

С. ЦВЕЛЁВ

# ПУТЬ КАРАТЭ



ОТ УЧЕНИКА ДО МАСТЕРА



С.В. ЦВЕЛЁВ

**ПУТЬ**  
**КАРАТЭ**

От ученика до Мастера

Том I

МОСКВА

Цвелев С. В. (Орис Орис)

Путь каратэ

ИБ 10772

ISBN 5-7020-0708-5

Книга С. Цвелева «Путь каратэ» — уникальное издание. Впервые в нашей стране предпринята попытка обобщить личный опыт автора, отдавшего большую часть своей жизни изучению теории и практики восточных единоборств. Приводятся оригинальные материалы, касающиеся психофизической подготовки адептов боевых искусств. Затрагиваются нравственные проблемы, прослеживаются философские истоки каратэ-до, ведущие свое происхождение от учения Будды.

Даже по самому подробному учебнику нельзя стать Мастером каратэ. Для этого нужен Учитель. Тогда о чем же эта книга? О том, без чего нельзя стать **настоящим Мастером**.



Книга издана за счет средств фирмы "К° Цивели",  
которая оставляет за собой исключительное право на ее реализацию.  
г. Ялта, тел. 32-14-18

© Цвелев Сергей Васильевич (Орис Орис), автор текста, 1992  
Вёрстка: Астийрааллс  
Оцифровка: Слаайслайсс



© „Кобриз“, 1992  
Книга публикуется в авторской редакции  
с сохранением орфографии оригинала

*Посвящается моему сыну*

**Истинное *каратэ* — не только и не столько вид спортивного поединка, сколько образ жизни, имеющий глубокие исторические, культурные и философские корни, а сам поединок — всего лишь один из аспектов изучения и практики *каратэ-до*.**





# РАЗДЕЛ 1

## ПУТЬ БУДДИЗМА

Религиозные представления японского народа сформировались в процессе длительного взаимодействия, взаимовлияния и взаимопроникновения местных культов и религиозных течений, заимствованных из-за рубежа, — буддизма, конфуцианства и даосизма. Специфика формирования этих представлений предполагает наличие общих черт, характерных для большинства верующих-японцев, независимо от того, к какому религиозному течению каждый из них причисляет себя. Наиболее существенной из них является отсутствие обособленности различных религиозных традиций, находящих каждая своих приверженцев в разных слоях населения и, как правило, мирно уживающихся в религиозной практике одной и той же семьи или даже в лице одного и того же человека. Помимо этого, следует назвать такие черты, как сыновняя почтительность и культ предков, связанные с традиционной семейной системой, которая, в свою очередь, базируется на нормах конфуцианской морали, веры в преемственность между человеком и божеством, что облегчает практику обожествления людей после их смерти; устойчивая вера в духов усопших, как в связи с культом предков, так и с уверованием в кармические последствия, как результат злых и добрых деяний. Для японских религиозных течений обрядность, в частности ритуал очищения, играет важную роль, как и значение, которое придается местным праздникам и индивидуальным культам, исповедуемым без посредничества священнослужителей. Но чтобы судить о пестроте японских религий сегодня, необходимо стать на колени и спокойно устремить свой взор к корням этого огромного, величественного, крепкого дерева, чье наименование — **буддизм**.

Самая древняя из трех мировых религий — буддизм — возникла в 5-6 веках до н.э. в Индии. Ее основателем считается **Сиддхартха** — принц из рода Сакьев, якобы достигший просветления после семилетних упорных поисков путей освобождения человека от страданий, которые он переживает, находясь в реальном, земном мире, т.е., будучи воплощенным. Как и в других религиях, главный акцент в буддизме делается на решении

вопроса об обретении человеком, вернее его душой, блаженного состояния после смерти тела физического.

Обыденное существование отождествляется в буддизме со страданием (даже если человек этого и не осознает); лишь стойко и покорно перенесший все причитающиеся ему в данном воплощении невзгоды и испытания, достоин после смерти находиться в состоянии нирваны. Характерная для всех основных религий, идея о человеческом существовании как страдании в буддизме особенно выражена. Согласно воззрениям древнеиндийских религиозно-философских школ, эволюция возможна только при условии многочисленных существований человека на земле, т.е. многомиллионных перевоплощений его души-монады, начиная с царства минерала, растения и животного, а, родившись, — развитие жизни человека с первых времен до настоящего времени.

Главная задача эволюции состоит в том, чтобы овладеть материей и одухотворить ее, трансмутировав через миллионы перевоплощений из низшего состояния в высшее. Человеческая сущность (*душа, монада*), выйдя из божественного первоисточника жизни и изначально будучи наделена высокой духовностью, но отсутствием сознания, должна погрузиться в материю и пройти все виды ее для того, чтобы в первой части пути затемнением духовности, но приобретением сознания вернуться к Божественному Первоисточнику жизни в конце пути, обладая и духовностью, и сознанием.

Для достижения этого человек должен вечно "вращаться" в кругу своих перерождений, при этом его настоящее существование обуславливается тем, что он делал и как себя вел в предыдущем существовании и следующее его существование также предопределено его деяниями в нынешней жизни т.д.

Диапазон перерождений, в зависимости от влияющих на эти воплощения деяний, очень широк — от полуживотного до полубога, ибо всякое решение человека, правильное или неправильное, всякий его поступок, добрый или злой, всякое желание или мысль, эгоистичны они или нет, создадут в соответствующих мирах соответствующие следствия, и все это, вместе взятое, создаст тот комплекс условий, создаст ту карму, которая определит его будущее воплощение. Избыток самомнения и недостаток знания порождают массу ошибок, за которые приходится расплачиваться. Кармический закон неизбежно во всякую созданную человеком ошибку вносит свою корректуру, которая выражается следствием в виде страдания.

В буддизме подчеркивается, что любой вид существования суть страдание и освобождение от него наступит лишь после достижения человеком такого уровня духовного развития, когда новые воплощения ему уже больше не нужны и он может выйти из круга перерождений. Но до этого страдание будет следовать за каждой ошибкой человека до тех пор, пока он не поймет, что к истине ведет лишь один путь — Любви, Добра и Веры. Лишь человек, наученный страданием, в конце-концов выходит на этот путь.

Все это мировоззрение нуждалось в обосновании, и поэтому начала развиваться буддийская философия. Были разработаны *теория драхм*, единичных существ, конституирующих то, что воспринимается как человек либо другое существо и вообще весь мир, а также *концепция причинности*, обуславливающей конфигурацию драхм. С этой точки зрения освобождением от страданий является "успокоение" драхм, т.е. недопущение каких-либо новых их комбинаций. Считается, что принц Сиддхартха, ушедший из царского дворца и ставший *Буддой Шакьямуни* ("просветленным мудрецом из рода Шакьев"), как раз и открыл метод "успокоения" драхм, поведал о нем своим ученикам и первым из людей прервал "цепь перерождений".

Тип буддизма, о котором идет речь, позднее получил название "*хинаяна*" — "малая колесница", хотя сами последователи хинаяны этого названия не признают.

Просветления в этом направлении предписывалось достигать самостоятельно, без чьей-либо помощи. Кроме того, считалось, что возможностью выйти из круга перерождений (реинкарнаций) обладали только буддийские монахи — *бхикшу*. Мирские последователи хинаяны, "накопив" добродетели в нынешней жизни (или в течение нескольких жизней), главным образом благодаря поддержке монашеской общины, должны были в последующих воплощениях стать бхикшу и уже в этом статусе стремиться к "успокоению" драхм. Подобные методы спасения и дали основание позднейшим буддистам, придерживавшимся принципиально иной точки зрения на этот счет, назвать буддийские учения данного типа "малой колесницей".

Буддизм хинаяны не был монолитным потоком и вскоре разделился на несколько школ, по-разному трактовавших те или иные вопросы догматики и методов спасения. В рамках хинаяны исключительно глубокое развитие получила буддийская "метафизика", и прежде всего учения о драхмах и условиях (принципах и законах) образования из них тех или иных композиций. В Японии "малая колесница" была представлена школой *Куся* и в определенной степени школами *Дзедзицу* и *Рицу*.

В социальном плане буддизм хинаяны ориентировался на городские слои древнеиндийского общества и некоторые другие категории трудового населения. Провозглашая духовное равенство людей, буддизм был демократичнее большинства предшествующих и современных ему религиозных течений.

В начале новой эры в Индии формируется буддийское направление, отличавшееся от хинаяны уже в исходных посылах и по мере развития все более углублявшее эти отличия. Представители нового направления исходили из тезиса о возможности спасения широкого круга живых существ, а не только монахов. К тому же, так сказать, в реально обозримом будущем. В конечном счете теоретики нового буддизма пришли к заключению о принципиальной возможности каждого человека обрести *нирвану*, причем в нынешней жизни. Последователи этого типа буддийской религии назвали свое учение

махаяной — "великой колесницей", прежде всего имея в виду всеобщность спасения. Старый буддизм был назван хинаяной как раз приверженцами "великой колесницы".

Махаянистское понимание спасения сопровождается переосмыслением известных буддийских положений и разработкой новых.

Впервые в буддизм была введена категория абсолюта, который трактовался как безатрибутный и рационально непознаваемый, однако тем не менее как истинно реальный. Дхармы, единичные сущности, объявлялись условно реальными.

Теоретики махаянистских школ по-иному, чем хинаянисты, трактовали Будду. Истинная его сущность, по их мнению, заключена в так называемом "*теле Закона*", которое нематериально, безгранично во времени и пространстве, лишено каких-либо внутренних противоречий и, наконец, всепроникновенно. То, что люди воспринимали как Будду Шакьямуни, на самом деле есть проявление, манифестация "тела Закона". Так возникла важнейшая для буддизма махаяны концепция сначала двух, а потом трех "*тел Будды*". "Тело Закона" было отождествлено с абсолютным. С другой стороны, манифестациями "тела Закона" стали считаться не только Будда Шакьямуни, но и все живые существа. Точнее говоря, теоретики махаянистских школ говорили о наличии "природы (естества) Будды" во всех живых существах и во всем сущем без исключения.

Нирвана также была отождествлена с абсолютным и "телом Закона" и, таким образом, человек, живя в реальном, земном мире, потенциально уже находился в нирване. Нирвана мыслилась не как "успокоение" дхарм и прекращение земного существования, а как постижение иллюзорности мира феноменов и обретение вследствие этого независимости, выражаясь буддийским языком, от "дел и вещей", а поскольку все они в конечном счете представлялись источником страданий, то, значит, и освобождением от последних. В этом смысле нирвану следует понимать как некое специфическое состояние психики адепта, и с этой точки зрения становится объяснимым резкое возрастание функциональной роли психологического фактора в буддизме махаяны.

Одной из центральных фигур в махаяне становится *бодхисаттва* ("наделенный просветлением", "имеющий просветление"). В раннем буддизме бодхисаттвой считался Будда Шакьямуни в предыдущих своих перерождениях. В махаяне *это живое существо, достигшее просветления и помогающее другим выйти на путь спасения*. Альтруистический характер деятельности бодхисаттвы подчеркивается во всех канонических текстах махаяны, касающихся данного вопроса. Бодхисаттвой, согласно сутрам "великой колесницы", может стать любой человек, поставивший цель выявить в себе будду. Для этого требуется упорный труд, прохождение необходимых ступеней подготовки (изучение буддийских догм, психофизическая саморегуляция, совершение деяний в пользу других), в результате чего бодхисаттва приходит к постижению "истинного механизма" бытия и "высшему состраданию" ко всем живым существам. Тем самым он приобретает способ-



ность освобождать всех остальных людей и мир, в котором они живут, от всех зол (естественно, в буддийском понимании).

В школах махаяны буддийская философия достигла своего наивысшего развития. Теоретики этого направления прилагали огромные усилия для доказательства истинности фундаментальных положений своих учений, что в немалой степени подстегивалось борьбой с хинаянистскими школами, между различными течениями в самой махаяне и, наконец, с небуддийскими философскими и религиозными системами в Индии и за ее пределами.



С другой стороны, в махаяне большое значение приобрела культовая сторона. Эти и многие другие факторы резко повысили потенциальные возможности нового буддизма в плане его влияния на различные слои населения, что и предопределило превращение в мировую религию именно махаяны.

Буддизм (и прежде всего в махаянистской разновидности) следует понимать как сложную динамическую систему с нефиксированным набором подсистем, содержание и функция которых могут меняться в зависимости от конкретной ситуации. В особые подсистемы можно выделить религиозную, философскую, политическую, этическую и т.д. Естественно как полноценная динамическая система буддизм формировался поэтапно и развитие той или иной подсистемы было обусловлено множеством факторов (социально-экономических, политических, культурных, географических и др.) По мере рас-

пространения буддийской идеологии в дальневосточном регионе на первый план выдвигались подсистемы, способствовавшие адаптации ее к местным условиям. Другие же подсистемы до поры до времени или совсем не функционировали, или оставались на периферийных позициях. Все сказанное в полной мере относится к Японии, тем более что буддизм появился здесь после того, как в основном завершилось его становление как идеологического течения со всеми присущими ему атрибутами.

На Японские острова проник китаизированный буддизм, точнее говоря, его

тип, который оформился на севере Китая в 4-6 вв. Северокитайскому буддизму были присущи две особенности. Во-первых, он довольно скоро стал государственной идеологией, что в свою очередь привело к созданию крепкой церковной организации, находившейся в прямой зависимости от императорского двора. Во-вторых, на него оказали огромное влияние небуддийские верования, культы (причем шаманского типа) народностей, проживавших на территории и у границ северокитайских государств. Известно, что буддийские монахи занимались здесь колдовством, предсказаниями судьбы и т.п. В результате на севере Китая образовались прочные связи между буддийской церковью и государственной властью, что проявлялось, с одной стороны, в материальной поддержке буддийской церкви государством, а с другой - в превращении этой церкви в государственный институт и идеологическую опору светской власти, в усилении буддийских монахов на определение внутренней политики правительства. В самом буддизме данного типа еще более возросло значение культа будд (манифестаций Будды в "теле Закона") и бодхисаттв, и даже можно сказать, что культовая сторона стала в нем превалирующей. Правительственные мероприятия освящались авторитетом буддийской церкви, а сам император нередко объявлялся бодхисаттвой, или буддой в "превращенном теле".

Буддизм стал известен в Японии в первой половине 6 в. В официальной исторической хронике "*Нихонги*" (обнародована в 720 г.) называется точная дата знакомства японцев с первой мировой религией - 13 год правления императора *Киммэя* (552 г. по европейскому летоисчислению.) В сообщении летописи говорится о прибытии на острова группы сановников из корейского государства Пэкче, привезших с собой предметы буддийского культа и послание правителя Пэкче Сонмона японскому императору с восхвалением буддизма.

Апология буддизма в послании строится не только на прославлении буддийского учения и обещаниях его адептам различных благ, но и на дискредитации самого почитаемого мудреца Древнего Китая — *Конфуция*. Собственно, примечателен не столько сам факт пренебрежительного отношения к Конфуцию, сколько то, что оно было выражено в официальной исторической хронике. В послании ни словом не упоминается Китай как посредник в распространении буддизма на восток от Индии. Нить протягивается от родины учения к корейским государствам, минуя Китай, а затем и к Японским островам. А ведь Китай традиционно считается учителем Японии.

Согласно буддийским доктринам, после "ухода" Будды Шакьямуни из человеческого мира его учение переживает три "века", делящихся на пять периодов по 500 лет. В век "*истинного Закона*" (первые 1000 лет) еще сохраняется чистота учения. В век "*подобия Закона*" (вторые 1000 лет) следуют букве учения, но суть его уже забывается. В век "*конца Закона*" (последние 500 лет) воцаряется абсолютное неведение буддийских истин, что вызывает всеобщий упадок.

Согласно подсчетам ученых того времени, 552 год - первый год пребывания мира в веке "конца Закона".

В начале 8 в., когда составлялись "Нихонги", буддизм в Японии уже приобрел черты государственной религии, пользовавшейся самой широкой поддержкой императорского двора и аристократии. Из текста летописи следует, что, появившись на островах сразу же после наступления века "конца Закона", он успешно выполнил свою миссию: государство не только не развалилось, но, наоборот, добилось процветания, стабильности и могущества, преодолев все препятствия. Таким образом, буддизм представлялся гарантом должного бытия человеческого мира (а значит, и государства) в век "конца Закона".

Буддизм в Японии распространялся "сверху", с самого начала пользуясь поддержкой близкого к правящему дому крупного рода *Сога*. Его глава, *Сога Инамэ*, первый в Японии ревностный приверженец новой веры, выступая перед императором за официальное принятие буддизма, апеллировал как к примеру ко "всем соседним странам на Западе" (Китаю и корейским государствам), почитавшим Будду, а в то время обращение к авторитету дальневосточного "центра мира" являлось весьма убедительным аргументом, хотя непосредственно Китай в речи Инамэ не называется. Принятие буддизма приобщало Японию к грандиозному по масштабам буддийскому региону и ставило ее в один ряд с мировыми державами Среднего и Дальнего Востока (Индией и Китаем). Наконец, буддизм как государственная идеология способствовал укреплению в стране центральной власти. Трудно сказать, преследовали или нет эти цели Сога, ратуя за новую религию, но победа пробуддийской группировки в конце 6 в. после относительно непродолжительной борьбы с консервативной партией, защищавшей традиционные местные верования, действительно содействовала социальному и культурному прогрессу островного государства.

Одним из решающих факторов успешного внедрения буддизма в японское общество было отсутствие в то время на островах конкурентно-способной идеологии. Экономический, социально-политический и культурный уровень развития страны препятствовал распространению конфуцианства и превращению его в государственную идеологию, хотя японцы познакомились с ним примерно в то же время, что и с буддизмом. Местные верования, значительно позднее оформившиеся в самостоятельное идеологическое течение — *синтоизм* ("путь богов"), в 5-6 вв. не могли оказать сколько-нибудь серьезного сопротивления мировой религии из-за своей неразвитости как единой, четкой доктрины, способной удовлетворить идеологические запросы молодого, находившегося в стадии становления японского государства раннефеодального типа.

Тем не менее уже на самом раннем этапе своего становления японский буддизм испытывал влияние раннесинтоистских верований. Будды и бодхисаттвы воспринимались подавляющей частью населения как божества, то есть функционально уравнивались с *ками-божествами* местных верований - с той лишь разницей, что Будда осмыслялся как *ками* иностранное. На будд переносились и многие атрибуты, присущие местным богам. Судя по источникам, будды в глазах японских приверженцев буддизма выполняли роль божеств, регулирующих должное бытие человека на двух уровнях: внутреннем (состояние здоровья) и внешнем (экологические условия существования). Вышеуказанные особен-



ности восприятия будд и бодхисаттв, безусловно, варьировались в зависимости от социального положения и других обстоятельств, но во всех случаях они представлялись божествами.

Данное обстоятельство обусловило развитие одной из важных специфических особенностей японского буддизма, до сих пор сохраняющей высокий удельный вес в его мировоззренческой системе, а именно идею о буддизме,



как "инструменте" получения благ в этом мире, а не где-то в потустороннем существовании. Такое понимание функции буддийской религии получило название "польза (выгода) в этом мире (нынешнем существовании)" — *гэндзэ* рияку. В истории японского буддизма практически не было ни одного заметного идеолога, который бы в той или иной степени не касался данного вопроса.

В конце 6 в. в Японии начали практиковаться публичные чтения и толкования буддийских сутр. Эта традиция зародилась в Китае и с распространением буддизма перешла на острова. Чтение или, лучше сказать, декламация сутр являлась ритуальным действием, призванным мобилизовать

сверхъестественные и, следовательно, с точки зрения обыкновенного человека, всемогущие силы будд в пользу того, кто сутры декламирует.

