

okinawa-karate.ru

РУКОПАШНЫЙ
БОЙ

ЭФФЕКТИВНОЕ КАРАТЭ



空手

КОНСТАНТИН ТЕРЁХИН
НАУКА ПОБЕЖДАТЬ

Константин Терёхин

**Эффективное каратэ.
Наука побеждать**

«Издательские решения»

Терёхин К.

Эффективное каратэ. Наука побеждать / К. Терёхин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834976-8

Книга посвящена совсем не очевидным вопросам:— чем настоящее каратэ отличается от спортивного?— кто и зачем превратил каратэ в спорт?— как сделать удар сильнее?— как победить наиболее эффективно?— какая часть тела начинает удар?— как правильно бить, перемещаться и защищаться?— как стать более здоровым физически и психически?— как быстро достичь результата?— что такое «блоко-ударо-бросок»?— как преодолеть страх?— как безоружному защищаться от вооруженного?— как защититься от группы?

ISBN 978-5-44-834976-8

© Терёхин К.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Введение	9
Цель написания этой книги	9
Сюри-тэ и Наха-тэ: найдите 10 отличий	12
Каратэ, которое мы потеряли	15
Глава I Условия реального боя	15
Условия реального поединка	16
Три «плоскости» ведения боя	17
Глава II Уникальность Окинавы и боевого искусства, созданного там	19
Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников	20
Иккен хисацу «в кубе»	20
Синтез мягких и жестких стилей	21
Естественность движений	23
Глава III Процесс закрытия каратэ или Становление «беззубого» каратэ	25
«Закрытие» каратэ на Окинаве	25
«Закрытие» каратэ в Японии	27
«Закрытие» каратэ в мире	32
Глава IV Каратэ, как это выглядит сейчас	35
Соревнования по кумитэ	36
Соревнования по ката	38
Каратэ, которое мы обрели	41
Глава V Как тренироваться каратэ	41
Парные отработки	41
Наше защитное снаряжение	42
Методические рекомендации при отработке ударов в препятствия	44
«Шаолиньский принцип»	45
Отказывайтесь от устаревшего понимания каратэ	47
Не проиграть	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Эффективное каратэ Наука побеждать Константин Терёхин

Ничего не приносит большего вреда обществу, чем воинские искусства,

которые не дают пользы в реальном бою.

Мотобу Тёкки

Мы должны учиться у древней традиции.

Однако мы не должны во всем полагаться на нее.

В прошлом – боевое искусство прошлого.

Боевое искусство будущего, вероятно,

будет отличаться от боевого искусства дня сегодняшнего.

Каратэ современной эпохи должно включать

в себя все достоинства традиции и идти вперед.

Икеда Хошу

Посвящается Мотобу Тёкки-

Воину и Дворянину

© Константин Терёхин, 2016

ISBN 978-5-4483-4976-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

От всей души хочу поблагодарить наставников и друзей, оказавших на меня неизгладимое влияние

Огромная благодарность моему Первому тренеру Рубену (в далеком 1985 он скрывал свою фамилию по понятным причинам) за то, что именно он заложил понимание этики боевых искусств, дал первые уроки техники (которые странным образом всплывают в памяти и переосмысливаются мной до сих пор), за бесконечные учебные бои, за то, что дал переписать от руки ксерокопию «Динамики каратэ» Накаямы (в то время это была величайшая редкость) и за многое, многое другое.

Спасибо Игорю Рудольфовичу (к сожалению, фамилию его я действительно не помню), у которого я 2 года занимался Шотокан рядом с парком «Дубки». Спасибо ему за науку, стиснув зубы, преодолевать других и себя.

Он был довольно высокомерен, никогда не подавал руки, и не протягивал ее в ответ, мы отжимались по 20 раз только за то, что после выполнения тяжелого упражнения позволяли себя стоять, упершись руками в бока (так легче дышать).

Тренируя йоко-гири, мы стояли с ногой, поднятой в бок на максимальную высоту. К его чести, это упражнение он делал с нами, держа ногу дольше всех. Я понял, что это мой шанс.

Через пару месяцев упорных тренировок, я передержал его. Это было более 20 лет назад, но я довольно отчетливо помню звенящую тишину, повисшую в зале, после того, как все, кроме нас, опустили ноги. Ни один художественный фильм, ни одно перо, пусть даже самого гениального, писателя не передаст напряженные взгляды, которыми мы обменивались (постоянно смотреть друг на друга не хватало сил). И... он опустил ногу первым. Уррр-раааа!!!! Я сделал это! Постояв еще несколько секунд, и я опустил ногу! Очень быстро после этой тренировки, я понял, что получил здесь все, что мог, и ушел. Потом в жизни этот опыт пригождался и пригождается мне множество раз. Спасибо!

Огромное спасибо Стоянову Дмитрию за его наглядное и популярное объяснение всего несовершенства моей техники. На 5-ом году занятий каратэ, только не смейтесь, я, правда, верил, что уже освоил всю технику до конца. Наверное, благодаря ему, я впервые испытал кризис, вызванный разрушением моих иллюзий в боевых искусствах.

Кроме того, через Диму я впервые прикоснулся к дзен. Это была машинописная перепечатка «Путь дзен» Алана Уотса. С тех пор эта философия составляет громадную часть моего мировоззрения.

Огромное спасибо Сергею Жустареву. С этим фантастически трудолюбивым, стабильным и очень упорным каратистом я тренировался вместе более 17-ти лет! За все эти и последующие годы я ни разу не замечал за Сергеем каких-то нечестных или просто некрасивых поступков!

Отдельная благодарность Владимиру Васильевичу Богатенкову, за то, что тренируясь под его руководством много лет, я убедился на примере, что самураи из легенд существуют! Более того, многие легендарные личности обычные шалунишки на его фоне. Скромность, преданность, глубочайшее спокойствие, фантастическое терпение – далеко не полный список черт «Василича» (как его уважительно называют многие каратисты Москвы и не только). Я никогда не прашивал, но уверен, что он знает и блестяще исполняет (за советом к нему приходят маститые мастера) практически все ката Сито-рю Ситокай (а это более 60 форм!).

Мое нынешнее переосмысление техники и тактики произошло во многом благодаря стилю Конно-дзюку. Наставники Валерий Натаров, Омори Хироси, Алексей Иванов, Александр Ефремов и Сергей Саркисянц показали совсем другую сторону каратэ. Каждому

из них я могу сказать от всего сердца очень много слов благодарности, но размер этой книги вынуждает меня остановиться на самом главном.

Сенсей Омори обратил мое внимание на существование совсем другого каратэ. Удобные стойки, акцент на правильную технику, вместо грубой физической силы, удобные защиты и удары, работающие бункай (честное слово, сам в шоке).

Валерию Натарову я бесконечно благодарен за терпение, с которым он отвечал на мои (возможно, не всегда разумные) вопросы. Меня всегда потрясала и потрясает глубина его ответов. Валерий указывает на такие аспекты, о существовании которых я даже не подозревал.

Сергею Саркисянцу я особо благодарен за пример фанатичного желания докопаться до самой сокровенной сути техник и за многие часы совместных спаррингов.

Алексей Иванов обладает феноменальным вниманием к, казалось бы, мелочам и деталям. Незначительное изменение угла приложения силы, небольшой доворот корпуса, совсем маленькое изменение глубины входа превращают непонятные действия в эффективную и грозную технику.

Но все это было бы вряд ли возможно без шихана Конно Сатоси. Являясь одним из известнейших писателей Японии (под псевдонимом Конно Бин, отрывок из его произведения вы могли прочесть в журнале «Додзё»), он все свое свободное время разыскивает и изучает древние формы ката и бункай. Шихан Конно один из немногих японцев, отваживающийся на сравнительные исследования. Его стиль Конно-дзюку естественный и эффективный.

Александру Ефремову хочу выразить огромную благодарность за готовность в любой момент ответить на вопрос, объяснить и показать на практике нюансы техники.

Но главное все-таки не это. Я испытал смесь шока и восторга, увидав, как Александр реагировал на разрыв крестообразных связок. Он пришел на следующую после этого нелепого эпизода тренировку! Мне потребовалась минута, чтобы придти в себя. Еще через неделю он тренировал группу. Через неделю после операции, он был в зале.

Особое восхищение у меня вызвало то, что в его поведении не было ни малейшей капли позы («смотрите на меня великого»), ни показного мужества. Он не стискивал зубы (по крайней мере, внешне это было не заметно, хотя я внимательно наблюдал за ним), не делал скорбное лицо и даже не пытался выглядеть веселым. Он реагировал так, как каждый из нас реагирует на обыкновенный синяк: ничего, поболит и перестанет.

Спасибо Павлу Нигею за реабилитацию в моих глазах «внутренних практик». Этот удивительно светлый, жизнерадостный и позитивный человек умудряется очень простыми словами излагать глубочайшие концепции даосской философии. Более того, эти концепции очень эффективно и легко начинают работать на практике, благодаря системе простых объяснений и тестов. А образному языку Павла не грех поучиться заумным китайцам.

Великое спасибо Олегу Торопыгину. У него хватает силы воли вставать уже 5-ый год в 6 утра 5 раз в неделю, чтобы пойти на тренировку. Благодаря Олегу мне удалось понять и переосмыслить на практике многие важнейшие разделы техники каратэ. А количество осознанных и отработанных нюансов и деталей не возможно подсчитать.

Кроме того, благодаря его художественному таланту, эта книга иллюстрирована так наглядно и точно.

Спасибо Артёму Барабанову за конструктивные замечания, за возможность поделиться моим пониманием каратэ с его учениками, за теплый и радушный прием в Казани.

Отдельное спасибо Герше Дорошенко за ценнейшие замечания, за огромное количество весьма полезной информации, за пример открытия глубинной сути многих техник. И за нашу дружбу семьями.

Спасибо Ефимову Вячеславу за поддержку в моих поисках. И за демонстрацию весьма необычной и очень любопытной техники, заставившей меня поднять целый новый пласт каратэ.

Спасибо Павлу Юдину за равнодушие и готовность поделиться своими знаниями и опытом.

Спасибо Александру Колядову за бескорыстную работу по созданию и поддержанию сайта www.okinawa-karate.ru

От всего сердца спасибо сыну Андрею. Просто за то, что он есть.

И еще очень многим замечательным людям, встреченным мной во время моих занятий каратэ. Отдельное спасибо хочу сказать своим критикам. Что бы я без вас делал? Я серьезно. (На то и волк, чтобы овцы не спали.) Особое спасибо конструктивным критикам: вы меня часто заставляли задуматься над, казалось бы, очевидными вопросами.

Простите, пожалуйста, все, кого я забыл упомянуть. За эти 24 года слишком много воды утекло.

Введение

Цель написания этой книги

Не так давно я увидел по телевизору замечательный сюжет, про японскую школу, практикующую технику обращения с кремниевыми ружьями, образца самого начала XVII века. Пожалуйста, не смейтесь, но я более, чем на 200% уверен, что в этой школе «боевых искусств» (?) существуют свои ката (а куда же без них?), свои секретные техники, передаваемые избранным, свои мастерские степени.

К чему я это все пишу? Думаю, что подобных школ в Японии, да и во всем мире великое множество. Более того, я принимаю любую деятельность, если она приносит радость одним и не мешает другим людям. Хотите в XXI веке упражняться с кремниевыми ружьями – пожалуйста. Хотите плести лапти – почему нет. Чем бы дитя не тешилось...

Однако, сам я *категорически не хочу сохранять традиции каратэ* (ну, не японец я. Что поделаешь?) Я не вижу никакой ценности в традиции. Напротив я очень ценю *эффективные способы победы в бою*. И, с этой точки зрения, очень опасаюсь, обнаружить, что мое каратэ «кремниевое».

Скажу вам больше. Я занимаюсь каратэ 24 года (с далекого теперь уже 1985). Из них 20 – именно «кремниевым». Я делал все, что мне говорили тренеры: потел на тренировках, набивал синяки и шишки, тратил время и деньги. Но чем лучше тренера я находил, и чем больше вкалывал на тренировках, тем... хуже у меня получалось.

И только, *взяв ответственность за свое каратэ на себя*, осознав огромное количество собственных стереотипов, исправив громадное количество ошибок, у меня наконец-то начало получаться. (Однако, как я *уже* сейчас вижу, все это была лишь вершина айсберга.) Да не просто получаться, а поперло так, что только успевай отрабатывать на практике. И книга, которую вы держите в руках, как раз является плодом размышлений, озарений, отработок последних лет.

В чем же состоит цель написания книги? **Главная цель – это попытка, с одной стороны, восстановить секреты эффективности окинавского каратэ, прежде всего стиля Сюри-тэ. И предложить методику, позволяющую в сжатые сроки, скажем, подготовить бойца, способного защитить себя и своих близких от одного или нескольких нападающих.**

В какой-то момент, чтение книг, практика, размышления, общение с людьми, также практикующими боевое искусство, толкнуло меня на некое творческое переосмысление техники, а именно на попытку осознать, вернуться к исконному каратэ, как оно было создано когда-то на Окинаве. Кроме того, похоже, подобная ситуация сложилась и с другими боевыми искусствами, со временем произошло «закрытие» настоящих техник боя, как на Окинаве, так и в Японии, Корее, Китае и других странах восточного региона, не говоря уже о славянских стилях.

В подтверждение этого печального тезиса могу привести цитату из книги М. Бишоп «Окинавское каратэ» (стр. 186): «В 1975 году он посетил Пекин и Шанхай, а также провинцию Фуцзянь в Китае, надеясь найти то место, где располагался храм Шаолинь. К сожалению, Хиги не было выдано разрешение на посещение района города Фучжоу и его окрестностей, и поэтому он не смог обнаружить место нахождения древнего храма Шаолинь, ему не удалось найти также ни одного хорошего учителя».

Понятно, что методика подготовки, способы тренировок – это самый секретный секрет, самый закрытый раздел. Я далек от мысли, что мне удастся каким-то экстрасенсорным или ясновидческим способами проникнуть в эти тайны. Поэтому мной была предпринята

попытка нащупать упражнения, которые способны давать реальные, практические результаты в сжатые сроки.

Более того, не разумно сейчас, в Третьем тысячелетии делать кальку с окинавского каратэ, ну хотя бы XIX века. С тех пор много воды утекло. **Вторая задача, которую я перед собой ставлю, это реализовать принципы эффективности в бою окинавского каратэ Сюри-тэ, «пересадив» их на современную российскую почву.**

Другими словами, мне очень интересно узнать, каким было бы каратэ, если бы Мацумура Сокон жил в наше время в России. (Для злопыхателей замечу, что свою манию величия я надежно контролирую. Я ни в коем случае не претендую на роль второго Мацумуры, и, естественно, не считаю себя мастером его уровня. Однако, это не мешает мне *исследовать* и *практиковать* каратэ.)

Очевидно, что существует множество различий между Окинавой XVIII-XIX веков и Россией XXI века.

Существенно отличается климат. Возможно, вы удивитесь, но на Окинаве не бывает снега. На Окинаве зимой +20 градусов, летом +40. А вот у нас бывает. В России «половину года холодно, а другую очень холодно», и «зимой носят телогрейку застегнутой, а летом расстегнутой». Поэтому каратисты, традиционно тренируясь на улице (а где же еще? Додзё – изобретение XX века), готовились к схватке в реальных условиях. Я все понимаю, господа, но настоятельно рекомендую вам хотя бы время от времени тренироваться на улице, как летом, так и зимой.

Россияне и окинавцы, «несколько» отличаются ростом и весом. Особенно современные россияне и окинавцы XVIII-XIX веков.

Более того, технология за последние 100—200 лет шагнула далеко вперед. Поэтому было бы неразумным не использовать тренажеры и методики, которые появились за это время. Речь идет, прежде всего, о боксерских мешках, манекенах, имитирующих человеческое тело, о набивных мячах, о боксерских лапах, эспандерах, защитных средствах и т. д. и т. п.

За это время принципиально изменилось оружие, используемое в драке. В современной России очень мало шансов «нарваться» на меч, серп, нагинату, лук и т. д. Зато весьма вероятно столкнуться с противником вооруженным ножом, колом (по длине соответствующим дзё или бо), цепью, нунтяку и т. д. Поэтому, на мой взгляд, очень важно, все время, держа в уме образ «самурая с мечом», отрабатывать противодействие актуальным сейчас видам оружия.

Еще одним весьма важным отличием являются места возможных сражений. Ну, не было на Окинаве XVIII—XIX веков подъездов со ступеньками, лифтов, автомобилей и других, весьма неприятных с точки зрения боя, мест.

Не известно, как именно тренировались каратисты изначально. *Допускаю*, что львиную долю времени они отрабатывали ката. (Однако, явно этим не ограничивались. В статье Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнна «Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо)», перевод А. Горбылева. Журнал «Додзё» №3 за 2003 г. приводятся примеры упражнений с различными приспособлениями. И хотя некоторые из них вызывают ощущение «новоделов», а некоторые позднейших заимствований из Западной атлетики, часть вполне может быть оригинальным окинавским изобретением или древним заимствованием из Китая. Кроме того, известно, что некоторые мастера, например, Мабуни Кэнва, тренировали устойчивость, борясь с ураганами. В оригинальности этого «тренажера» можно не сомневаться.)

На мой взгляд, объясняется это довольно просто: поскольку каратэ изначально передавалось исключительно внутри семьи от отца к старшему сыну (подробнее об этом мы поговорим чуть позже), то ученику ничего не оставалось, как большую часть времени тре-

нироваться в одиночку. (Понятно, что у отца была масса других обязанностей.) Боксерских груш и мешков, манекенов в XVIII—XIX веках не было, значит остается шлифовать ката. К чему я это все пишу? К тому, что в современных российских условиях есть и груши, и мешки, и манекены, и партнеры по занятиям, поэтому условия тренировок *не вынуждают* столько времени уделять ката. Хотя в некоторых аспектах боевой подготовки ката-тренингу по-прежнему нет альтернативы. (Вопрос только в том *как, что* и *зачем* тренировать. Но об мы подробно поговорим в соответствующих главах.)

