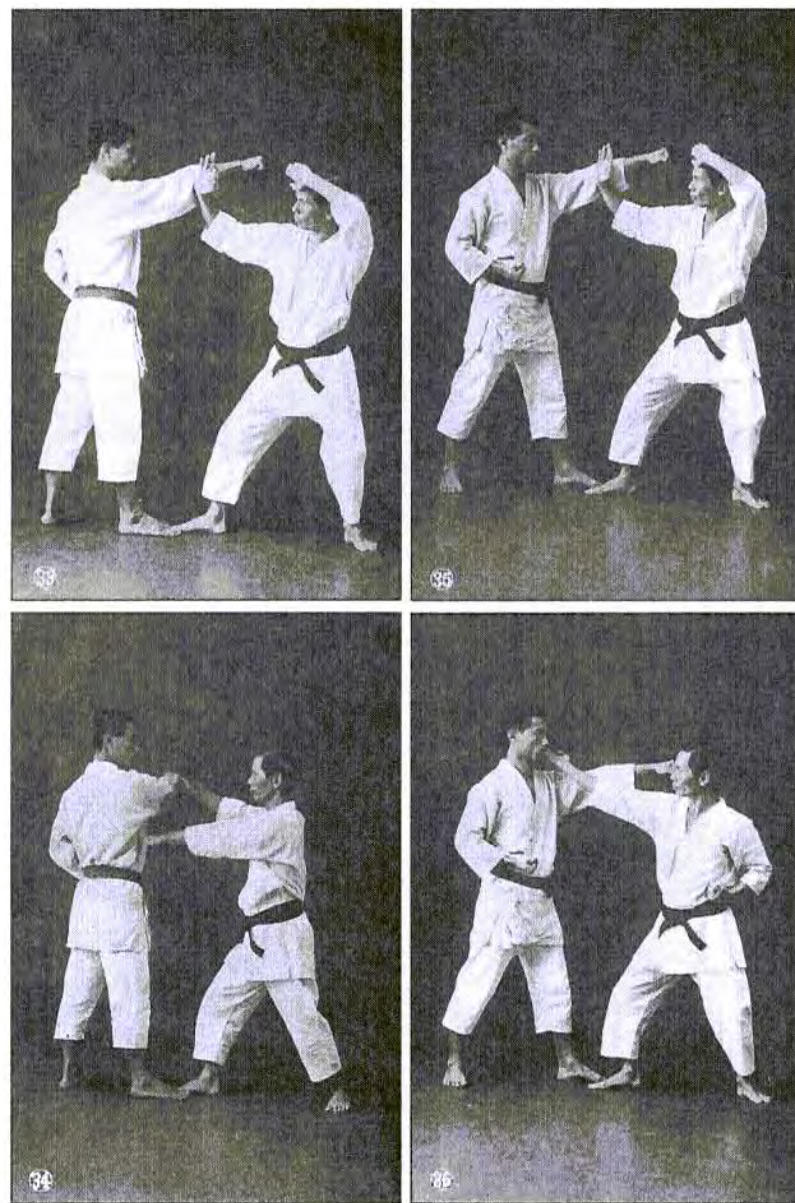
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



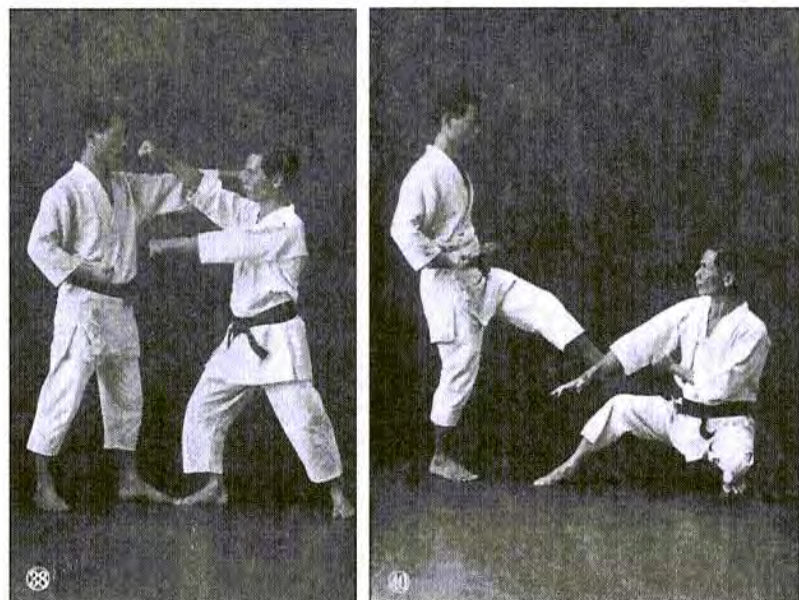
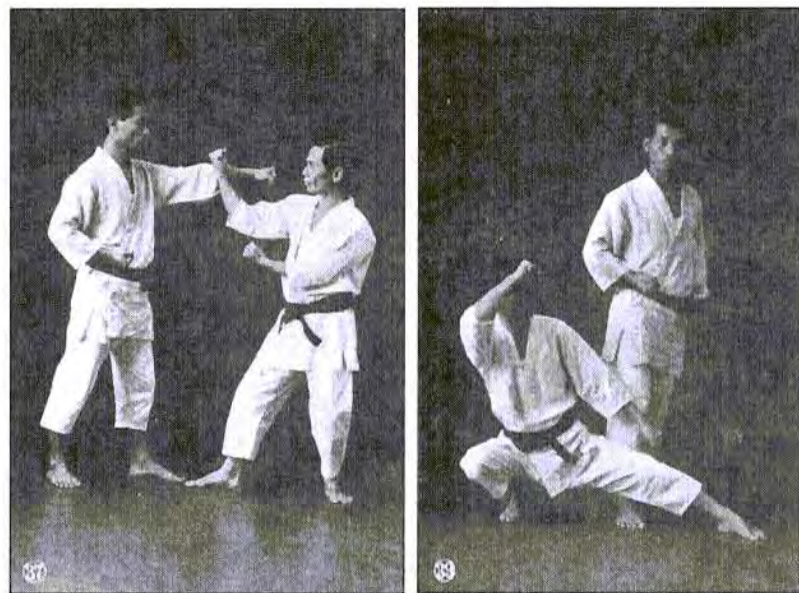
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



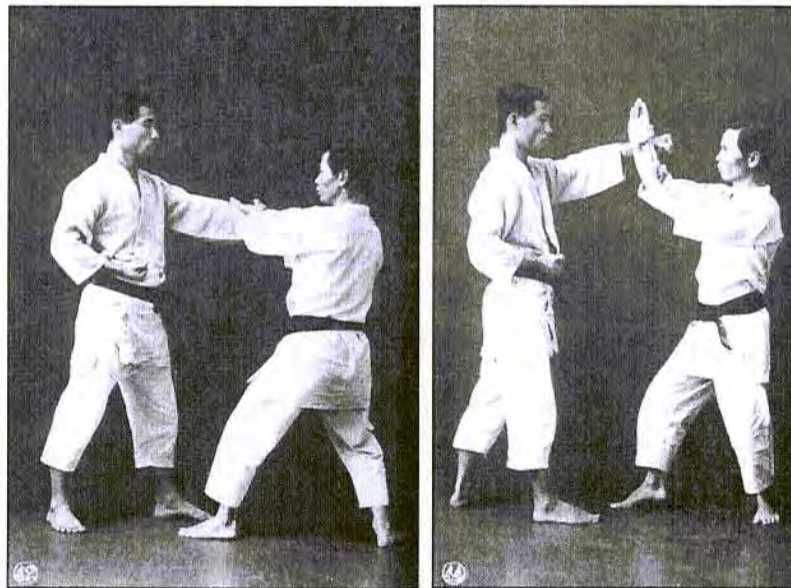
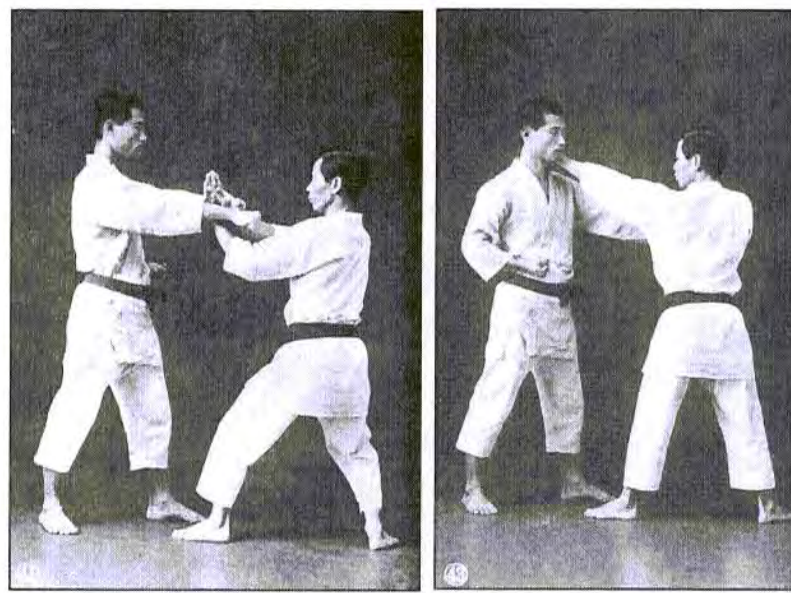
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



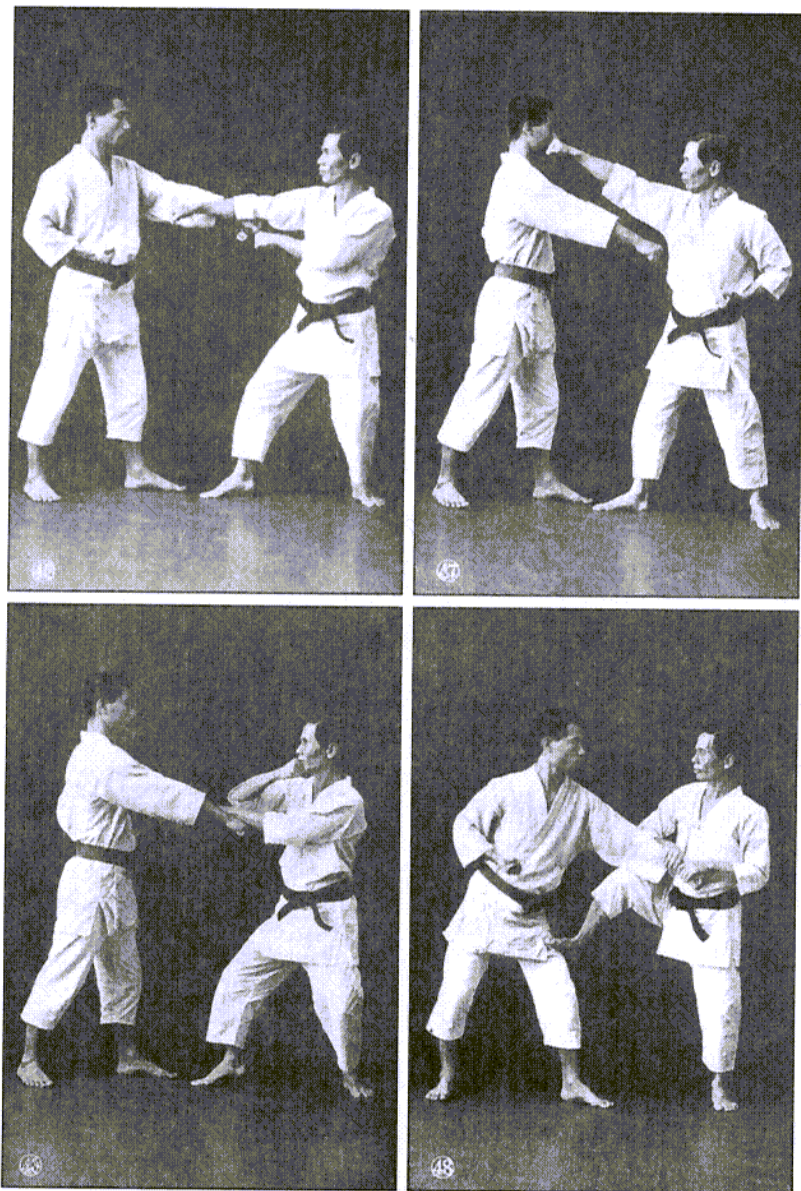
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



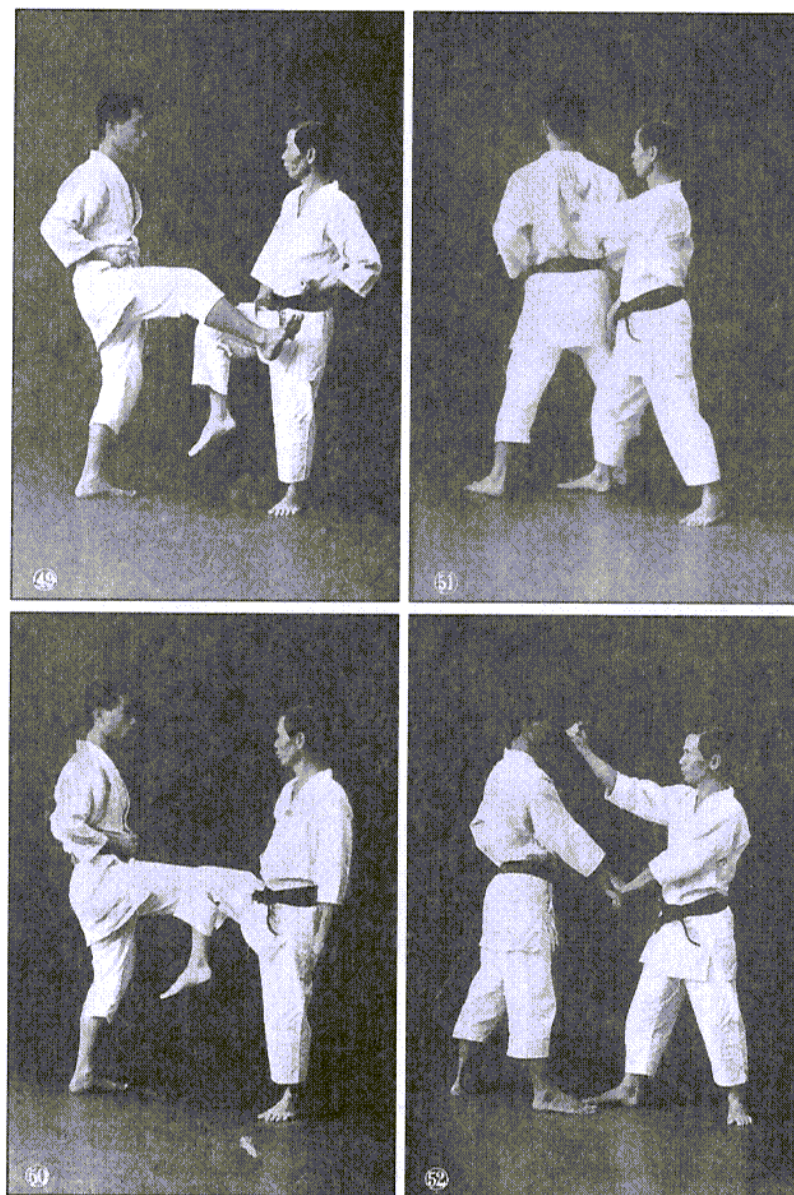
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



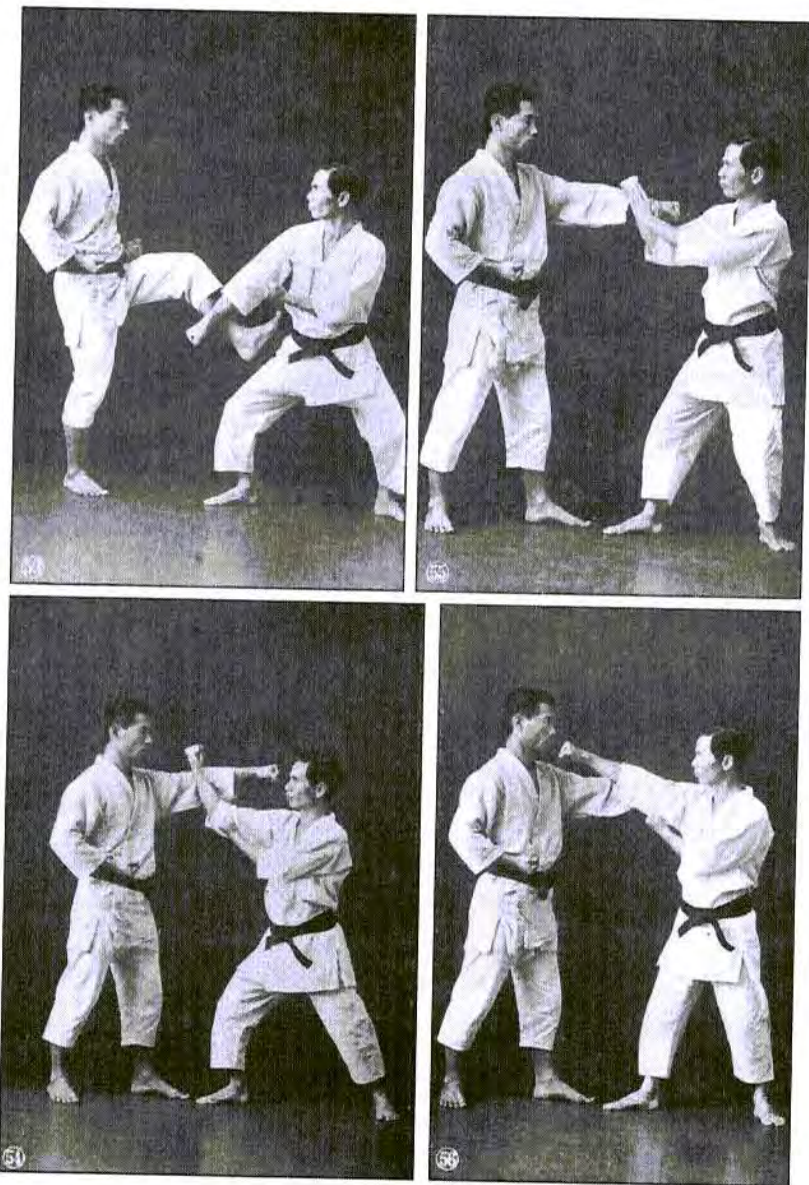
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



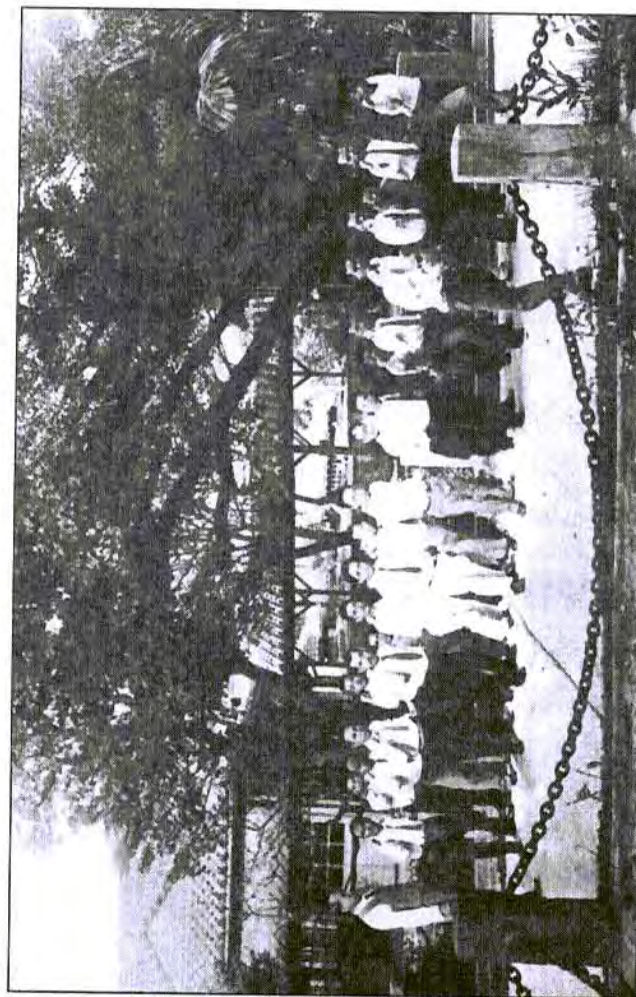
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



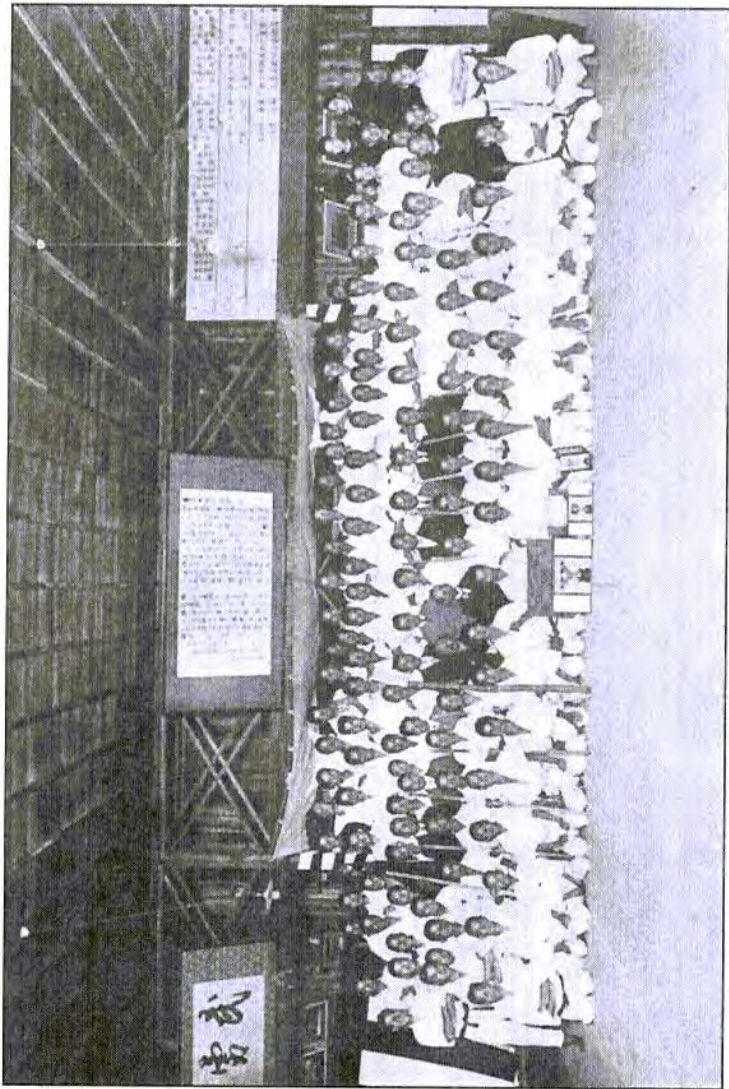
Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



Фотографии к статье «Ката каратэдо и их значение»
(демонстратор — сэнсэй Гусукума Симпан).