Со временем определился круг сутр, почитанию которых (регулярной декламации, толкованию, их копированию и надлежащему хранению) приписывалась наибольшая эффективность в привлечении на свою сторону "защищающей" мощи будд и буддийских божеств. Отбор сутр происходил целенаправленно, подчиняясь тенденции превращения буддизма в государственную идеологию. Тремя сутрами, способствовавшими "защите" государства, стали *Сутра золотого света*, *Сутра о человеколюбивом царе* и *Сутра лотоса благого Закона*, которые так и назывались — "*сутры, защищающие страну*". Главной из них считалась *Сутра золотого света*.

Отправной точкой рассуждений составителей этой сутры являлось утвержде-

ние о невозможности должного функционирования государства без "надзора" со стороны Будды Шакьямуни или так называемых "стражей Закона" (т.е. буддийского учения) во главе с четырьмя "небесными царями", обитающими на одном из небес у центра буддийского мироздания — горы *Сумеру*. Миссия этих "царей" санкционирована Буддой. Весьма детально перечисляются блага, получаемые "человеческим царем" и управляемой им страной в результате надлежащего отношения к сутре, и то, каким образом следует ее почитать, чтобы иметь возможность рассчитывать на такие блага. В первую очередь Будда и "стражи Закона" обещают благоденствие всему населению, гармонию в обществе и порядок в природе, а некоторым - последующее перерождение в качестве богов. Во-вторых, гарантируется полная безопасность государства от внешних врагов.

Нужно подчеркнуть, что императивный характер предписаний, которым должен следовать "человеческий царь" и его подданные, усиливается угрозами ниспослания "стражами Закона" целого набора несчастий за ослушание.

Апогеем развития буддийской церкви как государственного института явилось учреждение в середине 8 в. системы так называемых *кокубундзи* — провинциальных буддийских монастырей (по два на каждую провинцию — мужской и женский). В функцию кокубундзи входило регулярное (раз в месяц) чтение монахами и монахинями Сутры золотого света и текстов буддийских заповедей, а также моление предкам "прежних императоров", "верных министров", проведение молебнов за здоровье императорской семьи во главе с самим императором, министров, и кроме того, за их "счастливое перерождение" после смерти. Предусматривались также моления о том, чтобы "плохие господа" и мятежные подданные обязательно "встретились с несчастьями". Монахи должны были посредством молений поддерживать "взаимный мир и порядок" между небесными и земными божествами, чтобы были всегда "счастливы и радостны" и вечно "охраняли страну". Наконец, монахам вменялось в обязанность обеспечивать соблюдение населением запрета охотиться и заниматься рыбной ловлей в "день очищения" (шестой день каждого месяца).

В 8 в. японский буддизм превратился из системы только культов в систему культов и доктрин. По мере накопления знаний догматики и обосновывающих ее философских построений складывался собственный японский буддизм, оригинальная идеология, имеющая несколько подсистем. Принципиально значимой вехой на этом пути было становление буддийских школ, которых к середине 8 в. оформилось (точнее говоря, устоялось) шесть. Каждая школа имела свою догматику и набор философских положений, обосновывавших истинность ее учения, так что становление школы означало знакомство, а затем и усвоение кругом ее адептов соответствующего доктринально-философского комплекса. Поэтому возникновение шести школ действительно было великим событием: с этого времени можно говорить о формировании интеллектуальной прослойки в среде японского монашества.

В советской и зарубежной литературе широко употребляется выражение



«буддийская секта», что зачастую ведет к недоразумениям. Религиозная секта — группа единомышленников, отклонившихся по тем или иным причинам от какого-либо магистрального направления в религии, организационно в виде церкви (хотя, может быть, и не всегда). Идеологи сект ревизуют — по отдельности или в комплексе — догматические положения, культовую сторону, практическую деятельность церкви, от которой отмежевались, а последняя в свою очередь осуждает их как еретиков. Секта чаще всего — малочисленная замкнутая группировка. Если же она становится достаточно сложной по структуре и большой по количеству духовенства и мирских адептов организаций, то перестает быть сектой и становится самостоятельным, равноправным с другими объединениями направлением (церковью).



Японские, как и китайские, буддийские школы, которые в книгах и статьях чаще всего называются сектами, представляли собой автономные, хотя иногда и близкие, течения в буддизме, а отнюдь не отколовшиеся от чего-то группировки. В этом смысле буддийские школы типологически сравнимы с вероисповеданиями в христианстве (католическом, протестантизмом), хотя, безусловно, в буддизме, как и в других мировых религиях, возникали сектантские движения: из ведущих школ выделялись фракции, похожие на секты. Тем не менее если речь идет о какой-либо буддийской секте, то авторы книги или статьи, как правило, имеют в виду то, что мы называем здесь школой или объединением.

Философия и догматика японских буддийских школ в немалой степени определили характер развития японской общественной мысли. Становлением своим синтоизм во многом обязан буддизму, а в позднее средневековье (7-8 вв.), когда господствующей идеологией стало неоконфуцианство, для японских мыслителей характерно было привнесение в свои, неоконфуцианские в основе, учения буддийских элементов (прежде всего в "метафизику"). Очевидно, не стоит повторять ставшее общим местом в исследованиях по японской культуре утверждение о громадном влиянии буддизма на формирование японской эстетики. Буддийская идеология в том или ином виде, так сказать, "подпирала" самые различные стороны жизни и деятельности японцев в средние века - от общественной в широком смысле до сугубо индивидуальной.

Основателями первых буддийских школ чаще всего были монахи, обучавшиеся в Китае. Сами школы, точнее говоря, их учения в готовом виде трансплантировались из Китая на местную почву. Однако в философский "багаж" собственно японского буддизма вошли теоретические разработки всех без исключения шести первых школ, что видно даже при беглом обзоре доктрин *Тэндай*, *Сингон*, *Нитирэн*, *Дзэдо*, *Дзэн* во всех их разновидностях. Отсюда следует исключительно важный вывод: философские и догматические положения шести школ являются органической частью японского буддизма. Они стали настолько же японскими, насколько являются китайскими (корейскими, тибетскими и в своих истоках индийскими).

Первые шесть буддийских школ (школа - по-японски "сю") — это: *Санрон-сю* (школа "Трех трактатов" — название получила по числу канонических текстов, на которых базируется ее учение), *Дзедзицую* (школа "Постижения истины" — названа по каноническому для нее сочинению буддийского мыслителя Харивармана), *Куся-сю* ("*Куся*" - сокращенное японское название канонического для школы трактата "Абхидхарма-коша" буддийского мыслителя Васубундху), *Хоссо-сю* (школа "Вид дхарм" — в названии отражена одна из важнейших философских доктрин школы), *Риссю* (школа Заповедей), *Кэгон-сю* (школа Величия цветка — сокращенное японское именование базисной для школы сутры). Традиция точно указывает годы возникновения каждой школы (от 625 до 753 г.), однако даты не всегда соответствуют действительному времени их появления: процесс становления школ был долгим и сложным, и об их более менее законченном оформлении можно говорить начиная с первых десятилетий 8 в.

Наибольшее влияние на формирование японского буддизма оказали три из первых шести школ: *Санрон*, *Хоссо* и *Кэгон*. Будучи по своему характеру махаянистскими, они — каждая по своему — обосновывали конечную нереальность единичного (отдельного) и истинную реальность абсолютного.

В *Санрон-сю* все единичное признавалось не имеющим собственной сущности (выражаясь языком школы, "собственной природы"), поскольку единичное выявляется только относительно чего-то другого (второго единичного). Например, черное есть черное лишь в противопоставлении нечерному, самого по себе черного нет, поэтому оно не является истинно реальным. Таковым может быть нечто безотносительное, не имеющее каких-либо границ (ограничений), другими словами Абсолют. Следовательно, утверждается истинная реальность абсолютного, которое, как уже говорилось, в махаяне отождествляется с Буддой в "теле Закона". Представители *Хоссо* признавали реальным только некое единое сознание, эквивалентное для них Абсолюту. Все феномены объявлялись мыслительными конструкциями. Идеологи *Кэгон-сю* доказывали конечное тождество между абсолютным и феноменальными уровнями бытия и отсутствие сущностных различий между феноменами. Подобные теоретические выкладки стали органическим элементом доктринальных комплексов позднейших буддийских школ.

В начале 9 в. в Японии появляются две школы — *Тэндай* и *Сингон*, превра-

тившиеся со временем в крупнейшие на островах буддийские объединения. В деятельности этих школ как в зеркале отразились все перипетии истории страны и общественной мысли 9-12 вв; в конце же 12 - начале 13 в. завершился (о чем речь пойдет ниже) важнейший этап социального развития островного государства.

Школа Тэндай была основана **Сайте** (767-822), посмертное имя — *Дэнгэ-дай-*



*си*, после его поездки в Китай в 804 г. Базисные догматические и философские положения школы были разработаны и систематизированы видным китайским буддистом **Чжи** (528 - 597) и его учеником **Мяолэ**. Организационное оформление ее произошло в храмах на горе *Тяньтай*, по имени которого школа получила название (*Тэндай* — японское произношение китайского *Тяньтай*). Тяньтайское учение составило ядро доктринального комплекса Тэндай-сю, хотя уже во времена Сайте большую роль здесь играли элементы эзотерического буддизма и амидаизма, удельный вес которых с середины 9 в. все более усиливался. Вся сила рассуждений Чжи была направлена на доказательство наличия "природы" (естества) Будды во всем сущем - человеке и окружающем его мире.

В конце 8 века Японию потрясли политические кризисы, связанные с престолонаследием. Крупные феодальные кланы боролись за монопольное влияние на императорскую семью. В результате в 794 г. после десятилетнего строительства начинает функционировать новая столица страны город *Хэйан* (совр. *Киото*), куда переезжает императорский двор и правительство. Кроме того, в 70-х годах 8 в. сложились достаточно напряженные отношения между государством и буддийской церковью, вызванные с точки зрения двора, непомерно большими претензиями буддийской монашеской элиты и зависимостью от последней светских властей. Именно поэтому в новую столицу не были перенесены даже главные храмы, находившиеся в прежней столице — *Нара*, хотя подобная акция вполне соответствовала бы предшествующей традиции.

Сайте был одним из немногих буддийских деятелей того времени, решительно и бескомпромиссно порвавшим со старой церковью и ориентировавшим



организованную им школу на поддержку двора в *Хэйане*. Со своей стороны император и ближайшие его советники патронировали Гэндай-сю и ее лидера. Сайте разработал и представил двору развернутую концепцию теократического государства и всю жизнь боролся за ее реализацию. В известной мере это удалось сделать его приемникам в 10-12 вв.

В теоретической программе Сайте, изложенной в серии посланий императору, отчетливо обрисована и концепция государственной церкви, фактически независимой от гражданских институтов власти.

Теократическая концепция строилась по следующей схеме. Государство было включено в число объектов "спасения", на которые была направлена альтруистическая деятельность бодхисаттвы. Бодхисаттвами же Сайте объявил монахов собственной школы, которые стали именоваться "бодхисаттвы-монахи". Кроме того, являясь, по утверждению Сайте, носителями "высшего знания", они провозглашались "сокровищем страны" и как раз теми людьми, которые оптимальным образом способны наставлять светскую власть.

Тэндай-сю добилась многих экономических привилегий: храмы на горе Хиэй со временем превратились во владельцев огромных феодальных поместий в разных районах страны: большое количество земель и материальных ценностей попадало в руки буддийской элиты в виде пожертвований. Императорское правительство в свою очередь являлось гарантом процветания школы Тэндай - как крупного религиозного объединения так и могущественного феодала. Тем не менее следует еще раз подчеркнуть, что Тэндай-сю была ориентирована исключительно на аристократические слои. Прочная взаимосвязь на всех уровнях — политическом, экономическом и идеологическом — создавалась именно с аристократией. Остальные общественные группы в систему этих взаимосвязей не входили, что самым непосредственным образом отразилось на судьбе объединения после установления в конце 12 в. нового политического режима.

Последователи Сайте во многих случаях шли на компромисс с учениями других школ в менее актуальных, по их мнению, доктринальных вопросах, с одной стороны, и в плане внешней обрядности — с другой. Исходя из генеральной установки превратить Тэндай-сю в монопольную государственную церковь, ее лидеры пытались, так сказать, нейтрализовать другие школы и объединения, и в первую очередь своего главного конкурента — Сингон-сю.

*Школа Сингон* (школа Истинного слова (Будды)) была основана монахом *Кукэем* (774- 835), посмертное имя — Кобо-дайси, относится к экзотерическому буддизму, поэтому ее учение именуют "тайным". Надо сказать, что в данном случае "тайное" означает истинное, "сокровенное" знание, которым обладает Будда.

Центральной идеей Сингон, обоснованию которой подчинен весь комплекс догматики, является утверждение о возможности живого существа в его нынешней жизни стать буддой. Мироздание (и шире — все сущее) отождествляется

с «вселенским буддой» **Махавайрочаной** (яп. **Дайнити-будда** *Великое Солнце*), "естество" которого воплощено в "шести великих первоначалах — земле, воде, огне, ветре (или воздухе), пространстве и сознании. И так, с одной стороны, картина мира складывается из указанных шести "первоначал" (каждое из них имеет массу разновидностей), а с другой — в них воплощено "естество" будды. Следовательно, все единичное без исключения несет в себе потенцию будды. Согласно учению Сингон, истинная сущность бытия, т.е. "вселенский Будда" в различных его манифестациях, "показывает" себя на так называемых мандал-графических изображениях мироздания, напоминающих по функции христианские иконы. Наконец, "активность" мироздания (и, естественно, Махавайрочаны)



проявляется в трех видах действий: жизни, звуках и разуме Вселенной (телах, словесных проповедях и мыслях указанного будды).

Далее, по утверждению Кукая, три вида действий "вселенского Будды" и обыкновенного человека принципиально тождественны, хотя это тождество скрыто от глаз подавляющего большинства людей. Чтобы выя-

вить в себе потенцию Будды, приверженцу Сингон-сю предписывалось постичь "механизм" мироздания, поклоняться *мандалам* и, так сказать, копировать три вида действий Махавайрочаны. Последние условия предопределили исключительное внимание идеологов школы ритуальной стороне своего учения. Было разработано множество поз и магических формул (*дхарани*), которые должен был принимать и произносить монах или мирской адепт, много видов сплетения пальцев рук (*мудр*), имеющих сакральное значение, различных храмовых церемоний и т.д.

Кукая и его школу, в отличие от Сайте, относительно мало интересовали вопросы политики. Сингон-сю ориентировалась на слой аристократии, непосредственно не связанный с государственными делами. Надо сказать, что в 10-12 вв. в учении школы Тэндай интенсивно развивалась изотерическая его сторона. Данный процесс стимулировали два фактора: прежде всего прогрессирующий упадок аристократического сословия, вызванный изменениями экономических условий его существования, политическая нестабильность в стране, что способствовало росту эсхатологических настроений и вызвало к



жизни своеобразный декадэнс в аристократической среде (и соответственно тягу к мистицизму). Другой фактор — претензии Тэндай-сю на роль монопольной государственной церкви, о чем уже говорилось выше. Появление собственного полноценного "тайного учения" помогало руководству тэндайского объединения привлекать под свои знамена какую-то часть приверженцев Сингон.

Еще в 8 в. в японском буддизме появилась тенденция изображать местных божеств — *ками* — в качестве *бодхисаттв*. В 798 г. "великим бодхисаттвой" был объявлен *ками Хатиман*, в 80 г. — *ками Тадо*. В 794 г. в три известных синтоистских святилища были направлены монахи читать сутры. *Ками-бодхисаттвам* оказывали те же почести, что и исконным бодхисаттвам. Заметим, что Хатиман "стал первым божеством синтобуддийского синкретизма... был первым синтоистским божеством, которое стали изображать в облике буддийского монаха."

Теоретическим основанием синто-буддийского синкретизма стала доктрина *хондзи-суйдзяку*, приобретшая законченный вид в конце 190 в. *Хондзи* (досл. "исконная земля", ступень) указывает на изначальную сущность Будды (т.е. на Будду в "теле Закона"); *суйдзяку* (досл. "спускаться (и) ступать") — эманации Будды в человеческом облике для проповеди своего учения людям. Сама по себе доктрина *хондзи-суйдзяку* была известна в ранней махаяне; в частности, она отражена в Лotosовой сутре. В Японии ее значение было несколько переосмыслено, точнее говоря, произошло расширение эманации. В последние десятилетия 12 в. становление доктрины *хондзи-суйдзяку* входит в завершающую фазу: синтоистские божества "увязываются" с определенными буддами или бодхисаттвами. В частности, Хатиман был представлен в качестве "живого тела" будды Амида. Своих божеств "приобрели" будда Махайварочана, бодхисаттва Каннон и т.д.

В конце того же 12 в. в недрах одного из течений школы Тэндай появляется теория, согласно которой *суйдзяку* — это не божества, а будды т.е. последние являются "превращенными телами" японских *ками*. Например, будда Шакьямуни стал "превращенным телом" главной богини синтоистского пантеона Аматаэрасу, а Лotosовая сутра - "божественным откровением", которое богиня в облике Шакьямуни поведала людям.

Выше уже говорилось, что в 11-12 вв. Японию потрясли серьезные общественно-политические и экономические катаклизмы. В окончательный упадок пришла введенная в 7 в. наделная система землепользования (вся земля принадлежала государству и распределялась в виде наделов), составлявшая экономическую основу существования аристократии во главе с императорской семьей. Правда, уже в самом законодательстве о наделной системе крылись возможности его нарушения (в бессрочное пользование земли могли получать буддийские храмы, синтоистские святилища, а также некоторые категории лиц). В 10-11 вв. происходил интенсивный процесс превращения государственных земель в частные, в результате чего появились крупные феодальные кланы, владевшие огромными угодьями частновладельческого типа. Как правило, это были провинциальные (в силу ряда исторических обстоятельств), сильные в

военном отношении, поскольку имели собственные вооруженные отряды, но весьма бесправные в политическом. В конечном счете разгорелась борьба за власть. Сначала ее захватил в 1156 г. клан **Тайра**, формально представлявший императорский дом, однако после ожесточенной тридцатилетней междоусобной войны победу одержал могущественный род **Минамото Еритомо** объявил себя военным правителем страны — сёгуном. Новый режим, просуществовавший вплоть до конца 60 г. 19 в., получил в исторической литературе название "*сёгунат*". Фактической столицей страны стал г. *Камакура*, в котором обосновалось военное правительство — бакуфу. Среди победившего военного дворянства (самурайства) единства, однако не было. Борьба между враждовавшими группировками привела к тому, что с первых десятилетий 13 в. страной управлял не сёгун, а *сиккэн*, нечто подобное канцлеру.

Еритомо, как и его последователи, не решился посягнуть на императорский трон и сделаться монархом как это часто бывало в Китае. Император и императорская система правления нужны были новым правителям прежде всего как идеологическое подспорье. Несмотря на распространение буддизма в японском обществе того времени вглубь и вширь, ни сегуны, ни сиккэны не могли себе позволить лишиться формального благословения своим действиям со стороны "сына Неба". Конечно, это только одна из причин нежелания действительных правителей Японии прервать цепочку потомков богини Солнца, каковыми считались монархи, на императорском троне.

Монархи не всегда мирились со своим бесправным положением. И императоры, и аристократия смотрели на сёгуна и его сподвижников, как на варваров, узурпировавших законную власть. Довольно сильная оппозиция сегунату ждала удобного случая для выступления против бакуфу распрей между кланами Минамото и Ходзе. Экс-император **Готоба** со своими сторонниками попытался вернуть власть императорскому дому. Вооруженная борьба продолжалась три года, но в конце концов сиккэну **Ходзе Еситоки** удалось подавить выступление мятежного императора. События 1219-1221 гг. получили название "смуты годов Дзээй". Для предотвращения подобных выступлений в будущем бакуфу поставило в Хэйане гарнизон войск со специальным уполномоченным. Наместнику сиккэна при императорском дворе вменялось в обязанность следить за лояльным отношением императора и аристократии к правительству в Камакура. Кроме того, сиккэн конфисковал большое количество земель, принадлежавших мятежникам, и разделил их между своими приверженцами, главным образом между теми, кто участвовал в походах против восставших. В результате принятых бакуфу мер императоры не имели реальной возможности претендовать на власть более ста лет, экономическое положение старой аристократии (не говоря уже о политическом статусе) было серьезно подорвано.