Навскидку напрашиваются следующие выводы:

Применение точечных ударов ограничено. Причин несколько, но главными являются отличия в климате и строении тела современных россиян. Поэтому удары голой стопой или удары большим пальцем ноги, вряд ли возможны в российских условиях. (Вряд ли целесообразно отрабатывать эти техники многие годы, в расчете на драку на пляже.)

Поэтому мы тренируемся в повседневной одежде и спортивной обуви. Спортивная обувь объясняется жалостью к покрытию пола, обивкам груш, лап, манекенов и тел партнеров. А вот одежда, на мой взгляд, должна быть именно повседневной, так как вряд ли вам кто-то даст возможность переодеться в каратэ-ги («кимоно») во время драки. (Более того, современная форма каратистов была заимствована из дзюдо в 30-х годах XX века, а потому считать ее традиционной я бы не стал. Но подробнее об этом мы поговорим ниже.) Поэтому, если повседневной одеждой для вас является костюм, сорочка и галстук, то милости просим в наш зал именно в таком виде (так уж и быть, можно не в новом). Многие годы, нося деловой костюм, я тренировался именно в нем.

Если вы никогда не тренировались в повседневной одежде, попробуйте, и будете шокированы гигантской разницей в ощущениях. Непривычное стягивание тела, вынос центра тяжести ноги и т. д. и т. п.

Эффективность ударов по корпусу (тем более точечных) также зависит от количества одежды, конституции тел противников, их весов, возраста и т. д. Это означает, что атака корпуса не дает *надежный* результат. Поэтому мы на тренировках делаем акцент на постановку ударов в области головы и ниже пояса.

Ну и, пожалуй, самый главный вывод. *Тренируйтесь, исходя из условий наиболее приближенных к реальным. Тогда столкновение на улице, будет для вас лишь продолжением тренировки.*

Поэтому кратко резюмируя суть данной книги, можно выделить две основные цели. Первая. Это сформулировать источники боевой эффективности окинавского каратэ направления Сюри-тэ.

И вторая. Попытка привить этот стиль на российскую почву в новых условиях. С одной стороны, не копируя слепо японские традиции. С другой стороны, взяв все лучшее и адаптировав с учетом изменившегося времени и места. Последние материалы наших исследований вы можете прочесть на сайте www.okinawa-karate.ru

Сюри-тэ и Наха-тэ: найдите 10 отличий

Очень условно (как и любая классификация) стили современного каратэ можно разделить на «сильные» и «точные». К «сильным» можно отнести многочисленные версии «фул-контакт» – направлений, «микс-файтовые» федерации, и даже кикбоксерские. К «точным» можно отнести стили, ведущие свое происхождение с Окинавы. Это, например, Шотокан, Ситорю, Годзюрю, Вадорю и т. д.

Так сложилось (в 1985 году ухватился за то, что было доступно), что я уже более 24 лет практикую «точное» каратэ. При этом считая, что «сильным» каратэ занимаются очень мужественные и волевые люди. Но, лично мне, оно не так интересно. (Хотя мои антропометрические данные соответствуют абсолютной весовой категории.) Итак, «кесарю – кесарево»...поэтому дальше речь пойдет *только* о «точном» каратэ.

Давайте рассмотрим сложившееся в XX веке деление на Сюри-тэ и Наха-тэ.

На сегодняшний момент наиболее яркими представителями направления Сюри-тэ является Шотокан. Стил Вадорю я бы также отнес к этому направлению. Несмотря на то, что они продвигают себя как *японское* (а не окинавское) каратэ, манера ведения кумитэ в этом стиле скорее соответствует Сюри-тэ. Стил Ситорю так же рискну отнести к этому направлению. В стиле изучаются ката, относящиеся как к Наха-тэ, так и к Сюри-тэ. Однако, манера ведения кумитэ имеет ярко выраженные черты Сюри-тэ.

К направлению Наха-тэ относятся стили Годзюрю, Уэчирю, и так же рискну отнести многочисленные версии Кёкушин. (Опять же исходя из манеры ведения боя.)

Однако такое деление является весьма условным. «Наха» и «Сюри» – это названия деревень, расположенных настолько близко друг к другу, что сейчас они слились в один город Наха. Таким образом, Сюри-тэ и Наха-тэ можно перевести, как «каратэ (традиционно на Окинаве говорили „тэ“, что означает „рука“), практикуемое в деревнях Наха и Сюри».

Понятно, что люди, живущие в одной деревне, могут иметь близкородственные связи, и значит владеть схожими системами ведения боя. Однако, грести всех под одну гребенку весьма опрометчиво. Никто не мешает той или иной семье практиковать *абсолютно другой стиль*.

Не добавляет ясности и деление на «Сёринрю» и «Сёрэйрю». На сколько я понимаю (пусть лингвисты меня поправят) речь идет об одних и тех же иероглифах, означающих «стиль Шаолинь», просто *читающихся* по-разному.

А если вспомнить про деревню Томари, находящуюся неподалеку, и стиль каратэ, практиковавшийся там, то исчезают даже какие-то намеки на ясность.

В настоящее время практики направления Сюри-тэ, считают свое каратэ наследием высшей знати Окинавы. Так как именно в деревне Сюри находится дворец короля Рюкю (в состав которого входили множество мелких островов, и самый большой – Окинава. В настоящее время королевство Рюкю переименовано в префектуру Окинава.)

Зато практики Наха-тэ считают свое каратэ единственно пригодным для реального боя. Так как Наха всегда был портовым центром, и стили, проистекающие оттуда, лишены придворного лоска, но не прикладной эффективности.

Давайте попробуем разобраться в этой непростой проблеме. На мой взгляд, разделение стилей каратэ появилось лишь в XX веке. Изначально, до начала XX века *каратэ* (не стоит забывать, что на Окинаве существует множество других направлений борьбы без оружия: ти (стиль, напоминающий айкидо и тайцзи-цюань), окинавская разновидность сумо и т.д.) существовало в виде более-менее однородной боевой системы. При этом понятно, что каждый мастер, практиковал ее на свой манер (Подобно этому в институтах всех художников обучают одинаково, но стиль живописи в итоге у каждого свой.)

В подтверждение этого тезиса несколько аргументов.

Итосу Анко в 1908 году в письме в Департамент образования префектуры Окинава пишет: «В недалеком прошлом Сёрин Рю и Сёрэй Рю были завезены из Китая. У обоих этих стилей есть сходные преимущества и достоинства, которые я хотел бы изложить на бумаге, *прежде чем между ними появится слишком много отличий* (выделено мной, Т.К.)». (цитируется по «Окинавское каратэ» М. Бишоп, стр. 170)

Сохранились стили, имеющие ката Санчин и Найфанч (он же Найханги, он же Тэкки). Например, у Бишоп на стр. 121 читаем «В стиле Исиминэ рю есть только 3 каты- Кума-тэ (или Кума-ди) Сантин, Найханги и Пассай». Хотя сейчас принято считать ката Санчин фундаментом направления Наха-тэ. А ката Найханги – основой Сюри-тэ. И с точки зрения *современных* каратистов скрещивать эти формы все равно, что «коня и трепетную лань». Считается, что они несут в себе совсем разные «движки», т.е. характерный для данного стиля набор движений. Однако, при ближайшем рассмотрении выясняется, что это может быть и не так.

Более того, Алексей Горбылев в одной из своих статей высказал весьма любопытное предположение. По его гипотезе хитрые китайцы могли сознательно разделить единый стиль ведения боя на две части, и передавать половинки разным людям. Так, чтобы окинавцы не смогли составить единую «супер систему». Сложно утверждать однозначно, однако такая гипотеза мне представляется более чем возможной. Особенно с учетом Восточной хитрости.

Так или иначе, но большинство историков сходится во мнении, что предками каратэ явились южнокитайские стили «тигра» и «журавля». Однако, следы этих школ можно обнаружить и в современных стилях Наха-тэ, и в стилях Сюри-тэ.

И, наконец, в некоторых школах (например, Дзёсинмон, Конно-дзюку) ката Сейсан содержит ярко выраженные элементы как *современного* направления Наха-тэ, так и Сюри-тэ.

Как бы то ни было, *современные* способы ведения кумитэ по этим двум направлениям существенно отличаются. Для стилей направления Сюри-тэ характерно расположение к противнику боком (весьма напоминающее положение в спортивном фехтовании). Такое положение позволяет уменьшить площадь поражения, но затрудняет использование «дальней» руки и ноги.

Напротив, для стилей направления Наха-тэ характерно фронтальное расположение по отношению к противнику (чем-то напоминающее стойку боксера). Такое положение позволяет активно задействовать обе руки и ноги, но оставляет больше уязвимых зон на теле бойца.

На самом деле, я недаром написал про фехтовальщика и боксера. На мой взгляд, манера ведения боя в Сюри-тэ больше пригодна для сражения с вооруженным противником. А Наха-тэ – с безоружным. Разница объясняется просто – ценой пропущенного удара.

Если вы по-прежнему считаете, направления Наха-тэ и Сюри-тэ принципиально отличными, то можете считать, что дальнейшее повествование будет посвящено Сюри-тэ.

Разница в написании одних и тех же терминов объясняется цитированием различных источников. Так, что в ответ на недовольное ворчание некоторых зануд, могу ответить по-одески: «вам нужны шашечки или вам нужно ехать?»

При написании данной работы я применил «метод сравнительного исследования». Вкратце суть его такова: в настоящее время не понятно, каким было настоящее каратэ (а кому понятно, тот не говорит. «Знающий не говорит, говорящий не знает» Лао Цзы), значит если разные мастера, в различных школах говорят об одном, то скорее всего это и есть истина. Именно этим объясняется обилие цитат по каждому тезису (ну, кроме уж совсем очевидных).

К сожалению, источников на русском языке, заслуживающих доверия не так много. Этим и объясняется скудность использованной литературы.

Сразу хочу оговориться, все ниже сказанное является сугубо моей точкой зрения. ***Не претендую на истину в последней инстанции, как раз наоборот, хотелось бы вызвать конструктивное, плодотворное обсуждение этой темы, с целью снятия шага за шагом, вуаль за вуалью, наслоений, появившихся за последние годы на настоящем каратэ. (пишите info@okinawa-karate.ru)*** Надеюсь, что это исследование будет полезно для всех людей, которые практикуют боевые искусства, и которым недостаточно лишь слепого копирования формы, без более глубокого осознания и осмысления.

*Делаю я все это с единственной целью: побудить практиков попробовать предложенные техники и поразмыслить над сформулированными тезисами. **Ведь настоящее боевое искусство должно жить!***

Каратэ, которое мы потеряли

Глава I Условия реального боя

Давайте, попробуем сформулировать критерии, которым должно соответствовать настоящее боевое искусство. *Попробуем определить условия, по которым мы будем различать спортивное каратэ от истинного искусства боя.*

В последнее время я использую такой критерий поиска единомышленников: задаю вопрос, а что такое каратэ для вас? По ответу сразу можно судить о глубине понимания боевого искусства. К сожалению, чаще всего в ответ я слышу – «это искусство самообороны», «это путь воина», «это способ постижения себя», «способ укрепления здоровья», «образ жизни» и так далее.

После 20 лет практики боевых искусств, я пришел к нынешнему пониманию. Вокруг меня четыре человека с мечами (ну, ладно, ладно, не с мечами, так с палками, ножами, цепями, кастетами и так далее. Нужно подчеркнуть). **В этом бою насмерть моя задача выжить.** Отсюда очень естественно вытекает иккен хисацу, Путь Воина (а как можно выжить в подобной ситуации без тренировки сознания????), тактика и стратегия.

На мой взгляд, *основным исходным критерием является условие, что противник всегда сильнее тебя.* Либо он сильнее физически, либо он лучше подготовлен, либо он вооружен, либо их несколько. *В реальной ситуации никто не будет нападать на человека, если существует возможность быть битым.* Изначально агрессор абсолютно уверен в своей безнаказанности, уверен в своей силе, уверен в своей конечной победе.

Несколько лет назад для меня толчком для осмысления боевых искусств явился вопрос: «Какие техники, тактики, идеи из спортивного каратэ будут работать, в случае если противник возьмет меч, а я по-прежнему останусь с голыми руками? Что из спортивного каратэ поможет мне выжить в подобной ситуации, а при необходимости и защитить другого человека?» Может, меч выглядит нарочито для современной жизни, давайте, заменим его палкой или арматурой, это ближе к реальности жизни.

Что из арсенала современного каратэ позволит мне победить человека, у которого в руках арматура? Что позволит мне победить в ситуации, когда таких агрессоров четверо, они стоят по разные стороны от меня? Какие приемы, тактики, техники мне позволят в этой ситуации хотя бы *выжить*? Речь не идет о победе по очкам, или о красивом бое. Речь идет о ситуации, в которой я должен выжить и нанести *врагам* урон, который позволит мне покинуть это место.

На мой взгляд, боевое искусство, это искусство боя, направленное на уничтожение противника, или создание ситуации, в которой он не в состоянии продолжить бой в этом месте и в это время. Отсюда возникает идея пресечения боя, которая подробно описана в книге Ю. Ю. Сенчукова «Да дзе шу. Искусство пресечения боя».

Но окинавские мастера пошли дальше идеи пресечения боя и сформулировали принцип *«ик кен хисацу»* или *«ик гири хисацу»*, то есть *«убить одним ударом руки»* (в первом случае) или вообще одним ударом. Для меня принцип «иккен хисацу» является краеугольным камнем в понимании боевых искусств и в попытке вернуться к *изначальному каратэ*, каким оно было создано и осмыслено мастерами на Окинаве.

Со всеми практиками могу поделиться собственным критерием: **если изучаемая техника, прием, упражнение и т. д. приближают меня к иккен хисацу, значит, это крупница настоящего каратэ. Если нет, то это спорт.** Никого не хочу обидеть. Просто это спорт, а не каратэ. Ничего плохого в этом нет. Кому-то нравится вышивать, кому-то коллекциониро-

вать марки, кому-то играть в футбол. Спортсменов я искренне уважаю за мужество, выносливость, желание победить. Людей, «горящих» каким-то иным хобби – за целеустремленность. Всё это очень хорошо. **НО ЭТО НЕ ИСКУССТВО БОЯ!**

Условия реального поединка

В одной из статей я натолкнулся на метафору, может быть, несколько грубоватую, но зато очень точно отражающую суть следующего постулата: реальная драка отличается от спортивного поединка, как камасутра от изнасилования.

Давайте сформулируем основные характеристики реального поединка, боя, драки не на жизнь, а на смерть. В Интернете, в специализированной литературе много сказано на этот счет, поэтому не буду подробно останавливаться, все заинтересовавшиеся могут почитать об этом более подробно. Тем не менее, необходимо обозначить хотя бы основные характеристики и отличия.

Реальная драка, бой всегда внезапны, это не дуэль. Это не ситуация с заранее известными правилами, временем, соперниками (а не врагами) и т. д. Внезапно, когда вы, скорее всего этого не ожидаете, в момент, когда вы можете к этому быть не готовы, на вас нападают *превосходящие* силы.

Это всегда бой в неудобных условиях. Это, может быть, драка в темноте, или, наоборот – в ярких вспышках света.

Бой может быть, в стесненных условиях, например, на лестничной клетке, в лифте или автомобиле. А, может быть, на скользкой или неровной поверхности.

Боец, в отличие от спортсмена, может находиться в любых условиях. Он, может быть, в состоянии опьянения, усталости, может быть болен. Он может быть не выспавшимся. У него может не быть возможности подойти к этой ситуации в оптимальной спортивной форме, как это делают спортсмены.

В реальной ситуации, к сожалению, чаще, чем хотелось, встречается бой против вооруженного противника, или драка против групп безоружных или вооруженных противников. («Пятеро одного не боятся»)

И всегда, еще раз подчеркиваю, у противников будет перевес, иначе они не рискнут на вас напасть. Это может быть численный перевес, наличие оружия, заготовленных «подлянок» и многое другое.

Отсюда возникает еще один очень важный критерий настоящего боевого искусства: эффективность боя, возможность выжить в этой ситуации не должна зависеть от вашего роста, веса, физических данных и т. п. Более того, с возрастом, по мере углубления понимания сути боя, по мере углубления понимания сути искусства, мастер должен становиться эффективнее в бою. Это один из принципиальных критериев отличия от спорта. Где как мы видим, спортивная карьера достаточно короткая, более молодые спортсмены побеждают более возрастных.

М. Бишоп на стр. 92 своей книги пишет: «В этой связи Акахигэ Кодзэ (Рыжая Борода), который в день своего 70-летия делал обратное сальто, считал, что боксер с возрастом становится сильнее. После смерти Акахигэ его тело на 3 года было помещено в склеп (в соответствии с обычаем), но когда пожилые женщины, члены его семьи, пришли, чтобы промыть кости в спирте и положить их в урну для погребения, они обнаружили, что, хотя его плоть истлела, его сухожилия были плотно прикреплены к костям и при растяжении напоминали прочную резину».

Ниже, на стр 175, Бишоп приводит слова известного мастера каратэ Тёсина Тибаны (1885—1969): «С возрастом, – говорил он, бывало, – тело становится сильнее, но по дости-

жении 50—60 лет следует снизить темп, в этом возрасте начинает развиваться сила другого рода».

Три «плоскости» ведения боя

Существует как минимум 3 «плоскости» ведения боя. Первая плоскость – стратегическая. Суть ее проста. Стратегия отвечает на вопрос: *как сражаться с противником на МОИХ условиях*. Если правила определяю я, то понятно кто победитель. Например, враг меня бьет рукой, а я его ногой. Значит, я достал, а он нет. (Данный пример несколько упрощенно, но наглядно иллюстрирует понятие «стратегия»)

А вот примеры из жизни уникального мастера Мотобу Тёкки (эпизоды взяты из статьи А. Горбылева «Неистовый боец Мотобу» журнал «Додзё» №1 за 2003 год).

«В другой раз на Тёки бросилась целая банда местных громил, и ему пришлось спастись бегством. Оторвавшись от преследователей (современный мастер каратэ Тамаэ Хиро-ясу отмечает, что Мотобу был прекрасным бегуном), юноша запрыгнул на крышу какого-то дома и, отрывая одну за другой черепицу с крыши, стал метать их в своих врагов, которым во избежание потерь пришлось спешно ретироваться. Тамаэ, рассказавший эту историю, обращает внимание на то, что для отрыва черепицы с крыши требовалась недюжинная физическая сила, так как на Окинаве ее укрепляют на крыше очень надежно, чтобы не сдуло во время тайфуна, обычного для тех мест...