Служащие суда тренируются в каратэдо
как служащие суда города Наха увлеченно и с полной отдачей после
обеда в течение часа тренируются в каратэ в тени фикусов ёдзю. Крайний слева — председатель
суда господин Хираяма Масами. С правой стороны спины к фотографу — сикан Кёда Дзюхацу
(см. «Рассказы о каратэдо» в основной части).



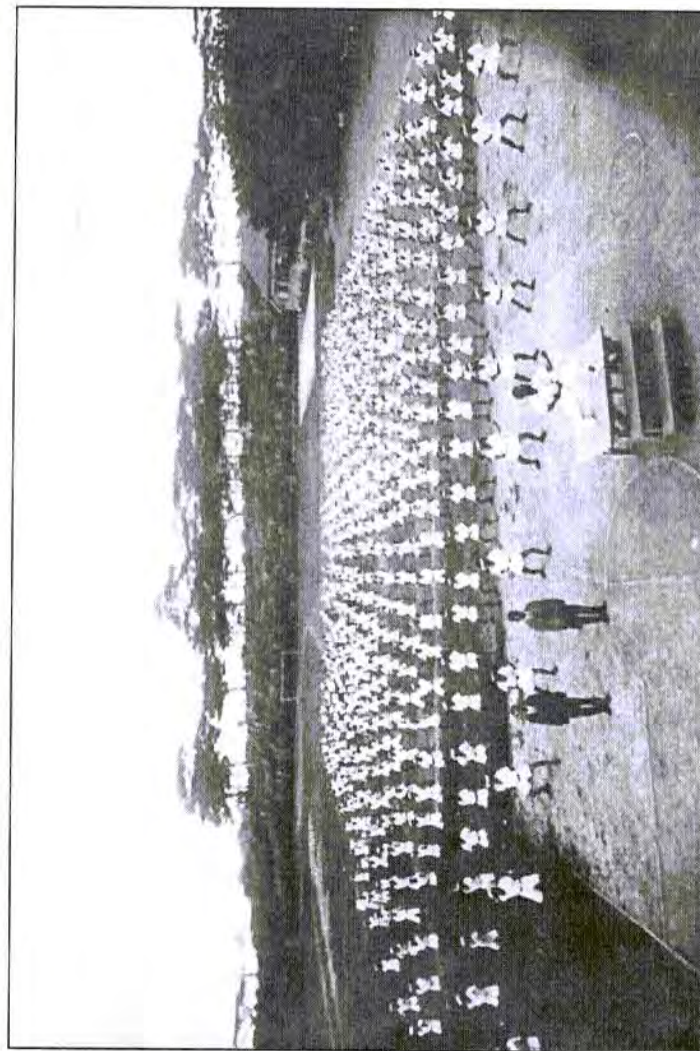
Памятная фотография по случаю проведения аттестационного экзамена на мастерские степени (*дан*) в клубе *каратэ* университета Кэйо гидзюку



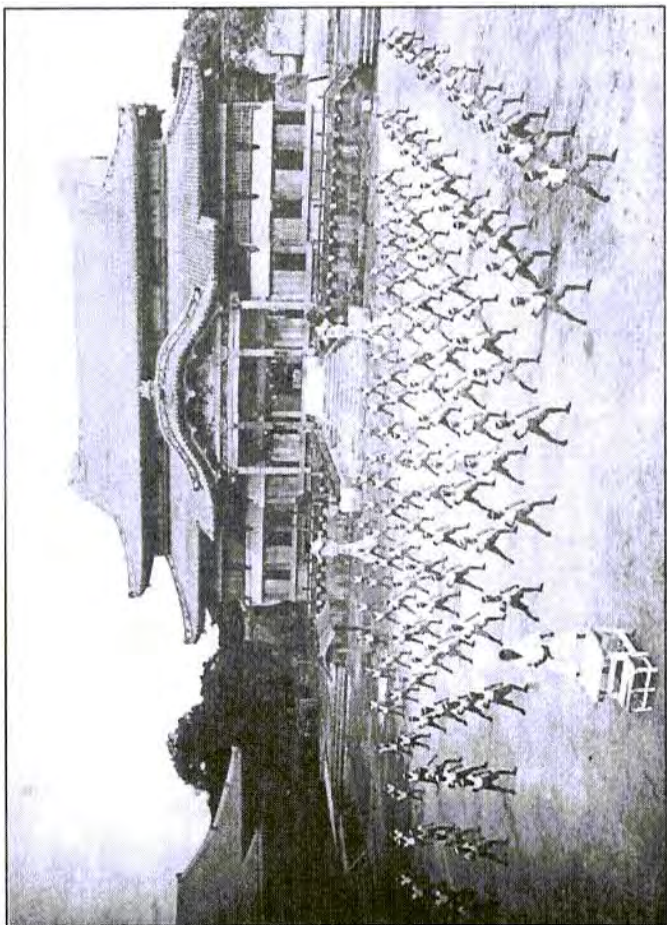
Групповое показательное выступление членов клуба *каратэ* университета Васэда



«Зимний тренинг» (кангэйко) в клубе каратэ университета
Такусёку (вверху — учебные поединки кумитэ,
внизу — тренировка с макиварами)

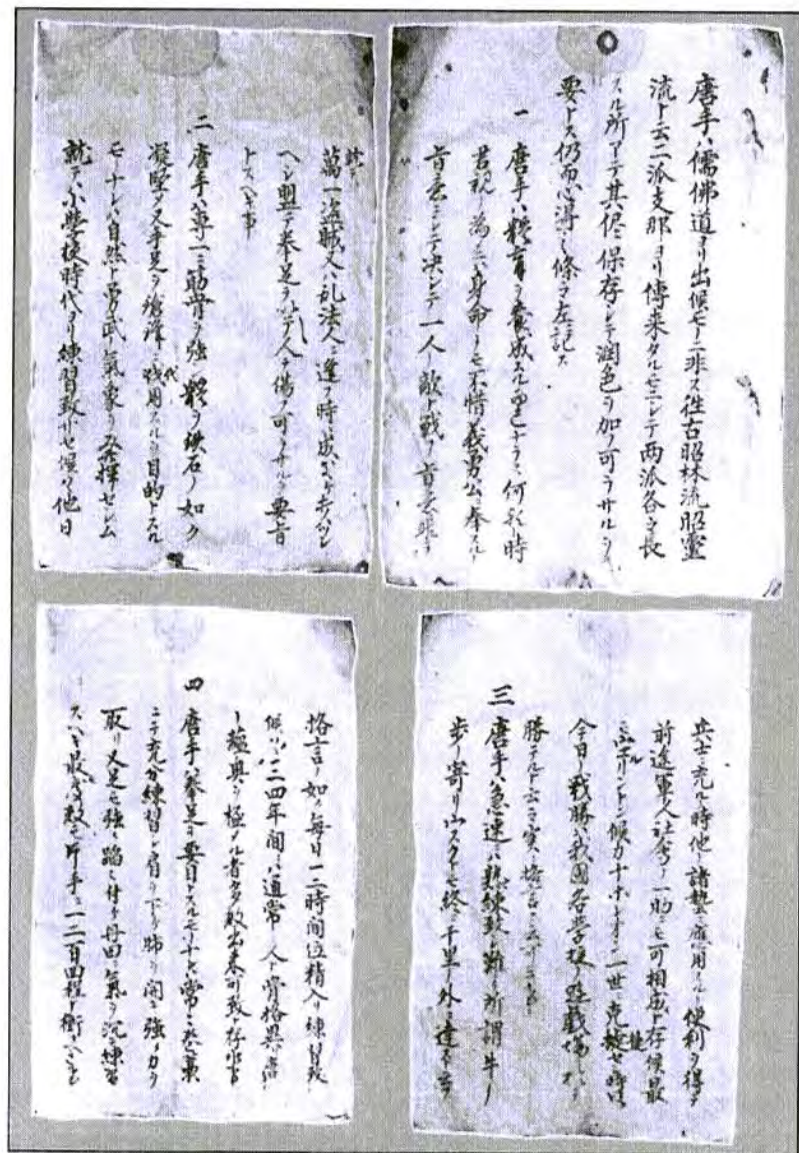


Занятия по каратэ учащихся средней школы
Групповое занятие по каратэ учащихся Средней школы № 2 префектуры Окинава.
На помосте — сэнсэй Ёёда Дзюхацу.

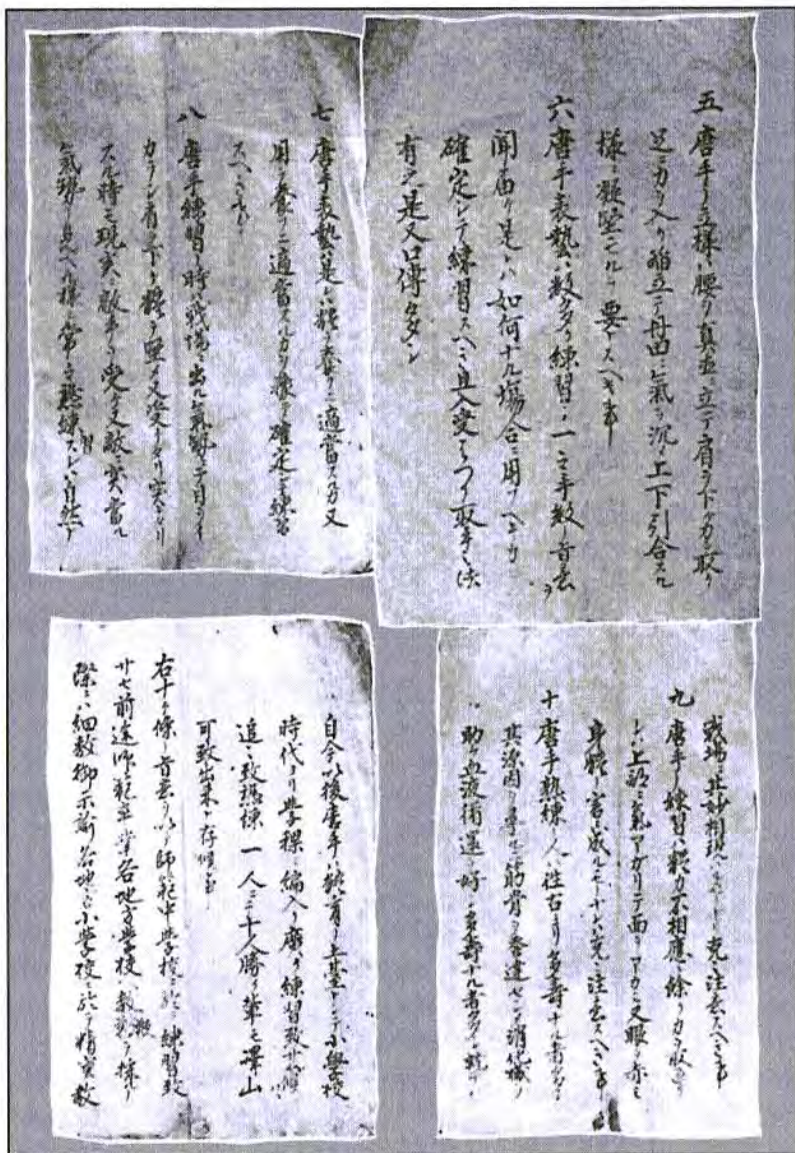


Занятия по каратэ учащихся начальной школы

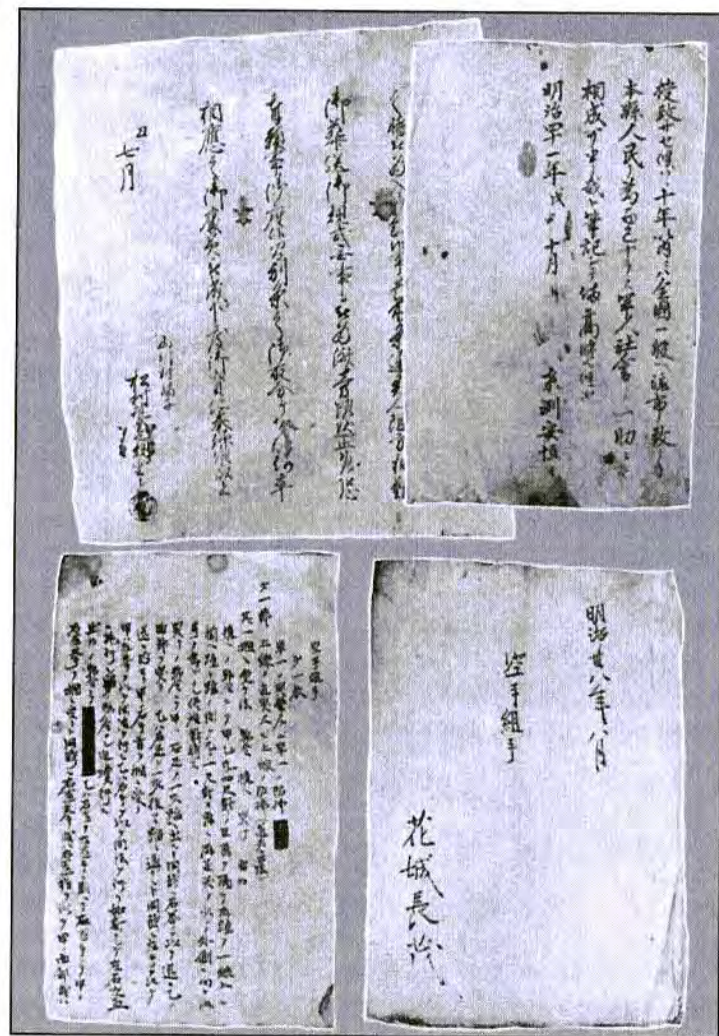
Коллективное занятие по каратэ учащихся Начальной школы № 1 города Сюри префектуры Окинава. На помосте — сэнсэй Гусукума Симпан. На заднем плане — признанный ныне национальным достоянием главный дворец королей Рюкю на территории замка Сюри.



Литературное наследие сэнсэя Итосу Анко, «святого кулачного искусства» Новейшего времени (из личного архива сэнсэя Ханасиро Тёмо)



Литературное наследие сэнсэя Итосу Анко (из личного архива сэнсэя Ханасиро Тёмо)

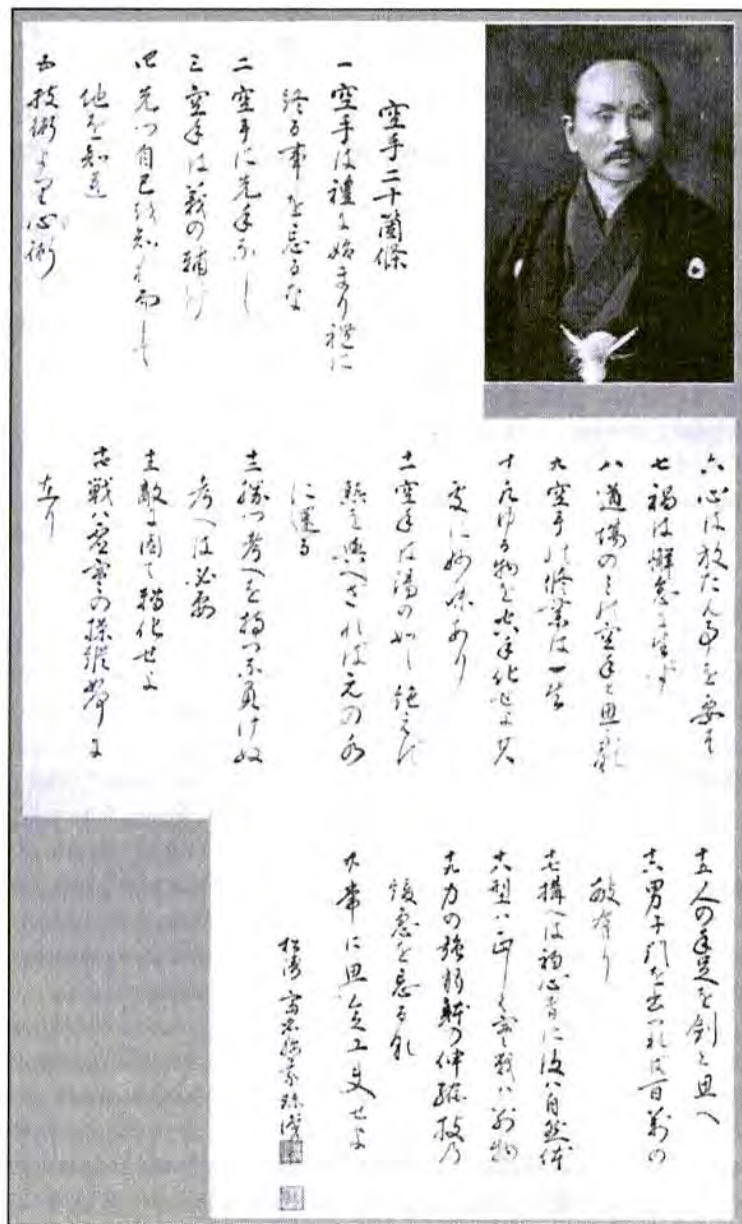


Вверху справа — лист из литературного наследия сэнсэя Итосу Анко, слева — наброски сэнсэя Мацумура (из личного архива сэнсэя Ханасиро Тёмо)

Внизу — наброски сэнсэя Ханасиро Тёмо; необходимо отметить, что уже в 1904 году в этом тексте сэнсэй Ханасиро использовал современное написание слова каратэ (дословно «пустая рука», «рукопашный бой голыми руками»).



Памятная фотография по случаю утверждения Базовых ката каратэдо (Каратэдо кихон ката; см. текст в основной части). В первом ряду (справа налево): господин Миняги Тёдзюн, господин Ханаширо Тэмо, господин Ябу Кэнцү, господин Киян Тётоку. Во втором ряду (справа налево): господин Накасонэ Гэнва, господин Тибана Тёсин, господин Маэсиро Тёрё, господин Гусукума Симпан.



Портрет сэнсэя Фунакоси Гитин и его наброски

Итосу Анко

РЕКОМЕНДАЦИИ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ ИЗ ДЕСЯТИ ПУНКТОВ

Каратэ, «китайское искусство рукопашного боя» (дословно «китайская рука»), не восходит ни к конфуцианству, ни к буддизму. В старину из Китая были заимствованы два стиля *каратэ*, которые называются «Сёрин-рю» — «Школа светлого леса» и «Сёрэй-рю» — «Школа светлой души». У обоих стилей есть свои сильные стороны, и очень важно сохранить их в их первоизданном виде, не допуская привнесения каких-либо украшений. Поэтому я и написал эти рекомендации для изучающих *каратэ*.

1. Значение *каратэ* не ограничивается только физическим воспитанием. Его суть заключается в том, чтобы быть готовым в любой момент без сожалений мужественно отдать саму свою жизнь за господина и близких. *Каратэ* ни в коем случае не предназначено для применения в бою с одним противником в обычной драке, а если же каратисту доведется встретиться с разбойником или с преступником, он должен сделать все возможное, чтобы избежать драки. Таким образом, изучающий *каратэ* должен твердо усвоить, что он не имеет права причинять ранения другим своими кулаками и ногами.

2. Первостепенной целью в *каратэ* является укрепление мускулов, превращение тела в подобие железа или камня, чтобы каратист мог использовать свои руки и ноги вместо наконечников копий. Поэтому занятия *каратэ* естественным образом формируют характер, делая каратиста отважным воином. И если мы будем обучать детей *каратэ* уже с начальной школы, к тому

времени, когда они станут солдатами, они будут готовы осваивать любые военные дисциплины и станут опорой армии и общества. Напомню, что маркиз Веллингтон, разбив Наполеона I, сказал: «Наша сегодняшняя победа была завоевана на игровых площадках начальных школ». Эти слова воистину следует назвать мудрым назиданием.

3. *Каратэ* трудно овладеть за короткое время. Но, как гласит пословица, «хотя бык еле волочит ноги, он, хоть и медленно, но протащится тысячу *ри*». Так что, если ежедневно усердно тренироваться по часу или по два, то через три-четыре года многие из занимающихся наверняка своим телосложением будут сильно отличаться от обычных людей, не занимающихся *каратэ*, и смогут постичь его глубины.

4. Поскольку главным оружием в *каратэ* являются кулаки и ноги, их нужно постоянно усиленно закалять ударами в *макивару*. Во время тренировки с *макиварой* необходимо опустить плечи, расправить легкие, собраться с силой, ногами прочно упереться в землю, наполнить «киноварное поле» *тандэн* (энергетический центр, по дальневосточным представлениям расположенный в нижней части живота — *перев.*) жизненной энергией-*ки* и каждой рукой нанести по сто-двести ударов.

