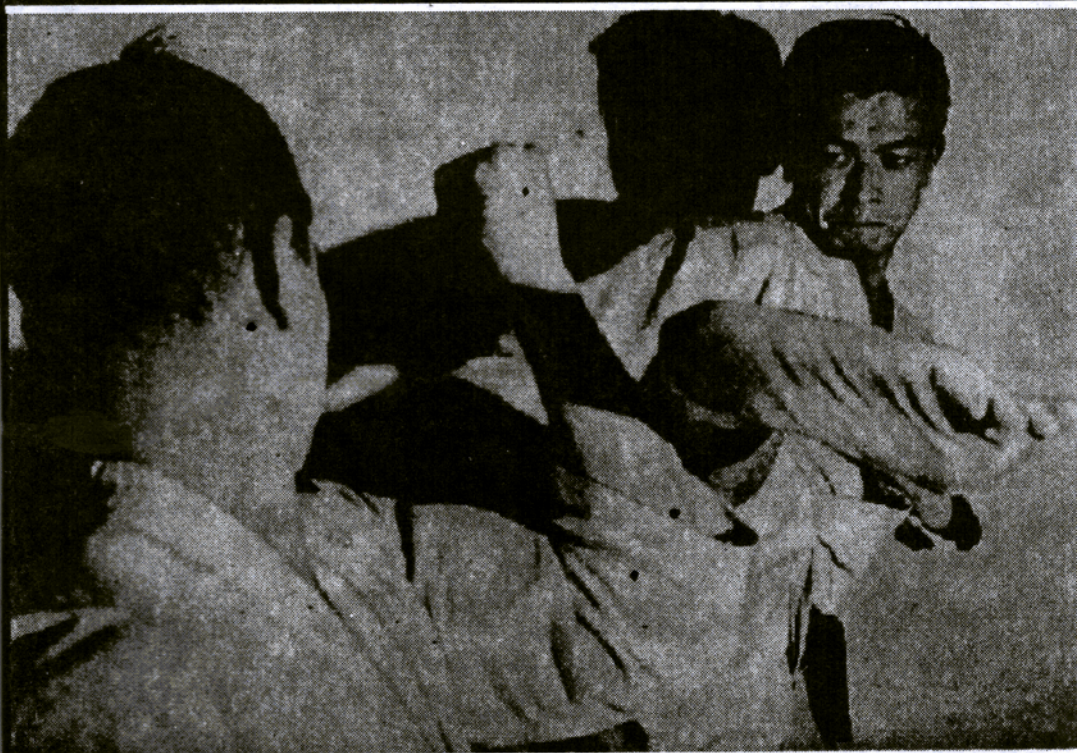


Ролан Хаберзетцер

КАРАТЭ-ДО

**От азов
до черного пояса**



АВТОР

Ролан Хаберзетцер, профессор истории и географии, одним из первых французов, получивших черный пояс каратэ-до, которым он занимается с 1958 года. Он является экспертом боевых искусств Дальнего Востока, автором многих книг по технике и истории каратэ и кунфу, популярный во франкоговорящих странах, был главным редактором специализированного ревью «Будо-Магазин» и в 1982 году получил 7 дан каратэ-до, что является исключительным случаем для жителя Запада.

Ролан Хаберзетцер является профессором каратэ-до, имеющим французский и японский государственные дипломы (также профессором тай-и-цюань в Гондзю-кане в Токио), дипломом Гонконгской ассоциации тайских боевых искусств, является техническим советником отделения каратэ в университетском клубе в г. Страсбурга и председателем созданного им в 1974 году центра Будо, целью которого является установление связей между всеми будо-ка, которые озабочены духовным будущим боевых искусств. Он был одним из первых европейцев, которые предостерегали от опасности только спортивного развития этих искусств, изолированного от культурных традиций.

Его большая заслуга заключается в том, что с помощью своих книг он способствовал развитию более широкого взгляда на предмет и возврату к традиционным ценностям Будо.

Le Centre De Recherche Budo, Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor France

читатели. Мы с большим удовольствием представляем вашему вниманию труд известного Мастера каратэ-до Ролана Хаберзетцера — первый систематический учебник издан на русском языке в переводе. Книга содержит всю необходимую информацию для систематического и углубленного изучения каратэ-до с первых шагов и заканчивая получением 10 дана. Дается подробное описание всей основной техники каратэ-до, производных форм. Приводятся исчерпывающие методические рекомендации, дающие возможность правильно и четко выполнять технику каратэ.

Особенно отличительная особенность работы Р. Хаберзетцера заключается в том, что в каратэ-до приведена техника трех наиболее популярных школ: Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю. Поэтому будет интересно не только начинающим, но и уже имеющим каратэ-до, оно поможет им сравнить технику каратэ-до с техникой других школ, обогатив таким образом знания в изучаемом искусстве, так как по мнению основателя современного каратэ-до Г. Фунакоши оно должно быть единым. Каждая школа имеет свои сильные стороны: технику, которую наиболее эффективно применить в определенной ситуации. Каратэ-ка, знающий эти сильные места может универсально применять себя, вот почему каратэ-до должно быть единым.

Держите в руках первую часть книги, которая называется «АТЭМИ-ВАЗА: ТЕХНИКА ПОРАЖАЮЩИХ УДАРОВ». Она включает в себя историю возникновения и развития Каратэ, основные физические и психологические факторы, без знания которых невозможно углубленное изучение каратэ-до; в их числе: техника дыхания, мышечная работа, кимэ, уки-осеки, тоски поражения и многое другое. Основы техники: уки-осеки, перемещения, начала цуки, учи и аши-ваза.

Вторая часть «АТЭМИ-ВАЗА: ТЕХНИКА ПОРАЖАЮЩИХ УДАРОВ», содержит в себе материал для углубленного изучения ударов руками и ногами. Приведены все основные формы цуки-осеки, учи-ваза, аши-ваза, а также производные формы и варианты применяемые разными мастерами.

Третья часть «УКЭ-ВАЗА: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ», посвящена защите — первопричине существования каратэ и других боевых искусств. Она содержит технику блогочных жестких, останавливаю-

щих, мягких, сметающих, цепляющих и т.д. Технику уходов и останавливающих ударов, захватов и сваливаний.

Четвертая часть «КУМИТЭ: ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ», вводит ученика в увлекательный мир тренировок с партнером. В ней автор разворачивает перед читателем всю систему классической подготовки к вольному бою (дзю-кумитэ). Представлены различные формы кумитэ: гохон-кумитэ, санбон-кумитэ, кихон-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ и подробная методика их изучения. Кроме того он содержит национальные правила спортивного поединка (кумитэ-шиай).

Пятая часть «КАТА», освещает наиболее загадочную и малопонятную часть каратэ — ката. Объясняется значение ката в каратэ-до, приводится подробная методика их изучения; она включает в себя программные ката Шотокан и некоторые ката Годзю-рю.

Шестая, заключительная часть, «ПОДГОТОВКА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ», освещает период подготовки к получению черного пояса, знакомит читателя с тонкостями каратэ, дотоле ему неизвестными.

Публикация «Каратэ-до» являет исключительное событие в издательской практике. Это полный учебный курс каратэ-до, написанный очень доходчиво, на высоком качественном уровне. Он открывает обширную серию книг под общим названием «Библиотека боевых искусств» в которой планируется издавать ставшую классической литературу по каратэ и прочим боевым дисциплинам, как например дзю-дзюцу, кэндо, сумо, ниндзюцу и т.д.

Единственной нашей целью является огромное желание как можно полнее информировать наших читателей о сути и методах боевых искусств. Нам очень бы не хотелось, чтобы энтузиасты разочарованные вследствие своей необученности, столь же быстро отвернулись от них, как и обратились, пройдя таким образом мимо уникальной возможности обогащения и развития своей личности.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошло уже двадцать лет с тех пор, как Каратэ-До (дословно «путь пустой руки») с «грохотом» ворвалось в мир прикладных видов спорта Европы. Демонстрируя удары, разбивающие кирпичи, черепицу, или разламывающие доски, те, кто был посвящен в это японское боевое искусство очень быстро завоевали репутацию опасных, если не непобедимых бойцов; первые японские мастера каратэ, проезжающие через Францию или приглашенные отдельными кружками энтузиастов показали ошеломляющую эффективность, открыли новое измерение в науке о бое без оружия, которую до того представляли дзюдо-ка или французские боксеры. Вдохновленные этой новой дисциплиной, требующей постоянных тяжелейших тренировок и совершенного господства над телом и духом, но поразительно эффективной в реальном бою и к тому же пленяющей воображение духовном обогащением, первые французские каратэ-ка (занимающиеся каратэ), с жаром осваивали азы. Техника самозащиты, способы владеть собой, школа аскетизма — все эти аспекты тогда смешались в душах жителей Запада, начавших с интересом открывать для себя цивилизацию Дальнего Востока.

Этот «героический период» — период открытий, организации, завоеваний — завершен; первые опыты сменились уверенной техникой, появились кадры руководителей и инструкторов. Не все шло гладко, поскольку непонимание, соперничество, недостаток информации тормозили развитие; западные каратэ-ка с удивлением открыли для себя, что под названием каратэ-до скрывается множество более или менее отличающихся друг от друга видов техники, разработанных соперничающими японскими школами. Параллельно завоевала популярность, причем, главным образом благодаря «проповедям» японских специалистов, и постепенно развивалась спортивная форма каратэ-до; в результате этого публика, которую всегда привлекали «подвиги» каратэ-ка, в изобилии де-

монстрируемые в кино и описанные в литературе, интересуется прежде всего практикой зрелищного спорта, полезного для обывателей (всегда можно сохранить лицо, в случае, если...), которая обычно и называется каратэ; суффиксом До («путь», путь духовный, философский) все чаще и чаще пренебрегают, предают его забвению, по крайней мере это касается большинства занимающихся каратэ; так можно потерять истинную цель боевого искусства — физическое и духовное развитие человека; между тем, несомненно, что возможности каратэ-до не исчерпываются аспектами спорта, многочисленными, но ограниченными, какими бы привлекательными и полезными они ни были.

Мы хотим в данной работе ограничиться этой последней, уже весьма обширной, стороной. Для достижения поставленной цели необходимо вначале построить прочный фундамент, основываясь на рациональных и систематических тренировках, направленных на приобретение эффективности; после этого каждый сможет сам совершенствоваться в том аспекте каратэ, который привлекает его больше. Но как создать эту основу? Возможны два направления: на Востоке — действуют почти интуитивно, следуют за учителем, не задавая вопросов, безгранично доверяя ему; на Западе, напротив, всегда торопятся, не ощущая никакого вкуса к нащупыванию пути; прежде чем выполнить, здесь стремятся понять, хотят, чтобы их убедили, и только после этого по-настоящему воспринимают указания учителя и осознают их значение. Впрочем, этот последний путь все больше становится преобладающим в Японии, с тех пор как эта страна оказалась захваченной беспокойным ритмом современной цивилизации. Этим неотвратимым изменением состояния духа новых поколений каратэ-ка объясняется как то, что древние технические действия рассматриваются с научной точки зрения, иногда исправляются за счет современных знаний в этой области, так и то, что японские специалисты, основываясь свои курсы обучения на более рациональных методах, добиваются такого успеха у публики. Технические действия изучаются, таким образом, в свете законов физики и психологии; изучаются законы движения, соотношение между статической и кинетической энергией, значение силы вращения и силы перемещения, игра (вклад) суставов и мышц, применение принципа рычага к различным частям человеческого тела, и так далее.

Теперь, когда формы тренировки обоснованы научно, не нужно рисковать получить травмы на тренировках, проводить несчастные эксперименты, терять время на беспорядочные, бесплодные усилия; стало возможным дозировать усилие, исправить каждый промах надлежащим способом, быстрее добиться результатов, действуя продуманно. Одним словом, каратэ-до стало современным спортом. Однако лицо его не изменилось, и в итоге различие с традиционным обучением весьма невелико; в самом деле, удивительно, насколько технические действия, которым учат старые Мастера, соответствуют современным, недавно открытым научным принципам; это служит достаточным доказательством того, что их изыскания были глубокими и всегда заслуживают нашего внимания.

Существует большое количество учебников, в которых предлагаются методы каратэ того или иного стиля. Это вносит еще большую сумятицу в умы, тормозя общий прогресс каратэ-ка, ибо затрудняет выработку общего пути в этом боевом виде спорта. Однако представляется, что, несмотря на несколько отличные названия технических действий или различия в их деталях при выполнении одного и того же движения, каратэ представляет собой единое боевое искусство, в котором каждый из японских стилей углубленно разрабатывает тот или иной аспект, в зависимости от поставленной цели (бой с одним противником, бой с несколькими противниками, спортивные соревнования, технические действия, изменяющиеся в зависимости от конституции выполняющих их людей и т.д.). Следовательно, возможно, не теряя времени на незначительные детали, проанализировать каждое техническое действие, сравнить формы его выполнения в основных школах (Шотокан, Вадорю, Годзюрю), и за счет этого лучше понять законы каждого из них; проделывая это, каждое движение рассматривают под новым углом зрения, причем становится ясным, что каждая форма применима, как минимум, в определенный момент или в данных обстоятельствах; каратэ выигрывает от беспристрастного сравнения стилей и от духа поиска, сопровождающего такое сопоставление. Однако не следует ошибаться относительно наших намерений: мы говорим о сравнении, а не о синтезе, мы убеждены, что такое сравнительное изучение может стать отправной точкой для создания уникальной методики, но мы все же продолжаем сознавать, что немногие

смогут предложить собственный метод, способный занять место среди тех, которые применяют опытные специалисты. Здесь мы стараемся не переходить границы.

В данной книге мы сгруппировали основные технические действия согласно логической классификации и с использованием французской номенклатуры, при этом указывая японское название для каждого технического действия*; мы старались как можно полнее, даже с риском иногда повториться (например, одно и то же движение может быть использовано как для атаки, так и для защиты), охватить все, поскольку целью настоящего руководства является техническое описание каждого движения; технические действия классифицированы по категориям, а не по степени сложности или по порядку освоения; для каждого технического действия указаны варианты (в зависимости от принадлежности к школе и применения специалистами), производные технические действия (проистекающие из основных), и способы тренировки для его освоения; для каждого технического действия описано сначала выполнение на месте, а затем в перемещении, для того, чтобы познакомить читателя со всеми формами обучения. Для начинающего не должен возникать вопрос, следует ли ему последовательно изучать основное движение и все его варианты и производные формы; важно изучить все, но не одновременно — если он хочет достичь видимого прогресса; начинающий должен стараться освоить прежде всего только основные формы, поистине формирующие тело и дух, пути концентрации силы в различных положениях и обстоятельствах; второстепенные движения приведены в этой книге только для того, чтобы полнее информировать читателя и предоставить в его распоряжение полный сборник описаний технических действий.

Нам представляется очевидным, что все более заметное развитие каратэ в спортивную форму происходит с постепенным упрощением технических действий, и, следовательно, ведет к медленной, но верной унификации; из соперничающих школ, благодаря спортивному импульсу, происходит отбор эффективных движений, в то время как другие отвергаются; этот отбор

кроме, уже ощущается в технических действиях, используемых в спортивных соревнованиях — он порожден новыми требованиями; однако селективный синтез и выработка одной методики — дело времени и новых поколений бойцов. В этом случае каратэ останется живой, интересной и популярной спортивной борьбой.

Такова точка зрения, лежащая в основе данной работы. Может ли она быть источником вдохновения для учителей, практическим учебником для учеников, полезным рабочим инструментом для всех? Сможет ли она указать направление поиска и вызвать плодотворный отклик?

Наконец, прежде чем окончить данный очерк, мы хотели бы горячо поблагодарить наших старых учеников и друзей, г.г. Бозли, Эскама* (первых Черных Поясов Лиги Востока), Дейда, Пардона, Паскаля, Шадэ и Селэна, которые очень помогли в подготовке этой работы.

Прием, оказанный публикой этой работе, утвердил нас в сознании того, что идея сравнить основные японские школы Каратэ оказалась верной. Если жестокие распри по поводу стилей, кажется, уже окончились, по меньшей мере на уровне основной массы практикующих, основатели, под напором общей воли спортсменов быстро почувствовали, что из арсенала каратэ отжило, а что, существенное, следует сохранить. Существенным, по крайней мере в чисто техническом плане, является то, что позволить одержать победу над противником; вследствие этого, под давлением беспощадного современного требования, собственно, условия выживания искусства как спорта, техника каратэ сама становится единой и приходит к строгим, обедненным формам, в которых смешиваются вклады каждого из стилей, претендующих на то, чтобы быть основополагающими, но не всегда выдерживающих проверку временем. Спортивное каратэ исходит только из критерия эффективности в бою с судьей: синтез техники, следовательно, происходит очень естественно по мере роста числа каратэ-ка в мире и их встреч на чемпионатах. Жизненная сила второго чемпионата мира, организованного в апреле 1972 года в Париже и принесшего победу французскому флагу в командном зачете, показала, что Каратэ — это молодой спорт, не принадлежащий исключительно никакой нации и никакому стилю.

Мы искренне надеемся, что это новое издание принесет пользу всем каратэ-ка, стремящимся к совершенствованию, охваченным духом поиска и пренебрегающим устаревшими границами между различными стилями, утверждающими свое собственное толкование общего технического фундамента, приведенного в этой работе.

Автор

* Поскольку для сравнения необходима отправная точка, за основной стиль мы приняли Шотокан, дольше всего практикуемый в Европе (прим. авт.)

ВВЕДЕНИЕ

Каратэ по своей сути есть искусство побеждать самого себя. Это определение с первого взгляда может оказаться любопытным. Слишком уж вошло в привычку оценивать последователя каратэ по деформированности его рук, так как хорошо известно, что одно из его любимых развлечений состоит в том, чтобы ломать руками доски, крошить черепицу и кирпичи... Конечно, такие упражнения существуют и служат для проверки силы ударов каратэ-ка (занимающегося каратэ), однако, к большому счастью, есть множество других, куда более интересных аспектов каратэ.

Каратэ — одно из японских боевых искусств, цель которого состоит в том, чтобы дать каратэ-ка возможность победить врага в реальном бою. Каратэ учит человека сражаться лишь тем оружием, которое дано ему от рождения, оружием естественным — кулаком, рукой, ногой, коленом и т. п. Отсюда и его название: «кара» означает «пустой», «тэ» — «рука». Это способ боя без оружия, стоящий в одном ряду с дзюдо и айкидо. Различия между этими тремя системами мы рассмотрим ниже.

Каратэ становится все более и более популярным, причем не только в Японии, где оно стало частью программы физического воспитания в школах и университетах, но также в Америке и Европе. Интерес, который к нему проявляется, основан на том, что каждый находит в каратэ ответы на свои собственные вопросы. Это боевое искусство представлено несколькими аспектами.

I. ТЕХНИКА БОЯ

Это принципиальная причина существования каратэ. Эта техника, использующая все естественные возможности человеческого тела, является подлинной наукой об ударах, наносимых в жизненно важные точки противника. Она была разработана людьми,

которые в силу своего положения не имели оружия, кроме своего тела, для отражения нападения врага; эти люди наносят свои атаки (букв. «удары, наносимые по телу») с целью атаки или быстрого сокрушительного ответа: одного удара должно быть достаточно для того, чтобы наверняка вывести противника из боя сломав ему кости, повредив органы, вызвав внутреннее кровотечение и т. д. Кроме того, как утверждают некоторые эксперты, существовала еще и секретная техника, называемая «саннэн-гороси», состоявшая в нанесении ударов, влекущих за собой внезапную смерть по истечении трех лет.

Как бы там ни было, каратэ предлагает внушительный набор сокрушающих действий, немедленную эффективность которых легко проверить. Начиная со средневековья оно остается, по крайней мере на гипотетическом поле боя, варварским средством; однако в данном случае речь идет об исходе сражения, а во время борьбы за существование нет места утиливости. Никогда не следует забывать, что основной целью каратэ является реальный бой; легкий стиль, отклоняющийся от этого, не есть подлинное каратэ. Однако просто как методика боя оно нежизнеспособно, потому что в современном мире, где народам угрожает другое оружие, и где каждый должен проповедовать мир, для него нет места. Но здесь на передний план выступают другие его аспекты.

II. САМОЗАЩИТА

Каратэ может сослужить свою службу как система защиты от нападения с оружием или без. Как система самозащиты более жесткая, чем дзюдо и айкидо, она не требует специальной адаптации своей техники; любой из ударов каратэ может быть применен против партнера в «додзе» (зал для изучения каратэ) точно так же, как и против «классического» противника, внезапно появляющегося на улице. Этот момент ценен и не всегда присутствует в других системах. Защита, предлагаемая каратэ, жесткая и, следовательно, должна применяться осмотрительно. Одновременное использование рук и ног, постоянная душевная настроенность на реальную схватку, которую воспитывают занятия в додзе, овладение физическими и психическими силами, достигаемое тренировками, объясняют тот факт, что каратэ-ка среднего уровня способен противостоять сразу нескольким противникам.

Старинное наставление предписывает настоящему каратэ-ка вступать в схватку не менее чем с тремя соперниками, чтобы оставить им какой-то шанс на победу! Основополагающее правило требует все же, чтобы каратэ-ка никогда не нападал первым.

III. СПОРТ

Судя по все чаще организующимся национальным и международным встречам и спортивным соревнованиям данный аспект каратэ интенсивно развивается. Впрочем, толчок в этом направлении дали сами японские мастера под давлением учеников, вероятно по причинам, связанным с престижем своих школ. Стички между последователями соперничающих школ и негостанно нарастающее число жестоких схваток навели учителей на мысль о том, что стоит вести соревнования, урегулированные спортивными правилами. Поэтому было бы неверно утверждать, что спортивный аспект каратэ является порождением падких на всевозможные соревнования людей Запада; однако не подлежит сомнению тот факт, что этот аспект привлекает больше молодежи и больше стимулирует интерес к каратэ (наибольшее число занимающихся находятся в возрасте от 17 до 25 лет). Это — мужественный спорт, в котором у коротышки столько же шансов, сколько и у великана, а у «мухача» — столько же, сколько у тяжеловеса, потому что для победы не нужно сходить с противником вплотную, и при любом ударе дело не доходит до контакта. Можно одобрять такую эволюцию или сожалеть о ней, но все же следует признать, что она отгеснила на второй план традиционные и бесплодные распри о преимуществах стилей, и заставило вернуться к основной цели каратэ умению применять его в бою. Спорт станет фактором, стимулирующим продвижение к унификации стилей и к нивелировке приемов обучения.

IV. ПУТЬ ВОИНА

Спорт — это тот аспект каратэ, который объясняет его «живучесть», но не является единственной ее причиной. Мы касались до сих пор только «каратэ-дзюцу» (искусство каратэ). Существует еще и «каратэ-до»; суффикс «до» (путь) напоминает о том, что каратэ — это также и путь к такому высшему мен-

тальному уровню, который искали философы и мистики всех времен. Этот духовный аспект не менее увлекателен. Искусство боя, каратэ стало средством развития человека, как физического, так и умственного, путем совершенствования человеческой природы в напряженных и трудных испытаниях.

Каратэ — это еще и тренировка, основным назначением которой является возврат человеку ясности духа, его чистоты и простоты, то есть такого духа, каким человек обладал изначально, пока он не потускнел под воздействием внешнего мира. Каратэ дает человеку то состояние спокойствия, которое может дать осознание и господство над собой во всех случаях жизни. Эту безмятежность можно найти только в таком состоянии духа, которое буддизм Дзэн квалифицирует как «пустоту»: это второе значение слова «кара», которое подразумевает не только отсутствие всякого оружия, но и отсутствие всяких дурных и тщеславных намерений.

Вопреки первому впечатлению, каратэ не развивает воинственность, а учит чувству меры, смирению, уважению к жизни; в этом смысл всех искусств Будо («Путь воина»: методы боя, предназначенные для достижения высшего ментального состояния), а также индийской йоги. В этом нет кажущегося противоречия. Техника — ничто без духа. Демонстрация атлетом своей силы в упражнениях на разламывание — ничто по сравнению с тем же результатом, достигнутым человеком внешне хилым, так как в этом случае приходится признать, что кроме простой физической силы, бывает что-то еще. Неправы те, кто утверждает, что это учение о тесной взаимозависимости тела и духа слишком связано с духовностью Востока, чтобы его могли освоить другие народы; многих жителей Запада привлекает этот аспект, наименее связанный с практикой боевого искусства, причем таких людей больше, чем тех, кто стремится к достойному осуждению чувству превосходства или к спортивным титулам и славе. Для этих первых подлинная цель, единственная, ради которой стоит трудиться — это победа над самим собой, над своим страхом и тщеславием, над своей мелочностью и нетерпимостью к другим. Каратэ становится тогда настоящим образом жизни, направленным на полное раскрытие личности — физическое и духовное. Правда, такое каратэ не зрелищно и сначала неинтересно: оно требует времени, практики, и даже возраста; нужно тренироваться

с увлечением, избегать публичных представлений и официальных соревнований и вдохновляться примером старых мастеров Будо, история которых дошла до нас в многочисленных притчах, и которым — нужно сказать — весьма немногие из современных японских экспертов скромно пытаются подражать.

V. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Каратэ, наконец, прекрасное средство для физического развития и сохранения здоровья. Многие из занимающихся каратэ и не преследуют других целей. Это очень сложная физическая культура, заставляющая гармонично работать все мышцы, развивающая гибкость как средство сопротивления, выпрямляющая позвоночник, превращающая жесткие упражнения в ежедневную работу (в противоположность дзюдо, в каратэ позвоночник всегда выпрямлен и располагается по возможности вертикально). Таким каратэ вполне могут заниматься дети, женщины и пожилые люди; повторяемые каждое утро несколько гибких ударов руками или ногами — прекрасное средство разогрева и придания гибкости при включении в работу всех мышц и суставов. Для тех, которые когда-то увлеченно занимались, но потеряли юношескую энергию, занятия каратэ, точно так же как обычная физкультура, позволяют, как минимум, сохранить хорошую форму.

В этой книге будут представлены все упомянутые аспекты, даже «спорт»; впрочем, углубляться только в один аспект и пренебрегать остальными — неверный путь и пустая трата времени. Что же касается так называемых «секретов» неуязвимости, на которые отдельные учителя все еще ссылаются с целью поддержания своего престижа, то мы дадим всего один совет: тренироваться увлеченно и регулярно, серьезно и без ограничений — вот единственный реальный источник эффективности занятий. Легких «трюков» не бывает. Тем, кого разочаровало это утверждение, еще не поздно закрыть эту книгу.

VI. ДОЛГАЯ И СЛОЖНАЯ ИСТОРИЯ

Мы должны сразу же разрушить удобное и распространенное убеждение: каратэ не было создано ни каким-то одним человеком, ни каким-то одним народом. Эта совокупность сдержанных, эффективных, рациональных до мельчайших деталей движений не является продуктом деятельности гения-одиночки, о котором последующие поколения не могут думать иначе, как с почти что религиозным почитанием и с унылым ощущением того, что им никогда не сравниться, не то что превзойти его технический и духовный уровень. Человек может быть гением, но не богом. Ничто из того, что сделано, не будет совершенным и окончательным. Это верно для каратэ так же, как и для всего прочего. Поэтому боевое искусство следует рассматривать как постоянный поиск совершенства, которого нынешние последователи каратэ никогда не достигнут, как не достигли его старые мастера.

Деятельность некоторых людей, чьи имена дошли до нас, положила, конечно, начало каратэ, но они известны нам не столько из-за личного вклада в какие-то древние методы, сколько из-за человеческой и педагогической значимости, которая объясняет влияние, оказанное ими на свое окружение; отсюда и нарастающее распространение техники, которую они лишь несколько трансформировали, не революционизируя в корне фундаментальные принципы. Но тогда остается вопрос: кто открыл эти принципы? Они вырабатывались веками постепенно, в схватках, в опыте и мышлении многих поколений бойцов. Наконец, в соперничестве с другими методами боя наступил день, когда родился синтез этих принципов, названный «каратэ» лишь в начале нашего столетия. В ходе этой длительной эволюции, насчитывающей более двух тысячелетий, были пройдены этапы на пути к современному каратэ, и эти этапы по мере приближения к нынешней стадии его развития преодолевались все быстрее и быстрее; эволюция эта не прекратилась, поскольку унификация различных стилей каратэ еще не завершена. Мы вернемся к этому позднее.

Восстановить историю каратэ трудно, почти невозможно, потому что до начала текущего столетия следы его отыскиваются, только под другими наименованиями, последовательно в Индии, Китае, на островах Рюкю и, наконец, в Японии. Этот последний

этап, конечно, связан с личностью Фунакоши, скончавшегося несколько десятков лет назад. Его имя, до недавнего времени единственно известное для западных последователей, упоминается сторонниками всех стилей каратэ во всех странах. Роль этого мастера в развитии каратэ последнего времени признана во всем мире; наиболее серьезные эксперты ссылаются на его учение и чтят память того, кто в их глазах является основателем и законодателем современного каратэ. В противоположность этому, степень влияния, признаваемая за другими старыми мастерами, значительно колеблется в зависимости от того, какое значение желают приписать тому или иному стилю.

История каратэ в том виде, в каком мы ее здесь представляем — это по возможности полная и беспристрастная реконструкция, основанная на элементах различных школ современного каратэ. Никаких письменных документов нет — либо потому, что каратэ все же практика и к тому секретная, и передавалась не иначе, как от учителя к ученику, либо потому, что никто в те времена не проявлял интереса к литературе на эти темы.

Истоки

Как это бывает и во многих других областях человеческой деятельности, в многочисленных, более или менее легендарных, рассказах трудно выделить действительные истоки этого метода боя при помощи кулаков и ног.

Борьбу и кулачный бой древних греков можно считать первыми методами схваток без оружия. Борьба (панкратий) в особенности близка к интересующим нас методам, поскольку, в противоположность кулачному бою (предтече бокса), допускавшему удары только кулаками, она позволяла наносить удары как кулаками, так и ногами до капитуляции одного из участников или до его смерти. Она упоминается уже в поэмах гомеровского периода. Этот вид единоборства высоко ценился греками и входил в программу Олимпийских игр того времени. Бокс и борьба в том виде, в каком их практикуют в Европе, являются прямыми наследниками панкратия.

Считать эти дисциплины предшественниками восточных форм боя без оружия, не зная соответствующих дисциплин восточных очагов цивилизации, было бы, несомненно, преувеличе-

нием. Там, где собираются мужчины — там борьба, с оружием или без него. Подобные формы вовсе времена существовали в древней Персии, в Индии, в Китае, на Юго-Востоке Азии; их взаимодействие и постепенное слияние породили форму современного каратэ.

Именно в Индии, как говорит легенда, пять тысячелетий назад жил принц, который проводил свой досуг за наблюдением схваток между животными и анализом их движений. Он систематизировал свои наблюдения и вывел некоторое количество приемов борьбы, которые могли бы быть использованы людьми. На втором этапе он пожертвовал сотней рабов для того, чтобы в точности определить жизненно важные точки человеческого тела; он экспериментировал на них, нанося реальные удары.

Другая легенда, менее кровавая, пришла из Китая — колыбели дальневосточной цивилизации. В III веке до н.э. знаменитый врач Хуа То разработал гимнастические движения, предназначенные для поддержания телесного здоровья, в особенности для уменьшения нервного напряжения. Источником его вдохновения служили наблюдения за движениями медведя, оленя, тигра, птиц и т.п. Эта имитация поведения животных послужила источником старинного китайского бокса, медленного и расслабленного, больше похожего на танец, чем на боевое искусство; его цель не столько выработка защитных рефлексов, сколько повышение телесного тонуса. Эта система вызвала к жизни другую, общую китайскую традицию, основы которой были заложены в XI-XII веках н.э.; методы эти были описаны в книге под названием «Патуаньчин».

Вклад Шаолиньсу-кэмпо

История сохранила имя человека, имевшего прямое отношение к рождению каратэ: речь идет об индийском монахе Бодхидхарме, широко известном под японизированным именем Дарума, основателя буддийской созерцательной секты под названием Дхьяна («чань» по-китайски и, позднее, «дзэн» по-японски). Он пришел в Китай в 520 г. до н.э., чтобы проповедовать буддизм Махаяны (принцип Большого Колеса) и, после долгих странствий, в период царства Вэй основался в монастыре Шао-линь-су — по-японски «Сериндзи») в провинции Хунань. Говорят, что после

своего прихода он сел на колени лицом к стене и медитировал целых девять лет, полностью потеряв управление ногами и руками; этим закончился период аскезы, основателя Дзэн.

Трудно утверждать, что Бодхидхарма основал каратэ или, в более широком смысле методы боя, поскольку, если и возможно, что он предложил ряд физических упражнений, целью которых являлось укрепление тела и подготовка его к серьезным испытаниям, каковыми являются чрезвычайно длительные сеансы медитации, то эти движения отличались небольшим размахом (амплитудой) и главным образом базировались на способах дыхания. Тем не менее эту технику в некоторой степени можно рассматривать как фундамент особо эффективных методов ведения боя, которые распространились по Китаю под названием Шао-линь-су-кэмпо. Китайский бокс был уже известен и им уже занимались и раньше; тем не менее он испытывал большое влияние методов Бодхидхармы, называемых «эккинке». До самой своей смерти он учил своих последователей технике, основы которой заложил и которая была предназначена, с одной стороны, для сохранения здоровья, а с другой — для достижения единства тела и духа. Именно этот второй аспект учения индийского монаха оказался решающим для ориентации и последующего значения боевых искусств, так как Бодхидхарма утверждал, что тело и дух суть неразделимые понятия, и что конечная Истина (т.е. внезапное озарение, приносящее подлинное знание и душевный мир) недостижима вне этого союза. Очищение духа и дисциплина тела равнозначны; только если тело достаточно крепко, чтобы противостоять воздействиям внешнего мира, дух может обрести мир и религиозную Истину. Совершенство человека, которое является целью метафизического поиска, следовательно, не может быть достигнуто иначе, как при помощи серьезных и трудных физических упражнений. Боевое искусство, таким образом, впервые определяется как средство для достижения некоего состояния духа. В этом смысле доктрина Бодхидхармы может являться основой всех восточных боевых искусств.

Не будучи совершенно новым, метод индийского монаха внес таким образом, эффективный вклад в развитие методов единоборства. В техническом плане он обеспечил синтез местных методов борьбы с индийскими теориями и образование боевого искусства. Упомянутые теории были известны Бодхидхарме еще

до того, как он покинул свою страну, и изложены в двух древних книгах, посвященных этому вопросу: «И-цзин» и «Шэнь-суй-цзин». Много нового привнесено прежде всего в плане духовном. Буддизм, и прежде всего буддизм Дзэн, внес значительный вклад в боевые искусства. Не будет преувеличением утверждать, что дзэн-буддизм послужил настоящим «приводом» для воинских искусств, и главным образом для тех, которые были рассчитаны на борьбу без оружия или с палкой — единственным оружием, которое могли иметь монахи во время своих странствий.

После смерти Бодхидхармы монастырь Шао-линь-су испытывал много потрясений — это была эпоха, когда Китай был разделен на множество враждующих царств. В конце конов монастырь сгорел, а монахи рассеялись, разнося во все концы страны методы Бодхидхармы. В те смутные времена дороги были наводнены разбойниками, и монахи имели массу возможностей применить Шао-линь-су-кэмпо на практике. Их техника воспринималась как чудо и увлекала все больше людей. Многие стремились овладеть этим искусством. Однако такое быстрое распространение неизбежно сопровождалось трансформацией Шао-линь-су-кэмпо в простой набор действий схватки. Суть учения Бодхидхармы — осознание духовной цели — была потеряна. Эта цель была заново открыта и поставлена уже в Японии, куда дзэн проник в XII веке и был принят военной кастой самураев.

Школы Китайского Бокса

Чисто китайские школы боя продолжали свое развитие параллельно. Они появлялись под множеством названий, что указывает на разнообразие стилей и школ. Боевые искусства местного происхождения были известны еще до христианской эры (эпоха Враждующих Царств); тогда же появилось цзяо-ти-шу (по-японски какутэйдзюцу), которым занималась прежде всего аристократия и которое развилось в популярный спорт во времена династии Хань (206 г. до н.э. — 220 г. н.э.). Позднее стало известно название школы «кайко», которая в XIII-XIV веках (период вторжения Чингисхана) обогатилась элементами монгольской борьбы. Эта школа делала главный упор на физическую силу.

Древнее цзяо-ти-шу сменилось «кэню», которое было не столько формой борьбы, сколько стилем бокса; аналогичным образом старое японское дзю-дзюцу произошло от японской борьбы сумо. Кэню, называвшееся также «гигэки», превратилось в современное кэмпо (кэмпо — японский термин для обозначения китайского бокса), в котором акцент делался главным образом на выработку скорости и техники.

Техника боя без оружия выкристаллизовалась с возвратом к власти династии Мин (1368-1644): монгольское завоевание травмировало китайский мир, и возвращение китайской династии вызвало реакцию, выразившуюся в воссоздании прежней цивилизации. Вновь освобожденное творческое воображение китайцев дало толчок в области воинских искусств к развитию многочисленных методов боя на кулаках, основанных главным образом на древних методиках, в большей или меньшей степени трансформированных под влиянием завоевателей. Именно тогда, на стыке династий Мин и Цин (1644-1911) появилось «кан-фа», ставшее впоследствии «Тайцзицюань» — важная веха в истории современного каратэ.

Какова же была ситуация в середине XVII столетия? Методы, связанные с шао-линь-су-кэмпо Бодхидхармы (школы хун, лю, цай, пангай-ноон, ли, мо и т.п.) сосуществовали с чисто китайскими методами. Совершенно очевидно, что на протяжении веков имело место наложение стилей, заимствования, и что связь с простой техникой, практиковавшейся в храме Шао-линь, с тех пор восстановить невозможно.

Чисто китайские стили подразделяются на две категории: «лун-хуа-цюань» (по-японски рюкакэн), в котором одновременно допускались захваты туловища, и «тай-цзи-цюань» (по-японски тайкекуэн), представлявшую собой метод «фехтования» руками и ногами. Эта последняя школа, наиболее важная, явилась результатом удачных компиляций и заимствований из различных стилей, каждый из которых имеет те или иные достоинства. Тай-цзи с появлением огнестрельного оружия постепенно стало скорее методом сохранения здоровья, чем средством достижения гипотетической победы на поле боя; с этой целью тай-цзи занимаются и в наши дни. Тай-цзи-цюань явилось источником многочисленных школ дзю-дзюцу (японский метод боя без оружия, который, вне всяких сомнений, появился в начале XVI века после

создания школы Такуэчи); китаец по имени Цзэн Юань-юнь в XVI столетии приехал в Японию и преподавал свои методы, на основании которых были созданы японские школы Шинторю-вадзюцу и Киторию. Японцы, в свою очередь, ездили в Китай для развития различных аспектов своей цивилизации; среди них был врач по имени Широэбэй Акияма, житель Нагасаки, который поехал в Китай для изучения терапевтического дела. Вернувшись в Японию, он создал школу Ешинрю. Говорят также, что Дзигоро Кано создал в 1982 г. дзюдо, прямо и чуть ли не исключительно основываясь на школах Киторию и Ешинрю. В боевых искусствах, как и во многих аспектах японской цивилизации, тоже обнаруживается след влияния китайской культуры.

Окинава — колыбель каратэ

Этот остров из архипелага Рюкю, продолжающего японские острова к югу, послужил тем тиглем, где в результате сплавления китайского и японского миров родилась законченная форма боя голыми руками, которая попала в изолированную в те времена от внешнего мира Японию под именем «каратэ». Рождение этого проходило в два этапа.

Во времена империи Мин остров попал под господство Китая (XV век). Новый правитель Хасси из местной династии Шо (провинция Цзюнань) присоединил Рюкю к своим владениям и, боясь восстания, запретил все виды оружия. Этот запрет привел к тому, что бедняки прекратили открытую оппозицию и с невиданным доселе интересом начали разрабатывать древние местные способы боя без оружия. В соответствии с районами острова развились три основных школы: Шури-Тэ, Наха-тэ и Томари-тэ. Этому возрождению методов боя способствовали также все более тесные контакты острова с покорившей его страной; прибывшие на Окинаву эмигранты, торговцы, эмиссары минского двора, вполне вероятно, завозили свое кулачное искусство; китайское кэмпо, следовательно, стало здесь известным. В 1609 г. японский феодальный властитель Шимадзу из клана Сацума (о. Кюсю — самый южный в Японии), завоевал Рюкю и разгромил династию Шо. По той же причине, что и его предшественник, он запретил оружие. Столица Наха была занята японскими войсками. Этот новый запрет привел к появлению «Окинава-тэ» —

сплава кэмпо с местными стилями. Тренировки проводились в потаенных местах, часто ночью, среди надежных последователей. Ноги и руки становились без преувеличения грозным оружием, способным заменить холодное оружие — тычок пальцем был также опасен, как и удар кинжалом, локти и колени приобретали мощь молота, а голые предплечья — твердость сабель. В Окинава-тэ (или «То-дэ») основывается на абсолютном и быстром эффекте; удары систематизированы, в то время как опрокидывания, рывки и захваты остаются вспомогательными средствами. Некоторая из этой техники заимствована из японского дзю-дзюцу; несомненно, их предварительно внимательно изучали у оккупантов — на всякий случай. Этим объясняется существенное различие эффектов, достигаемых в дзю-дзюцу и каратэ.

В 1900 году изучение Окинава-тэ на острове вошло в систему, но для более мирных целей: было признано, что Окинава-тэ является прекрасным средством образования, и было принято решение преподавать его в школах. Главными учителями Анко Итосу и Канруо Хигаонна, которые стремились к классическому стилю Окинава-тэ. В этот период информировались и обучались те, кто стали мастерами, чью память мы цтим и поныне, и кто вынес свое учение за пределы Окинавы — Гичин Фунакоши, Кэнва Мабуни, Четоку Кям, Чеки Мотобу, Удэн Яхику, Чедзе Огусуку, Чедзюн Мияги.

Первоначальное единство окинавского стиля исчезло, едва он пересек пролив, отделяющий остров от Японии; однако, несмотря на увеличение числа стилей, древнее Окинава-тэ узнало потрясающий успех.

Гичин Фунакоши и японский этап

В начале XX века учителя с Окинавы решили, наконец, обнародовать свое искусство. Среди них был и Гичин Фунакоши (родился в 1869 г. в городе Шури на Окинаве), который с 11 лет изучал характерные для острова виды бокса. Более чем вероятно, что, начиная с 1912 г. сколько-то офицеров японского императорского флота в течение определенного времени имели возможность приобщиться к этим методам, однако стремительное распространение их началось все же лишь после того, как Фунакоши сделал свои первые шаги в Японии. Начиная с 1916 г.