...Довольно рано Мотобу стал известен на Окинаве как один из самых грозных бойцов. А через некоторое время слухи о нем достигли и Японии. Оцука Тадахико в своей книге «Каратэ-до нюмон» (Токио, 1973 год) рассказывает легенду о том, что один наставник кэн-дзюцу школы Сигэн-рю из города Кагосима, прознав об окинавском мастере, бросил ему вызов на синкэн-сёбу – бой не на жизнь, а на смерть, и Мотобу вызов принял. Поединок состоялся на берегу моря. В разгар схватки Тёки неожиданно вбежал в воду, увлекая за собой фехтовальщика, и нырнул. Мастер кэн-дзюцу, ошеломленный столь неожиданным поворотом, на мгновение растерялся. Для Мотобу этого оказалось вполне достаточно: неожиданно вынырнув из-под воды, он одним взмахом мокрого полотенца вырвал меч из рук врага и нанес мощнейший удар кулаком, положивший конец схватке...». Обратите внимание: во всех этих эпизодах Мотобу гениально использовал стратегический подход. Он всегда побеждал по своим правилам и на своих условиях.

Еще один весьма наглядный пример я обнаружил в книге Икеды Хошу «Современное каратэ древнего стиля» (т2, стр 87): «...известный деятель Сёрин-рю (Шаолинь) Киятакэ Тётоку во время „реального поединка“ (КАКЭДАМСИ) на песчаном побережье Окинавы, защищаясь от БО, сначала испытывал большие трудности, но потом он заманил противника в лес, чтобы помешать ему воспользоваться преимуществом БО». Здесь стоит напомнить, что полное название этого оружия звучит «року сяку бо», то есть шесть длинной 6 сяку (около 182 см). Понятно, что оружием такой длины вряд ли можно эффективно сражаться в лесу.

При этом я вполне допускаю, что эти истории несколько... эээ... приукрашены. Да и, сказать по правде, для меня не столь уж важно, что случилось на самом деле. Главное, что все эти эпизоды наглядно иллюстрируют суть стратегического подхода.

Могу привести пример из собственной практики. В одной секции я спарринговал с соперником ростом под 210см. (мой рост 182 см) Так вот я не тянулся к голове (как до нее дотянешься?). Вместо этого я *подсел*, и моя голова оказалась на уровне его таза. Соперник был сильно обескуражен. Понятно, что когда твоему паху постоянно что-то угрожает, поневоле занервничаешь.

Пример идеального **стратегического мышления** приводится у Карлоса Кастанеды.

«Я имел в виду, что никто не может предвидеть все случайности, подстерегающие его в повседневной жизни.

– Я могу сказать тебе только одно – воин недоступен. Он никогда не стоит посреди дороги, ожидая, пока что-нибудь его пришибет. Он сводит к минимуму возможность возникновения непредвиденных ситуаций. Того, что люди называют случайностями, почти всегда можно легко избежать. Обычно такие вещи происходят с дураками, вся жизнь которых – сплошное разгильдяйство.

– Но ведь невозможно двадцать четыре часа в сутки думать и жить стратегически, – сказал я. – Представь, например, что кто-то дожидается тебя с мощной винтовкой, снабженной оптическим прицелом. Он может уложить тебя с расстояния в полкилометра. Что ты сделаешь в подобной ситуации?

Дон Хуан недоверчиво взглянул на меня и расхохотался.

– У тебя не будет ни единого шанса. Ты ведь не сможешь остановить пулю.

– Нет, не смогу. Но я все равно не понимаю, к чему ты клонишь.

– Да к тому, что в подобной ситуации никакая стратегия не поможет.

– О, еще как поможет! Если кто-нибудь будет ждать меня, вооружившись мощной винтовкой с оптическим прицелом, то меня просто там не окажется».

Вторая плоскость – тактическая. *Тактика – это оптимальное (удобное) приложение техники.* Например, я дерусь с врагом в лифте или другом ограниченном пространстве. Черепицы нет, ногой далеко не ударить. Но если мне удалось зайти ему за спину, то я УЖЕ победил. А как именно это произойдет не важно: могу дать по затылку, могу придушить, могу по макушке и т. д. и т. п. Вот это и есть «тактика». Другими словами, тактика – это ответ на вопрос «как мне сделать так, чтобы мне было удобно применить технику, а противнику нет».

Поймите правильно, у хрупкой женщины нет никаких шансов против 100-килограммового амбала. Попросту нет такой *техники*, которая в реальности, а не на страницах книг, позволила бы ей уцелеть. Значит ли это, что изнасилование неизбежно? Конечно, нет. Просто сила женщины в ее слабости. То есть ее сила в плоскости тактики. «Да, милый, да, я согласна, ты такой сильный, такой мужественный». И после того, как нападающий соберется приступить к задуманному, и несколько расслабится, оторвать свисающие части у придурка, и носить, как сережки на память, как говорит одна моя знакомая.

У тактического аспекта есть еще одна важная сторона. Как известно, если решение проблемы не получается найти внутри, то необходимо выйти за ее границы. Другими словами, можно до хрипоты спорить о правильности или неправильности того или иного технического приема, но выход лучше всего искать с точки зрения тактики.

Например, не будет преувеличением сказать, что существует добрый десяток (если рассматривать нюансы) вариантов блока аге- (дзёдан) -уке (верхний блок). И спорить о предпочтительной постановке можно годы (что, впрочем, и происходит). Однако, если дать в руки нападающему кусок арматуры, то сразу становится понятно, что защита в окинавском каратэ играет вспомогательную, страховочную роль. Основной акцент делается именно на уходе с линии атаки. Так проблема, не решаемая *технически*, легко разрешается *тактически*.

Третья «плоскость» – техническая. Техника – ответ на вопрос как мне наиболее удобно (оптимально) применить силу. Например, если за время нанесения противником удара, нанести *блоку-удар*, то я побеждаю, не потому что сильнее, резче, лучше, тренированнее, а потому что совершил два действия, за время пока противник совершил одно.

Глава II Уникальность Окинавского и боевого искусства, созданного там

Прежде всего, хочется отметить уникальное географическое положение острова Окинава: это перекресток между Китаем, Японией, Кореей и другими странами азиатского региона. И как в тигле, происходило сплавление стилей Фудзянского Шаолиньского ушу, внутренних китайских стилей тайцзи-цюань, багуа-джан, синьби-цюань и японских стилей дзю-дзюцу, кэн-дзюцу и многочисленных других.

Особенно важно заметить, что все это происходило в период с XIV по начало XX веков (а возможно еще раньше), то есть еще до профанизации. В этот период не только существовала реальная техника боя, но она регулярно проверялась на практике во время стычек, драк, боев, дуэлей, войн.

Китайские, японские, а, возможно, и корейские (думаю, что это влияние еще ждет своих исследователей) системы ведения боя смешивались с традиционным окинавским «ти» (или «тэ» букв. «рука»). Проникновению стилей способствовали традиционные торговые и культурные связи, существовавшие между Окинавой, с одной стороны, и Китаем, Японией, с другой.

До начала – середины XX века существовал обычай паломничества в Китай к мастерам, от которых те или иные стили окинавского каратэ вели происхождение. В качестве примеров можно приводить слова Марка Бишоп на стр. 39 «...Хигаонна решил предпринять путешествие в Китай и в возрасте 23 или 24 лет он, в конце концов, отправился в Фучжоу по рекомендации Ёсимуры Удуна». Ниже на стр. 45 Бишоп пишет про Мияги Тёдзюна: «... В апреле 1936 года он посетил Гавайские острова, с целью обучения каратэ и в том же году отправился в Шанхай со своим старым другом Гокэнки».

Об этом же пишет и А. Горбылев в книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.36): «В своей книге «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», изданной в марте 1934 года в разделе «Краткий очерк истории каратэ» Мабуни Кэнва пишет: «Нашу школу, а именно Годзю-рю кэмпо, сэнсэй Хигаонна Канрё изучал в Китае (эта школа принадлежит к традиции фуцзяньского направления китайского кэмпо), туда же ездил учиться и мой старший товарищ (сэмпай) Мияги Тёдзюн, и вот таким образом она дошла до сегодняшнего дня».

В итоге этого синтеза возник самобытный стиль боевых искусств, который сейчас мы знаем, как окинавское каратэ.

Его уникальность характеризуется, как минимум, четырьмя факторами:

Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников.

Именно отсюда естественным образом вытекает необходимость принципа иккен хисацу (убийство одним ударом руки). Если переводить дословно, хисацу – убить, ик – один, кен – удар руки. Икгирихисацу – более общий смысл, можно перевести, как убить одним ударом.

Третьим аспектом, характеризующим уникальность каратэ, является попытка синтеза мягких и жестких стилей, поиск золотой середины, вершины боевых искусств.

Естественность движений. В окинавском каратэ нет противоестественных или неудобных движений.

А теперь обо всем по порядку.

Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников

Понятно, что у всех народов во все времена (начиная с первобытно – общинного) были те или иные системы боя. Они могли быть более или менее совершенными, но то, что они были, думаю, очевидно: люди дрались, охотились и воевали *всегда*.

Кроме того, естественно, что оружие дает громадное преимущество в битве или охоте. Поэтому рукопашные стили, очень часто становились «изгоями», и занимали подчиненное положение относительно школ, обучавших владению оружием. Весьма примечателен эпизод из классической японской книги «Хагакуре» («Сокрытое в листе»), описывающей правила поведения, этические нормы, примеры для подражания и т. д. средневековых самураев.

На стр. 159 приводится такой случай. «Однажды слуга Такэда Сингэна затеял ссору с посторонним человеком, свалил его на землю и бил его ногами, пока не подросли друзья и не разняли их. Старейшины посоветовались и решили:

– Человек, который бил другого ногами, должен быть наказан.

Услышав это, Сингэн молвил:

– Поединок не может оставаться незаконченным: От того, кто забывает Путь Самурая и не пускает в ход свой меч, отворачиваются все божества и будды. В назидание другим, оба человека должны быть казнены.

Люди, разнимавшие дерущихся, были сосланы.»

Однако Окинава, помимо уникального географического положения, отличалась еще одним важным аспектом. Дважды за исторически обозримый период ее население *поголовно* (включая воинское сословие) разоружалось.

Впервые катана-гари, т.е. «охоту за мечами» осуществил правитель Рюкю Сё Син между 1477 и 1526гг. Естественно, это не могло не стимулировать развитие рукопашных стилей. Вторая «охота за мечами» была проведена уже в 1609г самураями княжества Сацума, завоевавшими Рюкю. Как говорилось в известной рекламе: «При всем богатстве выбора, другой альтернативы нет». Воинам Окинавы пришлось совершенствовать стили боя безоружного против вооруженного или вооруженных противников.

Иккен хисацу «в кубе»

Доподлинно не известно, но большинство историков каратэ сходятся во мнении, что Мацумура Сокоон, будучи одним из телохранителей короля архипелага Рюкю, в середине XIX века совершил поездку в Японию с целью ознакомления с воинскими искусствами.

Вот что об этом пишет Омори Хироси в брошюре «Каратэ-до Конно-дзюку»: «Основой техники школы Дзигэн-рю, где занимался Мацумура Сокоон, был принцип единственного первого удара „итигэки хиссацу“ – „или разрубить противника мечом пополам, или умереть самому“. Второму удару или защите значения не придавали, так как в этом виде кэн-дзюцу соперник должен умереть после первого же атакующего удара (итигэки хиссацу) ... Для Окинавы самураи области Сацума, а с ними и школа Дзигэн-рю стали потенциальными врагами. Не имевшие оружия окинавские самураи понимали, что в случае сопротивления им придется бороться со своими захватчиками голыми руками. Сокоон, размышляя над этой задачей, решил использовать китайское кунфу, соединив его с идеями кэн-дзюцу (Дзигэн-рю). Другими словами, именно тогда и зародилось на Окинаве новое боевое искусство – Сюри-тэ, основанное на технике китайского кунфу и теории владения телом японского кэн-дзюцу».

Таким образом, японские самураи изначально исповедовали принцип «убить одним ударом». Это первая «степень». Окинавцы были вынуждены опередить тех, кто собирался «убить первым же ударом». Это можно назвать «иккен хисацу» в квадрате. А чтобы «жизнь малиной не казалась», они должны были это сделать голыми руками, против противника вооруженного как минимум мечом. Это, я рискну назвать, «иккен хисацу» в кубе.

Давайте внесем ясность в различные способы написания этого принципа. Дело в том, что в японском языке произношение «кен» в зависимости от того каким иероглифом записывается, может означать «меч» (например в «кен-до») или «кулак» (например, в «сей-кен», «ура-кен»). Этим удачным совпадением как раз и воспользовался Мацумура Соко, изменив первоначальный смысл с «убить одним ударом меча», на «убить одним ударом кулака». В более широком смысле используется словосочетание «икгири хисацу», что можно перевести как «убить одним (любим) ударом».

Чтобы не быть слишком кровожадными, а также чтя УК, давайте этот принцип переведем мягче – «победить одной атакой».

Все, о чем я здесь пишу, очень напоминает легенду о возникновении иай-дзюцу. По легенде молодой самурай горел желанием отомстить опытному воину за смерть близких. Хорошо понимая, что в дуэли у него нет шансов на успех, и не желая нападать подло, он стал искать способ победить. После длительных размышлений молодой самурай понял, что его единственный шанс – это, опередив противника, первым выхватить меч и зарубить его. По легенде, он бросил вызов обидчику и, первым выхватив меч, убил его. Тем самым исполнив необходимый ритуал и на практике доказав эффективность такого метода боя.

Синтез мягких и жестких стилей

«Мягкое побеждает твердое», – любят повторять адепты «мягких» стилей (айкидо, тайцзи-цюань, багуа-джан и т.д.) адептам «жестких» (каратэ, таэквондо, муайтай и т.д.). Таким образом, они пытаются обосновать преимущество своих школ (естественно, в реальной схватке шансов обосновать будет значительно меньше).

На самом деле, это правда. Действительно, мягкое побеждает твердое. Тогда почему же за сотни или даже тысячи лет жесткие стили не исчезли? Потому, что это еще не вся правда.

Для того, чтобы система была устойчива, она должна состоять как минимум из трех точек. Например, стул устойчив хотя бы на трех ножках. Поэтому, для придания «устойчивости» концепции должна быть третья точка.

Итак, мягкое побеждает твердое,
резкое побеждает мягкое,
твердое побеждает резкое.

Что это означает на практике? Не стоит *бороться* в стойке (т.е. на дистанции «в обхват» или чуть больше) с представителями тайцзи-цюань. Скорее всего, они «заберут твою силу» и перенаправят ее на тебя же. Но, вот если ты *резко* подскочил (сократил дистанцию) и нанес уракен в голову, то их навыки «слушанья тела» окажутся абсолютно бесполезными.

Следует ли из этого что «подскок с уракеном» гарантирует победу? Отнюдь! Потому что если вместо попытки «слушать тело» и «забирать движения» ваш оппонент выставит *твердый* локоть, то кулак об него просто разобьется.

Рискну утверждать, что «движок», т.е. совокупность характерных способов движения, любой эффективной школы боевых искусств, должен содержать все три составляющих – «жесткость», «мягкость» и «резкость» – в гармоничном сочетании.

Просто в результате «закрытия» изначальных техник и «позиционирования» их под каким-то определенным углом зрения, мы получили то, что получили. К чему я клоню?

Очень важно уделять внимание отработке всех трех элементов. И тогда вы станете весьма грозным бойцом.

У меня вначале вызвало недоумение, а потом восхищение то упорство, с которым мастера каратэ начала XX века пытались найти тот самый идеал, совершенство воинского искусства. В это время возникла необходимость дать названия школам, в них пытались отразить самую суть боевого искусства, как ее понимал тот или иной мастер.

«...многочисленные мастера японских будо, в большинстве случаев стремившиеся в названии школы выразить собственное понимание идеального боевого искусства, зафиксировать главную в данной школе идеологию...» пишет Алексей Горбылев в книге «Становление Сито-рю Каратэдо» (стр. 42—43)

Судите сами. Вот лишь несколько примеров.

Несколько ранее (на стр. 37) Алексей Горбылев приводит следующий эпизод из истории создания Годзю-рю: «После своего визита на Окинаву Кано Дзигоро послал сэнсэю Мияги приглашение выступить с показательными выступлениями на Всеяпонском фестивале будо, посвященном восхождению на трон императора Сёва, который должен был состояться в 1930г. Сам Мияги поехать на фестиваль не смог, но послал вместо себя своего лучшего ученика Синдзато Дзинъан.

Выступление Синдзато вызвало интерес у японских специалистов, и многие подходили к нему, чтобы узнать, как называется та необычная школа, которую он демонстрировал. Каратист попал в затруднительное положение – на Окинаве никаких школ, в японском понимании (рюха), попросту не было, а потому и то, что он показывал, не имело никакого собственного имени. Поэтому Синдзато ничего не смог ответить на этот вопрос недоумевающим японцам.

Вернувшись на Окинаву, он рассказал об этом эпизоде своему учителю, и тот, после некоторых размышлений, решил: «Чтобы развивать в дальнейшем каратэ в качестве японского будо и поддерживать контакты с другими школами, действительно, требуется ввести название». В итоге, Мияги решил присвоить тому каратэ, какое преподавал, название «Годзю-рю» – «Школа жесткости и мягкости», почерпнув идею для него из трактата «Бубиси», где имеется фраза «Способы бывают жесткие и мягкие, вдох и выдох».

Этот же эпизод описывает М. Бишоп (стр.45). Любопытным представляется несколько иной перевод, приведенный им: «...Синдзато спросил у Мияги, который ответил, процитировав свою любимую фразу из книги „Кэмпо Хаку“: „Го-дзю, дон-тоцу“ (жесткий-мягкий, плюнь-проглоти или выдохни-вдохни)...»