5. Стойка в *каратэ* должна быть прочной, поясницу нужно держать строго вертикально, плечи опустить, собраться с силами, напрячь ноги и упереться ими в землю, наполнить «киноварное поле» *тандэн* жизненной энергией-*ки* и напрячь мышцы пресса и поясницы, чтобы связать воедино верхнюю и нижнюю половины тела.

6. Главное искусство (*омотэгэй*) *каратэ* требует долгой тренировки. Каратист должен получить наставления о сути многочисленных приемов и отрабатывать их, имея ясное представление, какой прием в какой ситуации следует применять. Он должен также получить изустные

наставления учителя о различных способах приближения к противнику (*ири*), блокирования (*укэ*), срыва захватов (*хадзуси*) и применения болевых приемов (*торитэ*).

7. Тренироваться в главном искусстве *каратэ* нужно, заранее имея ясное представление о том, какие методы пригодны для развития тела (*тай*), а какие — для овладения «применением» (*ю*).

8. Тренироваться в *каратэ* нужно с таким настроем, словно ты вышел на поле боя. Глаза должны быть живыми и подмечать все вокруг, плечи нужно опустить, мышцы туловища — напрячь. Отрабатывая блоки и удары, блокировать и бить нужно с таким настроем, словно на самом деле отбиваешь удары врага и наносишь ему удары. Если будешь тренироваться так, то на поле боя чудесные качества и достоинства (*мё*) *каратэ* проявятся естественным образом сами собой и неожиданно для тебя самого.

9. Если нагрузка на тренировках не соответствует физической подготовленности занимающихся и сопровождается перенапряжением, жизненная энергия-*ки* поднимается вверх, что вызывает покраснение лица, красноту глаз, а это вредно для здоровья. Нужно внимательно следить, чтобы этого не происходило.

10. Исстари среди людей, активно занимавшихся *каратэ*, было много долгожителей. Причина в том, что занятия *каратэ*, способствуя развитию мускулов, помогают органам пищеварения и улучшают кровообращение; именно благодаря этому, среди занимающихся много долгожителей. Соответственно, если мы сейчас положим *каратэ* в основу физического воспитания, включим его в число школьных предметов, преподаваемых с начальной школы, приобщим к занятиям большое количество детей, то через некоторое время, я уверен, у нас будет множество людей, которые, овладев *каратэ*, будут способны в одиночку побеждать десяток противников.

В случае, если занятия *каратэ* будут организованы в Педагогическом училище, в соответствии с изложенными выше десятью пунктами рекомендаций, и будущие учителя, по окончании училища придя на работу в школы в разных районах префектуры, будут правильно обучать *каратэ* учащихся районных начальных школ, то в течение десяти лет *каратэ* распространится по всей стране и станет опорой не только для населения нашей префектуры, но и для армии и всего общества. Именно по этой причине я и подаю свои рекомендации на высочайшее рассмотрение.

Месяца октября 41-го года Мэйдзи (1908),
в год цутиноэносару (5-й год Обезьяны)

Фунакоси Гитин
«ДВАДЦАТЬ НАСТАВЛЕНИЙ
О ПУТИ КАРАТЭ»
И ИХ РАЗЪЯСНЕНИЕ

Предисловие

«Двадцать наставлений о пути *каратэ*» («Каратэдо нидзюкадзё») — это наставления о духовном аспекте практики *каратэдо*, которые *сэнсэй* Фунакоси Гитин дал своим ученикам.

Сэнсэй Фунакоси сыграл большую роль в поощрении преподавания искусства *каратэдо*, исстари передававшегося в префектуре Окинава, в императорской столице; он является авторитетным и заслуженным деятелем в этой области, который проложил путь к нынешнему процветанию *каратэдо*.

Человек, стремящийся к совершенствованию на пути *каратэ* — *каратэдо*, должен не только оттачивать технику, но и постоянно помнить о необходимости духовного совершенствования. Не стоит и говорить, что овладение истинным *каратэдо* означает одновременное совершенствование и физических, и духовных качеств.

Для тех, кто впервые соприкасается с *каратэдо*, «Двадцать наставлений о пути *каратэ*» послужат хорошим подспорьем в ознакомлении с духовной стороной этого искусства, а для тех, кто уже изучает *каратэдо*, они станут хорошим источником знаний в деле духовного совершенствования.

Предлагаемый текст содержит «Двадцать наставлений», а также краткие пояснения к ним, написанные мною, но публикуемые с одобрения *сэнсэя* Фунакоси.

Накасонэ Гэнва

1. Не забывай, что каратэдо начинается с рэй и рэй заканчивается!

Комментарий

Каратэдо — это великолепный вид японского *будо*, стоящий в одном ряду с *кэндо* и *дзюдо*. Все *будо* должны начинаться и заканчиваться *рэй*.

Сказано: «Если не соблюдается *рэй* (кит. *ли*) — ритуал-этикет, то наступает смута». И еще сказано: «От зверей людей отличает *рэй*». Без *рэй* боевое искусство (*букв.* «боевые приемы» — *буги* — *перев.*) является не *будо* — путем воина, а орудием насилия, заслуживающим презрения. Сила без *рэй* — это всего лишь сила зверя, для человека она не представляет никакой ценности. *Рэй* — это выражение уважения к другому человеку и чувство собственного достоинства, которое проявляется в поведении человека. Уважающий себя человек, перенося это качество на других людей, трансформирует его в чувство уважения, а *рэй* — это как раз и есть форма выражения уважения. Если внутри у человека нет чувства уважения, и он лишь формально соблюдает церемониал — это не подлинный *рэй*. Подлинный *рэй* — иметь чувство уважения и выражать его в ритуале-этикете.

Все виды *будо* начинаются с *рэй* и *рэй* заканчиваются. Тот, кто, овладевая боевым искусством, не имеет чувства уважения, скатывается до насилия и опускается до уровня дикого зверя. Посему нельзя забывать, что началом и концом *будо* является *рэй*.

2. В каратэ не нападают первым.

Комментарий

«Меч нельзя обнажать без серьезной причины». Это важнейший принцип *самурая*, который он должен помнить всегда. Пока можешь терпеть — терпи, меч следует извлекать из ножен только тогда, когда терпеть

не должно, — такова заповедь нашего японского кодекса чести *бусидо*. В *каратэ* руки и ноги — это и есть меч-катана, обоюдоострый меч-цуруги. Поэтому заповеди «меч нельзя обнажать без серьезной причины» в *каратэ* соответствует формула *каратэ-ни сэнтэ наси* — «в *каратэ* не нападают первым»; она учит нас, сколь велико значение терпения.

В заветах *сэнсэя* Итосу Анко говорится: «Суть *каратэ* в том, чтобы быть готовым в любой момент без сожалений пожертвовать самой своей жизнью за господина и близких, отдать все силы служению обществу, а вовсе не в том, чтобы применять его в бою с одним противником в обычной драке. Если каратисту доведется встретиться с разбойником или преступником, то он, насколько это возможно, должен избегать драки. Таким образом, нужно твердо усвоить, что своими кулаками и ногами нельзя причинять ранений другим людям».

Требование даже в крайней ситуации по возможности избегать драки имеет тот же смысл, что и требование *бусидо*, имея меч, сражаться его спинкой, а не лезвием. Каратист должен дать противнику возможность осмыслить содеянное. Но за господина и близких, ради общества он должен быть готов отдать все силы, а если потребуется, то и саму жизнь, выказать высшую воинскую доблесть, используя для этого все свои способности. Вот этот подлинный дух *будо* и выражен в заповеди «в *каратэ* не нападают первым».

Встречаются люди, которые, не понимая истинного смысла заповеди «в *каратэ* не нападают первым», делают вызывающие грусть заявления о том, что все *будо* требуют нападать первым. Эти люди, похоже, не знают даже того, что иероглиф «Бу» — «воинский», «боевой» — состоит из двух частей, которые означают вместе «останавливать оружие» (*т.е. пресекать конфликт — перев.*). Иероглиф «Бу» означает «останови

оружие», а в иероглифе «Нин» — «терпение» — лезвие подпирается сердцем-сознанием. В ситуации, когда невозможно выдержать, когда рвется шнур, затягивающий мешок терпения, лезвие покидает ножны; только в безвыходной ситуации (*здесь игра слов: в идиоме яму-о эдзу, которую использует Накасонэ, глагол «яму» записывается тем же иероглифом, что и глагол «тодомэру» — «останавливать», «пресекать» — А.Г.*), оружие наносит удар. Таково истинное *будо*. При этом, если ситуация критическая, и боя не избежать, начинает работать общепризнанный принцип тактики — опережая противника, каратист наносит удар первым.

3. Каратэ — это поддержка в осуществлении долга-справедливости (*ги*).

Комментарий

Долг — это справедливость. Чтобы осуществлять справедливость, необходимо обладать силой.

По силе наша императорская армия не имеет равных, во всем мире ни одна армия с нею не сравнится. Почему же она так сильна? Сила императорской армии — это сила веры. Это сила, рожденная великой верой в свою миссию «каратэ неправедных, действуя вместо Неба». Превратившись в живые снаряды, наши солдаты ударяются в железные стены, воспользовавшись удобным моментом, врываются на склады горючего противника и подрывают себя вместе с ними — такая сила рождается из великой веры в то, что «мы действуем во имя справедливости».

Когда человек помнит о справедливости, он становится сильнее всего. Слова «если, спросив самого себя, убеждаешься в своей правоте, то сможешь и в одиночку пойти на десять тысяч врагов» как раз и выражают силу, рожденную убеждением в своей правоте. Знать

долг-справедливость и не осуществлять его — трусость, здоровый дух черпает в справедливости-долге отвагу.

Поскольку *каратэ* является искусством ведения боя без оружия, в котором руки и ноги заменяют мечи, его нельзя использовать для достижения несправедливых, преступных целей; его можно использовать только в критической, безвыходной ситуации, до конца стоя на позициях справедливости-долга; в такой ситуации следует продемонстрировать всю его мощь.

4. Сначала познай себя, потом познай других!

Комментарий

В главе 3 «Нападение хитростью» трактата о военном искусстве «Сунь-цзы» говорится: «Если знаешь противника и знаешь себя, то можешь сражаться хоть сто раз, все равно не подвергнешься опасности. Если не знаешь противника, но знаешь себя, то один раз победишь, один — поражение. Если же не знаешь ни противника, ни самого себя, каждый раз, потерпишь когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение». Это знаменитая фраза, она исстари приобрела широкую известность среди последователей *будо*. Прежде всего, боец должен знать свои особые приемы и знать, чем он еще не овладел; иными словами, он должен хорошо изучить свои сильные и слабые стороны; затем он должен изучить сильные и слабые стороны противника; и вот тогда, когда он будет сражаться с противником, даже в ста сражениях он не подвергнется опасности. Если же боец не знает своего противника и знает только себя, он будет сражаться с переменным успехом, то одерживая победы, то терпя поражения. Если же боец не знает ни своего противника, ни самого себя, он будет вынужден сражаться вслепую, а потому каждый раз, когда будет сражаться, будет в опасности.

Поэтому каратист в первую очередь должен изучить свои сильные и слабые стороны, он никогда не должен

предаваться самодовольству, но хладнокровно изучать и предвидеть сильные и слабые стороны других и использовать все возможные средства для достижения победы.

5. Готовность сознания выше технического мастерства.

Комментарий

Однажды выдающийся мастер меча Цукахара Бокудэн решил испытать способности своих сыновей.

Первым он позвал к себе в комнату старшего. Первенец Бокудэна, Хикосиро, прежде чем войти в комнату, опущал занавеску, поскольку она показалась ему тяжелее обычного. Он пошарил рукой, вынул деревянное изголовье, которое было положено на занавеску сверху, вошел внутрь, а затем положил изголовье на прежнее место.

Далее Бокудэн позвал среднего сына, Хикогоро. Тот, ничего не заподозрив, распахнул занавеску. Деревянное изголовье тут же полетело вниз, но Хикогоро молниеносно поймал его рукой и водворил на прежнее место.

Наконец, Бокудэн позвал третьего сына, Хикороку. В техническом мастерстве Хикороку был так хорош, что даже превосходил двух своих старших братьев, но когда он решительно отдернул занавеску и шагнул в дверной проем, изголовье, полетев вниз, шлепнулось ему прямо на пучок волос на затылке и полетело далее. Но прежде чем оно упало на *татами*, Хикороку выхватил из ножен короткий меч-*кодати*, что был заткнут у него за пояс, и разрубил изголовье на две половинки.

По результатам этого испытания Бокудэн сказал сыновьям: «Хикосиро, стать моим наследником в искусстве меча должен ты. Что касается тебя, Хикогоро, то если ты будешь стараться и не лениться, то в мастерстве не будешь уступать твоему старшему брату. Ты же, Хикороку, в будущем, видно, опозоришь нашу семью

и нанесешь урон репутации твоего отца. Таких неумех, как ты, негоже держать в доме!» Так Хикороку оказался изгнан из отчего дома.

Есть версия, что у Бокудэна не было своих сыновей, а потому, возможно, в этой притче речь идет не о родных его сыновьях, а о приемных или даже просто об учениках, но суть от этого не меняется. И суть эта такова: в *будо* «готовность сознания выше технического мастерства».

И еще одна история. Среди учеников Бокудэна был один, обладавший выдающимся техническим мастерством. Однажды, когда он шел по забитой людьми и лошадьми дороге, горячий конь вдруг встал на дыбы и едва не обрушился на него, но ученик ловко увернулся и избежал опасности. Свидетели этой сцены пустили слух: «Вот так ученик у Бокудэна! Похоже, именно ему Бокудэн передал свои секреты!» Когда эти слова дошли до Бокудэна, он заявил: «Как же я в нем ошибся!» — и изгнал ученика из своей школы. Люди никак не могли понять причину, по которой он так поступил, и решили посмотреть, как он сам поступит в подобной ситуации.

Обманом они зазвали Бокудэна в один дом, а у дороги к нему привязали необычайно горячего, дикого коня. Потом спрятались неподалеку, чтобы посмотреть, как же поступит Бокудэн. А тот, увидев, что у дороги привязан конь, не стал даже приближаться к нему, обойдя далеко стороной. Все, кто наблюдали за ним, ожидали совсем другого поведения мастера и были очень удивлены его поступком, поэтому потом они открыли Бокудэну правду и попросили объяснить, почему он поступил именно так, а не иначе. И Бокудэн отвечал им: «Если человек столь невнимателен, что может забыть о том, что кони часто встают на дыбы, и в полнейшей рассеянности пойти мимо коня, то сколько ни будет он учиться технике, все равно не овладеет искусством фехтования. Я счел, что этот человек именно таков, а потому и сказал, что

ошибся в нем». Эта притча также учит нас тому, что «готовность сознания выше технического мастерства».

6. Главное — не потерять своего сознания-сердца!

Комментарий

Выражение «Главное — не потерять своего сознания!» принадлежит Сё Косэцу. В книге «Фудоти» — «Непоколебимая мудрость» (точнее «Фудоти симмё року» — *Записи о божественной чудесности непоколебимой мудрости* — А.Г.), которую, как считается, дзэнский наставник Такуан вручил мастеру меча Ягю Тадзима-но ками, истолковав в ней высшие принципы фехтования на основе высших принципов учения Дзэн, есть фрагмент, в котором об этом выражении Сё Косэцу говорится следующее:

«Есть такое выражение: «ищи утраченное сознание». И есть также выражение: «Главное — не потерять своего сознания».

«Ищи утраченное сознание» — это выражение Мэн-цзы. Оно означает: найти и вернуть отделившееся от тебя сознание. Когда собака, кошка, курица или какая-то иная домашняя живность убегает прочь, поднимается переполох, потом идут искать пропавшую животину и, отыскав, ведут домой. Точно так же, хотя сознание и является господином нашего тела, если оно ушло по ложному пути и пребывает вне дома, то мы должны отыскать его и сопроводить домой, ибо в противном случае это грозит нам самыми неприятными последствиями, — утверждает Мэн-цзы, и это вернейший совет.

Однако Сё Косэцу учит, что «главное — не потерять своего сознания!» Такая постановка вопроса радикально отличается от постановки вопроса у Мэн-цзы. Сё Косэцу вкладывает в свое выражение следующий смысл: «Если сознание посадить в темницу и привязать, словно кошку, то нашим телом нельзя будет и пошевелить.

Но если использовать сознание правильно, не позволяя ему фиксироваться на вещах, «окрашиваться» ими, то сознание можно будет отпустить, и оно сможет путешествовать куда угодно».

Уровень, когда сознание фиксируется на каком-то объекте, и его нужно контролировать, командуя: «Не цепляйся за этот предмет! Не фиксируйся на нем! Вернись!» — это уровень начальной тренировки. Лотос не пачкается от грязи, а потому не испытывает неудобства от того, что растет в грязи; не пачкается грязью, даже будучи опущенным в нее, и хорошо отполированный хрустальный шар.

Точно так же и сознание должно быть таким, чтобы его можно было отпустить, куда оно пожелает. Удерживать свое сознание — значит, быть несвободным; держать его привязанным к себе — это начальный уровень; если всю жизнь ограничиваться этим, то никогда не сможешь подняться на более высокую ступень и останешься стоять на самой низшей.

Поэтому на тренировках допустим настрой на работу в соответствии с указанием Мэн-цзы: «Ищи сознание», — но в чрезвычайной ситуации совершенно необходимо «не потерять сознание», как о том говорит Сё Косэцу.

Надеюсь, что благодаря столь подробному комментарию дзэнского наставника Такуана смысл этого пункта Наставлений ясен читателю.

7. Бедствия происходят от беспечности.

Комментарий

Есть такая поговорка: беспечность — величайший враг. Среди карт для игры в слова есть одна, на которой начертано: «Беспечность — величайший враг, вспыхивает пожар». Эта карта предостерегает нас о том, что возможность возникновения пожара коренится

в беспечности; что человек сталкивается с пожаром тогда, когда не проявляет должного внимания к возможным источникам возгорания. 99 % дорожно-транспортных происшествий происходят из-за невнимательности. Проявив небрежность в отношении исчерпывающего исследования и подготовки какого-либо предприятия, вы не сможете достичь предполагаемого результата из-за неожиданного срыва плана при его осуществлении, а в самом крайнем случае предприятие вообще завершится неудачей.

В бою происходит то же самое: как в сражении крупных отрядов, так и в схватке один на один, беда приходит из-за потери бдительности. Это очевидно настолько, что не требует дополнительных пояснений. Поэтому нужно выгравировать в своем сознании слова «бедствия происходят от беспечности» и всегда проявлять осторожность и дисциплинированность.

8. Не думай, что практика каратэ ограничивается лишь стенами *додзё*!

Комментарий

Целью совершенствования в *каратэдо* является развитие и закалка тела и духа. Поэтому нельзя утрачивать того настроя, который проявляется во время практики в *додзё*; необходимо постоянно стремиться к развитию и закалке тела и духа.

Проявляемые вне *додзё* вредные привычки, вроде пьянства или обжорства, немедленно отражаются на практике в *додзё*, делают ленивым и тело, и сознание, и в конечном счете не позволяют добиться подлинных успехов в совершенствовании.

Поэтому, вне зависимости от того, где вы находитесь — в *додзё* или вне его стен, работайте на развитие и совершенствование своего тела и духа и избегайте беспечности и лени!

9. Совершенствование в каратэ длится всю жизнь.

Комментарий

Совершенствованию на пути *каратэ* нет конца. Поэтому совершенствование в *каратэдо* должно продолжаться всю жизнь. При этом практика на протяжении всего этого длительного времени, даже незаметно для вас, будет оказывать огромное позитивное влияние на ваше тело и сознание.

Если вы только выучите какое-то *ката* или защитное действие, но не будете шлифовать его на протяжении долгого времени, это не будет истинным совершенствованием. Истинный путь совершенствования — это путь без конца и без края.

В первом свитке книги о пути воина «Хагакурэ» («Скрытое в листе») говорится:

«По словам одного старого учителя искусства меча, в совершенствовании на протяжении всей жизни есть определенная последовательность.

На низшем уровне фехтовальщик пытается совершенствовать свое мастерство, но не достигает его, а потому и он сам, и другие люди считают его неумелым. На этом этапе он еще не может использовать то, что изучает.

На среднем уровне, хотя фехтовальщик еще не может использовать то, что изучает, он уже способен видеть как свои недостатки, так и недостатки других.

На высшем уровне фехтование становится частью существа фехтовальщика, у него появляется уверенность в себе, он радуется хвалам других людей и печалится о том, что они не достигли мастерства. Другие люди также видят его умение.

Вот такова последовательность совершенствования. Но есть и еще одна ступень, стоящая еще выше, — ступень выдающегося мастерства в искусстве-пути. Углубившись в постижении пути, человек открывает для себя его бесконечность и поэтому, не удовлетворяясь достигнутым, достигает истинного знания своих

недостатков, на всю жизнь освобождается от представления о полной зрелости своего мастерства, от чувств самодовольства и самоуничужения.

Знаменитому мастеру меча господину Ягю Мунэнори приписывают такие слова: «Я не ведаю пути победы над другими, я познал путь победы над собой». Став вчера более умелым, сегодня становись еще более умелым, и так на протяжении всей жизни. В этом также нет конца».

Ступив на путь без конца и без края, каждый день становится более умелым, чем был вчера, а потом более умелым, чем стал сегодня, и так изо дня в день — таков облик подлинного подвижника, совершенствующегося в *каратэдо*.

10. Превращай в каратэ разные вещи, в этом — чудесный вкус!

Комментарий

Уловив истинную сущность искусства *каратэдо*, в котором от одного удара рукой или ногой зависит сама жизнь, и обращаясь с духом *каратэдо*, с серьезностью воина, ведущего смертельный поединок, к решению различных дел, человек, попав даже в самое затруднительное положение, все равно, почти наверняка, сможет найти из него выход. Подойдя серьезно к решению проблемы и преодолев ее, человек порой сам удивляется тому, как это ему собственными силами удалось ее разрешить. Только в таких ситуациях и проявляется чудесная эффективность натренированного занятиями *каратэдо* тела и духа, постигается чудесный вкус этого искусства.