он проводил показательные выступления в Киото, а затем в 1922 г. в Токио. Это привело к появлению японских поклонников боевых искусств, в том числе и среди дзюдоистов. Дзигоро Кано, основатель дзюдо, был в прекрасных отношениях с отцом современного каратэ. Он пригласил его на еще одни показательные выступления в зале Кадокан-японском центре дзэ-до. Выступления проходили перед самыми крупными экспертами того времени и вызвали огромный энтузиазм. Два мастера поняли и высоко оценили друг друга. На Фунакоши произвел большое впечатление тот факт, что Кано, выдающийся мастер широко известного искусства, со всей простотой попросил научить его некоторым из своих приемов. Фунакоши охотно выполнил эту просьбу, что сильно повлияло также на раздел дзюдо, посвященный «атэ-ваза» (удары) и изучаемый единственно в форме ката (в т.ч. кимэ-но-ката). По этим причинам взаимное уважение между Фунакоши и Кано было безграничным, а Фунакоши продолжал его выражать и после смерти Кано. Над этим примером стоит поразмышлять сегодняшним каратэ-ка и дзюдоистам, отношения между которыми, увы, далеко не всегда хороши. Очень жаль. После ошеломляющих показательных выступлений в Токио министр просвещения Японии попросил Фунакоши остаться в Японии для пропаганды своего мастерства. И Фунакоши начал преподавать в различных университетах, тесно контактируя со своими, вначале весьма немногочисленными, учениками. Среди них были Оцуки, Абата, Мацумото, Отакэ Такаги — ныне ветераны. Популярность его возрастала, и в 1936 г. он основал свой додзэ (зал для обучения каратэ) Шотокан в Токио. Несомненно, что именно тогда он переименовал Тодэ («китайская рука»; говорили также просто «тэ») в Каратэ («пустая рука»), чтобы порвать с китайским происхождением. Фунакоши изменил также названия своих ката так, чтобы они звучали по-японски, поскольку китайско-японский конфликт, начавшийся в 1936 г., делал непопулярным все, что напоминало о Китае. По странному совпадению, японское слово «кара» первоначально обозначало также и Китай, тем не менее, это слово в смысле «пустой», вероятно, было выбрано Фунакоши потому, что в этом основа искусств Будо: все они ищут форму пустоты сознания — источник всякой действующей силы.

Так, например, Фунакоши пишет: «Подобно тому, как полиро-

ванная поверхность зеркала отражает все, что находится перед ним, и как тихая долина передает самые слабые звуки, так и тот, кто учится каратэ, должен опустошить сознание, удалив из него эгоизм и злость, чтобы надлежащим образом реагировать на все, с чем он столкнется». Чтобы подчеркнуть этот аспект, он добавил суффикс «-до» — путь, и впервые стали говорить о «каратэ-до». Автор преобразования опубликовал тогда книгу «Каратэ-до кехан», где объяснил технику и духовный подтекст своего искусства. Перевод и новое издание этой книги появились несколько лет назад под руководством мастера Ашимы (там он сам позирует для многочисленных фотографий).

Гичин Фунакоши представляется нам, по свидетельству своих бывших учеников, стоящих сегодня во главе Японского каратэ, привлекательной и весьма выдающейся личностью. Его образование и интеллектуальный уровень (это был книжник, изучавший китайский язык, один из наиболее образованных людей на Окинаве), создавали условия для подключения к простой технике духовной жизни, остававшейся до того времени неизвестной. Более чем технике он учил философии, правилам жизни, основанным на практике своего искусства. То, что называли «духом Фунакоши», было ничем иным, как духом Бодхидхармы, связывавшим когда-то тело и дух в Шао-линьсу-кэмпо. Этот дух был известен последователям дзэн-буддизма и нашел, таким образом, особый отклик в душах молодых японцев, увлекшихся «Путем воина» (Будо — дорога к совершенствованию человека посредством боевых приемов). Фунакоши представлял свое искусство не столько как боевое, для настоящей схватки, сколько как способ постижения философской истины. При Фунакоши дух вновь поднялся над физической стороной каратэ, не выхолостив, однако, его глубокую первородную сущность. На фотографиях Учителя, обычно вывешенных в додзэ (тренировочных залах) в знак уважения к его памяти, мы видим седого человека хрупкого типа, с живыми глазами, свидетельствующими о большой внутренней силе, но человек этот все же стар (в то время ему было около 80 лет). Но и тогда сила его была реальной и остается признанной его лучшими учениками: его удары, а особенно блоки, были настолько мощными, что никто не решался тренироваться с ним; он упражнялся в ката (стилевые упражнения) до преклонного возраста, не теряя при исполнении эффективности и резкости

движений. Вся жизнь его сконцентрировалась на каратэ, и имеется множество легенд на эту тему; он учил тому, что в любой момент они должны оставаться готовыми отразить любую внезапную атаку; он учил садиться, заботясь о возможности мгновенного отражения нападения; он показывал, как есть рис, держа чашку таким образом, чтобы она не выпадала из рук в случае удара, как курить бамбуковую трубку, чтобы не пораниться ею при прямой атаке, и т. д.

Стиль Фунакоши развивался во время его пребывания в Японии. Его техника была более современна, чем техника Окинавы, основанная прежде всего на самозащите. Однако он все еще использовал движение в высокой стойке, его атаки были мощными, но не очень продолжительными. Впервые применяя новые методы тренировки (кихон, повторение одних и тех же движений в серии, то же относится к упрощенным боям и ката), Фунакоши, тем не менее, оставался весьма близким к исходному стилю, более узкому и более мощному, ценному прежде всего для ближнего боя. Главное состоит в том, что он провел работу по классификации и рационализации древней техники (синтез, сравнимый с работой Кано в дзюдо), и добавив к ней элементы, заимствованные из дзюдо и кэндо, обнаруженных им в Японии. Некоторые основы были пересмотрены и дополнены, исходя из изучения западных методов схватки, все более и более входивших в моду в Японии в рамках ее модернизации. Так вырисовалась современная форма каратэ.

Его сын, Ешитака Фунакоши, пошел еще дальше. Поскольку в 12-летнем возрасте его уверили в том, что из-за туберкулеза он не доживет до 20 лет, он решил достичь мастерства, учитывая скорую смерть, и полностью отдался бесконечным тренировкам.

Благодаря одной только силе воли он достиг необычайного уровня и умер лишь после второй мировой войны. Этот замечательный человек был предтечей современного каратэ в еще большей степени, чем его отец. В то время как в старом Тодэ основное внимание уделялось тренировке верхних конечностей, Ешитака Фунакоши ввел новую технику ударов ногами: эко-гери, мавашигери, фумикоми и ура-маваши прибавились как важные элементы арсенала традиционного стиля. Стиль Шотокан постепенно перешел к длительным атакам из низких стоек, именно в этом и состоит второй аспект модернизма Ешитака Фунакоши: каждая

атака, каждое оборонительное действие, каждая стойка доводится до совершенства, глубоко прорабатывается, чтобы максимально аккумулировать силы. И когда в реальной схватке, не на жизнь, а на смерть, человек теряет из-за страха, нервозности половину своих возможностей, у него всегда остается достаточно сил, чтобы эффективно противостоять опасности.

С возрастом и в связи с увеличением числа обучаемых Фунакоши-отец не мог более присутствовать на всех занятиях. Его сын, так же как и другие ученики (Хирониши, Хаяши, Умура) часто его заменяли. Под руководством этих «молодых» японские студенты, увлеченные поиском предела физических и умственных возможностей, быстро прогрессировали. Кокан-гэй-ко, коллективные тренировки, стали очень тяжелыми. Мэтр Фунакоши полностью отдал инициативу в руки своего сына и остался уважаемым всеми даже тогда, когда его обучение противоречило иногда учению Ёшитаки. Эволюция в школе Шотокан была значительной, но первооснова все равно поддерживалась.

В 30-х-40-х наметились новые течения, но Гичин Фунакоши, будучи основоположником и фактором развития каратэ, не потерял своей исключительности. Другие мастера, привлеченные его успехом, переехали с Окинавы в Японию, чтобы предложить собственные стили.

Дальнейшие события развиваются в Киото. Асамото Матобу уже провел показательные выступления в Осака (близ Киото) в 1923 г. однако до того, чтобы увидеть развитие каратэ, нужно было дожидаться двух товарищей из додзё Фунакоши. Первый из них, Кэнва Мабуни, поселился в Киото в 1930 г. и обучал технике Шито-рю. Несколько лет спустя Чедзюн Мияги предложил технику мастера Хигаонна в чистом виде и назвал ее годзю-рю. Говорят, что в возрасте 14 лет Мияги был уже опасным соперником в бою голыми руками; в 16 лет он поехал в Китай, чтобы сравнить классический стиль Окинавы и других учителей. Он преподавал в Киото и в 1934 году на Гавайях — это объясняет тот факт, что годзю-рю является стилем, самым распространенным на этих островах. Он вернулся в Окинаву и умер там в 1953 году в возрасте 65 лет; это имя там еще очень известно.

С Окинавы в Японию переехали другие менее известные мастера; многие из них все еще преподают в Японии. Исходная техника каждого из них, скомбинированная в той или иной

степени с японским духом, дала каратэ различные школы.

Перед второй мировой войной ситуация была довольно простой: широко распространились три основные школы: шотокан, шито-рю и годзю-рю, введенные окинавцами, обучавшимися под руководством мастеров Итосу и Хигаонны. Четвертая школа, основанная японцем, начинала свое развитие параллельно: вадорю, основанная в 1935 г. Хиранури Оцукой — он перешел из дзю-дзюцу в каратэ и изучал это искусство под руководством Гичина Фунакоши.

Положение особенно усложнилось в связи с началом второй мировой войны. Она явилась особым периодом в истории каратэ. Многие из японских инструкторов погибли на фронте; другие же, оставшиеся в тылу, интенсивно и упорно тренировали гражданское население для того, чтобы оно могло противостоять высадке американского десанта на японские берега. Мы знаем, что это сопротивление не имело места, но некоторые специалисты, высоко котирующиеся сегодня, еще помнят об этих опасных тренировках, когда реальные травмы не принимались во внимание и результатом которых явился колоссальный скачок техники и духа каратэ вперед.

Таким образом, уровень достигнутый японскими каратэ-ка, был, как говорят, намного выше, чем он был прежде или в последующие годы, так как каратэ стало в то время действительно боевым искусством в самом точном смысле этого слова. Такое увлечение, конечно же, не могло не увести в сторону от исходных школ, произошли глубокие изменения и в каждом отдельном стиле. После войны единство каратэ было окончательно разрушено.

От второй мировой войны до наших дней

Этот период характеризуется развитием каратэ в Японии и во всем мире, а также изобилием школ, обусловленных опустошением рядов старых мастеров каратэ, которое произвела война, нарушив установившуюся иерархию, а также появлением у молодежи нового состояния духа; дух этот, смесь горечи, сомнения и эмансипированной воли, был к тому же общим феноменом всемирной наступающей катастрофы.

Как и в дзюдо, восстановление не было быстротечным. Американские оккупационные войска были в большинстве слу-

чаев очень заинтересованы пробуждением оккупационных боевых искусств, более того, генерал Мак-Артур, победитель Японии, не запретил практику карата, как было в случае с дзюдо, айкидо и кэндо, рассматриваемыми как типично японские боевые искусства. Многие из американских солдат увезли с собой в Штаты элементарные понятия о карате, более или менее примитивные и, таким образом, стали «виновниками» распространения этого боевого вида спорта и интереса, который он повсюду постепенно к себе вызывал.

После смерти старых мастеров (так, например, Гичин Фунакоши умер в апреле 1957 г., в возрасте 88 лет), ученики разделились и открыли свои личные додзё, чтобы там обучать своим стилям, часто лишь весьма отдаленно напоминающим первоначальный. Эти школы иногда собирали в себя множество стилей, имеющих как достоинства, так и недостатки. Борьба между ними была очень острой и часто выходила за рамки обычного спора — каждый пытался внедрить свой стиль, даже подлыми и недостойными будничными средствами. Несколько энтузиастов предпочли уход в тень участия в этих распрях, и вместо давать карате глубже, но держась в стороне, за кулисами борьбы.

Фунакоши первым возглавил «Японскую ассоциацию карате», созданную в 1948 г. Многие другие последовали его примеру и создали соперничающие с ним федерации. Сложность организации карате в Японии возрастала и достигла апогея в 1964 г., накануне Олимпийских игр в Токио.

Положение в то время было очень запутанным, особенно в гражданских объединениях. Университетское карате оставалось относительно единым во «Всеяпонской Федерации Карате-до» (по-японски: Каратэ-дзё рэнмэй), объединившей 18 университетов под руководством Исао Обаты. Напротив же, гражданское карате было предельно разделено на соперничающие друг с другом группировки, где личные распри были очень горячими. Насчитывалось около 20 «серьезных» федераций, в число которых входили «Ниппон карате кекай» (школа Шотэна, под руководством Такаги), «Вадокэй» (школа вадо-рю, под руководством Оцуки), «Шото-кай» (руководимая Этами), «Чидокэй», которая вместе с «Какусэй рэнмэй», студенческой организацией, являлась творением прямых учеников Гичина Фунакоши.

Бывшие ученики Мабуни создали «Шинтокай», «Шукокай»



ГРУППИРОВАНИЕ ЯПОНСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ

«Итосukai» и «Кэнюкай», в то время как ученики Мяги дали жизнь «Годзикай», «Таишukai» и «Учикай». Другие группировки, по происхождению окинавские, китайские или корейские, еще больше запутывали ситуацию: например, «Эчи-рю», «Кобаяши-рю» и «Серэйдзи-рю», основные школы Окинавы, «Нихон каратэ рэммэй», «Кекусинкай» и др.

Как видно, ситуацию надо было упростить. Министр народного просвещения нанес серьезный тормозящий, если не окончательный удар по этой анархической экспансии. Поводом для этого послужило требование, сформулированное различными группами, которые хотели показать каратэ в Будокане (огромном зале боевых искусств в Токио) во время соревнований по дзюдо на Олимпийских Играх. Разрешение давалось лишь в том случае, если все школы объединятся в одну федерацию. Так родилась «Всеяпонская ассоциация каратэ-до» (Дзэн Ниппон каратэ рэммэй), которая, конечно же, прояснила ситуацию, но в недрах которой различные стилевые группы все же остались существовать. Каждая из этих ассоциаций продолжает ежегодные организации собственных чемпионатов, пышно именуемых «всеяпонскими». Единства хотят все, но окончательное соглашение остается очень трудным для разрешения, особенно в связи с проблемами, возникшими из-за объединения различных федераций. К какой школе будут принадлежать те, кто будет удостоен чести быть главным инструктором новой возникшей федерации? Неизбежно возникает проблема чинов...

Одним из последствий попытки создания союза была настоящая девальвация в этой области. Если до сих пор самой высокой степенью был черный пояс и 5-й дан (4-й дан был наивысшим уровнем накауне войны, и Гичин Фунакоши никогда не присуждал степени и выше, чем 5-й дан), произошли многочисленные повышения из-за выравнивания градаций между различными школами, таким образом, возникли высшие пояса 8-го дана.

В настоящее время отношения между различными руководящими инструкторами явно менее напряжены и, кажется, они знаменуют собой реальное объединение в мире японского каратэ. Тем не менее в целях объективности нужно подчеркнуть, что слишком многочисленны еще те, кто не может отказаться от враждебного отношения к представителям других школ, не боясь

даже открыто их критиковать. Это особенно тяжело для зарубежного каратэ-ка, для которого понятие «учитель, мастер» каратэ стало более высоким, чем понятие, к которому в конце концов приводит укоренившаяся мелочная война. Эти эксперты должны были бы понять, что их пример является источником сомнения и ставит под вопрос глубокие цели их искусства.

Распространение каратэ в мире относится лишь к последним двум десятилетиям, но оно все более и более широко распространяется в настоящее время. Франция была первой страной, которая ввела у себя этот вид спорта, произошло это между 1950 и 1955 годами. Инициаторами были покойный Джим Алшик и Л.-Д. Пле, которые первыми пригласили японских мастеров приехать во Францию с целью преподавания. Практические занятия под руководством Мочидзуки, Ошими привели в восторг сторонников боевых искусств и стали отправной точкой современной формы каратэ в Европе, так как после Франции эти эксперты путешествовали по всей Европе, чтобы демонстрировать там свое искусство и давать уроки. В 1954 г. была создана Французская федерация каратэ и бокса, имевшая европейские филиалы. В 1960 г. она была поглощена Французской федерацией дзю-до и присоединившихся дисциплин (ФФДПД), в то время как отколовшиеся организации продолжали присуждать свои собственные ступени (пояса). В течение девяти лет ФФДПД руководила «секцией каратэ», которая с увеличением своих рядов проявляла все большее стремление к независимости. В 1969 году произошло разделение и образование ФФКПД (Французской федерации каратэ и присоединившихся дисциплин), которая размещалась в Лионе (Группа Перрена). ФФДПД, тем не менее сохраняли отделение каратэ (Группа Делькура), признанное государственным секретариатом по делам молодежи и спорта и одобрение УЕК Европейским союзом каратэ и Всемирным союзом каратэ (УЮКО). Раскол существует и до сих пор, хотя группа, оставшаяся первой Жаку Делькуру, отделилась от ФФДПД: оставаясь присоединенной к ФФДПД, эта группа, включавшая каратэ, таэквандо и санкукай, получила в 1972 г. название «Французского союза каратэ». Другие группировки, так называемые «раскольнические», (не примкнувшие к федерации, официально признанной Министерством), продолжают существовать и укрепляются, устанавливая более или менее хорошие отношения с группой Жака Дель-

кура: так, например, школа Санкукай под руководством Намбу; Вьет-во-дао (вьетнамское каратэ); Франс-Шотокан под руководством Касэ; национальная Ассоциация Кун-фу-кэмпо под руководством Хоанг-Нама; Федерация свободного бокса и французского бокса и др.

Эта путаница выражается в международном плане сосуществованием соперничающих федераций, организующих регулярно свои собственные чемпионаты Европы и мира. Так, Ж. Делькур стоял в 1965 г. у истоков образования Европейского союза каратэ, который быстро перегруппировал национальные федерации каратэ, в то время присоединенные к федерации дзюдо, как, например, «отделение каратэ», существовавшее в ФФДПД во Франции, пренебрегая непримиримыми независимыми группами, существовавшими везде понемногу, во главе которых стояли известные японские эксперты. Начиная с 1965 года, каждый год организовывались европейские чемпионаты в одной из стран, где имелись такие федерации каратэ. Это движение развивалось под влиянием ЕСК вместе с созданием африканского, американского и японского союзов (FAJKO: Всеяпонская федерация организаций каратэ) и конечной перегруппировкой всех союзов внутри Международного Союза каратэ (УЮКО) в мае 1969 г. Ставший впоследствии Всемирным союзом организаций каратэ, союз возглавлялся вначале Сасакавой, затем Жаком Делькуром, который по-прежнему являлся президентом УЕК и «официального» французского каратэ. Конечно же, национальные группы, которые отказались от вступления в УЕК, который уже образовался окончательно к 1965 г., оказались в рядах Европейской любительской Федерации каратэ (ЕАКФ), она же сама входила в состав Международной любительской федерации каратэ (ИАКФ). Лишь группы ИАКФ, техническим директором которой является Нишияма (США), находятся под контролем японских экспертов; ЕАКФ имеет в качестве технического директора Тандзи Касэ, одновременно он является директором Франс-шотокан-рю, согласованной с Японской Ассоциацией каратэ, ярко выраженная школа Шотокан. Нужно также подчеркнуть, что в противоположность УЕК ЕАКФ не принимает во внимание весовые категории на чемпионатах, чтобы оставаться ближе к традиционному каратэ.

В организационном плане, международное положение каратэ идет по пути усложнения и публика только теряет от этого. Таким

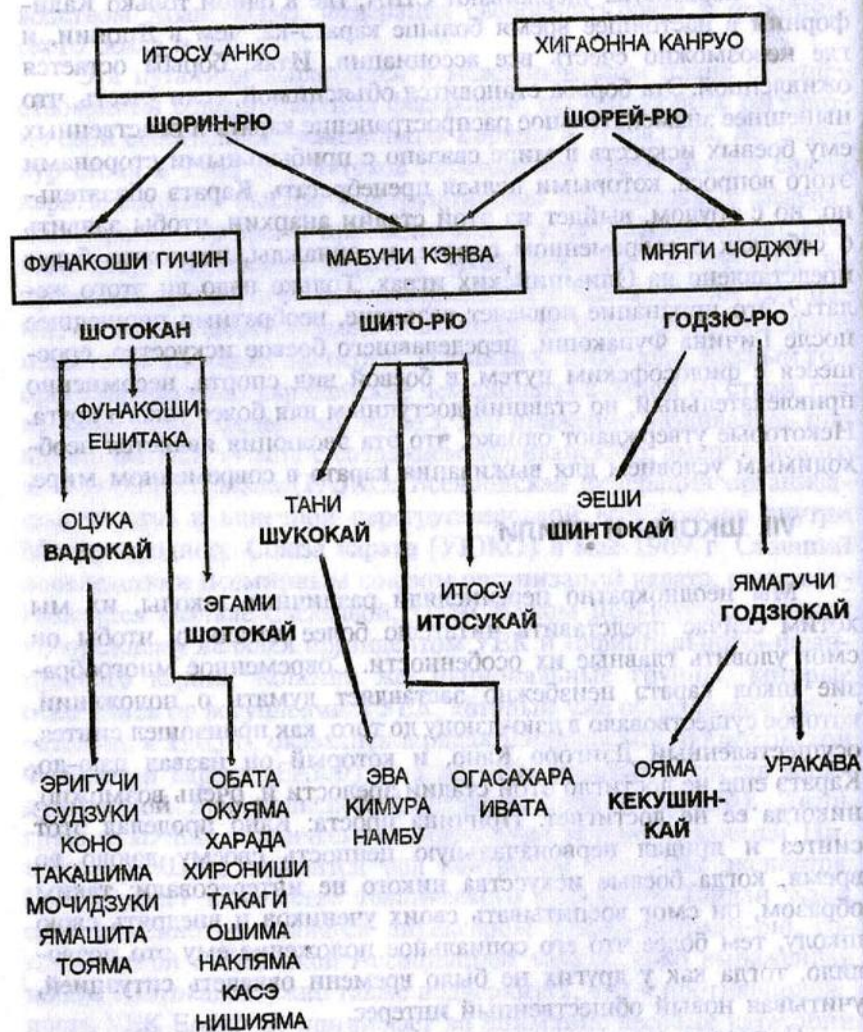
образом, не только УЮКО и ИАКФ проводят свои личные чемпионаты мира — то же самое делает каждая японская школа. Пальму первенства удерживают США, где в одной только Калифорнии в настоящее время больше каратэ-ка, чем в Японии, и где невозможно счесть все ассоциации. Итак, борьба остается оживленной. Эта борьба становится объяснимой, если учесть, что нынешнее знаменательное распространение каратэ и родственных ему боевых искусств в мире связано с прибыльными сторонами этого вопроса, которыми нельзя пренебрегать. Каратэ обязательно, но с трудом, выйдет из этой стадии анархии, чтобы заявить о себе как о современном спорте, и, однажды, возможно будет представлено на Олимпийских играх. Только надо ли этого желать? Это признание повлечет развитие, необратимо прошедшее после Гичина Фунакоши, переделавшего боевое искусство, сросшееся с философским путем, в боевой вид спорта, несомненно привлекательный, но ставший доступным для более узкого круга. Некоторые утверждают однако, что эта эволюция является необходимым условием для выживания каратэ в современном мире.

VII. ШКОЛЫ И СТИЛИ

Мы неоднократно перечисляли различные школы, их мы хотим сейчас представить читателю более детально, чтобы он смог уловить главные их особенности. Современное многообразие школ каратэ неизбежно заставляет думать о положении, которое существовало в дзю-дзюцу до того, как произошел синтез, осуществленный Дзигоро Кано, и который он назвал дзю-до. Каратэ еще не достигло этой стадии зрелости и, очень возможно, никогда ее не достигнет. Причина проста: Кано проделал этот синтез и придал первоначальную ценность своему дзюдо во время, когда боевые искусства никого не интересовали; таким образом, он смог воспитывать своих учеников и внедрять свою школу, тем более что его социальное положение ему это позволяло, тогда как у других не было времени овладеть ситуацией, учитывая новый общественный интерес.

Напротив, каратэ вызвало интерес с самого своего возникновения; этот интерес частично объясняет тот факт, что, кроме Фунакоши, в распространении каратэ сразу же пожелали принять участие другие мастера и добились этого.

МАСТЕРА И ШКОЛЫ



С другой стороны, каратэ начало развиваться в Японии через полвека после дзюдо, то есть в эпоху, когда психология была уже более современной и менее связана с традиционными взглядами. Это объясняет то, что след, оставленный Фунакоси в истории каратэ, в итоге все же менее значителен, чем наследие Кано в истории дзюдо.

Мы будем называть школой метод каратэ, явно отличающийся от других, будь то в системе обучения, технического и духовного исполнения, движений или ката. Многообразие этих школ появилось в результате, как мы уже видели, длительного развития. Разнообразие еще более увеличивается благодаря различиям стилей; стиль является лишь личной манерой исполнения основных, уже систематизированных, движений; стиль зависит главным образом от морфологии и степени тренированности каратэ-ка. Иногда по личному убеждению, а еще чаще по коммерческим мотивам, собственный стиль порождает новую собственную школу, в этом случае очень мало отличающуюся от первоначальной методики. Все это весьма затрудняет оценку количества методов. Около 50 школ и стилей, как японских, так и китайских, окинавских или корейских, можно легко насчитать в Японии. Некоторые из них ценны, по крайней мере они дают основные познания, тогда как другие совсем «фантастические» (придуманные). Во всяком случае почти невозможно без сравнения в бою без ограничений установить превосходство одной школы над другой; все зависит от поставленной цели и представления о том, что является в данном случае эффективным. Кстати, на высшем уровне, все подлинные школы имеют ряд общих признаков, с которыми сталкиваются начинающие и которые являются серьезным тормозом в их росте. Поэтому, будет неинтересно их анализировать все, и мы рассмотрим лишь самые известные.

Шотокан

Это — школа Гичина Фунакоши, видоизмененная его сыном Ешитака. Шотокаэ (происходит от названия деревянного строения, в котором находилось первое додзэ) стал, таким образом, комплексом легких и «длинных» движений, особенно эффективных на большом расстоянии; эта техника близка к технике

старого мастера Итосу, который был художав. Ката: хэйан, тэки, канку, бассай и др.; это японские названия, данные Фунакоши упражнениям, завезенным с Окинавы и распространенным среди коренных жителей острова.

Некоторое разделение существует даже внутри самой школы Шотокан: учения мастеров Ошиму, Харады, Окумы и Эгами (последний руководит школой Шотокан в Токио, школа весьма закрытая и делающая упор на ментальный аспект каратэ) отличаются по некоторым пунктам, особенно по ката, от учения мастеров Накаяма, Нишияма, Касэ и Такаги, учебники которых стали классическими. В Японии Шотокан охватывает около трети общего числа занимающихся боевыми искусствами и является очень популярным на востоке страны, вокруг Токио — исходного пункта распространения. Университеты Васэда, Такушоку (четыре часа ежедневных тренировок параллельно с занятиями!), Кэйя и Сэнсю особенно культивируют эту школу. Центр ее — Японская ассоциация каратэ.

Некоторых учеников мастера Эгами, например Аоки, исследования Шотокан привели к новому боевому искусству согобудо, которое является формой телесного выражения в довольно узком смысле этого слова; во Франции: Национальная федерация Со-гобудо рэммэй под руководством Марка Басси, адрес: 117 rue Saint-Antoine, 75004, Paris. За пределами Японии шотокан остается очень популярной. Это самая первая из известных в Европе школ, и большинство преподавателей и спортсменов принадлежат именно к ней. В Америке: Канаде, США (особенно на Тихоокеанском побережье, г. Лос-Анджелес, — место сосредоточения наилучших экспертов шотокан), и в Бразилии имеются многочисленные специалисты этой школы.

Шито-рю

Эта школа Кенва Мабунни занимает промежуточное положение между древним окинавским стилем, плавным и медленным, и Шотокан. Стойки в этой школе несколько выше и движения выполняются мощнее. Эта школа широко распространена на западе Японии, в районе Киото и объединяет треть всех занимающихся боевыми искусствами в стране. Она сохранила в ката хэйан их старое название «пин-ан» и имеет собственные ката

сайпа, сайфа, сэнсий, косоку, шиходзуки и др.

Школа Шито-рю разработала новый комплекс техники: Шукокай, созданный мастером Тани и распространенный в Европе Ешинао Намбу. Эта школа ставит своей целью конечный результат соревнования, имеется в виду борьба с одним соперником; в противовес этому идеал первоначального каратэ состоит в возможности бороться с несколькими соперниками одновременно; с этой целью она предполагает применение одной стойки, направленной вперед, это так называемая стандартная стойка, из которой легче выполнять последовательные атаки и блоки с уходами. Что касается Ешинао Намбу, Шукокай стал для него лишь этапом: несколько лет тому назад он выработал и развил свой новый стиль, дав ему название Санкукай. Этот новый комплекс техники, носящий отчетливый отпечаток Шукокай, характеризуется весьма разнообразными движениями (особенно ма-наши, исключенные Тани). Школа мастера Намбу уже получила распространение во многих странах Европы и мира.

Годзю-рю

Это школа, предложенная Чодзюном Мияги, и представляющая собой комплекс техники, разработанной старым мастером с Окинавы Хигаонной. Сам он, обладая по-настоящему сильным характером, был сторонником блоков на месте, для того, чтобы иметь возможность быстро переходить к контратаке, или же он совсем предпочитал не блокировать, если не считал атаку действительно достойной того, чтобы на нее реагировать. Результатом этого являются высокие стойки движения медленные целенаправленные и с узкой амплитудой. Одной из особенностей этой школы является выполнение движений вместе со звучным дыханием животом — коку. Многочисленные ката выполняются очень медленно и с полным сосредоточением: напр. санчин, танпо, сансэру, изпарумпо и др. Во всем этом мало эффективности и изящества, однако эта техника весьма эффективна в ближнем бою. Название Годзю-рю напоминает, что эффективность происходит благодаря сочетанию жесткости (го) и мягкости (дзю): когда соперник атакует, мягко, нужно сражаться с ним, применяя жесткость, если же, наоборот, он атакует мощно, следует противопоставить ему мягкость. Эта система, очень тяжелая и реалистич-

ная, еще мало известна за пределами Японии.

Тем не менее в Японии ассоциация Годзю-кай объединяет около 10% каратэ-ка. Во главе ее стоит личность, прославившаяся своим маленьким ростом и падающими на плечи волосами, по прозвищу «Кот», которое она получила за свои кошачьи движения. Речь идет о старом мастере Гогэне Ямагучи, ученике и приемнике Мияги. В Токио, Симбукан, центральный додзэ годзю-рю, объединяет приблизительно 3000 учеников, которые тренируются под руководством Ямагучи или его ученика Уракавы. Трое сыновей Ямагучи распространяют в настоящее время годзю-рю в США, в Бразилии, в Австралии и Таиланде; недавно «наступление» этой системы отмечалось и в Европе. Годзю в настоящее время имеет три течения: японское годзю Ямагучи, японское годзю Тадахино Оцуки (годзюкэнша-сайпинкан) и окинавское по своему происхождению годзю Эйкими Тогучи (Шорэйкан).

Вадо-рю

В то время как три предыдущих школы являются окинавскими по своему происхождению, вадо-рю («мирный путь») — это японская школа каратэ, — она была создана перед второй мировой войной японцем Хиронори Оцукой. Являясь специалистом по дзю-дзюцу, он изучил каратэ под руководством Фунакоши, а затем отделился от него, чтобы обучать своему собственному стилю каратэ. Боевые стойки являются более высокими и техника чаще основывается на уходах; очень много движений пришло из дзю-дзюцу. Оцука сохранил окинавские названия классических кат, введенных его учителем, полностью модернизировав некоторые переходы в движениях: пин-ан, найханчи, купанку, сэйшан и др.

В 1957 г., с началом первых университетских соревнований в Японии, которые эта школа организовала, она стала ближе к состязаниям, спортивной форме каратэ, чем другие стили. Этим объясняется тот факт, что в Японии «Всеяпонская ассоциация каратэ-до Вадо-кай» объединяет около трети занимающихся студентов, но лишь 5% прочих каратэ-ка. Эта разница тем более ярко выражена, что три первые школы имеют почти одинаковые количества каратэ-ка из числа студентов и из числа прочих.

Крупный специалист в области Вадо-рю определил нам эту

школу как каратэ, по-настоящему близкое духу японцев, эффективное при минимуме усилий, в то время как другие методы связаны с излишними и бесполезными затратами сил. Система обучения, конечно же, легче, чем система обучения в школах Шотокан или Годзю-рю. Методика, кроме того, является очень рациональной, она основана на физических и физиологических принципах, направлена на поиск как можно более естественных движений и при минимуме синкопированных. Остается доказать эффективность этого метода: на высоких уровнях результаты в соревнованиях очень заметны, но на современных европейских уровнях, они менее ощутимы. Что касается абсолютной эффективности Вадорю, то, как и для всех школ, ее невозможно доказать без реального сопоставления. В 1964 г. можно было наблюдать как специалисты вадо-рю прямо-таки хлынули в Европу (Судзуки, Коно, Мочидзуки, Тояма, Ямашита, Шиомицу и др.) в такой степени, что некоторые руководители боялись, что старый стиль шотокан «не выживет». Многочисленные национальные технические консультанты принадлежали этой школе; показателем тот факт, что единственные консультанты ЕСК были экспертами Вадо-рю. В настоящее время между различными направлениями в каратэ специалисты распределились более равномерно.

Начиная с этого времени, мастер Хироо Мочидзуки, изучавший ранее Шотокан, стал главным сторонником вадо-рю в Европе. Будучи долгое время техническим консультантом ФСК И ЕСК, он обосновался в Париже, приняв французское подданство, одновременно с этим обучает каратэ, айкидо и своему собственному стилю, построенному на соединении разной техники будо, — «сэйкан-будо».

VIII. ВЫБОР СТИЛЯ

Для начинающего выбор стиля каратэ труден, но имеет первостепенное значение. Он труден, потому что новичок еще лишен общей информации и даже не знает о существовании различных стилей. Шумная реклама, репутация клуба, финансовая сторона и поверхностное знакомство с преподавателем часто являются причинами выбора. Этот выбор, однако, является первостепенным, так как именно от него зависят удовлетворение и внутренняя польза, которые любой каратэ-ка вправе ожидать от занятий этим боевым искусством.

Каратэ можно воспринимать как простую физическую культуру или только лишь способ защиты, при этом никогда не думая о том, чтобы подступиться к высшей стадии — речь идет о стадии «Боевой путь». Все, очевидно, зависит от преследуемой цели; один стиль дает замечательные результаты в соревнованиях, другой — главным образом направлен на самооборону; третий позволяет быстро добиться очень показательных результатов, четвертый кажется более тяжелым и суровым, иногда даже явно неинтересным и больше направленным на духовный поиск. Те, кто может принять решение сразу, осознавая причину выбора и его основные критерии, идут прямо к выбранной цели, им не будут во время занятий мешать проблемы, которые не преминули бы появиться в противном случае (и это действительно так, какова бы ни была выбранная ориентация). Но так происходит не всегда и часто случается, что вопросы, о которых вы и не подозревали сначала, внезапно возникают по ходу развития, перед каратэ-ка по мере роста открываются новые горизонты; и это, кстати, очень хорошо, поскольку является необходимым и положительным следствием роста. Возникают вопросы, на которые стиль, слишком поспешно выбранный вначале, больше не дает удовлетворительных ответов. В результате этого происходит застой каратэ-ка на том или ином уровне. Если у него есть смелость, он может сменить стиль и все начать сначала, эта потеря времени не так страшна — всегда хуже совсем остановиться в росте; без надежды на технический и дальнейший духовный прогресс. Это очень важно и заслуживает того, чтобы быть подчеркнутым; чтобы избежать неприятности и разочарования, нужно какое-то количество здравого смысла.

Начинающему, стремящемуся к углублению знаний в каратэ

и не к эфемерным и кажущимся удовольствиям, важно придерживаться какой-то одной серьезной школы, позволяющей впоследствии открыть все ценное в каратэ, будь то в физическом или духовном аспектах. Что же выбрать из нескольких школ, которые выдерживают серьезное испытание (речь идет о ранее проанализированных школах). Веди они иногда предлагают различные методы обучения, разные толкования одних и тех же вопросов, собственные движения или ката. Этот выбор далеко не так труден, как кажется: почему бы не допустить, что, коль скоро такие разные боевые искусства, как дзюдо, каратэ и кюдо (стрельба из лука), позволяют достичь искомого овладения духом, то школы каратэ, слегка различающиеся в деталях, сходятся в том главном, что связано с высшей целью этих занятий? Здесь, как и в любом философском или религиозном учении, можно утверждать вслед за великим мыслителем Тейлором де Шарденом: «Все, что имеет высокую цель, совпадает». Средства могут быть различными, но цель остается той же.

В этих условиях вы можете выбрать любую школу из тех, которые всегда составляли основу каратэ. Все они предлагают, в общем, спартанские методы обучения, требующие физических усилий выше среднего уровня и твердой воли, и предусматривают испытания, которые иногда трудно пройти. Но в испытаниях закаляется человек, достойный этого имени. Не нужно избегать трудностей, нужно принимать их и учиться преодолевать. Это одна из высших целей любого боевого искусства.

Легкий метод не удовлетворяет того, кто сохраняет чувство реальности; это было бы слишком удобно. Подлинное каратэ — это страстный поиск, преодоление трудностей, которые препятствуют прогрессу тех, кто так и не смог решиться на благородные и возвышенные усилия. Чисто внешние они остаются каратэ-ка, но каратэ лишь питает их хрупкими иллюзиями на успех и не приносит им ничего ощутимого. Помните об этом, когда вы впервые попадете в клуб; вступайте в его ряды лишь в том случае, если вы убеждены в правильности своего выбора — после нескольких тренировок, на которых вам разрешат присутствовать, таких, на которых нет места для фантазеров и слабых людей. Но не волнуйтесь: от вас не требуется никаких сверхчеловеческих усилий.

Трудность упражнений нарастает постепенно, в процессе практики, по мере ознакомления, роста выносливости и атлети-

ческого потенциала, необходимых для тяжелых тренировок — единственного источника прогресса. Избегайте тех клубов, где этот прогресс не учитывается и где непомерные и суровые тренировки, начинающиеся с первого занятия, (это больше напоминает простую драку, а не путь к человеческому совершенству) окончательно уведут новоиспеченного каратэ-ка от высших целей, которые ставит перед собой настоящее искусство. Оба излишества плохи и именно здесь главная роль отводится педагогическому чутью преподавателя. Для начинающего, действительно, стиль стоит ровно столько, сколько стоит тот, кто его преподаёт; проблема выбора, таким образом, приводит к выбору преподавателя, о котором мы скажем несколько слов ниже.

Несмотря на недостаток единообразия, каратэ, по крайней мере то каратэ, которое практикуют в основных школах, должно являться в своем общем виде как единый метод, имеющий единую цель, отбрасывающий незначительные детали, являющиеся объектом спора за первенство. Терпимость любого каратэ-ка по отношению к школам-соперницам — лучшее доказательство того, что он достиг открытости духа, необходимого условия достижения мастерства.

IX. КАРАТЭ И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

Нам представляется небесполезным немного рассказать о главных характеристиках других систем боя без оружия, среди которых мы выделяем три других весьма известных боевых искусства японского происхождения: дзю-дзюцу, дзюдо и айкидо, а также западный бокс.

Каратэ и дзю-дзюцу

Прежде всего нужно отметить разницу в происхождении каратэ (пришло из Китая, на Окинаву; дзю-дзюцу — японского происхождения, датируется XVI-XVII веками. С другой стороны в то время, как каратэ почти полностью основывается на ударах дзю-дзюцу — это сплав ударов, бросков и захватов, в котором главными являются броски. Дзигоро Кано преобразовал его в дзюдо. Дзю-дзюцу не воспринимается как дзюдо или каратэ и практически после начала развития каратэ и айкидо ему более не обучают. Несколько преподавателей дзюдо дополняют трени-

ровки некоторыми техническими элементами из старого дзю-дзюцу, целью которых является самооборона. Долгое время эта роль отводилась каратэ и айкидо, но сейчас мы можем наблюдать оживление интереса к дзю-дзюцу в его чистом виде.

Каратэ и дзюдо

Дзюдо — искусство мягкости (дзю). Он основывается на том принципе, что действиям противника, никогда не следует противостоять прямо, а надо использовать его силу в свою пользу, если он нападает, мы — обороняемся; если он отклоняется, мы его тесним. Целью схватки является бросок противника и контроль над ним на земле (полу) путем скрываний захватов или удержаний.

Приемы дзюдо, таким образом, делятся на *накэ-ваза* (броски) и *из-ваза* (приемы на полу). В своей древней форме схватка могла начинаться с атаки рукой или ногой, выдвинутыми вперед, но в своем современном виде, *атэ-ваза* (техника поражающих ударов) отошла на задний план. Дзигоро Кано, кстати сказать, создавая дзюдо, стремился сделать из него спорт и средство воспитания и убрал опасные захваты и удары, пришедшие из древнего дзю-дзюцу. *Атэ-ваза* присутствует теперь только в отдельных ката, особенно в очень красивой *кимэ-но ката*, которой обучают только на высших ступенях.

Дзюдо — это спорт, а не боевое искусство. Для того, чтобы он мог стать настоящим оружием самообороны, нужно добавить некоторые приемы из дзю-дзюцу, которые, конечно же, не нужны в долгом изучении, но которые не всегда знает дзюдо-ка. Он сильно рискует растеряться перед лицом внезапной и точной атаки, потому что прежде, чем он может вывести из равновесия и опрокинуть атакующего, к тому нужно приблизиться, а значит избежать удара; однако уход без одновременного с ним блока возможен только в том случае, если соперник малоопытен или если дзюдо-ка находится на уровне намного выше среднего. Для атак дзюдо-ка действительно характерна весьма условная схватка, которая начинается только после захвата *кэйкоги* (тренировочного костюма) партнера.