Вследствие указанных причин старая буддийская церковь, можно сказать кровными узами связанная с аристократией, не могла быть идеологической опорой нового режима. Бакуфу не стеснялось расправляться с монахами, слишком рьяно поддерживавшими старые порядки и пропагандировавшими реставрацию императорской власти. Данное обстоятельство еще раз подчеркивает тот важный факт, что сёгунат не шел ни на какие компромиссы с аристо-



этой магической формулы должно было привлечь внимание Амида к молящемуся и тем самым обеспечить спасение последнего.

В начале 13 в. в школе Дзедо произошел раскол, в результате которого выделилась группировка, называвшая себя Истинной школой чистой земли — *Дзедо-синсю*. Первым патриархом Синсю был **Синран** (1173-1262), который, отвергая все метафизическое в старой школе, утверждал, что "если вера в Амида и заповеди являются единственно необходимым для истинного спасения и перенесут верующего в рай, то ясно, что смущать умы верующих метафизическими тонкостями, которые составляют такую важную часть в учениях других сект, как например, Тэндай и Сингон, в высшей степени ненужное дело".

Школы дзэнского направления нашли многочисленных последователей среди профессиональных военных, начиная с высших чинов бакуфу. Теоретической основой дзэнского учения с досконально разработанной техникой медитации являлась все та же идея о наличии "природы будды" в каждом человеке. Внимание учителей дзэна было направлено исключительно на методы выявления в человеке этой природы, т.е. на внутренний мир индивида.

В Японии в рамках дзэнского направления возникли две школы — *Риндзай* и *Сото*.

Риндзай-сю названа по имени ее родоначальника — китайского монаха **Линьцзи** (по-японски **Риндзай**) — и относится к так называемому южному течению дзэна, лидером и идеологом которого был **Хуэйнэн** (637-713). В Японии учение Риндзай ввез монах **Эйсай** (1141-1215). Получив широкую поддержку в среде самурайства, Риндзай-сю особое влияние приобрела в конце 13-14 вв. В религиозной практике школы особый акцент делался на *коанах* — вопросах, которые наставник задавал ученику с целью развить у него способность к непосредственному, как утверждают апологеты дзэна, постижению сути бытия и тем самым привести его к просветлению.

Догматика Сото, как и Риндзай, является развитием некоторых сторон учения, разработанного Хуэйнэном. Организовали школу последователи монахов **Бэньцзи** с горы *Цаошань* и **Лянцзе**, проживавшего на горе *Дуншань*. Школа получила название по этим горам: *Цаодун* (слово "*шань*" означает "гора", что соответствует японскому *Сото*). Основателем *Цаодун-Сото* в Японии был монах Догэн (1200-1253), который познакомился с учением школы во время поездки в Китай. **Догэн** и его сподвижники подверглись резким нападкам со стороны адептов Тэндай-сю, но среди нового военного сословия приобретали все большее влияние. Догэн пропагандировал единственно истинный, по его мнению метод достижения просветления, а именно так называемый *сидячий дзэн*. Догэн подчеркивал, что просветления можно достичь, сидя в определенной позе в определенной обстановке. Остальные же методы являются, утверждал лидер Сото-сю, во-первых, излишними, а во-вторых, малоэффективными. Простота пути спасения обусловила популярность догэновского учения, в то время как Риндзай-сю остановилась "закрытой" школой. Заметим, что этические установки, предлагавшиеся Сото-сю, очень хорошо вписывались в самурайский ко-



декс поведения — *бусидо*.

В 13 в. продолжали функционировать некоторые ранние буддийские школы — *Кэгон-сю*, *Риссю*, причем последняя переживала ренессанс. Ее называют дисциплинарной школой, поскольку во главу угла в ней ставилась религиозная практика: соблюдение множества обетов (в некоторых случаях по пятисот). Ригористичность предписаний не могла не импонировать определенному слою самураев, выходцам с окраин страны, где многие из них долгое время проживали в военных поселениях с жесткой дисциплиной. Достаточно стабильный круг адептов имела и школа Сингон.

Сегунат старался опереться не только на новый буддизм, но и на национальную религию синто. Сёгуны и сиккэны делали многочисленные пожертвования синтоистским святилищам, чаще всего в виде земельных угодий.

Синто объявлял императора прямым потомком богини Аматаэрасу, и, тем самым шел на возможный конфликт с бакуфу. Но этого не произошло, так как бакуфу формально никогда не противопоставляло себя монарху: большинство важнейших актов сегуна скреплено печатью императора. Камакурским властям было выгодно опереться на поддержку синтоистской церкви, так как это в известной мере легализовало существование и деятельность бакуфу и ставило ее под "защиту" местных японских богов. Влияние же синтоистской церкви на японское общество того времени было достаточно велико. Каждый феодальный клан поклонялся определенному синтоистскому божеству (правда, чаще всего принявшему буддийские черты). Во время правления Минамото размах получил культ *Хитамана*, покровительствовавшего военному сословию.

В представлениях японцев, как и ряда других народов Востока, *цветок Лотоса*, — обязательный элемент буддийской иконографии, — ассоциируется с буддизмом. Будды и бодхисаттвы изображаются либо восседающими, либо стоящими на троне, образуемом лепестками лотоса. "Восседать на лotosовом троне" — значит возродиться после смерти в "чистой земле" — буддийском рае, обрести там желанную для каждого верующего буддиста нирвану.

Наиболее популярный и почитаемый буддийский текст — "*Сутра лотоса благого Закона*" (очень часто ее называют просто *Лotosовой сутрой* или *Сутрой лотоса*) связан с именем одного из крупнейших религиозных и общественных деятелей японского средневековья — Нитирэн (1222-1282), провозгласившего себя "подвижником Лotosовой Сутры". Нитирэн объявил сутру "единственно истинным учением", делая особый акцент на проповеди содержащейся в ней идеи о "всеобщности спасения". Базируясь на теоретических выкладках классиков тяньтайского буддизма, Нитирэн усовершенствовал концепцию бытия, определенную им формулой "одно мгновение мысли — три тысячи". "Три тысячи" — число возможных граней, сторон бытия человека и окружающего мира, причем все грани проявляются ежемгновенно, в одно мгновение мысли. Функционально же значимых модусов существования или «*миров Дхармы*» насчитывается десять. Это психические состояния, которое переживает все сущее. Данные модусы обозначаются словом «*мир*».



В буддийской литературе "миры" описываются в строго иерархическом порядке.

1. **"Мир ада"**. Это состояние конкретного мучения, испытываемого человеком. В буддизме человеческая жизнь отождествляется со страданием, хотя человек субъективно этого чаще всего не осознает, *"мир ада"* — выражение такого страдания в какой-либо конкретной форме, т.е. в виде болезней, домашних неурядиц, крайней бедности и т.д. Общебуддийская традиция различает восемь уровней или кругов ада, как наказания за недолжные с точки зрения буддизма деяния. В древнем трактате *"Сока гаккай"* о *"мире ада"* говорится следующее:

"Ад — это не мир, в котором оказываются после смерти, и не метафора. Он одна из сторон жизни и проявляется в реальном бытии... То есть это состояние, когда ты раздавлен мучениями, хуже которых ничего не бывает, и не способен даже пошевелиться. Нет решительно никаких жизненных сил что-либо делать, и ты ничего не хочешь от будущего. Другими словами, *адом называется существование с израненным телом и душой, доставляющее муки, это предел страданий"*.

## 2. **"Мир голодных духов"**.

Это состояние, когда существование человека определяется рядом низменных, с точки зрения буддизма, желаний, почему последние и сравнивают с "голодными духами". Называются следующие причины попадания в этот *"мир"*: гурманство, убийство животных ради потребления их мяса в пищу, эгоизм, стремление к личной выгоде, продажа вина, разбавленного водой, приобретение обманным путем вещей, вырубка деревьев в роще, где проживают монахи и т.п. *"Голодные духи"* пожирают человека, который, как правило, не знает, кто на самом деле является его поводырем в этом *"мире"*. Внутри нас бурлят разнообразными побуждениями и желаниями. Начиная с самого главного желания *"хочу жить!"*, это многочисленные и разнотипные желания: материальные — пищи, одежды, дома, а также желания славы, власти, поддержки со стороны других. *"Миром голодных духов"* называется состояние постоянно существующей жажды, мучающей тебя желаниями — *"хочу иметь то-то", "хочу делать то-то"*. Говоря другими словами, это состояние мучительного существования, при котором тело и мысли опалены огнем не знающих предела желаний; кроме того, можно сказать, что это состояние кратко определяется словом *"живу"*!. Именно потому, что существуют желания, развивается техника, искусство, но, с другой стороны, поэтому же возникают войны и другие явления, наносящие вред обществу".

### 3. "Мир скотов".

"Мир скотов" называют состояние, когда потерян разум, состояние, когда живут, следуя инстинктам. Хотя, конечно, человек и называется человеком, но как живое существо, помимо того, что он живет общественной жизнью, он должен выполнять требования инстинктов — питаться, спать, и это нельзя устранить. Однако можно ли в конце концов назвать человеческим существованием жизнь согласно велениям инстинкта"?



Изображение "мира неба" в книге кёгэн-бон

мона Асуры, по имени которого данный "мир" получил свое название.

С того времени, как ребенок начинает ходить в детский сад, немало матерей, озабоченных воспитанием, заставляют своего ребенка усиленно заниматься. И с ненавистью смотрят на успехи чужих детей. Но если хорошенько поразмыслить, то станет ясно, что во многих случаях такая агрессивность проявляется неосознанно, как свидетельство эгоизма родителей и стремления скрыть собственные недостатки. Проявления в жизни агрессивности в виде высокомерия и чванства также можно назвать заблуждением на пути достижения просветления, и это "мир демона Асуры". Отличие его от "миров" "ада", "голодных духов", а также "скотов", в том, что здесь зарождается самосознание.

Однако это самосознание не более чем себялюбивое "я", требующее только личной выгоды и самоутверждения. Таким образом, существовать в "мире демона Асуры" — значит "пребывать в фантазиях и не ощущать реальности, взращивать в себе самодовольство, наносить раны другим людям и самому впасть в несчастья".

### 4. "Мир демона Асуры".

Состояние агрессивности, когда человек охвачен желанием быть всегда и во всем первым. Если у такого человека есть мысли, то это "непрекращающиеся намерения превзойти всех людей; на тех, которые ниже его, он смотрит с пренебрежением, подобно тому, как орел глядит с высоты во время полета. Такие люди похожи на воинственного де-

## 5. "Мир человека".

Естественное состояние человека — добросовестно заниматься повседневными делами. Однако позиция "*мира человека*", таит в себе потенциальную возможность внезапно очутиться в одном из четырех, перечисленных выше, плохих "*миров*" в силу каких-либо обстоятельств, но, с другой стороны, в ней также заключена возможность, благодаря хорошему пониманию сущности вещей и совершенствованию, поднять себя до уровня "слушающих голос" и "самостоятельно идущих к просветлению" и бодхисаттвы, сделать полезный вклад в общество. Поддерживать в себе "*мир человека*" — обязательное условие человеческого существования".

## 6. "Мир неба".

Это состояние, когда человека переполняет радость, тело и мысли как бы оживляются, и действительно создается настроение "поднимающегося в небо". Однако в "*мире неба*" скрыта дьявольская сущность желаний. Если она проявляется, то человек легко становится эгоистичным, ищущим выгоды для себя, он ощущает радость даже тогда, когда вызывает общественно вредные явления, войну или разрушает природу. Короче говоря, в радости имеется потенциальная опасность, наличествует причина деградации. Кроме того, "*мир неба*" легко разрушим и так же превращается в один из трех "плохих миров". Он не может быть конечной целью человеческого существования.

## 7. "Мир слушающих голос".

Это состояние, в котором находится человек, слушающий голос учителя, проповедующего "*Закон*". "Состояние" мира слушающих голос возникает тогда, когда человек читает книги, чтобы усвоить суть своей работы, слушает старших товарищей, учится чему-либо, испытывает интерес к общественным проблемам. Таким образом, старание "слушающих голос", когда они приходят учиться у другого человека, и есть то, что действительно ведет к просветлению; "*миром слушающих голос*" можно назвать такое состояние в жизни, когда, вдумываясь в человеческую жизнь, размышляя о ней, стремятся достичь истинного ее осознания. К тому же на основе такого самосознания формируются условия, направляющие личность на самоусовершенствование".

## 8. "Мир самостоятельно идущих к просветлению".

Этот "*мир*" противопоставляется "*миру слушающих голос*", поскольку, с одной стороны, "*самостоятельно идущие к просветлению*" стремятся к нирване без чьей-либо помощи.

Видя перед собой явления природы, газетную новость или что-нибудь подобное, сами над этим размышляют, сомневаются, мысленно борются и самостоятельно приходят к просветлению — это и есть состояние *пратьека-будды*. Типичный случай этого — открытие нового, создание чего либо; можно сказать, что это состояние наиболее ярко проявляется в жизни людей искусства, выдающихся мастеров своего дела, ученых. Здесь явственно присутствует ощущение удовлетворенности, но, если взглянуть на его характер, оно покажется эгоистичным:

просматривается тенденция глядеть на других людей свысока. Хотя в данном случае и говорят о просветлении, но это только частичное просветление - в нем ощущается ограниченность.

#### 9. "Мир бодхисаттвы".

Состояние, полярно противоположное предыдущему миру. Если последний олицетворяет эгоизм, то единственное желание бодхисаттвы — привести "обыкновенного человека" к просветлению. Бодхисаттва сознательно жертвует собственным благополучием ради спасения других. Он среди обыкновенных людей шести "миров", пренебрегая собой, сосредотачивает все внимание на других людях; на плохое направляет хорошее, его мысли отданы другим. Хотя в "мирах" "слушающих голос" и "самостоятельно идущих к просветлению" укрепилось осознание самих себя, но это ступени направленной на себя самого выгоды. У бодхисаттвы действия альтруистичны, т.е. это существование, направленное на людей, общество. Однако альтруизм не просто самопожертвование: его источник в том, что бодхисаттва проникнут огромным желанием добиться ничем не разрушаемого счастья для самого себя и всего человечества, а также горячим желанием построить гармоничное общество. Так что особенность этого состояния, очевидно, в том, что оно поддерживается силой сострадания, переполняющего жизнь бодхисаттвы. *Сострадание — это жизненная энергия, бьющая из глубины живого.* Оно проявляется в том, что печали и сострадания других людей становятся своими собственными, и, кроме этого, нет большей радости. Можно сказать, что такой путь жизни ради других возвышается над дьявольским характером желаний и эгоизмом, отшлифовывает человеческую сущность.

#### 10. "Мир Будды".

Будде открываются все законы бытия, прошлое, настоящее, будущее. Он освобождается от всяческих страданий, поскольку окончательно преодолевает привязанности ко всем желаниям, кроме одного - спасти живые существа.

Если сказать коротко, это — самое чистое и полное энергии начало, скрытое в глубине существования. Можно сказать, что это состояние абсолютного счастья, когда жизнь как таковая является радостью. Конечно, "мир будды" присутствует в существовании любого человека, но обычно скрыт дьявольской сущностью жизни, и его невозможно осознать самому.

В древности "миры" воспринимались буквально: где-то, как отдельная территория, существует ад, в каком-то определенном районе обитают "голодные духи" — "преты", в другом — "асуры". На небесах проживают божества и т. д. Населению каждого "мира" приписывался набор специфических черт поведения. Со временем значение «миров» переосмыслилось: они стали превращаться в "знаки", символы бытия человека и природы.



Краеугольным камнем буддизма является утверждение о взаимопроникаемости каждого из десяти "миров" — *состояний* друг в друга (*дзикай-гогу*).

"Мир Будды" пронизывает все остальные "миры" и своеобразным образом объединяет их в себе подобно тому, как "истинный Закон" объединяет "приближенные" истины.



Мандала, начерченная рукой Нитирэна

Поэтому в "мире будды" скрыт "мир ада" (и все остальные "миры"). "Мир ада" в свою очередь несет в себе "мир будды" (и другие восемь "миров").

Буддизм зиждется на трех тайных законах, или "трех великих тайнах". Это:

1. **Хондзон** — "истинно (изначально) почитаемое". В традиционном понимании это статуя или изображение какого-либо будды, устанавливаемые в храме и являющиеся объектом поклонения. Хондзон — пять знаков: "Мё" — "хо" — "рэн" — "гэ" — "кё". В них заключена квинтэссенция "сокровенных истин" Будды.

Хондзон символизирует так называемое "благо истинного (изначального, исконного) плода (результата)", т.е. истину о вечности Будды. "Истинно почитаемое" графически изображается в виде *мандалы* (рисунка-схемы, показывающего буддийское понимание мироздания) и называется **гохондзоном**. В пяти знаках: "Мё" — "хо" — "рэн" — "гэ" — "кё", нарисованных в центре, следовало видеть заключенные в них

пять принципов, выражающих истинную сущность Будды (то, что он вечен, и вытекающий отсюда результат). *Гохондзон* несет в известном смысле аналогичную христианской иконе функцию. Будучи главным объектом поклонения, он должен иметься у каждого жителя Японии. Кроме того, помимо индивидуальных *гохондзонов* предусматривалось наличие общегосударственного поклонения — "*великого гохондзона*".

2. **Кайдан** — место почитания *гохондзона*. Кайдан является непременным атрибутом буддийской церкви и представляет собой площадку или помещение, где послушники проходят церемонию принятия заповедей. Это место всеобщего единения, где учитель посвящает каждого, пришедшего сюда в сокровенный смысл знаков "Мё" — "хо" — "рэн" — "гэ" — "кё". Человек, посетивший *кайдан*, переживает духовную революцию, и такая метаморфоза должна рано или поздно произойти со всем населением страны, что обеспечит общественную гармонию и процветание государства.

3. **Даймоку** — это фраза: "**Наму Мёхо рэнгэ кё!**" ("Слава Сутре лотоса благого Закона"), имеющая значение молитвы. Посредством *даймоку* человек открывает и реализует в себе потенцию будды. Произнесение этой фразы, прославление "святого названия" означает проявление будды со всеми его атрибутами в жизни и поступках, восстановление исконной (на уровне "абсолютного бытия") связи с Буддой, что эквивалентно реализации истинной сущности молящегося.

Со второй половины XIII в. в Японии неуклонно стал прогрессировать процесс разорения мелкого среднего самурайства, а также мелких и средних землевладельцев (*ресю*). Многочисленные трудовые и военные повинности подрывали экономическое положение крестьян и создавали непосредственную угрозу стабильности их хозяев. Поэтому *ресю* и самураи вынуждены были брать под защиту права своих крестьян. Феодалы междуособицы самым непосредственным образом отразились и на взаимоотношениях между буддийскими школами. В XV-XVI вв. обычным явлением были вооруженные столкновения между сторонниками тех или иных религиозных объединений. Использование военизированных отрядов монахов в борьбе с местными властями или конкурирующими группировками стало обычным явлением. Эти буддийские отряды не только охраняли городские владения от набегов вооруженных самураев, но и сами атаковали крестьянские поселения в сельской местности.