11. Каратэ подобно кипятку: если его не подогревать постоянно, то он превратится в обычную воду.

Комментарий

«Учение подобно толканию тележки вверх по склону холма — чуть расслабишься, и она покатится назад».

В любом деле практика самосовершенствования требует постоянного продвижения вперед.

Как нет толка от покупателя, что зашел вечером на базар, но только приценивается, ничего не покупая, так нет никакой пользы и от того, чтобы пройти через ворота *каратэдо* и пойти мимо; эффект от практики самосовершенствования может дать плод для твоего духа и тела только благодаря беспрестанной тренировке.

12. Не думай о победе, думай о том, как не потерпеть поражения!

Комментарий

Этот двенадцатый пункт выражает настрой каратиста в обычной обстановке, тогда как следующие за ним тринадцатый и четырнадцатый пункты выражают его настрой в чрезвычайной ситуации в бою.

«Знание одних только побед и незнание поражений приведет тебя к беде», — так говорится в завещании *сё-гуна* Токугава Иэясу. Такой настрой человека, когда он только и думает: «Я должен победить! Я должен победить!» — естественно вызывает у него чувство беспокойства. Проявляя чрезмерную активность, легко утратить осторожность, усугубить трения с окружающими тебя со всех сторон людьми и самому себе создать множество врагов.

Самый оптимальный вариант — внутренне быть смелым, обладать реальной силой, твердой и непреклонной уверенностью в том, что ты никому не проиграешь боя, а внешне оставаться мягким. В общении с людьми по возможности избегать трений, обладать способностью, разгневавшись, утешить и подчинить своей воле даже дикого зверя, а улыбнувшись — расположить к себе даже грудного младенца. Тот, кто внешне тверд, а внутренне мягок — не настоящий храбрец; истинно храбрый благородный муж (*сингю-но кунси*) —

тот, кто внешне мягок, а внутренне тверд. *Каратэдо* издавна называют боевым искусством благородных мужей (*кунси-но будзюцу*). Внешне мягок, а внутренне тверд — вот таким должен быть настрой человека, идущего по пути совершенствования в *каратэ*, в обычное время.

Выражение «необходимо думать о том, как не потерпеть поражения» сходно по смыслу со следующим фрагментом в главе VIII трактата «Сунь-цзы» «Девять изменений»: «Правило ведения войны заключается в том, чтобы не полагаться на то, что противник не придет, а полагаться на то, с чем я могу его встретить; не полагаться на то, что он не нападет, а полагаться на то, что я сделаю нападение на себя невозможным для него» (*перевод Н. И. Конрада — перев.*). Оно означает: всегда будь готов. Это наставление широко применимо ко многим случаям повседневной жизни.

13. Изменяйся соответственно действиям противника!

14. Бой сводится к манипулированию «пустотой» и «полнотой».

Комментарий

Два этих пункта выражают настрой каратиста, вступившего в бой. В главе VI трактата «Сунь-цзы» «Полнота и пустота» говорится: «Форма у войска подобна воде: форма у воды — избегать высоты и стремиться вниз; форма у войска — избегать полноты и ударять по пустоте. Вода устанавливает свое течение в зависимости от места; войско устанавливает свою победу в зависимости от противника. Поэтому у войска нет неизменной мощи, у воды нет неизменной формы. Кто умеет в зависимости от противника владеть изменениями и превращениями и одерживать победу, тот называется божеством» (*перевод Н. И. Конрада — перев.*).

Немного поясню этот фрагмент, чтобы сделать его понятнее. Использование войска можно трактовать, уподобив войско воде. Природа воды такова, что она избегает высоких мест и стекает в низкие места. Точно так же от войска требуется избегать полноты и наносить удары по пустоте. Далее, форма течения воды меняется в зависимости от характера местности, к примеру, по равнине вода течет плавно и спокойно, с холмов — стремительно, а с обрыва — низвергается водопадом. Точно так же и войско должно действовать по обстановке, реагируя на изменения в расположении противника, и за счет этого обеспечивать себе победу. Поэтому в использовании войска и не может быть «постоянной мощи», то есть одной определенной неизменной формы или одного неизменного правила; использование войска в точности соответствует воде, у которой нет одной определенной неизменной формы. Посему войско должно действовать, свободно изменяясь в соответствии с изменениями в форме и мощи противника. Того же, кто одерживает победы, можно назвать военным стратегом, обладающим божественным чувством момента и божественной хитростью.

Я думаю, что теперь вы хорошо поняли смысл слов о том, что необходимо изменяться в зависимости от действий противника и что бой заключается в манипулировании «пустотой» и «полнотой». Однако сфера действия этих принципов не ограничивается только тактикой использования войск, в узком смысле те же принципы приложимы и к грамотному бою в *каратэдо*.

Пункт 19-й настоящих «Наставлений» гласит: «Не забывай о том, что сила бывает большая и малая, что тело растягивается и сжимается, что приемы могут быть медленными и быстрыми». Это означает, что, с учетом того, что сила противника бывает большая и малая, что его тело растягивается и сжимается, что его приемы могут

быть медленными и быстрыми, каратист должен соответственно изменяться, становясь то сильным, то слабым, то растягиваясь, то сжимаясь, то замедляясь, то ускоряясь; добившись эффекта в манипулировании «полнотой» и «пустотой», он может сказать, что владеет победой.

Существует множество пословиц, которые выражают ту же самую идею изменения в соответствии с действиями противника, к примеру: проповедуй учение, видя, кто перед тобой; приехав в деревню, следуй обычаям деревни (*ср. русск.: в чужой монастырь со своим уставом не ходят — перев.*). Думаю, нет смысла говорить о том, что наставления, содержащиеся в пунктах 13 и 14, необходимо глубоко прочувствовать, в том числе и в повседневной жизни.

15. Относись к человеческим рукам и ногам как к мечам!

Комментарий

Благодаря практике *каратэ*, благодаря неустанным тренировкам, проходящим денно и ночью, руки и ноги человека приобретают мощь настоящих мечей. Поэтому это положение можно понимать буквально. Однако, если мы попытаемся осмыслить его более глубоко, то поймем, что должны относиться как к мечам также и к рукам и ногам того человека, который не прошел тренировки по методике *каратэ*. В ситуации, когда руки и ноги необходимы человеку для защиты самой своей жизни, они инстинктивно проявляют невероятную мощь и способны на очень многое. Если человек, не имеющий понятия ни о *каратэ*, ни о *дзюдо*, вдруг, потеряв голову, начнет буйствовать, прилагая все свои силы, то человек, имеющий лишь незначительную подготовку в боевом искусстве, не сможет с ним справиться. Не зря пословица говорит, что загнанная в угол мышь способна загрызть

кошку. А посему нечего выставлять свое умение на показ и бахвалиться! Следует помнить, что в чрезвычайной ситуации и тот, кто практикует боевое искусство, и тот, кто не практикует его, работают руками и ногами, как мечами. Нужно всегда проявлять сдержанность в словах и поступках, а если дойдет до боя, то ни в коем случае не позволять себе недооценивать противника. Нужно быть готовым защищать себя, никогда не теряя бдительности.

16. Когда мужчина выходит за ворота, у него сразу находится миллион врагов.

Комментарий

Смысл этого наставления тот же, что и у старинной поговорки «стоит мужчине переступить через порог, как у него тут же обнаруживаются семь врагов». При этом надо помнить, что слова «миллион врагов» не нужно понимать буквально, они означают просто «много».

Когда выйдешь за ворота своего дома, главный твой враг — отсутствие бдительности. Несдержанностью в словах и поведении ты спровоцируешь домогательства со стороны хулиганов; не обратив внимание на цвет светофора, станешь причиной дорожно-транспортного происшествия; не умея обуздывать свои желания, попадешь в беду, выпив лишнего. Именно поэтому человек, однажды выйдя за ворота своего дома, должен помнить, что ему придется идти в окружении миллиона врагов, и потому он должен быть предельно сосредоточенным.

Как-то раз *сэнсэй* Мабуни рассказал автору: «Великий мастер *каратэдо сэнсэй* Итосу Анко, которому удалось достичь возраста «небесного долгожителя» — 85 лет, имел обыкновение перед тем, как отправиться куда-либо, совершить ритуальный поклон в направлении домашней божницы-*камидана*. Однажды я напрямую спросил у него: «*Сэнсэй*, а о чем вы молитесь перед *камидана*?»

И *сэнсэй* отвечал: «Такой старик, как я, выйдя из дому, может благополучно вернуться домой, избежав, чтобы его не лягнула лошадь, и не ударила телега, только благодаря покровительству богов. Вот и сегодня я молюсь божеству о том, чтобы мой выход из дома прошел без происшествий, и я смог бы благополучно вернуться во свояси». Молодой и горячий, я тогда подумал про себя, как забавно говорит он: «О чем это *сэнсэй* говорит?! Ведь он выдающийся мастер *будо*!» — но теперь я понимаю, сколь глубокий смысл был в его наставлении».

Эта история показалась мне действительно очень «вкусной», она тронула меня за живое, и я задумался: «Неужели, действительно, у мужчины, когда он выходит за ворота, сразу находится миллион врагов? И неужели великий мастер *будо* должен быть таким предусмотрительным?» И я полностью согласился с *сэнсэем* Итосу.

17. Изготовки-камаэ нужны только новичкам, а для всех остальных годится естественная стойка-сидзэнтай.

Комментарий

Во всех видах *будо* для применения в бою приемов нападения и защиты используются особые изготовки — *камаэ*. *Камаэ* — это выгодное положение тела, и в *каратэ* существуют многочисленные специфические для *каратэ камаэ*. Изучая *каратэ*, необходимо изучить различные *камаэ*, которые были разработаны выдающимися мастерами и старшими товарищами по этому искусству в результате их исследований и которые истари передавались от учителя к ученику. Затем, на начальном этапе изучения *каратэ*, необходимо постараться овладеть всеми этими *камаэ*. Однако, по мере продвижения в овладении *каратэ*, нужно добиваться несвязанности этими *камаэ* и свободы «изменений и превращений», поскольку в том случае, если каратист целиком

концентрируется на *камаэ*, он утрачивает возможность «изменений и превращений» техники и ее чудесного использования. Вот в этом и заключается смысл данного пункта «Наставлений». Его следует осмыслить, сопоставив с пунктом 6-м, который гласит: «Главное — не потерять своего сознания!»

То же значение, что и фраза «для всех остальных годится естественная стойка», имеет древнее наставление «в *каратэ* не существует *камаэ*». Поскольку в *каратэ* используются самые разные *камаэ*, с первого взгляда может показаться, что наставление «в *каратэ* не существует *камаэ*» противоречит практике *каратэ*, но, в действительности, никакого противоречия нет. Некоторые, пытаясь понятнее объяснить наставление «в *каратэ* не существует *камаэ*», толкуют его следующим образом: «в *каратэ* не существует *камаэ*, *камаэ*-изготовка должна быть в сознании». Смысл этого высказывания раскрывается следующим образом: «нельзя терять бдительность, полностью погрузившись в размышления о том, хороша или плоха внешняя форма изготовки»; «даже если изготовка столь совершенна, что, как на нее ни посмотри, «раскрытия» все равно не обнаружишь, нельзя допускать потери бдительности»; «даже если *камаэ* противника, с точки зрения формы, выглядит полной «дыр», если он демонстрирует бдительность, то нельзя утрачивать осторожность».

Толкуя наставление «в *каратэ* не существует *камаэ*» в том смысле, что «изготовка должна быть в сознании», мы не должны позволить идее «изготовки в сознании» захватить нас целиком, поскольку эта идея, в свою очередь, может послужить причиной ошибки. Как говорится в старинном стихотворении, «сознание есть заблуждающееся сознание, а потому в сознании нельзя позволять проявляться сознанию». То есть, если целиком сконцентрироваться на том, что изготовка должна быть

в сознании и что именно изготовка сознания важна, и проявить небрежность в отношении внешней формы изготовки — мол «любая изготовка хороша», то это приведет к ошибке. Когда говорят, что «в сознании нельзя позволять проявляться сознанию», то имеют в виду, что этого нельзя допускать, потому что господин, укрывающийся в глубине сознания, а именно «мудрость небьющегося сердца» (*фудоти*), которая утихомиривает и подчиняет себе заблуждающееся сознание, не реализована. По этой причине выражение «в *каратэ* не существует *камаэ*, изготовка должна быть в сознании» свидетельствует о неполном постижении *каратэ*; подлинное *каратэ* возможно только в том случае, когда каратист поднимется на более высокий уровень понимания сущности *каратэ*, который характеризуется наставлением «в *каратэ* нет *камаэ*, в сознании также нет *камаэ*». Достигнув этого уровня, мастер освобождается от каких бы то ни было изготовок сознания, вроде мыслей, что, если противник пойдет так, то я сделаю вот так, а если он пойдет так, то я поступлю вот так; он не подстегивает противника криками «Ну, давай!», не насвистывает беззаботно песенку «Ветерок, что гуляет где-то...», но имея пустое, абсолютно спокойное сознание (*кёсин*) и являясь воплощением хладнокровия, реагирует на движения сознания противника, если оно движется, и на движения его рук и ног, если они движутся. Иными словами, имеется в виду реагирование, подобное тому, как искра рождается непосредственно в момент удара камнем по камню. Это такое чудесное реагирование, когда промежуток между действием противника и реакцией на него столь ничтожно мал, что в него нельзя поместить даже волос. Чудесный механизм реагирования суть сокровенно-чудесное удивительное действие. При виде демонстрации чудесной техники *каратэ* мастером, при ударе которого слышно гудение воздуха, легко понять сообщение об этом ничтожно

малом промежутке. Воистину: «в *каратэ* нет *камаэ*», просто чудесная техника сама собою естественно реализуется. Когда луна показывается в разрывах между гучами, отражение луны моментально оказывается в воде. Об этом говорится [в стихотворении императора Сутоку (1119—1164, правил 1123—1141) — *перев.*]: «Хоть она отражает [луну], вода не помышляет об этом; хоть она отражается [в воде пруда], луна не помышляет об этом; / пруд Хиросава...». Наставление «в *каратэ* нет *камаэ*» отражает именно такой уровень мастерства.

Вы спросите: «А как достичь такого уровня?» Для этого необходимо взлелеять сознание, которое не будет движимо вещами. Древний окинавский мудрец Наго Дзюноку дает такой добрый совет: «*Сидзика нари су мири цунэ-ни ми-га кокоро, нами татан мидзу до кагэ-я уцуру*». Смысл его слов таков: «Пусть будет мое сознание в состоянии вечного покоя, ибо только вода, на которой не поднимаются волны, может отразить лунный серп». Если на водной поверхности пруда Хиросава поднимутся волны, то на воде появится несколько отражений луны. Запутавшись в этих отражениях, боец не сможет пошевелить ни рукой, ни ногой. Мечущееся сознание — это основа ошибки. Именно взращивая непоколебимое сознание, постоянно пребывающее в состоянии покоя, можно научиться безошибочно оценивать ситуацию, подобно тому, как зеркало впускает в себя отражение луны, как только она выйдет, как оно отражает птицу, стоит ей только вылететь.

Чем глубже мы прочувствуем сокровенный секрет *каратэ*, выраженный в этой фразе — «в *каратэ* не существует боевых изготоек», тем тучше понимаем, сколь глубока суть этой заповеди. Эта заповедь, которая, хотя существуют самые различные боевые изготоек, провозглашает отсутствие боевых изготоек, опирается на философскую концепцию *сики соку дзэ*

ку — «цвет¹ — суть пустота»². Соответственно, идея пребывания в состоянии отсутствия боевой изготоек, в котором при этом рождается «тысяча изменений и десять тысяч превращений» технических приемов, есть не что иное, как воплощение принципа *ку соку дзэ сики* — «пустота — суть цвет».

Хотя фраза «изготоек нужны только новичкам, а для всех остальных годится естественная стойка» и коротка, она чрезвычайно глубокомысленна, ибо указывает последователю *каратэдо* на тот беспредельный Путь, которым он должен продвигаться вперед.

18. Стандартные формы ката должны быть правильны, но реальный бой — совсем другое дело.

Комментарий

В основе практики *каратэдо* нестари лежит практика «форм» — *ката*. *Ката* с глубокой древности почтительно сохранялись выдающимися мастерами, столпами *каратэ*, в них вплетены самые разные технические приемы, а потому при тренировке и демонстрации *ката* необходимо точно следовать наставлениям учителя. *Сэнсэй* Итосу говорил: «*Ката* необходимо сохранять в том виде, в каком они есть, не допуская приукрашений».

Однако, поскольку в реальном бою нельзя быть скованным *ката*, нельзя цепляться за *ката*, то необходимо

¹ «Цвет» — яп. *сики* — в метафизике дальневосточных буддийских школ обозначает «плоть», являющуюся вторым компонентом всего сущего наряду с «сознанием» (*сидэ*). При безусловном примате «сознания» считается, что оно не может проявляться без «плоти», само по себе, и всегда имеет какой-либо вид проявления — «цвет». Эта идея выражается специальным термином *сикисидэ-фунни* — «плоть и сознание не два» — *перев.*

² «Пустота» — яп. *ку* — в философии Дзен-буддизма рассматривается как первооснова мира, идентичная «отсутствию» (*му*) и «природе будды» (*бусидэ*). В данном контексте «пустота» противопоставлена «цвету» как начальная сущность ее проявлению в мире феноменов — *перев.*

изменяться в соответствии с действиями противника и, перешагнув через рамки *ката*, достичь свободы в манипулировании «пустотой» и «полнотой».

19. Не забывай о том, что сила бывает большая и малая, что тело растягивается и сжимается, что приемы могут быть медленными и быстрыми.

Комментарий

В этом пункте содержится правило, соблюдать которое необходимо и при демонстрации *ката*, и в реальном бою. Если во время исполнения *ката* исполнитель не думает о том, что сила бывает большая и малая, что тело растягивается и сжимается, что приемы могут быть медленными и быстрыми, его исполнение оказывается лишеным смысла. Необходимо заранее, на тренировках, вполне постичь смысл этого наставления посредством практики *ката*, *кумитэ* и других упражнений.

В реальном же бою большая и малая сила, растяжение и сжатие тела, медленные и быстрые приемы, чередование вдохов и выдохов и т. д. составляют конкретное наполнение «пустоты» и «полноты», в потому им следует уделять особое внимание, проявляя самодисциплину, чтобы противник никогда не смог застать тебя врасплох.

20. Постоянно размышляй и работай над самосовершенствованием.

Комментарий

Этот пункт «Наставлений» следует рассматривать как резюме всех пунктов «Наставлений» — с 1-го по 20-й. «Постоянно размышлять и работать над самосовершенствованием» нужно и в духовной, и в технической сферах.

Во введении к «Книге пяти кругов» Миямото Мусаси пишет: «С малых лет начав постигать Путь меча, в тринадцать лет я провел свой первый поединок... Двадцати

одного года отроду я приехал в Столичный град Киото, где встречался с лучшими мастерами меча Поднебесной. Хотя я провел там немало поединков, я каждый раз одерживал победы. Позднее я побывал во многих провинциях и местностях, встречался с мастерами *хэйхо* (в данном случае фехтования на мечах — *перев.*) из разных школ, провел свыше шестидесяти поединков, но ни разу не потерпел поражения, — всё это относится к периоду моей жизни от тринадцати до двадцати девяти лет. Когда мне минуло тридцать, я оглянулся на пройденный путь и понял, что побеждал не потому, что достиг вершины мастерства в *хэйхо*, а потому, может быть, что от рождения обладал способностями, необходимыми для реализации этого Пути, или, может быть, потому, что не отступал от Небесного принципа, а, может быть, потому, что уровень мастерства моих противников из других школ не был достаточно высок. С этого момента я стал тренироваться дено и ношно, стремясь постичь более глубокие принципы, но только к пятидесяти годам я естественным образом сроднился с Путем *хэйхо*».

Таким образом, даже такой великий талант в *будо*, как Мусаси, тренируясь дено и ношно и не ощущая пресыщения, постоянно размышляя и работая над самосовершенствованием, сумел прозреть Путь боевого искусства только в пятьдесят лет.

Основателем школы меча Муто-рю Ямаока Тэссю, когда он достиг великого просветления и заявил: «Наконец я достиг чудесного уровня в постижении Пути», было уже сорок пять. Это произошло на 37-й год с того момента, когда Тэссю начал изучать искусство меча, и на 23-й год с того момента, как он стал учеником знаменитого наставника Асари Матаситиро. Иными словами, даже несмотря на его неустранимое продвижение по пути совершенствования, которое принесло ему прозвище «Они Тэцу» — «Железный черт», несмотря на его

полнейшую погруженность в размышления и работу над самосовершенствованием, он сумел уловить истинные принципы Пути только после нескольких десятилетий практики.

Судя уже по этим примерам, какие-нибудь пять или десять лет занятий в свободное время не должны служить оправданием для самодовольства типичного для *тангу*¹. Подобное поведение может привести только к ошибке и повредить избранному Пути. А потому и сказано: «Постоянно размышляй и работай над самосовершенствованием». Самодовольство и лень — это железные оковы на ногах прогресса. И нужно постоянно быть очень осторожным и самокритичным, чтобы эти железные оковы не опутали тебе ноги и не утянули тебя незаметно в пучину. Не проявлять лени в размышлениях и работе над своим самосовершенствованием и стремиться вступить в глубинный дворец *каратэдо* — именно таким должен быть настрой человека, который желает постичь этот Путь.