Считается, что каратэ, не запрещая никаких ударов и подталкивая к реальной схватке, рассматривалось долгое время как незаконно вторгшееся в сферу, до того времени полностью пре-

бывавшую во власти «пути мягкости», эффективность которого широко подчеркиваемая во время публичных демонстраций (показов), переубеждала новичков. Сейчас, к счастью, не так или почти не так: между каратэ-ка и дзюдо-ка в конце концов завязались дружеские связи; первых особенно привлекал аспект самозащиты, вторые же считали дзюдо захватывающим видом спорта. Эффективность каратэ в области самообороны больше не нуждается в доказательствах и сомневаться можно лишь в случае полного отсутствия информации, скорее всего по причине упорного нежелания ее получать, что мало совместимо с духом будо-ка (того, кто занимается искусством Будо). В противоположность дзюдо, каратэ действительно, с самого начала было не спортом, а скорее методом для победы с помощью уверенного удара или все равно какого действия в бою до «победного конца». Спортивная эволюция каратэ началась совсем недавно, очень недавно, что объясняет по-прежнему суровый и даже жестокий характер схваток во время чемпионатов. Есть явная трудность адаптации и форме занятий (спортивное соревнование), которой создатели каратэ не уделяли внимания. В этом состоит внутреннее различие между этими двумя боевыми искусствами, которое не нужно упускать из вида. Техника, используемая в каратэ жесткой схватке — на 90% — разящие удары не только рукой или ногой, но также и локтем, коленом, головой, что уже более неожиданно, сюда добавляется техника заламывания, зажимы, кюс (щипки за сухожилия или нервные центры), опрокидывания.

Последняя техника глубоко отличается от техники дзюдо тем, что она не является конечной целью: опрокидывание служит лишь средством для того, чтобы разрушить сосредоточенность противника и вывести его из боя с помощью атэми, как только он оказался на земле. Опрокидывание происходит, кстати, чаще всего после блокирования атаки соперника и первого атэми контратаки; это только элемент в целой цепи движений. Наконец, опрокидывание выполняют за счет того, что противника валят после столкновения корпус в корпус и блокирования под угрозой вывиха или атэми), подсекают или проводят сметающий удар, что делает падение особенно резким, потому что ноги соперника почти или совсем не отрывают от земли. Не применяют броски через бедро или плечо, слишком медленно выполняемые, а поэтому и опасные в случае успешной атаки нападающего. Идеально

опрокидывание — то, которое проведено без захвата противника (так, в каратэ нет «захватов», таковые имеются в дзюдо): например, сметающим движением ноги, выдвинутой во время атаки вперед. Основа техники каратэ состоит, в любом случае, главным образом в блокировании атаки противника путем подставки предплечья или в отведении ее сторону (блоком, сопровождаемым введением корпуса), перед контратакой, осуществляемой внезапным ударом; единственный ответный удар, направленный в слабое место противника, в идеальном случае должен быть решающим.

Каратэ и айкидо

Айкидо — это система, разработанная в начале нашего века японцем Морихеи Уэшиба. В большей мере, чем просто спорт или боевое искусство, настоящее айкидо («соединения энергии») — духовная практика, философия с отпечатком религиозности. Цель айкидо — доказать противнику, что он не может нас победить, причем не причиняя ему при этом непоправимого вреда. Эта гуманная сторона объясняется религиозными корнями айкидо. От атаки противника ловко уходят (сабаки), но не блокируют ее; противника дезориентируют и опрокидывают, всегда во враждебном движении, благодаря рациональному, а позже — интуитивному использованию его собственной силы. Идеальное движение выполняется с минимумом контакта с конечностями противника. Можно повалить противника на землю и привести его в полностью безопасное положение и за счет сильного сгибания или выкручивания какого-нибудь сустава руки, например, локтевого или плечевого. Занятия айкидо очень зрелищны, т. к. все действия в высшей степени ловки и гармоничны, без столкновений или синхронных движений, как это происходит в каратэ. Каратэ менее выразительно, чем дзюдо или айкидо, так как падения происходят редко и, во всяком случае, не так зрелищны; с другой стороны, так как в контратаке нет контакта, эффективность ответа менее очевидна. Каратэ, несмотря ни на что, ближе к реальности: нужно быть большим специалистом айкидо, чтобы избежать одного или нескольких ударов, наносимых с реальным намерением поражения, в то время как та же степень эффективности может быть достигнута в каратэ быстрее. Речь не идет о том, чтобы оспорить мастерство больших специалистов айкидо, но нужно подчеркнуть, что мало кто из спортсменов имеет достаточно мужества, терпе-

ния и настойчивости для достижений этой ступени мастерства, ведь опасность состоит в остановке при движении вперед, когда вы подставляетесь атаке опытного и решительного соперника. Этот очевидный факт, кстати, признан многими японцами, которые изучали айкидо под руководством Уэшиба. Они (особенно Мочидзуки, глава Есэй-Кан, и Томики, который руководит секцией айкидо в Кодокане) впоследствии разработали, основываясь на первоначальном айкидо, собственные методы, основанные на старом дзю-дзюцу или на каратэ, которые больше уделяют внимание прямым разящим ударам и, особенно, ударам ногами: ответы не только построены на опрокидываниях и заламываниях рук, но также и на атэми; движения еще по-прежнему круговые, но они становятся более прямыми и более быстрыми. Упор больше делается на эффективность движений в реальной схватке и меньше на философский аспект занятий. Так как айкидо — ценное оружие защиты, менее грубое, чем каратэ, оно особенно подходит женщинам и людям пожилого возраста, так же как и тем людям, которые по складу характера больше приемлют менее жесткие и более мирные методы. В этом впрочем, и состоит вся прелесть, заключающаяся в многообразии японских боевых искусств.

В противоположность дзюдо и каратэ, в айкидо еще нет соревнований. Во всяком случае, движение в пользу введения этого вида как спортивного внутри некоторых школ только развивается, но оно сталкивается с некоторыми серьезными трудностями, даже с учетом того, что айкидо теоретически — исключительно метод обороны, а не атаки.

Дзюдо, каратэ и айкидо имеют, однако, общие принципы, которые являются таковыми и для всех японских боевых искусств: концентрация энергии тела в области ниже пупка (хара или тандэн), расслабление сознания, воинственный взгляд, равновесие, достигнутое путем перевода центра тяжести на более низкий уровень и т. д.).

Каратэ и бокс

Английский бокс — это спорт, распространенный во всем мире, международные встречи по которому всегда очень популярны. Его характеристики, таким образом, хорошо известны, поэтому нет необходимости их долго анализировать. Напомним

на всякий случай, что боксер обычно ведет бой в перчатках, что может поставить его в весьма невыгодное положение, когда он сражается просто кулаками. Кулаки, будучи не полностью сжатыми из-за привычки работать в перчатках, могут быть повреждены во время контакта с очень твердой поверхностью. С другой стороны, боксер пользуется только руками и, даже если он делает это блестяще, он остается уязвимым ниже пояса. Каратэ-ка может испытывать некоторые трудности, выступая против опытного боксера, сражающегося в той манере, которая ему ближе, т. е. в манере кулачного боя, однако каратэ-ка легко может удерживать боксера на расстоянии, за счет разнообразных ударов ногами, к которым противник не готов.

Как и английский бокс, французский бокс имеет многочисленные условия. Являясь сплавом древнего марсельского «савата» (французского бокса с применением ударов ногами), который появился в начале первой половины XIX века, и английского бокса, он был создан Ж. Шарлемоном. После периода расцвета в период Бель-Эпок (1900-1914 гг.), когда открывались многочисленные залы, наметился упадок, число занимающихся уменьшилось.

После последней войны некоторые преподаватели дзюдо заинтересовались им в надежде найти стоящее его сочетание с дзюдо (так возникло недолговечное «дзюдо-сават»). Но недавно под опекой Французской федерации дзюдо и присоединившихся дисциплин (в которой Французский бокс имеет сейчас свою секцию) интерес к этому виду спорта появился снова. Техника и тренировки французского боксера разнообразны и привлекательны. Только ношение перчаток и обуви лишает французского боксера многих возможностей использования своего естественного оружия, особенно рук, и боксеры стремятся добиться скорее красоты жеста, чем эффекта в бою. Однако нужно сделать оговорку, Французский бокс прогрессировал в последнее время благодаря динамичности напористых спортсменов (борцов), таких как Бернар Плезе и Марк Кюнстль; атаки стали более жесткими. Однако этот обновленный французский бокс ближе к полностью контактному стилю (full contact), чем к традиционному каратэ. Французский бокс и полностью контактный стиль являются прежде всего видами спорта, тем более, что первый из них придет явно большее значение поведению (здесь есть еще что-то от «справедливой игры» (fair play) джентльменов периода Бель-Эпок) и

расположение духа. Как бы там ни было, главная идея каратэ-ка — это не подготовка к вежливому нападению на ринге, а готовность всегда предвидеть возможность тотальной схватки не на жизнь, а на смерть, той схватки, которая только и может по-настоящему мобилизовать до предела возможности индивидуума. Это главное различие находит свое отражение в некоторых положениях, принимаемых во время довольно похожих ударов. Так, например, во время удара ногой в корпус французский боксер вытягивает руку в противоположном направлении с целью создания противовеса, тогда как во время еко-гэри, исполнение которого довольно похоже, каратэ-ка максимально концентрирует свою силу в направлении удара, держа руки около корпуса, а грудь — как можно вертикальнее, чтобы иметь возможность быстрее перейти к другому удару, проводимому в том же направлении. Это — дух решительности (кимэ), который намного больше, чем удар, обеспечивает каратэ его значительную эффективность. Возникающая проблема состоит в том, чтобы понять, не может ли этот первородный дух ослабеть из-за неизбежного продвижения каратэ к чисто спортивной форме. Это лишает каратэ, а мы в этом убеждены, той эффективности и той формирующей личности ценности, которая так к нему влечет.

Х. КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ?

Первым делом, весь мир: мужчины и женщины любого возраста, при условии, что они готовы к минимуму усилий. Затем, по мере того, как занятия будут становиться интенсивнее, с течением времени по мере прогресса начинающего, они потребуют большей воли и выносливости, никогда при этом не превышая пределы возможностей. Все, конечно же, зависит от преследуемой цели: если вы хотите остаться на уровне любителей — а это наиболее частый случай, то можно не идти так же далеко, как те, кто, одержимы духом состязания или страстными исканиями союза тела и духа, станут бесконечно отодвигать предел своих возможностей. Но в любом случае нужно честно признать, что, оставаясь на этой стадии любительства, вы ничего значительного не достигнете ни в части техники, ни в особенности, в части духа; вы будете располагать техникой защиты весьма средней эффективности, и этот опыт не преобразует вас. Мно-

гочисленны те, которые окончательно оставил свое кэйкоги, ничего не получив по сравнению с тем уровнем, на котором они были, когда пришли в каратэ — разве что легко удовлетворены те, кто считает, что все приобрели, у них быстрее чем у других возникло уверенное, но опасное чувство, что они знают достаточно «в случае, если...». Можно прекраснейшим образом оставаться на этом уровне, если вам нужен только временный бальзам для лечения внутренних комплексов или, что более разумно, метод физической культуры.

Для других — тех, кто честолюбив, полностью оставаясь при этом реалистом и откровенным по отношению к самому себе, вступление в клуб должно иметь значение торжественного обязательства (клятвы) никогда не бросать занятий, чтобы ни случилось и какими бы ни были временные слабости. Здесь также верно выражение гений: плод долгого терпения неограниченного противостояния любым испытаниям, постоянного поиска. Начало занятий каратэ должно быть выражением непоколебимой воли к тому, чтобы постоянно отодвигать границы совершенства. Только тогда каратэ станет источником обогащения. Никакого страха перед физическими данными, необходимыми для занятий каратэ, быть не должно: оно не требует никакого специального таланта. Просто будет предусмотрительным проконсультироваться с врачом, прежде чем окунуться в занятия. Каратэ, действительно, напряженный спорт из-за синкопированной природы его движений, и мы не советуем заниматься им тем, кто страдает сердечными приступами; мускульное усилие непродолжительно, но от этого оно не становится менее напряженным из-за краткости и интенсивности каждого мышечного сокращения (кимэ). Что касается тех, кто страдает другими болезнями, то, в общем, всегда возможно ориентировать их на другие формы соответствующих упражнений с учетом их собственных проблем со здоровьем. Каратэ предлагает такое разнообразие форм занятий, что всегда найдется то, что соответствует физиологическому состоянию занимающегося. Примерно между 18 и 30 годами всегда стараются поднять планку пределов физической или нервной сопротивляемости за счет напряженных занятий, раскованных боев, продолжительных сеансов выполнения ката. Один или два раза в год неплохо идти еще дальше, испытывать себя до конца, т. е. до того момента, пока не будешь падать от усталости; это нетрудно

сделать, если вы полностью отдаете себя занятиям, и полностью достижимо для тех, кто уже присутствовал или участвовал на таких одержимых тренировках, которые проводились по собственной воле. Только усилие, немного превышающее то, что, казалось бы с первого раза, может выдержать воля, позволяет приблизить высшую цель, союз тела и духа. Делать это слишком часто неинтересно и слишком опасно для здоровья.

Данный тип тренировок на сопротивляемость, которые должны проводиться только теми, кто решился полностью отдать себя каратэ, следует прекратить после 30-35 лет. Тогда надо заниматься уже спокойнее и разумнее... Карате-ка сможет больше посвящать себя изучению тонкостей техники, боям по договоренности, но с реальной угрозой, ката; он должен проводить более короткие сеансы. В этих рамках очень даже возможно заниматься до весьма пожилого возраста, при этом занятия остаются продуктивными. Более того, можно освободить каратэ от падений, неприятных и опасных, начиная с некоторого возраста, если они плохо выполнены — вещь, невозможная в дзюдо.

Для детей каратэ будет иметь характер подготовительной физической культуры. Они будут заниматься только кихон (упражнения без партнера) и будут избегать боев. Для женщин каратэ будет в большей мере методом самообороны, а не спортом состязательным, движения будут исполняться с большей гибкостью и с акцентом на удары ногами, с частым использованием уклонов и атэми, больше основанных на скорости выполнения, чем на силе (укол в глаза, удары коленом или ногой в низ живота). Женщина может очень хорошо соревноваться с мужчиной в схватке по договоренности. Она совсем не должна бояться ударов, потому что в этом типе схватки все удары задерживаются перед контактом, и ей не нужно противопоставлять свою силу силе партнера, поскольку нет захватов и рывков, как это имеет место в дзюдо. Она извлекает из этой тренировки ту же пользу, что и мужчина, учится рефлекторным движениям, их точности, вере в себя и владению собой.

Нужно ли заниматься дзюдо до того, как приступить к занятиям по каратэ? Ни в коей мере! Это распространенное мнение, показывающее, в какой степени дзюдо и каратэ переплетаются в сознании людей. Опытные преподаватели дзюдо, имеющие 3-й или 4-й дан, решая заняться каратэ, сталкиваются

с теми же трудностями, что и все остальные, все нужно изучить, сначала ведь все — новое. Три четверти каратэ-ка никогда ранее не занимались другими спортивными единоборствами, остальные пришли в каратэ после занятий дзюдо или боксом. И все-таки можно заниматься каратэ, никогда прежде не занимаясь никаким другим спортом, хотя такие виды, как прыжки или бег на длинные дистанции, развивают способности, очень ценные при занятиях каратэ. Начало будет в этом случае труднее, чем для сложившегося спортсмена, но развитие мышц будет идти параллельно с техническим ростом, сами движения каратэ очень быстро станут формировать это развитие. Уверенность доделает все остальное...

Существует ли предельный возраст, после которого занятия каратэ становятся невозможными? Конечно, когда не хватает дыхания, когда мускулы теряют свою силу, когда суставы затвердевают и при этом человек никогда не занимался каратэ, то лучше воздержаться, так как боевое искусство остается трудным видом спорта, и лучше не испытывать слишком сильное разочарование, видя неистовство молодых. Итак, разумно интересоваться каратэ только будучи зрителем или хотя бы заниматься легким кихон, не впадая в амбиции молодого чемпиона. В противном случае не избежать опасности навязывания нетренированному организму слишком резкого изменения ритма работы, это является источником опасности для здоровья.

Разумно занимаясь, т. е. всегда соизмеряя то, что действительно организм способен выполнить (в соответствии с возрастом, физической конституцией, общим состоянием в момент тренировки, степенью интереса, с которым вы приступаете к занятиям), каждый может надеяться достичь положительных результатов без риска иметь отрицательные последствия. Ведь каратэ должно прежде всего формировать уравновешенных людей, а не изношенных сорокалетних иллюзорных чемпионов. Каждый волен рисковать, постоянно стремясь к рекордам. Задача боевого искусства, однако же, состоит в ином, и насколько это привлекательнее того, что называют «чемпионатом».

XI. МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ В ОДИНОЧКУ?

Это вполне возможно и всегда предпочтительно при посещениях клуба, где не хватает серьезности и искренности. Занятия

в одиночку необходимы: они позволяют усваивать технику, регулярно заниматься дома, концентрироваться на любом движении и уметь отодвигать пределы своих возможностей. Эта форма занятий без противника (кихон), движения исполняются точно так же, как если бы они были нацелены на противника, со всей скоростью, силой и энергией, на которую вы способны. Нужно при каждом движении «видеть» противника перед собой и «чувствовать» также касание его блока со своей рукой или ногой. Настоящий кихон должен быть искренним; если он хорошо исполняется, это еще утомительнее, чем тренировка в спарринге. Он может быть сравним с «боем с тенью» у боксеров, с большим общим кимэ при каждом воображаемом ударе; легко можно отличить каратэ-ка, который много работает в кихон, так как он достигает превосходной координации движений и выполняет их с большой силой. Эта особенность каратэ позволяет достигать прогресса в одиночку и даже дойти до очень почетной ступени. Мало какие из видов единоборств дают такую возможность: это достижимо в боксе, трудно в дзюдо, невозможно в айкидо. Даже если каратэ-ка занимается только кихон, в одиночку и без всяких вспомогательных материалов, но с твердой волей преодолевая любые испытания и с острым чувством реального боя, он вполне может добиться эффективности, достаточной для сталкивающегося с ним противника. Встречались отдельные особенно одаренные спортсмены (и которым вернулась сторицей упорная работа!), которые с ходу отлично побеждали за счет того или иного движения или связки, всегда изучавшихся ими только кихон. Правда чтобы достичь этого, необходимо уже в какой-то форме владеть искусством. В одиночку следует также тренироваться с макиварой или с мешком.

На вопрос о том, являются ли занятия в одиночку достаточными, нужно ответить более подробно. В самом деле, если по достижении большой эффективности и формы владения искусством, являющихся плодом очень долгих тренировок в зале, каратэ-ка, находящийся на высоком уровне, легко может позволить себе оставить занятия, чтобы улучшить свою технику за счет собственного, серьезного и увлеченного поиска, чего не может сделать начинающий. Это для него чаще всего невозможно, потому что, не овладев основами каратэ (что не является очевидным даже для тех, кто занимается под руководством препода-

вателя), он сильно рискует остаться без почвы под ногами. Книга, какой бы хорошей и полной она ни была, не заменяет настоящего учителя. Без соприкосновения с реальностью (занимаясь с партнером) начинающий каратэ-ка слишком легко поддается тенденции только имитировать движения, теряющие всякую реальную эффективность. Случается, что у него пропадает чувство движения, практическое применение движений быстро теряется из вида и каратэ становится простой каллистенцией. Однако мы не советовали бы заниматься всегда одному — такая тренировка может быть даже для начинающего лишь дополнением к коллективным занятиям; она необходима для успеха, но недостаточна. Иногда удивляются скорости выполнения движений партнером, силе и точности этих движений, тогда как кихон сам по себе заставляет забывать о возможностях техники в исполнении соперника. Посещение клуба сначала необходимо, так как помимо того что вы изучите конкретные основы, которые заложены во всей технике высшего ранга, для вас будет возможным непосредственно столкнуться с техникой партнеров, разных по росту, весу и силе. Ваша техника будет в постоянном контакте с реальностью, иногда суровой, но в то же время обогащающей. Избегайте неправильных положений или привычек — их нельзя будет впоследствии исправить.

Проводите с увлечением каждое занятие, будьте пунктуальными в расписании. Даже будучи больным, посещайте занятия и в качестве зрителя, двигайтесь, если это возможно, чтобы ничего не упустить во время занятий по технике. Ни под каким предлогом не нарушайте регулярность ваших тренировок, двигайтесь, даже если у вас появляется желание пропустить один вечерний сеанс: после тренировки вы почувствуете себя другим, удовлетворенным, и этим вы будете вознаграждены за волевое усилие. Когда только можно, участвуйте в занятиях по совершенствованию: коллективное честолюбие в общем является толчком и источником дополнительного и быстрого прогресса. Вы столкнетесь здесь с другими каратэ-ка, с иными формациями и стилями, и это обогатит ваш опыт. Обучайтесь с увлечением, работайте со страстью. Каждое занятие должно принести вам что-нибудь новое, что означает не только незнакомый удар или новую ката, — ведь нужно не только изучать, а все открывать самому в постоянном поиске. Много читайте, ничего не осуждайте, никакую школу,

никакой стиль, прежде, чем вы не поймете по-настоящему, о чем идет речь. Если у вас есть возможности, достаньте 8-миллиметровые фильмы, снятые японскими федерациями каратэ с участием самых знаменитых специалистов современности (в специальных магазинах); они дают возможность по-настоящему продвинуться вперед. Часто, кстати, сеансы показа организуются клубом, располагающим такими фильмами; всегда ходите на них, даже если вы уже знаете фильм, так как там вы каждый раз будете отмечать отдельные детали, не замеченные в ранее... Собирайте свою личную библиотеку, книги и записи, сделанные во время занятий. Не останавливайтесь на малом, если вы действительно надеетесь извлечь из занятий боевыми искусствам нечто большее, чем наивное и поверхностное удовлетворение, получаемое два раза в неделю во время коллективных занятий.

Последний совет: не принимайте никогда себя слишком всерьез! К несчастью, это слишком часто происходит, и нет ничего более неприятного, чем наблюдать этих каратэ-ка, продвинувшихся чуть выше уровня дебютантов и считающих, что они находятся на грани овладения, даже уже за этой гранью, и являются «единственными в мире» каратэ-ка такого рода. Для того, чтобы вас считали каратэ-ка весьма высокого уровня или верили, что вы уже целиком в Дзэн, совсем недостаточно умения нанести почти что правильный удар кулаком или ногой, испуская при этом дикий кiai (крик, сопровождающий удар). Что можно думать об этих спортсменах с их неистребимым духом превосходства, если они больше достойны чувства жалости, чем восхищения, ибо пребывают в заблуждении.

Главное во всяком боевом искусстве — дать возможность четко разобраться в самом себе, оставаться простым и искренним. Итак, не нужно кичиться кажущимся успехом, настоящий шаг к постижению, конечно же, состоит в том, чтобы не останавливаться на этом преходящем удовлетворении своего самолюбия.

XII. ЭТАПЫ ПРОГРЕССА

Записываясь в клуб, вы становитесь юниором (новичком), каким бы ни был ваш возраст. Вам дают белый пояс, чтобы он поддерживал ваше каратэги. Вокруг вас находятся спортсмены со стажем; они становятся предметом вашего восхищения, и у вас

только одна цель: побыстрее достигнуть их уровня. В начале ваш рост идет быстро, потому что вам нужно изучать все. Во время двух еженедельных тренировок по 2 часа каждая (это обычный ритм для Запада, тогда как в Японии проводят от 3 до 5 тренировок в неделю по 3 часа; этим и объясняется необычайно высокий уровень японских спортсменов) вы быстро усваиваете первые движения. Вам нужно выучить японские названия техники, поскольку, в отличие от дзюдо, терминологию на французском и других языках не применяют. За первые 2-3 месяца достигнута первая ступень; та, после которой нужно учить меньше движений, но углублять те, которые, как вы думаете, вами уже изучены. В результате этого те, кто в корне ошибался в оценке своих усилий и настойчивости, начинают отказываться от занятий. Муки тех, кто настойчив, только начинаются, так как они чувствуют, что по мере продвижения вперед страстно желаемое совершенство удаляется все дальше. Это чувство является лишь доказательством высокого интеллекта, появляющегося в результате глубокого поиска, и мастерство этих людей действительно повышается. Во всяком случае возникает все больше и больше вопросов, касающихся и техники, и работы духа. Преподаватель и спортсмены со стажем могут в этом вам помочь, но не злоупотребляйте их вниманием, думайте о том, что проблемы возникают не только у вас одного, и что важнее найти решение самому, чем выбирать легкие пути.

Характер занятий каратэ по мере прогресса меняется. Это справедливо как для области чистой техники (так, например, характер движения и стойки немного отличаются для начинающего и для подготовленного каратэ-ка), так и для области ее применения (например, поначалу блокируют перед нанесением ответного удара, позже выполняют уход, чтобы не блокировать, затем контролируют, подходят и отходят на необходимое расстояние) или для области духа (отвечают на инициативы соперника, сами берут инициативу в свои руки прежде всего, отвечают чисто интуитивно). Эта сторона вопроса важна и дает ответ на многие вопросы некоторых начинающих, удивленных тем фактором, что их обучают не так, как спортсменов, со стажем — ведь преподаватель и эти спортсмены все делают по-другому. Итак, нужно иметь терпение, не пытаться сократить этапы обучения под страхом, того, что значительно отстанешь от других, полностью

доверять преподавателям. Все придет в свое время. Занимайтесь, всегда освободив дух от всяких предвзятых мыслей. Сохраняйте восприимчивое отношение к любому обучению. В противном случае вы не сможете получить пользу от него. Исполняйте всегда все движения до конца, не задавайте лишних вопросов, делайте то, что от вас требуют. Те, кто от природы физически относительно неразвиты, должны добиваться физической усталости, и наоборот, те, кто имеет мышцы большего объема, должны уделять больше внимания углублению техники, поскольку опасность состоит в том, что первые не пытаются преодолевать трудности, стремясь добиться быстрых результатов, вторые же — основываются только на своей физической силе, для получения быстрых результатов. В обоих случаях занятия не принесут пользы — ведь занимающиеся не смогут научиться бороться с самим собой; нужно избегать слишком легкого самоудовлетворения: такое удовлетворение должно происходить только после интенсивных тренировок, когда пот струится по вашему лицу и пропитывает каратэги. Только тогда оно оправдано, потому как вызывает желание двигаться дальше.

На всех стадиях мыслящий каратэ-ка будет задавать вопросы и встречаться со множеством трудностей. Именно это и делает каратэ настоящим искусством и путем к совершенству. Часто кажется, что вы натолкнулись на непреодолимую стену, и хочется все бросить. Но отказы, однако, по мере достижения высших ступеней становятся все реже. Это доказывает тот факт, что каратэ может быть формой постоянного поиска, неоценимого для тех, кто это понял и принял для себя. Часто задают вопрос: сколько времени нужно для того, чтобы стать мастером каратэ: нужно ответить, что мастерство может быть получено только после долгих месяцев и серьезных тренировок. И это действительно так, потому, что додзе не становятся центрами формирования людей с сомнительными намерениями. В результате основные упражнения: кихон и ката, применение которых не столь очевидно, настолько трудны и емки, что требуют очень больших усилий, но они приучают к действительно опасным движениям в схватке с партнерами. Это — одна из причин, по которой начальный период (малопривлекательный, так как вы не видите прямой практической пользы тех или иных движений и не имеет права работать с партнером) очень долгий и малопривлекателен. Естественный отбор

происходит в случае плохого набора начинающих. Каждый преподаватель может, исходя из собственного опыта, сократить или продлить время «наблюдения», в зависимости от характера, начинающих спортсменов. Необходимо со всей откровенностью признать, что, к несчастью, не все преподаватели одинаково опытные, и многие из них слишком быстро, по причинам, главным образом коммерческим, становятся на легкий путь. Они работают какое-то время, имея хорошую репутацию, но спортсмены достаточно быстро их раскусывают. В этом случае спортсмены вскоре покидают такие клубы, где ничему не научишься, разве только легкому пути к победе в схватке и где они только теряют время.

ХІІІ. А РИСК НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ?

Как и в любом другом спорте, риск существует, особенно когда речь идет о спортивном единоборстве. Однако он минимален. Напомним, что во время нормальной тренировки не бывает бросков, что уже существенно снижает риск перелома или другой травмы. Кстати, все удары должны обязательно останавливаться перед поражением цели. Правда, всегда есть риск нанести неудачный удар на соревнованиях: к этому мы еще вернемся. Эта опасность сокращается, в зависимости от мастерства судей — они должны быть принципиальными по отношению к правилам, которые применяют. Правила требуют абсолютного контроля ударов. В додзе, во время занятий под руководством серьезного и внимательного преподавателя, риск получить травму практически сводится к нулю, поэтому не должно быть никаких опасений на этот счет. Каратэ-ка — не любители ударов и нокаутов! Каратэ — спорт яростный скорее по своему духу. Конечно же, он исключает риск, и очень реальный, в столкновениях тел, заламываниях конечностей, поскольку руки и ноги — действительно те части тела, которыми блокируют удары соперника или на которые приходится блок противника. Нужно признать также, что такие удары могут привести (правда, очень редко) к перелому. Процентное отношение переломов важнее учитывать в дзюдо и в лыжном спорте. Остаются другие уязвимые места: пальцы рук и ног: если удар выполнен правильно, кулак хорошо сжат и пальцы ног подняты во время удара, то никакого риска нет, в

противном случае местные вывихи могут причинить страдания, но если повреждение не очень значительно, оно может быть и полезным, поскольку дает хороший шанс научиться подавлять боль. Для взрослого и знающего спортсмена риск минимален. Запись в клуб подразумевает спортивную страховку, обязательную для любого спортсмена, вступающего в официальную организацию. Опыт позволяет утверждать, что этой страховкой, к счастью, очень редко пользуются.

XIV. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Он играет главную роль в вашем формировании, и непосредственно отвечает за это. От него зависит, научитесь ли вы каратэ, не научитесь ничему вообще или откроете для себя главную идею каратэ. Этот результат зависит одновременно и от вас, и от него. Первый пункт этого утверждения кажется наиболее очевидным: и преподаватель — это ваш проводник в трудном процессе прогресса, который обусловлен более или менее очевидными обстоятельствами. Прежде всего, преподаватель боевого искусства должен обучить вас технике. Два момента являются важными на этом участке: он должен, во-первых, сам владеть техникой, и, с другой стороны, обладать педагогическим чутьем, необходимым для того, чтобы дать вам понятие о главных аспектах. Без высокого технического уровня преподаватель не может убедить своих учеников, без педагогики он далек от этого.

Эти два аспекта одинаково важны, и именно тогда включается ваше собственное поведение: вы сами в ответе за установление хороших отношений, которые сложатся между вами и вашим преподавателем. Нужно установить прямой контакт, вот почему идет речь об «учителе» и «ученике». Если каратэ для вас больше, чем просто физкультурное образование, если вы хотите улучшить свой ментальный аспект, вы должны стараться установить теплые отношения с вашим преподавателем. Можно это сделать тысячей способов, всегда с оттенком уважения, не допуская появления заискивания! Будьте открыты и восприимчивы к обучению, проводимому вашим преподавателем, оставьте предрассудки, не судите поспешно, старайтесь всегда сделать то, что он от вас требует, не отбрасывайте ничего; вы не можете быть руководимы помимо вашей воли и, кстати, преподаватель ни на

что вас не толкает. Конечно же, время от времени он обязывает вас проводить тяжелые тренировки, цель которых сначала кажется вам неясной, но вы всегда можете отказаться. Но тем хуже для вас — вами не будут интересоваться. В Японии начинающие ученики (кохай) проявляют усиленные знаки симпатии и уважения по отношению к своим преподавателям (сэнсэй) или спортсменам-старожилам своего додзэ (сэмпай). Этот обычай существует во всех боевых искусствах. Только таким образом они добиваются того, чтобы преподаватель и мастера отдали им добровольно все, что они знают и умеют; они могут передать вам знания только тогда, когда они вас уважают. Этот основной пункт не принимается на Западе, во всяком случае он там применяется редко. Это зависит главным образом не только от учеников, но и от преподавателей тоже. Камнем преткновения является обязательное доверие, которое ученик должен испытывать к своему преподавателю. Как же иначе пройти по неизвестной тропе, если не испытываешь абсолютного доверия к тому, кто тебя направляет? Преподаватель не может пользоваться уважением и доверием ученика, если он не основывает свои указания на неоспоримой научной основе, если не является личностью. Эти люди, нужно отметить, пока немногочисленны, их намного меньше, чем «черных поясов», которые получают для доказательства технического уровня, но не всегда обладают так необходимыми педагогической зрелостью и силой характера. Эти «черные пояса» являются инструкторами и тренерами, ограничивающимися в обучении техническим аспектом каратэ. В этой обширной области есть превосходные мастера. Справьтесь в официальных федерациях или в Европейском союзе каратэ. Черный пояс — уже гарантия технического уровня, который нельзя не принимать во внимание, когда знаешь, что есть много претендентов быть «преподавателем», имеющих в багаже несколько японских терминов и большой апломб, и ничего более. Мы еще раз повторяем: не ступайте на легкий путь, выбирайте преподавателя. Если он у вас не вызывает доверия, ищите в другом месте, даже если сам клуб привлекает вас, потому что позже вы пожалеете о вступлении в него. Что касается «учителя» (шихан) то, он находится на еще более высоком уровне. Преподаватель — это глубоко честный человек, полностью прошедший путь к мастерству; учитель уже — совершенный пример для подражания, технического и менталь-

ного, как в додзе, так и в частной жизни, это человек, который достиг предела человеческого совершенства. Это предполагает для учителя длительную и суровую школу, в общем — жизненный опыт, страстный поиск, подлинную аскезу для достижения поставленной цели. Не стоит и говорить о том, что жители Запада могут с трудом претендовать на достижения этой высшей стадии прогресса, по причине, прежде всего, относительной молодости их опыта в каратэ. Кстати, человеку, который сумел достичь мастерства, нет нужды говорить о том, что окружающие ниже его уровня: это чувствуется, это видно. Люди вдохновляются его примером. Такие учителя в Японии более редки, чем мы привыкли об этом думать. Существует о-сэнсэй (старый преподаватель, который воспитал многих других преподавателей), но мало пиханов. Они есть, однако, и уже тот факт, что они существуют, должен пробуждать в нас желание страстно двигаться вперед.

Как обращаться к преподавателю в додзе? Называйте его «сэнсэй» или просто «господин», что лучше всяких проявлений вежливости высокопарных, но недостаточно искренних — преподаватель научит вас воздерживаться от них. Не называй его учителем, по причине того, что как вы сами знаете, он таковым не является (хотя всегда возможны исключения), и он сам это знает, если он честен и отношения между ним и учениками, служащие взаимообогащению, не могут для него основываться на несправедливости.

Еще одно замечание для наших читателей, которые в поисках клуба по каратэ по той или иной причине запишутся в школу кун-фу. Это возможно тем более, что, хотя кэйкоги и технические названия отличны от японских (например, носят простую одежду темного цвета без пояса и мягкие туфли), техника кун-фу часто очень близка к технике каратэ. Истинные сифу (специалисты кун-фу) встречаются еще реже, чем преподаватели каратэ. В китайском традиционном искусстве не существует рядов. Отсюда идет недоверие к специалисту, утверждающему, что он обладает десятым даном кун-фу (а мы знаем, что дан — это японское понятие), или носящему шелковые цветные шарфы. Возможно, в будущем времени откроются квоны (залы по кун-фу), которые привлекут специалистов из Гонконга, Сингапура и других мест в основном из-за все усиливающейся моды. Более чем когда-либо, выбор преподавателя окажется весьма тонким делом!

Додзе, зал для тренировок (дзе), где ищут, «путь» (до). Тот же зал может служить для занятий дзюдо или айкидо; в этом случае пол застелен ковром, главным образом составленным из татами (прямоугольники, размером примерно 1х2 м, из обработанной и спрессованной соломы, достигающие толщины примерно 6 см предназначенные для того, чтобы смягчить падения), покрытыми брезентом. Наличие такого покрытия полезно в случае падения, что может случиться во время состязаний. Во всяком случае, когда ковер составлен из войлочных мягких квадратов, то перед занятиями каратэ их лучше убрать, так как поверхность будет слишком неустойчивой (татами же, наоборот очень жесткие под ногами). Чаще всего гладкий и неначищенный паркет составляет поверхность для тренировок в клубах по каратэ.

Додзе отличается от простого спортивного зала наличием некоторого количества правил и условий, часто служащих одновременно и упражнением, что придает ему особый отпечаток. Как только вы входите в додзе, чувствуете, что вы попали в другой мир.

Хороший додзе — тот, который производит впечатление серьезности и спокойствия до и после занятий, тот, в котором тишина (когда преподаватель объясняет) сменяется взрывом энергии (во время занятий или схваток), тот, в котором видно каждое мгновение сосредоточенность и спокойствие тех, кто туда приходит. Каждая сторона зала имеет свое обозначение. Так, (рис. ниже) ученики располагаются только у стен, называемых симодза и симосэки, уважительно оставляя стены камидза и дзесэки для преподавателя и его помощников. Камидза — почетное место, сторона, с которой находятся преподаватель, инструкторы или почетные гости во время приветствия, выполняемого в начале и конце занятий; возле камидза на стене часто висит фотография Фунакоши в знак уважения к его памяти. Ученик приблизится к камидза только после знака учителя. Напротив почетного места находится шимодза, сторона, резервируемая на время приветствия для учеников или технических пояснений, даваемых инструктором. Когда ученик находится у шимодза, левая сторона — это шимосэки, а правая — эсэки. Во время тренировки ученики могут находиться вдоль шимодза (располагаясь параллельно, если их много), в то время как инструкторы находятся вдоль стены эсэки.

ДОДЗЕ

ШИМОСЕКИ

КАРАТЭ-КА



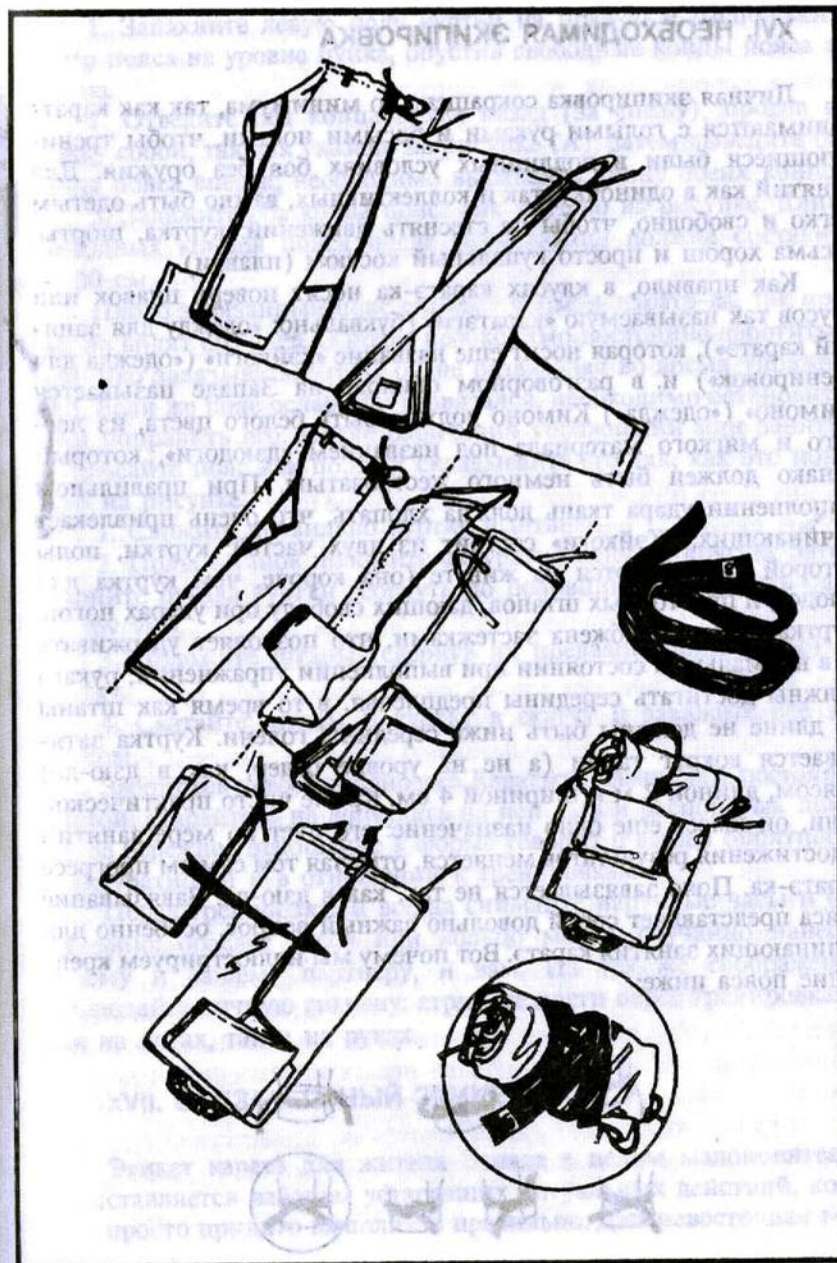
МАСТЕР



АССИСТЕНТ



Додзе — место, которое уважают. Здесь не повышают голос, здесь не свистят и не поют. Здесь не прохаживаются в неполюженной одежде (кэйкоги должно быть аккуратно повязано поясом). Для расслабления в течение занятий и горячих споров с партнерами по клубу имеются раздевалки. Уходите из додзе после конца занятий; вы можете там оставаться еще, чтобы позаниматься самостоятельно, только с разрешения преподавателя. В этом случае тренируйтесь, но не разговаривайте с партнерами; кстати, единственные формы занятий, которые вам, в принципе, разрешены в отсутствие преподавателя — это кихон или ката, но не схватка. Вы можете побить по макиваре или груше, поскольку это упражнение не входит в занятия. Если вы находитесь в раздевалке, а каратэ-ка остались в зале, уважайте их работу и понизьте голос. Как часто можно сделать замечания по поводу элементарной вежливости, о которой часто забывают даже мастера, достигшие высокого уровня! Если вам разрешено привести посетителей для того, чтобы они присутствовали во время тренировки, попросите их соблюдать основные правила и не курить внутри додзе. И наконец, участвуйте в поддержании чистоты зала и инвентаря в нем: никогда не избегайте участия в небольшой уборке, а сбив картинку, всегда тут же вешайте украшение на место. Эти мелочи, которые потребуют от вас лишь немного внимания, покажут, что каратэ для вас нечто больше, чем еженедельная гимнастика, и что додзе означает для вас то, что могут чувствовать только настоящие будо-ка.



XVI. НЕОБХОДИМАЯ ЭКИПИРОВКА

Личная экипировка сокращена до минимума, так как каратэ занимаются с голыми руками и босыми ногами, чтобы тренирующиеся были в подлинных условиях боя без оружия. Для занятий как в одиночку, так и коллективных, важно быть одетым легко и свободно, чтобы не стеснять движений: куртка, шорты, весьма хорош и просто купальный костюм (плавки).