В главе, посвященной Уэчи-рю (на стр. 71) Марк Бишоп пишет: «Стиль Пангай-ноон, что означает „твердый – мягкий“, которому обучал Сю Си Ва, основывался на жестких атакующих ударах и мягких блоках».

В уже упоминавшейся замечательной книге Алексея Горбылева «Становление Сито-рю каратэдо» на 40-ой странице читаем: «В ряде работ утверждается, что первоначально до появления названия «Сито-рю», Мабуни Кэнва называл свою школу «Ханко-рю», что означает «Полужесткая школа»... В сущности, в названии «Ханко-рю» заключена та же идея сочетания мягкости и жесткости, что и в названии «Годзю-рю»... С другой стороны, в книге Мабуни «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» в разделе «Школы каратэ» представлена классификация стилей китайского ушу на «жесткие» (кохо – «способ льва», «способ тигра»), «мягкие» (дзюхо – «способ собаки», «способ обезьяны») и «полужесткие» (ханкохо – «способ журавля»).

И еще одна цитата все из того же «Окинавского каратэ» М. Бишоп. На стр. 184 в главе, посвященной «Сёрин-рю» («Кобаяси») он приводит слова известного мастера Ютёку Хига: «Сёрин Рю, – сообщил мне Хига, – получил свое первоначальное название от Анко Итосу, а не от Тёсина Тибаны и является естественным стилем, как ходьба по дороге». Он назвал

свое каратэ «мягким, пояснив, что «твердое» больше подходит для молодежи, но не для людей зрелого возраста. «Конечно, – продолжил он, – мягкое содержит в себе твердое и представлено кругом с точками вокруг окружности. Круг символизирует «мягкое», а точки – «твердое». Это и является принципом, на котором базируются все боевые искусства».

Понятно, что с резкостью в каратэ проблем не было и нет, а вот золотую середину между твердым и мягким найти совсем не просто.

Естественность движений

Давайте еще раз вчитаемся в строки: «Сёрин Рю... является естественным стилем, как ходьба по дороге». В этих словах, на мой взгляд, скрыт еще один критерий правильной техники. Изначально каратэ содержало либо естественные движения (т.е. совершаемые нами в повседневной жизни. С этой точки зрения каждый шаг человека есть отработка мае – гири. По крайней мере, тренируются те же самые мышцы, и нарабатывается похожая траектория), либо органичные (т.е. легко усваиваемые).

Традиционно считается, что: *если, повторив движение 254 раза* (число магическое. Считается, что после стольких повторений в сжатый период времени, *мышцы* запоминают движение. На точности числа не настаиваю. Думаю, что с практической стороны достаточно повторить раз двести – триста.) *оно не ощущается как удобное, комфортное, органично присущее тебе, то это позднейшее спортивное наслоение. Реально работающая техника должна быть, прежде всего, удобной.*

Люди часто создают себе трудности, и, успешно преодолев их, чувствуют себя круто. Я знаком с несколькими практиками, сделавшими современное спортивное каратэ *эффективным в бою*. Им удалось «прорваться» сквозь позднейшие наслоения, тренируясь по шесть-восемь часов шесть раз в неделю.

Но правое ухо все-таки удобнее чесать правой рукой, а не левой ногой. Хотя в использовании левой ноги для этой цели можно достичь совершенства. И разница станет *почти* незаметной. Однако, если столько же времени тренировать естественные, органично присущие человеку движения, то эффективность такого бойца просто невозможно переоценить.

Некоторое время назад, я увидел вариант постановки блока «шуту-учи» вовсе не «шуту» (т.е. внешним ребром ладони). Сначала рука блокируется внешней стороной запястья (ловится внешним сгибом запястного сустава), а затем круговым движением руки наружу отбрасывается в сторону. При этом, в конечной фазе, рука выглядит, как будто блок был поставлен действительно «шуту»: вот откуда взялись позднейшие наслоения.

Почему я здесь привел этот пример? Дело в том, что за долгие годы отработки этого блока внешней стороной ребра кисти, он так и не стал для меня органичным. Как-то я всегда ощущал его вычурным, неестественным. Как только я попробовал защищаться внешним сгибом запястья, возникло ощущение, что делал это движение всегда.

Эх... а сколько кругов вокруг зала было пройдено в низкой дзенкуцу-дачи с партнером на плечах? А сколько гусиным шагом? «Если бы молодость знала, если бы старость могла...»

Приведенные примеры, надеюсь, наглядно показывают, что мастера каратэ Окинавы пытались создать идеальный стиль, совмещая и синтезируя мягкие и жесткие действия, дабы создать гармоничный и эффективный способ ведения боя.

К слову сказать, все меньше и меньше людей продолжают придерживаться точки зрения, что каратэ – это искусство крестьян. Понятно, что крестьяне физически не имели воз-

возможности заниматься боевыми искусствами, тем более, их создавать, углублять философские, энергетические, стратегические и прочие аспекты.

Масса исследователей, например, тот же Бишоп приводит примеры наглядно подтверждающие, что каратэ создавало сословие сидзоку. По сути «сидзоку» можно перевести с японского, как «самурай». («Сидзоку» стали называть одно из сословий, образованное из самураев после реформации Мейдзи.) Только эти люди имели необходимый уровень образования, достаток и время для того, чтобы путешествовать, в том числе не только по Окинаве, но и по Японии, Китаю. Только они имели возможность обмениваться информацией и развивать, синтезировать, углублять то искусство, которому отдавали всю жизнь.

Глава III Процесс закрытия каратэ или Становление «беззубого» каратэ

Надо сказать, что каратэ скрывали во все времена (как и любое эффективное оружие. *Когда-то* это было чем-то вроде атомного оружия сейчас, то есть самым смертоносным оружием). На стр.216 «Окинавского каратэ» подробно объяснены причины такого обычая: «Канэсима был воспитан на традиции, что боевые искусства предназначаются для защиты семьи, короля и страны. Рюкюйский кодекс воинской чести и морали, с его точки зрения, базируется на чувствах приличия и пристойности, или попросту на том, что каждый должен знать свое место. Настоящие мастера боевых искусств тренировались наедине, тайно, в домашней обстановке, не раскрывая своих секретов никому, кроме самых близких членов семьи, нескольких преданных и надежных учеников и последователей.

Они никогда публично не демонстрировали своё мастерство, чтобы политический или какой-либо иной противник не обнаружил слабое место в их технике и не использовал его в своих интересах в случае вызова на бой в Цудзи. Участие в бою никогда не афишировалось, потому что какой-нибудь удар во время боя, даже неэффективный, мог вызвать смерть через несколько дней или лет, в результате чего оставшийся в живых участник поединка оказывался втянутым в продолжительные и дорогостоящие судебные расследования. «Многие современные учителя, которые заявляют, что они ученики и последователи какого-то мастера, – сказал мне Канэсима, – фактически выучили три или четыре каты. По традиции учителя обычно строили методику и программу обучения конкретного ученика в зависимости от его прилежания, а также других качеств и достоинств. Вот почему одна и та же ката, которой обучал единственный „старый мастер“, теперь имеет несколько вариантов исполнения у разных современных учителей».

На стр 239 ему вторит известный мастер Сэйтоку Хиги: «С точки зрения Сэйтоку Хиги, ката Суси – но Кун, которой обучают в других стилях, представляет собой удлиненную версию вышеупомянутой каты Суси – но Кун (за вычетом движений, напоминающих борьбу ти), изобретенной Сандой Тинэном специально для демонстрации на показательных выступлениях».

Чуть раньше на стр.218—219 Бишоп приводит любопытную точку зрения известного мастера каратэ: «Выкрик „киай“, по мнению Канэсимы, вовсе не обязателен при обучении каратэ и тренировать его – „пустая трата времени“. Этим он дал понять, что „киай“, так же как и упражнение с напряжением всех мышц тела, направленные на его укрепление, первоначально были предназначены для публичной демонстрации и не способствуют росту мастерства в боевых искусствах».

Об этом же говорит и А. Горбылев в своей книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр 18): «В двадцатые годы Мабуні совершил несколько поездок в японскую метрополию. Так, в 1925 году он посетил город Вакаяма, где в то время жил Уэти Камбун, основатель школы каратэ Уэти-рю, который на протяжении ряда лет учился „кулачному искусству“ в Китае. Уэти был человеком скрытным и на Окинаве не распространялся о своих занятиях. Только перебравшись в метрополию в 1924 году, он начал обучать каратэ своих земляков, которые подвергались жестоким преследованиям преступников».

«Закрытие» каратэ на Окинаве

Однако, первым шагом на пути к каратэ, известному нам сейчас (то есть *осмысленно, сознательно искаженному*, а не просто *скрытому*). Мастера, демонстрировавшие свое искусство на праздниках, развлекали почтенную публику, а не передавали свое мастер-

ство боя. В этом контексте становится понятна старая окинавская пословица: «Показывать ката, но не объяснять приемы»), явилась революция «Мэйдзи», произошедшая в Японии в 1868 году.

Она лишила сословие самураев всех дворянских привилегий, что в свою очередь привело к тому, что профессиональным воинам пришлось выживать в условиях, когда они были предоставлены сами себе. Некую параллель риску провести с историческими событиями, которые случились в октябре 1917 года в России. Когда дворяне, лишённые всех привилегий, стали перед необходимостью физического выживания.

Некоторые сидзоку стали заниматься сельским хозяйством, другие перевозили на лодках путешественников или заготавливали хворост.

На странице 109 «Окинавского каратэ» читаем один из многочисленных примеров тяжелой жизни бывших дворян: «Сокэн рассказывал мне, что в последние годы XIX века его отец покинул деревню Тэра близ города Сюри, чтобы стать фермером в деревне Гадзя... Несмотря на благородное происхождение из сословия сидзоку, он подобно многим своим сверстникам, имевшим те же социальные корни, стал зарабатывать тяжелым трудом рикши, а также нанялся охранять деревню Гадзя и окружающие ее фермы от воров и браконьеров».

Там же на странице 139 читаем: «Тётоку Кьян избежал гибели во время страшной и кровавой битвы за Окинаву, но умер вскоре после этого на севере острова от изнурительной работы и недоедания...» От себя хочу заметить, что Тётоку Кьян вел свое происхождение от рюкюйского короля Сё Сэя, и, естественно, до революции Мэйдзи относился к высшему дворянскому сословию.

Еще один пример бедственного положения дворян можно почерпнуть из биографии Камбуна Уэчи (1877—1948) на странице 71 читаем: «В 1924 году в связи с безработицей на Окинаве Камбун Уэчи увез свою семью в центральную Японию и нашел там работу на швейной фабрике в городе Вакаяма».

Эти прославленные мастера каратэ пытались заработать на жизнь, устроившись на работу. Каратэ не было для них основным источником дохода.

Другие решили преподавать каратэ, пытаясь таким образом заработать на жизнь.

На стр 41 «Окинавского каратэ» читаем: «Хигаонна стал брать в ученики сыновей из богатых семей города Наха и занимался с ними во дворе дома своих родителей. Но он принципиально отказывался обучать хулиганов, изгоняя любого ученика, проявлявшего дурные черты характера»

Таким образом, впервые нарушилась клановая передача *от отца к старшему сыну*. Не ко всем сыновьям, а только к старшему сыну. Наглядным примером чему может служить несколько эпизодов из жизни Мотобу Тёкки, взятых из книги «Окинавское каратэ» Марка Бишопа. На странице 128 автор пишет: «... Тёкки Мотобу, или Мотобу Сару (обезьяна Мотобу), как его стали называть, родился в деревне Акахира, около Сюри, и был третьим сыном Мотобу Удуна, который был андзи высокого ранга. В то время, как старший брат Тёкки, Тёю, будучи старшим сыном в семье, получил отличное образование, и отец передал ему секреты семейной боевой системы ти в соответствии с существовавшим обычаем, Тёкки, чье образование было довольно запущенным, рос под присмотром матери...»

Чуть ниже на странице 130 читаем: «В 1921 году из-за того, что *извозчикий бизнес* (прим. выделено мной, Т.К.), которым занимался Тёкки Мотобу, потерпел неудачу, он поехал в Осаку со своей семьей в поисках работы и был принят *ночным сторожем* (прим. выделено мной, Т.К.), на прядильную фабрику».

От себя могу добавить, что титул Мотобу был «Андзи», что по окинавским меркам соответствует самому высшему уровню дворянской иерархии. Далее на стр 131 у Бишопа приводится весьма любопытный эпизод: «...Мотобу, чувствуя уверенность после победы в Осаке, решил испытать свое умение на старшем брате Тёю, а тот, отнюдь не умаляя досто-

инств Тёкки и не стараясь его унижить, играл с ним, вертел его в руках („как бы танцуя“) и швырял, как если бы Тёкки был ребенком. Поняв, насколько великолепно Тёю владеет техникой борьбы, Тёкки смирился и освоил множество новых приемов ти».

Чтобы у читателя не возникло ощущение, что все описанное выше скорее исключение, чем правило, приведу еще несколько аналогичных примеров из той же книги. На странице 28 сказано: «Норисато Накаима передал тайно свои знания только своему сыну Кэнтю, обучившему, в свою очередь, этому искусству только своего сына Кэнко Накаима...».

Далее (на стр. 29) Бишоп приводит любопытное психологическое наблюдение: «Когда я навестил его в его доме около Наго, этому человеку мощного телосложения было далеко за шестьдесят, и возраст уже давал о себе знать. Я также обратил внимание на ярко выраженный комплекс вины, который он испытывал перед его отцом за нарушение тайны семейного стиля. Будучи еще маленьким мальчиком, Кэнко в строгом режиме начал тренировки на своем дворе «при свете луны, для сохранения тайны».

А описывая начало изучения каратэ мастером Хигаонной, Бишоп на странице 39 пишет: «...однако, Хигаонне оказалось трудно найти хорошего учителя, поскольку бойцы того времени были связаны клятвой хранить тайну боевого искусства, которым они владели, а любая демонстрация своего искусства считалась дурным тоном. По словам Миядзато, Хигаонна решил предпринять путешествие в Китай...»

Я часто сталкиваюсь с точкой зрения, что Фунакоши главный виновник «превращения каратэ в балет», и даже разделял ее одно время. Каково же было мое удивление, когда на странице 167 «Окинавского каратэ» я прочитал буквально следующее: «В апреле 1901 года Итосу ввел каратэ в качестве предмета по общефизической подготовке в учебную программу начальной школы Сюри Дзиндзё в городе Сюри. «Но первоначально, – сказал мне Накама, – каратэ считалось слишком опасным занятием для маленьких детей, поэтому Итосу исключил опасные приемы и упростил свои другие каты и технику спарринга, сведя ее главным образом к ударам кулаком и блокам». Оказывается, что именно Итосу Анко начал активно видоизменять (а не только убирать наиболее эффективные техники) каратэ.

Об этом же говорит и другой известный мастер (М. Бишоп «Окинавское каратэ» стр.114): «Аракаки вспоминал, что когда он был подростком, часто случались уличные драки один на один, нередко заканчивающиеся смертью одного или обоих противников. По этой причине он, как и другие учителя, «маскирует» обучение и очень редко показывает действительно жизненно важные точки или «смертельные удары».

Данные цитаты я привожу в качестве иллюстраций того, что техника каратэ до революции Мэйдзи передавалась от отца именно к старшему сыну и была закрыта даже от других членов семьи, которые получали только общие принципы, подходы, представление о технике без знаний нюансов и тонкостей.

Таким образом, для того чтобы выжить, часть мастеров была вынуждена преподавать каратэ людям вне своих кланов.

В период с 70-х годов XIX века по 20-е годы XX века произошло первое закрытие каратэ, то есть из него была убрана часть эффективных техник, позволяющих одержать победу над противником.

«Закрытие» каратэ в Японии

Следующим этапом закрытия стало обучение японцев. В 20-е годы XX века сначала Фунакоши Гичин, Мотобу Тёкки, а за тем и другие мастера поехали в центральную Японию с целью преподавания там каратэ. Вызвано это было экономическими проблемами. Дело в том, что Окинава до сих пор является беднейшей префектурой Японии. Размеры острова чуть больше 100 километров в длину и 5 километров в ширину, поэтому не найдя необхо-

димого количества учеников, и не имея возможности зарабатывать преподаванием боевых искусств, мастера отправились в центральную Японию.

В книге «Становление Сито-рю каратэдо» Алексей Горбылев приводит слова Мабуни Кэнзэя, описывающего этот период (стр.14): «После упразднения княжества Рюкю и учреждения префектуры Окинава, семья Мабуни также получила дворянский статус, и, как рассказывают, мой дед получил от правительства единовременное денежное пособие и открыл на эти средства магазин сладостей. Однако это предприятие быстро вконец разорилось, потому что отец из-за своей щедрости раздал все сладости своим друзьям...». Ниже Мабуни Кэнзэй вспоминает (стр.26): «Около года я, по совету отца, помогал сэнсэю Кониси проводить занятия по каратэ в Токио, одновременно изучая у него «костоправное искусство дзюдо» (дзюдо сэйфукудзюцу), потому что отец беспокоился, что одним каратэ я не смогу прокормить себя».

Вряд ли стоит напоминать о том, что Япония оккупировала Окинаву. Самураи клана Сацума вторглись на остров в 1609 году. Вряд ли окинавские дворяне пылали страстной любовью к поработителям и захватчикам. Тем не менее, экономические причины вынуждали их обучать японцев, и это повлекло два очень важных следствия.

Во-первых, произошло вторичное закрытие каратэ, из которого были убраны оставшиеся эффективные технические и тактические приемы.

Во-вторых, именно с этого момента *каратэ-дзюцу* стало активно превращаться в *каратэ-до* и мастера стали активно пропагандировать каратэ, как систему развития личности, нежели искусство боя.

Кроме того, эффективную технику стали заменять приемы, заимствованные из японских, корейских и прочих стилей, которые изначально не были органично синтезированы в единую целостную систему. В связи с этим можно упомянуть появление таких ударов ногами, как маваші – гири или уширо – гири.

В своей книге «Каратэ-до. Мой образ жизни» Фунакоши Гичин (на стр. 40) прямо признает, что «Каратэ, которому учат сегодня, совсем не то, каким оно было всего 10 лет назад. А о том, которому я учился на Окинаве, и говорить нечего... Главное в каратэ, как в виде спорта, включенного в программу физического воспитания – простота. Оно должно быть по силам юным и старым, мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам».