Итак, я дал краткое объяснение всех пунктов «Наставлений». Не следует думать, что эти пункты имеют лишь ограниченное значение, касающееся исключительно настрое и принципов совершенствования на Пути *каратэ*. Если вы будете применять их широко во всем многообразии дел человеческого общества и размышлять и работать над своим самосовершенствованием, то, думаю, достигнете очень многого.

¹ Мифологические лисие-*тангу* считаются у японцев хвастунами — *перва*.

ТВЕРДОСТЬ И ДУХОВНАЯ ЧИСТОТА

Мы живем в мире, пребывающем в состоянии порядка. Но если мы не будем стремиться к твердости и духовной чистоте, то не сможем сохранить правильное состояние сознания. «Твердость» — суть непреклонность, несгибаемость под давлением извне. «Духовная чистота» — суть твердое следование тому, что считаешь справедливым, и неотступная верность справедливости при любых обстоятельствах. Если не сохранять такое состояние сознания, то в ситуации выбора между хорошим и дурным сознание может поддаваться соблазну, и ты не сможешь сохранить верность справедливости и исполнить свой долг. Поэтому практика совершенствования заключается в следовании твердости и духовной чистоте, в верности принципам и в твердом следовании справедливости. Чистосердечие и искренность также нельзя выработать без твердости и чистоты. Все это в первую очередь касается человека, который стремится идти по Пути благородного воина — Сидо. Ведь главные качества благородного воина — постоянная непреклонность и решимость не отступать от своих принципов ни при каких обстоятельствах.

Ямага Соко

Накасонэ Гэнва

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ В КАРАТЭДО

Говорят, что *каратэдо* может заниматься любой человек, независимо от возраста и пола — и старик, и малыш, и мужчина, и женщина. Так говорят потому, что в основе практики *каратэдо* лежат тренировки в *ката*. А *ката* — это такое упражнение, которое каждый может выполнять по своим силам — один будет выполнять *ката* с силой, другой — расслабленно. Причем многолетний опыт множества людей свидетельствует, что каждодневные занятия *ката*, пусть и непродолжительные, чрезвычайно эффективны и как средство укрепления здоровья, и как метод овладения навыками самозащиты.

Однако те, кто хотят изучать *каратэдо* как вид боевого искусства, кто желают серьезно тренироваться, должны знать, что одного только многократного повторения *ката* совершенно недостаточно. В *каратэдо* существуют свои уникальные специфические методы тренировки, которые дошли до нас из глубокой древности. С помощью различных укрепляющих упражнений со специальными снарядами каратист может укрепить все свое тело и превратить свои мышцы и кости в настоящее оружие, не уступающее по разрушительной мощи оружию стальному. Эти методы тренировки чрезвычайно повышают боевую ценность *каратэдо*. Далее я предлагаю краткий обзор этих специфических методов тренировки с использованием различных снарядов.

Правильное сжатие кулаков и их закалка

Как показано на рисунке 1, техника правильного сжатия кулака (*кэн-но низириката*) в *каратэдо* включает 4 фазы. Сначала максимально сгибают четыре пальца (без большого) и прижимают их к ладони, затем поверх них накладывают и плотно прижимают большой палец.

В *дзюдзюцу* из опасения, что противник может применить болевой прием на большой палец, его часто зажимают внутрь кулака, но такая техника сжатия кулака при нанесении удара чревата вывихом большого пальца.

У плотно сжатого кулака передняя поверхность при виде сбоку составляет с тыльной поверхностью прямой угол. На рисунке, изображающем переднюю поверхность кулака, черными точками отмечены два участка, которыми главным образом и наносятся удары (эту ударную поверхность называют *кэнто* — «головки кулака»),

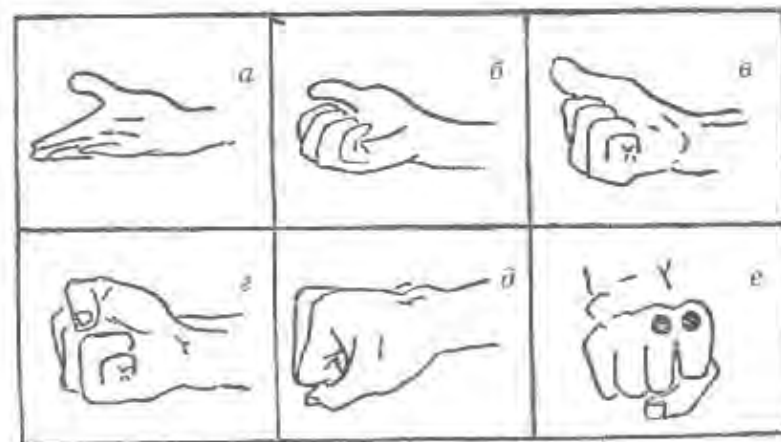


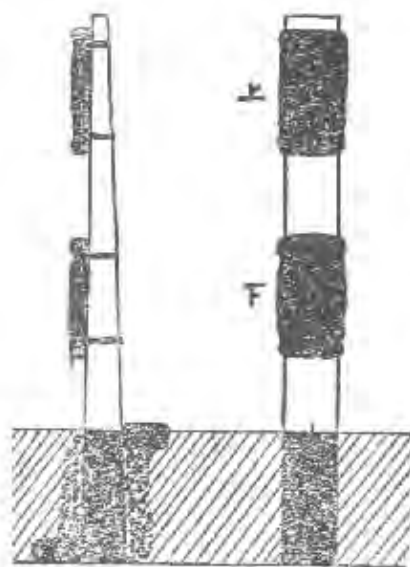
Рис. 1. Техника сжатия кулака

«Соломенная вязанка» *макивара* (рис. 2) является самым характерным тренировочным снарядом *каратэдо*. Высота *макивары* — 7 *саку* (ок. 210 см — перев.). Она представляет собой струганный брус, имеющий в нижней части, которую зарывают в землю на глубину примерно 2 *саку* 5 *сун* (ок. 75 см — перев.), квадратное сечение со стороной в 4 *сун* (ок. 12 см — перев.) и постепенно уплощающийся кверху до толщины примерно 5—6 *бу* (ок. 15—18 мм — перев.). К этому столбу в двух местах — вверху и внизу — веревками привязывают соломенные подушечки — *макивары*. Верхняя подушечка используется для набивки кулаков и других ударных частей рук, а нижняя — для закалки ног.

При нанесении удара кулаком в *макивару* рука в запястье должна быть выпрямлена, как и показано на рис. 3. Это необходимо для того, чтобы не сломать руку даже при очень сильном ударе, и чтобы эффективность удара была максимальной.

Плоскость, которую образуют указательный и средний пальцы, должна точно ложиться на поверхность *макивары*. При этом сила удара за счет выпрямления запястья должна целиком передаваться «головкам кулака» — *кэнто*.

Набивая кулак, каратист принимает изготовку, показанную на рис. 4; правый кулак отведен под правую подмышку и расположен горизонтально тыльной стороной

Рис. 2. *Макивара*

вниз; левая рука с кулаком, повернутым вверх, — в положении нижнейготовки. Из этого положения каратист с силой выбрасывает руку вперед и наносит удар в *макивару* (при этом его правый кулак пере-

Рис. 3. Контакт кулака с *макиварой* в момент удара

рачивается тыльной стороной вверх), а левый кулак, за счет отведения локтя назад, уходит под левую подмышку. Затем правый кулак резко отдергивается под правую подмышку, а левый кулак одновременно выбрасывается в положение нижнейготовки. Движения рук производится согласованно и одновременно.

Наносить удар нужно не за счет силы плеча или руки, а за счет силы «киноварного поля, расположенного под пупком» *сайка тандэн*, которая, пройдя сквозь руку, словно пронзает *макивару*.

Поскольку в начальной изготовке кулак бьющей руки повернут тыльной стороной вниз, а в момент удара смотрит тыльной стороной вверх,

Рис. 4. Нанесение удара кулаком в *макивару*

то в процессе удара рука поворачивается на 180 градусов, причем здесь работает тот же принцип, что и в случае с пулей или стрелой, которые вращаются в полете. Точно так же вращение помогает увеличить силу тяги локтем назад, необходимую для того, чтобы отдернуть бьющую руку после удара. Если сила рывка рукой назад будет достаточно большой, в случае, если противник захватит вашу бьющую руку, или вы сами своей рукой захватите его руку, это даст вам серьезное преимущество.

Приступая к тренировкам с *макиварой*, поначалу бейте, не прилагая силы; на первых порах ваша задача — освоить движение в целом. Далее постепенно увеличивайте силу удара, закаляя «головки кулака» *кэнто*, и, наконец, тренируйте руки, вкладывая в удары силу всего тела. Помните, что если вы сразу же начнете бить с силой, то травмируете «головки кулака» и будете вынуждены прервать свои занятия.

Поскольку в *каратэдо* равно применяются как правые, так и левые конечности, при тренировках с *макиварой* правше, чтобы научиться использовать левые руки и ногу так же свободно, как правые, нужно больше ударов наносить именно левой рукой и левой ногой.

Названия ударных и блокирующих поверхностей руки

На рис. 5 показаны различные ударные и блокирующие поверхности руки.

На рис. 5а показан правильно сжатый, в соответствии с описанной выше техникой, кулак, на котором черными точками отмечена ударная поверхность *сэйкэнто* — «головки передней стороны кулака» (другое название — *дайкэнто* — «большие головки кулака»).

На рис. 5б показан «плоский кулак» *хиракэн*, при формировании которого наполовину сжимают четыре пальца, а большой прижимают сбоку; черными точками

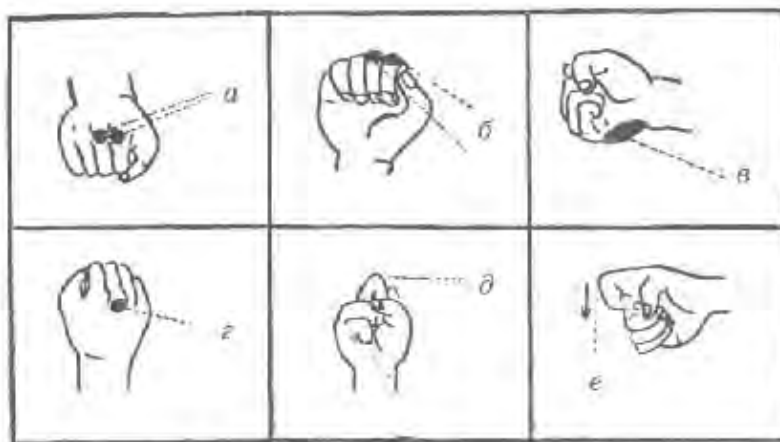


Рис. 5. Ударные и блокирующие поверхности руки
 а — *сэйкэн*, б — *хиракэн*, в — *кэнцуй*, г — *уракэн*,
 д — *накадака иппонкэн*, е — *хитосаси иппонкэн*.

отмечена ударная поверхность *хиракэнто* — «головки плоского кулака» (другое название — *сёкэнто* — «малые головки кулака»).

На рис. 5в показан «кулак-молот» *кэнцуй*; на рис. 5г — «тыльная сторона кулака» *уракэн*; на рис. 5д — «кулак с выставленным средним пальцем» *накадака иппонкэн*; на рис. 5е показан «кулак с выставленным указательным пальцем» *хитосаси иппонкэн*.

На рис. 6а показан «корень ладони» *сёкон* (другое название — *сётэй* — «основание ладони»); на рис. 6б — «рука-меч» *сюто*; на рис. 6в — «протыкающая рука» *нукитэ*; на рис. 6г — «протыкающая рука из двух пальцев» *нихон нукитэ*. На рис. 6д показано «ребро клинки меча» *тохо*; оно находится на противоположной стороне ладони, по отношению к «руке-мечу» *сюто* (эта ударная поверхность может применяться и при меньшем расстоянии между большим и указательным пальцами). На рис. 6е показана ударно-блокирующая поверхность *кохо* — «ребро тыльной стороны руки»; при ее формировании

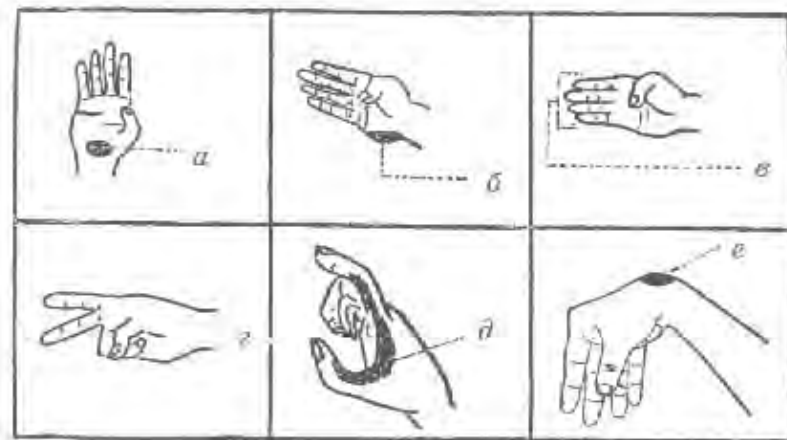


Рис. 6. Ударные и блокирующие поверхности руки
 а — сёкон, б — сёто, в — нукитэ, г — нихон нукитэ, д —
 тохо, е — кохо.

руку сгибают в запястье, а пальцы сводят к центру, так, чтобы прямая линия, продлевающая указательный палец, пересекалась с прямой, продлевающей большой палец.

Есть еще много других ударных и блокирующих поверхностей руки, которые применяются в приемах *каратэ*, но здесь мы их перечислять не будем. Названные здесь ударные и блокирующие поверхности руки применяются наиболее широко и самыми различными способами. Поскольку коротко описать способы их применения невозможно, мы сделаем это не в этой главе, а в главах, посвященных *ката* и приемам.

Названия ударных поверхностей ноги

На рис. 7а показана «передняя часть подошвы стопы» *дзёсокутэй*, на рис. 7б — «задняя часть подошвы стопы» *касокутэй* (другое название — *касё* — «нижняя сторона пятки»), на рис. 7в — «задняя сторона пятки» *косё* (возможно и другое прочтение этого названия — *усиро*

какато»), на рис. 7г — «нога-меч» *сокуто*, на рис. 7д — «подъем стопы» *асикуби*.

«Передняя часть подошвы стопы» *дзёсокутэй* применяется для нанесения удара по яичкам (*цуриганэ* — досл. «подвешенные колокольчики» или *кинтаки* — «золотая мишень»).

«Задняя часть подошвы стопы» *касокутэй* используется не только для вспомогательного воздействия при ударе «передней частью подошвы стопы» *дзёсокутэй*, но и для нанесения топчущих ударов по ногам противника.

«Задняя сторона пятки» *косё*, как показывает стрелочка, применяется для нанесения восходящих ударов по противнику, находящемуся сзади. К примеру, если он обхватил вас сзади, вы можете сначала топнуть ему по стопе «задней частью подошвы стопы» *касокутэй*, а затем, когда он отставит эту ногу, нанести ему восходящий удар снизу вверх по яичкам «задней стороной пятки» *косё*.

Применение «ноги-меча» *сокуто* придает особую эффективность ударам ногой вбок, а «подъемом стопы» *асикуби* наносят удары в промежность. Широко

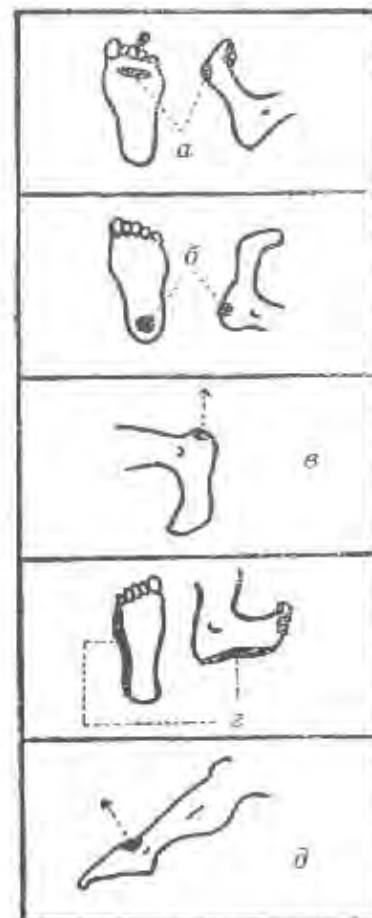


Рис. 7. Ударные поверхности ноги

применяются также удары «головой колена» *хидзагасира*, которая на рисунке не показана.

Для закалки таких ударных поверхностей, как «передняя часть подошвы стопы» *дзэсокутэй*, «задняя часть подошвы стопы» *касокутэй*, «задняя сторона пятки» *косё* и «нога-меч» *сокута* применяются удары по *макиваре*, которая крепится в нижней части столба.

Что касается применения ударов ногами в реальном бою, то великие мастера прошлого оставили нам такое наставление: «Ногами выше пунка не бей!» Однако на тренировках — исключительно с целью упражнения — удары ногами отрабатывают и на большую высоту. Но при этом тренируют не длинные размашистые удары с большого расстояния, а короткие высокие удары, стоя на месте и не отрывая пятку опорной ноги от пола.

Виды стоек (*татаката*)

На рис. 8 *а* показана стойка «пятки вместе» *мусубидати*, идентичная стойке, которую принимают по команде «Смирно!» («*Ки-о цукэ!*»).

В стойке, показанной на рис. 8 *б*, сведены носки стоп, поэтому она называется «стойка ноги вместе» *хэйсокудати*.

На рис. 8 *в* показана «стойка восьмерки» (*八*) с носками стоп наружу» *сото хатидзи-дати*, а на рис. 8 *г* — «стойка восьмерки с носками стоп внутрь» *ути хатидзи-дати*.

На рис. 8 *д* — «стойка в виде иероглифа „Тэй“» (*丁*) *тэйдзи-дати*; на рис. 8 *е* — «правая стойка в виде иероглифа „Рэ“» (*レ*) *миги рэнодзи-дати*, на рис. 8 *ж* — «левая стойка в виде иероглифа „Рэ“» (*レ*) *хидари рэнодзи-дати*. Стойки *тэйдзи-дати* и *рэнодзи-дати* могут применяться в самых различных позициях: в «позиции с наклоном вперед» *дзэнкуцу сисэй* и в «позиции с отклонением назад» *кокуцу сисэй*, в «копачьей позиции» *нэко-аси сисэй* с приподнятой пяткой передней ноги (другое название —

«*уки-аси сисэй*» — «позиция скольжения по поверхности») и в позиции с полностью выпрямленными ногами. Если в «стойке восьмерки» (*八*) с носками стоп наружу» *сото хатидзи-дати* расставить ноги немного шире и присесть, согнув ноги в коленях, получится «прямоугольная стойка» *сико-дати*. Если в «стойке восьмерки» (*八*) с носками стоп внутрь» *ути хатидзи-дати* расставить ноги немного шире и согнуть ноги в коленях получится «стойка всадника» *киба-дати*, а если, оставив ноги на прежней ширине, выставить одну ногу чуть вперед, получится «стойка ката Сантин» — *сантин-дати*. Детали различий между всеми этими стойками вы сможете понять сами в процессе тренировок в *ката*.

Закалка запястий и предплечий (*котэ-но танрэн*)

На рис. 9 показан снаряд, применяемый для закалки запястий, локтей, ног и кончиков пальцев.

Как показано на рис. 11, различают «наружную по-

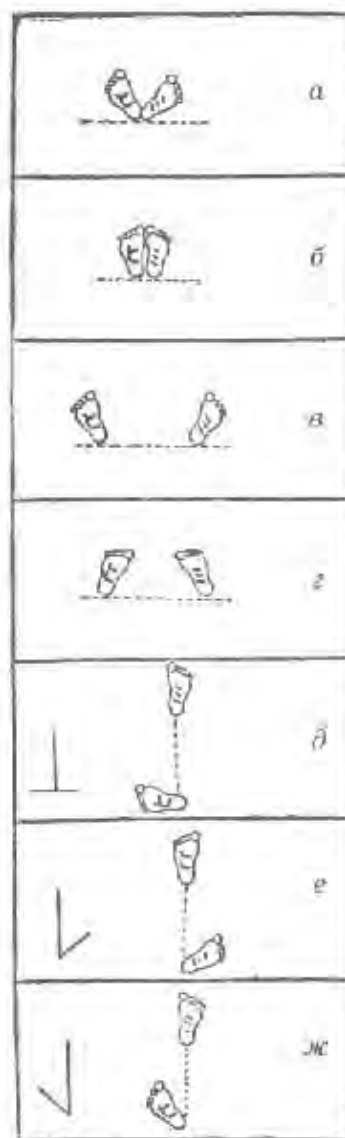


Рис. 8. Различные варианты постановки ног

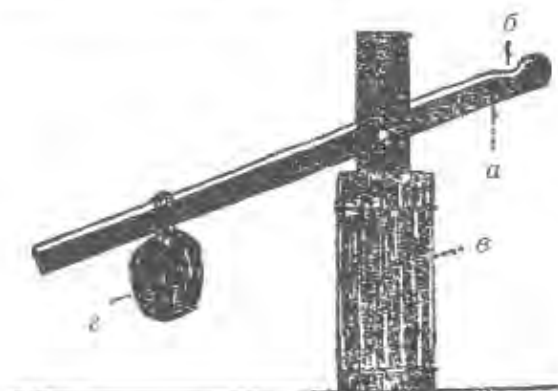


Рис. 9. «Рука» для отработки захватов (мактэ) и связки бамбука

верхность предплечья» *омотэ котэ*, «внутреннюю поверхность предплечья» *ура котэ* и «плоскую поверхность предплечья» *хира котэ* («наружной поверхностью предплечья» *омотэ котэ* называют линию, идущую от большого пальца к локтю; «внутренней поверхностью предплечья» *ура котэ* — линию, идущую от мизинца к локтю; «плоской поверхностью предплечья» *хира котэ* — плоскость предплечья, примыкающую к тыльной стороне ладони).