Как правило, в клубах каратэ-ка носят поверх плавок или трусов так называемую «каратэги» (буквально «одежда для занятий каратэ»), которая носит еще название «кэйкоги» («одежда для тренировок») и в разговорном обиходе на Западе называется «кимоно» («одежда»). Кимоно должно быть белого цвета, из легкого и мягкого материала под названием «дзюдоги», который однако должен быть немного жестковатым. При правильном выполнении удара ткань должна хлопать, что очень привлекает начинающих. «Кэйкоги» состоит из двух частей: куртки, полы которой закрываются на животе (она короче, чем куртка для дзюдо и просторных штанов, дающих свободу при ударах ногой. Куртка иногда снабжена застёжками, что позволяет удерживать ее в нормальном состоянии при выполнении упражнений; рукава должны достигать середины предплечья, в то время как штаны по длине не должны быть ниже середины голени. Куртка затягивается вокруг талии (а не на уровне бедер, как в дзю-до) поясом, длиной 2 м и шириной 4 см. Кроме чисто практической цели, он имеет еще одно назначение: его цвет по мере занятий и достижения результатов меняется, отмечая тем самым прогресс каратэ-ка. Пояс завязывается не так, как в дзю-до. Завязывание пояса представляет собой довольно важный вопрос, особенно для начинающих занятия каратэ. Вот почему мы иллюстрируем крепление пояса ниже:



1. Запахните левую полу куртки на правую и распределите центр пояса на уровне пупка, опустив свободные концы пояса на землю.

2. Отведите оба конца пояса назад (за спину), проведя их между собой, так как указано на рисунке (А); затем выведите оба конца пояса вперед; необходимо выровнять длину обоих концов.

3. Завяжите оба конца пояса как указано на рисунке. Длина свободных концов пояса после завязывания должна составить 15-20 см.

Плохо завязанный пояс снижает уровень каратэ-ка, так прочие не видят его цвет. О поясе необходимо постоянно заботиться и крепко завязывать, чтобы он не развязался во время упражнений. Если же пояс ослаб или развязался, необходимо остановить и поправить его. После окончания упражнений или занятий не бросайте пояс как попало: складывайте его так, как это показано на рисунке.

1. Сложите правильно куртку и штаны.

2. Полы штанов положите аккуратно одну на другую; затем сверните рукава куртки (сложить до половины и положить одну на другую).

3. Положите штаны (свернув их предварительно вдвое) на куртку.

4. Скатайте штаны и куртку в скатку и завяжите все это поясом.

Заботьтесь о своей экипировке. Каратэги должна быть постоянно чистой; старайтесь не допускать на ней дыр и распоротых швов. Такое бережное отношение к форме говорит о вашей остротности и аккуратности и в отношении к тренировкам.

Перед тренировками всегда снимайте наручные часы и бижутерию: браслет часов или кольцо может случайно нанести травму и вашему партнеру, и вам. Из тех же соображений соблюдайте личную гигиену: стригите ногти перед тренировками как на ногах, так и на руках.

XVII. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ

Этикет каратэ для жителей Запада в целом малопопулярен и представляется набором устаревших ритуальных действий, которые просто принято выполнять правильно. Дальневосточная веж-

ливість общеизвестна; по сути дела, традиционная и изысканная учтивость народа ниппон сегодня исчезает — таков взгляд мастеров современных школ, которые ищут пути к сохранению ценностей древнего этикета. Последний входит в состав боевых искусств, как заменитель этикета, некогда предписывающегося кодексом чести самураев (Бусидо). Может показаться курьезным тот факт, что выполнение строгих правил этикета составляло существенную часть учения, предназначенного для людей, судьба которых чаще всего состояла в смерти на поле битвы. Данный этикет непосредственно относится к морали Дзэн, взятой на вооружение многочисленными самураями. Этикет включает в себя все, даже простые жесты повседневной жизни: походка, приседание или вставание, взятие какого-либо предмета или протягивание его другому должны быть краткими, простыми и красивыми. Плавность жеста, его непринужденность позволяет воину снять нервное напряжение, которое постоянно присутствует перед схваткой; вот почему «Хагакурэ», классическая книга Бусидо, учит: «будь всегда готов умереть». Каждое движение должно быть выполнено таким образом, чтобы оно позволяло в течение доли секунды, следующей за внезапной атакой прибегнуть к эффективному быстрому ответу. Так, этикет требует чтобы человек принимал предмет только левой рукой, чтобы правой он мог вытащить меч. Древнее изречение учит занимающихся боевыми искусствами: «тот, кто действительно готов, кажется совсем не готов». Он способен мгновенно перейти от простого жеста, который вроде бы собирается сделать, к решительному ответному удару, без подготовки; поэтому сознание никогда не должно засыпать. Разве не рассказывают о том, что старые мастера действовали так, что их противники не могли выбрать момент для атаки? Эти меры предосторожности есть и в приветствии; в некоторых школах доходит до того, что приветствуют со сжатыми кулаками, фиксируя своего визави взглядом. Пока схватка не началась, можно достойно приветствовать противника, оставаясь готовым на все, но не доходя до явных проявлений недоверия, имеющих мало общего с уважением к противнику.

Будо-ка выполняет два приветствия: приветствие стоя (ри-цурэй) и церемониальное приветствие на коленях (дзарэй).

Рицурэй

1. Вы стоите в естественной стойке, ступни соединены (хэйсоку-даци), руки в спокойном состоянии вдоль туловища

2. Согните туловище, немного отставив ягодицы назад до тех пор, пока тело наклонится вперед под углом примерно 30° .

Руки прижаты к туловищу и вытянуты; пальцы расходятся около бедер, не доставая нескольких сантиметров до коленей. Задержите взгляд на высоте груди партнера и не смотрите в землю.

3. Секунду спустя медленно выпрямите туловище. Не ослабляйте ни на секунду внимание к вашему визави. Соединенные ступни ног — признак уважения, поэтому никогда не раздвигайте ноги во время приветствия.



Дзарэй



1. Вы стоите так же, как и прежде.

2. Оставьте левую ногу назад и сгибайте левую ногу до тех пор, пока ее колено не коснется земли на одной линии с правой пяткой; пальцы и подъем находятся в вертикальном положении. Грудь остается вертикальной. Левая рука свободно висит сбоку,

тогда как правая лежит на правом колене.

3. Согните правую ногу, подъем вертикальный, располагая правое колено на уровне левого.

4. Опустите потихоньку туловище, усаживаясь на пятки, в то же время подъем обеих стоп опустите и разверните пятки

таким образом, чтобы внешний край ступни коснулся земли. Большой палец правой стопы находится на большом пальце левой стопы.

У мужчин расстояние между коленями составляет около 15 см, тогда как женщины держат колени соединенными.

5. Положите руки на бедра, локти немного согнуты и прижаты к телу (1). Туловище остается согнутым без напряжения; ягодицы находятся на пятках, но поза должна создавать впечатление, что эти две части тела разделяет бумажный лист. Туловище должно поэтому не оседать на пятки, а поддерживаться мышцами живота. Так создается напряжение, достаточное для того, чтобы выбросить тело вперед в случае неожиданной атаки. Это поза дзадзэн.

6. Для приветствия положите руки перед собой таким образом, чтобы большие пальцы были отведены от других и образовали треугольник (большие и указательные пальцы обеих рук касаются друг друга). Наклоняйтесь вперед, не отрывая ягодиц от пяток, до тех пор, пока нос не коснется этого треугольника (2).

7. Секунду спустя, выпрямите грудь и вновь положите руки на бедра.

8. Чтобы правильно подняться, выпрямите талию, ставя ноги на пальцы, и поднимите правое колено, ступня на одной линии с левым коленом. Выпрямитесь, поставив левую ногу вдоль правой, и займите естественное исходное положение.

Приветствуйте медленно и с достоинством. Не утыкайтесь носом в землю. Это формализм, лишенный всякого значения, при этом внимание концентрируется больше на руках, чем на том, кому, в общем-то, предназначено ваше приветствие.

Не пренебрегайте этикетом: он составляет часть настоящего понимания искусства Будо. Учитесь приветствовать правильно, со спокойствием и выверенными жестами. Перед приветствием освободите дух от всяких тревожных мыслей, владевших вами ранее, так же как и от удовлетворенности или неудовлетворенности в связи с проведением схватки. Не бойтесь остановиться, если мгновенное изменение душевного состояния невозможно. Не приветствуйте, если ваша одежда не в порядке. Стоя приветствуют перед каждой схваткой или после нее. Таким же образом здороваются и при входе в додзе в направлении камидза, отдавая должное месту, которое может и должно быть, согласно тради-

циям, средством для обогащения вашей личности. Наконец, стоя приветствуют перед тем, как обратиться к учителю, имеющему высокий ранг если он руководит занятиями, или же в начале и конце ката.

Церемониальное приветствие выполняется в начале и в конце коллективных занятий. Каратэ-ка располагаются в один или несколько рядов вдоль шимодза, напротив преподавателя и, напротив ассистентов, если таковые присутствуют. Имеющие наиболее высокие степени находятся возле есэки, в то время как спортсмены с более низкими степенями остаются возле шимосэки. Ученик, раньше повысивший свой ранг, заслуживает того, чтобы эта разница учитывалась и чтобы его местонахождение и внешний вид этому соответствовали; когда все заняли свои места, подается знак опуститься на колени и команда приветствовать, для чего произносят: «Рэй». Ученики должны приветствовать не спеша, чтобы, как этого требует традиция, они не видели склоненной головы преподавателя. Главным образом выполняется два приветствия, первое адресовано почетному месту (преподаватель приветствует так же как и ученики), второе — адресовано преподавателю. В конце занятий сначала приветствуют преподавателя, затем — камидза.

XVIII. РАНГИ И РАЗРЯДЫ

Ранги отмечают прогресс каратэ-ка. Они являются одновременно наградой за выполненную работу и поощрениями для продолжения работы. По крайней мере, так кажется начинающему (согласно общему правилу, к начинающим относят любого каратэ-ка, который занимает ступень ниже черного пояса: это должно поощрить его скромность). Все это, особенно официальное признание некоторого технического и ментального уровня, достигнутого им, то о чем настоящий каратэ-ка должен думать меньше всего. Действительно, нужна внутренняя сила, чтобы не желать повышения разряда и страстно не стремиться к более высокому знаку, который существует только для того, чтобы вызывать восхищение и зависть у других, ибо не есть ли это форма нездорового интереса к внешним отличиям, если союз тела и духа не придает значения этим факторам?

Но оставим эту деликатную область, чтобы перейти к более

общим вопросам, интересующих каратэ-ка. Напомним, что в Японии никому из каратэ-ка не придет в голову намереть своему преподавателю, что он хочет быть возведен в тот или иной ранг, а это довольно часто случается в западных клубах, как доказательство низкого уровня духовности. Что сказать об этих кандидатах на черный пояс, которые, провалившись на экзамене, не скрывают своего разочарования и недовольства жюри, которое не смогло оценить их настоящее мастерство? Ранги — это старая японская традиция, которая существует также в искусстве икэбана, плавании и шахматах. Успех в этих видах спорта или искусствах отмечается понятием «дан» (ступень, уровень); то же и в боевых искусствах. В последних разряд материализован в форме цветного пояса (оби). Пояс в каратэ отмечен продольным красным шнурком, что дает возможность отличать его от поясов дзюдо и айкидо.

В таблице указаны разряды и цвета поясов, им эквивалентные, а также примерный стаж занятий из расчета две тренировки в неделю по два часа каждая. Начиная каратэ-ка должен пройти первые 9 кю (классы), а затем уже получить возможность сдавать экзамен на первый дан. На это в среднем уходит три года. Существуют, однако особо одаренные каратэ-ка, или те, которые тренируются один или два часа ежедневно, следуя японскому ритму, им удается сделать то же самое за два или даже за полтора года. Если кю присваивается преподавателем в клубе, то даны присуждаются только после экзамена перед жюри, члены которого имеют черные пояса. Как и прочие экзамены, экзамен по получению кю более или менее труден, и каратэ-ка не должен удивляться тому, что экзамен на первый дан будет безжалостным, так речь идет уже не о том, чтобы уметь провести схватку, а о доказательстве технического уровня кандидатов клуба, где тренировки были более или менее интенсивными. Вот почему разочаровываются те, кто, привыкая постоянно прогрессировать и не испытывать при этом проблем, «по старинке» в своем клубе сталкиваются с принципиальной экзаменационной комиссией. Если кандидаты провалились на экзамене и вновь принимаются за тренировки с большей энергией и самоотдачей, поражение пойдет им на пользу, так как оно позволит продвинуться вперед даже больше, чем, по их мнению, было бы достаточно, чтобы выйти на разряд, которого они добивались: это докажет, что у

них сильная воля и что они не пасуют перед трудностями. Напротив, те, кто бросает занятия или кто, что еще хуже, пытается оправдаться за свой провал перед другими — экзаменаторами, судьями или преподавателями — эти никогда не получают никакой пользы от занятий. Можно бросить занятия без скандала, но ни у кого нет права отдавать себя во власть противоречащих чувств, что несовместимо со званием настоящего будо-ка. Стоит всегда помнить о том, что разряд не добавляет значимости человеку, а сам человек придает цену разряду, и что разряд не покупают, а получают в награду за постоянный реальный труд. Но увы! Многочисленны те спортсмены, которые считают себя наполненными внутренней ценностью благодаря разряду, тогда как им никогда не достичь уровня людей, по другому значительных и достойных уважения, но никогда не надевших кэйкоги. Необходимо заслужить такое мнение о себе.

Ранг, конечно же, является наградой за определенный технический уровень достигнутой в результате упорных тренировок. Высокие ранги, однако, еще больше разграничивают степень прогресса по отношению к духовному овладению собой. До первого дана каратэ-ка «строит» для себя техническую базу, до второго дана — он ее усложняет, имеющий третий дан должен знать всю основную технику и все кат, соответствующей школы. До 4-го дана каратэ-ка оттачивает свою технику, совершенствует свой стиль; итак, ему нужно примерно 15 лет практики для того чтобы стать сознательным, скромным и научиться выполнять внутреннюю работу. Тогда только он подступает к высшим ступеням, на которых овладение собой и техникой есть выражение союза тела и духа, а в этом и состоит настоящая цель боевого искусства. Поэтому высшие ступени должны присуждаться только людям, со всех точек зрения исключительным. Пятый дан представлял собой до недавнего времени эту самую награду, и он, действительно, — самый высокий титул, которым наградили Гичина Фунакоши и некоторых специалистов. По этой причине можно рассматривать его как максимальный этап прогресса.

Мы видели, что в Японии распространение многочисленных федераций привело к путанице в разрядах; наиболее высоко оцениваемые каратэ-ка различных школ, находясь на одинаковом уровне, имеют разные даны. Так, например, существовал уже уже восьмой дан, тогда как в других школах яростно отстаивали

только пять данов, считая, что дальнейшего продвижения уже нет. В настоящее время восьмой дан — это наивысшая степень, но рассматривается вопрос о присуждении 9 или 10 дана, как в дзю-до. Многочисленные американские федерации последовали этому движению, и сейчас там нередко можно найти спортсмена шестого дана. Этот перегиб, к сожалению еще и усилен тем фактом, что специалисты все более охотно отделяются от школ и японских учителей, а некоторые даже присуждают себе степень сами.

Таблица разрядов показывает и другое различие между Японией и Европой, цвета поясов для кю. В Японии есть только два цвета до черного, так раньше было и в Европе. Недавно европейские руководители высказались за то, чтобы лучше отмечать степени: сначала украшали белые или коричневые пояса планками, чтобы указать на промежуточные этапы, затем приняли правило, когда-то введенное Каваishi в дзю-до: признали цветные пояса. Некоторые клубы, однако остались на древнем способе градации (коричневый пояс не обязательно имеет тот же уровень, что и другой коричневый пояс!). Причиной этого изменения является с одной стороны, Запад, больше интересующийся промежуточными ступенями, которые наиболее быстро приносят удовлетворение, и с другой стороны — желание придать большое значение первому и второму кю. В результате третий кю есть подразряд коричневого пояса, кажется легко достижимым перед черным поясом и не предполагает, что можно дольше оставаться «коричневым поясом» чем «белым»; ведь самое трудное остается сделать после третьего кю. Нужно также, отметить что в некоторых клубах сразу же начинают с шестого кю.

Как и в дзю-до, в каратэ есть программы обучения для каждой ступени. Но всякая программа может быть только условной, каждый клуб имеет собственную форму прогресса, однако эти формы довольно сходны. Главное для первого кю — это научиться основной технике и первым ката. Экзамен включает два теста: соревновательную часть и часть техническую (кихон, ката).

Кандидатам, которым больше тридцати лет, можно предстать на экзамен, не проводя соревнований; таким образом, экзамен включает только технику и кумитэ по договоренности, но от этого он не становится менее трудным.

РАЗРЯДЫ	ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ	ЦВЕТ ПОЯСА	
		Европа	Япония
9-й кю (кюкю)	1 мес	белый	белый
8-й кю (хачикю)	1 мес	белый	белый
7-й кю (шичикю)	1 мес	белый	белый
6-й кю (рокукю)	2 мес	белый	белый
5-й кю (юкю)	2 мес	желтый	белый
4-й кю (енкю)	6 мес	оранжевый	белый
3-й кю (санкю)	6 мес	зеленый	коричневый
2-й кю (никю)	6 мес	синий	коричневый
1-й кю (иккю)	Можно сдавать экза- мен на 1-й дан	коричневый	коричневый
1-й дан (шодан)	2-5 лет	черный	
2-й дан (нидан)	3-7 лет	черный	
3-й дан (сандан)	6-12 лет	черный	
4-й дан (ендан)	10-20 лет	черный	
5-й дан (годан)		черный	
6-й дан (рокудан)		черный или красно-белый	
7-й дан (шичидан)		черный или красно-белый	
8-й дан (хачидан)		черный или красно-белый	
9-й дан (кюдан)		черный или красный	
10-й дан (дзюдан)		черный или красный	

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Принципы, проанализированные на последующих страницах, не относятся исключительно к каратэ, они точно так же касаются и других видов спорта, вне зависимости от того, являются ли те единоборствами, а также других видов повседневной деятельности; то есть, речь идет не о специфических методах, об общих условиях и законах, необходимых для того, чтобы добиться прогресса в какой-либо области. Чтобы добиться серьезных успехов, начиная с надежного, правильного усвоения элементов, каратэ-ка должен знать как все эти условия и законы, так и аспекты, более близкие его предмету. Возможно, нетерпеливому читателю захочется пропустить приведенные нами ниже краткие замечания, чтобы поскорее перейти к изучению техники, однако усвоение этих основных принципов — само по себе уже база для вероятного успеха в будущем.

1. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Человеческое тело обладает запасом энергии, достаточным для изумительных достижений, но при условии, что запас этот будет разумно использован. Это первое, что должен усвоить каратэ-ка.

Энергия

А) ОБЩАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Интенсивность мобилизации

Каждый человек обладает таким количеством энергии, что это порой удивляет его самого, если ему случайно приходится воспользоваться ею, попав в исключительные обстоятельства.

когда его, например, охватывает гнев или угрожает серьезная опасность. Вне таких ситуаций, относительно редких, ему достаточно меньших затрат энергии, это позволяет меньше уставать, и тем выгодно, но, с другой стороны, при этом уменьшается сила действия человека. Это верно как в отношении интеллектуальных усилий, так и физических: нужно, чтобы важный императив разорвал узы, которыми в обычное время связан остаток энергии, и умственные или физические усилия смогут возрасти и интенсифицироваться до такой степени, о которой мы прежде и не подозревали.

Целью каратэ, и в то же время причиной его эффективности, является произвольное высвобождение этой «суперэнергии», более или менее бессознательное; настоящий взрыв физической энергии (мышечной силы) должен происходить мгновенно, в любое время и вне зависимости от собственных эмоций, которые необходимо обуздать (так, впадая в гнев, вы теряете приличную часть того, что выделяете в виде «суперэнергии», поскольку утрачиваете контроль над телом). Вот почему каратэ-ка должен практиковаться серьезно и постоянно исходить из того, что противник крайне опасен, а жизнь свою надо сохранить наверняка; нельзя себе позволить ни малейшей слабости, нельзя делать никаких лишних усилий. Специальные упражнения направлены именно на усиление духа каратэ-ка прежде, чем он попадет, наконец, в условия реального боя. Каждое действие, будь то удар, блок, уход — должно быть цельным, использующим всю энергию, вплоть до малейшей ее доли.

На практике, энергетический взрыв означает интенсивное сокращение мышц. Известно, что вес и мускульное усилие — это два фактора, воздействующие на кости скелета, выполняющие роль рычагов, причем суставы являются точкой опоры. Но интенсивности сокращения мышц, однако, недостаточно; оно должно быть, насколько это возможно, кратковременным.

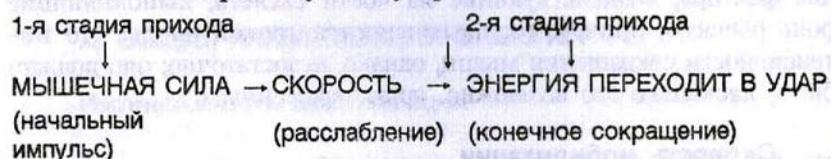
Скорость мобилизации

Мышечное усилие должно быть очень энергичным, но очень кратким, и происходить непосредственное перед началом действия; при любом движении стартовое сокращение мышц должно производиться энергично и резко, мышцы перед началом дви-

жения — расслаблены, и обрываться так резко, прежде, чем вызванное им движение костей — рычагов будет окончено. Начальный импульс, таким образом, вызывается почти взрывным сокращением мышц, а эффект катапульты, являющийся следствием общей релаксации, позволяет завершить движение без участия мышц (это можно проверить, в частности, на ударе ногой: движение достигает наибольшей скорости, хотя сокращение мышц бедра осуществляется только во время «запуска» ступни, продолжающей движение, будучи запущенной, как инертная масса; затем производится второе сокращение мышц, столь же кратковременное, при попадании ступни в цель. Если же во время движения ступни сохраняется хотя бы незначительное сокращение, то оно играет роль тормоза). Эта интенсивная и максимально кратковременная мобилизация энергии объясняет, почему технические действия, демонстрируемые мастерами, выглядят такими естественными, не требующими приложения видимых усилий, и при этом являются особенно эффективными. Все дело в начальном импульсе, который немедленно сменяясь общим расслаблением дает необходимую скорость; согласно известной формуле ($E = mv^2$), мощность, развиваемая при перемещении массы, растет пропорционально скорости ее перемещения, что значительно уменьшает роль отдельно взятой мышечной силы.

Выводы:

Мобилизация мышечной силы должна быть интенсивной, резкой и включать два этапа: на первом, в начале движения, она используется для придания массе при перемещении максимальной скорости, а на втором, в конце, используется для превращения кинетической энергии в усилие удара.



Заметим, что тот же принцип используется в боевых искусствах всех видов независимо от того, применяется в них оружие или нет, так как это последнее всего лишь удлиняет руку и добавляет свою часть к перемещаемой массе. (Оружие не обязательно удлиняет руку или соединено с ней: тот же эффект мы

наблюдаем, когда стрела или копье запускаются с большой скоростью за счет начального мышечного усилия).

В) КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Для того, чтобы мобилизация энергии могла стать всеобщей, ее нужно проводить правильно, не допуская, чтобы энергия рассеивалась. Здесь нужно обратиться непосредственно к технике (см. следующую главу). Речь идет о том, чтобы не растратить без пользы мобилизованную с таким трудом энергию, а направить ее всю без остатка на действие. В то время как фактор «мобилизация энергии» играет главную роль на первой стадии движения, то второй фактор (не допустить потерь энергии) приобретает первостепенное значение на стадии завершения движения, т.е. удара. Каждое движение имеет несколько составляющих; исключительная мощь ударов в каратэ является результатом скорости, приобретенной в движении при успешном применении этих различных составляющих, исполненных так быстро, как только возможно; результирующая скорость должна быть максимальной в момент удара.

Мышечная координация и концентрация энергии в определенной точке

Для того, чтобы действие было истинно эффективным, нужно, чтобы мощь мышц всего тела работала в направлении выполняемого движения. Чем большее число мышц вовлечено в данное движение, тем большая результирующая сила может быть достигнута; на самом деле, конечно, такой результат вы не получите автоматически; нужно еще, чтобы максимальное число мышц, используемых в движении, было мобилизовано одновременно и согласно правилам мобилизации. Бесполезным, а в случае, когда дело касается мышц-антагонистов, даже вредным, является сокращение тех мышц, которые не являются необходимыми для совершения данного движения, поскольку такое сокращение ведет к излишним потерям энергии, если вообще не сводит к нулю результат действия вследствие противодействия мышц, т.е. это приводит к статической концентрации, может быть, интенсивной, но не позволяющей передать энергию в заданном направлении,

а стало быть не эффективной. Следовательно, мышцы должны взаимодействовать рационально, что предполагает хотя бы минимальные знания в области анатомии; постепенно группы мышц, не являющиеся необходимыми, станут оставаться в покое, в то время, как сэкономленная таким образом энергия добавится к той, которая уже истрачена мышцами, участвующими в действии. Мастер избирательно использует мускулатуру при каждом движении, отсюда кажущаяся общая раскованность при выполнении технических действий, тогда как ученик до конца выкладывается при сокращении мышц, но делает это нерациональным способом. Действительно, на первом этапе обучения очень полезно направлять всю свою энергию на выполнение действия: вызывать максимальное сокращение при каждом ударе, а затем исключать ненужные сокращения мышц; ведь первый этап позволяет овладеть первым принципом, который невозможно постигнуть, не освоив максимальную мобилизацию силы; тот, кто захочет сразу же перейти ко второму этапу, обречет себя на то, чтобы всегда пользоваться только частью своей силы, не имея средств постигнуть до конца свои собственные возможности. Ведь без предварительной тренировки невозможно заставить себя сократить те мышцы, которые пожелаешь, с той интенсивностью, с какой пожелаешь, и в нужный момент. Для достижения этой цели нужно наряду с общим атлетическим развитием, обучаться по методам, специфическим для каждого технического действия, чтобы развивать группы мышц, преимущественно использующихся в данном движении.

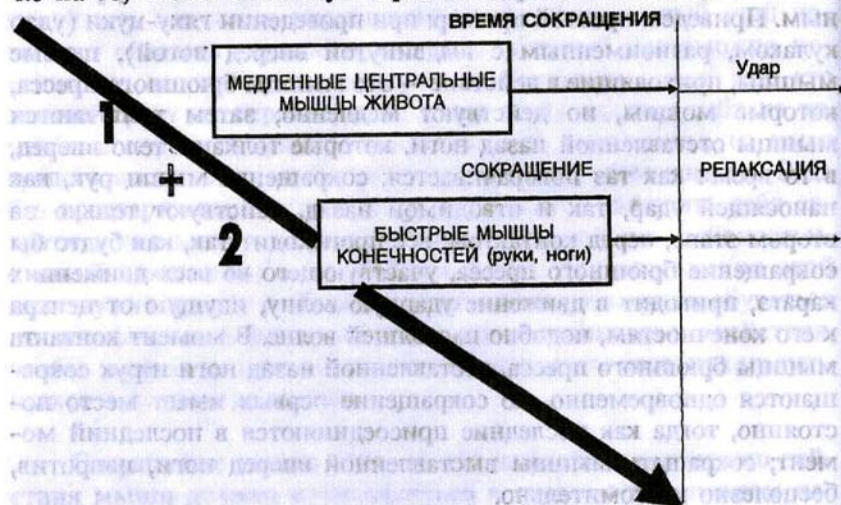
Сокращение только нужных для данного технического действия мышц должно производиться в строго определенном порядке, чтобы действие каждой из них служило для подготовки следующей и действия эти суммировались: тогда точка контакта (при нанесении удара) действительно будет высшей точкой, где действует совокупность всех высвобожденных сил; каждое сокращение преследует цель получить результирующую силу, направленную также, как все, и вызвать следующее сокращение, причем результирующая сила все время возрастает; энергия, развиваемая к моменту контакта, является, таким образом, результатом совокупности сокращения мышц, а не последнего, отдельно взятого сокращения. Однако, так как при быстром движении время со-

кращения очень мало, отдельные действия мышц, последовательно входящих в игру, трудно выделить во времени, и сокращение первой мышцы еще бывает не закончено, в то время как удар уже нанесен; именно в этот момент сокращение всех задействованных мышц уже достигает кульминации, и тело образует блок, «запускающий» в направлении удара всю мышечную энергию, аналогично тому, как игрок запускает мяч резким ударом. Новичку трудно уловить разницу между движением, выполненным при эффективном использовании сокращения и передающим усилие в заданном направлении, и движением интенсивным, но основанном на неправильном сокращении, которое сводится только к потере высвобожденной энергии, оба они кажутся правильными, но только первое действительно является эффективным. Приведем простой пример: при проведении гяку-пуки (удар кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой), первые мышцы, приходящие в действие — это мышцы брюшного пресса, которые мощны, но действуют медленно; затем включаются мышцы отставленной назад ноги, которые толкают тело вперед, в то время как таз поворачивается; сокращение мышц рук, как наносящей удар, так и отводимой назад, действуют только на втором этапе, перед контактом; все происходит так, как будто бы сокращение брюшного пресса, участвующего во всех движениях каратэ, приводит в движение ударную волну, идущую от центра к его конечностям, подобно настоящей волне. В момент контакта мышцы брюшного пресса, отставленной назад ноги и рук сокращаются одновременно, но сокращение первых имеет место постоянно, тогда как последние присоединяются в последний момент; сокращать мышцы выставленной вперед ноги, напротив, бесполезно и утомительно.

Кратковременность финального сокращения и концентрация энергии во времени

Существует определенное правило, обнаруженное и применяемое в различных видах спорта: при равной силе и скорости развиваемое усилие тем более эффективно, чем короче время его приложения. В случае нанесения удара движущаяся масса должна быть энергично остановлена в тот момент, когда она достигает наибольшей скорости; поэтому конечность, наносящая удар, рас-

прямляется практически полностью; не нужно ждать, что движущаяся масса сама остановится в момент контакта, а резко остановить ее в точный момент, когда удар должен быть нанесен; нужно также максимально использовать траекторию движения конечности, допускаемую телосложением, так как чем длиннее конечность, тем выше может быть скорость при нанесении удара. Таким образом, усилие, высвобождаемое при резкой остановке движения гораздо больше, чем при продолжительном, не сдерживаемом ударе; в первом случае ударная волна пересекает тело противника, начиная с точки контакта, и приводит к серьезным повреждениям, тогда как во втором случае большая часть развиваемого усилия, приложенного недостаточно быстро, уходит только на то, чтобы оттолкнуть противника в том же направлении.



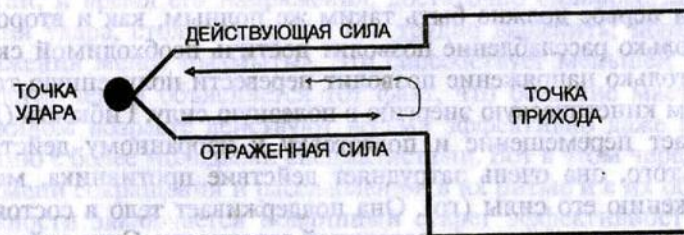
В первом случае противник должен рухнуть на месте, во втором он падает назад. Первое усилие проникает внутрь, второе же действует поверхностно. Чтобы донести до противника энергию, развитую за счет удачной игры мышц, важно не только сконцентрировать ее в точке контакта, а значит, в массе, посредством которой наносится удар, но и сконцентрировать ее в течение тех долей секунды, которые длится удар. Для этого необходимо новое сокращение мышц; оно может быть общим или, если требуется незамедлительно провести следующее техническое действие, в нем могут участвовать только конечности (ноги, руки).

Выводы:

Мышечная сила должна быть правильно использована: она должна быть эффективной результирующей координированной работы задействованных мышц, сокращаемых интенсивно и в логической последовательности, от самых медлительных к самым быстродействующим и от мышц центра к мышцам конечностей; при этом все усилия должны передаваться в заданном направлении.

С) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ РЕАКЦИИ

Согласно другому закону физики, всякое действие порождает равное и противоположно направленное противодействие. Спортсменам хорошо известен этот принцип, позволяющий «катапультироваться» на старте забега за счет мощного разгибания ног, или перепрыгивать препятствия, быстро и мощно надавливая толковой ногой на землю; пример прыжков в высоту доказывает, что сила толчка, полученная при разгибании мышц, больше веса тела; точно так же в каратэ сила, с которой ступня отталкивается от земли, переходит в силу удара.



Когда сила прикладывается к очень устойчивой цели, возникает обратный удар той же интенсивности, который через руку или ногу, наносящую удар, проникает в тело; эта ударная волна может быть воспринята и вызвать более или менее серьезные повреждения, как-то: потеря равновесия, головная боль, боль в суставах, растяжение связок конечностей; чтобы нейтрализовать противодействие и извлечь при этом выгоду, нужно снова направить ее в точку удара по вектору, направленному вдоль руки или ноги, которая нанесла этот удар; очевидно, что это действие

производится бессознательно; во время удара достаточно напрячь тело и твердо упереться в землю, чтобы сила противодействия вернулась и сложилась с начальной силой удара; в тех же целях, когда речь идет о выполнении удара рукой, одновременно совершается движение другой рукой в противоположную сторону (хикитэ, см. чеку-цуки). Эта передача ударной волны столь же быстра, как и собственно удар, и осуществляется за время удара; следовательно, во время такого контакта нужна очень хорошая мышечная синхронизация.

Выводы:

Сила противодействия, порожденного движением, должна суммироваться с начальной силой этого движения, что достигается за счет твердости, надежности опоры и синхронизированного действия мышц.

Сила и гибкость

А) НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Эти два действия должны чередоваться и быть полными, причем первое должно быть таким же полным, как и второе.

Только расслабление позволит достичь необходимой скорости и только напряжение позволит перевести полученную таким образом кинетическую энергию в полезную силу. Гибкость (дзю) облегчает перемещение и подготовку к избранному действию; кроме того, она очень затрудняет действие противника, мешая приложению его силы (го). Она поддерживает тело в состоянии относительного отдыха и постоянной готовности. Сила действует, когда нужно энергично защищаться или атаковать, то есть когда вы входите в контакт с противником; чтобы реализовать преимущества быстрого и интенсивного напряжения — максимальную энергию, концентрацию силы, эффект действия-противодействия — все тело мгновенно должно стать твердым монолитным.

Каратэ-ка проходит через фазы напряжения и расслабления; они же составляют как основу ритма боя, так и основу движений, утомительных, постольку, поскольку они не завершены. Однако расслабление никогда не бывает полным, в частности, мышцы брюшного пресса всегда слегка напряжены, хотя и не сокращены;

таким образом можно реагировать на минимальные нервные раздражения, и время реакции будет очень коротким. Искусство владеть своим телом заключается в том, чтобы очень тонко чувствовать, в каком ритме должны следовать друг за другом две эти стадии, и в какой именно момент нужно использовать ту или другую. Так, если начальное напряжение поддерживается слишком долго, или если конечное напряжение при контакте наступает слишком рано, то оказывается, что скорость движения потеряна, и первый источник эффективности ослаблен; если, напротив, это конечное напряжение не произойдет или же оно наступит слишком поздно, то сила реакции нарушит устойчивость того, кто наносит удар, даже травмирует его, если конечность, наносящая удар, не готова поддерживать его; если такое конечное напряжение едва обозначено, то это ведет к уменьшению эффективности, но если оно поддерживается слишком долго, то это приводит к потере равновесия и мешает достаточно быстро перейти к следующему движению. Эта граница, ее четкость в большей или меньшей степени зависит от уровня каратэ-ка и от различий в скорости исполнения движения; так, мастер, с его очень быстрой нервной реакцией, способен перейти от одной стадии к другой за долю секунды без заметных внешних проявлений, и время его напряжения, достаточно сильного для нанесения удара, столь мало, что его трудно выделить; поэтому его движения менее «размыты». Это способствует меньшей утомляемости, чем и объясняется тот факт, что большие мастера и в пожилом возрасте действуют весьма эффективно даже по сравнению с более молодыми специалистами. Вот в этом чередовании времени сокращения и расслабления, в их ритме и в их обоюдной важности заключается подлинный секрет эффективности, который, впрочем, тесно связан с интеллектуальными аспектами. Большим мастером является тот, кто использует всю свою силу рациональным образом, то есть только в соответствующие моменты, и способен всю ее привести в действие за очень короткое время, тот, кто способен совершенным образом дозировать свою энергию.

В) ФАЗЫ ДЫХАНИЯ

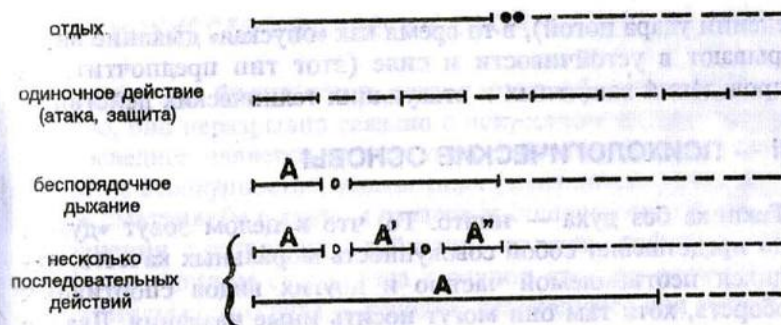
Известно, что никакое эффективное действие нельзя произ-

вести при сбившемся дыхании, т.е. при нарушении его правильного ритма; в этом случае испытывает ощущение настоящего ожога легких, одышка вызывает неровные, произвольные движения грудной клетки, что делает невозможным любое новое движение, любое правильное напряжение. С другой стороны, известно, что для того, чтобы «взять себя в руки» в каких-либо обстоятельствах, делают глубокий вдох, а затем на короткое время задерживают дыхание или делают медленный выдох. Эти два общеизвестных момента позволяют легко доказать важность координации дыхания в любой спортивной практике.

Вдох влечет за собой расслабление мускулатуры, в то время как выдох облегчает сокращение. Значит, нужно, чтобы первая фаза совпала со стадией расслабления, которое наступает во время первой стадии выполнения технического действия, а вторая фаза — с моментом контакта с противником, как в защите, так и в нападении. Общий принцип состоит в том, что на финальной стадии проведения технического действия, то есть во время напряжения при попадании в цель, производится быстрый выдох с последующей короткой задержкой дыхания (резко «изгоняется» небольшое количество воздуха); остаток воздуха выдыхают на втором этапе выдоха (более медленном), по крайней мере, если это позволяют обстоятельства; если же это не так, то есть когда необходимо немедленно перейти к новому действию, остаток воздуха выдыхают так же сильно, как и при первом выдохе, или делают быстрый вдох, не освободив полностью легкие от воздуха, втянутого во время предыдущего вдоха. Таким образом, дыхание зависит от производимого действия, оно быстрое при резком движении, и медленное, располагающее одинаковым временем для вдоха и выдоха, когда не связано ни с каким движением.

Ниже представлены несколько примеров дыхательного ритма: (отрезки прямой изображают выдох, пунктирные линии — вдох, точки — задержку дыхания; длины линий пропорциональны времени исполнения).

Как видно из схемы, можно произвести серию действий, не нарушая ритма дыхания, на одном длинном выдохе; отсутствие паузы позволяет развить большую скорость исполнения. Эта техника, если она должна быть достаточно мощной, трудна для новичков, так как предполагает обладание тем, что называют уникальным чувством» в ходе боя; мы вернемся к этому позже.



В действительности эксперт дышит в менее прерывистом ритме, по той причине, которую мы уже упоминали, когда изучали действие и противодействие: он легче, с меньшими усилиями, переходит от одной стадии к другой, так как лучше контролирует свое тело. Впрочем, каратэ-ка высокого уровня никогда полностью не блокирует свое дыхание.

Отметим два важных момента:

— дыхание всегда должно быть сдержанным, так как достаточно противнику подстеречь фазу вдоха или конца выдоха — и он сможет успешно атаковать в тот момент, когда напряжение будет затруднено или вообще невозможно. Поэтому нужно тренироваться вдыхать через нос, а выдыхать через рот при едва приоткрытых губах, так тихо, как только возможно;

— занимающийся боевым искусством должен дышать в восточной манере, известной как «дыхание животом». В противоположность Западу, на Дальнем Востоке всегда предпочитают дыхание животом дыханию грудью; при этом последнем диафрагма регулярно поднимается и опускается внутри грудной клетки в ритме вдохов и выдохов, тогда как при дыхании животом (ибуки) стараются, чтобы диафрагма находилась в максимально низком положении как во время вдоха, так и выдоха; такое ощущение таково, что ее как будто толкают вниз; на практике дышат подобно ребенку, без значительного изменения объема грудной клетки, как это проповедует культуризм. При дыхании с помощью груди и плечей центр тяжести тела поднимается вверх такой тип дыхания можно использовать, готовясь к прыжку при

проведении удара ногой), в то время как «опуская» дыхание вниз, выигрывают в устойчивости и силе (этот тип предпочтителен при проведении защитных и атакующих технических действий).

II — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Техника без духа — ничто. То, что в целом зовут «духом каратэ» представляет собой совокупность моральных качеств, являющихся неотъемлемой частью и других видов спортивных единоборств, хотя там они могут носить иные названия. Два же первых, предлагаемых ниже для изучения, качества присущи любому виду деятельности, не обязательно спортивной. Дух может сознательно использоваться как подлинный источник силы, основанный на воле и самообладании, а также, гораздо более того, служить неосознанным источником эффективности: речь идет о невероятных возможностях, предоставляемых формой «пустоты духа», являющейся, в различных формах выражения, излюбленной темой всех культур Дальнего Востока.

Сознательные силы

А) ВОЛЯ

Всякий удар должен проводиться достаточно решительно, иначе его эффективность будет весьма относительной. Имея дело с решительным противником, вам придется использовать всю свою волю, чтобы добиться победы. Бой в каратэ — это прежде всего поединок воли противников, в котором более сильная воля имеет все шансы на победу, зависящую, впрочем, и от чисто технического уровня соперников.

Воля, кроме того, должна подключаться в соответствующий момент, например, когда вы заметили брешь в обороне противника; такую ошибку следует использовать немедленно, без задержки; в этот момент надо стремиться к тому, чтобы вложить в атаку все свои силы, «убить, чтобы не быть убитым», этого требует первородный дух каратэ как боевого искусства. Именно интенсивность волевого усилия определяет глубину вовлечения тела в действие. Схватка в каратэ — исключительная тренировка воли, особенно, если она ведется мужественно.

В) ИСКУССТВО ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Здесь мы будем вести речь только об овладении духом; конечно, оно неразрывно связано с искусством владеть телом, но это последнее является результатом действия, неразрывно связанного с совокупностью умственных (ментальных) сил, которые мы рассматриваем в данном разделе, и степени освоения навыков выполнения технических действий, то есть тренированности. Стать властелином своего тела в равной степени означает стать властелином своего духа — условие, необходимое для того, чтобы «вспомнить» основные принципы, заученные при освоении технического действия. В противоположном случае то, что приобреталось ценой долгих и напряженных тренировок, окажется бесполезным, ибо ваша поверхностная техника будет полностью вытеснена состоянием возбуждения (гнев, страх и т.д.) при реальном столкновении с противником. Классическим стало наблюдение: даже опытные уже каратэ-ка теряют во время соревнований до 50 % своих возможностей. Сколько усилий тратится впустую! Вот тогда противник, более слабый технически и физически, но более спокойный, легко заставит считаться с собой; техника должна сочетаться с умственными качествами; это утверждение справедливо не только для каратэ; при любых обстоятельствах выигрывает тот, кто сохраняет «холодную голову».