Превращение монашеских отрядов самообороны в полноценные военные формирования датируется 1532 годом. В этот период резко возросло могущество школы поклонников Лotosовой сутры *Хоккэ-сю*. Ежемесячно освящалось по 2-3 храма или пагоды этой школы, а улицы городов были заполнены людьми, повторявшими молитвенную фразу "Наму Мёхо рэнгэ ке!". Тогда же в центральных провинциях страны бушевали крестьянские восстания, идейным руководителем которых была амидаистская школа Икко, преемница учения Синрана. В 1532 г. восставшие захватили город *Сакаи*, крупнейший порт Японии того времени и возникла непосредственная угроза их вторжения в *Киото* — оплот монахов школы *Хокке-сю*. Борьба повстанцев против феодалов сопровождалась погромом городских кварталов, разрушением буддийских храмов, сожжением буддийских книг. Но все же в решающих сражениях амидаистская школа Икко была разбита и могучая армия поклонников Лotosовой сутры превратилась в мощнейшую силу, с которой считались не только в Киото, но и во всей Центральной Японии.

Конец XVI в. стал временем сильного ослабления этой школы. Крупный фе-

одал и фактический правитель Японии того времени **Ода Нобунага**, поклонник Христианства, жестоко преследовал буддийские школы.

В 1639 г. сегунат принял закон о буддийских монастырях, согласно которому храмы обслуживали только население местности, где они располагались, безотносительно приверженности жителей к тому или иному буддийскому учению, что превратило буддийские религиозные центры в зависимые от вышестоящих властей государственные органы. Духовенство синтоистских святилищ и буддийских храмов, по существу на многие десятилетия превратившихся в низовые звенья разветвленного полицейского аппарата, теряло влияние на верующих. Это положение усугублялось моральным разложением значительной части буддийских монахов, функции которых сводились к отправлению заупокойных обрядов, служивших для них главным источником доходов. Пьянство и разврат стали нередкими явлениями среди них. Разочарование различных слоев общества — крестьян, ремесленников, торговцев, обедневших самураев — в официальном буддизме привели у возникновению в XVIII—XIX вв. вне рамок контролируемых властями религиозных институтов новых движений.

Практически все основатели новых религиозных направлений XIX в. использовали широко распространенное в народных верованиях представление о том, что человек может быть "одержим Богом" (*камигакари*) и в этом состоянии вещать божественные истины. Один за другим появлялись пророки новых истин. То были выходцы из непривилегированных слоев общества, люди, как правило испытавшие сильные потрясения из-за выпавших на их долю тягот. Они были продуктами своего времени, порождением эпохи кризиса. Эти движения возникли преимущественно на базе синто и народных верований. Но оппозиция официальной религии зрела и в буддизме, причем ее базой стал нитирэннизм. На базе школы *Хоммон хоккэ сю* стало развиваться активное движение буддистов-мирян, участники которого в начале XIX в. создали свое собственное объединение. Они развернули настолько активную деятельность по обращению инакомыслящих в "истинную веру", что в народе их организацию нередко называли "*сямо-ко*" — "ко боевых петухов".

Что такое "*ко*"? Так назывались группы верующих, возникшие не позднее последнего средневековья вне рамок признанных властями религиозных институтов. "*Ко*" создавались с целью восхождения на "святые горы", паломничества в популярные буддийские храмы и синтоистские святилища. Во главе этого движения стал **Нагамацу Сэйфу** (1817- 1890), известный также под именем Ниссэн, основатель буддийской школы *Хоммон буцурю ко* (Ко истинного учения, основанное Буддой).

По Нагамацу, человек становится истинно верующим лишь после того, как на собственном опыте или опыте близких ему людей убеждается в конкретных результатах веры. Пока он не получил того, чего хотел, вера не родится, и никакие проповеди и увещевания тут не помогут. Он подчеркивал, что истинное назначение буддизма состоит не в заупокойном культе, а в том, чтобы просвещать живущих, указывая им путь к спасению. Мир, о котором говорится в Сутре



лотоса, — это мир вечной жизни, а не мир мертвых. Сутра лотоса — это буддизм живых, а потому не должно быть буддизма, специализирующегося только на заупокойном культе. Рассматривая обретение земных благ как свидетельство обращения в истинную веру, он по существу ставил перед верующими задачу активно стремиться к исцелению от болезней, получению материальных благ, успеху в предпринимательской деятельности.



События 1867—1868 гг., приведшие к ликвидации сегуната и восстановлению прямого императорского правления, известны в истории Японии как "*рестаурация Мэйдзи*" ("Мэйдзи" — просвещенное правление — девиз царствования императора **Муцухито**, вступившего на престол в январе 1868 г.) Был взят твердый курс на превращение синто с его мифами о "божественном" характере императорской власти в государственную религию. Указ о разделении синто и буддизма предусматривал прекращение деятельности *сясо и бэтто* — буддийских священников, отправлявших обряды в синтоистских святилищах, удаление из них буддийских изображений и культовых предметов, отказ от традиции, согласно которой

божества синто считались защитниками буддийского вероучения, запрещение использовать буддийскую терминологию в обрядах святилищ. Правительство поощряло движение "*хайбуцу кисяку*" (дословно — "искоренение буддизма"), которое в ряде мест приняло насильственный характер, вылилось в ликвидацию храмов, уничтожение статуй, запрещение деятельности буддийского духовенства. Буддийских монахов подвергали публичным оскорблениям, побуждали их к отказу от сана и переходу к мирским занятиям.

Антибуддийские мероприятия властей в первые годы после революции 1867—1868 гг. серьезно подорвали престиж буддизма. Это, однако, не толкнуло буддийское духовенство в лагерь оппозиции новому режиму. Не видя иного пути для сохранения своих привилегий, руководители практически всех групп традиционных школ буддизма стали служить монархическому буржуазно-помещичьему государству с не меньшим рвением, чем они служили сегунам из



дома Токугава. Буддийские монахи, пережившие эксцессы антибуддийского движения, лезли из кожи вон, доказывая, что и при новом режиме буддизм способен послужить на пользу государству, как это уже неоднократно бывало в прошлом. Среди буддийского духовенства большую популярность получили рассуждения о "государственной пользе буддизма", ссылки на то, что "защита буддийского закона равнозначна защите интересов государства". Именно в этот период буддийские круги приняли концепцию "буддизма — защиты государства", на долгие годы, вплоть до поражения Японии во второй мировой войне, определившую их отношение к государственной власти.

Ожесточенным нападкам со стороны буддийского духовенства подвергались все, кто осмеливался поставить под сомнение "святость" императора или выступал с критикой императорского рескрипта об образовании. Широко известны случаи активного участия буддистов в травле деятелей христианства и университетских преподавателей, обвиненных в "непочтительном" отношении к императорским "святыням".

С принятием в 1889 г. конституции Великой японской империи завершился процесс складывания государственного синто как религиозно-политической системы.

подавляющее большинство буддийского духовенства не только солидаризировалось с реакционной внутренней и внешней политикой правящих кругов, но в ряде случаев оказывало ей активную поддержку. На политической арене буддийские священники смыкались с наиболее консервативными силами. Некоторые ультранационалистические объединения были организованы самими буддийскими деятелями. Так, в 1889 г. под руководством **Оути Сэйран** возникла Федерация почитания императора и служения Будде. В 1888 г. на базе объединения синто, буддизма и конфуцианства было создано Общество великого пути как государственной религии великой Японской империи.

В условиях, когда синтоистские святилища превратились в государственные учреждения, обряды которых все меньше устраивали духовным запросам верующих, а буддийские храмы ограничивали свои функции поминально-заупокойным культом, люди все чаще обращались к новым религиям.

Одним из новых религиозных движений, возникших в 20-е годы XX в. было Общество друзей духа — *Рэй ю кай*, основателем которого стал **Кубо Какутаро** (1892-1944). Кубо называл свое время эпохой "конца Закона", для которой характерно "ослабление национального духа", упадок морали и нравственности. Выход из создавшегося положения он видел в обращении всего народа на путь "истинного буддизма" и что реализация этой цели может быть достигнута лишь усилиями самих верующих, а не буддийского духовенства, которому не должно быть позволено монополизировать "буддийский Закон".

Обрядность Рэй ю кай достаточно проста. Дважды в день — утром и вечером — верующий перед домашним алтарем зачитывает "*Аокекан*" — краткие извлечения из Сутры лотоса. В алтаре установлена табличка с посмертным списком предков семьи. Важнейшее место занимают также регулярные собрания еди-

новерцев, в ходе которых они рассказывают о том, как "благодаря помощи и заступничеству духов" им удалось добиться всевозможных благ.

Согласно вероучению Рэй ю кай, благополучие человека непосредственно зависит от отношения к нему духов его предков. Если в доме царит нищета, частые болезни и семейные раздоры, значит, духи предков не благоволят к человеку. Так происходит потому, что в силу злой кармы они не обрели нирвану. Чтобы помочь им в этом, верующий обязан должным образом поминать их и посвящать в таинства Сутры лотоса. Просветленные таким образом духи станут его заступниками. Но дело не ограничивается лишь духами предков верующего. Поскольку, согласно буддийским представлениям, процесс реинкарнации или переселения душ бесконечен, духи предков в ходе многочисленных перерождений оказываются связанными с духами предков множества людей. Отсюда следует, что, вознося молитвы духам своих прямых предков, верующий обретает заступничество громадного числа духов. Эта концепция нашла свое отражение в самом названии Общества.

С начала 30-х годов ряды Рэй ю кай стали быстро расти и на сегодняшний день вместе с выросшими на его базе школой *Руссе косэй кай* и школой *Кодо кедан* это движение играет заметную роль в жизни Японии. В это же время зарождалось и крупнейшее общественно-религиозное движение *Сока гаккай* — также сторонников "истинной веры". Суть их "философии жизни" сводится к следующему. Высшее начало бытия — "жизнь" или "жизненная сила". Она господствует во Вселенной и выступает как проявление Будды. Гохондзон — мандала с начертанными знаками — служит как бы конденсатором вселенской жизненной силы "чи" или "ки". Поскольку эта жизненная сила преодолевает ограниченность духа и тела, материального и идеального, и существует вечно, постольку и наделенный ею человек живет вечно, проходя кармический цикл превращений. Поэтому спасение он обретает лишь с помощью истинной веры в Лotosовую сутру. Но почитание только лишь самим верующим Сутры лотоса, воплощенной в гохондзоне, еще недостаточно для обретения им воздаяния. Для этого необходимо, чтобы он побудил к "истинной вере" других людей. И чем больше людей удастся ему обратить, тем больше земных благ обретет он сам. К 50-м годам количество сторонников этого направления буддизма превысило 1,5 млн. человек. Всего же в начале 80-х годов организации и группы, базирующиеся на идеологии Сока гаккай, функционировали более чем в 90 странах мира.

Таков, вкратце, путь, по которому развивался буддизм в Японии, сумевшей и до сегодняшнего дня остаться основным вероисповеданием многих миллионов людей во всех уголках земли. И с течением времени в практике рассмотренных нами основных движений фундаментальные положения буддизма и Сутра лотоса во все большей мере начинают рассматриваться как философия жизни, опираясь на которую возможно совершенствование личности и построение идеальной модели общества, а не лишь как средство обретения земных благ.





## РАЗДЕЛ 2

# ПУТИ РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ.

Обычно, когда речь заходит о существующих в мире прикладных видах борьбы и системах самозащиты, то называют, в основном, лишь исключительно японские — *джиу-джитсу*, *сумо*, *дзюдо*, *ниндзядо*, *айкидо*, *каратэ* или родственные ему китайское *кунг-фу* и корейское *тайквондо*. И не потому, что именно японцам и только японцам удавалось изобретать эффективные боевые приемы. Просто, благодаря многолетней и широкой рекламе во всем мире, японские системы оказались больше всего известными широкой публике. В действительности же **каждый народ на определенных этапах своего исторического развития непременно создавал приемы борьбы, обезоруживания, которые были необходимы в бесчисленных войнах, междоусобицах и случайных схватках.**

К примеру, в произведении известного античного писателя **Лукиана** (I век до н.э.) "*Анахарсис, или об упражнении тела*" достаточно подробно описываются приемы кулачного боя или *панкратиона*, в котором разрешены удары ногами, подножки и выламывания рук.

При раскопках возле египетского селения *Бени-Хасан* археологи раскопали гробницу, относящуюся к третьему тысячелетию до нашей эры. Настенная живопись ее воспроизводит батальные сцены — более трехсот изображений борющейся пары. Египтянин и чернокожий атлет проделывают самые разнообразные приемы, которые и сейчас можно встретить в различных видах борьбы и самозащиты. Эти изображения позволили ученым сделать вывод, что борьба с применением ударов и болевых приемов также являлась составной частью боевого искусства Древнего Египта.

Вавилон оставил нам высеченные на камне барельефы кулачных бойцов и борющихся атлетов. На острове *Крит* кулачный бой существовал еще ранее, чем в Древней Греции, и кулачные бойцы там тоже принимали стойку, похожую на положение воина в бою: левая рука, словно щит, разрушала атаки соперника, а правая наносила удары. Наскальные изображения в *Тассили* донесли до нас



упражнения древних африканских племен, среди которых также практиковались и борьба, и кулачный бой — даже в своеобразных перчатках.

Да что далеко ходить! Наш героический древний эпос, воспевающий многовековую кровавую борьбу с разбойничьими набегами беспощадных диких кочевников, буквально пестрит описаниями ловких бросков, использовавшихся в богатырских единоборствах. "*Спускать с носка*" — то есть делать переднюю подсечку, "*взять на косу бедру*" — бросок через бедро, "*согнуть корчагою*" — силовой прием с обхватом туловища спереди, обратный захват туловища, бросок с захватом обеих ног, подхват, удержание верхом и уход от него — все это хорошо знали и сноровисто проделывали, повергая врагов наземь, добры молодцы русских былин.

Немалый вклад в развитие рукопашного боя внесла и средневековая Центральная Европа с традиционными рыцарскими и борцовскими турнирами. Приемы на этих соревнованиях были нередко очень жестокими и сегодня их ни в коем случае не допустили бы на спортивном ковре, а отнесли бы к боевым приемам самозащиты.

Но вернемся ближе к Востоку, так как именно о развитии его систем самообороны мы начали вести речь.

Литература об истории возникновения боевых единоборств Востока очень бедна. О происхождении видов борьбы повествуют в основном легенды, распространявшиеся устно, да древние трактаты о военном искусстве ("*Сунь-цзы*", эпопея "*Троецарствие*", "*Секретная книга кулачного боя*" и др.). Предполагается, что истоки рукопашного боя уходят в далекое прошлое, когда мужчины ходили на охоту, состязались в метании камней, копья, стрельбе из лука.

В 645 г. на престол Японии взошел 36-й император **Котоку**, чей приход к власти получил в истории название "*переворот Тайка*" ("*Тайка*" — букв. "Великая перемена"). Переворот и реформы Тайка оформили возникновение централизованного государства, обеспеченного регулярной армией, во главе с императором. В пограничных районах появились гарнизоны, в которых служили мужчины, достигшие совершеннолетия (20 лет). Для несения гарнизонной службы на окраинах в мирное время призывалась треть мужского населения в возрасте от 20 до 60 лет. Призывники формировались в отряды, именуемые "*гундан*", т.е. "местные дружины". Охранники назывались "*сакимори*", а стражей императорских дворцов в Киото называли "*эдзи*".

В военное время несколько дружин объединялись в армию — *итигун*, руководил которой воевода — "*сёгун*", а тремя такими армиями командовал "*тайсёгун*", которому сам император жаловал меч — символ воеводских полномочий.

役者舞臺之姿繪也



豊國画

東市版



После военных походов войска распускались, а их оружие складывалось в амбары. Дружинников-самураев, оформившихся затем в сословие воинов, в то время еще не было.

В период правления императоров **Конин** (770-781) и **Камму** (782-805) ввиду частых военных действий на северо-восточных границах с *айнами* (или *эдзо* — потомками древнейшего населения Японских островов), при дворе было принято решение о создании специальных отрядов, которые должны были набираться из числа зажиточных крестьян, "ловких в стрельбе из лука и верховой езде", для противодействия айнам. При дворе стали практиковать проведение грандиозных соревнований пеших и конных воинов по стрельбе из лука и борьбе сумо. Опыт этих состязаний использовался при подавлении волнений в провинциях.

В 802 г. в области **Муцу** был сооружен замок *Идзава* с помещавшимся в нем управлением обороны — *тиндзюфу*. В замке *Тага-Тага-но дзё*, построенном немного позднее, помещались "охранные воины" или "воины усмирения и обороны" — "*тиндзю-но хэй*". Такие же замки с 802 года стали сооружать и в других местах, составляя гарнизоны из разного "неудобного внутри империи люда".

С X в. в раннефеодальной Японии с развитием центробежных тенденций и политической раздробленности, мелкие собственники земли вынуждены были отдавать себя под защиту и покровительство крупных феодалов. Подобные явления имели важное значения для развития и укрепления феодальных самурайских дружин, так как каждый мелкий землевладелец, пользовавшийся защитой своего *сюзерена*, обязан был ему воинской службой. Эти дружинники превращались постепенно из "дворовых самураев" в самураев нового типа — вооруженных слуг, получавших от своего хозяина за верную службу содержание — жилье и пищу, а иногда и участки земли с приписанными к ней крестьянскими дворами.

Таким образом, зарождавшаяся прослойка воинов оформлялась как специфичная группа феодального общества, на которую оказывали определенное влияние как военные, так и мирные контакты с воинственными племенами айнов.

Слово "*самурай*" на древнеяпонском языке означает "*служить человеку высшего сословия*". Для графического обозначения этого слова были использованы китайские иероглифы "*дзи*" и "*буси*", которые при разложении их на составные, обозначают "воин", "боец", "дружинник". Происходит оно от глагола "*сабурахи*" — служить великому человеку.

Благородные воины, настоящие джентльмены, они наносили противнику смертельные раны только в том случае, если он посягал на их жизнь или жизнь его хозяина. Их можно сравнить со средневековыми рыцарями Запада, и это военное сословие не было ни жестоким, ни кровожадным, как часто представляет их наша литература. Самурай никогда не нападал на слабого, презирал деньги, и прежде чем напасть на врага, кричал: «Защищайся!» или «Готовься







умереть!». Главными принципами их морали были прямота и мужество, вежливость и доброта, искренность и честность, верность долгу и скромность. Считалось, что **воин, обладающий лишь грубой силой, недостоин звания самурая.**

Поэтому они изучали науки, владели живописью, многие из них были неплохими поэтами и могли даже на поле брани слагать стихи, воспевающие мужество и храбрость ими же побежденного врага, в совершенстве владели не только мечом, но и каллиграфией, знали чайную церемонию. Рыцарями они оставались даже в случае поражения — принято было называть победителю свое имя и с улыбкой на устах вспарывать себе специальным ножом или коротким мечом живот, т.е. делать *харакири*.

В XI-XII веках в эпоху междоусобных войн феодальных домов **Минамото и Тайра** была распространена борьба в доспехах (*ероигуми*) и панцирях (*каттюгуми*). Когда в XII-XIV вв. усилилась концентрация политической власти феодальным правительством, военное искусство *бугэй* (владение луком, мечом, копьем, искусством верховой езды и т.п.) стало неотъемлемой частью закалки самураев.

С последней четверти XIV в. и до второй половины XVI в. в Японии снова и снова вспыхивали феодальные распри, и правители пытались собрать силы для объединения разрозненных княжеств. Поэтому не только представители военного сословия, но и простые люди овладевали приемами военного искусства. Именно в это время сформировалась борьба *когусоку* (буквально — "латы, которые всегда при тебе") или *косино мавари* ("панцирь, защищающий поясницу"). В XIV в. на базе обобщения и систематизации опыта рукопашных схваток на поле боя, появилась борьба "дзю-дзюцу" (прообраз *джиу-джитсу*).

В 1532 г. **Такэноити Хисамори** создал школу борьбы "косино мавари", предназначенную для обезвреживания и захвата противника — "хобаку".