На рис. 10 а каратист жестко отбивает «руку» снаряда «наружной поверхностью предплечья» *омотэ котэ*, а затем разворачивает руку в положение, показанное на рис. 10 б, и захватывает «руку» снаряда (см. также рис. 11). Затем он наносит удар ногой в область, помеченную на рис. 9 буквой в, рывком опускает «руку» снаряда вниз и, приседая, бьет локтем в область в. Поскольку

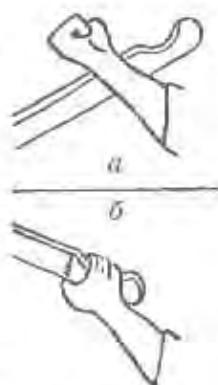


Рис. 10

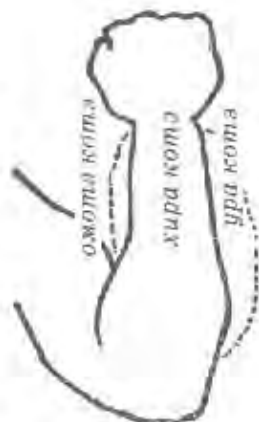


Рис. 11

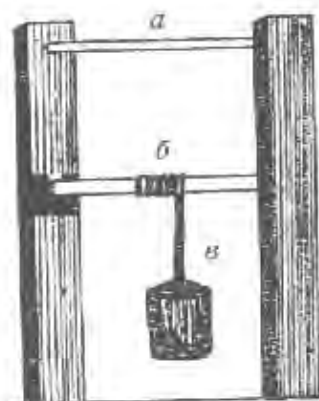


Рис. 12. Горизонтальная перекладина (ёкобо) и груз на веревке для намотки на перекладину (макиагэ)



Рис. 13. Подвесная соломенная подушка (цури макивара)

перекладина — «рука» снаряда — продета сквозь отверстие в столбе и закреплена на оси, ее можно поднимать и опускать, а перемещая по длинному плечу груз (мешок с песком или камнем), варьировать нагрузку. Область в представляет собой связки тонкого бамбука, которыми обмотан столб; эти связки используются не только для набивки ног и локтей, но и для закалки кончиков пальцев.

Горизонтальная перекладина и груз на веревке для намотки на перекладину (макиагэ)

На рис. 12 а показана горизонтальная перекладина (ёкобо), аналогичная турнику, который используется в снарядной гимнастике. На рис. 12 б показана еще одна съемная перекладина, к которой привязан один конец веревки с грузом (отмечен на рисунке буквой в). Медленно прокручивая перекладину б руками и наматывая на нее веревку с грузом, развивают силу хвата. Когда вы наматываете веревку до конца, а потом резко отпустите перекладину, перекладина начнет быстро вращаться

в противоположную сторону. В этот момент ее резко останавливают нажимом локтя или «руки-меча» *сюто*.

Подвесная соломенная подушка

Подвесная соломенная подушка *цури макивара* (или *сагэ макивара*) представляет собой мешок, наполненный смесью опилок и песка в равном объеме, весом примерно 15 кан (56,25 кг — перев.), который, как показано на рис. 13, подвешивают на перекладину примерно на высоте груди. По такому мешку наносят удары ногами, бьют в него кулаком, отталкивают обеими руками; оттолкнув от себя, как качели, на возвратном движении останавливают локтем или ладонями, тренируя силу мышц брюшного пресса, поясницы и бедер.

Железные сандалии гэта и другие тренировочные снаряды

На рис. 14 а показаны железные сандалии *тэцугэта*. Их вес составляет от 3 до 4 кан (11,25—15 кг — перев.). Назначение таких сандалий — тренировка мышц ног.

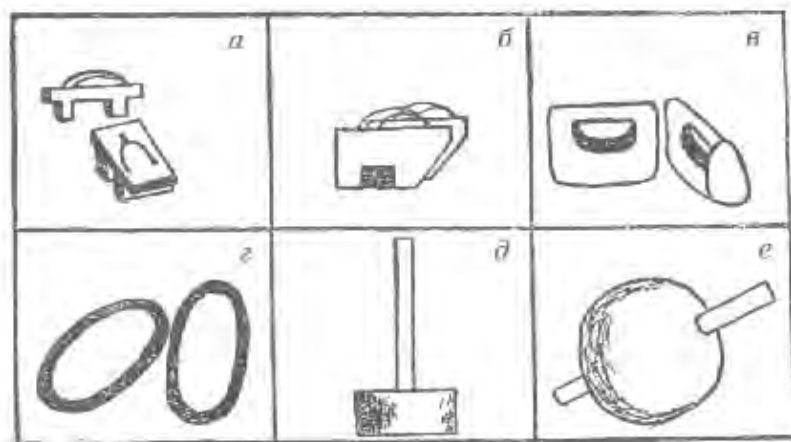


Рис. 14

На рис. 14 б показаны каменные сандалии *исигэта*, их предназначение точно такое же, как у железных сандалий *тэцугэта*.

На рис. 14 в показаны камни, которым придана форма амбарных замков (*дзёмасиси*). Такие снаряды могут быть изготовлены также и из железа. Сжав «замки» в руках, их поднимают и опускают, разводят в разные стороны и так тренируют мышцы рук; или же, сев на пол, надевают «замки» на ноги и сгибают и разгибают ноги, упражняя их.

На рис. 14 г показаны железные кольца *тэцу-но ва*. Держа их в руках, проделывают различные упражнения.

На рис. 14 д показан «камень на рукояти» *эцукииси*. Держа его в руке за рукоять, камень поднимают и опускают и проделывают с ним разные другие упражнения.

На рис. 14 е показан тяжелый «камень силы» *тикэраиси* с прикрепленной к нему рукоятью.

На рис. 15 а показана «большая гантель» *дай-арэй* (в России было принято название «шаровая

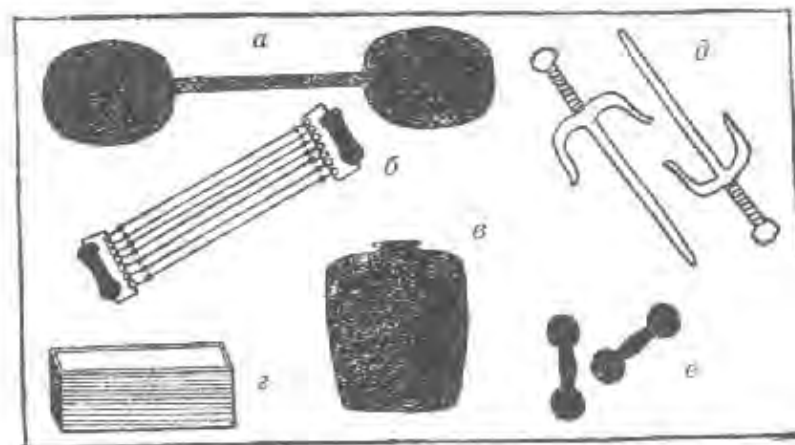


Рис. 15

штанга» — *перев.*) весом в 10 с лишком *кан* (более 37,5 кг; 1 *кан* = 3,75 кг — *перев.*).

На рис. 15*б* показан экспандер (*экисуанда*), на рис. 15*е* — «малые гантели» *сбарэй*. Эти снаряды совершенно идентичны тем, которые применяются в других системах физических упражнений, поэтому их использование я здесь объяснять не буду.

На рис. 15*в* показан «кувшин силы» *тикарагажэ*. Начиная упражняться с ним, горлышко пустого кувшина обхватывают пальцами и поднимают его, тренируя хват. В дальнейшем кувшин наполняют водой, песком, железными опилками, свинцом и другими тяжелыми веществами, постепенно увеличивая вес кувшина и тренировочный эффект упражнения. При этом используется следующий хват горлышка: пальцы обхватывают горлышко кувшина сверху, большой палец сгибается и прижимается к горлышку боковой стороной, тогда как остальные четыре — подушечками.

На рис. 15*г* показан «ящик с песком» *сунабако*, он применяется для закаливания пальцев. Иногда вместо песка в ящик насыпают соевые бобы, а в старину вместо них применяли круглую гальку.

На рис. 15*д* показано парное оружие, которое называется *сай*. Так же, как и распространенная в Японии полицейская дубинка *дзиттэ*, снабженная перекрестием в виде крюка, *сай* используются против холодного оружия, в частности меча, палок и т.д. Используя специфические манипуляции *сай*, каратисты тренируют кисти рук.

В *каратэдо* все методы тренировки с использованием тренировочных снарядов нужно практиковать без спешки, не гонясь за быстрым результатом и не работая на публику. Нужно использовать такие веса, с которыми вы при своих данных можете свободно управляться, с тем чтобы количество повторений упражнения было по возможности большим. Тренироваться и совершенствоваться

нужно упорно, но не торопясь, стремясь к серьезным достижениям.

«Рисунки направлений» выполнения перемещений и «схемы выполнения ката» (эмбусэн)

При выполнении *ката каратэдо* каратист, в зависимости от композиции *ката*, может перемещаться в разных направлениях, выполняя четко регламентированные дорожки (*ро*). В совокупности эти дорожки образуют «схему выполнения *ката*» *эмбусэн* (см. рис. 17 и 18). Соответственно, направления, в которых должны выполняться движения в процессе исполнения *ката*, указанные стрелками, называются «рисунками направлений» *хокодзу*.

Для начала, прочитаем названия направлений на рис. 16 «Рисунки направлений»:

1. Север;
2. Юг;

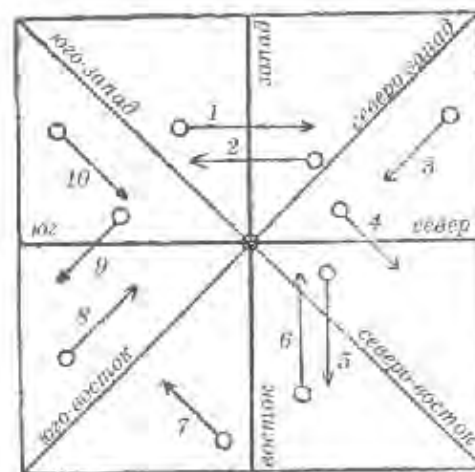


Рис. 16

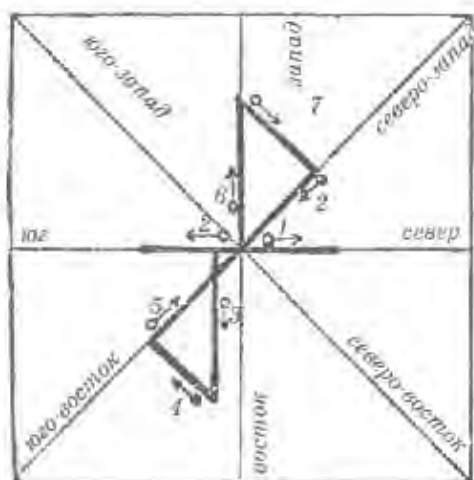


Рис. 17

3. Юго-восток;
4. Северо-восток;
5. Восток;
6. Запад;
7. Юго-запад;
8. Северо-запад;
9. Юго-восток;
10. Северо-восток.

Кружок на рисунке указывает исходное положение, из которого совершается перемещение в направлении, указанном стрелкой; соответственно, перемещения совершаются в одном из тех направлений, которые перечислены выше.

Направления, указанные на рис. 16 — восток, запад, юг и север и т.д. — совершенно не обязательно совпадают с реальными сторонами света. Это лишь условная система координат. К примеру, если вы решили, что будете выполнять *ката*, условно встав лицом на восток, то, соответственно, относительно востока определятся и все остальные направления. Итак, учтите, что не следует

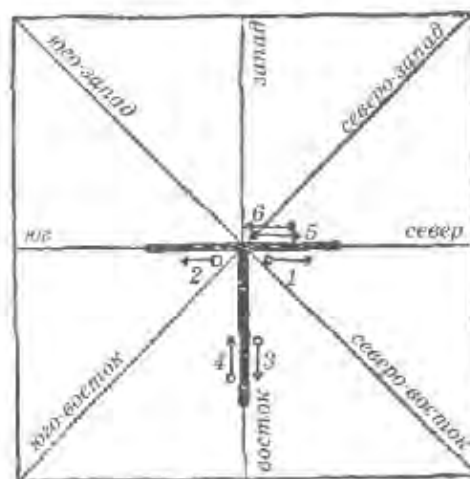


Рис. 18

смешивать условные направления при выполнении *ката* с реальными сторонами света.

На рис. 17 и 18 жирные линии обозначают линии *амбусэн*, а цифры и стрелки указывают «направления выполнения движений» *хокасэн*. Цифры не обязательно совпадают с номером движения, они лишь указывают номер смены направления выполнения движений. Иными словами, хотя в одном направлении может выполняться несколько движений, номер *хокасэн* для них будет один и тот же. В дальнейшем, познакомившись в деталях с описаниями *ката*, вы, несомненно, разберетесь в этом.

Если вы попробуете для тренировки прочесть номера *хокасэн* на рис. 17, где запечатлена схема *амбусэн ката* Хэйан шидан, вы увидите, что № 1 соответствует северу, 2 — югу, 3 — востоку, 4 — юго-западу, 5 — северо-западу, 6 — западу, 7 — северо-востоку, а 8 — юго-востоку.

ВЕЛИКОДУШИЕ

Когда человек преисполнен душевного тепла, он естественно оделяет им других и содействует их процветанию. Так что великодушие — суть молчаливое понимание и щедрость души. Быть великодушным — значит внутри держать добродетель и скрывать сияние, а вовне избегать грубости. Человек малого ума и мелких талантов, по недостатку способностей, утверждает ценность своих знаний, хвастает ими перед другими и щеголяет в обществе. Человек же великодушный и доброго нрава, прозревающий суть всех десяти тысяч вещей, имея заслуги, не стремится к славе, ничем не выдает своих тягот, тогда как лицо его выражает теплоту и спокойствие, так что выглядит он как человек гуманный, настоящий конфуцианский цзюньцзы — благородный муж. Соприкасаясь с вещами, помогая дружески другим, он прекрасен, словно весеннее солнце; он умело пользуется вещами, зная и используя их достоинства и недостатки. Вот это и есть настоящее великодушие. Человек великодушный осыпает других благодеяниями, спасает людей, помогает в делах, а видит, что страна испытывает лишения или находится в разладе, воспринимает это как собственное горе. В такой ситуации он открывает свои амбары, опрокидывает свои сундуки, раздает свое имущество и все средства без остатка тратит на спасение страны и находит в этом радость. Вот что такое истинное великодушие!

Ямага Соко

Гусукума Симпан КАТА КАРАТЭДО И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

ДВА АСПЕКТА ТРЕНИРОВКИ В КАРАТЭДО

Совершенствование в *каратэдо*, безусловно, должно включать и тренировку техники, и закалку духа. Что касается закалки духа в *каратэдо*, то человек, совершенствующийся в этом искусстве, должен стремиться всегда и непрерывно — и в состоянии спокойного сидения и безмолвного размышления, и в состоянии активной деятельности — совершенствовать себя (*дзико рэмма*); большая ошибка — полагать, что тренировка ограничивается только залом-*додзэ*.

С другой стороны, значение технической тренировки не исчерпывается только собственно тренировкой техники, ибо через тренировку техники мы также закаляем свой дух. В конечном счете, истинная тренировка в *каратэдо* подразумевает одновременное овладение техникой и закалку духа. Если человек ограничивается только тренировкой техники, то его *каратэ* будет средством насилия, которое достойно презрения. Если же он сосредоточится исключительно на закалке духа, то в нужный момент просто не сможет защитить себя. Поэтому человек, совершенствующийся в *каратэдо*, должен стараться постоянно и непрерывно закалять и сознание, и тело (*синсин рэмма*), овладевая техникой и закаляя дух, и стремиться стать полноценной личностью, безупречной и обладающей многими умениями.

ПРОСМОТР ПОКАЗА КАРАТЭ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Мне хотелось бы рассказать о *ката*, которые составляют ядро технической тренировки в *каратэдо*, и о некоторых представлениях об их смысле.

Исстари известно много различных *ката каратэдо*, даже в настоящее время преподают несколько десятков *ката*. И при этом в каждой *ката* от 20 до 50 и даже 60 действий. В этой короткой статье просто невозможно объяснить смысл каждого действия во всех *ката*. Поэтому здесь я выделю только некоторые, в основном общие для разных *ката*, формы и объясню их значение.

Вероятно, любому человеку, который впервые видит демонстрацию *ката каратэдо*, они в большей или меньшей степени кажутся странными. Мне даже доводилось слышать, что некоторые воспринимают *ката* как какие-то «кулачные танцы». Но мне совсем не интересно изобретать тех, кто воспринимает *ката каратэдо* — боевого искусства, которое сегодня, наряду с *кэндо* и *дзюдо*, называют одним из трех великих видов *будо* Японии, как «кулачные танцы», в недостатке здравого смысла и в склонности к поспешным выводам.

Каждое движение в *ката каратэдо* является приемом нападения или защиты, но если зритель не понимает их смысла и наблюдает за показом *ката* невнимательно, то *ката*, действительно, могут показаться ему какими-то странными боевыми танцами. Совсем другое дело, когда зритель понимает значение каждого движения *ката* и воспринимает *ката* как способ тренировки приемов нападения и защиты. В этом случае, наблюдая за демонстрацией, он сам возбуждается и напрягается так, что у него начинают потеть ладони.

Далее я попытаюсь на практических примерах объяснить, что такое *ката*, и каково их значение. Однако нужно иметь в виду, что, во-первых, речь пойдет не о каком-то

конкретном *ката*, а только об отдельных приемах, которые отобраны из множества *ката* и являются в целом общими для них, а во-вторых, что этими отдельными примерами, разумеется, не исчерпывается весьма глубокая и обширная техника *каратэдо*. В то же время я полагаю, что прочтение даже такого краткого текста может помочь человеку, который будет смотреть показ *ката каратэдо*, а в дальнейшем приступит к изучению этого боевого искусства.

ОБЪЯСНЕНИЕ СМЫСЛА КАТА

Рис. 1. Камаэ — «изготовка»

В изготовке, показанной на рисунке, стопы в положении иероглифа «восемь» (八) развернуты носками наружу, кулаки у тазобедренных суставов, взгляд направлен вперед. Такая изготовка часто встречается в *ката*, но есть и множество других вариантов изготовки. Например, есть изготовка, в которой пятки поставлены вместе, и только носки разведены наружу; есть изготовка, в которой сомкнуты и пятки, и носки; ладони могут быть разжаты и расположены одна поверх другой перед половыми органами; или же руки могут быть расположены на среднем уровне перед солнечным сплетением, причем левый кулак прижимается к правому кулаку, и т. д. Расположение рук и ног и их положения определены для каждой *ката*, и здесь я привел всего лишь один пример изготовки.

Все изготовки являются защитными положениями; это пассивные, фиксированные



Рис. 1

позиции, но нужно иметь в виду, что в защите скрывается нападение, в пассивности рождается активность, в утробе неподвижности рождается действие. Только тогда, когда ученик постигнет этот принцип и научится моментально переходить от одного действия к другому в нападении и защите, можно будет сказать, что у него «живая изготовка» (*икита камаэ*).

Рис. 2. Тюдан-дзуки — «прямой удар кулаком на среднем уровне»

Рис. 3. Дзёдан-дзуки — «прямой удар кулаком на верхнем уровне»

Рис. 4. «Пронзающая рука» (*нукитэ*)

Тюдан-дзуки, *дзёдан-дзуки*, *нукитэ* — это способы нападения. *Тюдан-дзуки* — прием нападения, который чаще всего используется в *ката*, это самое характерное для *ката каратэ* техническое действие.

Удар *дзёдан-дзуки* может быть использован, например, если противник наносит удар левым кулаком мне в лицо; если в такой ситуации я нанесу противнику удар в лицо правым кулаком, то этот удар будет одновременно и защитой, и нападением (если противник наносит удар правым кулаком, я должен бить левым). Может



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

показаться, что эти мои действия влекут за собой «взаимное убийство» (*ай-ути*), но на самом деле, поскольку мой удар сочетает в себе защиту и нападение, я получаю преимущество. Говорят, что высший секрет (*гокуи*) школы фехтования мечом Ягю-рю заключается именно в технике и тактике «взаимного убийства». Вот и этот ответ встречным прямым ударом на верхнем уровне на такой же удар (*ай-дзюки*), несомненно, заслуживает изучения и отработки.

Удар *нукитэ* — «пронзающая рука» — может выполняться двумя способами: когда, как показано на рисунке, в момент удара ладонь бьющей руки смотрит внутрь, а ее тыльная сторона — наружу, и когда ладонь бьющей руки смотрит вниз, а ее тыльная сторона — вверх. Тот вариант, когда тыльная сторона ладони смотрит наружу, а четыре пальца соединены и расположены один над другим, называется *тамэ нукитэ* — «вертикальная пронзающая рука», а тот вариант, когда ладонь тыльной стороной обращена вверх, а четыре пальца соединены и расположены горизонтально, называется *ёко нукитэ* — «горизонтальная пронзающая рука». В качестве примеров использования этих ударов можно указать на применение *тамэ нукитэ* в *ката* Пингван сандан и на применение *ёко нукитэ* — в Сантин-но ката¹.

К примеру, в том месте в *ката* Сантин, где удары *ёко нукитэ* выполняются одновременно обеими руками на среднем уровне, подразумевается ситуация, когда противник атакует меня ударом в солнечное сплетение, а я в ответ использую одновременные удары

¹ Эти слова Гусукумы, который изучал Сантин-но ката у основателя направления *каратэдо* Нахата сэппо Хигаоши Канрё, свидетельствуют, что в первоначальном варианте *ката* Сантин Хигаоши удары выполнялись с использованием ударной формы *ёко нукитэ*, а не кулака, как принято в настоящее время в *ката* Сантин школы Годзю-рю — законной наследницы Нахата, основанной наставником Мияги Тедзю, преемником Хигаоши — *прим. перев.*

обеими руками *ёко нукитэ*. Это чрезвычайно эффективное действие, в котором, в соответствии с описанным выше принципом ай-ути, сочетаются защита и нападение.