Искусство владеть собой дает следующие преимущества:

- сохраняется контроль над своим телом и техническими средствами;
- сохраняется спокойствие перед боем, что ведет к экономии физических и ментальных усилий;
- нет беспорядочных жестов, отсутствуют бесполезные сокращения мышц, противник не может определить ваши намерения, которые обычно выдает мимика лица;
- вы можете произвести впечатление на противника и лишить его уверенности;
- душевный покой позволяет ментальным силам действовать свободно.

Этот последний аспект наиболее тонок для жителей Запада, так как здесь мы движемся от области сознательных ментальных усилий (уверенность, или точнее, искусство владеть собой) к другим, более скрытым (эзотерическим) но еще более эффективным.

ным бессознательным силам. Их высвобождение по сути дела и составляет конечную цель всех боевых искусств; поэтому человек должен пройти сознательную стадию, являющуюся всего лишь поверхностным этапом.

Бессознательные силы

ПУСТОТА ДУХА

Данный психологический аспект глубоко связан с Востоком. Каратэ, как и все японские боевые искусства, испытало сильное влияние буддизма Дзэн, одной из концепций которого является осознание того, что дух человека должен вернуться в состояние непосредственности, наблюдаемое у детей, в состояние, которое последователи Дзэн называют одним словом «пустота», и лишь она есть источник эффективности. Следует понимать, что под пустотой духа подразумевается тот факт, что дух не связан никакими предвзятыми мыслями и идеями, которые могут его отягощать; что он совершенно свободен от каких-либо внешних, парализующих его, влияний, что он находится, следовательно, в состоянии «всеобщей восприимчивости» и готов молниеносно реагировать на первое же внешнее раздражение; дух постоянно «бодрствует» («состояние бесцельного, не напряженного ожидания»), но, как мяч, плавающий на поверхности воды, ничем не связан, он готов направить свои возможности в любом направлении. Не ожидая ничего, он готов ко всему. Пустой, он может наполниться; всякие препятствия между восприятием и реакцией тоже отсутствуют; поэтому время реакции настолько коротко, насколько это возможно, причем роль духа здесь не сводится к нулю, как это имеет место в случае рефлексов, на которых мы остановимся ниже. Человек по-настоящему эффективен, когда он обретает свой изначальный дух, тот незамутненный опытом дух, который был присущ ему в детстве; можно сказать, что он должен обрести утраченное простодушие, сохранив в полной мере силу и технику. Таково предписание Дзэн, трудно излагаемое несколькими словами и лежащее в основе подлинной эффективности, которую ищут и иногда находят большие мастера.

Но как можно удерживать дух без цели, и как сосредоточить его, не имея объекта приложения? Ведь желая избежать прило-

жения, теряют концентрацию. В этом и заключается тот важный секрет, на который следовало бы обратить внимание; здесь каратэ переходит в захватывающий философский поиск. Впрочем, состояние «пустоты» духа можно описать несколько точнее с помощью следующих образов, обычно используемых большими мастерами.

— Дух подобен воде (мицу — ко — кокоро)

Этот образ помогает лучше конкретизировать поиск ментальной пустоты. Большие мастера, которые настаивают на том, что особое духовное «поведение» является необходимым во время реального боя с противником, любят иллюстрировать им возможность освобождения духа от всех тормозящих его мыслей. Нужно отыскать изначальное, чистое состояние духа (му-син), единственно способное правильно воспринимать внешние влияния, как спокойная, гладкая поверхность воды без искажений отражает любой образ. Только находясь в таком состоянии, свободном от каких бы то ни было забот, непосредственно перед атакой либо защитой, можно мгновенно и правильно оценить намерения противника, и соответственно этому привести в действие свое тело. Трудность состоит в достижении этого состояния умственного бездействия, тем более что дух должен бодрствовать; иными словами, как пожелать забыть?

— Бдительность духа (дзаншин)

Недостаточно, чтобы дух был просто ясным, способным отреагировать на малейшее действие или даже намерение противника; он должен быть живым, быстрым, чтобы без промедления задействовать всю ментальную и физическую энергию. Дух должен не спать, а охватывать противника, не ожидая ничего конкретно; он не должен позволить захватить себя какому-либо отдельному ощущению; в частности, в ответственный момент не следует увлекаться желанием победить или уверенностью в победе, например, когда мы атакуем противника, имея все основания быть уверенными в успехе. Дух никак не должен привязываться к этому конкретному моменту, каким-то образом блокироваться присутствием противника, но простираться дальше, много дальше противника, проходя, по выражению больших

мастеров, «сквозь него». Удар неизбежно представляет собой действие, дискретное во времени и пространстве, но только физически. Ментальная активность непрерывно охватывает противника единым чувством, не выделяя время прихода, поскольку если она прервется, этим может воспользоваться умственно более сильный противник.

Практически это означает, что не следует, нанося удар, думать только о том, чтобы попасть в цель, но в своих мыслях нужно идти гораздо дальше: не следует терять бдительность после нанесения удара — вновь стараться обрести ее при непредвиденной реакции уже забытого противника (например, если он блокировал наш удар или если этот последний не помешает ему быстро ответить) будет поздно. Дзаншин — это живой, всегда бдительный, всегда свободный дух. Тело повинует его приказам, но в любом случае это не означает, что остановка или изменение направления движения на стадии его завершения осуществляются сознательно. Новичку трудно понять, почему, например, два таких различных с точки зрения техники действия, как защита и контратака, вызывают у большого мастера одинаковое ментальное ощущение (он может отступить при атаке противной стороны, если в действительности противника удалось уже «ментально» опрокинуть.)

— Дух подобен луне (цуки — но — кокоро)

Этот образ указывает нам, что дух должен охватывать противника в целом, подобно тому, как рассеянный свет луны равно освещает все, что находится в поле его действия; между источником света и объектом, который нужно осветить, могут оказаться облака, то есть то, что замутняет дух — раздражение, гнев, страх и т.д. Нужно, следовательно, видеть противника, не глядя на него. Поле зрения должно быть настолько широким, насколько это возможно; взгляд не должен задерживаться на какой-либо конкретной точке, потому что чем больше он концентрируется на каком-либо объекте, тем меньше мы видим, и замечаем мы больше, если ни дух, ни взгляд не останавливаются. Таким образом, самый незначительный жест противника будет немедленно замечен, любая брешь в его защите повлечет за собой немедленную и адекватную реакцию. На практике нужно удерживать

живая взгляд на уровне лица противника, но не разглядывать его во все глаза; в самом деле, если вы хотите «прочитать» намерения противника, то и он сможет сделать то же, ведь и вы можете ошибиться, или отвлечься на что-нибудь. Взгляд не должен притягивать ни глаза, ни руки или ноги противника, даже если он будет делать все для того, чтобы так случилось: внимание тут же «попадет в плен» и всякая эффективная реакция запоздает. Следует, как и тогда, когда речь шла о духе, смотреть «сквозь» противника, почти не видя его; только при таком условии дух останется ясным и готовым правильно реагировать на малейший раздражитель.

Как видим, состояние «умственной пустоты» (иногда называемое «нементальным») имеет целью не отсутствие мыслей вообще, а только мыслей о чем-либо конкретном. Это в действительности служит тому, чтобы реагировать быстро, не «апеллируя» к интеллекту, чистым способом. При этом приобретает чувство скорости, ведь все происходит на уровне нервных клеток, определяющих скорость сокращения мышц, а следовательно, и движения; таким образом, эффективное каратэ предполагает в качестве основы здоровый дух и крепкие нервы, т.е. качества, которых можно добиться и сохранить, только ведя правильный, без излишеств, образ жизни. Это так же справедливо для настоящего спортсмена, так и для того, кто в первую очередь увлекается духовной стороной каратэ; оба они понимают, что «тело не может быть энергичным, если дух слаб», и что «дух должен идти впереди, тело позади», как это объясняет мастер Ошима, примечательная личность в японском каратэ.

III. ЕДИНСТВО ТЕЛА И ДУХА

Все принципы — и физические, и ментальные — накладываются друг на друга, и по мере углубления знакомства с предметом каратэ-ка совершенствуется как в том, так и в другом аспекте, ибо подлинной целью каратэ, равно как и всех боевых дисциплин Дальнего Востока, является обеспечение постоянного и полностью согласованного взаимодействия тела и духа; таким образом, человек УЧАСТВУЕТ во всем, что он делает, поскольку он ничего не делает автоматически; отсюда эффективность всего и вся. В этом единстве тела и духа, которого искали философы

всех времен и народов, на самом деле нет ничего таинственного, как и в средствах для его достижения. Так, тот, кто ложится когда захочет и немедленно засыпает, показывает пример координации тело-дух; такую же способность демонстрирует тот, кому удастся, угадав начало атаки противника, поразить его в тот самый момент, когда он собирается нанести удар (сэн-но-сэн: см. ниже часть III.) Однако в повседневной жизни моменты, когда мы действуем в таком состоянии духа, редки, и когда это происходит, случайно или вследствие чрезвычайных обстоятельств (угроза жизни, неотложное дело и т.д.), мы бываем удивлены достигнутой нами эффективностью, воспроизвести которую впоследствии, в обычных обстоятельствах, оказывается невозможным; в нормальных условиях человек рассеян и использует тело и дух порознь, зря растрчивая энергию и того, и другого. Каратэ позволяет обрести это единство, или, по крайней мере, указывает дорогу (ПУТЬ) к нему; разумеется, каратэ не единственный метод такого рода.

Рефлекс: хэн — о

Рефлекс — это, по определению, произвольная реакция на раздражение без ментального участия; единственный (безусловный) рефлекс (например, когда человеку грозит оплеуха, он закрывает голову руками) отличается от приобретенного (условного, например, каратэ-ка реагирует на атаку соответствующими блоками, а дзюдоист — уклоняясь), но в обоих случаях все происходит на уровне инстинкта, без вмешательства духа. Возбуждение (осознательное, зрительное или слуховое раздражение) передается дыхательным центрам и вызывает мышечное действие; отсюда скорость реакции. У каратэ-ка есть этот рефлекс, но не он дает ему уверенность в себе. В самом деле, этот тип рефлекса может быть даже опасен, так как он, по определению, представляет собой потерю контроля духа над телом (так, противник может сделать финт, чтобы заставить нас инстинктивно раскрыться в соответствии с этим обманным движением; когда же мы догадаемся о том, что совершили промах, положение уже нельзя будет поправить). В каратэ то, что кажется зрителю рефлекторным, в действительности является движением, управляемым духом, волевым исполнением технического действия, соответствующего действиям противника. Это сознательное дей-

ствие, но исполняется оно с такой скоростью и так своевременно, что кажется рефлексом, все происходит от скорости выполнения. Так, на атаку каратэ-ка на самом деле реагирует не сразу же; если бы это было так, мы бы получили чистый рефлекс, и ответное действие могло бы стать успешным или нет в зависимости от того, была ли данная атака подлинной или нет; если это обман, каратэ-ка будет беспощадно раскрыт; но реагируя не мгновенно, дух почувствует движение противника, определит его направление и не позволит «рефлексу» вступить в дело до тех пор, пока действие противника не определится достаточно и уже не останется сомнений в том, что это не обман. Тогда последует «взрывное» защитное движение, кажущееся инстинктивным. Таким образом, разница между первым рефлексом и вторым состоит во времени реакции, а не в темпе выполнения защитного действия, который всегда высок, во втором случае даже выше, ведь противник уже всю атакует; само движение не обдумывается, и поэтому его можно определить как рефлекс; дух заканчивает свою работу ПЕРЕД началом движения; если учесть скорость атаки и интенсивную умственную концепцию ментальной энергии того, кто проводит ее, становится понятным, что значит «ментальная мощь», очевидная в реакциях очень старых мастеров; подобный подвиг был бы невозможен, если бы не поддерживалось состояние «пустоты духа» — только оно позволяет действовать с такой быстротой. Это единственный тип «рефлекса», который эффективен и которому можно с полным основанием доверять и использовать его для достижения эффективности; понятно, что приобрести его сложнее, чем простой, по-настоящему инстинктивный рефлекс, не имеющий общего с мастерством; разумеется, различие это незначительно, но это различие между настоящим каратэ и примитивной техникой.

Процесс, называемый рефлексом — это действие, вызываемой приказом, отдаваемым духом в зависимости от раздражителя и времени, но выполняемое затем с большей скоростью и без вмешательства духа.

Дух решимости: кимэ

В каратэ это замечательная демонстрация единства тела и духа, а также всех рассмотренных до этого принципов как умст-

венных, так и физических. Без кимэ нет каратэ. По сути, кимэ представляет собой понятие, которое не поддается описанию. Только каратэ-ка, способный «делать кимэ» при каждом своем движении, по-настоящему эффективен.

«Кимэ» можно истолковать как «все проникающую эффективность», что поможет лучше понять суть этого состояния.

Кимэ — это совокупность физических и ментальных действий, вступающих в дело одновременно в последней фазе движения незадолго до завершения удара и продолжающихся еще некоторое время после него. Эти действия позволяют развитой энергии проникнуть вглубь цели; Это действительно эффективная фаза технического действия. Мы уже анализировали все ее компоненты, так что теперь ограничимся напоминанием о них. Кимэ — это взрыв энергии, сконцентрированный в одной точке и происходящий мгновенно. Оно имеет место только на последнем отрезке траектории движения массы, наносящий удар, в момент, когда все силы тела уже полностью сконцентрированы в этой массе, движущейся с большой скоростью; масса резко останавливается в момент контакта, и кинетическая энергия переходит в силу удара. Следовательно, кимэ можно назвать кратковременной, но интенсивной концентрацией физической энергии, усиленной одновременным приливом ментальных сил во время контакта с противником при движении, совершаемом в целях атаки или защиты. Оно предшествует полному расслаблению. В действительности кимэ — это более тонкое и сложное понятие, и настоящие мастера, чья эффективность не нуждается в доказательствах, демонстрируют кимэ, внешне менее резко выраженное, медленнее возникающее, но при этом очень концентрированное; аналогичным образом часть тела, наносящая удар, никогда не мобилизуется полностью, но продолжает движение в том же направлении и после контакта, без подлинной стадии остановки; однако, развиваемая сила достигает своего максимума (это момент кимэ) точно в той точке, в которой происходит контакт, причем зритель не может четко определить этот момент. Вот что имеют в виду, когда говорят, что большой мастер работает легко, без значительных видимых усилий. Этот высший уровень ощущения кимэ не может быть достигнут без должного освоения первой стадии, и здесь мы говорим о нем только для информации, поскольку плохо осознанное кимэ дает только ви-

димность эффективности и сводит к нулю любое настоящее усилие каратэ-ка, обрекая его на то, чтобы никогда не достичь цели своего поиска.

Кимэ иногда конкретизируют, связывая с кэнсэй — тем резким горловым выкриком, который всегда поражает и впечатляет новичков, и которым они часто злоупотребляют; обычно его называют «киаи», тогда как в действительности это состояние сильного внутреннего напряжения, которое предшествует крику и вызывает его; кэнсэй — это шумно выраженная внутренняя концепция. Говорят «сделать кэнсэй» или «испустить киай». Крик — это составляющая кимэ, материализация физического и духовного напряжения, дошедшего до пароксизма, свидетельство непоколебимой воли к победе; он выпускается естественно, без усилий, причем не из горла, а из живота. Он поддерживает проводимое техническое действие и часто позволяет увеличивать его эффективность, так как, выпускаемый всем существом, крик **ЕСТЬ** реальная сила, которая смущает противника и вносит свою долю в то, чтобы лишить его всякой возможности ответить; успех крика зависит от силы звука и тональности (крик должен быть пронзительным), но в особенности от убежденности в его пользе и от состояния духа противника в этот момент; если противник недостаточно сосредоточен, кэнсэй сломит его. Кэнсэй также успешно применяется в искусстве восстановления (см. ниже). Имеется целый ряд способов выпуска киай во время боя, и несколько соответствующих этому моментов. Мы изучим их в нашем курсе далее.

Хотя кэнсэй должен появиться только в определенные моменты боя, каратэ-ка должен всегда быть «наполнен киай»; это еще сложнее представить себе, чем «кимэ», если не углубляться в область выходящую за рамки спорта; достаточно знать, что японцы называют *Ки'космическую силу*, не имеющую ни начала, ни конца, первоначальный Принцип (китайцы называют его «Дао»), который в разных религиях имеет разные названия; Ки также имеет более поверхностный смысл, непосредственно связанный с нашим предметом: это жизненная энергия человека; можно сказать, что Ки — это сила и отвага. Эффективность боя определяется мастерством, дозированием потоков этой внутренней энергии (Ки-но-нагарэ); таким образом, одна из целей тренировок состоит в том, чтобы «наполнить свое тело Ки», то есть

ощутить его почти физически (как фамиллярно выражаются об энергичном человеке «у него что-то в животе»); впрочем, без этого ощущения силы тренировки в каратэ утомительны, и интерес к ним быстро теряется, так как дает о себе знать отсутствие тесной связи между телом и душой; если заниматься каратэ в таких условиях, то никакой эффективности не будет вне зависимости от того, изучаются ли основы или проводятся соревнования; всякий смысл теряется изначально.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Через психологические аспекты мы быстро проникаем в специфическую область каратэ, специфическую потому, что она пронизана теориями, свойственными восточному образу мышления. Коснемся сейчас основ техники, являющихся первоначальными отправными точками. Каратэ есть метод, основанный на полном и рациональном использовании тела, то есть единственного оружия, естественным образом нам присущего; ведь все тело может стать исключительно эффективным оружием при условии применения определенных принципов, позволяющих концентрировать в тех или иных участках тела всю энергию, которую человек способен высвободить. Тем, что в каждом техническом действии участвует все тело, каратэ как способ ведения боя существенно отличается от всех прочих восточных или западных методик, использующих подобные технические действия; его устрашающая эффективность проистекает от сочетания интенсивной умственной работы и разумного участия тела; техника, собственно говоря, основана на этих двух основных положениях и, будучи отделена от них, оказывается не более эффективной, чем в других методиках. Условимся помнить об этом при изучении техники и никогда не терять из виду основных принципов, изложенных в этой первой части.

I — УЧАСТИЕ ВСЕГО ТЕЛА

При выполнении технического действия тело должно двигаться как единое целое, действие это не должно выполняться как совокупность движений, разделенных паузами. От этого зависит скорость движения, а она всегда будет выше тогда, когда мы будем связывать движения, а не тогда, когда мы будем искать пути ускорения каждой из составляющих технического действия,

взятого в отдельности. Это и называется чистым, непосредственным движением.

Живот играет роль импульсного центра и связывающего звена между различными компонентами технического действия, усилиями, развиваемыми в верхней и нижней частях тела. Принятые положения ног правильно ориентируют силу в нужном направлении.

Использование силы живота (хара)

А) СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА: УСТОЙЧИВОСТЬ

Центр тяжести

Равновесие тела человека зависит от положения его центра тяжести, или скорее от расположения частей тела (руки, ноги) относительно центра тяжести; равновесие имеет место, когда вертикаль, опущенная от центра тяжести, проходит через точку, расположенную внутри опорного многоугольника, т.е. на поверхности, определяемой точкой или точками опоры (ногами) на земле. Нарушение равновесия наступает тогда, когда вертикальная проекция центра тяжести выходит за пределы этого многоугольника. Сохранение равновесия имеет главенствующее значение, за исключением специальных ситуаций (атаки — «поддавки» с преднамеренной утратой равновесия):

- мощные движения, то ли атакующие, то ли оборонительные, невозможны без сохранения равновесия (ненадежны точки опоры — утрачиваются все возможности правильной концентрации силы);

- никакое техническое действие не должно производиться с нарушением равновесия, поскольку мы лишаемся при этом возможности правильно выстроить цепочку последующих движений; нам обязательно потребуется пауза для восстановления устойчивого положения; для этого нужно будет терять время во время атаки;

- если атака приводит к утрате равновесия, у противника больше возможностей для быстрого ответа (особенно подножками и рывками) — это общая ошибка всех начинающих, которые стремятся нанести удар с возможно большего расстояния и потому бросаются вперед.

Тем не менее, центр тяжести нужно постоянно перемещать, т.е. менять положение тела; это необходимо для того, чтобы не оказаться уязвимым, поскольку противник, имея достаточно времени для изучения вашего положения, может найти средство атаки. Между тем при перемещениях равновесие легко нарушится — ноги сближаются, опорный многоугольник уменьшается. Равновесие довольно сложно удержать во время удара ногой, когда опорный многоугольник уменьшается до площади одной ступни.

Тот, кто обладает хорошей устойчивостью, всегда имеет возможность в случае неожиданной атаки противостоять ей за счет большой силы инерции, о которую и разбивается атака; это основной принцип тех стилей каратэ, которые противопоставляют силе силу, поскольку точно оценить мощь атаки невозможно; хорошая устойчивость предоставляет каратэ-ка неожиданные возможности при силовом отражении атаки; результат не зависит от его веса и даже от его мышечной силы.

Тандэн

С древнейших времен на Дальнем Востоке считают, что средоточием силы является точка, именуемая «тандэн», «сэйка-тандэн» или «сэйка-но иттэн», расположенная примерно на два сантиметра ниже пупка; большие мастера боевых искусств видят в ней источник человеческой энергии, жизненный центр человека, и рекомендуют концентрировать дух в этой точке; впрочем, всякая дзэнская или йогическая медитация основана на этой точке. Где же ее точное местонахождение? Она, разумеется, нематериальна; находится она на пересечении трех основных плоскостей тела: плоскости условной симметрии (сагиттальной), горизонтальной плоскости, делящей тело на две части на уровне живота, и латеро-латеральной (фронтально-секущей), делящей тело на переднюю и заднюю половины. Здесь же располагается и то, что на Западе называют центром тяжести, поэтому эти две точки можно спутать друг с другом. Жители Востока настаивают на осознании этой точки, которая, будучи постоянно контролируемой во время действия, придает человеку большую «плотность». Здесь мы затрагиваем область философии; если же говорить о чистом действии, то окажется, что человек лучше сохра-

няет равновесие, постоянно поддерживая брюшной пресс в слегка напряженном состоянии, и осуществляя дыхание животом; его сила нисходит от уровня плеч на уровень живота, в результате чего возрастает устойчивость. Это не значит, однако, что человек тяжелеет, прижимается к земле — наоборот, тандэн, занимая центральное положение, является точкой, из которой исходит всякий импульс, а остальные части тела играют роль сегментов, которые могут быть мобилизованы вокруг этой точки, причем быстро и в произвольном направлении. Человек получает возможность действовать с одинаковой скоростью в любом направлении; его техника перестает быть поверхностной, она, как кэнсэй, исходит поистине из глубин бытия.

В) ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА: ДЕЙСТВИЕ ТАЗА

Японцы называют живот «хара» и считают его в каком-то смысле продолжением заключенной в нем сэйка-тандэн. Всякое действие должно исходить из него, а его надежность является первым и главным условием превращения всего тела в блок при ударе, поскольку он связывает между собой различные части тела; всякое движение производится только с одновременным сокращением мышц живота; грудная же клетка всегда должна удерживаться в вертикальном положении, чтобы мышцы брюшного пресса могли сокращаться до максимума; это, впрочем, легче осуществить тогда, когда живот ориентирован в том же направлении, что и проводимое техническое действие (см. ои-цуки, гяку-цуки, агэ-укэ). С философской и психологической точек зрения «хара» и «сэйка-тандэн» суть одно и то же, до такой степени, что иногда брюшной блок обозначают как «хара-тандэн». Однако с точки зрения физики и техники центр тяжести (тандэн) может иметь значение только для устойчивости или же проявлять себя при действии центробежной силы, возникающей при быстром повороте (уход), в то время как мышечный пояс живота (хара) совершает конкретное действие (в частности, косые мышцы). Итак, удовлетворимся в изучении последствий технического плана освоением действия таза, который морфологически ограничивает брюшную область. *Сила, развитая за счет движения таза, передается конечностям и складывается с собственной силой этих конечностей (мышечная координация).*

Сила прямолинейного перемещения

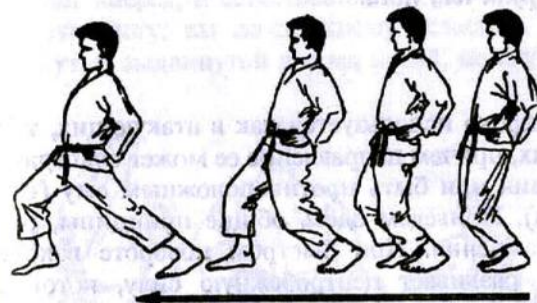
1) Вперед:

Многие удары в каратэ проводятся с длинным шагом в направлении удара; это относится как к двум фундаментальным атакующим действиям — ои-цуки (удар кулаком) и маэ-гэри (удар ногой), чья сила в большей степени зависит от силы, развиваемой за счет толчка таза вперед, так и к аналогичным техническим действиям рук и ног.

Перемещение таза должно быть быстрым; оно зависит от силы отталкивания опорной ноги от земли в момент, когда весь вес тела перенесен на эту ногу; необходимо толкнуть таз вперед, «пикируя» с силой этой ногой в землю. Грудь остается вертикальной или слегка наклонена вперед, но ни в коем случае не выпячена вперед — это лишает движение силы.

Упражнение I

Вы стоите, ноги вместе, колени слегка согнуты, руки на поясе. Перенесите вес тела на одну ногу и резко оттолкнитесь этой ногой назад и вниз; вытолкните одновременно таз вперед.



Сместите ногу, освобожденную от веса тела, далеко вперед, удерживая грудь вертикально, чтобы не потерять равновесия в этом направлении; не отрывайте пятку отставленной назад ноги. Ноги должны начинать и заканчивать движение одновременно. Вы приходите грудью и тазом вперед, колено сильно согнуто, отставленная назад нога прямая (дзэн-куцу).

Вернитесь в исходное положение и выдвиньте вперед другую ногу.

Упражнение 2

Потренируйте перемещения в дзэн-куцу (см. ниже), руки толкают таз так же, как и в предыдущем упражнении.

2) Назад:

Вы стоите, ноги вместе, колени слегка согнуты, руки на поясе.

Перенесите вес тела на одну ногу и резко оттолкнитесь этой ногой вперед и вниз; таз подается назад.

Перенесите разгруженную ногу назад, поворачивая грудь в профиль.

Вы приходите грудью перпендикулярно первоначальному направлению движения, отставленная назад нога сильно согнута (ко-куцу).

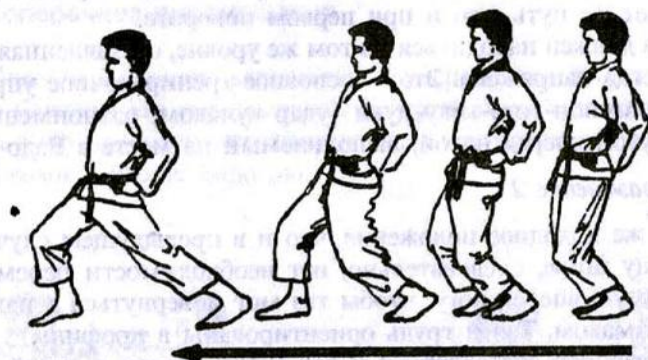
Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение, перенося вес на другую ногу.

Все эти движения должны стать естественными. Каратэ-ка должен начинать и поддерживать каждое техническое действие с помощью импульса, развиваемого на уровне таза, иначе оно будет выполнено вяло; это может показаться второстепенным, однако большие мастера учат, что всегда следует наносить удар «животом». Толчок тазом осуществляется всегда на долю секунды раньше, чем движение руки или ноги.

Сила вращения

Эта сила очень широко используется как в атакующих, так и в защитных действиях, причем направление ее может совпадать с направлением действия или быть противоположным ему (см. конец данного раздела). Приведем здесь общие принципы, основные советы и упражнения. При быстром повороте вокруг вертикальной оси таз развивает центробежную силу, которая передается руке или ноге, наносящей удар. Чем быстрее повернется таз, тем более быстрыми будут кулак или ступня. Трудность заключается в том, чтобы быстро привести в действие мышцы, медленные от природы, и резко прекратить вращение во время кимэ, чтобы вложить в конечное действие всю силу, которую дает кинетическая энергия. Нужно постоянно тренироваться, стремясь

достичь возможности высвобождать и правильно направлять силу, полученную за счет поворота таза. Приведенные ниже рисунки иллюстрируют два основных упражнения, которые могут также служить для общей разминки перед тренировкой.



Упражнение 1

Вы приняли правостороннюю стойку дзэн-куцу, руки на поясе (большие пальцы на спине), локти направлены в стороны.

Выполните поворот вправо (рис. справа); поворачивайте таз вправо, насколько это возможно, до тех пор, пока правое бедро пойдет вперед, и естественным образом слегка сдвигайте вправо правую ногу; вы по-прежнему остаетесь в стойке дзэн-куцу с согнутой выдвинутой вперед ногой, но ступни раздвинуты шире,



ступня и колено выдвинутой вперед ноги слегка повернуты внутрь (позиция гяку-цуки-но аши в технике школы Вадо-рю).

Выполните поворот в противоположную сторону поворачивая таз назад через левую сторону, верните выдвинутую вперед ногу тем же движением в том же направлении, и пройдите этой ногой тот же путь, что и при первом повороте.

Таз должен находиться на том же уровне, отставленная назад нога всегда напряжена. Это — основное тренировочное упражнение для иппон-тотэ-гяку-цуки (удар кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой, выполняемый на месте в Вадо-рю).

Упражнение 2

То же исходное положение, что и в предыдущем случае, но дзэн-купу шире, следовательно, нет необходимости перемещать выдвинутую вперед ногу, чтобы таз мог повернуться с надлежащим размахом. Таз и грудь ориентированы в профиль.

Поверните отставленное назад бедро вперед с силой, избегайте потери равновесия с наклоном вперед.

Резко сократите мышцы брюшного пресса, удерживая грудь развернутой вперед, и синхронизируйте приход вращательного движения с «запиранием» колена ноги, остающейся сзади; нога напряжена, пятка прижата к земле.

Повторите движения с теми же скоростью и силой в противоположном направлении. Выполняйте движение с постоянно возрастающими силой и скоростью.

Внимание! Выдвинутое вперед колено в ходе поворота не должно ни расслабляться, ни поворачиваться наружу.

Подготовленные каратэ-ка выполняют это же упражнение с переходом на месте из фудо-дачи (с грудью, повернутой в профиль) в дзэн-купу (грудь в анфас), что позволяет им лучше использовать силу, развиваемую за счет отставленной назад ноги. В свою очередь, таз и плечи должны оставаться в параллельных горизонтальных плоскостях, таз развивает наибольшую мощность, оставаясь всегда на одном и том же уровне, позвоночник жестко фиксируется в вертикальном положении. Плечи говорят о том, что не раньше, чем таз, а вместе с ним. Напряжение должно иметь место только в области живота, остальные участники туловища остаются расслабленными. Во избежание всех описанных выше общераспространенных ошибок рекомендуется использовать от-

личный метод тренировки, состоящий в том, чтобы выполнять эти прашательные движения, поместив на поясницу палку, удерживаемую в горизонтальном положении заведенными назад локтями; палка должна размещаться в горизонтальной плоскости.

Поперечное перемещение

Подобный вариант включения таза сравнительно редок; речь идет о боковом его перемещении в вертикальной плоскости без какого-либо поворота, используемого, в частности, в гяку-цуки-мо-цуккоми в школе Вадо-рю.



Рисунок иллюстрирует силу, развиваемую за счет качания в стороны. На рис. показан удар кулаком, наносимый с поворотом таза: без предварительного блока удар противника достигает цели. Рис. показывает тот же удар, наносимый с перемещением таза в сторону (смещение таза влево); атакующий уходит от кулака противника — его туловище ушло с линии атаки.

Стойки (дачи или шидзэй)

Любая техника в каратэ выполняется из определенного положения, характеризующегося, в частности, расположением ног. Оно и обуславливает всю ее эффективность, позволяя направить силу тела в заданном направлении; это положение — стойка — обеспечивает, равным образом, стабильность точек опоры, зна-

чение которых, как и кимэ, невозможно переоценить.

Стойки, которые даются конкретными школами, ничем не напоминают те, которые мы принимаем в повседневной жизни и в которых нам легко потерять равновесие. Существует множество стоек, используемых весьма различным образом (направление движения зависит от того, выполняется оно в присутствии одного или нескольких противников), и ни одна из них не является такой, которую можно было бы использовать во всех ситуациях; однако главная проблема во всех этих позициях связана с центром тяжести, хорошая стойка должна отвечать двум требованиям:

— *надежность, прочность*: чем ниже стойка, чем шире расставлены ноги, чем сильнее они согнуты, чем больше опорная база — тем надежнее и стабильнее позиция. В таком положении относительно легко «разрушить» атаку противника, оставаясь на месте; с другой стороны, согнутые ноги напряжены, что представляет собой резерв энергии, который может быть резко высвобожден. Наконец, низкая стойка облегчает напряжение всего тела в кимэ. Существует, разумеется, предел сгибания ног, не позволяющий больше опускаться. Будучи сильно согнутыми, или, главным образом, длительное время удерживаемыми в таком положении, ноги быстро теряют гибкость, устают, становятся скованными.

— *подвижность*: чем выше стойка, чем ближе расположены ноги, чем больше возможностей для быстрого движения — тем быстрее можно прыжком перейти к атаке или обороне, тем меньший вес нужно отрывать от земли. Чрезмерно концентрироваться на прочности — значит, терять подвижность.

На эти два требования различные школы дают ответы, иногда оригинальные, и рекомендуют отдельные стойки, более или менее высокие или же боль или менее «вытянутые» в направлении, заданном конкретными обстоятельствами; однако в любом случае они включают несколько основных стоек.

Существенные моменты в освоении стоек:

- верхняя часть туловища должна всегда быть «завязана» в стойку посредством напряжения живота. Спина прямая и вертикальная;
- если стойка неправильная, то мышцы, необходимые для

движения, не могут работать совместно и гармонично, и техническое действие не эффективно;

- во всех стойках внутренние стороны бедер должны быть напряженными; усилие делается в паху и ягодицах; туловище не делится на уровне живота, который, напротив, остается напряженным, пупок слегка поднят. Трудность состоит в том, чтобы создать мышечное напряжение в паху и в животе и бессознательно удерживать его;

- не подгибайте пальцы ног, поскольку это увеличивает свод и уменьшает площадь соприкосновения стопы с землей. При плоской стопе вес правильно распределяется по ее поверхности;

- непосредственно перед или после применения технического действия стойка неуклонно изменяется, даже если с виду она остается такой же; например, дзэн-куцу, соответствующая ои-цуки, несколько больше наклонена вперед, и распределение силы ног отлично от дзэн-куцу при защите и отходе; точно так же в спокойной стойке дзэн-куцу голень выставленной вперед ноги расположена более вертикально, чем в дзэн-куцу, которую принимают в момент атаки (переднее колено сильнее согнуто, вес тела перенесен на выдвинутую вперед ногу);

- в течение боя часто приходится изменять стойку, для того, чтобы, «застыв», не предоставить противнику возможности атаковать;

- в целом, принимайте более высокую стойку, собираясь атаковать, и опускайте как можно ниже, осуществляя блокирование (статическая сила);

- начав тренировки, следует стараться опускаться как можно ниже, максимально сгибая ноги в суставах и до отказа сокращая мышцы. Инструкторы часто рекомендуют это при жестких тренировках. Цель заключается в том, чтобы, с одной стороны, закалить волю посредством тяжелых физических упражнений, а с другой стороны, развивать мускулатуру и заставлять ее сокращаться. Позже, в бою, каратэ-ка сможет поднимать бедра, не теряя из-за этого равновесия и набранной перед тем силы. Новичок же должен остерегаться того, чтобы слишком рано позволять себе вольности, иначе он рискует никогда не овладеть своим телом;

- обладатель черного пояса, по той же причине, может иногда позволить себе свободу в обращении с основными, клас-

сическими формами стоек, что не является ошибкой, удивляющей новичка, но может быть легко объяснимо тем фактом, что ранее, во время длительных и весьма суровых тренировок, он обрел силу и устойчивость, овладев традиционными формами; прежде чем двигаться дальше, нужно овладеть тремя основными стойками: дзэн-куцу, киба-даци и ко-куцу, в которых в идеале расстояние между ступнями одинаково, овладев этими стойками, вы получите возможность освоить все остальные.

Замечания по позициям с 1 по 21

- все стойки проиллюстрированы в фас и в профиль;
- следы ступней заключены внутри фигуры, изображающей опорный многоугольник;
- вертикальная проекция центра тяжести изображена точкой;
- пунктирная стрелка указывает направление движения, выполняемого из описываемой стойки, а широкая белая стрелка показывает, куда направлена грудная клетка.

А) ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СТОЙКИ (типа хачидзи-даци)

Это стойки, из которых можно легко и быстро перемещаться и принять стойки, более приспособленные для атаки или защиты.

В естественные стойки становятся перед выполнением технического действия или, для начинающих, перед выполнением технического действия на месте.

Относительно этих стоек бесполезен ряд общих рекомендаций;

— туловище гибкое, расслабленное, легкое напряжение сохраняет только живот;

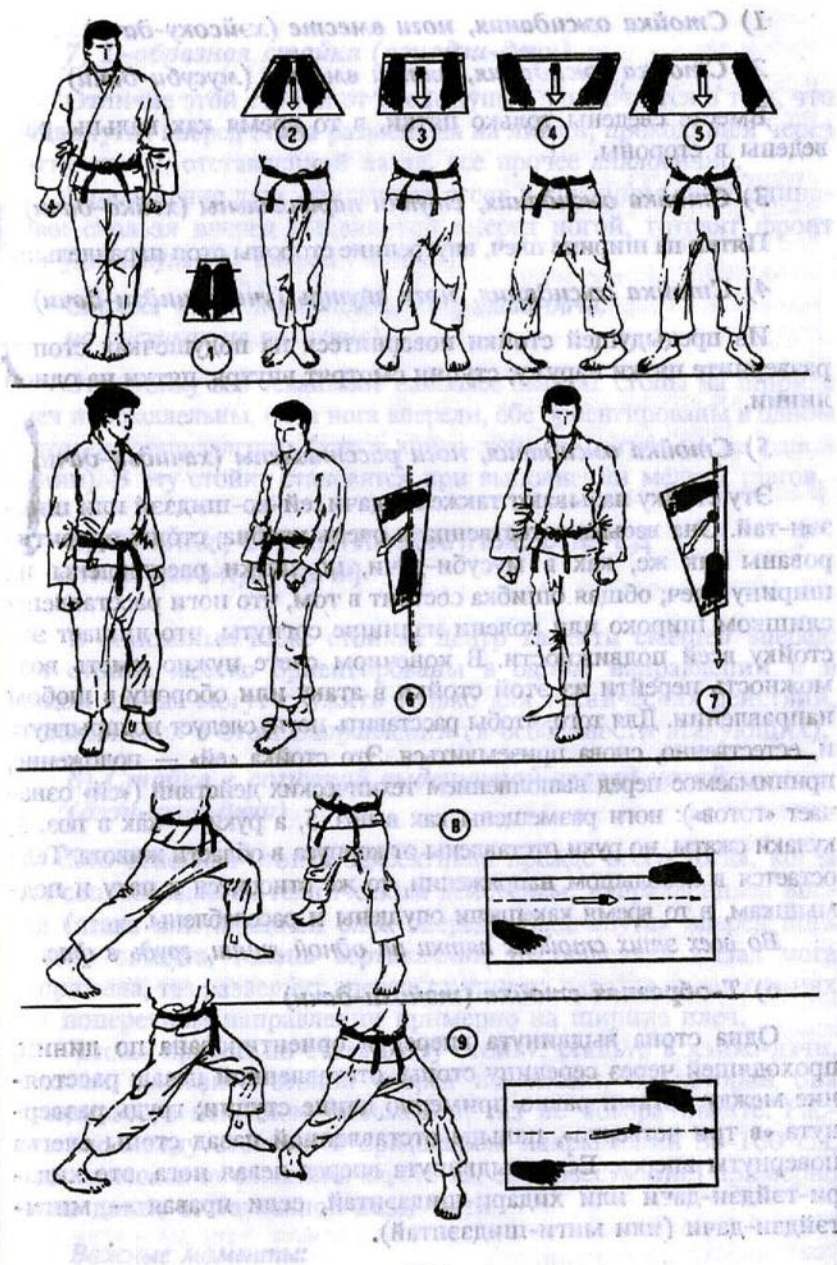
— колени слегка расслаблены, ни выпрямлены, ни сильно согнуты;

— вес тела равномерно распределен на обе ноги;

— руки вдоль туловища, кисти закрыты, но не стиснуты;

Дух — дзаншин. Тело и дух готовы к мгновенному возбуждению.

Единственное отличие — в расположении ног.



1) *Стойка ожидания, ноги вместе (хэйсоку-дэчи)*

2) *Стойка ожидания, ноги вместе (мусуби-дэчи)*

Вместе сведены только пятки, в то время как пальцы разведены в стороны.

3) *Стойка ожидания, ступни параллельны (хэйко-дэчи)*

Пятки на ширине плеч, внутренние стороны стоп параллельны.

4) *Стойка ожидания, ноги внутрь (учи-идзидэ-дэчи)*

Из предыдущей стойки повернитесь на подушечках стоп и разверните пятки наружу, ступни смотрят внутрь, пятки на одной линии.

5) *Стойка ожидания, ноги расставлены (хачидэ-дэчи)*

Эту стойку называют также *сэй-но-шидзэн* или *шидзэн-тай*. Она весьма естественна и очень удобна; стопы ориентированы так же, как в *мусуби-дэчи*, но пятки расставлены на ширину плеч; общая ошибка состоит в том, что ноги расставлены слишком широко или колени излишне согнуты, что лишает эту стойку всей подвижности. В конечном счете нужно иметь возможность перейти из этой стойки в атаку или оборону в любом направлении. Для того, чтобы расставить ноги, следует подпрыгнуть и, естественно, снова приземлиться. Это стойка «сэй» — положение, принимаемое перед выполнением технических действий («сэй» означает «готов»); ноги размещены, как в поз. 5, а руки — как в поз. 1, кулаки сжаты, но руки отставлены от корпуса в области живота. Тело остается в максимальном напряжении, то же относится к рукам и подмышкам, в то время как плечи опущены и расслаблены.

Во всех этих стойках пятки на одной линии, грудь в фас.

6) *Г-образная стойка (тэйдэ-дэчи)*

Одна стопа выдвинута вперед и ориентирована по линии, проходящей через середину стопы, отставленной назад; расстояние между ногами равно примерно длине ступни; грудь развернута «в три четверти», пальцы отставленной назад стопы слегка повернуты вперед. Всегда выдвинута вперед левая нога, это *хидари-тэйдэ-дэчи* или *хидари-шидзэн-тай*, если правая — *миги-тэйдэ-дэчи* (или *миги-шидзэн-тай*).