В 1650 г. **Сэкигути Ясугокоро** создал школу борьбы *Явара*, основой тренировок которой стали свободные поединки — *кумитэ* или *рандори*.

В 1670 г. **Тэрада Канэмон** открыл школу *Киторю*.

В 1795 г. **Исо Матаэмон** возродил школу *Тэнсинсинье*.

В школах *Киторю* и *Кьюсинрю* в тренировочном процессе больше внимания уделяли *рандори* и *кумитэ*, а в школах *Есинрю* и *Тэнсинсиньерю* — болевым приемам, рукопашным схваткам, включая и каратэ.

Общественно-политическую жизнь феодальной Японии направляла военная каста. Чтобы держать в узде простой народ, представители правящих классов изучали не только военное дело, но и другие науки, они должны были владеть и пером, и шпагой, постоянно совершенствуя свои знания. В привилегированных учебных заведениях отпрыски знатного происхождения изучали мораль, философию, теологию, в них большое значение придавалось развитию интеллекта учащихся, поэтому **в школах каратэ тренировки по совершенствованию техники боя перемежались с занятиями по укреплению воли и духа.**

Великие мастера учили своих учеников: «*Яшму можно истолочь в порошок,*



*но она все равно останется белой! Бамбук можно сжечь, но огонь не разрушит его колена! Я умру, но имя мое останется в веках!»* или: "Можешь наступать — наступай, не можешь наступать — обороняйся, не можешь обороняться — беги, не можешь бежать — сдавайся, не можешь сдаваться — умри!" И разве не универсальный смысл приобретает и в военном деле, и на пути боевого искусства, превращающегося в дело жизни, заповедь одной из школ: "Если уничтожишь сомненья, то до самой смерти не отнимешь и боевой дух".

Подобные примеры мы привели не зря. Они лишний раз напоминают начинающим, насколько важна при изучении боевого искусства этическая, нравственная сторона, моральная и психологическая подготовка спортсменов. Может быть, именно благодаря тому, что хранители и носители восточных традиций военного искусства стремились извлечь уроки из своей истории и преподать их современникам и потомкам, были сохранены нравственные устои культуры, которые и стали главным источником жизнестойкости этого искусства.

В тренировочных залах ("додзо") различных школ непременным атрибутом были домашние алтари, у зажженных лампад которых проповедавались идеи конфуцианства, буддизма, синтоизма. Считалось, что **"додзо" является священным местом для укрепления тела и духа**. Каждая школа выдвигала свои догмы и разрабатывала свой церемониал проведения занятий и соревнований, но основной доктриной всех школ было стремление установить в японском обществе отношения гармонии между господами и слугами, что соответствовало **бусидо** — неписанному кодексу поведения идеальных самураев.

*Бусидо — "путь воина" — означает смерть. "Когда для выбора есть два пути, выбирай тот, который ведет к смерти. Не рассуждай! Направь мысли на путь, который ты предпочел, и иди!"*

*Когда надлежит сделать выбор, не позволяй мыслям о выгоде колебать твой ум. Принимая во внимание, что все мы предпочитаем лучше жить, чем умереть, это предпочтение определяет и наш выбор. Думай об ожидающем тебя бесчестии, когда ты, стремясь к выгоде, вдруг ошибешься. Подумай о жалкой участи человека, который не добился цели и продолжает жить.*

*Каждое утро думай о том, как надо умирать, каждый вечер освежай свой ум мыслями о смерти. И пусть будет так всегда. Воспитывай свой разум. Когда твоя мысль постоянно будет вращаться около смерти, твой жизненный путь будет прям и прост. Твоя воля выполнит свой долг, твой щит превратится в стальной щит. Если ты не можешь проследить свой путь прямо,*





役者壽屋之姿繪かゝる

新編 浮城物語

東京市



*открытыми глазами, с умом, свободным от путанных мыслей, ты не избежишь ошибок.*

*Выполнение долга должно быть безукоризненным, а твое имя незапятнанным."*

*Бусидо приказывает сражаться отчаянно, насмерть. "Любого противника, с которым ты сражаешься, считай настолько сильным, что с ним не управятся и десятки людей.*

*Ты никогда не сможешь совершить подвиг, если будешь следить за ходом сражения. Только тогда ты достигнешь многого, когда, не обращая внимания на окружающее, станешь биться отчаянно, как бешеный".*

*Бусидо запрещает увлекаться рассуждениями. Рассуждающий воин не может принести пользу в бою.*

*"Не думай о твоём князе. Не думай о твоих родителях. Путь воина означает лишь одно — сражаться бешено, насмерть. Только идя этим путем, ты исполнишь свой долг перед владыкой и перед твоими родителями".*

В столь отдаленные времена, как эра **Камбун** (1661-1672), самурай каждое утро принимал ванну, брился, душил волосы, стриг ногти, аккуратно шлифовал их пемзой. Так же тщательно он следил за своим оружием, которое всегда содержал в чистоте, старательно очищая от ржавчины. Все это делалось не ради только наружного блеска, но потому, что самурай хотел быть всегда таким же чистым, каким он должен быть после смерти, ибо призыв к оружию мог раздаться в любой момент. Воин, чьи бранные останки находились в неряшливом состоянии, выставлялся на посмешище, если его труп доставался в руки неприятеля. Самурай, который ежедневно готовился к смерти, приготавливал себя к тому, чтобы не стать посмешищем врага.

*"В сражении старайся быть впереди всех. Думай только о том, как преодолеть вражеские укрепления. Никогда не отставай от других, но и не хвались своей доблестью".*

*«Самурай должен думать лишь о борьбе. Но его мысль часто блуждает, не решаясь на чем-нибудь остановиться. Позовите самурая и спросите его: «Что является главным правилом воина?» В наше время не у многих имеется уже готовый ответ на подобный вопрос. Люди редко задумываются над этим вопросом.*





*Застигнутый врасплох самурай часто обнаруживает свою неосмотрительность. Нерадивость самураю непростительна. Добросовестно относящийся к своим обязанностям не утруждает своего ума".*

*"Тренируя себя, никогда не надо думать об отдыхе. Нужно быть корректным и внимательным даже в собственном доме. Надо быть скупым на слова. Вместо десяти слов говорите одно. Следите за своими губами, прежде чем сказать. Иногда бывает достаточно одного слова, чтобы доказать свое мужество. И в смутах надо быть таким же спокойным, как в мире. Одно слово может выдать труса. Надо помнить, что часто одно слово бывает содержательней ста".*

## **КЛЯТВА САМУРАЯ**

*"Где бы я ни находился — в глухих ли горах или под землей, — в любое время и везде мой долг обязывает меня охранять интересы моего владыки. Это долг каждого, кто является подданным Набэсимы. Это позвоночник нашей религии, не меняющейся и вечной.*

*Никогда, в течение всей своей жизни, я не должен иметь собственных суждений о замыслах моего владыки и господина. Не поступать иначе во всю свою жизнь. Даже после смерти я воскресну семь раз, чтобы оградить от несчастий дом моего владыки.*

*Я даю клятву исполнить четыре задачи:*

- 1. Ни перед чем не отступить при выполнении долга.*
- 2. Быть полезным своему владыке.*
- 3. Быть почтительным к родителям.*
- 4. Быть великим в милосердии.*

*Когда я утром и вечером произношу эту клятву, мои силы удваиваются и мои подвиги становятся непревзойденными. Я должен двигаться, пусть медленно, как червь, но я должен всегда двигаться только вперед".*

*"Однажды какой-то человек спросил: "Что есть смерть?" И получил ответ короткосложными стихами: "В жизни все фальшиво. Есть только одна истина, и эта истина — смерть".*

*"Очень расчетливый ум не достоин уважения. Рассчитывать — это значит взвешивать и помнить, что можно потерять и что нужно выиграть. Расчетливый ум никогда не сможет подняться над мыслью о корысти и убытках".*

*"Сида Китиносукэ, один из подданных его светлости, сказал: "Когда и жизнь и смерть одинаково не бесчестны, — останови свой выбор на жизни. Когда вы не можете решить: идти или не идти — лучше не ходите. Когда вы задаетесь вопросом: есть или не есть — лучше не ешьте. Когда вас мучит вопрос: умереть или не умереть? — лучше умрите".*

В результате половинчатых буржуазных реформ Мэйдзи, было провозглашено формальное равенство военных, крестьян, ремесленников и торговцев. Самураи окончательно деклассировались, поскольку все виды военного искусства, и каратэ в том числе, пришли в упадок.

Если отряды бродячих самураев были неизменными участниками междоусобных войн на протяжении практически всего средневековья, то в первую четверть XVII века они стали подлинным бедствием. Страна только-только объединилась под властью клана **Токугава**, железной рукой прекратившего длившиеся несколько столетий войны между княжествами. Не у дел сразу же оказались тысячи самураев, которые из поколения в поколение были приучены только к войне. Многие отчаянные рубаки и мастера рукопашного боя не смогли найти себе места в изменившемся мире и поняли, что пропитание можно отыскать только с помощью клинка. Враждовавшие отряды безработных самураев, совершавшие беспощадные набеги и облагавшие данью японские деревни и городские кварталы, были почти полностью истреблены японскими властями уже к концу XVII века.





За столетие до этого, в конце XVI века, появилось название *джиу-джитсу*, объединившее все сходные виды единоборства воедино, но оставившее самобытность школ и стилей, преимущества того или иного вида оружия и борьбу голыми руками. Переводов термина *джиу-джитсу* очень много. Наиболее распространенные: *тайное искусство, искусство четырех пальцев, искусство неуязвимости* и т.д.

Как ни парадоксально это сегодня звучит, но *родиной самого популярного из всех видов боевых искусств — каратэ-до — является не Япония, а архипелаг Рюкю, точнее его главный остров Окинава, который установил экономические связи с Китаем раньше, чем с Японией. Официально же Окинава была признана японской провинцией лишь в конце XIX века.*

Тяга в боевым искусствам у окинавцев объяснялась постоянными вооруженными столкновениями между правителями разобщенных районов при полном запрете ношения оружия и пользования им. Первый такой запрет издал в виде указа князь **Сё Хайси** (1470 г.), подчинивший себе сначала весь остров, а затем и архипелаг Рюкю.

В начале XVII века, а точнее в 1609 году, японский князь **Симадзу** из клана **Сатсума** без особого труда захватил архипелаг и тоже издал указ, под страхом мучительной казни запрещавший иметь оружие, даже кухонные ножи и церемониальные мечи. Единственные на каждую деревню топор и нож были прикованы цепью и выдавались в присутствии охраны, состоящей из нескольких солдат. Окинавская армия была распущена, а все оружие у населения было конфисковано в результате "охоты за мечами" — "*катана кару*".

На тот период на Окинаве сложилось три основных направления в развитии боевых искусств: **СЮРИ-ТЭ** (шаолиньская школа, построенная на приемах Шаолинь-Сиу Цюань-фа), **НАХА-ТЭ** (на базе южнокитайских стилей) и **ТОМАРИ-ТЭ** (в основе — элементы первых двух направлений). "**ТЭ**" в переводе с японского означает "*рука*".

Больше всего в "*окинава-тэ*" ценилась хорошая техника, включавшая в себя наиболее эффективные приемы китайской техники боя, философия же практически отсутствовала, так как в условиях "войны в зарослях" некогда было думать о самопознании и самосовершенствовании. Тренировки в ночном лесу сводились, в основном, к тому, что сегодня называется "*тамешивари*" — набивке ударных частей рук и ног, которые доводились до такого состояния, что ударом кулака или ноги крестьянин мог убить облаченного в латы самурая, пробивая его шлем или нагрудный панцирь. Борцовские приемы джиу-джитсу, которыми владели самураи, оказывались бессильными перед ударной техникой "*окинава-тэ*", крестьяне легко уходили также и от ударов меча, нанося в ответ свои смертоносные удары. Кроме того, в бою повстанцы применяли и такие грозные орудия труда, как *кама* (серп), *бо* (шест), *джо* (посох), *нунчаку*, использовавшиеся для обмолота риса, *саи*, которыми взрыхляли почву, *тонфы* (рубанок) и др.

С разгромом восстаний "окинава-тэ" не исчезло, продолжая развиваться и обогащаться как собственными новыми приемами, так и китайской и японской техникой.

Реформаторы конца XIX — начала XX века внесли свой вклад в развитие традиционных искусств: **Дзигоро Кано** дает начало новой форме *джиу-джитсу*, открывая институт **Кодокан** (ныне Всемирный институт *дзю-до*), обобщая лучшие принципы нескольких школ и внося свои передовые идеи в процесс духовного и физического совершенствования; **Морихей Уэсиба** завершает формирование своего стиля, именуемого *айкидо*, выдвигая принципы максимальной динамичности при минимальных физических затратах; **Гитин Фунакоси** реорганизует структуру жестких окинавских стилей, внося в них свое понимание боевого искусства и в середине 20-х годов нашего века появляется популярная во все мире система *каратэ*; **Минори Мосидзуки** создает свой оригинальней стиль — *айки-будо*, воплотивший в себе древние принципы жесткого джиу-джитсу и современные элементы мягкого айкидо.

После второй мировой войны в Европе, несколько охладевшей к благородному и гибкому виду борьбы *ДЗЮ-ДО*, вначале окруженному ореолом таинственности и, спустя десять лет, все же ослабленному спортивными правилами и весовыми категориями, огромный интерес специалистов, а затем и широкой публики, привлек к себе новый вид борьбы "всеобщей" эффективности, завезенный из Японии.

**КАРАТЭ-ДО** — "путь борьбы невооруженной рукой" — очень быстро завоевало себе огромную популярность и тысячи страстных поклонников отдавали все свое свободное время, чтобы овладеть мастерством в этом виде искусства, позволяющем человеку небольшого роста одержать быструю и эффектную победу над самым сильным соперником. Но далеко не все еще осознали тогда, к чему сводится внутреннее содержание **КАРАТЭ**, его "дух", **воспитывающий в человеке прежде всего чувство скромности, расширяющий понятия о справедливости и умеренности, развивающий сознание самопожертвования.**

Но постепенно (во второй половине 60-х) интерес к **КАРАТЭ-ДО** стал спадать и взоры европейских специалистов обратились к Китаю, являющемуся колыбелью **КУНГ-ФУ**.

Интересен такой момент: в европейском понимании под словом "кунг-фу" подразумевается *китайское каратэ*. Но для китайца с этим словом связаны самые разнообразные понятия, означающие безукоризненную работу в стадии завершения и совсем не обязательно в плане воинственного искусства. Прекрасный "кунг-фу" может быть в живописи, в строительстве, в кулинарии. Поэтому, чтобы избежать путаницы, принято, подразумевая под этим словом воинственное искусство, употреблять его в словосочетаниях с названиями тех или иных школ: *ВИНГ-ЧУНЬ КУНГ-ФУ, ХУН-ГАР КУНГ-ФУ* и т.д.

Итак, что же все-таки подразумевается под понятием "кунг-фу"? Одни видят



в нем только систему рукопашного боя, другие — гимнастику для тела, третьи — систему самосовершенствования. В действительности *кунг-фу* — это и то, и другое, и третье, и еще многое другое. Это не только воинское искусство, это искусство жизни. И как многообразна жизнь, столь многообразны и его направления.

Мы предлагаем читателю еще раз немного углубиться в историю возникновения воинственных искусств, для чего перенесемся в Китай, так как большинство специалистов считают, что *КУНГ-ФУ* является более древним видом, чем *КАРАТЭ-ДО*, представляющим только лишь его японскую копию.

Большинство стилей *КУНГ-ФУ* построены на гибкости, округлости, экономии движений для более длительного ее использования. А в *каратэ* упор делается на силу, предполагающую движения в низких стойках, а также наличие длинных атак.

Но перейдем к истории.

Первые упоминания о борцовском приеме **ГО-ТИ** или **ШЬЯК-ТИ**, представляющем собой умение проткнуть своего противника железными рогами укрепленными на шлеме, относятся ко второму тысячелетию до нашей эры.

Суть *го-ти* состояла в том, что участники поединка в увенчанных острыми крепкими рогами шлемах старались проткнуть ими соперника, ухватив его за рога, свалить на землю. Позднее на смену рогатым шлемам пришли толстые куски кожи, сделавшие *го-ти* менее кровавым состязанием. В ряде провинций *го-ти* сохранилась до сих пор в форме оригинального танца.

В литературных источниках, относящихся к VIII в. до н.э. упоминается о китайском искусстве ведения боя ногами и невооруженными руками. Известны древние формы борьбы **чиао-ти**, а также танец со щитом и топором **кэнчи-ву**.

В шестом веке до н.э. наряду с благородным видом воинственного искусства боксом, являющимся привилегией дворян и монахов, продолжают совершенствоваться приемы борьбы **ШАН-БУ**, **ШУАЙ-ГО**, **ШУ-ОУ**. Занимались ими с целью самообороны; даоисты же, руководствуясь своим учением о сочетании постоянных занятий с некоторыми физическими упражнениями и мысленным сосредоточением, пользовались приемами **ШИШИ-САНЬ**, **ВУ-НИ**, **ШИНИ** и т.д. для совершенствования и познания собственного организма.

За четыреста с лишним лет до нашей эры первые стратеги и специалисты по ведению войн усиленно подчеркивали важность умения драться голыми руками в боеспособности сильной армии. В то время особую популярность в стране завоевывает древнекитайская борьба **цзюеди**. Ни один праздник не обходился без состязаний борцов, которое привлекало многочисленных зрителей и участников.

Во времена Цинской династии (250 лет до н.э.) создавались даже специальные лагеря, в которых отобранных бойцов обучали владению приемами едино-



борства. В то время был очень популярен воинский спорт **цзяоли**, включавший в себя умение стрелять из лука, скачки на колесницах и борьбу. *Цзяоли* в переводе с китайского так и означает: "*состязание в силе*".

К началу нашей эры складывается уже целая система приемов фехтования и единоборства без оружия, которой руководствовались при обучении и подготовке воинов. Появляются даже письменные руководства. Так, в древнейшем трактате "*Тринадцать школ военного искусства*" целых шесть глав посвящены изучению приемов ведения боя без оружия. А в летописях, относящихся к I веку н.э., упоминается об "*искусстве длинной руки*" или "*приеме длинной кисти*", которые разработал и передал своим ученикам некий князь **Куок И**.

Существовали в то время также такие единоборства, как **чао-ти-шу**, **сянпу** и другие, суть которых не сохранилась до наших дней. Зато система, разработанная гениальным целителем Хуа То (141-208), внесшим неоценимый вклад не только в развитие и совершенствование единоборств, но и медицины, дошла и сохранилась до наших дней. К сожалению, сохранилась лишь ничтожно малая часть из его наследия — по ложному доносу его казнили, а большинство трудов растворилось в аналах истории.

Наблюдая за манерой боя пяти животных: медведя, журавля, тигра, обезьяны и оленя, — а также развивая характерную для каждого из них пластику различных движений, Хуа То разработал одну из наиболее древних систем физического совершенствования, названную им как метод "**у-чин-ши**".

Вначале эта оздоровительная система применялась целителем для более быстрого выздоровления больных после перенесенных длительных заболеваний, сопровождавшихся большими потерями физических сил. Специальная методика дыхания, концентрации и координации движений творила настоящие чудеса.

Затем эта гимнастика была дополнена боевыми жестами других животных: змеи, крысы, лошади, дракона и богомола. Хуа То установил, что разработанная им гимнастика, представлявшая собою замедленные движения борьбы — "бой с тенью", — способствует активному "движению крови", улучшает пищеварение, предупреждает заболевания. Цель ее состояла в том, чтобы оздоравливать и тонизировать тело наряду с совершенствованием техники борьбы — боя. Она применялась также для разминки и настроя перед схваткой или боем. Хуа То утверждал, что человек, занимающийся такой гимнастикой, не болеет, как не изнашиваются постоянно смазывающиеся маслом дверные петли. Имитация движений *тигра* увеличивает силу; *ауста* — благотворно влияет на легкие и систему кровообращения; *оленья* — способствует расслаблению мышц; *медведя* — полезна для внутренних органов; *обезьяны* — благотворна для развития подвижности суставов.