Если противник атакует меня ударом в лицо, я могу отбить его удар блоком *ёко-укэ* («горизонтальный блок» — отбив предплечьем изнутри наружу) и тут же той же рукой нанести удар в лицо противнику ударом *татэ нукитэ* или *ёко нукитэ*. Таким образом, удар *нукитэ* является эффективным приемом нападения, который может быть использован на верхнем и на среднем уровне.

Рис. 5. Сюто-укэ — «блок рукой-мечом» — и кэри — «удар ногой»

Если противник атакует меня, я блокирую его удар правым *сюто* («рука-меч» — ребро ладони) и одновременно наношу ему контрудар правой ногой. Таким же образом удар ногой может быть использован в сочетании не только с блоком *сюто-укэ*, но и с блоками *ёко-укэ* или *дзёдан агэ-укэ* («поднимающий блок на верхнем уровне»).

Когда противник наносит мне прямой удар левым кулаком, а я блокирую его правым *сюто*, я использую *ути-укэ* — «внутренний блок». Если же я блокирую удар левым *сюто*, то я использую *сото-укэ* — «наружный блок».

Если противник наносит мне прямой удар правым кулаком, а я блокирую его правым *сюто*, то я использую *сото-укэ*. Если же я блокирую удар левым *сюто*, то я использую *ути-укэ*.

Удары ногами, применяемые в сочетании с *ути-укэ*, чаще



Рис. 5

попадают в переднюю поверхность туловища противника, а в сочетании с *сото-укэ* — в бок. Используемая ударная поверхность изменяется с учетом высоты удара и дистанции до противника; думаю, что читатель хорошо это поймет, потренировавшись в выполнении этой комбинации в паре (*кумитэ рэнсю*).

Рука и нога могут одновременно использоваться не только для одновременной защиты и атаки, как в приведенном выше примере, но и для одновременной атаки. Кроме того, возможно применение одноименных руки и ноги (правая нога и правая рука, левая рука и левая нога) и разноименных (правая рука и левая нога, левая рука и правая нога). Какая именно комбинация будет применена, определяется наработанностью комбинации на тренировках и привычками конкретного человека.

Рис. 6. Агэ-укэ (1)

Рис. 7. Агэ-укэ (2)

Существует несколько способов защиты головы от удара противника. Одним из них является «поднимающий блок на верхнем уровне» *дзёдан агэ-укэ*. На рисунках показано выполнение *агэ-укэ* левой рукой, но *агэ-укэ* может аналогичным образом выполняться и правой рукой.

Блок *агэ-укэ* называется так, потому что при его выполнении я предплечьем отталкиваю руку противника снизу вверх, поднимая ее. При этом я поднимаю



Рис. 6

Рис. 7

предплечьем руку противника вверх таким образом, что в конечном положении мой кулак направлен тыльной стороной не вверх, а ко мне, развернувшись в процессе подъема. В конечном положении кулак оказывается повернут мизинцевой стороной вверх.

На рис. 6 ноги каратиста напряжены и выпрямлены. Такой способ выполнения блока *агэ-укэ* в ответ на удар противника используется после длинного выпада навстречу противнику, когда, сблизившись с ним, затем мощно отталкивают руку противника от себя — вверх, воздействуя на нее, по возможности, выше локтя, и так выводят противника из равновесия.

Вариант блока, показанный на рис. 7, напротив, выполняется с уходом в более низкую позицию для подготовки следующего технического действия.

Рис. 8. Агэ-укэ (3)

Рис. 9. Агэ-укэ (4)

Если противник наносит мне в лицо прямой удар левым кулаком, я немного приседаю и правой рукой выполняю *агэ-укэ* в варианте *ути-укэ* и одновременно правой ногой наношу удар противнику в низ



Рис. 8



Рис. 9

живота или в пах. Если выполнить блок *агэ-укэ* слишком близко к кисти противника, то есть в районе его запястья, то противник может тут же перевести свой кулак под руку блокирующего и нанести ему удар в лицо. Необходимо обратить внимание, что руку противника нужно блокировать достаточно высоко, ближе к локтю.

Нельзя также забывать, что блок *агэ-укэ* и удар ногой нужно наносить мгновенно, как единое быстрое действие.

Если я только выполняю блок *агэ-укэ* и не нанесу тут же удар ногой, то в следующее мгновение я непременно получу второй удар противника — правым кулаком. В этой ситуации я могу заблокировать его и левой рукой, которую держу наготове, и той же правой, которая в этом случае выполняет защитное действие из конечного положения блока *агэ-укэ*.

Рис. 10. Агэ-укэ (5)

Рис. 11. Агэ-укэ (6)

Если противник наносит удар мне в лицо правым кулаком, я отбиваю его удар правой рукой блоком *агэ-укэ* в варианте *сото-укэ*, ударяя по руке противника высоко,



Рис. 10



Рис. 11

в районе локтя, вывожу противника из равновесия и тут же наношу ему удар левым кулаком в правый бок.

На рисунке показано, что я делаю шаг вперед, на противника, оставаясь перед ним. Если в такой ситуации я выполню блок слишком близко к запястью руки противника и не смогу вывести его из равновесия, то я рискую попасть в ситуацию ай-дзюки и получить от противника удар левым кулаком в правый бок. Поэтому при выполнении «наружного блока» необходимо, по возможности, держаться сбоку от противника (то есть моя правая стопа должна быть снаружи от правой стопы противника); при таком взаиморасположении дистанция между нами наиболее выгодна для меня.

Во всех возможных ситуациях при переходе от защиты к атаке нужно стремиться предельно минимизировать временной разрыв между защитой и атакой, необходимо достичь такой скорости, когда блок и удар рукой (или ногой) будут выполняться мгновенно и практически одновременно.

Рис. 12. Сюто-укэ

Рис. 13. Сюто ути-укэ

Рис. 14. Переход к контратаке после сюто ути-укэ (сюто ути-укэ хэнка)

Рис. 15. Переход к контратаке после сюто сото-укэ (сюто сото-укэ хэнка)

В стандартной форме блок *сюто* выполняется левой рукой, но в парном показе блок выполняется правой. Выбор правой или левой руки совершенно произвольный.



Рис. 12

Если противник наносит мне удар левым кулаком, я отбиваю его «внутренним блоком» правым *сюто* (рис. 13) и тут же, прямо из конечного положения блока, наношу удар правым кулаком, как показано на рис. 14.

На рис. 15 показан контрудар после «наружного блока» *сюто*. Смысл таков: если противник наносит мне прямой удар правым кулаком, я отбиваю его «наружным блоком» правым *сюто*, затем сразу же правой рукой отвожу локоть правой руки противника в сторону и, выводя противника из равновесия, наношу ему удар левым кулаком.

На всех рисунках показано применение блока *сюто-укэ* против ударов на верхнем уровне, но блок *сюто-укэ* является эффективным средством защиты и от атак на среднем уровне.

Например, если противник наносит прямой удар правым кулаком мне в солнечное сплетение, я резко ухожу влево и жестко отбиваю удар противника правым *сюто-укэ*, словно отрубая противнику правую кисть, и одновременно бью ему правой ногой в бок.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Как сказано выше, блок *сюто-ука* представляет собой сильный удар по запястью противника, он применяется так же, как в *кэндо* противнику отрубают кисть. Благодаря вспомогательной тренировке (*ходзэтэки тан-рэн*), которая практикуется в *каратэ*, удар *сюто* приобретает огромную мощь: таким ударом каратист способен разбить 5—6 досок толщиной в 5 бу (1 бу = около 15 мм — перев.) каждая. Поэтому нанесенный с силой удар *сюто* по запястью противника способен полностью лишить его возможности атаковать.

На рис. 12 и 13 вторая рука используется как *соэтэ* — «помогающая рука» — и располагается перед солнечным сплетением; эта рука, естественно, готова отразить следующий удар противника. Положение *соэтэ* позволяет применять необходимые по ситуации защитные действия в ответ на любой удар противника рукой или ногой.

Рис. 16. Сико-дзуки — «прямой удар кулаком в прямоугольной стойке сико» (1)

Рис. 17. Сико-дзуки (2)

В *ката* принимают стойку *сико* и выбрасывают правый кулак по прямой, но на практике этот удар выполняется с приседанием.

Объяснение технического приема

Я стою перед противником. С шагом правой ногой на меня противник наносит правым кулаком прямой удар мне в голову. В ответ я отставляю назад левую ногу, приседаю, принимая «прямоугольную стойку» *сико-дати*, и изо всех сил бью противника правым кулаком в солнечное сплетение.



Рис. 16



Рис. 17

оказываюсь в полной недосягаемости для атаки противника, затем бью правым кулаком и, перехватив инициативу (*го-но сэн*), лишая противника возможности вести бой.

Рис. 18. Моротэ-ука — «защита двумя руками»

Стандартную форму блока *моротэ-ука* можно рассматривать и как стандартную форму защиты, и как стандартную боевую изготовку — *камаэ*. Коротко разберем два этих смысла одной и той же позиции.

1) Моротэ-ука в качестве блока

Если противник наносит удар кулаком мне в лицо, я отступаю правой ногой назад и разворачиваюсь к противнику левым боком (*хидари хамми*) и одновременно левым запястьем отбиваю удар противника. В этот момент моя правая рука, поднятая ко лбу, готова отбить следующий удар противника.



Рис. 18

Если противник испугался и отпрянул, я тут же захватываю его правую ногу и рывком за нее опрокидываю его на спину.

Естественно, что удары *сико-дзуки* могут выполняться в любую сторону, и правой, и левой рукой.

На рис. 35 показано, как за счет только отшага назад левой ногой и приседания в позиции *сико* я

2) Моротэ-укэ в качестве камаэ

Если рассматривать позицию, показанную на рисунке, как разновидность *камаэ*, то это будет позиция, которую принимают, стоя перед противником. В зависимости от того, как меня будет атаковать противник — правым или левым кулаком, наше взаиморасположение будет различным, в одной ситуации выгоднее блокировать удар запястьем выставленной вперед левой руки, в другой — запястьем расположенной передо лбом правой. Совсем не обязательно всегда блокировать удары противника именно выставленной вперед левой рукой; чтобы это понять, нужно практически поэкспериментировать в паре.

Допустим, что я нахожусь в позиции, показанной на рисунке, а противник с большим замахом наносит мне круговой удар (*фури-дзюки*) левым кулаком. В этом случае, вероятно, более надежной и выгодной будет защита не запястьем выставленной вперед левой руки, а рубящим движением по диагонали внутрь и вниз (*кири-отоси сютто* (или «кулаком-молотом» — *кэнцуй*) правой. Выгодность или невыгодность того или иного приема нападения или защиты определяется мельчайшими различиями в дистанции и силе атаки противника, и ее нельзя раз и навсегда зафиксировать на бумаге; усвоив в общем теорию, все эти тонкости необходимо открыть для себя в практических тренировках в паре (*кумитэ*).

Рис. 19. Моротэ сото-укэ — «наружный блок двумя руками»

Рис. 20. Переход от моротэ сото-укэ к контратаке

В бою противник с шагом правой ногой на меня наносит мне в лицо удар правым кулаком. Я отступаю левой ногой по диагонали влево — назад и, разворачиваясь к противнику правым боком (*миги хамми*), отбиваю его



Рис. 19



Рис. 20

удар правым блоком *моротэ-укэ* и тут же своей правой рукой отталкиваю правую руку противника, вывожу его из равновесия и одновременно левым кулаком наносю удар ему в правый бок.

Другой возможный вариант — после правого «наружного» блока *моротэ-укэ* немного присесть и правым *сютто* нанести противнику рубящий удар (*кири-ками*) в правый бок. При этом чрезвычайно важно нанести рубящий удар максимально быстро, а после удара моментально отдернуть правую руку и вернуться в исходное положение (в положение блокировавши удара). Если в момент удара утратить бдительность хоть на мгновение, есть опасность, что противник нанесет тебе правым локтем мощный удар сверху вниз.

Рис. 21. Моротэ ути-укэ — «внутренний блок двумя руками»

Рис. 22. Переход от моротэ ути-укэ к контратаке

В бою противник с шагом левой ногой на меня наносит мне в лицо удар левым кулаком, я отступаю левой ногой по диагонали влево — назад и, разворачиваясь



Рис. 21



Рис. 22

к противнику правым боком (*миги хамми*), отбивая его удар правым блоком *моротэ-укэ*, затем из конечного положения блока правым *сюто*, вытягивая руку, наносит рубящий удар (*кири-ками*) по левой стороне шеи противника. Рубящий удар необходимо выполнять максимально быстро.

Блок *моротэ-укэ* можно выполнять, разворачиваясь как левым (*хидари хамми*), так и правым боком к противнику (*миги хамми*).

Рис. 23. Дзёдан ёко-укэ — «горизонтальный блок на верхнем уровне» (1)

Рис. 24. Дзёдан ёко-укэ (2)

На обоих рисунках — стандартные варианты блока *ёко-укэ*, используемые для отражения ударов на верхнем уровне. На рис. 23 я перенес вес тела на стоящую сзади правую ногу, поэтому при необходимости я могу легко нанести удар выставлен-



Рис. 23

ной вперед левой ногой. На рис. 24 я перенес вес тела на выставленную вперед левую ногу.

Выпрямляя выставленную вперед ногу в колене и одновременно сгибая в колене заднюю, из «впереднаклоненной позиции» — *дзэнхуцу* — можно перейти в «назаднаклоненную позицию» — *кокуцу*; такие переходы из одной позиции в другую позволяют эффективно варьировать дистанцию при отражении ударов противника на верхнем и среднем уровнях.

Блок *ёко-укэ* выполняется запястьем на стороне большого пальца (*амотэ котэ*) выбросом руки снизу-изнутри вверх-наружу, который пресекает удар противника, наносимый в средний или верхний уровень.



Рис. 24

Рис. 25. Дзёдан ути ёко-укэ — «внутренний горизонтальный блок на верхнем уровне»

Рис. 26. Переход от дзёдан ути ёко-укэ к контратаке

Противник наносит мне удар левым кулаком, я отбиваю его блоком *ути ёко-укэ* правой рукой и тут же, как показано на рисунке, наносит удар той же правой рукой. В момент удара левая рука, как показано, разворачивается тыльной стороной кулака вверх, но может оставаться и в положении тыльной стороной кулака вниз, как на рис. 25.

На рис. 23 показана ситуация, когда противник правым кулаком наносит удар, который я отбиваю левой рукой «внутренним блоком» *ёко-укэ*. Если затем противник атакует меня вторым ударом — левым кулаком, я отбиваю его левой рукой ударом внутрь-вниз, а затем могу нанести ответный удар правым кулаком.



Рис. 25



Рис. 26

На рис. 24 показана ситуация, когда противник наносит удар правым кулаком, который я отбиваю левой рукой «внутренним блоком» *ёко-укэ*. Если затем противник нанесет второй удар — левым кулаком, я отобью его блоком *агэ-укэ* правой рукой, которую держу наготове, и тут же могу ответить тычковым ударом (*ути-коми*) правым кулаком прямо из конечного положения блока. Таковы варианты использования «внутреннего» блока *ёко-укэ*. Точно так же и у «наружного» блока есть самые разные варианты применения.

Рис. 27. Тюдан *коса-укэ* — «скрестный блок на среднем уровне» (1)

Рис. 28. Тюдан *коса-укэ* (2)

Рис. 29. Тюдан *коса-укэ* (3)

Рис. 30. Тюдан *коса-укэ* (4)

На рис. 27 показана стандартная форма этого блока, а на рисунках 28 и 29 — его применение.

В *ката* при выполнении блока *коса-укэ* руки соединяют тыльными сторонами на среднем уровне перед собой, так, что ладонями они оказываются обращены наружу. Поскольку в данном случае вперед выставлена левая

нога, это будет левая изготовки (*хидари гемаэ*), если же вперед будет выставлена правая нога, и вы будете стоять к противнику правым боком (*миги хамми*), то положение рук изменится соответствующим образом.

Объяснение применения блока: противник с шагом левой ногой на меня наносит мне прямой удар правым кулаком на среднем уровне, я отступаю правой ногой по диагонали назад — вправо и, немного приседая, разворачиваюсь к противнику левым боком (*хидари хамми*) и отбиваю удар левым блоком *коса-укэ* (рис. 28). В такой ситуации противник тут же «выстреливает» в меня второй удар — левым кулаком, поэтому я из положения левого блока *коса-укэ* перехожу к правому *коса-укэ* (рис. 29), а в следующее мгновение, привставая и вытягивая левую руку, наношу рубящий удар (*кири-ками*) по левой стороне шеи противника левым *сэто* (рис. 30).

При переходе от левого *коса-укэ* к правому (или наоборот — от правого к левому) запястья не «расклевываются». На рис. 29 видно только, как я отвожу левую руку противника тыльной стороной правой руки, но в действительности при этом блоке мои руки соединены тыльными сторонами со скрещенными запястьями (левая



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

рука — тыльной стороной вверх, ладонью — вниз). Затем из конечного положения блока, вытягивая левую руку и скользя ею вдоль левой руки противника, я резко наношу левым *сьюто* удар по левой стороне шеи противника.

Если противник успеет до того, как я нанесу удар левым *сьюто*, нанести мне третий удар — правым кулаком в левый бок, я резко опущу левый локоть, отобью им удар, после чего могу тут же нанести левым кулаком удар в лицо противнику. В этом случае удар наносится по прямой левым кулаком, который остается повернутым тыльной стороной вниз.

Рис. 31. Дзёдан рэндзоку-укэ — «последовательные блоки на верхнем уровне» (1)

Рис. 32. Дзёдан рэндзоку-укэ (2)

Рис. 33. Дзёдан рэндзоку-укэ (3)

Рис. 34. Дзёдан рэндзоку-укэ (4)

«Последовательные блоки» — *рэндзоку-укэ* — способ защиты от нескольких последовательных ударов (*рэндзоку-дзюки*) противника. На рис. 31 и 32 показана стандартная форма этого блока, а на рис. 33 и 34 — его применение в поединке.

Стандартная форма блока *дзёдан рэндзоку-укэ*: на рис. 31 я занимаю позицию с левой рукойверху, с правой — внизу, а на рис. 32, наоборот, — правая рукаверху, а левая — внизу. В ката каратэдо стандартные варианты рэндзоку-укэ обычно повторяются по три раза. При выполнении серии блоков руки с максимальной скоростью попеременно поднимаются и опускаются для защиты, и хотя в ката эти движения обычно повторяются по три раза, естественно, в реальности руки опускаются и поднимаются столько раз, сколько необходимо для защиты — три, пять — сколько надо.

Объяснение применения блока *дзёдан рэндзоку-укэ*: противник наносит мне прямой удар правым кулаком. Я блокирую его левой кистью (правой кистью я усиливаю блок, она готова отразить удар противника). Если противник тут же, без паузы, выбросит в меня



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

второй удар — левым кулаком, а тут же подниму вверх правую руку, которую держал наготове, и отобью удар. Это показано на рис. 33 и 34.

Рэндзоку-укэ — это последовательное блокирование последовательных ударов противника, но в бою нельзя только защищаться, очень важно как можно быстрее использовать свободную правую или левую руку, чтобы нанести удар противнику (в *ката каратэдо* прорабатывается только использование блока против «двойки» или «тройки» ударов противника).

При переходе от последовательных блоков к атаке и с технической точки зрения, и с точки зрения практичности удобнее всего использовать удар *нуки-тэ* (см. рис. 4). Например, из положения, показанного на рис. 33, правая рука может сразу нанести вертикальный (*тамэ*) или горизонтальный (*ёко*) удар. При этом, даже если противник нанесет мне навстречу удар левым кулаком, поскольку моя правая рука будет с внутренней стороны от левой руки противника, преимущество будет на моей стороне.

Рис. 35. Тюдан рэндзоку-укэ — «последовательные блоки на среднем уровне» (1)

Рис. 36. Тюдан рэндзоку-укэ (2)

Рис. 37. Тюдан рэндзоку-укэ (3)

Рис. 38. Тюдан рэндзоку-укэ (4)

На рис. 35 показана стандартная форма этого блока в *ката*, а на рис. 36—38 — его применение в поединке.

Как объяснялось в предыдущих абзацах, *рэндзоку-укэ* — это способ защиты от нескольких последовательных ударов противника.



Рис. 35

Стандартную форму этого блока, выполняемую в *ката*, иллюстрирует только один рисунок (рис. 35), но в *ката каратэдо* этот блок, как и описанный в предыдущем разделе *дзёдан рэндзоку-укэ*, выполняется три раза подряд на высокой скорости. Почему блок *тюдан рэндзоку-укэ* выполняется трижды, читатель поймет, ознакомившись с предлагаемым далее объяснением.

Объяснение применения *тюдан рэндзоку-укэ*: противник наносит прямой удар на среднем уровне *тюдан тёку-дзюки* левым кулаком в солнечное сплетение. Я отступаю левой ногой и, разворачиваясь к противнику боком (*хамми*), отбиваю удар правой рукой, как показано на рисунке. При этом, как показано на рисунке, задействуется и левая рука, которая усиливает блок и держится наготове. Противник сразу же, без паузы, выбрасывает второй удар — правым кулаком. В ответ я пускаю в ход свой «резерв» — левую руку. Ею я отбиваю вниз (*ути-осаэ*) правый кулак



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

противника и затем своим правым кулаком наносю удар (*ути-ками*) в лицо противнику, подавляя его атакующий порыв. Рис. 36—38 иллюстрируют эту серию. Что касается последнего движения, то совсем не обязательно наносить удар противнику именно в лицо, можно также нанести удар в солнечное сплетение. В *ката каратэдо* при выполнении этого блока применяется как раз удар в солнечное сплетение.