7) *Г-образная стойка (рэнодэ-дэчи)*

Отличие этой стойки от предыдущей заключается в том, что выдвинутая вперед стопа размещена на линии, проходящей через пятку стопы, отставленной назад, все прочее аналогично.

Применение двух описанных стоек в конечном счете одинаково: скользя вперед выдвинутой вперед ногой, готовят фронт для удара кулаком вперед (*маи-гэ*).

Стойка «нога перед ногой» (мориаши-дэчи, на рисунках не показана).

Эту стойку все осваивают наиболее быстро: стопы на ширине плеч и параллельны, одна нога впереди, обе ориентированы в одном и том же направлении (как в *хэйко-дэчи*, но пятки не на одной линии). В эту стойку становятся при выполнении мелких шагов.

В) **СТОЙКИ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ВПЕРЕД**
(типа *дзэн-куцу-дэчи*)

В описанных ниже стойках центр тяжести смещен вперед: эти стойки жестко ориентированы в одном направлении и в общем случае могут служить только для технических действий, выполняемых в этом направлении (в особенности атакующих).

8) *Стойка с согнутой выдвинутой вперед ногой (дзэн-куцу-дэчи)*

Это основная стойка эффективна прежде всего тогда, когда она сопровождается техническим действием, направленным вперед (атака или мощный блок вперед). Выдвинутая вперед нога сильно согнута, голень вертикальна, отставленная назад нога напряжена, таз развернут вперед, ступни на параллельных линиях и в поперечном направлении примерно на ширине плеч.

Чтобы правильно стать в эту стойку, становьтесь в *хэйко-дэчи*, а затем скользите стопой вперед по линии, на которой она находилась в исходном положении; таз не поворачивайте. Расстояние между стопами в продольном направлении 80-100 см, в зависимости от сложения *каратэ-ка*, оно (расстояние) примерно равно длине отставленной назад ноги.

Важные моменты:

- На выдвинутую вперед ногу перенесено 60-70% веса тела.
- Поперечное расстояние между стопами: чтобы не нарушить устойчивость, это расстояние не должно быть меньше ширины плеч, только подготовленные «черные пояса» могут позволить себе ставить ноги на одной линии. Для начинающих это расстояние может быть шире плеч, чтобы увеличить устойчивость.
- Выдвинутая вперед нога: должна быть согнута, голень по меньшей мере вертикальна. Внутренний край ступни слегка повернут внутрь; ступня опирается на землю (пол) всей своей плоской поверхностью, а не только внешним краем, как это бывает, когда колено выдвигают вперед и наружу (поворот ноги); колено направлено всегда туда же, куда и ступня.
- Нога, отставленная назад: прямая, колено «заперто», она толкает корпус вперед. Колено и ступня направлены максимально вперед, для чего напряжение в суставах колена и голеностопа должно быть направлено точно в сторону движения. Пятка не должна приподниматься. «Черный пояс», имеющий сильные ноги, может позволить себе слегка согнуть ногу в колене.

Тренировка:

— Принимайте все более и более низкую дзэн-куцу, с максимальным поперечным расстоянием между ногами; переднее колено сильно согнуто (под острым углом) и горизонтально расположенное бедро касается икры. Задняя пятка оторвана, но нога остается прямой. Старайтесь присесть пониже, сохраняя вертикальное положение корпуса. Это прекрасное упражнение для развития гибкости (растяжка), укрепления выдвинутой вперед ноги и мышц паховой области.

— Примите дзэн-куцу лицом к партнеру, также принявшему эту стойку, с такой же (левой или правой) выдвинутой вперед ногой. Приблизьтесь к партнеру настолько, чтобы вы могли, не наклоняясь вперед, положить руки на его плечи. Пусть партнер сделает то же самое. Подайте живот вперед, так, чтобы толкнуть плечи вашего партнера. Итак, два каратэ-ка должны толкать друг друга, но больше действуя животом, чем руками; ни в коем случае нельзя терять равновесие, наклоняясь вперед; корпус остается вертикальным, а грудь — развернутой вперед. Это упражнение хорошо тогда, когда дзэн-куцу при равном натиске партнеров практически не изменяются.

Варианты

Различия довольно незначительны. Для разных школ и у разных мастеров варианты могут отличаться следующим:

— угол выдвинутого вперед колена: в школе Шотокан вертикаль, проходящая через колено, проходит через большой палец, тогда как в школе Вадо-рю голень остается вертикальной; в школе Шукокай большая часть веса переносится на выдвинутую вперед ногу (см. последующие части), что позволяет провести быструю атаку практически разгруженной отставленной назад ногой; однако здесь налицо опасность потери равновесия (на отставленную назад ногу приходится недостаточный вес, и пятка имеет тенденцию к отрыву), что не суть важно для соревнований, но имеет значение для традиционных разделов каратэ, готовящих к бою с несколькими противниками.

Выдвинутое колено иногда направлено прямо вперед, так же как и ступня (Вадо-рю).

— поперечное расстояние между ногами: в технике школы Шотокан оно больше (отсюда преимущество устойчивости), чем в технике школы Вадо-рю (отсюда преимущество в скорости при перемещении).

— направление выдвинутого вперед колена: слегка внутрь в школе Шотокан, прямо вперед в школе Вадо-рю; это различие вытекает в основном из того, что в школе Шотокан ноги расставлены шире, и небольшой поворот колена внутрь опорного многоугольника позволяет мышцам бедер и паховой области лучше сокращаться; в Вадо-рю это не имеет смысла, так как ноги расположены ближе и мышцы сокращаются легче.

Основные варианты в школе Вадо-рю

(эта школа предусматривает различие в вариантах стойки дзэн-куцу для четырех разных технических действий):

• стойка для нанесения проникающего удара кулаком (дзюн-цуки-но-аши): выполняется так же, как и основная стойка дзэн-куцу, но поперечное расстояние между ногами не превышает ширины таза, и колено выдвинутой вперед ноги направлено прямо вперед;

• стойка для нанесения косого удара кулаком (дзюн-цуки-цукуми-но-аши): этот удар описывается в последующих разде-

лах (пятки на одной линии, выдвинутое вперед колено сильно согнуто, таз повернут в профиль).

- стойка для нанесения удара кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой (гяку-цуки-но-аши): см. ниже;

- стойка для нанесения удара наклоненным кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой (гяку-цуки-цуккоми-но-аши): см. ниже.

9) Стойка для нанесения удара кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой (гяку-цуки-но-аши)

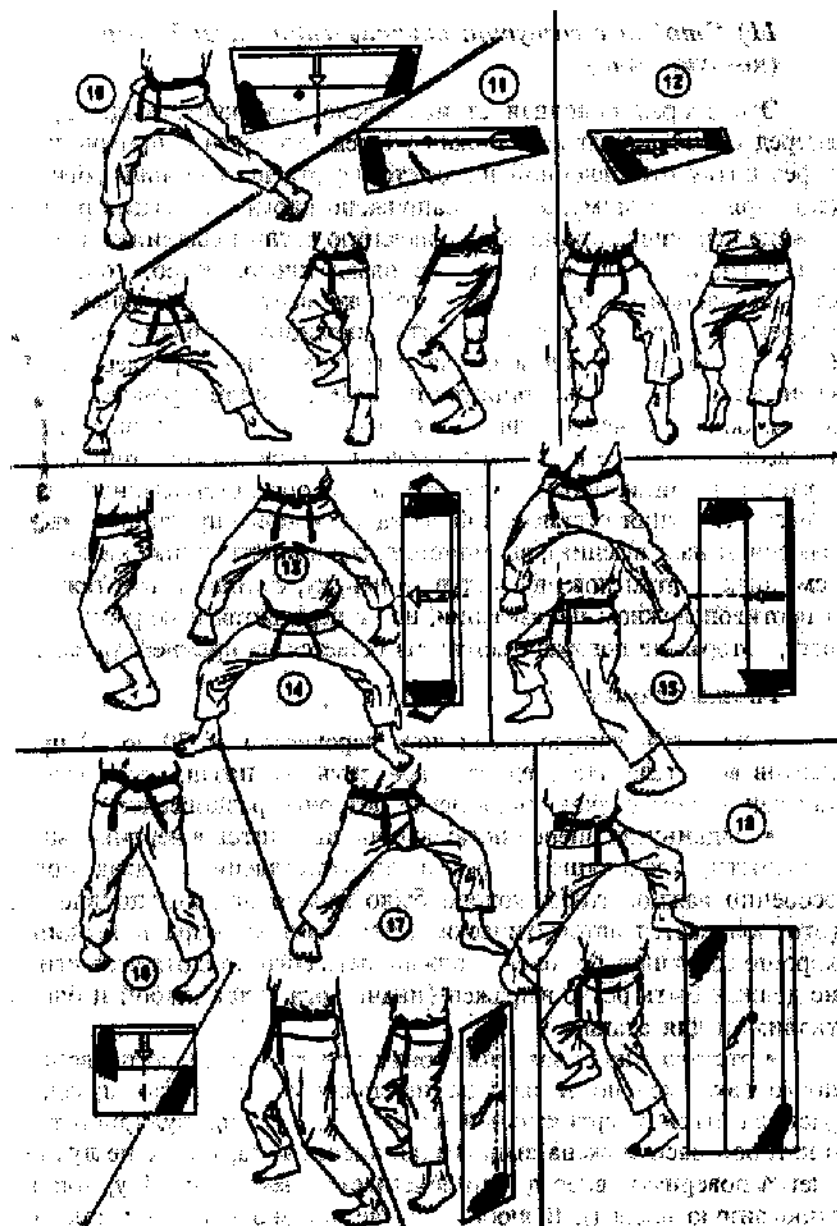
Ноги расставлены пошире, чтобы дать тазу возможность поворачиваться с силой; колено и ступня выдвинутой вперед ноги направлены немного внутрь; эта стойка очень близка к классической стойке дзэн-куцу в школе Шотокан. Рассмотрите технику исполнения описанного ниже иппон-тогэ-гяку-цуки.

10) Стойка для косого удара кулаком, разноименным с выдвинутой вперед ногой (гяку-цуки-цуккоми-но-аши)

Этот удар наносится с качанием таза из стороны в сторону; выдвинутая нога находится лишь немного впереди по отношению к отставленной назад (ее пятка находится на одном уровне с пальцами отставленной назад ноги); ступни направлены вперед и слегка внутрь; колено выдвинутой вперед ноги сильно согнуто; отставленная назад нога прямая. Общераспространенная ошибка заключается в том, что ступни излишне сдвигают; в результате во время нанесения удара таз не может свободно качаться и вынужден поворачиваться; в результате получает классический гяку-цуки. (см. приведенное ниже описание выполнения гяку-цуки-но-цуккоми).

С) Стойки, ориентированные назад (типа ко-куцу-дзичи)

В описанных ниже стойках центр тяжести смещен назад; их чаще всего применяют при отступлении для выполнения защитных действий; отставленная назад нога сильно согнута, что обеспечивает устойчивость этих стоек и позволяет, резко распрямив ногу, перейти в стойку дзэн-куцу для проведения контратаки.



11) Стойка с согнутой отставленной назад ногой (ко-куцу-дачи)

Это вторая основная стойка после дзэн-куцу: выдвинутая вперед стопа направлена прямо вперед, по линии, проходящей через пятку отставленной назад стопы; эта нога сильно согнута (под прямым углом), колено напряжено наружу, а ступня расположена перпендикулярно к направлению ступни выдвинутой вперед ноги; в идеале отодвинутые назад плечо, бедро, колено и ступня находятся на одной и той же вертикали. Выдвинутая вперед нога слегка согнута, пятка немного оторвана от пола (земли), но не приподнята. Таз и грудная клетка развернуты в «три четверти». Чтобы принять эту стойку, станьте в рэндо-дзидачи, затем, оставляя неподвижной отставленную назад ногу, опуститесь на месте, сгибая ее в колене и скользя пяткой выдвинутой вперед ноги вдоль линии, проходящей через пятку ноги, отставленной назад (колено и ступня отставленной назад ноги при опускании таза не изменяют направления); вы можете также принять стойку кибидачи (см. ниже), затем повернуть ступню наружу, смещая центр тяжести в противоположном направлении, но не передвигая и не расслабляя ногу, которая не поворачивается; таз остается на прежнем уровне.

Важные моменты:

- на отставленную назад ногу перенесено от 70 до 80 процентов веса тела. Не следует переносить вес назад, сверх меры, так как в этом случае очень легко потерять равновесие;
- выдвинутая вперед нога: вся она находится в вертикальной плоскости, проходящей через пятку отставленной назад ноги; особенно важно, чтобы колено было прямо направлено вперед; (это получается автоматически, если мышцы бедра и ягодичные хорошо сокращены); колено должно быть согнуто, хотя угол сгиба не должен быть резко выражен (иначе нога будет слабой и очень уязвимой для атаки);
- отставленная назад нога: она согнута, насколько позволяет подготовка; колено и пальцы не должны «смотреть» назад, а располагаться в вертикальной плоскости, перпендикулярной той, в которой расположена выдвинутая вперед нога, или, еще лучше, слегка повернуты вперед (это облегчает переход в стойку, ориентированную вперед). В любом случае, колено и ступня должны

находиться в одной и той же плоскости: следует избегать всякого выворачивания суставов колена и голеностопа. Ступня твердо стоит на земле всей своей поверхностью, а не только внешним краем, как это происходит, когда ступня направлена вперед, а напряжение в колене ориентировано назад; пятка хорошо прижата.

- груды: ее положение очень важно для стойки, и освоить его сложнее, чем в дзэн-куцу. Оно должно быть строго вертикальным, а следовательно, нельзя отклоняться ни в каком направлении; мышцы живота напряжены, тандэн отклоняется в направлении, указанном широкой стрелкой в поз. 11. Ось таза (поперечная линия, проходящая через центры тазобедренных суставов) остается параллельной земле. Спина плоская, ягодичные назад не отставляются.

Тренировка

— Опуститесь в стойке ко-куцу как можно ниже, согнув, насколько это возможно, колено отставленной назад ноги, даже если для этого придется слегка развернуть эту ногу назад.

— Станьте в углу, образованном стенами, и опуститесь в правильную стойку ко-куцу, касаясь одной стены спиной, ягодичными и выдвинутой вперед ногой, а с другой стены — отставленной назад ногой, от бедра до ступни.

— Партнер толкает ваши плечи назад и вниз; передайте из хачидзи-дачи в устойчивую ко-куцу-дачи, переместив ногу назад; партнер продолжает попытки прижать вас к земле; оказывайте сопротивление, не сходя с места, за счет одного только пружинящего движения колена отставленной назад ноги; напрягите живот и не отклоняйтесь назад.

— Примите устойчивую ко-куцу; не поднимая центра тяжести, не ослабляя напряжения отставленной назад ноги и не перемещая ее, выполните маэ-гэри-кэагэ (см. описание) выдвинутой вперед ногой в той же вертикальной плоскости, в которой она располагалась; удар нужно проводить быстро, чтобы, нанеся его, вернуть ногу в исходное положение и не отклониться при этом назад.

Варианты

Они могут заключаться в следующем:

- положение выдвинутой вперед ноги: пятка более или менее приподнята, например, в техниках школ Шукокай и Ва-

до-рю, пятка приподнята сильно, и, следовательно, мышцы голени сокращены сильнее; в школе Шотокан пятка отрывается от земли не больше, чем «на толщину листа бумаги»;

— ориентация колена отставленной назад ноги: направление колена отставленной назад ноги изменяется в соответствии с распределением веса тела. Если вес распределен между обеими ногами более или менее равномерно, колено сдвигается назад, или же может быть направлено назад; если большая часть веса приходится на отставленную ногу, колено сильнее направляется вперед, чтобы нога могла лучше поддерживать этот вес.

Основные варианты:

- маханми-но-нэкоаши-дачи (Вадо-рю): это ко-куцу со значительным разведением ног; она отличается от основной стойки тем, что колено и ступня отставленной назад ноги ориентирована назад; полностью повернута в профиль, передняя пятка поднята. Это низкая стойка, в ней можно отразить мощную атаку.

- ханми-но-нэкоаши-дачи (Вадо-рю): эта стойка аналогична классической ко-куцу в технике школы Шотокан; она отличается лишь тем, что пятка выдвинутой вперед ноги сильно поднята, все же остальные характеристики совпадают.

- манмаэ-но-нэкоаши-дачи (Вадо-рю): эту стойку называют также «нэкоаши-дачи» (стойка кошки) и она имеется во всех школах. Описание приведено ниже.

12) Стойка кошки (нэкоаши-дачи)

Примите стойку ко-куцу, затем приблизьте выдвинутую вперед ступню к отставленной назад, оставляя ее на той же линии. Полностью поднимите пятку; одновременно поверните колено и ступню отставленной назад ноги вперед, примерно под углом в 45° к направлению выдвинутой вперед ноги. Теперь на отставленную назад ногу приходится около 90% веса тела, что обеспечивает большую подвижность выдвинутой вперед ноги, которая может нанести удар быстрее и легче, чем из ко-куцу, поскольку в этом случае вы практически балансируете на одной ноге; вообще говоря, эта стойка позволяет быстро реагировать или уклоняться в любом направлении; чтобы сохранить это преимущество, не следует сверх меры опускаться на отставленную назад ногу, как при блокировании. Грудь развернута прямо. Расстояние между

ступнями в продольном направлении составляет около полутора длин ступни. Это одна из трех классических боевых стоек Гудзю-рю.

D) УРАВНОВЕШЕННЫЕ СТОЙКИ (типа киба-дачи)

В нижеописанных стойках вертикаль, проведенная через центр тяжести, проецируется на центр опорного многоугольника. Следовательно, это стойки менее специализированы, позволяют быстро реагировать в нескольких направлениях; их иногда называют «боевыми стойками». Они очень прочны и устойчивы, независимо от того, служат ли они для атаки или же для защиты.

Для выполнения технических действий, направленных в стороны

При сближении с противником поворачиваются к нему в профиль, и техническое действие проводят под углом, а не в направлении ориентации грудной клетки, так как в таком случае устойчивость была бы меньше.

13) Стойка всадника (киба-дачи)

Это третья из основных стоек. Ее называют также тэkki (железный всадник). Человек в ней в самом деле выглядит так же, как всадник, сжимающий лошадь ногами: ступни широко расставлены и параллельны, пятки на одной линии, а колени сильно согнуты и «натянуты» наружу. Грудная клетка вертикальна и повернута в профиль к противнику (следовательно, голова повернута вбок), ось таза параллельна земле.

Чтобы перейти к данной стойке, примите стойку хэйко-дачи, затем, сохраняя параллельность стоп, скользите ступней вбок, опуская колено; немного навыка — и вы легко научитесь находить верное поперечное расстояние между ступнями и нужный угол сгиба коленей, прыгая на месте для перехода в киба-дачи.

Важные моменты

- Вес тела равномерно распределен на обе ноги.
- Поперечное расстояние между ногами: оно зависит от сложения каратэ-ка и может быть примерно в полтора-два раза больше ширины таза.

• Колени и голеностопы: если во время тренировок нужно стараться сгибать колени под углом как минимум 90° , то во время схватки, чтобы не «приковывать» себя к земле, лучше немного приподняться; угол сгиба голеностопов будет в этом случае менее острым, и стойка выиграет в гибкости. Но будьте внимательны: не поднимайтесь слишком высоко, даже если чувствуете усталость. Напряжение колен направлено наружу, но они, тем не менее, немного повернуты внутрь (вертикаль проецируется прямо на большой палец). Спереди вся стойка выглядит не прямоугольником с горизонтально расположенными бедрами (как это должно быть в основных тренировках, когда все выполняется «форсированно»), а пирамидой с вершиной в паху, вследствие чего паховые мышцы могут лучше сокращаться; в первом же случае тело, наоборот, прижато к земле, вес действует на внешние края ступней и свод их становится сильнее выгнутым; голеностопы слишком сильно напрягаются и стойка теряет надежность.

• Ступни: их внутренние стороны остаются параллельными или даже немного сдвигаются пальцами внутрь, но не слишком; важно поддерживать параллельность даже тогда, когда это становится достаточно сложным, поскольку ступни стремятся развернуться наружу для уменьшения напряжения в голеностопах.

Тренировка

Образуйте с вашими товарищами по додзэ круг большого радиуса, расставляя при этом ноги так, чтобы внешние стороны ступней соприкасались со ступнями соседей; затем все опуститесь в киба-дачи и, оставляя ступни на месте, соприкоснитесь коленями со своими соседями; оставайтесь в этой низкой стойке как можно дольше — это укрепляет мышцы ног.

— Станьте в стойку киба-дачи, боком к партнеру, также принявшему эту стойку, но с противоположной ориентацией стоп; ваши грудные клетки, таким образом, находятся в одной плоскости; схватите партнера за рукава кэйкоги и тяните его к себе (он сопротивляется), не наклоняя корпус; нужно тянуть животом, преобразуя тело в жесткий единый блок. Стойка должна поддерживаться максимально низкой.

— Примите стойку киба-дачи, бедра горизонтальны; партнер взбирается на ваши ноги, поставив ступни по обе стороны грудной клетки на ваши бедра и цепляется руками за ваши плечи.

Оставайтесь в этой стойке или проведите нами-аши (см. описание этого технического действия), не теряя равновесия.

Вариант найханчи-дачи (Вадо-рю)

Это киба-дачи, выполняемая на несколько большей высоте, что позволяет сильнее повернуть ступни вовнутрь. Прочие характеристики идентичны.

14) Стойка сумо (шико-дачи)

Она характеризуется теми же элементами, что и киба-дачи, но ступни свободно повернуты наружу, под углом примерно 45° . Эта стойка часто используется в сумо (японской борьбе), а в каратэ применяется для тех же целей, что и киба-дачи.

Чтобы получить правильную шико-дачи, достаточно стать в стойку киба-дачи, и дать ступням возможность естественным образом развернуться наружу. Это одна из трех классических боевых стоек Гудзю-рю.

Стойки для проведения технических действий, направленных вперед

В этих стойках стоят лицом к противнику. Стойки, в которых вес поровну распределяется на ноги, можно рассматривать как ориентированные вперед. Будучи не таким низким, с более близко расположенными ногами, они лучше приспособлены к быстрым перемещениям с небольшим размахом, а следовательно, и к бою на средней дистанции.

15) Диагональная стойка всадника (сэйсян-дачи)

Это стойка из школы Вадо-рю представляет собой киба-дачи, в которой одна ступня смещена относительно другой: пятка выдвинутой вперед ноги находится на одной линии с пальцами ноги, отставленной назад; ступни параллельны, а колени согнуты, как в киба-дачи; бедро несколько отведено в сторону, грудь повернута в «три четверти».

16) Стойка «песочные часы» (санчин-дачи)

Это основная стойка школы Годзюрю; она действительно очень мощна, хорошо подходит для проведения технических

действий, исполняемых с силой на месте с сокращением мышц брюшного пресса; она превосходит для защиты, при блокировании на месте (например, если вы попали в тупик или вообще имеете мало пространства для передвижения); однако атаки из этой стойки будут менее быстрыми, чем из дзэн-куцу (см. ниже о перемещениях), и менее эффективными. Опорное основание относительно мало, а стойка высока, тем не менее прочна, так как напряжение колен направлено внутрь. Грудь развернута прямо.

Чтобы перейти к стойке санчин-дачи, примите стойку учихадзи-дачи, затем, согнув колени, выдвиньте ступню вперед на одну ее длину. Это одна из трех классических боевых стоек Гудзю-рю.

Важные моменты

- Колени: они одинаково согнуты и напряжены по направлению внутрь; это напряжение никогда не должно ослабляться.
- Поперечное расстояние: оно равно ширине бедер.
- Ступни: пятка выдвинутой вперед ступни находится на одной линии с пальцами стопы, остающейся сзади; первая нога слегка направлена внутрь, тогда как вторая — прямо вперед. Обе ступни должны твердо стоять на земле.
- Корпус: он строго вертикален. Сильно сократите мышцы брюшного пресса, ягодиц и приводящие мышцы.

Вариант

Некоторые эксперты направляют ступню отставленной назад ноги перпендикулярно оси ноги, выдвинутой вперед. (поз. 16) и сильнее направляют внутрь ступню ноги, выдвинутой вперед.

17) Первая боевая стойка, техника школы Вадзю-рю (матэ-сэйсан)

Эта и следующая стойки чаще всего применяются в спортивных соревнованиях. Ступни параллельны, и направлены под углом 45° к линии, соединяющей пятки, колени одинаково согнуты, их напряжение ориентировано вбок; грудь повернута в «три четверти».

Эта стойка, промежуточная между дзэн-куцу и ко-куцу, позволяет перемещаться гибко и быстро; она особенно предпочтительна при занятии положения «к бою» перед выполнением движения: такой переход в положение готовности называется

«хидари-ханми-камаэ» (если впереди левая нога) или «миги-ханми-камаэ» (если впереди правая нога).

18) Вторая боевая стойка, техника школы Шотокан (фудо-дачи или сочин-дачи)

Отличается от предыдущей тем, что пятки не расположены на одной линии. Стойка применяется в тех же случаях; очень прочная, она позволяет сменить блоки контратаками, на месте, путем расслабления переднего колена, чтобы перейти в дзэн-куцу (см. рис.). Она представляет собой нечто среднее между киба-дачи (вес одинаково распределен на обе ноги, а напряжение колен, согнутых под углом 90°, направлено наружу), и дзэн-куцу (расположение ступней, продольное и поперечное, весьма сходно, однако выдвинутая вперед нога повернута сильнее, чем в дзэн-куцу). Грудь развернута в «три четверти».

Чтобы принять стойку фудо-дачи, станьте в дзэн-куцу, затем слегка сместите центр тяжести назад, одновременно произведя поворот таза, разворачивающий корпус в «три четверти»; эти поворот и смещение веса тела позволяют одновременно повернуть внутрь колено выдвинутой вперед ноги и согнуть колено ноги, отставленной назад.

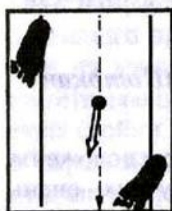
Можно также принять стойку киба-дачи с разворотом в три четверти к направлению атаки и, не передвигая ног, слегка повернуть ступни в этом же направлении.

Тренировка

Примите стойку дзэн-куцу, руки на поясе; перейдите на месте в фудо-дачи, затем вернитесь в дзэн-куцу и так далее. Старайтесь синхронизировать поворот таза со смещением центра тяжести и с действием колена отставленной назад ноги (при возврате в дзэн-куцу); в ходе всего движения таз остается на одном уровне, а корпус вертикален; развивайте упругие мышцы брюшного пресса.

Варианты

Фудо-дачи, типичная стойка, ориентированная на атаку, отличается менее строго, чем другие основные стойки, каждый эксперт имеет на этот счет свою концепцию, вытекающую из его опыта ведения боя. Так, некоторые практикуют сочин-дачи, от-



19

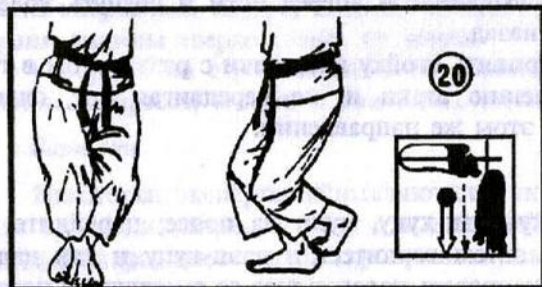
личающуюся от описанной здесь и более близкую к сэйсан-дачи: это и в самом деле либо сэйсан-дачи с большим расстоянием между ногами в продольном направлении (прочие характеристики такие же), либо фу-до-дачи с более значительным поперечным расстоянием; существенным моментом является направленная вперед сила реакции

бедер, которую можно развить, исходя из этой стойки.

19) Широкая стойка «песочные часы» (хангэцу-дачи)

Это нечто среднее между стойками санчин и дзэн-куцу; в продольном направлении ноги расставлены шире, чем в санчин (нога выдвинута вперед на полторы длины ступни), но ориентация ступней и поперечное расстояние между бедрами аналогичны санчин, напряжение колен также ориентировано внутрь. Используется для тех же целей, что санчин-дачи.

20) Стойка со скрещенными ногами (какэ-дачи)



21



Иногда ее считают вариантом нэкоаши; вес тела почти полностью сосредоточен на одной ноге: выдвинутая вперед нога смотрит вперед, в то время как у ноги, оставшейся сзади, пятка поднята, а сама эта нога заведена за выдвинутую вперед. Грудь вперед или в «три четверти». Вариант, известный в школе Вадзю, состоит в том, чтобы помещать отставленную назад ногу не за ногой, выдвинутой вперед, а рядом с ней, пальцы на линии пятки, оставшееся сзади колено касается колена, направленного вперед (поз. 21), оба колена сильно согнуты.

Приведенный перечень стоек можно дополнить цураши-дачи-стойкой, в которой стоят на одной ноге, колено другой поднято, ступня касается бедра опорной ноги; ее применяют иногда для нанесения удара ногой вбок, но эта стойка не предназначена, как предыдущие, для того, чтобы ее сохраняли; не относится она и к основным стойкам.

СТОЙКИ*			
Естественные стойки	боевые стойки		
	Стойки, ориентированные вперед	Стойки, ориентированные назад	Равновесные стойки
хэйсоку-дачи	дзэн-куцу-дачи	ко-куцу-дачи	киба-дачи
мусуби-дачи	дзюн-цуки-но-аши	ханми-но-	(найханчи-дачи,
хачидзи-дачи	гяку-цуки-но-аши	нэкоаши	тэкки)
(ей-но-шидзэй, ей-дачи)	гяку-цуки-цуккоми-но-аши	маханми-но-нэкоаши	шико-дачи
хэйко-дачи	дзюн-цуки-цуккоми-но-аши		какэ-дачи
учи-хачидзи-дачи			цураши-дачи
тэйдзи-дачи			сэйсян-дачи
рэнодзи-дачи			татэ-сэйсян-дачи
мороаши-дачи			хангэцу-дачи (сочин-дачи)

Перемещения

Мы изучили стойки в статике; их равным образом нужно сохранять в ходе перемещений. В самом деле, технические действия гораздо чаще исполняют при перемещениях, и при этом надлежит всегда сохранять прочную стойку, без потери равновесия, будучи готовым блокировать или наносить удары, имея надежную опору.

Правильно выполненное перемещение заметно прибавляет силы техническому действию, поскольку здесь имеет место полное полезное применение силы переноса или поворота таза; весь

* Распределены в зависимости от центра тяжести

корпус приобретает намного большую кинетическую энергию, чем кулак или нога в отдельности; правильно управляемая, эта энергия придает техническому действию очень большую силу. Перемещение — это, тем не менее, наиболее уязвимое состояние: изменение распределения веса тела, довольно непрочное промежуточное положение, общее расслабление необходимое для скорости, изменение защиты создают хладнокровному противнику возможности для атаки. **Отсюда ряд предосторожностей:**

— перемещения в ходе схватки должны быть сведены к минимуму, избыток фантазии и постоянное возбуждение нарушают равновесие;

— не надо подпрыгивать, как в боксе, ноги легко касаются земли и останавливаются;

— нужно постоянно помнить, что земля не всегда бывает такой гладкой, как под дождем, что возможно, придется действовать на неровной почве; следовательно, не нужно «волочить» ноги по земле, и, с другой стороны, нужно суметь отразить атаку оставаясь на месте, не передвигая ног, за счет простого, но быстрого перераспределения веса тела между ногами;

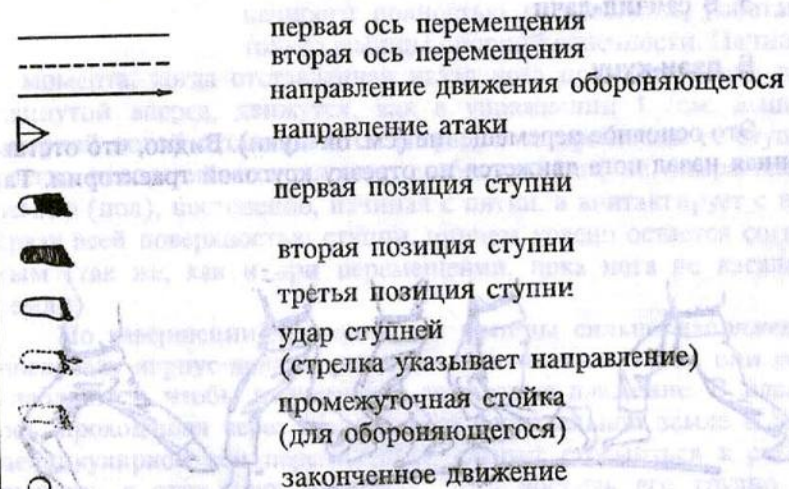
— существенную роль играют живот и тандэн. Во время перемещения центр тяжести не должен колебаться в вертикальной плоскости; таз должен оставаться на одном и том же уровне, а позвоночный столб располагается вертикально. Так же, как при любом техническом действии, брюшной пресс, будучи всегда напряженным, должен развить импульс и послать тело в желаемом направлении; никогда не следует продвигаться вперед или отступать, теряя при этом равновесие, в частности, наклоняя грудную клетку; это значило бы в какой-то момент двигаться с потерей скорости. Тело должно перемещаться, как единое целое; для этого ягодичные должны быть напряжены, а тандэн — проецироваться на линию перемещения; мышцы паховой области должны быть заведены, как пинцет, две части которого быстро смыкаются, как только расслабляются конечности; в этом напряжении и состоит секрет скорости перемещения. Здесь снова тандэн дает импульс, а ноги следуют ему;

— перемещаться нужно безусловно прямо, одним броском, так сказать, без каких-либо дополнительных действий (таким действием может быть предварительное перемещение ступни для обеспечения равновесия, изменение выражения лица), предуп-

реждающих о неизбежности движения перед его началом. Этой ошибки можно избежать, если перемещаться не только за счет сокращения мышц ног, но и с помощью импульса, развиваемого брюшиной.

Тренировки перемещений, таким образом, должны быть регулярными и прилежными; это позволит в одинаковой степени освоить стойки в обе стороны, без того, чтобы одна из сторон в какой-либо стойке оказалась предпочтительной. Поместите руки на пояс и продвигайтесь вперед, назад, поворачивайтесь, оставаясь все время в максимально низкой стойке, даже если это ведет к потере скорости (позднее, после того, как вы научитесь правильно сокращать ягодичные и мышцы паховой области, — вы легко сможете ее увеличить). Не бегите, перемещайтесь, как единая масса. Тренируйте перемещения назад и вперед, ведь во время атаки бывают такие ситуации, когда нужно уметь действовать быстро, не теряя при этом равновесия.

Пояснения к рисункам и диаграммам перемещений



А) ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПО ПРЯМОЙ

На последующих страницах описаны перемещения вперед в одной и той же стойке; очевидно, что во время перемещения можно связать несколько разных стоек. Существуют две формы движения:

- шаг (одна нога перед другой);
- последовательное движение (одна нога занимает место другой).

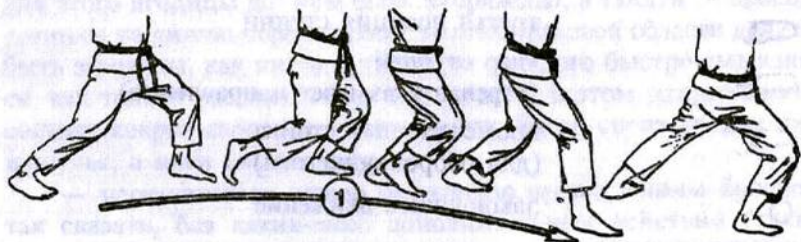
1) Естественное движение (аюми-аши)

Принцип строевого шага, согласно которому отставленная назад нога переносится далеко вперед, используется тогда когда хотят ощутимо сместить центр тяжести (проникающая атака, защита при быстром отступлении). Иллюстрируются перемещения в пяти основных стойках.

1. В дзэн-куцу
2. В расширенной дзэн-куцу
3. В ко-куцу
4. В кибя-даци
5. В санчин-даци

В дзэн-куцу

Это основное перемещение (см. ой-цуки). Видно, что отставленная назад нога движется по отрезку круговой траектории. Так



действуют фактически только в школе Шотокан отчасти потому, что велико поперечное расстояние между ступнями, отчасти потому, что сближение ног позволяет во время движения защищать низ живота, тогда как в Вадо-рю перемещение в большей степени прямолинейно. Движение в дзэн-куцу весьма отлично от обычного движения: это ходьба изгибом. В то время как при обычном движении чередуется напряжение и расслабление опорной ноги, в дзэн-куцу мышцы этой ноги работают постоянно (в первой фазе движения ногу подтягивают, а во второй фазе, когда отставленная назад нога переходит вперед, ее отталкивают). Тело не наклоняют вперед, хотя это облегчило бы перемещение. Движение вперед должно осуществляться за счет сокращения брюшных мышц; таз мощно толкает корпус вперед, в то время как колено выдвинутой вперед ноги подтягивает его в этом же направлении. Мышцы несомой конечности полностью расслаблены, работают только мышцы опорной конечности. Начиная с момента, когда отставленная назад нога проходит около выдвинутой вперед, движутся, как в упражнении I (см. выше): опорной ногой отталкиваются вперед, в то время как ее ступня слегка поворачивается наружу; свободная нога не опирается о землю (пол), постепенно, начиная с пятки, а контактирует с ней сразу всей поверхностью ступни, причем колено остается согнутым (так же, как и при перемещении, пока нога не касалась земли).

По завершении движения все мышцы сильно напряжены, поскольку корпус должен резко останавливаться, затем они расслабляются, чтобы подготовить следующее движение. В идеале ось, проходящая через таз, остается параллельной земле и перпендикулярной оси перемещения; следует стремиться к совершенству в этих двух моментах, хотя достичь его трудно по следующим причинам:

- как только ступня отрывается от земли, ось, проходящая

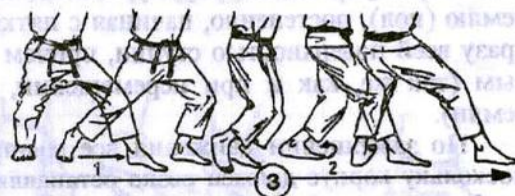
через тазобедренные суставы, отклоняется в сторону опорной ноги (односторонняя опора).

— в дзэн-куцу ноги расставлены и отставленная назад нога удерживает соответствующее бедро; поэтому ось, проходящая через бедра, слегка отклоняется от линии перемещения и может быть строго перпендикулярной только тогда, когда ступни сближаются.

В широкой дзэн-куцу (2)

На диаграмме показано перемещение в гяку-цуки-но-аши, или широкий дзэн-куцу, выполняемое для нанесения гяку-цуки с продвижением вперед. Расстояние между ногами весьма важно, отставленная назад нога переходит вперед обязательно по полукруговой траектории; перед тем, как передвинуться вперед, отставленное назад колено быстро проходит рядом с коленом опорной ноги (сокращение мышц паховой области).

Прыжковый шаг (см. тобиконде-ои-цуки)



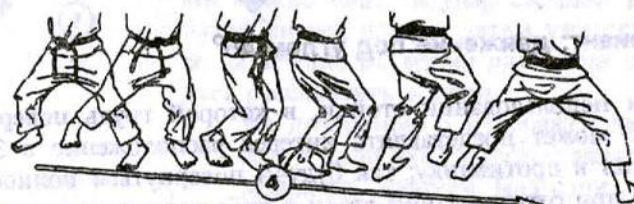
Его используют в длинной атаке «на-скакивая» на противника. Две ступни одновременно отрываются от земли, но таз не приподнимается.

В ко-куцу (3)

Ступни перемещаются по одной и той же линии. Приблизьте отставленную назад ногу к выдвинутой вперед, колени согнуты, ступни направлены вперед (фаза 1); переставьте отставленную назад ногу вперед, затем, не смещая центра тяжести, разверните колено опорной ноги на четверть оборота наружу (фаза 2); несмотря на этот поворот, выдвинутая вперед нога во время этой последней фазы не должна двигаться.

В кибя-дачи (4)

В то время, как ступня выдвинутой вперед ноги разворачивается на 180° , ступня отставленной назад ноги, описывая дугу окружности проходит рядом с ней и перемещается вперед, на ту же самую линию. Трудность заключается в том, чтобы произвести



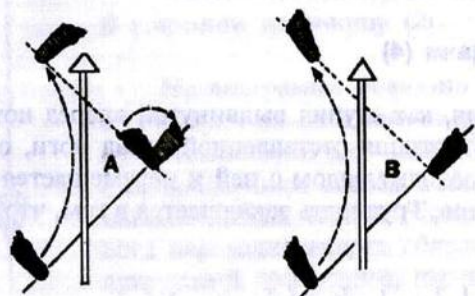
это перемещение со значительным поворотом, не наклоняя при этом грудную клетку, не приподнимаясь, не выпячивая ягодиц и от начала до конца движения поддерживая равномерное распределение веса тела на обе ноги.

В санчин-дачи (5)

Перемещение напоминает перемещение в дзэн-куцу, но оно гораздо короче; расстояние между ногами незначительно; отставленная назад ступня переходит вперед по траектории, на-



поминающей полумесяц, как в широкий дзэн-куцу; движение колена должно быть быстрым и производиться одновременно с движением ступни, что довольно легко осуществимо, так как ступни сближены, колени напряжены внутрь, приводящие и брюшные мышцы сильно напряжены. Некоторые специалисты перед тем как послать отставленную назад ногу вперед, производно подключают выдвинутую вперед стопу; другие разворачивают ее наружу только тогда, когда отставленная назад стопа уже прошла мимо нее.



Вариант: движение под углом 45°

При использовании стойки, в которой грудь повернута в профиль, может представлять интерес расположение в 3/4 по отношению к противнику; так будучи повернутым полностью в профиль при блокировании атаки в кибэ-дэчи или ко-куцу есть риск оказаться слишком далеко для проведения контратаки; отсюда важность ухода от атаки внутрь или наружу с принятием стойки, ось которой наклонена по отношению к направлению атаки. Диаграмма А иллюстрирует перемещение кибэ-дэчи (опорная нога развернута на 90° наружу), а диаграмма В — перемещение в ко-куцу (опорная нога остается на месте). В обоих случаях траектория отставленной назад ноги криволинейна и проходит рядом с опорной ногой, а ось каждой из стоек составляет угол 45° с общей осью перемещения.

2) Последовательное перемещение (цуги-аши)

Это более быстрая форма движения, позволяющая быстро перехватить инициативу ведения боя; она наиболее широко при-



меняется в соревнованиях и позволяет быстро скорректировать дистанцию, переместиться для проведения атаки, атаковать прямо; к противнику вы всегда повернуты одним и тем же боком, что может представлять большой интерес в некоторых ситуациях во время соревнований.