Странная мысль: мне всегда казалось, что в боевом искусстве главное – это боевая эффективность. По сути, Фунакоши признает, что современное ему каратэ – это *уже* способ гимнастики.

Но изменениям подверглась не только техника, но и *методика* тренировок. Здесь надо отметить, что методы тренировок всегда составляли самую тайную тайну, самый секретный секрет. Это то, что не показывалось никому. В отличие от ката, которые иногда (хоть и с изменениями) демонстрировались публично, мастера постигали каратэ у себя дома, в одиночестве или в кругу самых близких родственников. Поэтому **методики тренировок каратэ всегда составляли самый большой секрет**. Нам по-прежнему не известны изначальные методы тренировок. В большинстве своем, оригинальные методики были заменены европейскими. А известные окинавские – не поняты. Смотри, например, главу о макиваре.

Подмену окинавских европейскими методами тренировок начал, по-видимому, Мабуни Кэнва. Так А. Горбылев в книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.107) пишет: «Анализируя набор методов физической подготовки, которые предлагал сэнсэй Мабуни, нетрудно заметить, что частью это были традиционные окинавские методы – упражнение со столбом макивара, с тиси, сай и др., а частью – заимствованные из европейской атлетики – упражнение с гантелями, эспандером, прыжки через скакалку».

В уже много раз цитировавшейся, и еще много раз цитируемой далее (а что делать? Книг по окинавскому каратэ на русском языке практически нет) М. Бишопу на странице

144 приводится эпизод из биографии известного мастера стиля Мацубаяси Рю Сёсина Нагамина: «В 1936 году Нагаминэ учился в центральной полицейской академии в Токио, в это время он имел возможность обучиться спаррингу и пройти курс практического рукопашного боя с инструктором Тёкки Мотобу. Он также встречался с учениками Сокона Мацумуры и Анко Итосу – Тёмо Ханасиро и Кэнцу Ябу, которые предупредили его, что каты каратэ в Токио претерпели значительные изменения и что Нагаминэ следует приложить усилия и постараться, чтобы каты, которым он обучал, сохранили свою первоначальную форму».

В статье «Мотобу по прозвищу «Обезьяна» (Журнал «Додзё» №3 за 2003г.) А. Горбылев приводит слова того же Нагаминэ: «Как вспоминал впоследствии Нагаминэ, в то время Тёки беспрестанно повторял: «Я бесконечно рад тому, что каратэ распространилось в Токио. Но для меня невыносимо наблюдать, как разрушаются великолепные древние ката, как их изменяют с необычайной легкостью»».

Поскольку революция Мэйдзи ликвидировала сословия самураев как профессиональных воинов и в центральной Японии, и на Окинаве, то и боевые системы и многие традиционные стороны японской и окинавской жизни также попали под запрет.

Однако, в это же самое время усиливаются милитаристские настроения в обществе и всячески нагнетается военная истерия. Но профессиональных военных больше нет, следовательно, необходимо в кратчайшие сроки *воспитать* молодёжь в воинственном духе.

В этой ситуации мастера, пытаясь найти место для боевых искусств в современном обществе, предприняли отчаянную попытку интегрировать окинавское каратэ в систему японских боевых искусств. Отсюда стали появляться, явно притянутые за уши, высказывания наставников о том, что каратэ – это искусство, которое воспитывает благородного мужа, воспитывает человека, что каратэ один из видов японского будо (пути воина) и т. д.

В связи с этим приведу две цитаты из книги Бишоп. На странице 170 он приводит письмо, направленное Итосу Анко в 1908 году в Департамент образования префектуры Окинава. Вот выдержка из этого весьма любопытного документа: «Тодэ не возникло из буддизма или конфуцианства. В недалеком прошлом Сёрин Рю и Сёрэй Рю были завезены из Китая».

На странице 215 Бишоп приводит интересные слова мастера стиля Тодзан Рю Синсукэ Канэсима: «Когда я был молодым, – сказал мне Канэсима, – никто никогда не вспоминал о Дзен, мы учились дышать правильно и медитировать, не упоминая этого слова. Однако каратэ базируется на тех же самых метафизических принципах. Если вы можете достичь состояния, подобного трансу, – „муссин“ – с помощью самогипноза, значит, вы владеете дзен – вот как все просто. Сейчас в ходу множество философских терминов, связанных с дзен, которые используются в основном в коммерческих спортивных залах как средство, предназначенное для того, чтобы заинтересовать постоянных учеников и произвести на них впечатление и чтобы привлечь новых учеников».

Алексей Горбылев в книге «Становление Сито-рю каратэдо» на странице 45 приводит слова сына Мабуни Кэнва Кэнъэйя: «Я уверен, что и отец вкладывал в этот герб значение «гармонии между людьми», мира. Ведь в своей уже упомянутой книге, изданной в 1934 году, он писал: «Истинная сущность воинского искусства – поддержание равновесия, а конечная его цель- гармония». И далее: «Сито-рю – это будо-каратэ». «Каратэ создавалось не как вид спорта, не как вид соревнования, а как вид будо», – завершает свою мысль Кэнъэй Мабуни. Хочу обратить внимание, что здесь используется термин «будо», а не «будзюцу». То есть воинский путь, а не воинское искусство.

Традиционно же для обозначения навыков ведения боя использовалось слово «будзюцу», что можно перевести как «воинское искусство».

В этой связи представляется весьма любопытным замечание, сделанное Омори Хироси в статье «Техника Сюри-тэ. Взгляд на перемены в мире традиционного окинавского каратэ через призму каратэ Сюри-тэ» (журнал «Додзё» №6 за 2005 год). По его словам: «... «Будо»

и «бусидо» – довольно неоднозначные слова. Обычно мы связываем слово «бусидо» с японской историей, однако до периода Мэйдзи (1868—1912) его почти не употребляли. Используемое сегодня слово «бусидо» впервые появляется в труде «Бусидо», написанном Нитобэ Инадзато и Утимура Кандзо после Реставрации Мэйдзи (1868) ... Точно также после Мэйдзи возникло и слово «будо», не существовавшее прежде. Им обозначается не какая-либо школа боя, а все различные школы, существующие сегодня...».

Внимательно вчитайтесь в уже упоминаемые строки: «Чтобы **развивать** (выделено мной, Т.К.) в дальнейшем **каратэ в качестве японского будо** (выделено мной, Т.К.) и поддерживать контакты с другими школами, действительно, требуется ввести название». (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо», стр. 38). Какое отношение каратэ имеет к японскому боевому искусству??? С точки зрения бизнеса все очевидно: рынок сбыта в Японии в сотни раз больше окинавского. Жители Метрополии значительно зажиточнее, и, следовательно, более платёжеспособны. Кроме того, они *совсем ничего не понимают в каратэ*. Клондайк! Эльдорадо! Но к дальнейшему *развитию* каратэ это не имеет никакого отношения.

Любопытную аналогию можно увидеть в появлении слова «у-шу» в Китае примерно в это же время и с тем же значением.

И чтобы окончательно убедить скептиков хочу в качестве «явки с повинной» привести цитату современного мастера каратэ Кэйго Абэ, Главного инструктора JSKA, 8 Дан (интервьюер Томас Касал, Главный инструктор JSKA США, 6 Дан, оригинал статьи находится по адресу www.karatenomichi.ru/articles/interview/14.html):

« – *Современные версии ката очень отличаются от оригинальных. Что вы думаете об этих изменениях?*

– С точки зрения применения ката эти изменения не были хороши; с точки зрения биомеханики – изменения очень позитивны. Накаяма сэнсэй первым провел научные исследования в области каратэ и ката в частности. Его открытия позволили развить каратэ до того уровня, который мы имеем сейчас. Благодаря этому он все еще продолжает учить нас всех.

– *Сэнсэй, вы сказали, что «с точки зрения применения ката эти изменения не были хороши». Не могли бы вы объяснить это?*

– Да, конечно. Изначально ката были разработаны для будо. Ката составляли некую библиотеку техник, способных лишить противника трудоспособности или даже жизни. Помните, что многие ката и техники появились в Китае, а Китай участвовал во многих войнах. В конце концов, эти боевые методы попали на о. Окинава, который был охвачен войной.

Заметьте, все поединки были рукопашными, и тогда не было «умных» бомб с лазерной наводкой. Убивали лицом к лицу от руки война. Вы только подумайте: они дрались за свои жизни среди трупов своих друзей. Крик, кровь, убийство, – все это развивало неописуемую ментальную концентрированность воина. Этой концентрированности невозможно достичь, не побывав в условиях ужасающей действительности, лицом к лицу с войной. Техники ката вышли из настоящего боевого опыта, когда было необходимо убивать, и убивать быстро.

Но войны настоящего очень отличается от войн прошлого, и мы не бойцы, которые почти ежедневно убивают кого-то на поле боя. Фунакоши сэнсэй разработал каратэ-до и противопоставил его каратэ-дзюцу, *искусство и философский образ жизни* (выделено мной, Т.К.) – одним боевым техникам. *Он сделал ката физически сложными и сфокусированными на динамике тела и красоте.* (выделено мной, Т.К.) Это позволило занимающимся сосредоточиться на борьбе с самым опасным противником современности, самим собой. *Этот переход от «дзюцу» к «до» был необходим для аккредитации каратэ в министерстве образования Японии и его преподавания в школах.* (выделено мной, Т.К.)

В результате на сегодняшний день каратэ занимаются миллионы людей; что-то было потеряно, но обретено что-то гораздо большее. В любом случае, будо присутствует в нашем

каратэ. Если вы усердно тренируетесь и глубоко изучаете каратэ, то поймете, что исконные принципы и техники все еще живы, только выглядят несколько иначе». Простите за обширную цитату, но, на мой взгляд, она достойна того, чтобы прочесть ее целиком. Я не встречал, чтобы известный мастер *так проболтался*.

Хочу обратить ваше внимание на то, что фактически с 10-х – 30-х годов XX века акцент в каратэ смещается именно на воспитание человека в духе преданности Японии и готовности пожертвовать жизнью ради ее процветания. Все реже упоминается идея иккен хисацу. Она постепенно заменяется важностью самоизменения, саморазвития, самосовершенствования, следования пути и т. д. И здесь происходит очередное закрытие и подмена понятий!

Да, действительно, для того, чтобы достигнуть степени мастерства и «убивать одним ударом» необходимо изменить и собственное сознание, и собственный ум, изменить в себе массу качеств, став более гармоничной личностью. Но не надо ставить телегу впереди лошади. Речь идет именно о совершенствовании от физических упражнений, от навыков боя, навыков борьбы к духовному изменению. *Само по себе каратэ не содержит конфуцианских идеалов, не содержит буддийских принципов, а является искусством эффективной борьбы, способа самозащиты, выживания в бою!*

Проблема «закрытия» боевых искусств, подмены понятий, попытки выдать одно за другое не нова. Удивительно, но, читая книгу Я. Цунетомо «Хагакуре» («Сокрытое в листве», СПб, «Евразия», 1996г), я трижды (!) наткнулся на описание аналогичных ситуаций. Это 400 лет назад! Так на странице 49 помещены замечательные и весьма глубокие слова: «Плохо, когда преданность одному идеалу подменяется преданностью двум другим. Когда человек шествует по Пути Самурая, он не должен искать других идеалов. То же самое касается самого Пути. Поэтому неправильно изучать Путь Конфуция или Путь Будды и говорить, что это Путь Самурая. Если человек понимает это, он будет слушать проповеди о других Пути, но при этом с каждым днем все больше постигать свой собственный». Потрясающее по проницательности и актуальности высказывание. Трудно сказать лучше!

А вот дополнить и уточнить можно. Там же на странице 103 читаем: «Тот, кто учит буддизму молодых самураев, совершает великую ошибку. Дело в том, что после этого они будут видеть вещи двояко. Но человек, который не направляет свои усилия в одном направлении, ничего не достигает. Буддизм под стать изучать старикам, которые ушли в отставку. Но если воин может двадцать четыре часа в день без усталости нести на одном плече преданность и чувство долга, а на другом смелость и сострадание, он будет самураем».

Ну и куда же без примера. Слова самураев никогда не расходились с делами; и автор «Хагакуре» приводит такой вдохновляющий эпизод чуть ниже на странице 139: «Господин Сима послал гонца к своему отцу, господину Аки с посланием, в котором говорилось: «Я собираюсь совершить паломничество в храм Атаго в Киото». Господин Аки спросил у гонца:

– Зачем он собирается делать это?

– Атаго – божество, покровительствующее стрельцам из лука, – ответил гонец, – а господин Сима желает добиться успеха в войне.

– Это полностью бесполезно! – сердито ответил господин Аки. – Должен ли доблестный воин клана Набэсима ездить на поклон к Атаго? Нет, не должен. Даже если Атаго пожелает воплотиться в рядах противника, доблестный воин должен одним ударом разрубить его пополам».

Опасность подмены одного Пути другим осознавалась не только в Японии. В Индии, например, были сказаны замечательные слова (кажется в Махабхарате): «Чужой Закон опасен!» Но коммерсанты от Пути и манипуляторы все так и не успокоятся. А жаль!

20-е – 40-е годы XX века, как раз охарактеризовались повсеместным переходом от понятия «дзюцу» к понятию «до», то есть от «воинского искусства» к «Пути». Парал-

лельно с этим стал стремительно (за каких-нибудь 10—20 лет) утрачиваться фокус на реальный бой, стала «закрываться» техника, убираться наиболее эффективные приемы и тактики.

Более того, одновременно с этим произошла странная метаморфоза. (Их было много за время существования боевых искусств.) Как раз к 10—20-м годам XX века относится период начала милитаризации японского общества, когда в массы стала активно внедрять мысль о японской гегемонии на Тихоокеанском побережье и в Юго-Восточной Азии. И боевые искусства вообще, и каратэ, в частности, было использовано в качестве инструмента воспитания воинственного, я бы даже сказал, агрессивного духа у японцев. Что, по сути, противоречит идеологии боевых искусств. Агрессия и агрессивность, *желание* убить или покалечить противника, или победить его мешают ведению боя и отвлекают воина от задачи эффективного поражения врагов.

Каратэ – это реальное оружие. Возникает вопрос: сам по себе автомат, агрессивен или нет? Нож – агрессивен или нет? Бывают агрессивные намерения его владельца, того, кто хочет его применить. Так каратэ, являясь по своей сути оружием, не может быть ни агрессивным, ни миролюбивым. Агрессивными или миролюбивыми могут быть люди, применяющие его.

В очередной раз произошла подмена. И каратэ стали применять в качестве способа нагнетания военной истерии внутри Японии. В качестве примера снова приведу цитату из письма Итосу Анко в Департамент образования префектуры Окинавы, датированное как раз 1908 годом. (Цитирую по Бишопу стр. 170—171). «...Если бы дети начинали заниматься тодэ (т.е. каратэ. прим. моё, Т.К.) с начальной школы, то ко дню призыва в армию они были бы хорошо подготовлены к военной службе... В течение 10 лет тодэ распространится по всей Окинаве и центральной Японии. Это послужит ценным вкладом в дело *милитаризации* (прим. выделено мной, Т.К.) общества...»

«Заккрытие» каратэ в мире

После закономерного финала этой ситуации, когда Япония потерпела сокрушительное поражение во Второй Мировой войне, многие мастера пытались применять искусство каратэ для поднятия морального духа своей нации. Разгром Японии, и особенно, кровавая и длительная битва за Окинаву, существенно сказались на развитии каратэ. Множество мастеров и их учеников погибло. Огромное количество книг и додзё сгорело. Жители Японии стали перед реальной проблемой выживания в условиях голода, болезней, нищеты. Все это, мягко говоря, не способствовало *развитию* каратэ.

С другой стороны, японцы увидели в западном мире неограниченный рынок для продажи своего к тому времени уже псевдоискусства.

Есть немаловажный лингвистический факт, в японском языке слово «гайдзин» означает «иностранец», и имеет смысловой оттенок «понаехали тут». Не надо забывать, что для любого японца, представители западной цивилизации – это всегда «белые обезьяны». Он по праву рождения считает себя стоящим несоизмеримо выше, нежели представитель западной культуры. (Справедливости ради, стоит отметить, что белые примерно так же относятся к японцам и другим азиатским нациям и народностям. Что поделать, в той или иной мере шовинизм характерен практически всем народам.)

Начиная с 50-х годов XX века, возникла экспансия японских боевых искусств вообще, и каратэ, в частности, на Запад. Вот тут на «белых обезьянах» по полной оторвались уже не только и не столько окинавцы, сколько японцы (то есть по миру начало победное шествие уже *японское* каратэ, чтобы вам ни говорили в многочисленных Федерациях).

Кроме того, сразу после проигранной войны, японцы столкнулись с запретом боевых искусств американскими оккупационными властями. В этой ситуации многие организации,

пытавшиеся возродить традиционные воинские техники пропагандировали сугубо спортивные, состязательные цели. *Произошло третье закрытие каратэ*. И окончательное превращение искусства боя в условную формализованную спортивную гимнастику. (Ещё раз повторю, что никого не хочу обидеть)

А для того чтобы цикл завершился, справедливость восторжествовала и все вернулось на круги своя, можно сказать, что европейцы в «отместку» японцам, с радостью стали копировать формальные упражнения. В массе своей они отказались от исследования глубин, истоков, корней, и, по сути, превратили боевые, воинские искусства в некое шоу, которое отличается только тем, у кого больше ярких полосочек на кимоно, эмблем, нашивок и т. д. (Особенно в этом преуспели американцы. Обратите внимание на их до-ги.)

Более того, во всех *международных* организациях, ассоциациях, федерациях и т. д. японцы давно отодвинуты от управления ими. Принцип работы всемирных спортивных организаций прост: одна страна – один голос. На ум приходит старая русская пословица: «За что боролись, на то и напоролись».

И как завершение трагикомической ситуации произошел «реэкспорт» японского каратэ на Окинаву. В доступных источниках мне нигде не встретилось описание «японизации» каратэ на Окинаве. Да и вряд ли этот процесс можно «разложить по полочкам», четко расписав этапы и определив периоды. Скорее всего, процесс ассимиляции проходил медленно и постепенно.