Хуа То принадлежит честь открытия обезболивающих средств. Известно, что он проводил хирургические операции, немыслимые в Европе и несколько столетий спустя. Если верить легендам, от прикосновения его рук заживали раны,

его искусство побеждало любые, самые тяжелые болезни.

Древнейшая китайская школа самообороны **ХУН-ГАР** ("пятипалый кулак") также строит свою технику на имитации движений пяти животных: тигра, журавля, дракона, леопарда и змеи. По мнению СИФУ (учителей) этой школы, *стиль Тигра* способствует развитию скелета и динамической силы; *стиль Журавля* — укреплению связок и развитию духовных качеств; *стиль Дракона* — скорее также развитию внутренних, душевных, чем внешних движений; *стиль Леопарда* — мягкости и ловкости; *стиль Змеи* — внутренней силы или "ЧИ".

Следуя китайской концепции, можно предположить, что каждый из стилей, применяемых в КУНГ-ФУ, избрал себе то или иное животное по вполне определенным его качествам. *Оленя* избрали за его устойчивость, быстроту; *тигра* — за его силу, свирепость и сильные динамические движения; *медведя* — за его силу и мужество; *обезьяну* — за ум, хитрость, гибкость и способность подражать всему, что умеет делать человек; *птица* выбрана, очевидно, из-за грациозности, легкости и быстрых кивательных движений.

Шли годы экспериментов, в ходе которых китайцы обнаружили существование двух типов силы — *внутренней* и *внешней*. Многие члены различных школ охраняли свои собственные методы тренировок. Каждый стиль или система обращали на себя внимание своим определенным искусством: развитием тигровой хватки, ударами бабочки, пантеры, медвежьей лапой и т.д.

В середине VI века (486,520,526 гг. — разные источники называют разные даты) в Китае появился странный, совершенно не похожий на китайца человек с густой бородой, которого тут же прозвали "*Бородатый варвар*", видимо, за его грубые манеры и свирепый вид. Это был 28-й патриарх ортодоксального буддизма, индийский миссионер по имени **Бодхидхарма (Да Мо)**, что в переводе означало "*Просветленный разум*". Будучи сыном знатного раджи, Да Мо в молодости изучал боевые искусства Индии, на которые в известной степени повлиял греческий панкратион, культивировавшийся среди воинов Александра Македонского. Бодхидхарма большее предпочтение отдавал популярной в Индии борьбе *ваджрамушти*. Прибыв в Китай для проповедования собственной интерпретации буддизма, он основал **секту Чэнь** (по-японски — **Дзэн**). Побывав при дворе императора государства **Лян У-ди** и проследовав через столицу государства *Вэй* город *Лоян*, с правителем которого у него произошла крупная ссора, Да Мо прибыл в небольшой монастырь **Шаолинь-Сиу** ("*Молодой лес*"), находившийся в провинции *Хэнань*, в уезде *Дэнфен*, на горе *Суншань*. По легенде, попав в монастырь, он первым делом сел против белой каменной стены и просидел так 9 лет, предаваясь самосозерцанию и размышлениям. Причиной ссоры Бодхидхармы с местным правителем, были разногласия их точек зрения на понимание учения Будды. В отличие от ортодоксального буддизма, проповедовавшего сострадание и спасение, **чэнь-буддизм призывал к самосовершенствованию, размышлениям и самосозерцанию с целью познания истины, укрепления духа и тела.**

В Шаолинь-Сиу Да Мо собрал вокруг себя единомышленников, которые, почитая колесо дхармы, вместе с ним стал предаваться аскетическим бдениям и безмолвному созерцанию белой стены. Это называлось *цзочань*.

С первых же занятий он заметил, что его ученики из-за слабости здоровья не выдерживают многочасовых бдений, буквально валясь с ног и засыпая. Да Мо решил применить по отношению к ним особый метод психофизического совершенствования под названием "*18 движений рук архатов*" (*архат* — полубог в буддийском пантеоне). Сейчас этот комплекс известен под названием "*Алмазный цигун*". В основе этого метода лежала теория об энергетическом балансе человека, о равновесии активного (ян) и пассивного (инь) начал в природе человека, что являлось классическим для большинства систем Востока. Бодхидхарма, возможно, одним из первых обосновал необходимость напряжения и расслабления определенных групп мышц при выполнении комплексов упражнений без отягощений. Он подвел под это теоретическую основу, доказав, что и без специальных отягощений можно достаточно разносторонне развить свое тело, укрепить жизненную энергию ("ци"), "уравновесить дыхание и отпустить свою мысль". *Стержнем системы стала "психологическая наполненность" упражнений, то есть полное духовное и психическое участие человека в выполняемых им упражнениях.*

Не совсем понятно, почему Да Мо, отлично разбиравшийся в единоборствах, дал своим учеником столь малое количество комбинаций, - возможно, потому, что число 18 считается священным для буддиста, а может и оттого, что побоялся дать вначале не подготовленным психологически монахам более мощное оружие. Но поначалу и этого хватало. Разбойники и грабители, ранее не дававшие монастырю покоя своими набегами, стали обходить монахов и монастырь стороной, а служители Будды, благодаря победам, почувствовали вкус к занятиям. Кроме того, трехкратное выполнение этого комплекса утром и вечером помогало предотвратить многие заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни, характерным для буддийских монахов Y-YI в. Эти упражнения помогали повысить защитные силы организма, улучшить кровообращение внутренних органов и мышц, нормализовать нервные и стабилизировать психические процессы.

Как и в любом комплексе восточной гимнастики, система упражнений Бодхидхармы основывалась на четкой синхронизации дыхания и движений. Сегодня подобные упражнения составляют комплексы *активной медитации*, применяемой в профессиональном спорте и медицине. Акцент делался на нижнее, брюшное дыхание, с концентрацией внимания на точке "дань-тянь", расположенной примерно на 2 см ниже и глубже пупка (по-яп."ТАНДЭН").

Принято считать, что именно Бодхидхарма является создателем знаменитой, дошедшей до сегодняшнего дня, системы рукопашного боя — **У-ШУ** — видимо, потому, что современем его «*Восемнадцать рук Ло-Хана*», то есть 18 простейших комбинаций «блок- удар», были преобразованы в целую систему, насчи-

тывающую многие тысячи комбинаций различной сложности. В основу этих движений вошли имитации ящерицы, тигра, леопарда, змеи и журавля:

1) *движения ящерицы* давались для развития быстроты и сосредоточения. Они выполнялись без применения силы, но с акцентированием на дыхании нижней частью живота, вместе с сосредоточением ума, тела и духа. Эти движения очень длинные, текучи и продолжительны;

2) *движения тигра* избраны для развития скелета, сухожилий и мускулов. Выполнялись они с силой и динамическим напряжением. Они были короткими, энергичными и весомыми, и выполнялись с пронизывающим взглядом и решительностью;

3) *движения леопарда* использовались для развития скорости, силы. Они были короткими, ловкими, хитрыми и выполнялись со сжатыми кулаками в узких стойках;

4) *движения змеи* использованы для развития темперамента и выносливости. Дыхание было замедленным, глубоко-ритмичным и гармоничным. Движения плавные и волнистые с ударением на пальцы;

5) *движение журавля* использованы для развития контроля, характера и духа. Движения в стойке на одной ноге выполнялись с максимумом сосредоточения.

Приемы, привезенные в Китай из Индии Бодхидхармой, распространились под названием "**кэмпо Шаолиня**" и постепенно китаизировались. Вместе с войнами, которые вел Китай с Монголией, Кореей, Вьетнамом, Тайваном и др., "**кэмпо Шаолиня**" быстро нашло путь во многие страны, несколько видоизменяясь под влиянием местных приемов боя. Так, монгольские приемы, например, очень часто применяют для ударов колено, а корейские сосредоточены на ударах локтем и тычках головой.

Так как слава о монахах-бойцах из монастыря Шаолинь начала греметь по всей Поднебесной, то вскоре туда потянулись монахи из других обителей. И, несмотря на то, что между 534-537 гг. Бодхидхарма погибает во время пожара, монахи не только сохранили, но даже развили и приумножили боевое наследие своего учителя.

В Шаолине была создана уникальнейшая система подготовки бойцов, равной которой в то время не было нигде. Удары отрабатывались на камнях и кусках дерева, благодаря чему "ударные" части тела за несколько лет тренировок становились крепче железа. Различные движения руками и ногами выполнялись на подвешенных в воздухе бревнах, причем, с прибавлением мастерства и бревна становились тоньше и выше, порою доходя до 10 метров. Применялись также манекены из распиленных поперек стволов деревьев с необрубленными ветками, преодолеть которые было необходимо прежде, чем будет нанесен удар по вращающемуся вокруг собственной оси чурбаку. Были также разработаны тренажеры для ног и тесты, способствовавшие более быстрому закреплению



навыков. Например, один из партнеров бросал в другого мелкие камни, которые тот должен был отбить рукою или ногою.

Кроме того, после "18 движений рук архата" в Шаолинь-Сиу разрабатывается новый комплекс под названием "**Меч Да Мо**".

В 472-575 гг. монастырь закрывают. Монахи расходятся по стране, пропагандируя по деревням искусство кулачного боя и открывая новые школы у-шу. Но вскоре, в 579-580 гг. монастырь снова восстанавливают под названием **Чжиху-Сиу** ("*Монастырь, стоящий на редколесье*"). Потом ему было возвращено старое название.

В 617 г бродячие шаолиньские монахи — усэны оказали императору Китая **Ли Шиминю** неоценимую услугу, разгромив небольшим отрядом в 30 человек целую армию мятежника Ван Шичуня, пленив его самого. В знак благодарности за эту услугу Ли Шиминь после восхождения на трон дарит монастырю 40 циней земли (250 га) и всячески способствует его развитию. С этого времени начинается один из периодов расцвета Шаолинь-Сиу и культивируемого в нем у-шу.

Императоры династии **Тан** (618-907) также были большими поклонниками боевого искусства. Все воины, офицеры и солдаты перед очередным званием обязаны были проходить проверку на умение владеть приемами у-шу. Наилучшим мастерам в армии присваивались титулы "*Воин храбрости*" и "*Воин ловкости*".

Процветание монастыря продолжалось вплоть до серии крестьянских восстаний, охвативших страну в начале IX века. В 845 г. вышел антибуддийский указ и большое количество монастырей было разрушено за то, что монахи поддерживали восставших. Та же участь постигла и Шаолинь, но вскоре он снова был отстроен заново и все вернулось на круги своя. Монахи очистили округу от разбойничьих шаек и тем самым заслужили признательность и уважение местного населения.

Авторитет Шаолиня был очень высок, его воспитанники приглашались ко двору императора и даже занимали крупные посты в государстве. Стремясь поддержать высокий престиж своей обители, монахи совершенствовали свою систему самообороны. На базе упражнений Бодхидхармы были созданы сначала 72, а затем 170 элементов, соединенных в комбинации "*блок-удар*". Будущих бойцов обучали также и работе с оружием, используя в этом качестве те 18 предметов, которые обычно имел при себе странствующий монах, — нож, посох, плащ, веер, миску и т.д. Опытный боец мог при помощи плаща не только отразить нападение одного или нескольких, вооруженных мечами, человек, но и победить их. А уж если монах брался за окованный железом посох, то лучше было сразу просить пощады, так как воспитанники монастыря были непревзойденными мастерами по нанесению смертельных и неотразимых ударов "*летающим*" и вращающимся посохом.

Человеку-мирянину стать учеником мастера Шаолинь-Сиу можно было лишь

после того, как он на деле доказывал свои искренность, честность и преданность. Но, попав за ворота монастыря, не так просто можно было выйти за его стены. Многие, войдя в монастырь в возрасте 7-8 лет, если не умирали, гибли или не сходили с ума, могли выйти обратно лишь по истечении 15-25 лет в качестве настоящего мастера кулачного боя. Изнурительные многочасовые бдения и молитвы были не легче изнурительных хозяйственных работ, сменяемых такими же многочасовыми тренировками, выдержать которые под силу было лишь незаурядным личностям.

Экзамен на право стать выпускником этой своеобразной академии боевых искусств, кроме сдачи теории и истории предмета, а также философии дзэн-буддизма, состоял из прохождения по подземному лабиринту, оборудованному специальными хитроумными манекенами и ловушками, а также потайными нишами с вооруженными различными видами холодного оружия манекенами, приводимыми в движение при надавливании на плиты, по которым шел испытуемый. В любую секунду он мог получить отовсюду удар ножом, мечем или копьем и уцелеть мог лишь тот, кто в полной темноте был способен отразить или парировать смертельные удары. Таких манекенов и других опасных изобретений на пути выпускника храма было свыше 130 штук. Если монах добирался до выхода из лабиринта живым, то путь ему преграждало еще одно, не менее сложное испытание— докрасна раскаленная металлическая урна весом около 200 кг. Чтобы выйти наружу, необходимо было отодвинуть эту урну в сторону, отчего на плече или руках выжигалось клеймо-печать в виде изображения животного, соответствующего стилю или школе. Это был своеобразный "диплом", свидетельствующий о том, что его обладатель в состоянии вести бой против ста или даже тысячи врагов.

Одна из легенд гласит о том, что хотя многие испытуемые и сдавали этот суровый экзамен, все же были и такие, которые проваливались и старались убежать из монастыря. Одним из таких "беженцев" был монах по имени **Хи Вэй-Чуан** из *Кантона*. Причина его поступления в Шаолинь заключалась в том, что к нему в деревне постоянно приставали обидчики. Поступив в монастырь и проведя в нем 15 лет, он вошел в лабиринт, но смог пройти лишь до 22-го манекена, после чего едва живым был возвращен в свою келью для лечения и доучивания. Но, спустя некоторое время, он все же через сточную трубу смог убежать из монастыря. На свободе он основал и увековечил так называемую школу бокса **ХУА-ЧУАН** ("*Увесистые руки*"), состоящую из очень сложных и замысловатых движений.

С IX века, с момента первого разрушения Шаолиня, когда монахи разбрелись по стране, повсеместно распространяя знания о боевом искусстве и на практике демонстрируя его возможности, первыми их учениками становились простые люди, крестьяне, предоставлявшие им кров и пищу, а также многие представители знати и военных, для которых умение хорошо драться зачастую приравнивалось к вопросу о жизни и смерти. Большой вклад в распространение и культивирование боевого искусства в Китае внесли генералы **Чжао Куанинь** и **Юэ Фэй**, которые многие годы провели за стенами Шаолинь-Сиу, постигая

тайны кулачного боя. В те далекие времена даже государственным чиновникам любого ранга вменялось, прежде чем подняться на ступеньку выше по должностной лестнице, сдать соответствующий посту экзамен на владение техникой боевого искусства. Что же касается офицерских званий, то там требования были еще выше.

Слава самых серьезных и технически сильных бойцов, бесспорно, принадлежала мастерам *Шаолинь-Сиу цюань-фа*, которые, путешествуя по стране, создавали свои школы, направления и стили, вобравшие в себя особенности и традиции той местности, где они культивировались. Так, если на юге выращивание риса предрасполагало к развитию мышц плечевого пояса и рук, то техника их базировалась в основном на блоках и ударах руками. Жители же горного севера, в силу хорошо развитых ног и бедер, в поединках предпочитали применять блоки и удары ногами, дополняя их зацепами, подкатами и подсечками.

Пять уже упомянутых стилия "подражания зверям" Бодхидхармы постепенно пополнялись новыми, такими как "Орел", "Цапля", "Богомол", "Обезьяна" и другие. Но более совершенными по технике боя считались смешанные стили — "Змея и Птица", "Тигр и Дракон", "Тигр и Журавль". Техника этих стилей базировалась на использовании соединенных качеств соперников, выигрывая на их противоположностях. Мягкости, плавности, изворотливости и ловкости змеи противопоставлялись напористость, открытость и прямота птицы. Основатель стилия "Змея и птица" монах-даосец **Чжан Саньфэн** в своих тренировках по физическому укреплению тела и мышц стал отводить второстепенную роль, направив все усилия на выработку и укрепление своей жизненной энергии "ци" (по-японски "ки"), предпочитая развитие духовного начала физическому совершенству. Определяющим в его технике стали следующие положения: неторопливость — прежде быстроты ("поспешай медленно"), *спокойствие* — прежде действия ("выдержка прежде всего"), *мягкость* и *расслабленность* — прежде приложения силы. Исходя из даосского принципа недеяния ("у-вэй"), *тактика боя сводилась к следующему: уступая в силе противнику, "утопить" ее в своей податливости и несопротивляемости, в легком контакте следовать за нею, пока она не исчерпает самую себя и легким усилием направить ее в сторону или против ее самой.* На этом принципе основана и тактика стилия, использующая ошибки противника для перехода от атаки к обороне. Это было начало разделения стилей на "мягкие" и "жесткие", на "внутренние" ("**НЭЙ-ШЬЯ**") и "внешние" ("**ВЭЙ-ШЬЯ**").

Разница между этими стилями заключается в том, что **во внешних стилях сам человек совершенствует себя физически через технику, а уже потом переходит к совершенствованию своих нравственных и духовных качеств. Внутренние же стили**, прежде чем приступать к освоению технических приемов, *предполагают вначале добиться улучшения своих собственных качеств с целью достижения внутреннего совершенства, так как техника достигается не силой мускулов, а внутренней энергией тела.* Именно благодаря контролю за циркуляцией этой энергии, умению активизировать ее и обеспечивать ее концентрацию в нужное

время в нужном месте мастера «внутренних» стилей могут творить настоящие чудеса— бегают по песку, не оставляя следов, не чувствуют боли при сильных ударах, уменьшают и увеличивают свой вес, руками и ногами раскалывают кирпичи и бревна, и многое другое. Во многих школах мастера умеют управлять стихиями, получая энергию от таких мощнейших источников, как звезды.

При отработке приемов "нэй-шья" мысли не должны сосредотачиваться на одной какой-то идее, но и чрезмерное поглощение каждым движением также препятствует приобретению со временем внутренней целостности организма, того знаменитого единства духа и тела, к которому стремились все йоги и аскеты Востока. *Необходимо прежде всего сиять умственным напряжением, расслабиться и ни о чем не тревожиться.* "Я" (сознательная личность обучающегося) должна добровольно погрузиться в работу своего тела.

Каждое движение "нэй-шья" продумывается не для того, чтобы добиться непосредственного успеха в борьбе, а ради правильного распределения внутренней энергии "ци". Для достижения этого, всякое напряжение при выполнении упражнений избегается, каждое движение полно грации и гибкости, тело передвигается плавно, словно под водой. Исключается любое резкое или быстрое движение. Каждое движение гармонически вплетается в следующее, как в балете, без малейшей задержки.

Наиболее характерными из "внутренних" стилей являются: "**Тайцзыцюань**" ("Бокс высокого духа"), **Па-Куа** или **Багуацюань** ("**Ладонь восьми триграмм**") и **Син-и** ("**Направленная воля**"). На первом мы в дальнейшем остановимся более подробно, а о *Па-куа* скажем пока лишь, что он основан на различных сложных движениях, усыпляющих внимание противника с тем, чтобы затем внезапно атаковать его мощными ударами ладоней. *Син-и* наиболее из всех близок к "вэй-шья" по жесткости работы и основан на философской теории *У-Син* ("**Пять первоэлементов**"), которую мы рассмотрим в дальнейшем достаточно подробно.