Двойной шаг (6, 7)

Отставленная назад нога скрещивается с выдвинутой вперед ногой, причем ступни их оказываются рядом, затем ступня выдвинутой вперед ноги передвигается в том же направлении; таким образом, это движение осуществляется в два этапа. В промежутке между этими этапами можно нанести удар ступней выдвинутой вперед ноги, а затем уже опустить ее на землю. Во время движения не следует расслаблять колени.

На диаграмме 6 изображен двойной шаг в дзэн-куцу (предоставляет возможность нанести маэ-гэри выдвинутой вперед ногой: тобикондэ-маэ-гэри); отметим, что главная ось перемещения слегка смещена в сторону выдвинутой вперед ноги.

На диаграмме 7 изображен двойной шаг в кибэ-дэчи (предоставляет возможность нанести эко-гэри выдвинутой вперед ногой).

Скользящий шаг (8,9,10)

Предназначен для очень коротких дистанций:

— Для передвижения вперед (8: в дзэн-куцу; 10: в кибэ-дэчи) выдвиг-



нутая вперед ступня немного проскальзывает вперед, затем эта же нога подтягивает тело в том же направлении.

— Для отступления (9: в ко-кун). Отставленная назад ступня проскальзывает назад, затем одноименная нога подтягивает тело в том же направлении.

Примечание: эти перемещения могут быть очень короткими, неуловимыми для глаза (осуществляется при помощи напряжения пальцев ног: см. раздел «Соревнование»), поэтому он представляет интерес в бою, поскольку не дают «звонка» об атаке.

«Погоняющий» шаг (8°)



Позволяет быстро атаковать, в частности выдвинутой вперед ногой (сурикондэ-маэ-гэ-ри). Ступня отставленной назад ноги приближается к ступне выдвинутой вперед до тех пор, пока не ударится о ее пятку (фаза 1); ступня выдвинутой вперед ноги тотчас же продвигается вперед (фаза 2). Отметим, что главная ось перемещения несколько смещена в сторону выдвинутой вперед ноги.

Этот способ перемещения позволяет полностью использовать кинетическую энергию, он позволяет получить эффект катапультирования вперед, поскольку центр тяжести на долю секунды остается свободным от всякой опоры (непосредственно перед тем моментом, когда ступня отставленной назад ноги твердо упрется в землю, выдвинутая вперед нога наносит удар).

Б) ПЕРЕМЕЩЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ ОСИ

Скользящий шаг в сторону (11)



Принцип тот же, что в скользящем шаге, рассмотренном выше, но одна ступня скользит в поперечном направлении, а другая следует за ней.



Скрещенный шаг (роппо)

— С отставленной назад ноги (11): на первом этапе отставленная назад нога скрещивается с выдвинутой вперед таким образом, что оказывается за ней и рядом с ней; на втором этапе выдвинутая вперед нога отодвигается в том же направлении с общим продвижением вперед.

— С выдвинутой вперед ноги (на рисунках не показано): выдвинутая вперед нога скрещивается с отставленной назад ногой таким образом, что оказывается перед ней и рядом с ней, затем отставленная назад нога отодвигается в том же направлении, с общим отступлением.

(Скользящий шаг в сторону осуществляется исключительно в поперечном направлении, в то время как скрещенный шаг осуществляется также и в направлении продольном).

Заметьте, что в этих перемещениях вы всегда повернуты одним и тем же боком к противнику, как это имеет место в последовательном передвижении; очевидно, что они представляют интерес при уклонении от действий противника.

В) ПЕРЕМЕЩЕНИЯ С ПОВОРОТОМ

В додзэ при изучении серий движений (см. кихон) необходимо повернуться, дойдя до края ковра, чтобы иметь возможность двигаться в обратном направлении (в этом случае учитель командует «маттэ» или «кайтэ»); ту же возможность каратэ-ка должен иметь тогда, когда он сражается с несколькими противниками, и ему приходится мгновенно поворачиваться лицом в разные стороны. Как и в перемещениях по прямой линии, во

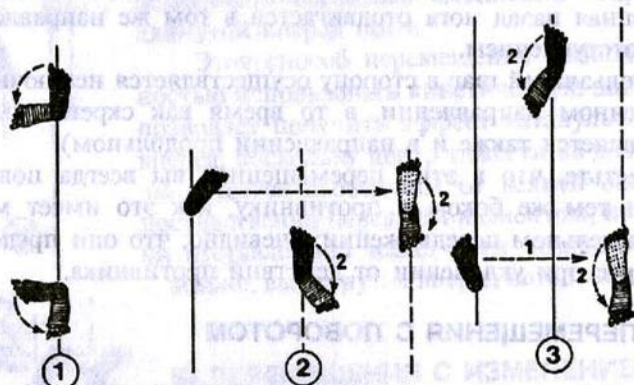
время выполнения поворота необходимо соблюдать предосторожности:

— Поворачиваться нужно тазом, используя мощный поворот таза для усиления блокирующего действия, которым при выполнении поворота никогда нельзя пренебрегать; противник может избрать этот момент для проведения атаки, и нужно быть готовым отразить эту атаку из мощной стойки. Следовательно, сначала в повороте участвует таз, а затем ступни.

— Поворачиваясь, не нужно ни поднимать бедра, ни опускать глаза. Следите, чтобы плечи оставались гибкими.

— Нужно мгновенно переходить в устойчивую стойку и быть готовым провести атакующее или защитное техническое действие в новом направлении.

Существует много способов поворота, которые используются в зависимости от того, производится ли поворот на месте, после перемещения одной или двух ступней, хотим ли мы, поворачиваясь, блокировать удар или только уклониться от него, хотим ли мы изменить стойку (бок, обращенный к противнику) или нет. Ниже описаны важнейшие способы поворота.



Поворот на двух осях (1)

Поворачиваются, пользуясь обеими ступнями как осями поворота; этот способ осуществления поворота, очень быстрый, возможен только в том случае, если ступни находятся на одной линии, например в ко-куцу (см. диаграмму), или в татэ-сэйсян. В кибэ-дачи достаточно повернуть голову, чтобы иметь возмож-

ность перемещаться в обратном направлении. Две последовательно расположенные оси всегда обеспечивают большую мощь поворота.

Поворот на оси, находящейся сзади (2)

Проиллюстрируем его на примере санчин-дачи (можно также взять дзэн-куцу, фудо-дачи и т. д.). Отставленная назад нога остается на месте и играет роль центральной оси. На первом этапе широко переставляют выдвинутую вперед ступню, скрещая ее с отставленной назад и оставляя впереди. На втором этапе поворачиваются на обеих ступнях в направлении первого перемещения; после скрещения выдвинутая вперед нога должна располагаться на дистанции, равной первоначальному поперечному расстоянию между ногами, если мы хотим на этом втором этапе выйти в устойчивую стойку.

Поворот вокруг оси, находящейся впереди (3)

Рассмотрим его на примере дзэн-куцу (можно взять санчин, фудодачи и т. д.). Выдвинутая вперед нога остается на месте и играет роль центральной оси вращения; сначала широко переставляют отставленную назад ступню, скрещая ее с выдвинутой вперед и оставляя сзади; затем с силой поворачиваются на обеих ногах в направлении начального перемещения. Чтобы не потерять равновесия при повороте, нужно соблюдать те же условия, что и для описанного выше поворота. Этот поворот чаще всего используется в кихон. Заметим, что при использовании двух последних способов поворота ось перемещения смещается.

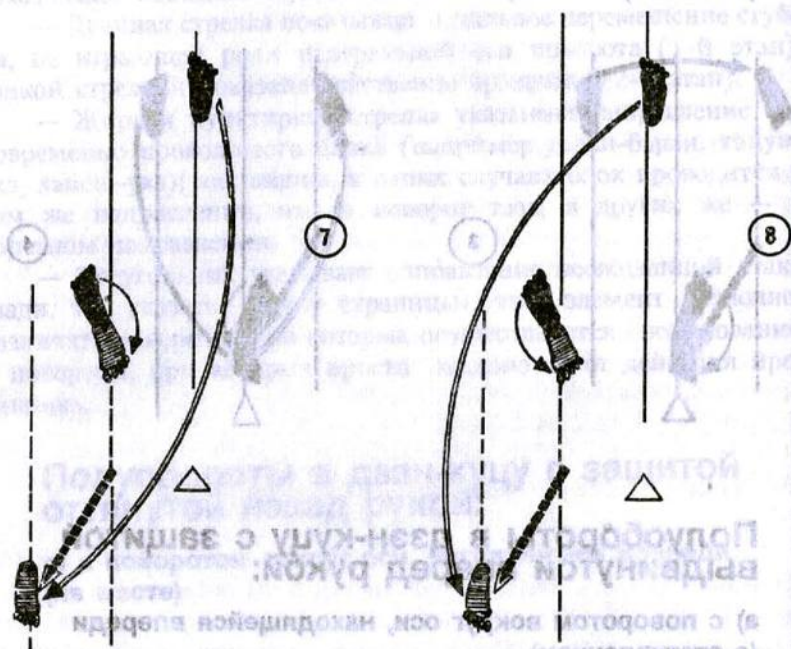
Примеры различных способов поворота: перемещения с поворотом в дзэн-куцу (см. ниже).

На диаграммах 1-8 представлены восемь различных способов поворота на 180° в стойке дзэн-куцу на месте, с отступлением или наступлением в новом направлении (т.е. к противнику). Предполагается, что одна ступня всегда остается на месте.

Общие обозначения:

— Изображения следов, закрашенные черным, показывают

б) — с поворотом вокруг оси, находящейся сзади (с наступлением); 1 — блок; 2 — блок.



Г) КОМБИНИРОВАННЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Они слишком сложны для того, чтобы их иллюстрировать. Очевидно, что можно изменить стойку во время перемещения по линии (см. рэнцзоку-ваза), изменить ось перемещения, сменить двойной шаг на прыжковый или «погоняющий» на «простой» и т.д. Новички должны очень осторожно применять такие связки, поскольку у них и в простом движении имеется достаточное количество недочетов, которые следовало бы исправить, а в комбинированном эти ошибки быстро усилятся и умножатся.

Положения тела

От ориентации корпуса по отношению к стойке часто зависит успех или неудача технического действия в атаке или защите. Корпус обычно вертикален, но может поворачиваться вокруг

вертикальной оси; отсюда три основных положения:

— Корпус прямо (1)



Брюшные мышцы могут быть максимально напряжены, сила концентрируется наилучшим образом при нанесении удара (рукой или ногой) в вертикальной плоскости, проходящей через грудную кость и перпендикулярной оси таза. Это положение особенно подходит для атаки.

— Корпус развернут в 3/4 (2): ханми

Корпус развернут таким образом, чтобы прикрыть жизненно важные точки, расположенные на его центральной вертикальной оси, однако мышцы брюшного пояса остаются сильно напряженными. Это положение больше подходит для блокирования.

— Корпус повернут в профиль (3, 4)

В зависимости от того, расставлены ли ступни (поз. 3 — дзэн-купу) или пятки находятся на одной линии (поз. 4 — кибэ-даци) корпус может принимать положение более или менее близкое к повороту в профиль. Это положение в основном применяется при блокировании или уклонении от атаки, тем более, что отведенный назад кулак достаточно «вооружен», готов к быстрому ответному удару (см. чеку-цуки).

Важный момент для всех положений тела:

Ось таза (поперечная линия, проходящая через тазобедрен-

первую позицию ступней, заштрихованные изображения следов показывают позицию ступней после поворота.

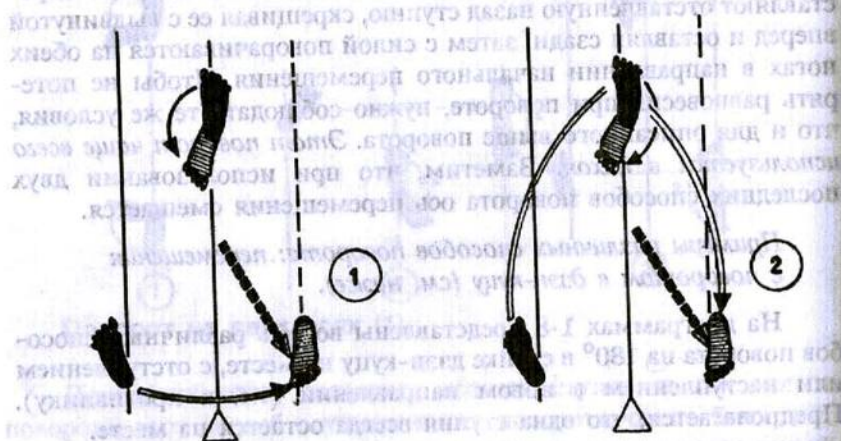
— Двойная стрелка показывает начальное перемещение ступни, не играющей роли центральной оси поворота (1-й этап); тонкой стрелкой показано собственно вращение (2-й этап).

— Жирная пунктирная стрелка указывает направление одновременно проводимого блока (например гэдан-бараи, тэцуи-укэ, хайсю-ука); как видим, в одних случаях блок проводится в том же направлении, что и поворот таза, в других же — в обратном направлении.

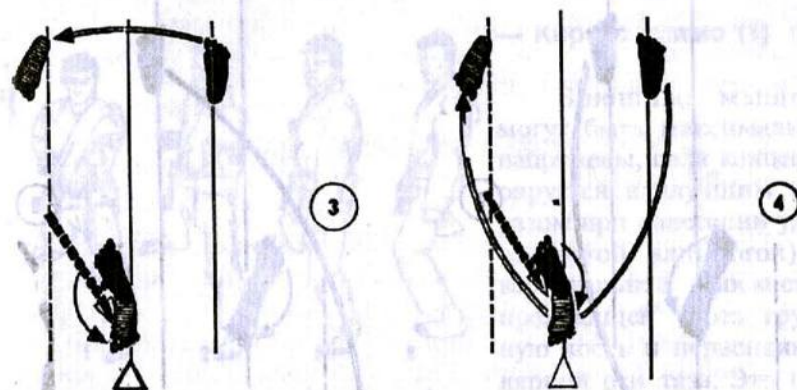
— Треугольник указывает направление неожиданной атаки сзади, так сказать, «снизу страницы», этот элемент позволяет различать повороты, при которых осуществляется блокирование, и повороты, при которых просто уклоняются от действия противника.

Полуобороты в дзэн-куцу с защитой оттянутой назад рукой:

а) с поворотом вокруг оси, находящейся впереди (на месте)

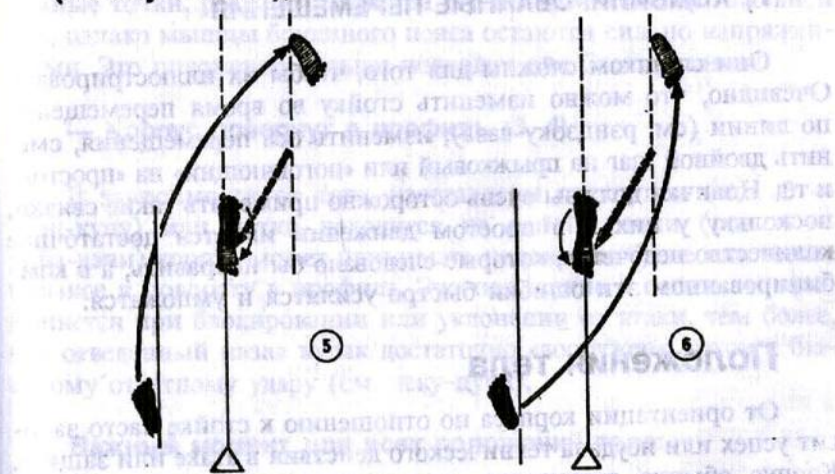


б) с поворотом вокруг оси, находящейся сзади (на месте)



Полуобороты в дзэн-куцу с защитой выдвинутой вперед рукой:

а) с поворотом вокруг оси, находящейся впереди (с отступлением),



ные суставы) и ось плеч (поперечная линия, проходящая через лопаточно-плечевые суставы) должны быть параллельными; то есть, речь идет о том, чтобы повернуть не только плечи, но и таз, что, впрочем, обеспечивает импульс; они должны поворачиваться на один и тот же угол, иначе существует угроза потери равновесия и слабости общего положения тела.

II. ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ (АТЭМИ-ВАЗА)

После того, как мы рассмотрели физические и психологические принципы, с которыми тесно связаны технические действия каратэ, а также вклад в общее усилие, вносимый рациональным использованием таза, связанного со стойками, рассмотрим, наконец, вопрос о том, каким образом изученные факторы комбинируются при нанесении ударов, представляющих собой основы каратэ; перед тем, как приступить к аналитическому изучению ударов, было бы хорошо обозначить круг общих моментов, всегда составляющих основу их эффективности.

Поражающий удар: атэми

А) СИЛА УДАРА

Атэми-ваза (атэ — удар; ми — тело; ваза — техника) представляет собой главное оружие каратэ-ка, которое дает ему грозную силу, подлинную эффективность в реальном бою; техника атэми заключает в себе не только движение собственно кулака или ступни, наносящих удар, но также перемещение и принятие правильного положения ступней, а также действие хара; подчеркнем еще раз: кулаком или ступней наносит удар все тело, действие конечностей является скорее второстепенным... Очевидно, что только специалист вполне ощущает это, и такое чувство является одним из следствий упорных тренировок.

Данный аспект четко отделяет каратэ от китайского бокса, в котором также используют атэми, но всегда стремятся нанести удар в физиологически уязвимые точки человеческого тела; поэтому конечный результат может быть получен при приложении относительно небольшой силы; так что нет нужды включать в

действие все тело; в этом случае достаточно эффективен удар, осуществляемый только рукой или ступней. Однако в этом случае необходима очень большая точность, что не всегда возможно в реальном бою, когда противник защищает свою жизнь, особенно если у него также есть опыт ведения боя; каратэ, таким образом, дает дополнительный козырь: надлежащая тренировка дает каратэ-ка средство сложить всю свою силу в удар таким образом, что вся мощь удара будет брошена в действие и приведет, будучи приложена в любой точке, к такому же результату, как если бы мы поверхностным ударом затронули легко уязвимую зону.

Рассмотрим простой пример: не нужно быть большим специалистом, чтобы суметь «ткнуть» противнику пальцами в глаза; силы одного пальца достаточно, чтобы такой удар был эффективным; точно также никто не станет настаивать на необходимости специального изучения способа нанесения удара ступней или коленом по яичкам: данный удар широко известен и иногда, к несчастью, используется даже людьми, никогда не изучавшими каратэ; этот удар наносится почти инстинктивно, и нет нужды применять здесь технику каратэ. Эти два удара вызывают сильную локальную боль; но если нанести их с меньшей точностью, они теряют всю свою эффективность. Однако подобный же эффект дают удары, нанесенные опытными каратэ-ка в любую часть тела: ударная волна охватит все тело противника и сможет вызвать внутренние повреждения. Удар, наносимый новичком имеет ограниченную эффективность, обусловленную случайной точностью; тот же удар, нанесенный каратэ-ка, будет иметь гарантированную общую эффективность. Каждый атэми в каратэ преследует свою цель: прежде чем стать спортом, каратэ было боевым искусством, и конечной целью любой атаки или контратаки, и даже большинства техники защиты является нанесение тяжелых, если не смертельных поражений противнику, также не настроенному шадить вашу жизнь. Поколения бойцов и специалистов по каратэ оттачивали атэми, прежде чем стало возможным с его и только его помощью полностью вывести противника из боя. *От чего зависит поражающая мощь атэми?*

• От скорости: Мы уже знаем, что, когда масса перемещается, небольшое увеличение скорости дает гораздо большую поражающую силу, при контакте складывающуюся с силой самого удара. Скорость в свою очередь зависит от правильной координации

мышц, от стабилизации массы на ее траектории (не должно быть колебаний) и от длины этой траектории (скорость выше, если удар имеет некоторую амплитуду); этот последний пункт ясно показывает разницу между новичком и мастером: в то время, как первый разрывается между двумя противоположными требованиями (чем длиннее удар, тем он быстрее, а следовательно, сильнее, но чем он короче, тем короче время его выполнения, а следовательно, велик эффект неожиданности), второй же способен сообщить своему кулаку либо своей ступне большую скорость на очень короткой дистанции, что позволяет наносить удар из любой позиции и без предварительной подготовки.

• От концентрации силы: она должна достигать своей высшей точки в кимэ; она зависит от мастерства и правильной синхронизации нескольких технических элементов: выбор мышц, краткость финального напряжения при контакте, интенсивность этого напряжения, связь с землей и давление на нее для извлечения пользы из силы реакции, координация дыхания, устойчивость.

Сила удара кулаком или ступней зависит от поддержки удара всем телом и от жесткости наносящего удар блока (твердость запястья или лодыжки); тело не должно иметь никаких слабых точек во время кимэ. Наконец, концентрация силы обратно пропорциональна поверхности ее приложения: чем последняя меньше, тем мощнее будет действие удара (см. ниже в разделе В).

• Состояние духа: без духа каратэ не эффективнее других единоборств без оружия; поэтому, чтобы достичь максимальной эффективности, каждому удару должна сопутствовать воля к тому, чтобы «пронзить» противника; каждый атэми нужно проводить с намерением проникнуть вглубь.

Независимо от величины удара при контакте, обусловленной приведенными выше факторами, поражающий эффект атэми зависит:

• от чувствительности пораженной области и от угла прихода удара (см. ниже, раздел В).

• От типа атэми: по сути дела, существует несколько типов атэми, разделяемых по области, в которую наносится удар, и по эффекту, который рассчитывают получить при контакте; по твердым и мягким частям тела удар наносят по-разному, так же как по-разному наносят удары, желая «сокрушить» противника или только слегка повредить его. Мы укажем эти варианты, хотя

очевидно, что к ним потерян всякий интерес с тех пор, как искусство каратэ утратило боевые аспекты, превратясь в спорт.

— Краткий атэми: быстрый, живой, и возвратное движение выполняется с той же скоростью, что и развивается при ударе. Время кимэ минимально. Этот тип атэми приводит к нокауту, обычно направлен точно на жизненно важные точки.

— Проникающий атэми: столь же быстрый, что и предыдущий, но осуществляемый с идеей «пробить»; это удар преимущественно вглубь тела, повреждает внутренние органы и ломает кости.

— Проникающе-преследующий атэми: он прикладывается еще больше, продолжая свое действие в том же направлении после контакта с целью нарушить равновесие противника после собственно нанесения собственно удара.

В) УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

В распоряжении каратэ-ка находится большой арсенал естественного «оружия», позволяющего ему надлежащим образом действовать в любой ситуации. Некоторые из этих видов «оружия» очевидны (кулак, ступня), другие извлечены из забвения и посредством определенных тренировок могут быть усилены («острие» руки, локоть, ладонь); другие части тела могут играть только вспомогательную роль — плечо, бедро, голова; впрочем, в некоторых обстоятельствах они могут быть очень эффективно использованы (удар головой в ближнем бою, удар плечом или бедром с целью опрокинуть противника); однако эти части тела сами могут быть легко поражены, поэтому предпочтительнее те виды естественного оружия, которые легче сделать твердыми и на которых легко получить правильную концентрацию силы.

Описанные ниже части тела служат оружием либо при нападении, либо при защите; их постоянно тренируют посредством ударов по различным материалам; их использование описано в дальнейшем. (Чтобы отыскать соответствующее техническое действие, смотрите на индекс).

1) Верхние конечности

Кулак можно сжать двумя способами; первый — это сгибать пальцы, фаланга за фалангой, затем согнуть большой палец и

крепко прижать им указательный и средний пальцы; другой способ, который немного сложнее осуществить, хотя, впрочем, его часто используют старые каратэ-ка, заключается в том, чтобы упереть кончик среднего пальца в основание большого, а затем согнуть пальцы в кулак так же, как в описанном выше способе, но при этом средний палец напряжен до предела. Важно сжать кулак таким образом, чтобы внутри него не было пустоты и хорошо согнуть пальцы, особенно мизинец, который легко может быть поврежден при нанесении удара по твердому объекту; с другой стороны, кулак должен служить продолжением предплечья, чтобы запястье могло выдержать мощный удар (если оно слабое, оно не может связать зону контакта с остальным телом, и концентрация силы невозможна): во-первых ось предплечья должна проходить между головками второго и третьего пястных суставов (основания среднего и указательного пальцев), во-вторых стороны, верх предплечья должен составлять небольшой угол с тыльной стороной кулака. Чтобы кулак не был постоянно напряжен, во время боя можно слегка разжать его, но никогда не открывая, так как мгновенно правильно сжать его в случае необходимости будет нельзя.

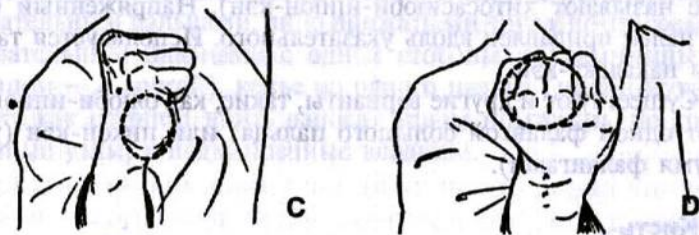
Бьют либо правильным кулаком (или основным, называемым сэйкэн, хонкэн, сейкэн или кобучи), либо более или менее разжатыми формами кулака:



Кэнто (А): это наиболее известное естественное оружие; но удар наносится не всей поверхностью, а точками, где концентрируется энергия, ими являются головки второго и третьего пястных суставов, фаланги среднего и указательных пальцев согнуты в суставах пястья под углом 90° ; другие суставы явля-

ются более хрупкими и не могут выдержать мощных ударов.

Хиракэн (В): согнуты только первые фаланги и кончики пальцев касаются ладони; большой палец может быть подогнут на ладонь либо быть вытянут вдоль указательного пальца. Удар наносят соединенными суставами четырех подогнутых пальцев. Одним из вариантов является рютокэн («голова дракона») при котором удар наносят теми же суставами, но в пястьевых суставах фаланги согнуты под углом 45° .



Тэцуи (С): «железный молот» (также называют шицуи или кэнцуи) наносится гипотенаром — возвышенностью мизинца (основание кулака, рядом с запястьем) одинаково хорошо подходит как для атаки, так и для защиты (мощный блок против удара ногой); кулак, таким образом, действует как настоящий молот; более, чем обычно, нужно следить за правильным положением мизинца.

Ура-тэцуи: «обратный железный молот» образован большим пальцем и выступом подогнутого указательного.

Уракэн (D): «обратный кулак» (также называемой «рикэн») подразумевает нанесение удара всей тыльной частью кулака или только тыльной стороной кэнто; если вы хотите использовать только кэнто, то вы можете во время контакта сильно согнуть запястье, чтобы добиться лучшей выпуклости.



Накадака-кэн (Е): «Кулак демона» (также называемый накадака-иппон-кэн или накаюби-иппон-кэн) — это кулак, в котором согнутый средний палец образует выступ. Другие пальцы согнуты, как в сэйкэн. Кулак с одной фалангой используется для точного поражения жизненно важных центров, при выполнении техники, оказывающей давление или ущемляющей нервные центры.

Иппон-кэн (F): это тоже кулак с одной выступающей фалангой, но здесь вперед выдвинут согнутый указательный палец (его также называют хитосасиюби-иппон-кэн). Напряженный большой палец придавлен вдоль указательного. Используется так же, как и накадака-кэн.

Существуют и другие варианты, такие, как ояюби-иппон-кэн (бьют одной фалангой большого пальца) или нихон-кэн (кулак с двумя фалангами).

Кисть

В каратэ используют также открытую кисть (кайшо), что расширяет арсенал возможных ударов и дает возможность проведения захватов, тогда как в других способах кулачного боя дело ограничивается исключительно использованием кулака, для чего применяют перчатки. Кайшо одинаково хорошо служит нападению и защите (блокирующая техника). Правильное формирование кайшо не представляет никакой особенной трудности, но для того, чтобы рука при контакте могла превратиться в единую массу, необходимо выполнение нескольких условий: кисть открыта, пальцы вытянуты, но не слишком напряжены, прижаты один к другому, большой палец согнут и подогнут на ладонь (а не наружу), либо напряжено запястье; тыльная сторона ладони, запястье и предплечье должны располагаться в одной плоскости, а средний палец должен находиться на продолжении оси предплечья.



Нукитэ (G,H): руку используют как копьё, наконечник «руки-копья» образуют кончики сжатых пальцев; для того, чтобы это «оружие» имело большую силу, средний палец слегка сгибают; при этом указательный, средний и безымянный пальцы будут иметь равную длину. Вариант основной формы заключается в том, чтобы согнуть кисть в пястьевых суставах под углом в 45°. Мы предполагаем возможностью образовать копьё из четырех пальцев (енхон-нукитэ: А), или из двух пальцев (нихон-нукитэ: В; вилка равным образом может быть составлена либо большим и указательным пальцами, либо прижатыми друг к другу средним и указательным пальцами с одной стороны, а безымянным и мизинцем — с другой), копьё из одного пальца (иппон-нукитэ). Нукитэ, как острием ножа, наносят удары по глазам, по горлу, в нервные узлы, в подмышечные впадины.



Кумадэ (J): «медвежья лапа», образованная в первых фалангах и подогнутыми на ладонь, как хиракэн, пальцами; они используются для прямых (в этом случае рука в запястье согнута под прямым углом) или для не прямых ударов. Впрочем, не прямой удар наносят также плоскостью руки, открытой в кайшо (тогда это «хиратэ»).

Хайто (K): это «внутренняя сабля», «сабля из большого пальца» (также называемая ура-шутто), образованная частью внутренней стороны кисти, лежащей между основанием указательного пальца и углом, образованным согнутой первой фалангой большого.



Хайшу (L): используется тыльная сторона ладони, как тыльная сторона кулака в не прямых ударах; используют для блокирования высоких и средних атак.

Шуто (M): «рука-сабля» (шутто или тэкатана) — это, несомненно, наиболее известное естественное «оружие» каратэ; во всяком случае, одно из тех, которые особенно часто и разнообразно используются. Так, шуто можно наносить как прямые, так и не прямые удары; служит также для проведения мощных блоков, интересных тем, что они легко могут превратиться в захват. Ударная поверхность — мышца гипотенара; ладонь слегка согнута, а пальцы для усиления наносящего удар участка образуют небольшую арку.

Хирабасами (N): кисть имеет форму «пасти тигра» (говорят также «коко» или «тохо»), которую образует «вилка», состоящая из большого пальца и «внутренней сабли». Пальцы сжаты и согнуты аркой, как в шуто. Прямым ударом атакуют в горло и в под мышки.

Существуют и другие формы, но они более известны в китайском, чем в японском каратэ; к таким формам относятся «клюв орла» (кэйто или вашидэ), где кончики всех пяти пальцев соединяются, чтобы образовать маленькую округлую поверхность, которой наносится удар; пальцы согнуты в пястных суставах; атакуют «ударом клюва» определенные точки (глаза, сонную артерию, и т.д.).

Лучезапястный сустав (тэкуби) можно использовать как для атаки (не прямые удары) так и для защиты (мгновенно выполненные блоки); в самом деле, если запястье достаточно гибко и способно сильно сгибаться во всех направлениях, ударную поверхность могут представлять собой четыре выступа. Общим моментом для проведения всех технических действий, осуществ-

ляемых с помощью запястья, является то, что эффективность удара достигается быстрым сгибанием сустава (в «ударе хлыстом»), предназначенном для того, чтобы одна из его поверхностей выступила в сторону точки контакта; для того, чтобы образовавшийся таким образом выступ мог развить максимальную скорость, предварительно совершают движение запястьем в обратном направлении; таким образом даже удар с небольшим размахом, исполненный с достаточной резкостью, будет достаточно мощным для того, чтобы атака была серьезной, а блок — эффективным. На рис. показаны четыре ударные поверхности.



Какуто (O): тыльная сторона запястья (называемая «кокэн») используется чаще всего для атаки в челюсть или подмышечную впадину противника.

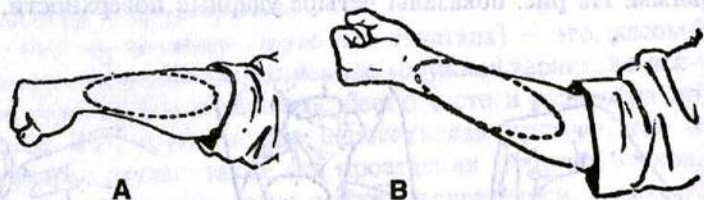
Тэйшо (P): кисть максимально изогнута кверху, удар наносится выступом, образованным нижней мясистой частью ладони. Это «оружие» позволяет эффективно атаковать лицо и низ живота, приводить встречные удары и блоки.

Кэйто (R): запястье согнуто в радиальной плоскости, так, чтобы выступили основания большого пальца и его правая фаланга («петушиный гребень»); этот изгиб довольно сложен; пальцы и ладонь слегка подогнуты внутрь. Та же область применения, что и для катуто.

Сэйрюто: чтобы сделать из кисти «челюсть быка», запястье сгибается в той же плоскости, что и при кэйто, но в обратном направлении; максимально сгибая сустав, но не разворачивая его, как в тэйшо, получают твердую ударную поверхность, образованную низом сгиба кисти и внешним краем предплечья. Используется также, как и тэйшо.

Предплечье

Предплечье (ван, ванто, шубо, удэ или котэ) — это естественное «оружие», используемое главным образом для того, чтобы блокировать удары противника; если предплечье хорошо укреплено, им можно легко ранить противника при защитном движении. Удар наносят нижней частью предплечья, расположенной рядом с ладонью, любой из четырех сторон:



Най-ван (или амотэ-котэ) (A): внутренне ребро со стороны большого пальца.

Гэй-ван (B): внешнее ребро со стороны мизинца.

Хай-ван (или хира-котэ): верхняя плоская часть, продолжение уракан.



Шу-ван (или ура-котэ) (C) — нижняя часть, продолжение ладони.

«Ребра» предплечья в основном используются для того, чтобы провести мощный блок в стиле атэми, тогда как «плоские части» применяются преимущественно в сметающих блоках.

Локоть

Локтевой сустав (эмпи или хидзи) — это мощное оружие, требующее небольшого приложения силы. Оно очень полезно в ближнем бою как для атаки, так и для защиты. К техническим

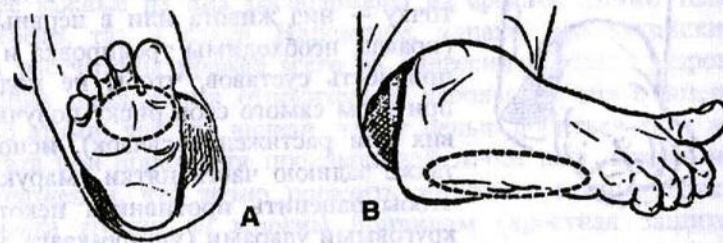


действиям локтями, относятся как удары наносимые острием локтя (рис., A — оконечность выступа локтевой кости), так и удары, наносимые костистыми или мясистыми частями руки, располагающимися вокруг этой точки (B, C, D — зоны, используемые для крутовых ударов и мощных блоков).

2) Нижние конечности

Ступня

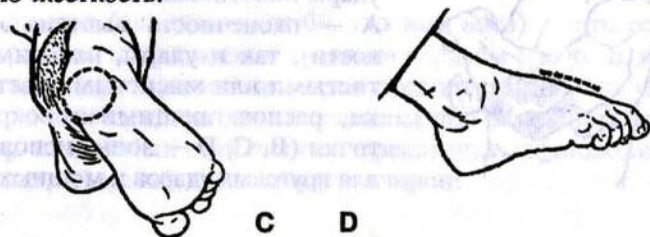
Ступня (аши) имеет множество ударных поверхностей; они тем более полезны в каратэ, потому что удары ногами имеют больший предел досягаемости, и, кроме того, мышцы ног естественным образом развиты лучше, чем мышцы рук, поэтому удары ногами мощнее; вдобавок, удар ступней всегда несет эффект неожиданности, особенно полезный в том случае, если вас атакуют несколько противников одновременно.



Коши (A): «зуб тигра» (также называемый «дзесокутэй» или «чусоки» — это выступ плюсны большого пальца; нужно поднять пальцы так высоко, как это возможно, чтобы бить только твердой мясистой частью.

Сокуто (B): «ступня сабля» (называемая также «аши-катана») образуется внешним ребром ступни, вблизи пятки. Голеностоп согнут под прямым углом; пальцы ступни должны быть напряжены естественным образом (древняя форма), что позволяет

напрячь свод стопы и ее всю, а это, в свою очередь, обеспечивает большую жесткость.



Какато (C): иначе «эншо» пятка.

Хайсоку (D): удар наносят подъемом или верхней частью ступни (иное название «ашикуби» или «аши-но-ко»); пальцы сжаты, ступня вытянута, насколько это возможно, книзу так, чтобы она составила продолжение голени.

Тэйсоку: плоскость подошвы ступни используется в основном во встречных или в сметающих блоках.

Аши-но-ура внутреннее ребро ступни, от основания большого пальца до пятки.



Используют также «копье из пальцев ноги» (чумасаки, ашинукуитэ или аши-но-юби) для нанесения ударов в определенную точку — низ живота или в нервные узлы (правда, необходимы тренировка и особая прочность суставов, чтобы не подвергать при этом самого себя риску получить вывих или растяжение связок), используют также заднюю часть пятки (марукибису), чтобы зацепить противника некоторыми круговыми ударами (уширо-кэагэ, ура маваши). Иногда даже голень (сунэ) используется как продолжение тэйсоку для нанесения удара снизу вверх между ног противника.

Колено

Как и локоть, колено успешно используют в ближнем бою; с его помощью наносят мощные удары, для того, чтобы их эффективность была максимальной, колено (хидзагашира, хидза,

хицуи или шицуи) нужно сильно согнуть так, чтобы пятка находилась у бедра.

Наиболее широко применяемые виды естественного оружия

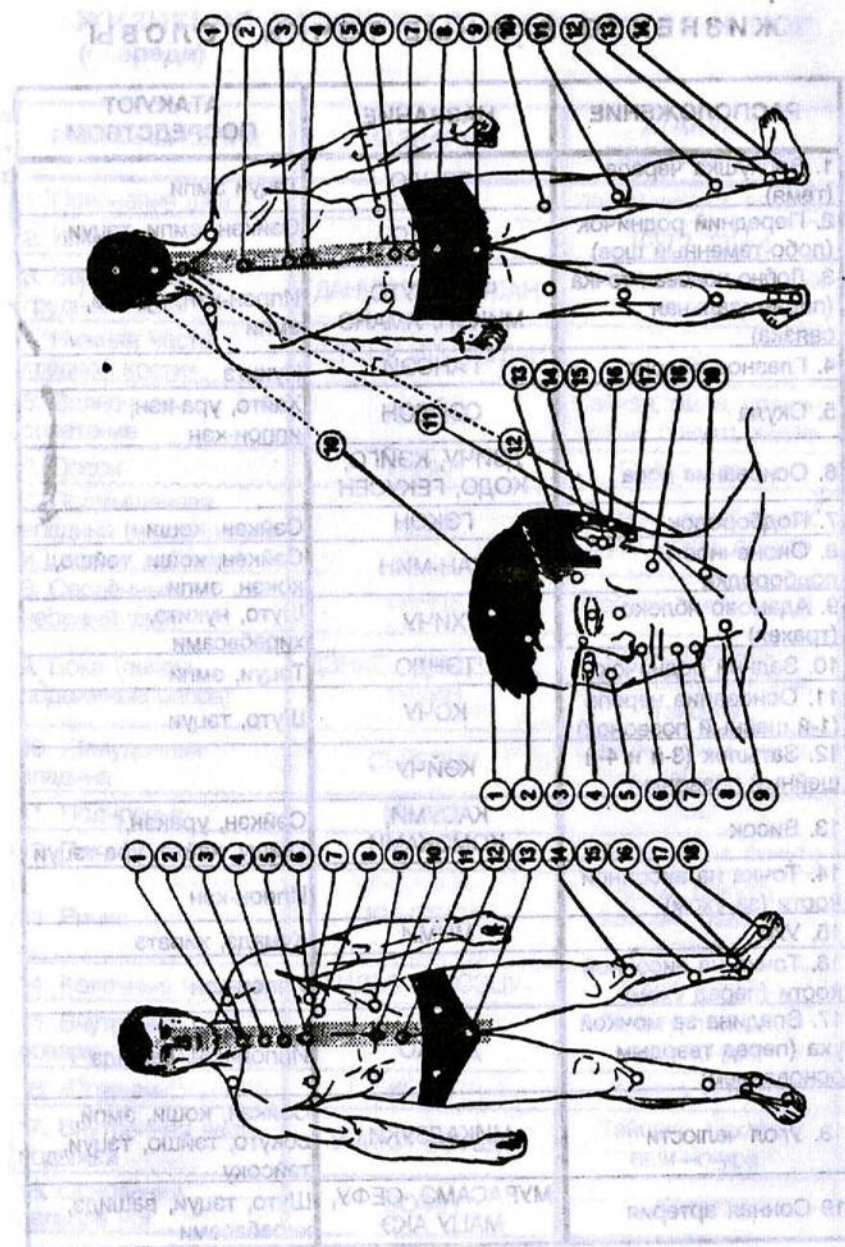
КУЛАК	КИСТЬ	РУКА	НОГА
кэнто	шүто	котэ	хидза
тэцуи	хайто	эмпи	коши
уракэн	хаишо		сокуто
	тэйшо		какато
			тэйсоку

С) ТОЧКИ ПОРАЖЕНИЯ

Это жизненно важные точки(центры); если нанести по ним достаточно сильный удар, то это выведет противника из строя, поскольку вызовет внутренние повреждения, переломы, обморок, смерть. Таких точек существует около восьмидесяти (рис.); основные точки описаны на последующих страницах; отметим, что наиболее важные из них расположены на средней линии тела, как спереди, так и сзади. Напомним, однако, что китайские методы рассчитаны прежде всего на нанесение точных ударов, требующих приложения относительно небольшой силы; японский же атэми, как мы видели, имеет целью добиться того же результата при поражении произвольной точки тела, исходя из того положения, что точно поразить жизненно важные точки противника трудно по многим причинам (яростная защита, одежда противника, телосложение и т.д.). Каратэ-ка, таким образом, скорее поразит область, соседствующую с жизненно важной точкой, а мощная ударная волна захватит и поразит уже саму эту точку; исходя из этих соображений на соревнованиях целью являются области жизненно важных центров.