Однако в интервью Бишопу у мастера Синтаро Ёсидзато (стр 199—200) описывается момент перехода каратистов на японские дзюдо-ги. «...те, кто обучался каратэ, тренировались в обнаженном виде, не считая набедренной повязки или длинных хлопчатобумажных трусов. Это практиковалось во время занятий на открытом воздухе в Осаке даже в холодное зимнее время. Однако.... Бутокукай обязал каратистов во время публичных показательных выступлений демонстрировать свое искусство полностью одетыми.

Таким образом, все, кто занимался каратэ в центральной Японии, стали носить тренировочные костюмы для дзюдо (дзюдо-ги), а местные коммерсанты, воспользовавшись ситуацией и не заставив себя долго ждать, представили тренировочные костюмы, изготовленные из более легкого материала, которые они называли каратэ-ги.

Тенденция ношения тренировочной одежды распространилась с центральных островов на Окинаву, где даже сегодня все еще принято раздеваться по пояс во время занятий, и иногда удается встретить пожилого человека в набедренной повязке». Мне представляется весьма вероятным, что примерно также проходил процесс «реэкспорта» японского каратэ на Окинаву.

И как печальный финальный аккорд. Интервью Горбылева А. «Мастер каратэ в черной Москве» (журнал «Додзё» №5 за 2004г.): «Конно Сатоси: Ну, конечно, я очень многое открыл для себя на Окинаве. Там, на родине каратэ, еще сохраняются мастера, приверженные к каратэ традиционному. Но многое и меняется. Кто-то из мастеров уезжает работать за границу. Часть мастеров, в настоящее время, вошла в Федерацию каратэ префектуры Окинава, которая входит во Всеяпонскую федерацию каратэ, и, естественно, подчиняются требованиям этой организации, ориентированной в значительной степени на спорт – дело в том, что не члены Всеяпонской федерации не допускаются на ее соревнования, а молодежь хочет спорта».

Ну, и как печальный итог, звучат слова Икеды Хошу «Современное каратэ древнего стиля»: «Дело в том, что спортивное военное искусство не является сущностью и целью каратэ. Проблема кроется в том, что эта сущность и цель могут быть подменены». (т1, стр. 126)

В итоге все это вылилось в бесконечную гонку за черными поясами и победами, медалями и сугубо спортивными достижениями. Более того, японцы, после революции Мэйдзи

предприняли попытку скопировать европейскую культуру, не поняв ее суть, копируя лишь форму, внешнюю сторону. В итоге, отказавшись от своих корней, традиций, и обычаев, зависли над пропастью: лишившись своей культуры, и не поняв чужую.

И все-таки, чтобы не заканчивать главу на пессимистической ноте, вспомним, что у *любой* монеты есть обратная сторона. К сожалению, я не отношусь к старшим сыновьям окинавской или японской знати. И что-то мне подсказывает, что читатели этой книги тоже. Поэтому не будет преувеличением сказать, что мы с вами узнали о том, что существует такое понятие как «каратэ», только благодаря массовому распространению информации о нем по всему миру именно на 3-ем этапе «закрытия». Так у нас хотя бы появился шанс докопаться до сути.

Глава IV Каратэ, как это выглядит сейчас

(Во время написания этой книги, следующую главу я выложил в Интернет. Спасибо, за то, что голосов одобрения было больше. Однако всем своим «критикам», хочу сказать, что я ни в коем случае не против спорта. Более того, я очень уважительно отношусь к спортсменам. Это люди высочайших волевых качеств!

*Однако, я категорически против **подмены**. Практически все мальчишки приходят в секцию, чтобы научиться драться. Им это обещают, они потеют на тренировках, набивают шишки и синяки (а иногда и получают более серьезные травмы), **платят деньги**, а потом получают по лицу (не самый худший вариант) от обыкновенных уличных хулиганов, из всех видов спорта занимающихся исключительно курением и выпивкой.*

*Еще раз повторю, я за спорт. Я против обмана! Честно скажите, что у вас секция **спортивного** каратэ. В конце концов удар футболиста ногой ни чуть не слабее, чем у каратиста, но никто же не называет футбол боевым искусством. Не плюйте в колодец, из которого сами же пьете. Иначе мальчишки, разочаровавшись в «каратэ» уйдут во что-то «более реалистичное».)*

К сожалению, в основу подавляющего большинства стилей и направлений современного каратэ положен *сугубо спортивный принцип* – равенства возможностей двух соперников. Изначально уравниваются весовые категории, навыки, подготовка, правила, по которым соперники должны соревноваться. И так далее. Априори шансы у соперников равны. И побеждает тот, кто лучше подготовился по *спортивным правилам*, кто соответствует спортивным критериям победы, тот, кто лучше соответствует точке зрения судей.

В своей замечательной книге «Окинавское каратэ» Марк Бишоп на стр 34 в главе, посвященной Рюэй – рю мастера Норисато Накаима, пишет: «Накаима (Кэнко Накаима сын господина Норисато Накаима. Примечание моё, Т.К.) заявляет, что соревнования по японскому спортивному каратэ не реалистичны, так как все, что нужно для победы, это скорость; устойчивость, являющаяся важной составной частью любого боевого искусства, таким образом, становится не существенной. Он бы предпочел видеть схватки в полном защитном снаряжении, продолжающиеся в течение всего времени, отведенного на поединок (скажем, 2 или 3 минуты), нежели заканчивающиеся при первом же удачном ударе... По словам Накаимы, «при существующей системе часто побеждает не тот».

Известный писатель и исследователь каратэ, глава школы «Конно-дзюку» Конно Сатоси (писательский псевдоним Бин) так описывает один из срезов «оспортивлевания» каратэ («Мастер каратэ в черной Москве» журнал «Додзё» №5 от 2004г): «К примеру, давайте проанализируем, как изменилось каратэ при передаче его с Окинавы в Японию. Фунакоси Гитин познакомил токийцев с каратэ в 1922 году. Первые его ученики были в основном студенты университетов. А в то время университеты давали уже чисто европейское образование и студенты были убеждены: европейское образование и европейская наука – единственно верные. Естественно, что они ориентировались на европейские представления о методике спортивной тренировки и соответственно изменяли методику изучения каратэ.

Кроме того, студенты учились всего четыре года, а потом разъезжались кто куда. Следовательно, они за четыре года должны были получить довольно полное представление о каратэ, но если тренироваться по старой окинавской методике, то за четыре года можно выучить только ката Найфанти. Очевидно, что для студентов это было совершенно неприемлемо.... Но за четыре года даже очень упорных тренировок невозможно овладеть такими ключевыми компонентами техники каратэ, как гамаку (правильна постановка бедер и туло-

вища), мутими («встряхивание» туловищем в начале удара для разгона бьющей конечности) и тинкути (концентрация силы в момент удара).

Сразу после окончания Второй мировой войны американская военная администрация запретила практику будо. И в такой ситуации, чтобы получить возможность возобновить свою деятельность, многие организации стали отрекаться от будо и объявлять своей целью развитие спорта. Так, в частности, появилась Японская ассоциация каратэ (ЖКА), которая изначально заявила о том, что будет заниматься развитием спортивного каратэ.

Таким образом, можно выделить целый ряд этапов, когда каратэ претерпевало очень серьезные изменения. Изменялась сама его сущность. И при этом каратэ утрачивало свою изначальную боевую направленность. Поэтому-то я, хотя и не считаю, что все старое – хорошее, тем не менее, предполагаю необходимым вернуться к каратэ изначальному, потому что с точки зрения прикладной ценности, боевой эффективности оно значительно превосходит современное оспортивленное каратэ...

А. Горбылев: ...Какую бы сферу технического мастерства мы бы не взяли, мы всюду можем наблюдать прогресс. Возьмем, к примеру, спорт, легкую атлетику. Мы ясно видим, что за последние десятилетия спортсмены научились бегать быстрее, прыгать выше. Разве каратэ живет по другим законам? Разве оно не прогрессирует?

Конно Сатоси: Дело в том, что этот прогресс связан с очень узкой специализацией в одном виде деятельности. К примеру, можно представить себе каратиста, который прекрасно владеет ударами ногами. Если он будет придумывать правила соревнований, то, скорее всего, «сделает» их под себя. То же самое можно сказать про так называемые «полноконтактные бои», обставленные массой ограничений.

Естественно, что в старину на Окинаве бойцы тоже дрались в полный контакт, но тогда не было никаких правил. В основе изначального каратэ лежала идея подготовки бойца к действиям в любой, даже самой сложной ситуации, т.е. боец должен быть подготовлен достаточно универсально. А в спорте все наоборот. Здесь главенствует узкая специализация, а на соревнованиях побеждают спортсмены той организации, которая устанавливает правила «под себя».

Соревнования по кумитэ

Давайте кратко проанализируем, какие элементы спортивных соревнований присутствуют в кумитэ.

Начнем с «бесконтактных» правил ведения поединков

Аспектом, характеризующим современное каратэ, как сугубо спортивную дисциплину, является отсутствие кимэ (то есть приложения силы). Действительно, кимэ запрещено правилами бесконтактного каратэ. На самом деле, правило «суньдомэ» (букв. «концентрация на расстоянии в один сунь») предполагает кимирование, то есть приложение силы, но на 3 см ближе, чем находится реальный противник. Тем не менее, кимэ отсутствует у современных спортивных каратистов. Вызвано это тем, что никаких специальных судейских решений или замечаний по этому поводу не делается, а само по себе кимирование занимает значительно больше времени, чем простое «бросание» рук и ног в сторону противника.

Еще одним важным пунктом, который хочется выделить, является то, что фактически в современном спортивном кумитэ отсутствуют блоки. Даже примитивная связка «блок – удар», фактически сейчас трансформировалась в удар без блока. Вызвано это простой причиной: блок, как таковой не оценивается, с одной стороны. С другой стороны, спортсмены рассчитывают на суньдомэ, на то, что реально удар не будет доведен до цели, то есть удар не будет нанесен в контакт. Более того, если все-таки противник нанесет удар, то он получит сначала первое предупреждение, потом второе предупреждение и будет наказан баллом

тому спортсмену, который этот удар пропустил. Такая ситуация привела к практически полному отсутствию защиты. Отрабатывается только лишь опережение *некимированным* ударом удара противника.

Субъективное судейство, наверное, не нуждается в каких-то особенных комментариях и аргументах. Автор этих строк имел возможность близко наблюдать работу судей на Чемпионате Мира по Ситорию Сито-кай в Москве в 2003 году. Думаю, что все кто, так или иначе, интересуется каратэ в курсе этого события. «Объективность» судейства вызывала весь диапазон эмоций от ярости до неловкого смеха. К сожалению, подобная ситуация сложилась не только в Сито-кай, это относится к любому спортивному стилю, то есть стилю, по которому проводятся соревнования.

Видеозаписей не предусмотрено, повторов не предусмотрено, и ситуация разворачивается таким образом, что *судьи являются абсолютными и полноправными властителями судеб*. Только от их решения зависит победа или поражение спортсмена. Обратите внимание: не от тренированности, силы, реакции, выносливости спортсмена, его тактической или психологической подготовки. В настоящее время даже *сугубо спортивная идея честного соперничества абсолютно дискредитирована!*

Вспоминается один любопытный эпизод. Дело было в начале 90-х, поэтому я не помню, как назывались соревнования и действующих лиц. Но поступок спортсмена достоин того, чтобы рассказать о нем. В поединке сошлись 2 соперника, один из которых представлял команду организаторов чемпионата. Спортсмен, представлявший «неорганизаторов» сразу провел 2 результативных действия, за которые получил оценку... его соперник. К его чести боец «команды организаторов», увидав такую наглую и явную несправедливость, демонстративно опустил руки и, не защищаясь, позволил противнику нанести удар, который судьи были **ВЫНУЖДЕНЫ** оценить. К сожалению, больше я таких благородных поступков на соревнованиях не видел. Хотя и в том поединке, «несмотря на все его усилия», победил ... «боец организаторов».

В каждом стиле постулируется, что удар оценивается только из правильной устойчивой широко поставленной стойки, обычно дзенкуцу – дачи, сопровождаемой кийай. Дошло до того, что удар без выкрика не оценивается, из-за его якобы слабости. (Бедные-бедные, несчастные ниндзи, которым по этой логике буквально приходилось уговаривать противника ложиться, ведь кричать в лагере противника в момент кимирования им даже не могло придти в голову.) Кроме того, не стоит забывать мнение о том, что выкрик нужен лишь для показательных выступлений.

Еще один немаловажный нюанс – способ перемещения «челнок». Думаю, что практикующие современное каратэ понимают, о чем идет речь. В двух словах. Это перемещение, связанное с резким сокращением дистанции, то есть входом на расстояние проведения атаки, а после окончания ее выходом на удаление, на котором противник не может совершить контратакующие действия. Более подробно на вреде «челнока», я остановлюсь ниже.

Очевидно, что еще одним моментом является отсутствие бросков в спортивной технике каратэ. Фактически правилами некоторых федераций они запрещены. Но даже в тех стилях, где броски разрешены, на практике они применяются крайне редко. Потому что, с одной стороны, требуют достаточно большого времени на проведение, а, с другой стороны, каких-то специальных очков за них не дают, специальных оценок за них не предусмотрено. И, таким образом, они «вымыты» из арсенала современных спортсменов-каратистов.

Ситуация в «полноконттактных» правилах ведения боя также далека от идеальной.

В современном каратэ изъяты наиболее реальные приемы. Убраны удары в пах. Убраны удары по суставам. Запрещены обозначения ударов в наиболее жизненно важные части тела. Таким образом, арсенал реального боевого искусства сужен до условно безопасных приемов.

Характерной техникой современного каратэ, является наличие высоких ударов ногами (удары ногами выше пояса). Появились они, во-первых, как дань зрелищности. Во-вторых, как естественная реакция на запрет ударов ногами по наиболее эффективным точкам, то есть по нижнему уровню (гедан). Удары в суставы запрещены, а в тех стилях, где разрешены лоукики (то есть круговые удары по бедру «маваши – гири») спортсмены достаточно быстро учатся «держаться» такой удар, то есть принимать его на бедро. Попасть ногой в корпус противнику, примерно одинакового с тобой уровня, на практике достаточно сложно. Вот и остается голова фактически единственной зоной, куда возможно наносить удары ногами.

Еще одной немаловажной особенностью спортивного кумитэ, является временной лимит. В разных федерациях бои длятся 2 минуты, 3 минуты или какое-то количество таких периодов. Само по себе *это является проявлением спортивного подхода к боевым искусствам*. Сложно себе представить, что реальная драка будет длиться ровно три минуты, и что противники заранее об этом условятся, и в течение 2 минут и 55 секунд не будут наносить каких-то решающих повреждений друг другу, а будут ждать некоего финального этапа их соперничества. На самом деле единственным правилом, по которому возможно вести кумитэ, является правило «сёбу иппон». Другими словами до первого действия, приводящего к победе, то есть до первого иппона.

Соревнования по ката

Что касается ката, то ситуация ни чуть не лучше, чем с кумитэ. Фактически соревнования по ката выродились в некоторую форму хореографии. Попробую аргументировать свою точку зрения.

Во-первых, для того чтобы участвовать и побеждать в соревнованиях по ката, надо знать их много. Это странная точка зрения. Известно, что Мотобу Тёкки фактически практиковал только Найфанч.

На стр 133 М. Бишоп пишет «Хотя Мотобу знал 2 каты каратэ- Найханги и Пассай, обычно он обучал учеников только своей собственной интерпретации ката Найханги, в которую были включены захваты и бросковая техника, напоминающая приемы борьбы ти».

Историки боевых искусств расходятся в точках зрения практиковал ли Мотобу еще какие-то ката. (Они дискутируют на тему: практиковал ли Мотобу ката Бассай. Другими словами, обсуждается сколько ката *отрабатывал* один из самых реальных бойцов каратэ 2 или 1!?) Фактически можно считать установленным, что львиную долю времени он практиковал только Найфанч.

Другой основоположник современного каратэ Тёдзюн Мияги сформулировал свою знаменитую мысль еще категоричней. «...кату Сантин следует выполнять по 30 раз в день; если бы кто-нибудь отрабатывал эту кату всю свою жизнь, то у него практически не было бы необходимости учить что-либо еще – в Сантине есть все» (М. Бишоп «Окинавское каратэ» стр. 47)

Там же на стр. 121 читаем «В стиле Исиминэ рю есть только 3 каты- Кума-тэ (или Кума-ди) Сантин, Найханги и Пассай»

М. Кэнва, этот «коллекционер ката» считал, что «Одна – две ката – вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут „твоими“». Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек не выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учитесь правильно и отрабатывайте одну – две ката, и когда придет время их применить, то, независимо от вашего сознания, они окажутся эффективны сверх всяких

ожиданий... ката составляют половину успеха, а прочие тренировки – другую половину» (В. Дубинин, А. Горбылёв. «Сито-рю каратэдо» журнал «Додзё» №4 за 2000г, с. 2—16)

Я думаю, практики каратэ согласятся, что движения Сантин и Найфанч очень простые. Однако, в этой простоте скрыта возможность для расшифровки фактически бесконечного количества приемов, тактик, стилей, темпоритмических особенностей ведения боя и так далее, и тому подобное.

Однако, в современном каратэ на соревнованиях с такими ката фактически невозможно получить высокие баллы. Приходится учить не только много ката, но и чем сложнее форма, тем выше балл обычно ставят за нее судьи. Фактически это приводит к тому, что спортсмены владеют формальной стороной многих кат, не понимая сути, глубины, всех возможностей, заложенных в них. На практике отработка кат превращается в некие сложные, ритуализированные танцы. (Никого не хочу обидеть, но это правда.)

Формальные критерии оценки, используемые судьями, приводят к тому, что побеждает зачастую не самый сильный спортсмен, а выглядящий наиболее каноническим образом. Его ката выглядит наиболее «правильно» с точки зрения внешних критериев, с точки зрения внешних факторов оценки. Получается, что форма доминирует над внутренним содержанием, и это хорошо видно в тех паузах, которые делают спортсмены во время исполнения ката. Основной акцент ставится не на реалистичность данной ситуации, не на ощущениях ведения боя во время исполнения ката, а на красоте данного камаэ (положения тела). (Если исходить из предположения, что в ката рассматриваются различные способы ведения *реального боя* (а, иначе, зачем они вообще нужны?), то сложно объяснить остановки и паузы во время демонстрации формы. Так, во время боя устал, решил постоять отдохнуть.)