В отличие от "внутреннего" стиля, "вэй-шья" является настоящим боевым кунг-фу, основная цель которого — добиться победы любой ценой. Монах из Шаолиня по имени **Шуэнь Юа** разработал 72 приема этой борьбы, а затем вместе с мастерами **Бай Юфеном** и **Ли Шьеном** были составлены еще 17 движений *кунг-фу*, являвшие собою базовую технику "внешней" школы. Мастера "вэй-шья" утверждают, что "**растревоженный ум извращает действительность и теряет контроль над телом. Беспокойство подтачивает тело, страх парализует его, гнев вызывает излишний расход энергии, а самонадеянность приводит к неосторожности**". Отсюда вывод — **всегда будь спокоен. Побеждать надо со светлой головой, не поддавшейся действию расстроенных чувств. Не терять присутствия духа ни при каких обстоятельствах, смелая импровизация при проведении приема в критической ситуации — вот основные психологические принципы "внешних" стилей.**

Считается, что любой стиль — "вэй-шья" или "нэй-шья" — **защищен от тех, кто стремится к овладению мастерством для достижения неправедных целей.** Во "внешних" стилях такой человек освоит лишь технику, которая без внутренней



*работы мало что значит, а во "внутренних" стилях шлифовка собственных качеств либо изменит его мировоззрение, либо заставит отказаться от первоначального недоброго замысла.*

В то же время на острове Рюкю близ Окинавы, расположенном примерно на равном расстоянии от Китая и Японии, давно уже существовал свой собственный способ боя без оружия, который окинавцы прозвали "ТЭ", т.е. "рука". Естественно, что когда окинавцы начали торговые контакты с Китаем, их "тэ" вошло в соприкосновение и подверглось влиянию китайского "кэмпо". Наибольший вклад в развитие системы защиты был внесен в период наибольшего расцвета Шаолинь-Сиу, когда в нем появился богатый молодой человек по имени **Квок Юэн**. Знаток боя с оружием и без него, он проехал весь Китай, пополняя свои знания в этой области. Во время своих странствий он познакомился с двумя старыми мастерами рукопашного боя — **Рак Юк Фонгом и Ли**, демонстрировавшими чудеса техники боя голыми руками. После возвращения в монастырь Квок Юэн довел количество движений до 170 и разделил их на пять различных стилей: Тигр, Журавль, Леопард, Змея и Дракон.

В 1480 г. несколько окинавцев эмигрировали в Китай и Японию для изучения у опытных мастеров искусства **КЭМПО**. Через 5-6 лет они возвратились на остров и создали свои собственные стили и систему этого вида борьбы.

Во второй половине XV в. суровые формы боевых искусств, развитые китайской цивилизацией, были заимствованы Востоком. Этому в большой мере способствовали китайские и японские пираты, которые своими набегами опустошали города на побережье и часто сами поселялись в этих местах, обучая местных жителей технике кулачного боя.

В XV в. наблюдается особый расцвет боевых искусств. Это было вызвано тем, что монарх острова *Окинава* издал в 1470 г. закон, под страхом смерти запрещавший ношение оружия простыми жителями острова, которым не оставалось иного выхода, как совершенствоваться в искусстве боя голыми руками.

В период правления маньчжурской династии **Цин** (1644-1912), монахи Шаолинь активно включились в борьбу против тиранов, возглавив и организовав повстанцев. Но так как на стороне отлично вооруженной армии маньчжуров было большое количество конной и механизированной техники, которой монахи и крестьяне не могли противопоставить ничего, кроме голых рук и орудий труда, восстание было жестоко подавлено, а монастырь после ожесточенного штурма сожжен. В рукопашных схватках, по свидетельству очевидцев, маньчжурцев полегло раз в 20 больше, чем монахов.

Когда Шаолинь пал, уцелевшие монахи отправились на юг страны, где со временем был построен новый монастырь **Чжао-линь** (по-японски **Сюрей** — "новая душа", "просветленный дух"). Именно в этом монастыре получили свое начало такие популярные стили как **Чой-Гар, Лю-Гар, Хун-Гар, Ли-Гар, Мо-Гар** и др., явившиеся как результат развития и совершенствования шаолиньского искусства кулачного боя Шаолинь-Сиу цюань-фа, известного и сегодня во всем

мире как **Сюриндзи кэмпо**.

Кроме шаолиньской борьбы, не менее популярным в то время было "искусство кулака" — **ЧУАН-ШУ**, распространенное как на Формозе, так и на территории Китая. Подобно другим воинственным искусствам, чуан-шу тоже предполагает занимающимся умственные и физические выгоды независимо от пола, силы, роста или возраста. Стало необходимым для каждого изучать и практиковаться в этом искусстве, поскольку оно развивало координацию, терпение, здоровье и твердый характер. Как система упражнений, оно настраивало тело, укрепляло ноги, увеличивало аппетит, наделяло уверенностью, ведущей к сдержанности.

Самоотверженная многолетняя работа великих мастеров кунг-фу по созданию уникального всеобъемлющего шаолиньского комплекса самообороны, была немыслима без создания концепции морального обновления. От человека, избравшего воинские искусства делом жизни, требовались совершенно особые качества, нашедшие отражение в своеобразном моральном кодексе шаолиньского монаха, известном под названием "**Десять заповедей Цзяо Юаня**":

- 1. Изучающий чуан-шу должен заниматься ревностно и упорно, не допуская никаких посторонних отвлечений.*
- 2. Применение чуан-шу разрешается исключительно в порядке самообороны.*
- 3. Обучающийся должен быть почтителен и скромен в обращении к наставнику и старшим товарищам, всегда проявлять по отношению к ним уважение.*
- 4. Обучающийся должен быть всегда вежлив, честен, доброжелателен в отношениях с товарищами.*
- 5. Изучающий чуан-шу на людях обязан сдерживать желание обнаружить свои познания, уклониться от любого вызова.*
- 6. Изучающий чуан-шу ни в коем случае не должен первым затевать драку.*
- 7. Изучающий чуан-шу не должен пить вино и есть мясо.*
- 8. Обучающийся должен сдерживать половое влечение.*
- 9. Не следует торопиться обучать чуан-шу людей посторонних, не являющихся истинными буддистами, дабы не нанести вред себе и своему делу. Обучать нужно лишь достойных — добрых сердцем и отвечающих искренней благодарностью.*

10. *Изучающий чуан-шу должен всемерно избегать злобы, жадности и хвастовства.*

Многолетний психофизический тренинг в стенах монастыря должен был выработать у ученика **пять идеальных бойцовских качеств**:

1. *Повышенную чувствительность, подразумевающую умение "чувствовать" противника в бою, перехватывать его психические импульсы и мгновенно на них реагировать.*

2. *Прямоту и искренность, подразумевающую выработку чисто моральных качеств — мужества и преданности при исполнении долга.*

3. *Бесстрастность, являющуюся следствием ежедневных медитаций и основой непоколебимости духа.*

4. *Ловкость и грациозность, экономность движений, отрабатываемые в тао-комплексе формальных упражнений.*

5. *Способность к комбинаторному мышлению при переходе от физического кунг-фу к духовному, при освоении стратегии и тактики боя на высшем уровне, когда действия противника проигрываются на много ходов вперед.*

По некоторым источникам, лишь пятерым монахам удалось спастись во время сожжений Шаолинь-Сиу, но это были настоящие мастера кунг-фу. Покидая монастырь через выход из подземного лабиринта, они дали клятву не забывать никогда учение "Просветленного разума", т.е. Бодхидхармы и сохранить вековое искусство. Так как новый, построенный ими монастырь находился на юге Китая, то и стили, созданные ими, имели характерные признаки южных школ. Мы уже говорили, что северные стили борьбы делали упор на катаниях и вращениях по полу, используя для этого ноги и прыжковые упражнения, поэтому стойки для них не были настолько важны, как для южных стилей, отличающихся легкостью и точностью ударов руками в сочетании с подвижностью, ловкостью и быстрыми передвижениями.

Стиль **Хун-Гар** отличают движения в широкой стойке, в то время, как система **Лю-Гар** характеризовалась узкими стойками и короткими движениями руками, ладони которых никогда не должны были подниматься выше бровей. Техника школы **Ли-Гар** также состояла из коротких движений руками и быстро меняющихся стоек, где упор делался больше на защиту, чем на нападение. В системе **Тою-Гар** характерными являются удары ногами и передвижения, имитирующие

движения крысы, которые применяются из-за своей скорости и маневренности рук и корпуса.

Школа борьбы "**Чой**" сформировалась в середине XIX века благодаря первому ее патриарху **Чану Хеуну**, который в тридцатых годах 18 века отправился изучать различные стили боевого искусства и, посвятив этому занятию 23 года своей жизни, вернулся в родную провинцию *Квантуй* и создал свою школу "**Чой-Ли-Фут**". Начал он свой путь от Чана Юэня У — основателя школы "**Фут-Гар**" ("*бокс почитателей Будды*"), который 10 лет обучал его искусству быстрых поворотов с широкими круговыми движениями рук и ног, длинными подкатами и уходами с линии атаки, высокими прыжками и низкими подбивками. — всему тому арсеналу движений, которыми пользуется дракон, воюющий в трех своих стихиях: в воздухе, на земле и в воде.

К ученику одного из пяти спасшихся мастеров — **Ли Шэ Кая**, основателя школы тигра "**Ли-Гар**", — и отправился по рекомендации своего первого учителя Чан Хеун. При первой же встрече патриарх школы **Ли Яо Шай** захотел в спарринге проверить способности новичка. Из положения захвата сзади он смог нанести Хеуну удар ногою в лоб, тем самым еще раз подтвердив китайскую поговорку, что "*гибкость суставов — залог против старости*". В течение 5 лет Чан Хеун изучал секреты силовой техники с прямолинейными мощными бросками, на собственном теле убеждаясь в том, что *стиль тигра укрепляет кости и мышечную систему, способствует развитию физической силы "ЛИ"*. После этого Хеун отправился в монастырь Лао Фоу Шань, чтобы совершенствоваться в технике школы змеи — "**Чой-Гар**". У ворот монастыря один монах попросил его помочь передвинуть огромную каменную ступу весом около 200 кг. Чан едва сдвинул ее с места. Тогда монах ударом ноги отбросил эту ступу на три метра и представился — **Чой Фут**, патриарх монастыря. После 8 лет занятий в монастыре, Чан Хеун пришел к идее создания своей школы, назвав ее в честь своих учителей: "**Чой-Ли-Фут**". Кроме тигра, дракона и змеи, в ней сохранились также отдельные элементы движений журавля и гуся.

Кроме пяти, перечисленных нами стилей, основанных монахами из Шаолиня, существуют также следующие системы боя: **Винг Цунь (Винь Чунь)**, **Танг Ланг Бай (богомол)**, **Хао Бай (цапля)**, **Бак Хок Бай (белый аист)**, **Ми Цунг И Бай**, **Ча Куэнь Бай**, **Ло Хо Куэнь Бай**, **Хун Фут Бай**, **Тай-Ти...**

Тай-Ти — это национальное искусство, служащее основой для других видов китайских военных искусств. Это физические упражнения типа медленной утренней зарядки с закругленными движениями, имитирующими движения и походку зверей, птиц, насекомых. **Цель Тай-Ти** — *это приобретение гибкости, имитация и демонстрация техники боя в замедленной форме и в одном темпе, держа при этом все мышцы расслабленными*. Все занимающиеся проходят через две стадии: до 40 лет занимаются «жестким» стилем, накапливая силу и энергию, а потом переходят к «мягкому» стилю с тем, чтобы сохранить эту энергию и одновременно поддерживать единство равновесия тела и духа. Поэтому



система и называется *Тай-Ти*, что в переводе означает "Единство Вселенной".

В 19 веке сифу по имени **Дун Хай Шуан** создал в районе Пекина "внутреннюю" школу **Багуацюань**.

В это же время китайское *кунг-фу* активно изучается на Окинаве и в других районах Азии, где, обогатившись местными методами, появились стили: **вадо-рю, шото-кан, шудо-кан** и др. На Окинаве наиболее популярными и известными стали школы: годзю-рю, кобаяши-рю, шорейдзю-рю и учечи-рю. Кроме этого, в Корее, Вьетнаме и на Гаваях самостоятельно развились свои собственные стили: корейские **му дук квон, хапкидо, тангсудо, хваранг-до, вьетнамское вьетводао, индонезийские кали, эскрима, пенчак, силат, сика-ран, таиландский бокс**.

Из японских воинских искусств наиболее известными являются такие виды, как **куми-учи, когусоку, тегики, тендори, косино мавари, явара, торите, хакуда, вадзюцу, субаку, яридзюцу** (фехтование на копьях), **йобадзюцу** (скачки на лошадях и поединки верхом), **тантодзюцу** (*метание ножей*), **тахи ойоги** (плавание в полной воинской экипировке), **ниндзюцу, сумо, бодзюцу** (фехтование на палках), **кьюдо** (стрельба из лука), **кэндо**, и др.

Главный принцип всех боевых искусств кроется в одной формуле: "**син-вад-за-тай**", что означает "*разум— техника— тело*". Когда встречаются развитое тело и развитая техника, то побеждает развитая техника, а когда встречаются развитая техника и развитый разум, то побеждает разум. Главное в них — не физическая сила, не умение наносить мощные удары и ловко защищаться, а дух, разум.

Этот принцип как нельзя лучше раскрывается в применении к боевому искусству, не имеющему аналогов в европейской культуре и, как утверждают некоторые источники, несущему в себе тайную информацию исчезнувших цивилизаций — **У-ШУ**. Согласно учения даосских школ *у-шу* II-IV вв., долголетия "можно достичь" либо приемом некой "*пилюли бессмертия*", в состав которой входили ртуть, свинец, сера, золото, серебро, мышьяк и т.д., либо "выплавлением" такой "пилюли" внутри организма посредством сочетания энергетической квазиматериальной субстанции "*ци*" и человеческого субстрата семени — *цзин*. Так как один из способов получения *ЦИ* заключался в правильном дыхании, то постепенно сложилась система дыхания **ТУНА** — накопления (нового) и выброса (старого) *ЦИ*. Рациональные приемы психоконцентрации в сочетании с особым дыханием и движениями составили базовую основу У-шу.

Само слово "**У-ШУ**" состоит из двух иероглифов: "**У**" — война, военный, "**ШУ**" — искусство, т.е. "военное искусство" или "искусство боя". На самом деле слово это объем- лет гораздо большее, чем просто оздоровительную гимнастику, систему самосовершенствования или систему рукопашного боя. Как и в *Кунг-фу* ("мастерство"), в *у-шу* заложена неотъемлемая и довольно значительная часть традиционной китайской культуры, подчиняющая весь образ жизни занимающегося своим, присущим только ей законам.

Согласно традиционным китайским представлениям, духовное и физическое развитие человека неразрывно связаны между собой. *"Культурный человек должен обучаться боевым искусствам, военный человек — учиться культуре"*, — так говорили в Китае. Мы призываем вас, читатель, постоянно помнить об этом, изучая боевые искусства. В отличие от христианской традиции, где физическое и телесное противопоставлялось духовному, в Китае считалось, что **истинно культурный человек должен обязательно совершенствовать свое тело так же, как и обогащать свой внутренний мир.**

Но не только в городах аристократией, а в монастырях монахами создавались многочисленные стили у-шу. Это искусство сильно прежде всего своими народными корнями. В китайских деревнях испокон веку существовали многочисленные семейные школы у-шу, в которых искусство владения своим телом и духом передавалось из поколения в поколение, а выдающиеся мастера одного стиля носили одну фамилию: **Чэнь, Ян, Сунь** и другие.

Печать крестьянского труда и далеких крестьянских восстаний несут на себе и предметы, с которыми выступают спортсмены на соревнованиях по у-шу: цеп, серпы, ножи, мечи, пики, палки, топоры и другие орудия, характерные для крестьянского быта того беспокойного времени.

Чтобы понять принципы движений, используемых в У-ШУ, обратимся к древнейшему китайскому трактату, написанному мастерами монастыря Шаолинь-Сиу — **"Трактату о кулачном искусстве"**: *"Используй силу всего тела... Удар рукой наноси так, будто толкаешь каменную колонну, после чего отдергивай руку, словно натягиваешь узду необъезженной лошади. Удар ногой наноси так, будто раскалываешь камень в десять тысяч цзиней, после чего поставь ногу на место так, словно опускаешь дверной засов... Тело неподвижно, будто великая гора Тайшань. В этом и состоит утонченный смысл использования силы всего тела"*.

Добавим, что **выброс силы, направленной внутрь противника, должен исходить не из руки, ноги** или, скажем, поясницы, а, начиная с волевого усилия и мысленного обозначения цели для удара, **движение должно начинаться от всего тела, полностью расслабленного вначале и максимально напряженного в момент контакта с противником.** При этом новичкам надо учесть, что большой физической силы для нанесения внутреннего, «взрывного» удара не требуется, а *надо лишь усвоить и отработать механизм полного расслабления всего тела до удара и полного напряжения его в момент проникновения в тело противника.* Но это достигается только в процессе в длительных и упорных тренировок, о чем и предупреждают мастера в Шаолиньском трактате: **"Это должно постигаться мыслью и не может быть передано словами"**.

Как в кунг-фу, в у-шу слагаемые силы, участвующие в ударе, делятся на обычную физическую силу, вырабатываемую мышцами тела — **"ли"**, и внутреннюю, импульсную силу, рождаемую всем организмом человека, его скелетом, мышцами сухожилиями, волей и мыслью, сознанием и нервным напряжением — **"цзинь"**. В стиле **Чанцюань** под последней подразумевают «цунь-цзинь» — силу длиною в один цунь. Цунь — это величина, варьируемая от 1,5 до 3,3 см

(длина расстояния между двумя кожными складками, образующимися при сгибании под прямым углом II и III фаланг среднего пальца). Мастера *у-шу* утверждают, что силу *цзинь* следует применять на отрезке пути длиной в один *цунь* в точке "*ли-дянь*" — месте приложения силы всего удара.

Традиционные виды борьбы и бокса, как западные, так и восточные, представляют собой синтез мускульной силы, мужества и технического мастерства. При отсутствии двух первых слагаемых техническое преимущество бойца сводится на нет. *У-шу* же в качестве системы самозащиты **отвергает не только силу, но и мужество**. Это искусство строится на уходах, увертываниях от ударов противника или его движений. Причем это проделывается до такой степени искусно, что противник, не ожидая подвоха и вкладывая всю силу в удар, попросту проваливается в пустоту, теряет равновесие и падает. *У-шу* в принципе не знает нападения, так как требует полного исключения собственной инициативы в бою и следования противнику. В древних трактатах по *у-шу* сказано: "*Если противник не двигается — я не двигаюсь тоже; если он движется — я обгоняю его. Этот принцип неуклонно проводится во всех возможных ситуациях*". Но чтобы научиться этому, требуется гораздо большее, нежели только техническое мастерство. Важную роль играют психологические и морально-этические моменты, умение преодолеть самого себя.

К базовым принципам, без знания которых невозможно начинать освоение *у-шу*, относятся и "**Двенадцать форм**", которые мы приводим ниже:

1. *ДВИГАЙСЯ, БУДТО ВОЛНА* — движения должны быть подобны набегавшей волне, мощно накатывающей на берег.

2. *БУДЬ ПОКОЕН ПОДОБНО ГОРЕ* — статичные позиции должны быть устойчивы и должно казаться, будто никакая сила не может сдвинуть бойца с места.

3. *ПРЫГАЙ, КАК ОБЕЗЬЯНА* — прыжок должен быть быстрым и легким.

4. *ОПУСКАЙСЯ, БУДТО ЖУРАВЛЬ* — приземление после прыжка должно быть легким и плавным, без тяжелого хлопка о землю.