На первом этапе обучения каратэ-ка должен направить все внимание на то, чтобы добиться отличного кимэ, — это дает ему возможность, нанося удар, причинить противнику серьезные по-

вреждения, причем точка приложения удара не будет иметь большого значения; и только на втором этапе, после нескольких лет тренировок, он сможет достичь такой степени мастерства, когда можно, наконец, перейти к отысканию новых источников эффективности за счет поражения цели с максимальной точностью; китайцы называют первый этап «жестким стилем» (применительно к новичку, который должен развить, насколько он это может, резерв сил), а второй — «гибким стилем» (приходящим после утраты юношеской энергии). Эти точки никогда не должны быть затронуты и даже задеты во время тренировок, так как последствия плохо управляемого удара непредсказуемы. На эти точки прежде всего нужно воздействовать и для того, чтобы привести в чувство потерявшего сознание. Вообще, расположение жизненно важных точек представляет большой интерес с точки зрения практического каратэ как боевого искусства; гораздо меньший интерес оно представляет тогда, когда дело касается каратэ как вида спорта.



ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ГОЛОВЫ

РАСПОЛОЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ	АТАКУЮТ ПОСРЕДСТВОМ
1. Верхушка черепа (темя)	ТЭНДО	Тэцуи эмпи
2. Передний родничок (лобо-теменный шов)	ТЭНТО	Сэйкэн, эмпи, тэцуи, шуто
3. Лобно-носовая точка (пирамидальная связка)	ЧОТО, УТО, МИКЭН, ЯМАНЭ	Иппон-кэн, нукитэ, эмпи
4. Глазное яблоко	ГАНСЭЙ	Нукитэ
5. Скула	СЭЙДОН	Хайто, ура-кэн, иппон-кэн
6. Основание носа	ДЗИЧУ, КЭЙГО, КОДО, ГЕКУСЕН	
7. Подбородок	ГЭКОН	Сэйкэн, коши
8. Оконечность подбородка	САН-МИН	Сэйкэн, коши, тэйшо, кокэн, эмпи
9. Адамово яблоко (трахея)	ХИЧУ	Шуто, нукитэ, хирабасами
10. Задний родничок	ТЭНДО	Тэцуи, эмпи
11. Основание черепа (1-й шейный позвонок)	КОЧУ	Шуто, тэцуи
12. Затылок (3-й и 4-й шейный позвонки)	КЭЙЧУ	
13. Висок	КАСУМИ, КОМЭКАМИ	Сэйкэн, уракэн, хайшу, хайто, ура-тэцуи
14. Точка на височной кости (за ухом)		Иппон-кэн
15. Ухо	МИМИ	Кумадэ, хиратэ
16. Точка на височной кости (перед ухом)		Иппон-кэн
17. Впадина за мочкой уха (перед твердым основанием)	ДОККО	Иппон-кэн, вашидэ
18. Угол челюсти	МИКАДЗУКИ	Сэйкэн, коши, эмпи, сокуто, тэйшо, тэцуи, тэйсоку
19. Сонная артерия	МУРАСАМЭ, СЕФУ, МАЦУ АКЭ	Шуто, тэцуи, вашидэ, хирабасами

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ КОРПУСА И НОГ (спереди)

РАСПОЛОЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ	АТАКУЮТ ПОСРЕДСТВОМ
1. Основание шеи	СОНУ	Иппон-нукитэ, вашидэ
2. Ключицы	САКОЦУ	Шуто, тэцуи
3. Верхняя часть грудной кости	ДАНЧУ ИЛИ ЧУДАН	Сэйкэн, эмпи, какато, коши
4. Нижняя часть грудной кости	КЕТОЦУ ИЛИ ЧУДАН	..
5. Солнечное сплетение	КЕСЭН	Сэйкэн, эмпи, уракэн, коши, сокуто, хидза
6. Сосок	ГАНКА	Сэйкэн, тэцуи
7. Подмышечная впадина (между пятым и шестым ребрами)	КЕЭЙ	Сэйкэн, хирабасами, шуто, коши, сокуто
8. Сердечный нервный узел	ГАНЧУ	Сэйкэн, эмпи, коши
9. Бока (печень, подвижные ребра)	ДЭНКО, ИНАДЗУМА, ТЧУИН	Сэйкэн, уракэн, шуто, сокуто, коши, тэйсоку
10. Желудочная впадина	СУЙГЭЦУ	Сэйкэн, коши, хидза, эмпи
11. Подчревьё	МЕДЗЕ	..
12. Пах		Сэйкэн, коши, сокуто
13. Яички	КИНТЭКИ	Коши, сокуто, хэйсоку, какато, сэйкэн
14. Коленные чашечки	ХИДЗА КАНСЭЦУ	Хоши, сокуто
15. Внутренняя поверхность голени	КОКОЦУ	Сокоту, тэйсоку, аши-но-ура
16. «Подъем»	КОРИ	Какато, сокуто
17. Внутренняя часть лодыжки	УЧИКУРОБУШИ	Тэйсоку, какато, аши-но-ура
18. Основания пальцев ног	ГО-ИН	Какато

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ КОРПУСА И НОГ (сзади)

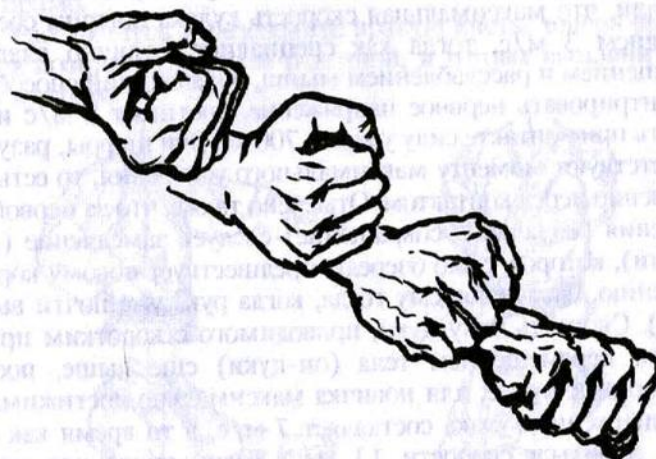
РАСПОЛОЖЕНИЕ	НАЗВАНИЕ	АТАКУЮТ ПОСРЕДСТВОМ
1 Трапецевидные мышцы		Шуто, тэцуи, эмпи
2. Седьмой шейный позвонок	СОДА	Сэйкэн, эмпи, тэцуи
3. Пятый спинной позвонок	КАЦУСАЦУ	Сэйкэн, эмпи, тэцуи
4. Седьмой спинной позвонок	ЧЭ-ЛАН	Сэйкэн, эмпи, тэцуи
5. Почечные впадины	ХИДЗО	Сэйкэн, шуто, хаито, хирабасами, коши
6. Двенадцатый спинной позвонок	ЦЭ-ЧЖИ	Сэйкэн, эмпи, тэцуи, коши, сокуто
7 Первый поясничный позвонок	КОДЭНКО	Сэйкэн, уракэн, тэцуи, коши, какато
8. Четвертый поясничный позвонок	КОДЭНКО	Сэйкэн, уракэн, тэцуи, коши, какато
9. Копчик и боковые стороны крестцовой кости	БИТЭЙ	Коши, какато
10. Бедра (большой седалищный нерв)	КО-ИНАДЗУМА	Коши, сокуто
11. Подколенные впадины	ШИЦУ-КАНСЭЦУ	Сокуюто, какато, тэцуи
12. Основание икры (бицепсы ног)	СОБИ, ЦО-ПИН	Коши, сокуто
13. Ахиллово сухожилие	АКИРЭСУ КЭН	Сокуюто, тэисоку, коши
14. Задняя сторона пятки		Тэисоку

Основные принципы выполнения проникающих ударов (цуки-ваза)

Это удары кистью руки, которые наносятся так, как будто острый нож вонзается в тело противника (удар шпагой); этот тип удара весьма отличен от классического удара кулаком в боксе; обычно он проводится по возможно более прямой линии, однако существует и круговой удар, также классифицируемый как цуки.

А) ПРОНИКАЮЩИЙ УДАР (тип: чеку-цуки или кара-цуки)

Техническое описание



Это прямой удар кулаком по цели, расположенной впереди; он основа всех цуки, обладает специфическими чертами, не присущими никакой другой системе кулачного боя.

Чеку-цуки (или «кара-цуки» в Вадо-рю) — это быстрое, короткое, разрушительное движение. Придание ему большой эффективности зависит от нескольких конкурирующих факторов:

— ударная поверхность, следуя по прямой линии, разворачивается на 180° вокруг оси траектории на пути между исходной точкой и точкой контакта; следовательно, кулак движется «штопором» (в исходной точке кулак расположился большим пальцем

вверх, в конечной — вниз), что обеспечивает ему максимально прямолинейную траекторию, и одновременно, в дополнение к скорости, большую провикающую силу;

— когда кулак выбрасывается вперед, противоположная рука следует в обратном направлении: кулак ее быстро отводится назад, с силой, равной силе удара, и с противоположно направленным штопоробразным движением (при этом говорят, что кулак совершает «хикитэ»); это движение позволяет лучше сконцентрировать силу при контакте (посредством использования силы реакции), «заряжает» кулак, позволяя нанести следующий удар сразу же после первого.

— при контакте мышцы руки напряжены, в течение доли секунды напряжены также брюшные мышцы (кимэ).

Опыты, проведенные в японском университете Такушоку, показали, что максимальная скорость кулака новичка составляет в среднем 3 м/с, тогда как специалист, отлично владеющий сокращением и расслаблением мышц, обладающий способностью концентрировать нервное напряжение, достигает 8 м/с и может развить при контакте силу удара в 700 кг! Эти цифры, разумеется, соответствуют моменту максимального ускорения, то есть непосредственно перед контактом. Отмечено также, что за первой фазой ускорения (начальное сокращение) следует замедление (на траектории), которое, свою очередь, предшествует новому короткому ускорению, наступающему тогда, когда рука уже почти вытянута (кимэ). Скорость чоку-цуки, проводимого с коротким прямолинейным перемещением тела (ои-цуки) еще выше, поскольку траектория длиннее; для новичка максимально достижимая скорость движения кулака составляет 7 м/с, в то время как мастер может добиться скорости 13 м/с. Таково поле для поиска в области увеличения скорости.

Выполнение движения правой рукой на среднем уровне

— Вы приняли ее, расслаблены, руки опущены.

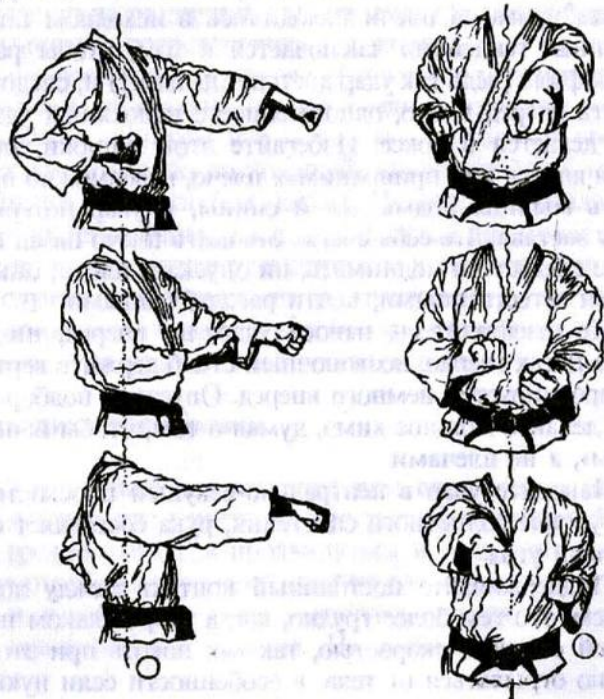
— Поднимите левую руку и вытяните ее кисть перед собой, пальцами вверх, как бы для того, чтобы схватить куртку противника на уровне его солнечного сплетения.

— Одновременно максимально отведите назад правый локоть и сожмите правую кисть в кулак, ладонью вверх, на уровне подвижных ребер; кулак **прижат** к телу, локоть направлен прямо

назад; не поднимайте плечи и следите за тем, чтобы грудь была развернута прямо.

— Отдерните левую руку назад, сжав кисть в кулак и разворачивая его изнутри наружу; таким образом, он окажется у левого бока, ладонью вверх, на том же уровне, что правый кулак в начале движения. Вытолкните одновременно правый кулак вперед к точке, в которой раньше находился левый кулак, слегка задев локтем правый бок; в момент, когда локоть оторвется от туловища, разверните кулак штопоробразным движением снаружи внутрь; когда рука будет вытянута, кулак окажется повернутым ладонью вниз. Во время контакта резко и энергично напрягите все мышцы тела, особенно брюшные, подмышечные и мышцы рук, старайтесь держать плечи опущенными, а грудь развешенной прямо.

— Расслабьтесь и разожмите правую кисть; теперь вы находитесь в позиции, обратной исходной, и готовы выполнить удар левым кулаком.



Важные моменты

Наносите удары, все время представляя себе, что противник находится прямо перед вами; настраивайте себя таким образом, что вы должны вывести противника из строя одним ударом.

Чтобы облегчить сокращение мышц при контакте, выдыхайте быстро, затем полностью и быстро расслабляйтесь после длинного вдоха. Выдерживайте интервал в несколько секунд перед тем, как нанести удар противоположным кулаком.

Вкладывайте все силы в кулак точно в момент контакта, и останавливайте его (кулак) ровно в сантиметре от той цели, которую вы себе наметили; не переходите эту границу.

Чтобы отвести кулак назад (хикитэ), прикладывайте те же силу и скорость, как и для того, чтобы выбросить другой кулак вперед.

Следите за тем, чтобы во время движения грудь была развернута прямо, а плечи находились в исходном положении. Естественная тенденция заключается в том, чтобы развернуть тело в профиль (ведь так удар достанет дальше!) и, следовательно, выдвинуть вперед плечо, одноименное с наносящей удар рукой, как это делается в боксе. Избегайте этой ошибки, поскольку, выдвигая вперед или приподнимая плечо, невозможно правильно сократить мышцы подмышек и спины, и удар потеряет силу; поэтому заставляйте себя слегка отводить плечо назад в момент удара. Не следует ни поднимать, ни опускать плечи; они должны оставаться естественными, почти расслабленными.

— Не отклоняйтесь, нанося удар, ни вперед, ни назад — стойте на ногах твердо, позвоночный столб держите вертикально, тандэн проецируется немного вперед. Опустите подбородок.

— Сделайте мощное кимэ, думая о том, чтобы нанести удар «животом», а не плечами.

— Наносите удар в центрально-секущей плоскости вашего тела, на уровне солнечного сплетения, рука составляет с линией плеч острый угол.

— Поддерживайте постоянный контакт между локтями и туловищем; это тем более грудно, когда удар кулаком наносится с большой силой и скоростью, так как локоть при этом имеет тенденцию отрываться от тела, в особенности если цуки выпол-

няется с поворотом таза (см. ниже).

— Хорошо сожмите кулаки и старайтесь держать их так, чтобы они представляли собой продолжение предплечий.

Варианты

В кара-цуки атакующий кулак быстро поворачивают ладонью вверх, перед тем, как нанести удар противоположным кулаком; однако эти движения следуют друг за другом очень быстро, и это несовпадение в фазах почти неразлично. Цель этого предварительного поворота состоит в том, чтобы позволить локтю вытянутой вперед руки отойти назад по траектории, более прямолинейной, чем если бы поворот производился во время отвода кулака назад (локоть скорее склонен отрываться от туловища).

В разных школах и у разных специалистов различно конечное положение кулака, который выполняет хикитэ; кулак этот располагается на различной высоте между уровнем бедер и уровнем лежащим непосредственно под плечом.

Очень часто эти варианты обусловлены индивидуальными сложением и гибкостью; однако следует избегать того, чтобы держать кулак слишком низко, так как, выходя от уровня таза, он будет двигаться по восходящей, криволинейной траектории; это принцип агэ-цуки (см. ниже). Искомую наиболее прямую траекторию легко найти, расположив кулак непосредственно под плечом; но в этом случае рука слишком напряжена или (особенно в том случае, когда рука очень мускулиста), что сдерживает стартовую скорость кулака. Классическое и наиболее естественное положение — на уровне колеблющихся ребер.

Методика тренировки

— Это техническое действие вам совершенно необходимо хорошо освоить для вашего же прогресса в будущем; бесполезно и даже вредно пытаться продвинуться вперед слишком быстро. Поэтому отрабатывайте чеку-цуки не торопясь, попеременно для правой и левой руки, и не пытайтесь увеличить скорость, не освоив движения как следует. На первых порах пользуйтесь зеркалом.

— Особенно тренируйте нанесение ударов на среднем уровне (чудан: тогда это чудан-чеку-цуки) или на нижнем уровне (гэдан: тогда это гэдан-чеку-цуки); не наносите удар на верхнем уровне (дзедан: тогда это дзедан-чеку-цуки) прежде чем вы не удостоверитесь, что больше не разворачиваете грудь и не поднимаете плечи.

После нескольких сеансов тренировок не открывайте больше кисть, выполняющую хики-тэ, держите кулаки всегда закрытыми; расслабляйтесь после каждого цуки, слегка разжимая кулаки.

— После того, как вы освоите отдельный удар, отрабатывайте серии чеку-цуки, с быстрой сменой (рэн-цуки), как на одном уровне, так и на разных уровнях (дан-цуки).

Кара-цуки можно отрабатывать с коротким вращением таза, что приведет к повороту грудной клетки в 3/4; это подготовительная тренировка, интересная для гяку-цуки, но ее не следует рекомендовать новичкам, не освоившим основную форму с неподвижным корпусом; они могут усвоить многие ошибки, которые в дальнейшем будет трудно исправить (например, отсутствие силы в области живота). Можно выполнять эту форму кара-цуки, приняв стойку шико-дачи для нанесения удара в направлении груди (внимание: грудная клетка поворачивается вокруг вертикальной оси, а колени можно расслабить).



— Чеку-цуки можно выполнять из всех стоек, например из саннин, позволяющей прежде всего напрягать брюшные мышцы, а, следовательно, обеспечивающей лучшую реализацию кимэ; можно также принять стойку киба-дачи и наносить удар перед собой, сохраняя ноги и туловище неподвижными, причем грудь остается развернутой строго прямо: это замечательный способ добиться быстрого прогресса в цуки, освоить стойку киба-дачи,

и тренироваться в сохранении общего равновесия всего тела, которое не должно наклоняться вперед, даже если удар очень силен.

— Для того, чтобы тренировать правильную концентрацию силы при контакте, выполняйте следующие упражнения: отведите оба кулака назад, а затем сделайте двойной чеку-цуки, опуская с силой плечи вниз; большие пальцы рук почти соприкасаются. Расслабьтесь, затем перед новым ударом отведите локти назад.

Повторяйте это упражнение медленно и с силой.

— Хорошо варьировать способ выполнения чеку-цуки: так, можно работать гибко и медленно, быстро с кимэ, медленно и с полным расслаблением, чтобы добиться естественности движений все эти упражнения нужно повторять сотни раз. Впрочем, чеку-цуки является прекрасным средством для восстановления дыхания после интенсивной тренировки: тогда его выполняют в весьма расслабленной манере, без кимэ даже в момент контакта, в соответствии с ритмом дыхания. Вначале быстрые, но без приложения силы и с разжатыми кулаками, ваши цуки замедляются по мере того, как вос-



становливается ваше дыхание, в конце каждого цуки выдыхайте все больше и больше.

Примечание: После того, как вы освоите основную форму, станет возможным варьирование поверхности удара: так же, как и кэнто, можно наносить удары накадака-иппон-кэн, хиракэн, кмадэ, тэйшо, нукитэ.

Некоторые технические действия по манере исполнения очень близки к чеку-цуки; они основаны на тех же принципах.

Оборотный удар кулаком (ура-цуки)

Это чеку-цуки, в котором кулак не совершает никакого вращения, но остается повернутым ладонью вверх до момента контакта; это техническое действие очень эффективно в случае контратаки в ближнем бою. Нужно бить в корпус или в подбородок, стараясь приподнять противника. Согнутый локоть остается близко к корпусу.

Удар кулаком, расположенным вертикально: татэ-цуки



Это чеку-цуки, в котором кулак останавливается на полпути и поворачивается вокруг оси своей траектории только на 90°; при контакте гипотенар разворачивается вниз. Это техническое действие применяется в случае ближней атаки или контратаки дальнейший разворот кулака в порядке тренировки гибкости запястья означает потерю ударом всякой силы.

Ура-цуки и татэ-цуки не являются новыми техническими действиями, но в каком-то смысле представляют собой неоконченный чеку-цуки, действующий на более короткой дистанции;



в зависимости от дистанции, на которой находится противник, и следует выбирать одно из этих трех действий. На тренировках они отбатываются одинаково. Продвиньтесь в освоении чеку-цуки, и вы автоматически продвинетесь в обоих его вариантах. Третий же, описанный ниже, имеет самостоятельную основу.

Восходящий удар кулаком: аго-цуки

Здесь комбинируется приподнимающее действие ура-цуки с вращением кулака в чеку-цуки; конечное положение то же, что и в дзедан-чеку-цуки, но траектория кулака иная.

Эта траектория показана пунктирной стрелкой: кулак выходит из более низкого, чем в чеку-цуки положения от уровня таза — и наносит удар снизу вверх, двигаясь по криволинейной траектории; удар наносится в подбородок снизу. Основная трудность заключается в том, чтобы не трясло плечами при ударе и поддерживать напряженными мышцы под руками. Потому данное техническое действие новичкам выполнять не рекомендуется.



Впрочем, многие каратэка, даже имеющие даны, наносят некий промежуточный удар кулаком, слишком прямой для аго-цуки, но слишком криволинейный для чеку-цуки. Нужно стараться не смешивать эти две формы.

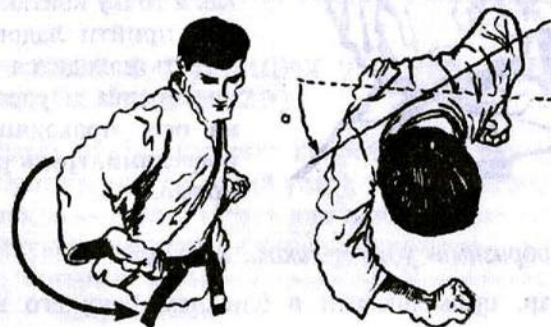
Иногда аго-цуки называют «ура-цуки в подбородок», это «апперкот» английского бокса

В) КРУГОВОЙ УДАР (ВА-ЦУКИ)

Кулак описывает криволинейную траекторию в горизонтальной или близкой к горизонтальной плоскости с тем же литообразным движением, что и в чеку-цуки; удар наносят теми же видами естественного «оружия», что и в прямолинейном ударе, но преимущественно пользуются кэнто.

Круговой удар кулаком: маваші-цуки

Удар наносят по цели, расположенной перед вами, причем удар идет сбоку и сопровождается быстрым поворотом таза в том же направлении; таким образом атакуют бока, челюсть, виски противника, находящегося на средней дистанции.



Кулак движется от бока, как в чеку-цуки, но рука не вытягивается и грудь в момент контакта поворачивается в 3/4. Нельзя слишком рано отрывать локоть, наносить удар слишком далеко перед собой, или поднимать плечо; научиться выполнять все эти правила нелегко, поскольку центробежная сила, возникающая при движении таза, стремится вытолкнуть локоть наружу и создает концентрацию напряжения в плече. Контакт происходит, когда кулак, наносящий удар, пересекает сбоку вертикальную плоскость симметрии тела.

Вариантом является мавашу-учи при котором наносят уракен более широким движением, подобным движению косы; в момент контакта корпус почти полностью повернут в профиль; боковой выступ кулака сбоку между запястьем и основанием мизинца, повернут вверх (см. описание уракен-учи).

Удар кулаком назад

Это круговой удар кулаком, который наносят в направлении назад через разноименное плечо; он особенно полезен при освобождении от захвата и может быть выполнен в сочетании с ударом локтем. Кулак, повернутый ладонью вверх, идет от бока, затем проходя вблизи груди, описывает очень короткую дугу окружности, чтобы подняться к разноименному плечу, в то же время он совершает штопорообразное движение, так как в точку контакта он должен прийти ладонью вниз. Локоть находится на уровне подбородка и располагается на оси, проходящей через последний, грудь развернута прямо.



«Крюкообразный» удар кулаком: каги-цуки

Это удар, применяемый в ближнем бою; его наносят в

плоскости, параллельной плоскости груди, как тогда, когда мы повернуты в профиль к противнику, и здесь наиболее подходящей стойкой будет кибадаци, так и в том случае, когда мы намерены атаковать противника сбоку, стоя с ним лицом к лицу. Кулак идет от бока в положении ладонью вверх и наносит удар, описав траекторию с большим радиусом кривизны, чем в мавашу-цуки, как и в этом последнем случае, до момента контакта кулак совершает штопорообразное движение. Важно, чтобы мышца наносящей удар руки была хорошо напряжена, и чтобы соответствующее плечо оставалось опущенным; кулак останавливается совсем рядом с вертикальной плоскостью симметрии груди, и ни в коем случае не выходит за границы грудной клетки; линия плеч остается параллельной земле и перпендикулярной цели, если удар наносится из стойки кибадаци; локоть согнут под острым углом.

Наконец, для обеспечения максимальной концентрации силы удар обычно наносят не выше, чем на среднем уровне, поэтому общая линия руки оказывается в некоторой степени нисходящей. Впрочем, в некоторых школах удар наносят еще ниже (на уровне живота), и предплечье располагается параллельно земле. Радиус действия удара еще меньше, чем в мавашу-цуки, и должен оставаться таким, если требуется мощное техническое действие.

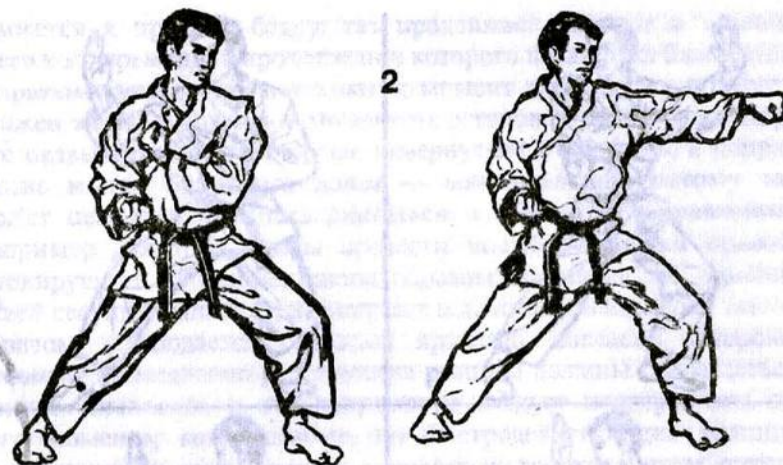
Роль таза в рубящих ударах (учи-ваза) и блоках (укэ-ваза)

Это удары рукой, которые наносят так, как будто хотят разрубить противника (рубящий удар); в ударах этого типа ударная поверхность — кисти, кулака или локтя, — обычно описывает криволинейную траекторию; главная роль принадлежит локтевому суставу, который посылает ударную поверхность, хлестким движением — «ударом хлыста».



В технических действиях, которые изучаются во второй части работы, таз представляется источником силы, которую каратэ-ка прекрасно умеет использовать.

Как известно, импульс движения дает тандэн. Кроме того мощное движение таза подкрепляет действие руки, причем направление этого вращения может как совпадать с направлением технического действия, так и быть противоположным ему. Действие руки, какой бы сильной она ни была, ничто, если она изолирована, не связана с остальными частями тела. В рубящих ударах, как и в блоках, действие таза имеет первостепенное значение, однако одно и то же техническое действие (например учи-укэ) может выполняться с движением бедер в том же направлении в одной школе, и с движением таза в противоположном направлении в другой (обратное вращение). Это не так важно, поскольку действие таза, в какой бы манере оно не осуществлялось, вносит свой вклад в движение руки: приведенные ниже рисунки иллюстрируют возможные способы действия таза в зависимости от направления его оси в начале движения.



Пример 1: тэцуи-учи (или чудан-барай)

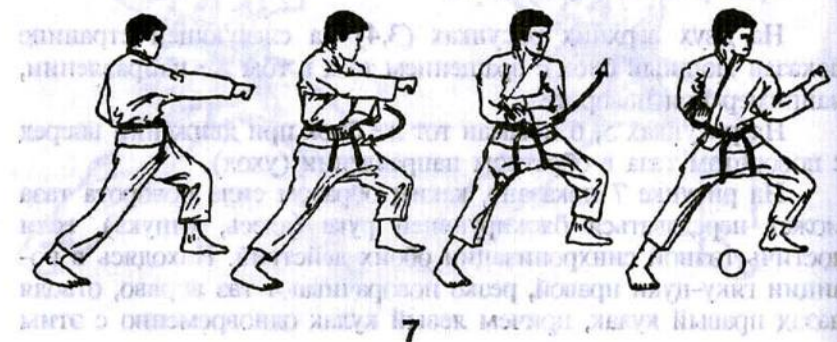
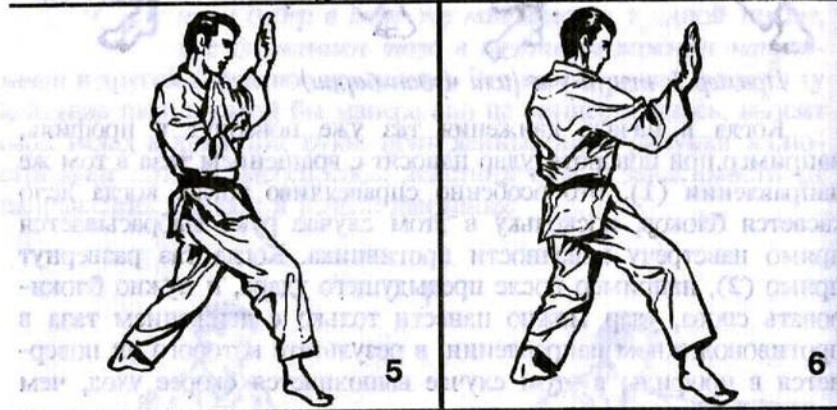
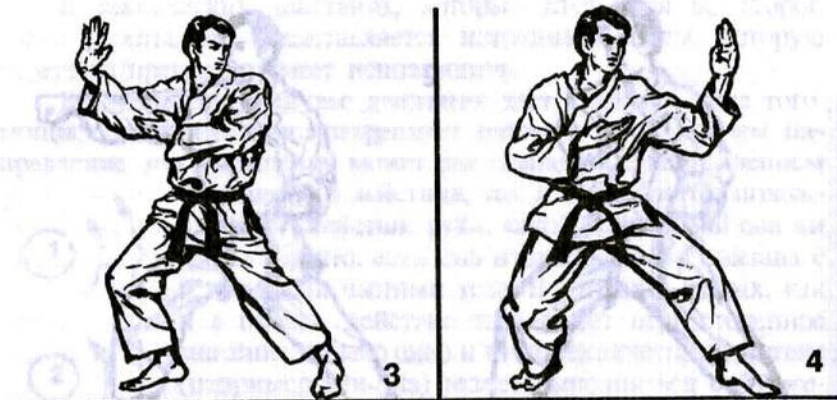
Когда в начале движения таз уже повернут в профиль, например, при повороте, удар наносят с вращением таза в том же направлении (1). Это особенно справедливо тогда, когда дело касается блоков, поскольку в этом случае рука выбрасывается прямо навстречу конечности противника. Когда таз развернут прямо (2), например после предыдущего удара, и нужно блокировать снова, удар можно нанести только с движением таза в противоположном направлении, в результате которого он повернется в профиль; в этом случае выполняется скорее уход, чем сильный блок.

Пример 2: дзедан-шутто-укэ

На двух верхних рисунках (3,4) на следующей странице показан мощный блок с вращением таза в том же направлении, например при повороте.

На рисунках 5, 6 показан тот же блок при движении вперед с поворотом таза в обратном направлении (уход).

На рисунке 7 показано, каким образом сила поворота таза может передаваться блокирующей руке (здесь, учи-укэ), если достичь точной синхронизации обоих действий. Находясь в позиции гяку-цуки правой, резко поворачивают таз вправо, отводя назад правый кулак, причем левый кулак одновременно с этим



движется к правому бедру; таз продолжает поворот в течение всего того времени, в продолжение которого левая рука блокирует, а правым кулаком делают хикитэ; момент завершения поворота должен точно совпадать с моментом остановки левой руки. Корпус оказывается в этом случае повернутым в профиль, а напряжение мышц брюшного пояса — максимально; поэтому таз может немедленно начать двигаться в обратном направлении, например для того, чтобы провести новый гяку-цуки правой. Блокирующее движение, таким образом, начинает таз, причем долей секунды раньше, чем вступает в действие левая рука; таким образом, соблюдается основной принцип, согласно которому сильные, но медленно работающие мышцы должны сокращаться прежде, остальных, и это напряжение следует поддерживать до того момента, когда слабые, но быстродействующие мышцы конечностей, в свою очередь сократятся; только в этом случае мощь первых сложится с мощью вторых, и техническое действие будет эффективным.

Удары ногами (кэри-ваза)

Мощь удара ногой складывается из нескольких факторов:

- скорость, достигнутая стопой к моменту контакта (которая, в свою очередь, зависит, помимо всего прочего, от расстояния, пройденного стопой);
- количество задействованных мышц;
- сила таза;
- устойчивость (для правильного использования силы реакции при контакте).

Два первых фактора мы уже проанализировали выше; рассмотрим роль устойчивости таза при действиях ногами, которые весьма часто применяются в каратэ как для атаки, так и для защиты.

А) УСТОЙЧИВОСТЬ

Ее добиться сложнее, чем в технических действиях, совершаемых рукой, поскольку, по самой природе действия, одна нога должна находиться, как минимум, в воздухе, вследствие чего площадь опоры уменьшается до опорной поверхности одной ступни.

При ударе ногой важно, чтобы сила всего тела (особенно брюшных мышц) могла быть приложена в направлении удара, поскольку силы одной ноги недостаточно для получения нужного эффекта. Поэтому приходится быстро и с силой перемещать центр тяжести: отсюда очевидная опасность: велика вероятность того, что горизонтальная проекция центра тяжести сместится за пределы площади опоры, вследствие чего равновесие будет утрачено; чтобы сохранить равновесие, необходимо соблюдать ряд условий:

— Опорная нога всегда должна быть слегка согнута, даже если удар наносится на высоком уровне; колено и голеностоп играют роль амортизаторов; пальцы не должны быть напряжены, чтобы не увеличивался изгиб свода ступни — ведь это уменьшит площадь опоры. Пятка должна опираться о землю, иначе площадь опоры станет еще меньше, а икра будет слишком напряжена, что приведет к совершенно не нужной дополнительной усталости.

Руки должны располагаться как можно ближе к бедрам (не следует выбрасывать их вверх), либо можно выбросить их в направлении удара (не вытягивайте руки в противоположном направлении); плечи остаются расслабленными и опущенными.

— Смотреть следует всегда в сторону удара, (если повернуть голову в противоположном направлении, то это будет способствовать потере равновесия) подбородок опущен.

— Удар ногой можно наносить, только заранее придав телу соответствующее положение (очевидно, что эти два действия связаны): колено ноги, которая будет наносить удар, сначала нужно поднять хотя бы до уровня пояса, и, (для большинства ударов) насколько это возможно, приблизить к животу; нога сильно согнута, пятка находится у бедра, положение которого ближе к вертикали, чем к горизонтали (для маэ-гэри, еко-гэри, сокуто). Очень важна высота, на которую поднято колено перед нанесением удара, поскольку она определяет уровень, которого достигнет ступня (голень вращается вокруг оси, роль которой играет колено), — так же, как и силу разгибания ноги. Следовательно, удар ногой состоит прежде всего в том, чтобы задействовать колено; если нога достаточно расслаблена во время движения, она без усилия повернется вокруг колена, как на шарнире.

— После удара ногу следует немедленно расслабить (напряжена она только в течение короткого момента кимэ), чтобы

позволить коленному суставу сжаться в обратном направлении: после разгибания ноги до упора и достижения максимальной скорости рефлекс автоматически пошлет ее в обратном направлении; так, в случае проникающего удара ногой голень обычно возвращается в вертикальное положение, чего вполне достаточно, чтобы обрести равновесие и помешать противнику воспрепятствовать этому. Чтобы сознательно отдернуть ногу быстрее назад, необходимо новое мышечное усилие, которое, следуя непосредственно за сокращением в противоположном направлении (расслабление при ударе), может привести к травме мениска. Подготовленные каратэ-ка, у которых колени достаточно упруги, предоставляют ноге возможность двигаться естественным образом, в стиле «удара хлыстом», и лишь потом переводят ее в устойчивое положение. Впрочем, если, техническое действие производится быстро и с поворотом таза (см. ниже), то предварительная стойка устойчива сама по себе, и нужно уметь наносить из этой стойки удары несколько раз подряд, причем в различных направлениях, не опуская перед этим ступню.

— Бесполезно наносить удар на слишком высоком уровне: удар этот слабее, его легче отразить, от него легче уйти, а вот, кто наносит удар, подвергает себя большей опасности (захват ноги противником, потеря равновесия).

— Таз играет роль устойчивой опоры (см. ниже); брюшные мышцы так же напряжены перед ударом, как и в момент контакта. Устойчивость необходима для скорости удара, поскольку жесткие точки опоры позволяют мышцам сокращаться быстро и правильно; с другой стороны, скорость необходима для устойчивости, поскольку равновесие легче обрести и сложнее потерять, если нога быстро возвращается в исходное положение. Очевидно, что при ударе ступней в перемещении сохранить устойчивость сложнее (см. далее).

Б) ДЕЙСТВИЕ ТАЗА

Как и во всех технических действиях каратэ, живот (хара) играет первостепенную роль; здесь, как и всегда, ничто не обходится без его участия.

В общем случае таз следует двигать в направлении удара, причем очень важно не повернуть его в обратном направлении

до контакта; это свело бы всю силу корпуса исключительно к силе ноги; две силы взаимно уничтожили бы друг друга (отметим, что таз для поддержания равновесия должен начать двигаться в обратном направлении спустя *долю секунды* после удара).

В зависимости от преследуемой цели, большинство ударов ногами выполняются одним из двух основных способов:

Кэагэ

Удар наносят *восходящим круговым, хлестким движением*.

Особенно используют пружинящее движение колена, описанное выше.

На рис. 8 показаны различные фазы маэ-гэри-кэагэ, начиная с подготовительной стойки с поднятым коленом; видно, что поднимая колено, играющее роль оси вращения мы подводим ступню к точке контакта.

Роль таза ограничивается здесь тем, что он обеспечивает устойчивость корпуса за счет легкой подачи тандэна вперед; он чуть-чуть перемещается (отметим, что на рисунке живот выпячен вперед). Без этого действия легко потерять равновесие, поскольку силу корпуса направляют вверх, а опорная нога имеет тенденцию к смещению; поэтому колено опорной ноги должно быть согнуто. Удар в форме кэагэ наносят тогда, когда находятся относительно



близко к противнику и его тело представляет собой выпуклость (наклоненная грудная клетка, подбородок, низ живота), по которой можно нанести удар снизу.

Кэкоми

Если кэагэ можно сравнить с ударами учи, то кэкоми скорее напоминает цуки. Ударная поверхность направляется к цели возможно более прямолинейно, *прямым пробивающим движением*.

На рис. 9 показаны различные фазы маэ-гэри-кэкоми, начиная с подготовительной стойки. Сравнение с рис. 8 позволяет отметить существенные различия:

— Ступня описывает траекторию, близкую к прямой, за счет энергичного действия таза, направленного вперед; для компенсации этого толчка грудь остается слегка отведенной назад.

— Положение колена в подготовительной позиции несколько выше, чем при завершении удара.

Чтобы применять кэкоми, необходимо иметь отточенное чувство времени (точный выбор момента удара) и хорошо оценивать дистанцию; без этого он окажется просто толчком без



силы, и это несмотря на всю энергию, развиваемую при этом движении, особенно за счет работы таза. С другой стороны, проникающий, как бы вспарывающий, удар требует чуть большего времени напряжения, чтобы не остаться поверхностным; расслабление ноги после контакта происходит не так быстро, как в кзагэ, рефлекс возврата ноги (колена) ослаблен; умение делать это придет через много месяцев, после того, как вы научитесь по меньшей мере произвольно напрягать бедро.

Наконец, рис. 9 иллюстрирует тот факт, что центр тяжести далеко смещен в направлении удара: при правильном кэкоми не потерять равновесие весьма сложно; ему всегда сопутствует некоторый риск, оправданный только в случае раскрытия защиты противника, позволяющего глубже войти в нее. В кэкоми удары наносят находясь дальше от противника, как бы протыкая его; удар ослабевает, если его наносить выше живота, потому что нога уходит с горизонтали вверх и действовать тазом невозможно; более сильный кэкоми всегда идет слегка по нисходящей.



ОТ ИЗДАТЕЛЯ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	12
I. Техника боя	12
II. Самозащита	13
III. Спорт	14
IV. Путь воина	14
V. Физическая культура	16
Долгая и сложная история	17
Школы и стили	35
Выбор стиля	42
Каратэ и другие системы боя без оружия ...	44
Кто может заниматься	50
Можно ли заниматься в одиночку	53
Этапы прогресса	56
А риск несчастного случая	59
Преподаватель	60
Додзе	63
Необходимая экипировка	66
Обязательный этикет	67
Ранги и разряды	71
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ	76
I. Физические и психологические основы	76
Энергия	76
Сила и гибкость	84
фазы дыхания	85
II. Психологические основы	88
Сознательные силы	88
Бессознательные силы	90
пустота духа	90
III. Единство тела и духа	93
Рефлекс: хэн-о	94
Дух решимости: кимэ	95
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ	99
I. Участие всего тела	99
Использование силы живота (хара)	100
статическая устойчивость	100
динамическая сила: действие таза	102
Стойки	107

естественные и подготовительные стойки	107
стойки, ориентированные вперед	113
(типа дзэн-куцу-дачи)	116
стойки, ориентированные назад (типа ко-куцу-дачи)	121
уравновешенные стойки (типа кибэ-дачи)	127
Перемещения	130
перемещения по прямой	136
перемещения с изменением оси	137
перемещения с поворотом	142
Положения тела	144
II. Факторы эффективности ударов (атэми-ваза)	144
Поражающий удар: атэми	144
сила удара	147
ударные поверхности	157
точки поражения	163
Основные принципы выполнения	163
проникающих ударов (цуки-ваза)	171
проникающий удар	173
круговой удар	177
Роль таза в рубящих ударах (учи-ваза)	177
и блоках (укэ-ваза)	177
Удары ногами (кэри-ваза)	179
устойчивость	179
действие таза	

Подписано в печать 1.08.95. Печать офсетная. Бумага
 типографская. Формат 60х84-1/16 усл. печ. листов — 9,8.
 Тираж 7 000 экз. Цена договорная.

ЧП «МОДУС»

Молдова Тирасг

БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ВЫПУСК ПЕРВЫЙ

Ролан Хаберзетцер. "Каратэ-до"

- I. Основы
- II. Техника сокрушающих ударов
- III. Техника защиты
- IV. Занятия с партнером и спортивные соревнования
- V. Ката
- VI. Подготовка к черному поясу

Уникальный комплексный учебник
для практического и глубокого изучения каратэ-до.

Более 700 рисунков.