На следующих этапах соревнований обычно требуется показывать бункай то есть расшифровку движений, приемов. Здесь мы опять сталкиваемся с выхолащиванием современного каратэ, разбирается и демонстрируется только один вариант бункай, являющийся «каноническим», «классическим» в данном стиле по правилам данной федерации. При этом упускается тот факт, что в любом ката зашифрованы бесконечное количество техник, приемов, методов ведения боя и так далее. Можно еще раз напомнить слова Мияги «... в Сантине есть все».

В итоге в современном спортивном каратэ отсутствует даже попытка осмыслить ката, как рисунок реального боя. Вершиной оспортивлевания ката, на мой взгляд, является командное ката. Трое спортсменов синхронно (надо признать, и очень криво) выполняют определенный набор действий. Что может быть дальше от жизни? Сложно себе представить, что в реальной ситуации на трех бойцов нападают синхронно с разных сторон одинаковыми приемами, и они одинаковым образом реагируют. Более того, это не ситуация круговой обороны, потому что лица спортсменов повернуты в одну сторону. И основным критерием правильности исполнения командного ката является синхронность выполнения движения, одинаковость и одновременность выполнения всех движений. Что может быть дальше от критериев истинного боя???

Более того, существует пропасть между ката и кумитэ. Несмотря на то, что все мастера всегда говорили и говорят, что необходимо практиковать ката и в нем находить элементы для кумитэ. А, отрабатывая кумитэ, глубже осмыслять, понимать ката. В реальности спортсмены практически всегда делятся на две категории. Это так называемые, «катиисты», и так называемые, «кумитисты». «Катиисты» никогда не практикуют спарринг и соревнуются лишь в отточенности движений и в идеализированности внешних форм. «Кумитисты» глубоко призируют «танцоров», и считают, что самое главное это резкость ударов, скорость, реакция. А ката никакого отношения к этому не имеют. Редчайшие исключения из этого разделения, к сожалению, только подтверждают правило.

Лекарство от этой проблемы лежит на поверхности, и я очень надеюсь, что какая-нибудь Федерация (а может быть и несколько, чем черт не шутит?!) возьмет на вооружение идею «троеборья каратэ». То есть создаст правила соревнований, в которых участники должны будут состязаться в кумитэ, ката и тамешивари. Таким образом, *участник будет вынужден тренироваться комплексно.*

Более того, в принципе ничего не мешает добавить сюда состязание каратиста против кендоиста (как это изначально и задумывалось Мацумурой Соконом. Интересно посмотреть, как *мгновенно и принципиально* изменится техника кумитэ.), одного бойца против группы, и безоружного против вооруженного, например ножом (как наиболее опасного вида современного оружия, на мой взгляд). Понятно, что оружие вряд ли стоит применять настоящее, но с помощью современных средств контроля *при желании* можно достаточно объективно выявлять победителя. Я имею в виду весь диапазон средств от примитивных красок, нанесенных на рабочие части оружия, до средств фиксации ударов (как в современном спортивном фехтовании) и средств видеозаписи.

Ну, и чтобы как-то оправдать соревнования по командному ката, можно ввести командное кумитэ – группа против группы. Вот где понадобится сплоченность, чувство локтя и плеча.

Даст Бог, я доживу до момента проведения подобных соревнований по «троеборью» или «семиборью» каратэ.

Однако, помечтали и хватит. Давайте вернемся в реальность. Многие исследователи и практики боевых искусств, такие как, Юрий Юрьевич Сенчуков, совершенно справедливо замечают, что фактически в современном каратэ приходится *трижды* или даже *четырежды* *переучивать технику*. Когда новичок приходит в зал, он изучает кихон, то есть базовую технику (основные перемещения, удары, блоки).

Через какое-то время обычно начинается изучение ката. Вдруг он с удивлением замечает, что в ката те же самые приемы реализованы несколько по-другому. Часто можно наблюдать более узкие стойки, иные положения рук, более короткие шаги и т. д. и т. п.

Но и это еще не все. Начиная спарринговать в *спортивной* ситуации, вдруг выясняется, что *ни ката, ни кихон не имеют отношения к современному спортивному пониманию ведения боя*. И необходимо отбросить все наработки, которыми он овладел до этого, чтобы заново наработать технику, необходимую для ведения спортивного поединка.

Но и это еще не все. Если ученик доходит до осознания того, что он занимается, ***современным спортивным гимнастическим видом физической культуры***, то ему необходимо четвертый раз переучиться, отказавшись от базового кихона, от формального понимания ката, и от спортивного понимания кумитэ. И приходится заново увязывать базовую технику, шлифовать ее внутри ката, и понимать, как ката работает в реальном бою, в бою, в котором необходимо ***выжить, а не победить по очкам.***

ВЫВОД, который напрашивается из всего вышесказанного – невеселый. ***Современное каратэ – это вид спорта, направленный на развитие скоростных двигательных реакций, своеобразный вид воинской гимнастики, не имеющий никакого отношения к реальному боевому искусству. Или если точнее сказать, реальное боевое искусство сильно испорчено, извращено современными спортивными трактовками и подходами.***

Каратэ, которое мы обрели

Глава V Как тренироваться каратэ

Парные отработки

Ну, вот мы с вами и подошли вплотную к разделу, непосредственно посвященному тренировочным методикам и отработкам. Но прежде, позвольте акцентировать ваше внимание на *принципиальном моменте*.

Уже много говорилось о различиях между спортом и боевыми искусствами. Хочу напомнить вам, уважаемый читатель, одно из них. В спорте главное – победить. Поэтому, мотивация почти всех спортсменов – это желание стать лучшим (сильнейшим, быстрее и т.д.). В боевых искусствах главная цель – не проиграть.

У китайцев есть замечательная пословица: «Когда два тигра дерутся, один будет убит, а другой – тяжело ранен». Понятно, что в современных додзё речь не идет о боях насмерть, однако я предлагаю вам культивировать именно такой подход, такой дух. В конце концов, не стоит забывать о самураях клана Сацума и об «иккен хисацу» в кубе. В фильме «Анти-киллер – 2» мне запомнился эпизод, где на вопрос одного из героев «Почему же они нас всегда опережают?». Персонаж Гоши Куценко отвечает: «Потому что мы на работе, а они на войне».

Если вы будете культивировать у обучающихся подход, *что каждая отработка приема, каждая схватка может быть последней, то качество техники, тактики, а главное, сознания, вырастет до небес*.

В моей книге очень много практических упражнений, которые необходимо тренировать в парах, тройках, четверках и т. д. Отсюда со всей остротой вытекает весьма важный аспект. **Всеми возможными способами, предельно жестко и последовательно искореняйте дух соперничества в додзё!**

Из того, что я написал в начале этого раздела, абсолютно не следует, что напарники должны пылать злобой друг к другу. Отнюдь. Более того, один из них, обычно это либо более опытный, либо начинающий первым упражнения, должен всячески способствовать прогрессу партнера. Кратким советом (иначе тренировка превратится в балаган и болтовню), наиболее реалистичным выполнением заданного упражнения и т. д.

Другими словами, один партнер должен всеми силами способствовать прогрессу второго, *работать на него*. В том числе постепенно увеличивая скорость и силу атаки, вынуждая реагировать напарника на пределе своих возможностей.

Однако задача никогда не сводится к тому, чтобы врезать, сбить с ног, «победить» противника. Его задача всегда сводится к помощи своему товарищу всеми возможными способами. После чего они меняются ролями, и уже второй всемерно работает на первого.

Да, и не забывайте про поклоны. Мы же не в шашки играем. В каратэ бывают синяки, ссадины, травмы.

Еще одно наблюдение – наилучший тренировочный эффект возникает в парах, где один партнер превосходит другого на 5—10%. Понятно, что мастерство не измеряется в процентах, но, думаю, что суть предыдущего предложения понятна.

Если оба партнера одинаковы по уровню мастерства им будет сложно чему-то друг друга научить. Если один на голову выше второго, то он будет его «забивать». Поэтому, ни он сам, ни его напарник не будут прогрессировать.

И только, если один из партнеров чуть сильнее, тренировки будут наиболее эффективны. Более сильный сможет отрабатывать технические или тактические нюансы и детали. А более слабый быстро поймет, что у него есть вполне реальный шанс противостоять сопернику, выложившись чуть больше, чем на 100%.

Ну и в заключение совсем простая мысль: пары должны постоянно разбиваться и перемешиваться, чтобы избежать привыкания к какому-то конкретному человеку, его телосложению, особенностям техники, тактики и т. д.

Наше защитное снаряжение

Для повышения КПД тренировок необходимо, чтобы условия их проведения были максимально приближены к боевым (жизненным).

Главной сверхзадачей каждой нашей тренировки является нахождение тончайшей грани между «каратэбикой» и «одноразовостью» занимающихся. Другими словами – как защитить себя от *реальных* ударов.

Отсюда следует, что очень важно правильно использовать защитное снаряжение. Более того, тренеру необходимо предельно четко формулировать задание данного упражнения, а всем исполняющим, как атакующим, так и защищающимся, контратакующим участникам данных отработок необходимо максимально бдительно и внимательно «присутствовать в данном моменте». (Отличная дзен-практика!) Это неременное условие для того, чтобы с одной стороны ваша техника была эффективна, с другой стороны, безопасна.

Начиная с 30-х годов XX века (а, возможно, и ранее) над идеей защитного снаряжения думали многие практики каратэ. С тех пор технологии совершили стремительный скачок. Хотя до сих пор кое-что из снаряжения нуждается в доработке.

Прошу все указанные торговые марки не воспринимать как анти – или рекламную кампанию.

Защита ног.

При отработке ударов ногами мишенью являются голени, колени и пах (выше мы не бьем). Для защиты ног лучше всего подходят хоккейные щитки полевых игроков. Не стоит экономить на собственном здоровье. «Полупрофессиональные» щитки (стоимостью 2000-4000 рублей) надежно держат даже маваша – гири в колено.

Еще один совет: для более надежной фиксации на ноге, обмотайте щиток скотчем поверх стандартных креплений. Осторожно! Следите за тем, чтобы не травмировать бьющую ногу (это одна из причин, почему мы тренируемся в спортивной обуви).

Защита паха.

Тренировки наглядно показали, что голень и колено, гораздо более удобные мишени, чем пах. В отличие от распространенного мнения, мы пришли к выводу, что попасть ногой в пах движущегося человека весьма непростая задача. Тем не менее, часть тренировочного времени мы уделяем и этой технике, естественно, применяя «раковину». Вот уж где точно экономить не стоит! Опыт показал, что наилучшего результата позволяет добиться защита фирмы Ramtl стоимостью около 7000 -9000 рублей, но, поверьте, она того стоит.

В любом случае, при покупке раковины в магазине необходимо проверить степень ее защиты. Для этого, одев ее на себя, попросите кого-нибудь нанести удары ногой, коленом, рукой в пах. При этом обращайте внимание на свои ощущения.

Защита корпуса.

Удары в корпус мы практически не отрабатываем (считая их менее эффективными, чем удары в голову, ноги и пах). Поэтому используем жилеты в упражнениях на отработку *тактических* навыков – идти вперед и обходить противника сбоку. Для этих целей подходят практически любые жилеты.

Защита рук.

При отработке «циркулярки» мы столкнулись с «одноразовостью» рук партнера. Другими словами, после правильного, акцентированного удара в предплечье или плечо, рука сильно болит или даже повисает. Что делать?

Выход нашелся довольно быстро: сделайте «бутерброд» из двух типов щитков. Вниз (ближе к руке) положите обыкновенные пластиковые футбольные щитки на голень (продаются практически в любом спортивном магазине, цена порядка 500—700 рублей), а сверху разместите короткие щитки (длина около 20 -25 см) на голень для БИ.

Вот на них лучше не экономить. «РЭЙ-СПОРТовские» дешевый, но не лучший вариант. В продаже имеются щитки из толстого полимера (полиуретана?). Они отлично гасят удар. А футбольные щитки, за счет своей жесткости, не дают импульсу проникать в руку, распределяя силу по поверхности. (Мы столкнулись с тем, что даже два слоя обычных щитков для БИ на голень легко «пробиваются» кимированным ударом.) Кроме того, верхний щиток надежно защищает бьющую руку от повреждений. Таких «сэндвичей» необходимо сделать по две пары на каждую руку (на предплечье и плечо).

Защита шеи и головы.

Тут кое-что ясно, а кое-что – нет. Для отработки удара в глаза разумно использовать очки. Наилучшим, но более дорогим вариантом, являются очки для горнолыжников: плотное прилегание и большая область защиты делает их исключительно удобными. Более «бюджетные» варианты вы можете найти в магазинах рабочей одежды.

Горло неплохо защищает медицинский шейный бандаж. Однако, при отработке ударов в горло и по шее, все-таки необходимо соблюдать осторожность.

Вот с защитой головы все не очень ясно. Мы используем «РЭЙ-СПОРТовские» шлемы для АРБ (Армейский Рукопашный Бой) с металлической решеткой. От пластиковых (забрал) мы отказались из-за сложности с дыханием и обзором из-за их запотевания. Кроме того, со временем пластик мутнеет.

Да, попутно еще одна маленькая рекомендация. Лучше, чтобы внутренняя сторона шлема была сделана из натуральной кожи. Она лучше впитывает пот и экологически является предпочтительным материалом. Из чего сделана внешняя поверхность – большой роли не играет.

Проблема, однако, заключается в том, то такой шлем *защищает от синяков, а не от сотрясений*. Как решить эту проблему мы пока не знаем. Исследования продолжаются, и мы будем благодарны читателям за любую помощь и подсказку. Пока, наши *теоретические* размышления привели к идеям подпружиненной маски (чтобы она как-то амортизировала удар) и перераспределению нагрузки с головы на плечи (такой принцип используется в защитных костюмах саперов).

Еще одно заимствование позволяет отрабатывать реалистичные удары ножом в голову. С этой целью мы используем маску для спортивного фехтования. Она отлично защищает лицо от уколов и порезов деревянным и даже металлическим ножом. Неплохо она справляется и с защитой горла и шеи. Но здесь все-таки требуется осторожность со стороны атакующего.

Защита кистей.

Для предохранения кистей во время отработки ударов в голову, защищенную шлемом АРБ, хорошо служат кожаные шингарды производства РЭЙ-СПОРТ (стоимостью около 1000 рублей). Внешняя поверхность из кожи надежно защищает кисть от царапин и расщеплений о металлическую маску. Еще одним преимуществом именно шингард является значительная длина. Открытыми остаются только самые кончики пальцев.

Другие тренажеры и приспособления.

Для отработки противодействия ударным и тычковым атакам (шест, арматура и т.д.) мы используем обычную палку, на которую сверху одета теплоизоляция для труб водоснабжения. Со стороны ударного конца изоляция сложена вдвое и выступает сантиметров на 10 (чтобы можно было безопасно отрабатывать тычки в лицо).

Снаружи изоляция обмотана скотчем, что позволяет значительно увеличить срок ее службы. Такая конструкция, на наш взгляд, соответствует золотой середине: удар достаточно жесткий за счет палки, и достаточно безопасный за счет изоляции.

Также мы используем щит с амбразурой, которую замотали скотчем во много слоев. Такая конструкция позволяет безопасно отрабатывать почти любые удары, начиная с уровня паха и заканчивая макушкой.

В резиновый манекен очень удобно отрабатывать удары в голову: кисть правильно «ложится» на контуры лица (чего не позволяет добиться обычный боксерский мешок). Покупать лучше удлиненный вариант (от макушки до конца боксерских трусов). В такой манекен замечательно выставляются удары в пах.

Критерием правильности нанесения удара (достаточности входа) в голову манекена, служит ее значительное отклонение. Каждый раз шея манекена должна складываться, при относительно неподвижном корпусе.

Да, и еще одно очень важное замечание. Устанавливайте высоту манекена хотя бы на 5—10 см выше вашего роста. В любом случае, не ниже 180—185 см. Увидите, насколько изменится ваша техника при работе в осязимо более высокого «партнера».

И уже совсем незначительное замечание – наливая воду в опору, не забудьте добавить в нее хлорку, «доместос» или еще какую-нибудь «химию», чтобы вода «не задохнулась». Эти вещества надежно останавливают процессы размножения всякой живности.

Наливая воду, оставьте примерно 20% пустыми, чтобы она могла свободно плескаться внутри. Иначе жидкость достаточно быстро выбьет пробку. Которую, в свою очередь, для большей герметичности, лучше закрутить на целлофан.

Боксерские мешки. Я являюсь последовательным сторонником длинных (около 180 см), тяжелых, но мягких, кожаных мешков. Закрепив его на высоте примерно 5 см от пола, вы сможете эффективно отрабатывать удары в нижний уровень, при этом, не забывая и про уровень головы.

Обратите внимание, что при отработке *сильных* (а не, например, секущих) ударов, необходимо, чтобы мягкий мешок значительно проминался, практически оставаясь на месте. А у упругого или жесткого (при его относительной неподвижности) должен начать вибрировать подвес (цепь, трос, веревка и т.д.). (Подробнее об этом можно почитать в разделе «Различные виды кимэ».)

Палку длиной около 130 см – дзё мы используем для выставления траектории ударов. Она ставится между начальной и конечной точками. Касаясь ее, ударная поверхность устремляется к цели. Соответствующие суставы должны обеспечить прямолинейность движения ударной поверхности к цели.

Методические рекомендации при отработке ударов в препятствия

Пожалуйста, помните! При работе в любое препятствие (грушу, мешок, щит, лапу, тамешивари и т.д.) *необходимо наносить удары исключительно голой рукой*. То есть так, как вы будете бить в ситуации реальной драки. Кисть должна постепенно привыкать правильно ложиться на ту или иную поверхность и укрепляться естественным образом.