Если же противник сначала наносит удар на среднем уровне правым кулаком, то я отступаю правой ногой и, разворачиваясь к противнику левым боком, отбиваю своей левой правую руку противника, второй его удар — левым кулаком — отбиваю вниз (*ути-осаз*) правой рукой и тут же левым кулаком наносю удар противнику либо в лицо, либо в солнечное сплетение. В данном случае все действия выполняются зеркально, по отношению к показанному на рисунках.

Рис. 39. Сагваси-укэ — «блок ногой цапли»

Рис. 40. «Внутренний» блок сагваси-укэ

Рис. 41. «Наружный» блок сагваси-укэ

Рис. 42. Переход к контратаке после «наружного» блока сагваси-укэ

Стандартная форма в *ката*; позицию с вынесенным вверх — вперед по центру своего туловища до горизонтального уровня коленом правой или левой ноги называют «блоком ногой цапли» — *сагваси-укэ*. В этой позиции носок поднятой ноги естественно опущен вниз. Колено из положения «смирно» выносится не просто вперед, а немного внутрь [от центральной линии], чтобы прикрыть гениталии.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

Объяснение применения *сагваси-укэ*. Сначала — объяснение «внутреннего» блока *сагваси-укэ* (*ути-укэ*). Противник наносит мне удар правой ногой в пах. Я резко выношу перед собой правое колено, в результате нога противника отлетает внутрь, и удар утрачивает эффективность. Если из конечного положения блока я просто выпрямлю правую ногу в колене и нанесу ею удар, то моя нога неожиданно для противника попадет ему точно в гениталии.

В ответ на удар противника левой ногой я отбиваю его левой ногой «внутренним» блоком и, выпрямляя левую ногу, тут же наносю противнику удар в пах.

Теперь разберем использование «наружного» *сагваси-укэ*. Противник наносит мне удар правой ногой. Я разворачиваюсь влево и резко, описанным способом выношу вверх правое колено. В результате правая нога противника проходит мимо меня с правой стороны, снаружи от моей ноги.



Рис. 42

В этот момент, пока противник не опустил ногу на пол, я делаю большой шаг вперед — вправо по диагонали правой ногой. При этом я сильно толкаю противника в бедро его поднятой правой ногой своим правым бедром и вывожу его из равновесия, разворачивая к себе спиной. Ставя правую ногу на пол, я одновременно ладонями обеих рук бью противника в таз и в спину, опрокидывая его на пол лицом вниз. При своевременном применении этого приема противник при падении может пролететь несколько метров.

Рис. 43. Сико гэдан-укэ — «блок на нижнем уровне в стойке сико»

Рис. 44. Сико гэдан-ука

Рис. 45. Дзёдан ёко-укэ — «горизонтальный блок на верхнем уровне»

Стандартная форма, используемая в *ката*, и объяснение применения *сико гэдан-укэ*: в бою противник наносит мне удар левой ногой. Я отступаю левой ногой назад и отбиваю удар, разворачиваясь к противнику правым боком (*миги хамми*) и принимая стойку *сико*, как в стандартной форме *сико гэдан-укэ*. Если в такой ситуации про-



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

тивник с постановкой ноги наносит мне прямой удар левым кулаком в лицо, то я, приподнимаясь, отбиваю его удар блоком *ёко-укэ*. Сразу после *ёко-укэ* я могу нанести в лицо противнику удар *ура-ути* тыльной стороной правого кулака.

Рис. 46. Укиаси гэдан-укэ — «блок на нижнем уровне в стойке укиаси»

Рис. 47. Укиаси гэдан-укэ

Рис. 48. Дзёдан ёко-укэ — «боковой блок на верхнем уровне»

Блок *гэдан-укэ* в стойке *укиаси*, так же как и блок *гэдан-укэ* в стойке *сико*, — это естественное положение, которое принимают при отражении удара противника ногой. Чтобы легко блокировать удары ногами противника любым способом — будь то с помощью *сико гэдан-укэ*, *укиаси гэдан-укэ*, *сагиаси-укэ* и т.д., нужно основательно изучить и отработать эти способы защиты на тренировках.

Применение *укиаси гэдан-укэ* в основном совпадает с применением только что описанного блока *сико гэдан-укэ*, поэтому я опускаю его объяснение. В данном случае вторая рука, которую я держу наготове, находится



Рис. 47



Рис. 48

в другом положении, но существенной разницы нет, можно использовать любой из показанных вариантов.

Стойку «укиаси» — «скольжения по поверхности» — называют еще *нако-аси* — «кошачьи лапки» («кошачья стойка»).

Рис. 49. Сасаэ-укэ — «блок с поддержкой второй рукой». Стандартная форма (1)

Рис. 50. Сасаэ-укэ (2)

На рис. 49 блок выполняется правой рукой, сжатой в кулак, к которому прижимается левая ладонь, а на рис. 50 — правой ладонью, к которой прижимается левая. Это два варианта одного и того же блока *сасаэ-укэ*. При выполнении блока левая ладонь поддерживает сжатую в кулак или разжатую правую руку, но не «липнет»



Рис. 49



Рис. 50

к ней, потому что я должен быть готов в любой момент использовать ее любым способом, как того потребует ситуация. Применение левой руки объясняется в разборе способов применения *сасаэ-укэ* далее.

Варианты *сасаэ-укэ*, показанные на рис. 49 и 50, отличаются также положением ног. На рис. 49 левая нога поставлена к правой сзади, она стоит на носке, а на рис. 50 левая нога поставлена позади правой и стоит с прижатой к полу пяткой. Соответственно, на рис. 49 мой вес смещен на переднюю ногу, а на рис. 50 — на заднюю.

Положение блокирующей правой руки — сжата она в кулак или разжата — не меняет смысла блока *сасаэ-укэ*.

Рис. 51. «Внутренний» блок *сасаэ-укэ*

Рис. 52. Переход к контратаке после «внутреннего» блока *сасаэ-укэ*

Противник наносит мне удар левым кулаком, я отбиваю его «внутренним» блоком *сасаэ-укэ* сжатой в кулак правой рукой и затем наношу контрудар правым кулаком противнику в лицо. Левая ладонь при блоке прижата к правому кулаку и подпирает его, в момент



Рис. 51



Рис. 52

удара правым кулаком, оставаясь на месте, она сжимается в кулак, так усиливается ее готовность к защите от возможного удара противника правым кулаком.

При отбиве удара левого кулака противника блоком *сасаэ-укэ* я могу также прямо из конечного положения блока выбросить вперед левую руку и нанести левым *сютто* удар по левой стороне шеи противника.

Рис. 53. «Наружный» блок *сасаэ-укэ*.

Рис. 54. Переход к контратаке после «наружного» блока *сасаэ-укэ*.

Противник наносит мне удар правым кулаком, я отбиваю его сжатой в кулак правой рукой «наружным» блоком *сасаэ-укэ*, затем разжимаю кулак и резко отталкиваю правую руку противника, выводя его из равновесия, и наношу ему удар левым кулаком в правый бок.

Для выполнения как «внутреннего», так и «наружного» блоков *сасаэ-укэ* в равной степени используются обе руки. Я думаю, что с помощью этих объяснений читатель в процессе тренировок сможет хорошо разобраться в технике выполнения этого блока и в его применении.



Рис. 53



Рис. 54

Рис. 55. *Осаэ-укэ* — «придавливающий блок» (1)

Рис. 56. *Осаэ-укэ* (2)

Рис. 57. *Осаэ-укэ* (3)

На рис. 55 показана стандартная форма этого блока, применяемая в *ката*, а на рис. 56 и 57 — его применение в поединке.

Стандартная форма блока *осаэ-укэ*: кулаком левой руки я отбиваю удар противника вниз (*ути-осаэ*), а правым кулаком наношу вперед хлыстовой (*ути*) или тычковый (*цукки*) удар.

Объяснение применения *осаэ-укэ*: противник наносит мне прямой удар на среднем уровне правым кулаком, я отвожу его левой ладонью (или кулаком) вниз и одновременно правым кулаком наношу в лицо противнику хлыстовой или тычковый удар тыльной стороной кулака *ура-кэн*.

Если противник наносит мне прямой удар на среднем уровне левым кулаком, я отвожу его правой рукой вниз и одновременно левым кулаком наношу в лицо противнику хлыстовой или тычковый удар *ура-кэн*.

Удар *ура-кэн* наносится по диагонали снизу — вверх, если удар технически правильный, точный и сильный, он очень эффективен.



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

Рис. 57. Хикитэ-гэри — «удар ногой с рывком за руку» (1)

Рис. 58. Хикитэ-гэри (2)

Стандартная форма удара *хикитэ-гэри*, применяемая в *ката*: сжатые в кулаки (тыльными сторонами вверх) руки приведены к левому боку, правая согнутая в колене нога высоко поднята и выполняет толчущий удар ребром стопы («нога-меч» — *сокуто*) по диагонали вниз.

Объяснение применения удара *хикитэ-гэри*: противник наносит мне прямой удар на среднем уровне левым кулаком, я пресекаю его «наружным» блоком «рука-крючок» *кагитэ-үкэ* левой рукой, затем захватываю руку противника обеими руками, как показано на рисунке, сильно дергаю его на себя — влево и одновременно наношу удар ребром правой стопы в коленную чашечку или в бедро левой ноги противника.

(Блок «рука-крючок» *кагитэ-үкэ* выполняется так: блокируя удар противника заястьем со стороны *сюто* при повернутой вниз ладони, я захватываю руку противника сразу же после того, как моя рука соприкасается с нею.)



Рис. 57



Рис. 58

Удар ребром стопы должен наноситься не снизу-вверх восходящим движением, а толчковым, топчущим движением сверху-вниз. Путем тренировок можно научиться выполнять этот удар очень быстро и эффективно. Помимо представленной здесь комбинации с захватом *хикитэ-гэри*, этот способ выполнения удара часто эффективно применяется и при нанесении удара вбок *ёко-гэри*.

Рис. 59. Отоси гэдан-гамаэ — «нижняя изготовка, припав к земле» (1)

Рис. 60. Отоси гэдан-гамаэ (2)

Стандартная форма изготовки *отоси гэдан-гамаэ*, используемая в *ката*: изготовка в низком приседе, когда правое колено полностью согнуто, правая пятка оторвана от земли, на нее опущена правая ягодица, а левая нога вытянута в сторону, называется «нижняя изготовка, припав к земле» — *отоси гэдан-гамаэ*. На тренировках необходимо научиться быстро принимать левую и правую изготовки *отоси гэдан-гамаэ*.

Объяснение применения *отоси гэдан-гамаэ*: если я попал в окружение многочисленных противников и вижу, что мне невыгодно вступить с ними в решительную схватку на месте, я вырываюсь из окружения и пускаюсь в бегство, потому что, с тактической точки зрения, мне важно разделить своих противников. В этой ситуации противники, естественно, бросаются вдогонку. В то мгновение, когда один из них уже почти нагнал и вот-вот меня схватит, я внезапно припадаю к земле и принимаю изготовку *отоси гэдан-гамаэ*, и мой враг, бегущий следом со всех ног, застигнутый врасплох, спотыкается о мою вытянутую ногу и кубарем летит



Рис. 59



Рис. 60

на землю. Пока он не опомнился, я могу мгновенно атаковать его. Моя сжатая в кулак рука, расположенная над коленом вытянутой ноги, служит для защиты колена и для атаки.

Другой случай использовать изготовку *отоси гэдан-гамаэ* может представиться, если, идя по улице, я окажусь свидетелем сцены, когда группа людей будет гнаться за преступником с криками: «Вор! Вор! Держи его!» Применяв изготовку *отоси гэдан-гамаэ*, я смогу схватить преступника. При этом не обязательно и припадать к земле и вытягивать ногу; по тому же принципу, чтобы дать преступнику подножку, можно использовать и трость, которую я имею при себе. Это тоже будет один из способов применения *отоси гэдан-гамаэ*, найденный благодаря смекалке.

Рис. 61. Отоси гэдан-укэ — «нижняя защита, припадение к земле» (1)

Рис. 62. Отоси гэдан-укэ (2)

Стандартная форма блока *отоси гэдан-укэ*, используемая в *ката*, и основной совпадает со стандартной формой изготовления *отоси гэдан-гамаэ*. Объяснение применения блока *отоси гэдан-укэ*: этот блок применяется для защиты от удара ногой при подъеме после падения или из сидячего положения.



Рис. 61

на землю. Пока он не опомнился, я могу мгновенно атаковать его. Моя сжатая в кулак рука, расположенная над коленом вытянутой ноги, служит для защиты колена и для атаки.

Другой случай использовать изготовку *отоси гэдан-гамаэ* может представиться, если, идя по улице, я окажусь свидетелем сцены, когда группа людей будет гнаться за преступником с криками: «Вор! Вор! Держи его!»

Применив изготовку *отоси гэдан-*

гамаэ, я смогу схватить преступника. При этом не обязательно и припадать к земле и вытягивать ногу; по тому же принципу, чтобы дать преступнику подножку, можно использовать и трость, которую я имею при себе. Это тоже будет один из способов применения *отоси гэдан-гамаэ*, найденный благодаря смекалке.

Рис. 63. Укиаси гэдан сюто-укэ — «блок ребром ладони на нижнем уровне в стойке укиаси» (1)

Рис. 64. Укиаси гэдан сюто-укэ (2)

Стандартная форма блока *гэдан сюто-укэ*, используемая в *ката*, — это блок *сюто-укэ* на нижнем уровне в позиции *укиаси*.

Объяснение применения *гэдан сюто-укэ*: противник наносит мне удар левой ногой, я отступаю левой ногой, немного приседаю и разворачиваюсь к нему правым боком (*миги хамми*) и отбиваю удар блоком *гэдан сюто-укэ*. На рисунке показан момент захвата левой лодыжки противника после блока на нижнем уровне правым *сюто*. При умелом захвате лодыжки можно высоко задрать ногу противника и опрокинуть его на землю.

Если же, наоборот, мою ногу таким способом захватил противник, мне следует изво всех сил толкнуть захваченную ногу вперед — вниз, к земле, и нанести серию ударов кулаками в лицо противнику.



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Рис. 65. Дзэнкуцу гэдан-укэ — «блок на нижнем уровне в стойке дзэнкуцу» (1)



Рис. 66

Рис. 66. Дзэнкуцу гэдан-укэ (2)

Стандартная форма блока *дзэнкуцу гэдан-укэ*, используемая в *ката*: в левосторонней стойке *дзэнкуцу*, левая сжатая в кулак рука выполняет блок на нижнем уровне.

Объяснение применения *дзэнкуцу гэдан-укэ*: противник наносит мне удар левой ногой, я отступаю левой ногой на шаг назад и, переходя в стойку *дзэнкуцу* и разворачиваясь к противнику правым боком (*миги хамми*), отбиваю удар ноги блоком *гэдан-укэ* мизинцевой стороной предплечья у кисти (*ура котэ*). Если в такой ситуации противник сразу после удара пытается шагнуть бьющей ногой на меня с ударом кулаком, я выпрямляю правую ногу и, приподнимаясь, использую блок *ёко-укэ* предплечьем у кисти со стороны большого пальца (*омотэ котэ*). Выпрямление передней ноги из положения *дзэнкуцу* и небольшой отвод туловища назад имеют очень большое значение, с точки зрения выбора правильной дистанции до противника. При точном выборе дистанции для защиты от атаки противника блокировать запястьем не потребуется.

Блок *укиаси гэдан сюто-укэ*, описанный на предыдущей странице, блок *дзэнкуцу гэдан-укэ*, описанный здесь, а также описанные выше блоки *сико гэдан-укэ* и *укиаси гэдан-укэ* более или менее похожи; это естественные позиции, применяемые по ситуации в бою.

Рис. 67. Моротэ-дзуки — «удар двумя руками» (1)

Рис. 68. Моротэ-дзуки (2)

Стандартная форма удара *моротэ-дзуки*, используемая в *ката*: в левосторонней стойке *дзэнкуцу* обе руки одновременно наносят тычковые удары кулаками, левый кулак — снизу, правый — сверху, кулаки обращены друг к другу внутренними сторонами. При правосторонней стойке *дзэнкуцу* внизу правый кулак, вверху — левый.

Объяснение применения *моротэ-дзуки*: противник с шагом правой ногой на меня наносит мне удар правым кулаком в лицо, я отступаю на шаг левой ногой и наносю противнику обеими руками удар *моротэ-дзуки* — левый кулак вверху, правый внизу, поражая одновременно две зоны — лицо и солнечное сплетение.



Рис. 67



Рис. 68

В зависимости от дистанции, удар *моротэ-дзуки* можно применять либо с отшагом левой ногой назад, либо с шагом правой ногой вперед, на противника.

Поскольку при выполнении *моротэ-дзуки* кулак моей расположенной сверху руки оказывается с внутренней стороны от бьющей руки противника, эта рука одновременно и наносит удар, и выполняет защиту.

Если противник схватил меня за волосы, я поворачиваю голову вбок и одновременно наношу противнику удар способом, близким к стандартному *моротэ-дзуки*. Противник не выдержит удара и отпустит хват за волосы.

Рис. 69. Дзёдан сутэми укэ — «блок самопожертвования на верхнем уровне» (1)

Рис. 70. Дзёдан сутэми укэ (2)

Рис. 71. Дзёдан сутэми укэ (3)

Стандартная форма блока *дзёдан сутэми-укэ*, используемая в *ката*: левая ладонь обхватывает правый кулак, руки подняты вверх перед головой.

Объяснение применения *дзёдан сутэми-укэ*: в бою в ситуации, показанной на рис. 70, когда противник собирается ударить меня тростью или палкой, я, как показано на рис. 71, подсакиваю к противнику, подставляя руки, сложенные в блок *дзёдан сутэми-укэ*, и далее действую по обстановке.

Блок *дзёдан сутэми-укэ* — это способ защиты обеими руками самой важной части тела — головы — с последующим захватом оружия противника. Если мне



Рис. 69



Рис. 70

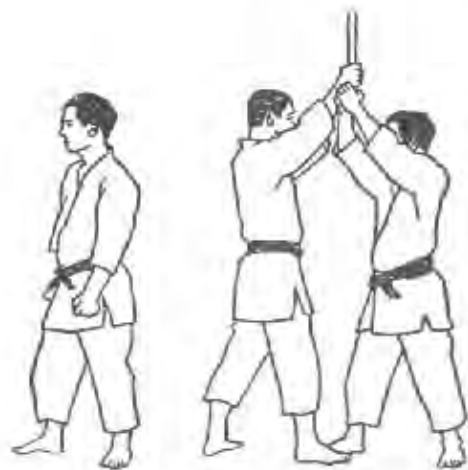


Рис. 71

удалось подскочить к противнику под руки, как это показано на рис. 71, самым важным будет отобрать у него оружие. Для этого из положения, показанного на рис. 71, правой рукой я захватываю правую руку противника, левую руку сжимаю в кулак и изо всех сил наношу им удар противнику на среднем уровне (в бок, грудь, живот и т.д.). Выведя противника из равновесия, я могу теперь захватить его руку, которую контролировал своей правой рукой, и отобрать у него оружие. Если же, подскочив к противнику под руки, я сразу схватил обеими руками его оружие, то я могу ударить противника в пах или в низ живота коленом, вывести его из равновесия и потом с легкостью отобрать у него оружие.

Очень легко отобрать оружие у противника, выведя его из равновесия с помощью такого удара кулаком или коленом, но если я попытаюсь сразу отобрать оружие, не нанеся удара, то, наоборот, попаду в невыгодное положение. Дело в том, что внимание противника сосредоточено на оружии, поэтому сразу отнять оружие

у него очень сложно. С другой стороны, из-за того, что внимание противника сосредоточено на оружии, в его защите много слабых мест (*суки*), которые и следует атаковать в первую очередь. После такой атаки противник почувствует, что его атака сорвана, или даже что ему пришел конец; как бы то ни было, я заставляю внимание противника переключиться на другое место и тогда, воспользовавшись благоприятным моментом, смогу отобрать у него оружие.

Если в ситуации, вроде той, что показана на рис. 70, я попытаюсь сблизиться с противником прыжком, но проявлю нерешительность, противник может, с отшагом левой ногой назад, ударить меня палкой сбоку. Поэтому, если противник вооружен, нужно сохранять спокойствие и, вместо того, чтобы совершать опрометчивые прыжки, выждать удобный момент и максимально быстро скачком приблизиться к противнику.

В бою с вооруженным противником самое главное — сохранять спокойствие и ни на мгновение не терять бдительности, уловить удобный момент и действовать с максимальной скоростью.

В *каратэдо* существуют самые разные приемы боя с вооруженным противником, но обо всех них я расскажу в другой раз.

Завершая этот краткий обзор стандартных базовых форм *каратэдо* и способов их применения, я хочу сказать, что здесь показана только ничтожная часть технических приемов *каратэдо*. Техника *каратэдо* поистине неисчерпаема. Надеюсь, мне еще представится возможность рассказать о ней читателям.

Возможно, читатели этой главы, занявшись самостоятельным изучением техники *каратэдо*, обнаружат, что при объяснении я многое упустил из виду. Но имейте в виду, что *каратэдо* по-настоящему широко раскрывается только перед тем, кто постоянно работает над его изучением и совершенствуется. Поэтому в заключение

я хочу пожелать читателям не впадать в пустое теоретизирование, а приступить к тренировкам и практическому совершенствованию в *каратэдо*.

秘傳

第
四
號

В следующих выпусках:

- ❖ Модернизация японских боевых искусств в эпоху Мэйдзи (1868–1912) и рождение будо
- ❖ Ката в классических будо эпохи Мэйдзи (1868–1912)
- ❖ Такэноути-рю дзюдзюцу
- ❖ Василий Сергеевич Ощепков: начало пути мастера
- ❖ Хигаонна Канрё – основоположник Нахатэ