Еще одно весьма важное методическое замечание. Отработав какое-то количество ударов в препятствие, необходимо нанести в два раза больше таких же ударов в воздух с макси-

мальной скоростью. (На форму и технику ударов можно не особо обращать внимание. Главное здесь – максимально возможная скорость. Чуть ниже я пишу про идею «сэйго». Этот подход разумно использовать и в этих упражнениях.) Если этого не делать, то в результате нанесения ударов в препятствия у вас будет серьезно падать скорость. (Тело бессознательно, рефлекторно тормозит ударную конечность перед мишенью.)

Чуть выше я написал про критерии нанесения сильного удара. Однако на то, как болтается мешок, отлетает лапа или проминается щит, обращают внимание практически все. Зато почти всегда забывают обращать внимание на ощущения собственного тела в момент нанесения удара в препятствие. А жаль.

Очень важно наблюдать, замечать и фиксировать их! В какую часть тела пошла отдача? (При правильной технике нанесения удара отдачи не должно быть вовсе.) Сильная ли она? Где находится ваш центр тяжести? В каком положении вы стоите? Устойчиво ли оно? И так далее и тому подобное.

Подобный подход позволит вам в кратчайшие сроки исправить ошибки ударной техники. Ведь препятствия дают уникальную обратную связь, они буквально показывают наши недостатки и изъяны. Чего невозможно понять за тысячи ударов в воздух.

«Шаолиньский принцип»

После того, как мы «нащупали» и начали применять на тренировках «Шаолиньский принцип», процесс обучения небывало ускорился. Да, что тут скрывать – просто поперло. Пожалуй, это одно из наших величайших «открытий» («ничто не ново под Луной...», однако, для себя мы этот принцип открыли сами).

Откуда я взял это словосочетание и что оно означает? Много лет назад, когда мне было 17 лет, один мой знакомый (Дима, привет!) рассказал, что знаменитая эффективность шаолиньских бойцов была обусловлена особым методом тренировки. Их ставили в такие рамки, что они не могли совершить ошибку.

Помните у Сунь Цзы «местность смерти» – это такая территория, что если воины пойдут вперед, они выживут, а если назад – то погибнут.

На мой вопрос о примере, вот что он мне рассказал. Для того, чтобы выставить правильный удар цки, на траектории движения руки находилось множество ножей, и если монах, искривлял траекторию, наносил удар неправильно, он немедленно резал руку об один из них. Таким образом, у монахов не возникало желание ошибаться, и они быстро прогрессировали в технике.

Скорее всего, это сказки. Как и множество других сказок о шаолиньских бойцах. Хотя бы потому, что, по сути, никто не знает, что происходило в монастыре Шаолинь, какова была изначальная техника, и что является правдой, а что мифами, легендами, выдумками и PR, связанными с таким раскрученным в современном мире бренде.

Как бы то ни было, само словосочетание мне понравилось, да и сам подход, достоин того, чтобы использовать его на тренировках.

Итак «шаолиньским принципом» я вам предлагаю называть подход, при котором вы затрудняете (а в идеале лишаете) у обучающего возможность совершения им ошибок. То есть вы создаете такие условия, при которых ему проще выполнить правильно, чем не правильно. А раз так, то он будет быстрее прогрессировать, не совершая глупых ошибок. «Шаолиньский принцип» позволяет отрабатывать как технические, так и тактические приемы, то есть готовить реального бойца в сжатые сроки.

Приведу несколько примеров использования «шаолиньского принципа». Очень важно отработать стартовый импульс, чтобы первой начинала двигаться именно ударная поверхность. (Подробнее об этом читайте в главе «Техника: общие принципы ударов») Возьмем

удар мае – гири. При полноценном нанесении этого удара, то есть когда нога проходит полную амплитуду, у обучающегося существует масса возможностей для ошибок. Вынос колена вперед, раскачивание таза, реверсивное движение руками, плечами и т. д.

Чтобы всего этого избежать, попросите вашего ученика нанести мае – гири с 5-сантиметрового расстояния (расстояние между стопой и мишенью составляет 5 см.). В этом случае он не сможет вынести колено, качнуть таз, не сможет шевельнуть плечами, просто потому что на такой дистанции это ему не поможет. Как только у него возник 100-процентно устойчивый навык старта стопой, он может переходить на отработку дальнейшего разгона стопы, вложения силы остального тела и т. д.

Другим примером является уракен. Можно долго объяснять траекторию движения, но если вы даете возможность обучаемому ошибиться, он это непременно сделает. Соедините кулак и мишень палкой (для этой цели отлично подходит дзё или любая другая палка), и попросите ученика провести кулак вдоль нее. Как только у него возникнет устойчивый навык правильной траектории (т.е. по прямой), переходите к следующему этапу.

Держите лапу в 5 см. от кулака, и пусть ученик бьет уракен в это препятствие. А чтобы у него не возникло желание, отводить локоть и как-то им манипулировать, привяжите этот локоть ремнем или поясом к корпусу. Таким образом, вы изолируете все суставы, кроме запястного. Значит, обучающийся будет вынужден наносить сильный, хлесткий удар с расстояния 5 см.

Вот мы и вынудили бойца освоить *тинкути*, то есть вложение кисти в удар. В других обстоятельствах на это уходят годы.

Как только у него будет получаться сильный удар, разрешите ему отрабатывать уракен с полной траекторией.

Можно долго уговаривать ученика не отступать, но проще поставить его у стены. А про супер эффективное упражнение «идиот с мечом» читайте в разделе, посвященном нашим упражнениям.

Ну, и для завершения этой темы, расскажу эпизод из жизни моего отца. (Должен же я создавать миф, о своем бойцовском клане.) Дело было в конце 50-х. Отец, желая научиться драться, пришел в секцию бокса, которую вел его старший двоюродный брат. Несколько недель отец бил в грушу, затем его (12-ти летнего!) стали ставить в ринг с 14-ти 15-ти летними. Излишне говорить, что следующие полгода отец приходил домой весь в синяках. Но, «хочешь жить, умей вертеться». И постепенно отец научился их побеждать.

Тогда тренер стал приматывать правую руку отца к корпусу. И все повторилось сначала. Еще 6 месяцев достаточно жестоких избиений. Но в итоге отец научился бить в ринге ребят только левой рукой. Заметьте, никто не объяснял отцу способы защиты, принципы перемещений, технику уклонов и т. д. «Спасение утопающего, дело рук самого утопающего».

В силе его удара, я как-то имел возможность убедиться. Мне было 15, отцу 42. На улице к нам пристал один из «главных местных хулиганов». Пока я соображал, как поступить, папа, не вступая в переговоры, ударил левой рукой крюк в челюсть гопника. Этого оказалось достаточно, чтобы тот упал. Конфликт был исчерпан.

Ну, и завершая этот эпизод, хочу заметить, что я ни в коем случае не советую тренировать ваших учеников, как моего отца. Вероятность «сломать», «надломить» их психически значительно выше, чем сделать мастера. «Ничего сверх меры», – как говорили древние.

Родственным к шаолиньскому (но не идентичным) подходом является «бразильская система». Думаю, что читающие эти строки помнят сюжет из «Ералаша», в котором вратаря дворовой футбольной команды тренировали напротив витрины магазина. Здесь использован принцип «увеличения стоимости ошибки», а не исключения возможности совершения ее. Хотя сам по себе подход, весьма не плох.

Это лишь некоторые иллюстрации того, что я называю «шаолиньским принципом». Еще раз повторяюсь, если вы хотите кого-то чему-то быстро и эффективно научить, просто лишите его возможности ошибаться. И результат не заставит себя ждать.

Отказывайтесь от устаревшего понимания каратэ

*Успех – это движение от неудачи к неудаче
с нарастающим энтузиазмом*

У. Черчилль

Один из серьезных практиков каратэ Сито-рю (который, впрочем, держится несколько в тени) Хашимото – сан 8 дан Ситорю Сито-кай в ответ на просьбу ученика в пятницу напомнить бункай (прикладную расшифровку ката), который они разбирали в среду, ответил:

*«Я отчетливо помню, что мы делали на прошлой тренировке.
Но это уже не правильно».*

Наверное, я не ошибусь, если скажу, что слово «кризис» в последнее время самое употребимое. Тем не менее, хочется поговорить о важности и даже необходимости *внутренних кризисов*.

Когда, в далеком 1985 году, я начал заниматься каратэ, то уже через полгода почувствовал себя мастером. Действительно, стойки знаю, удары руками и ногами умею, растяжка есть, силой Бог не обидел. Чего еще нужно? Почему не бросил тогда, как подавляющее большинство тех, с кем начинал? Не знаю. Наверное, все дело в ощущении сопричастности чему-то таинственному, запретному, практически секретному (тогда еще за это могли посадить).

Еще года через полтора, я ясно осознал, что тогда была фигня, а вот теперь-то я настоящий мастер. Еще года через три, когда ко мне, девятнадцатилетнему на тренировках подходили взрослые дядьки и просили научить их «так быстро и высоко бить ногами», я познакомился с молодым человеком. Кратко бросив взгляд на мою технику, он заметил, что техники ног у меня нет совсем, а техника рук у меня не плохая, но, при условии, что я ...однорукий.

Первой моей реакцией, естественно, было: «А кто ты такой?! Может, тебе накостылять?» Скажу прямо, у меня были для этого все шансы: я крупнее, моложе, физически сильнее, выносливее. Но, после того, как эмоции слегка улеглись (только через несколько дней) мне пришлось согласиться, положить руку на сердце, что он был прав.

Моя депрессия длилась полгода... Как же так?! Столько сил, труда, пота, синяков, крови! И все коту под хвост?! «Пять лет занятий каратэ, а, оказывается, еще и не начал заниматься», – негодовал я. Негодовал, но тренировался. Сложно сказать, почему. Наверное, сила привычки. Просто тело привыкло получать физические нагрузки и «куксилось», оставаясь без них.

Где-то за год я исправил (как тогда думал) технику и все опять стало хорошо. После этого 4—5 лет я тренировался в свое удовольствие с моим постоянным напарником (с которым мы прозанимались в итоге 17 лет. Жора, привет!). Время от времени я встречался с тем молодым человеком, чтобы снова услышать замечания по технике каратэ. И снова работал над ее совершенствованием в свое удовольствие.

А потом я встретил «своего» наставника. Его техника Ситорю – уникальна (по сути, соответствует уровню шихана, т.е. хранителя, эталона, образца техники). По сравнению с его моральными качествами самураи из легенд – несмышленные детишки. Вот оно – нашел! – решил я. Буду потеть, тренироваться изо всех сил, вкалывать – и все получится! Я стану *таким же* мастером!

Со свойственным мне упорством, я начал тренироваться. Однако, вопреки моим ожиданиям, лет через восемь я стал ясно осознавать, что чем больше я тренируюсь, тем... хуже у меня получается. Следующие два года я занимался, попеременно погружаясь то в состояние депрессии, то раздражения на весь мир и себя в том числе. Как же так, что за фигня?! Я тренируюсь как ненормальный, а получается все хуже.

Два года – достаточный срок для глубокого анализа. Я ясно осознал, что моя главная ошибка заключается в том, что я занимаюсь *не своим*, а *чужим* каратэ. Я понял довольно простую мысль – у каждого *свое* каратэ. Это как в школе нас учат писать по одним прописям, а почерк у всех разный.

После того, как я *принял ответственность за свое каратэ на себя* результат не заставил себя ждать. В течение года я пересмотрел технику и тактику, которым меня обучали, и отказался от 80%. Вместо этого пришла новая, значительно более реалистичная. Был ли у меня в этот период кризис? Конечно, нет! А бывает ли у вас кризис после выздоровления? Я радовался тогда и продолжаю радоваться сейчас, как человек, сделавший генеральную уборку в доме и выбросивший весь хлам из него.

К чему я все это рассказываю? Года четыре назад я наткнулся на замечательное высказывание: **«Большинство людей гордятся двадцатилетним опытом.**

Но в действительности они имеют однолетний опыт, повторённый двадцать раз».

Оно во многом и послужило спусковым крючком к моему нынешнему пониманию. Действительно, как часто мы пересматриваем свои жизненные ценности, точки зрения, мнения? Один раз в жизни? Никогда? Я помню, как я гордился стабильностью своих взглядов: «Я консервативен, я не склонен изменять себе, я человек с устоявшимся мировоззрением и взглядами и т. д. и т. п.».

На самом деле, вы не можете сделать шаг вперед, пока не осознаете ошибочность своих предыдущих суждений. Это далеко не всегда приятный процесс (удовольствие от моих кризисов в каратэ я научился получать только сейчас. А от других кризисов – пока только учусь). Но, пока вы не *почувствуете*, что ваша предыдущая точка зрения неверна, вы не сможете сделать следующий шаг в своем развитии.

На каком-то этапе *для вас* это было истиной. Но теперь, сделав следующий шаг, вы встали на нее как на ступеньку. Вы отрицаете свое предыдущее мнение и утверждаете новое. И так до бесконечности. Более того, чем быстрее вы поймете ошибочность своих нынешних взглядов, тем скорее откажетесь от них в пользу новых. Которые, даст Бог, ... тоже отвергнете.

Здесь существует один принципиально важный момент: – вы должны *осознать на практике, прожить на опыте* ложность своих убеждений. Умственное отрицание не поможет! Я могу *знать* даже больше Будды. Но, *знать*, не значит *уметь*! Очень важно прожить знание, превратив его в собственный *опыт*. Только теперь вам есть от чего отказаться. До этого момента вы можете лишь одну концепцию заменить другой.

Так что же, учиться на чужих ошибках нельзя? Вот именно! У каждого из нас своя уникальная жизнь, свой уникальный опыт, свои уроки. То, что для одного – ошибка, для другого – главное откровение в жизни. Поэтому, на Востоке говорят, что «лучший ученик тот, кто совершает каждую ошибку не более одного раза».

Обратите внимание на технику отцов-основателей каратэ в СССР. Никого не хочу обидеть, но, в подавляющем большинстве случаев, их техника перестала развиваться примерно в те же времена. Десятилетиями они совершают практически те же детские ошибки. Например, заваливая плечи или руки назад во время ударов мае – или маваши – гири.

Что это мы все про других, а вы уважаемый читатель, давно пересматривали свою технику (в своих неоднократных кардинальных переменах я уже не раз исповедовался)? Когда вы в последний раз ставили под сомнение, казалось бы, незыблемые догмы?

Когда я впервые пришел в зал к сенсею Омори Хироси (стиль Конно-дзюку), он попросил меня продемонстрировать ему цки. «Зачем вы отдергиваете руку?» – поинтересовался он. В этот момент я впервые задумался над ударом, который к тому времени выполнял более двадцати лет. Первой моей реакцией было: «Странный вопрос». Затем я пришел в некоторое замешательство: «Меня так научили» – неуверенно ответил я. Как раз в этот момент сенсей Омори сказал: «Попробуйте не отдергивать руку». Поначалу это движение мне показалось нелогичным и вычурным, однако, очень быстро, буквально через несколько повторений, оно уже ощущалось как естественное, как – будто я так делал всегда (лишнее доказательство правильности именно этого нанесения цки). Попробуйте и вы (и не думайте о возможности захвата бьющей руки противником – просто попробуйте).

Сколько же у меня, (а у вас?) еще подобных, принятых на веру много лет назад совсем не очевидных и не однозначных догм, которые я продолжаю выполнять, не оценивая их критически, не пересматривая на новом этапе понимания техники.

В России вообще принято ценить «стабильность». Люди гордятся тем, что проработали на одном месте 20, 30 или 40 лет. Интересно, чему *новому* можно научиться на одном и том же месте (ситуацию, когда человек прошел рабочим, а уволился директором предприятия, я не рассматриваю из-за ее исключительности) после хотя бы трех лет работы?

Любопытно, что и психологи, и йоги (необычное единодушие) советуют раз в пять лет существенно менять образ жизни (квартиру или хотя бы обстановку в ней, работу, место жительства, хобби, круг общения и т.д.). А многие американцы еще именно так и поступают: абсолютно естественной ситуацией является переезд в другой город или штат, получив там работу.

Давайте вернемся к самому началу. Когда я услышал о сенсее Хашимото, то сначала испытал смешанные чувства восторга и преклонения. «Ну, ни фиги себе – подумал я – вот он крут!». А после того как мои эмоции несколько улеглись я приступил к очередному коренному пересмотру всей своей техники.

Что же в итоге? Как можно скорее отказывайтесь от устаревшего опыта! Отвергайте любые застарелые догмы. Чаще проверяйте свои мнения и точки зрения: все ли еще они актуальны? Или уже давно превратились в отживший свое хлам. При малейшем подозрении на «ветхость» отбрасывайте их без сожаления. И помните: «Дважды в одну реку нельзя войти».

Не проиграть

В отличие от спорта главной целью настоящих боевых искусств является не проиграть. Не важно, каким образом вы вышли из опасной ситуации. Вы могли продемонстрировать великолепную технику, могли нокаутировать противника первым же ударом. А могли, неуклюже вывернувшись из его захвата, пнуть в колено и убежать.

Если вы вышли из опасной ситуации без потерь или с минимальными потерями, защитили себя и своих близких, то тем самым можно считать цель достигнутой: вы успешно завершили поединок.

Вам не дадут за это медали, арбитры не оценят ваше мастерство, вряд ли про вас снимут передачу, посвященную чемпионам в том или ином виде единоборств. Но, что значительно важнее, не напишут некролог в местной газете и не сообщат о вашей безвременной кончине родственникам. Поэтому в отличие от спорта – главная цель боевых искусств – не проиграть. Выйти из ситуации с минимальными потерями или вообще без таковых. Пожалуйста, не забывайте этот принцип, отрабатывая технику и тактику боя.

Резюмируя вышесказанное, хочу привести слова сэнсэя Конно Сатоси: «В спорте главное – победить. В бою главное – не проиграть». Если вы защитили себя, другого человека,

нечто ценное, то тем самым уже победили. И *совсем не важно*, продемонстрировали ли вы великолепную технику или взяли агрессоров на понт. Проскочили на супер скорости противнику за спину или, схватив камень, отогнали нападавших. Победили врагов в партере или убежали. Главное выполнить необходимую задачу: выжить, защитить, покинуть опасное место.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.