5. *БУДЬ УСТОЙЧИВЫМ, КАК ПЕТУХ, СТОЯЩИЙ НА ОДНОЙ НОГЕ*. Важнейшее требование к статичным позициям — устойчивость. Когда удар рукой наносится из положения стойки на одной ноге (*тиси*), его сила прежде всего зависит от сохранения равновесия.

6. *СТОЙ, КАК СОСНА* — стоящая сосна вызывает ощущение покоя и силы. Она не ломается даже под сильным ветром, так как верхушка дерева гнется, но низ его стоит неподвижно.

7. *ПОВОРАЧИВАЙСЯ, БУДТО КОЛЕСО* — любое вращение должно идти по окружности, не прерываясь и не ломая траекторию дуги, будь то поворот корпуса или вращение рукой. В этом — залог мощной силы, исходящей из всего тела.

8. *СГИБАЙСЯ, БУДТО ЛУК* — в натянутом луке чувствуется упругая сила. Он сгибается, но не ломается, его гибкость позволяет противостоять жесткой силе. Тело, согнутое в пояснице, должно таить в себе мощный импульс, как игла, затаившаяся в вате.

9. *БУДЬ ЛЕГКИМ, БУДТО ЛИСТ* — лист падает с дерева легко и плавно, описывая круги в воздухе. Он кажется невесомым и почти незаметным в буйстве осенней природы. Боец так же легок и незаметен в своих передвижениях, идущих по дуге.

10. *БУДЬ ТЯЖЕЛЫМ, БУДТО ЖЕЛЕЗО* — большинство ударов, особенно топчущие удары ногами или "толкущий удар" рукой, должны падать на противника будто кусок железа — неожиданно, тяжело и резко.

11. *БУДЬ МЕДЛЕННЫМ, БУДТО ПАРЯЩИЙ ОРЕЛ* — медленно парящий орел всегда готов стремительно упасть камнем на добычу, перейти от медленного движения к быстрому.

12. *БУДЬ БЫСТРЫМ, БУДТО ВЕТЕР* — порыв ветра налетает внезапно, резко. Он пролетает так быстро, что можно лишь ощутить его воздействие, но самого вихря заметить нельзя. При этом надо помнить правило: "Будь быстрым, но не суетливым".



Внимательно углубившись в философский смысл "Двенадцати форм", вы поймете, почему число людей, реально владеющих у-шу, как искусством самообороны, так невелико даже в самом Китае — слишком оно трудоемко и слишком высоки его требования. Но также и понятно, почему его упражнения направлены на развитие мягкости, гибкости, расслабленности, внутреннего равновесия и покоя — без этих качеств уступчивость — главная ипостась у-шу — труднодостижима.

У-шу исходит из даосской философии, которая устами Лао Цзы гласит: "Кто нападает, тот не достигнет успеха... Кто храбр и воинственен — тот погибает... **Слабые побеждают сильных, мягкое преодолевает твердое... Сильные и жестокие не умирают своей смертью...**". Принципы, положенные в основу у-шу, прекрасно выражены изречением, отражающим суть этого метода единоборства: "*Не нападаю и не защищаюсь, но забочусь о равновесии начал Инь и Ян*". У-шу следует понимать, как нечто, включающее в себя все "за" и "против", все "да" и "нет" нашего мира, а потому и обнимающее все сущее во всей его целостности.

Поражением в восстании секты **ихэтуаней**, наивно считавших, что приемами у-шу и заклинаниями они смогут победить современное европейское оружие, в начале XX века был положен конец по боевому развитию у-шу и развеян миф о сверхестественной неуязвимости ее мастеров. С тех пор у-шу в Китае все больше стало приобретать вид национального вида спорта, чем как способ ведения военных действий.

Сегодня у-шу в Китае объединяет в основном два направления — оздоровительное и спортивное. Соревнования по у-шу наполняют вольные упражнения в гимнастике и акробатике, система оценок — та же, что и у европейской гимнастики. В течение определенного времени спортсмен исполняет комплекс обязательных или вольных упражнений, состоящий из определенного числа элементов. Кроме упражнений без предметов, спортсмены соревнуются в искусстве владения различными снарядами, главными из которых являются: *длинная палка, широкий меч, прямой меч и пика*.

На соревнованиях по гимнастике у-шу выполняются различные комплексы повышенной сложности, которые по своей композиции и характеру могут быть обязательными и произвольными, выполняются с оружием и без него, одним или несколькими спортсменами.

Несмотря на стилевые различия, все комплексы, как традиционные, так и спортивно-соревновательные, состоят из отдельных звеньев, комбинаций базовых упражнений, которые, в свою очередь, включают движения руками, ногами, позиции и перемещения, характерные для у-шу, различные прыжки с прямыми и круговыми махами ногами, с поворотом корпуса в воздухе или без, шпагаты, равновесия, а также такие акробатические элементы, как *колесо, рондат, фляк, сальто, маховое сальто* и некоторые другие.

Выделяется 42 стиля и **4 направления развития у-шу**: *спортивное, традиционное (народное), оздоровительное и театрально-цирковое.*

Соревнования проводятся лишь по спортивному у-шу, которое состоит из трех видов. Это прежде всего унифицированный стиль "**Длинный кулак**", включающий 12 стилей: **дза-цюань**, две разновидности **хуа-цюань**, **шаолинь-цюань**, **пао-цюань**, **тантуй**, **дитан**, **фан-цзы**, **чо-цзя**, **минзун**, **бадзи**, **пигуа**.

Второй вид спортивного у-шу — "**Южный кулак**", базирующийся на различных направлениях южных стилей. И третий — **тай-цзи-цюань**, стиль **ян**.

Спортивное направление у-шу предусматривает выполнение индивидуальных комплексов и групповых упражнений (в парах, втроем).

Индивидуальные комплексы состоят из упражнений без предметов (т.е. в стиле различных "кулаков"), упражнений с короткими предметами (*меч, сабля*), упражнений с длинными предметами (*палка, копье*), и упражнений с гибким оружием (*многозвенная цепь, трехзвенная палка*). Сюда же входят упражнения с парным оружием (*две сабли, два меча, цепь+палка*).

Выделяется еще одна разновидность парных упражнений: *сталкивание с места*. Это упражнение без предметов, отрабатывающее и демонстрирующее умение отвести усилия партнера от себя и своими действиями столкнуть его с места.

Комплекс упражнений "**тао**" содержит ряд трудных элементов, соединенных характерными для той или иной школы связующими движениями. Индивидуальные "*тао*" спортсменами младших разрядов выполняются в течение 1 мин., а спортсменами высших — 1 мин. 20 сек. **Всего разрядов — пять**: высший ("*у-ин*" — "**герой у-шу**"), первый ("*и ти уши*" — "**борец у-шу**"), второй ("*ар ти уши*") и третий ("*сан ти уши*"). Юниорам и новичкам присваивается разряд "*у-ту*".

Программа международных соревнований состоит из 7 видов. Это три "кулака" ("*длинный*", "*южный*", "*чан*") и четыре упражнения с предметами (*меч, сабля, палка, копье*). В показательных выступлениях допускается выполнение упражнений с двумя предметами (в том числе и групповых).

В соревнованиях участвуют и мужчины, и женщины. Но смешанные поединки не допускаются. В национальных чемпионатах включаются шесть видов упражнений: два в стиле одного из трех направлений, три — с разными предметами (короткими и длинными), и упражнения с соперником (вдвоем, втроем при различном сочетании предметов).

Отдельно проводятся соревнования по традиционным школам: **тай-цзи-цюань** ("*великий предел*"), **чан-цюань** ("*длинный кулак*"), **цигун** ("*ци*" — воздух, "*гун*" — работа), **чой** ("*змея*"), **багуа**, **син-и**, **чжа-цюань** и другим. Эти школы большей частью относятся к *внутреннему стилю*, который предполагает использование в бою внутренних сил организма, обусловленных энергией "*ци*". **Китайские мастера у-шу считают, что, концентрируя эту энергию определенным образом, можно достичь воздействия на противника на расстоянии, не касаясь его.**

**Комплекс тай-цзи** укрепляет ноги ("корни"), в частности суставы стоп, благодаря шагам в сторону, вращениям стопы, перенесению массы тела то на одну ногу, то на другую. Подвижные бедра укрепляют позвоночник и все мышцы спины и ног, массируются органы брюшной полости и таза. **Каждое движение переходит в свою противоположность:** за поднятием следует опускание, за движением вперед следует движение назад, после завершающего движения — начальное движение и так далее, без каких-либо перерывов и остановок, плавно и гармонично. Наклоны, повороты и другие движения скомбинированы по принципу кругового движения, поэтому они снимают всякое напряжение и обеспечивают "внутреннюю и внешнюю гармонию".

Эта гимнастика не столько для тела, сколько для психологического здоровья, она помогает снять стресс, напряжение, настроиться на рабочий день. Движения здесь, в отличие от *чан-цюань*, плавные, ровные, замедленные. *Чан-цюань* отличают низкие, растянутые позиции, быстрые, стремительные перемещения и огромное количество круговых широкоамплитудных движений.

Цюани исторически сложились как боевые гимнастики. По мере развития цивилизации и появления других средств воздействия на противника кроме кулака, они все более превращались просто в гимнастики, имеющие общеоздоровительный и лечебный характер.

**Тай-цзи-цюань** условно уподобляет человеческое тело космосу, подразделяя его на **землю** (*нижняя часть туловища*) и **небо** (*верхняя часть*). **Сердце же отражает самую сущность человека.** Это соответствовало трем космическим началам — земле, небу и человеку. Небо символизировалось кругом, а земля — квадратом. Поэтому *движения рук всегда округлы, как небесный свод, и непрерывны, как поток воздушных масс.* Перемещения ног, наоборот, прерывны и прямолинейны, как стороны квадрата. Вес тела постоянно смещается с ноги на ногу, имитируя смену дня и ночи, лета и зимы, то есть цикличность всех процессов. Все шаги и передвижения в *тай-цзи* приводят исполнителя к исходной точке, откуда они начинались, имитируя тем самым круговой характер изменений в природе. **Но при этом существует некий внутренний центр, вокруг которого происходят все изменения, и таким стержнем считается "неподвижность ума"** — *полный внутренний покой, который уравнивается внешним движением и в то же время, в силу особых психофизиологических свойств этого движения, им же и поддерживается.*

Знаменитый мастер *тай-цзи* **Чжэн Маньцин** сравнивал свое искусство с "плаваньем в воздухе", настолько своеобразно пластичны и непрерывны его движения, поражающие своей медлительностью и текучестью. Каждое движение сменяется своей противоположностью: выдвигание вперед — отходом, приседание — подъемом, сближение рук — их разведением. Шаги и перемещение тела плавны и медленны, словно при движении в невесомости или под водой, темп естественен и нетороплив, жесты умеренны и расслаблены. Словно тончайшая и невидимая ткань с величайшей осторожностью развешивается в

пространстве ритмичными и мягкими движениями напоминающими качание деревьев под ветром или сменяющие друг друга морские волны. Эти кругообразные и спиральные движения, имитируя очертания символа *тай-цзи* — две рыбки, гонящиеся друг за другом по кругу, — никогда не прерываются, как не прерывается время, и переходят друг в друга также незаметно, как зима переходит в весну, а весна — в лето.

*Цигун* считается дыхательной гимнастикой. Однако это не просто регулирование дыхания. Китайские специалисты по *цигун* напоминают наших экстрасенсов и способны на такие же "чудеса", которые, по их мнению, может развить каждый, серьезно и упорно занимающийся *цигун*.

К спортивному направлению относится также и искусство кумитэ (поединка): **саньшоу** (*свободная рука*) или **саньда** (*свободный кулак*). Здесь происходят настоящие схватки по типу тайландского бокса с применением ударов ногами, бросков, подсечек. Экипировка бойцов не хуже, чем у хоккеистов: специальные защитные шлемы, щитки, наколенники, на руках — перчатки, как у боксеров, но поменьше.

В заключение мы хотим познакомить вас еще с некоторыми из основных стилей кунг-фу и у-шу, имеющих распространение в Китае.

**Школа ВИНГ-ЧУНЬ (ВИНШУНЬ, ВИНШУНЬБАЙ, ВИНШУНЬКУНЬ)** — дословно "*прекрасное время весны*" — согласно легенде была основана около 400 лет тому назад женщиной по имени **Им-Винг-Чунь**, поэтому и сам вид борьбы носит на себе отпечаток некоторой женственности, легкости и гибкости. **Отличительная особенность стиля ВИНГ-ЧУНЬ заключается в том, чтобы слиться с противником, вместо того, чтобы пытаться подавить его.** Так как этот стиль дополняет силу противника с целью использовать ее для себя, то ВИНГ-ЧУНЬ — идеальный стиль для женщин, практикуемый в противоположность другим школам. Технически это довольно оригинальная школа, все основано на экономии движений, стойки свободные, без напряжения, движение короткие, часто по прямой линии. Ведущий бой в стиле ВИНГ-ЧУНЬ становится в особую стойку, как правило, стоя, ноги расставлены, колени слегка согнуты, кисти напряжены в сторону противников, руки полусогнуты, локти прижаты к корпусу.

**Чой-Ли-Фут (Шоу-Ли-Фут):** этот стиль родился на юге Китая и был составлен по крупицам из приемов школы ШАОЛИНЬ-СИУ в XIX веке Чан-Хеуном. Вторым крупным мастером был сын основателя, третим — Шань Ю-Шэе — его внук, умерший в 1965 году.

**Танг Ланг Бай (ТАНДАЙБАЙ, ТОНЛОНМООНЬ, ШУККАЙШУАНЬ)** — это бокс "*богомолы*", созданный в XVIII веке **Вон Лунем**, который наблюдал за манерой борьбы этого огромного насекомого, а в дальнейшем добавил движения других животных, в частности, обезьяны. Этот стиль развивается в двух направлениях: южный стиль лучше напоминает свое происхождение — единственный прием ногой — это удар коленом. Северный стиль, несмотря на сходство названий,



имеет другую отличительную манеру боя, особенно разнообразными приемами ног.

**ХАОБАЙ** — это *стиль "цапли"*, для которого характерны "пиковые" удары пальцами, стойки на одной ноге, движения рук, напоминающие хлопанья крыльями, атаки ногами, направленные на колени и лодыжки противника.

**Ло Хо Куэнь Бай (ЛОХОНЬКУНЬБАЙ)** — очень сложный стиль "*потерянной трассы*", отличающийся необычными перемещениями, сопровождающимися массой устрашающих ложных движений, после которых непременно следует совершенно оригинальный прыжок с нанесением целых серий сложнейших ударов ногами в воздухе. Требуется исключительной специальной физической и технической подготовки на уровне воспроизводства не только практически, но и по памяти всей смены позиций высших КАТА.

**Ми Цунг И Бай (МИЦУНИБАЙ, ЕНЬШИНШУАНЬ)** — искусство "*лабиринта*" — стиль, построенный на обманных приемах и смене позиций в неожиданных направлениях.

**Ча Куэнь Бай (ША КУНЬ-БАИ)** — прыжковый стиль, основанный на ударах ногами и руками в воздухе в момент атаки из длинной дистанции. Распространен среди китайцев — мусульман.

**Цюй Па Съен (ЦУЙ-БА-ХСЭНЬ)** — "**пьяный человек**" — малоизвестный в Европе стиль, мастера которого, с целью сбить с толку противника, совершают серию не связанных логикой движений. Несмотря на множество вариантов своих основных методов, "**бокс пьяницы**", различаясь по месту нанесения ударов, остается традиционным в подражании движениям пьяного человека: сочетание шатающейся походки с падениями, кувырками, переворотами, наскоками, шатаниями и спотыканиями, которые чередуются неожиданными ударами рук и ног, прыжками, провисаниями, увертываниями, отмахиваниями, скачками и прыжками с легкими задевающими движениями. **Практика этого фантастического стиля базируется на 14 основных движениях:** *кувырки вперед и назад; падения: вперед, боком на повернутую ногу, на расставленные ноги; "прыжок карпа", "баланзи" — "колесо телеги", "присед на земле, обняв руками ноги", "изгибы и вращения золотых ножниц", "горизонтальное кружение в воздухе" и "черный дракон, свернувшийся вокруг столба", "наскок на тигра" ("ныряющий наскок"), "замбей" (падение вперед на согнутые локти).*

Кроме этого, существуют такие специфические движения, как "питье вина", "наливание вина" и "ношение вина", "маленькая ладонь", "удержание бокала" и другие, выполняемые в таких оригинальных позициях, как "шатающийся", "шатающаяся походка", "неуверенные" и "ураганные" шаги, "шаг-выпад", позиции с поднятым коленом, подпрыгивание лежа ничком, корпус отклонен назад, вращающийся корпус, стойка на голове и др.

Все вышеперечисленное в соединении с артистичной имитацией пьяного

человека, является лишь внешней формой этого уникального стиля, содержанием же его может быть только лишь полнейшее и гармоничное соединение в одно целое всех этих движений, выливающих в непрерывный, блистающий и умелый бой, контролируемый и управляемый сознанием бойца. Изображение *"пьяных фигур"* не должно быть самоцелью, а результатом двигательного импульса, энергия которого направлена не наружу, а внутрь, где сила, твердость и уверенность скрываются за внешней формой отвлеченности и расслабленности, подобно "игле, завернутой в клубок ниток". Все это требует от бойца исключительной физической подготовки. В каждом движении, позиции или стойке необходимо уметь быстро и легко напрягать и расслаблять связки рук и тела, сохраняя весь корпус прямым при любом наклоне в любом направлении. Особое значение здесь приобретает устойчивость при внешне развязных и нескоординированных движениях.

Этот стиль требует смелых и решительных действий, не выходящих из рамок установленных правил. Бойцом должен управлять сознательный двигательный импульс. Падения и наскоки подразделяются на ложные, упругие и уклоны. Первые применяются в технике "лежащего боя" в целях обмануть соперника, притворившись падающим. Упругие наскоки или падения применяются для тренировки тела с целью укрепления и повышения его выносливости к падениям, ударам и наскокам.

Уход от удара в падении выражается в раскачивающихся в стороны, балансирующихся движениях всего корпуса, когда тело вот-вот коснется земли. Этот прием помогает предотвратить падение над землю после полученного удара или смягчить падение. И лишь когда боец сумеет органично соединить в одно целое движения своего ума и сознания с движениями тела, лишь тогда он сможет по-настоящему продемонстрировать искусство боя и силу *"бокса пьяницы"*. Без такого *"импульса опьянения"*, проявленного в движениях тела, направляемого сознанием, не может быть речи об истинном мастерстве.

Этот перечень интересных и серьезных стилей, от которых, как ветви от дерева, отходит бесчисленное множество школ, можно было бы продолжить еще на несколько томов, учитывая и то, что многие стили имеют особенность *"перевоплощаться"* или же смешиваться друг с другом. Но мы позволим себе остановиться более подробно лишь на тех из них, которые привлекают к себе сегодня наибольшее количество поклонников. Прежде всего, это относится к самым распространенным и популярным школам **шото-кан, кекусинкай, сито-рю, годзю-рю, вадо-рю, а также — джиу-джитсу, ниндзюцу, таэквондо, кэндо, айкидо, джиткундо, дзюдо и сумо.**

Реформатором системы "окинава-тэ" и основателем современного каратэ стал Гитин Фунакоси, родившийся в 1883 г. в городе *Сюри* на Окинаве. После того, как в конце XIX века этот остров был официально провозглашен провинцией Японии, окинавцы стали призываться в армию, и те из них, которые занимались

"окинава-тэ", выгодно отличались от своих ровесников атлетическим сложением и пропорционально развитой мускулатурой. Поэтому в 1902 г. министерство образования Японии приняло решение о включении "окинава-тэ" в школьную программу, как универсальное средство физического воспитания. Будучи человеком незаурядным, очень образованным и не лишенным литературного дарования, Фунакоси все же большую часть своего времени уделял изучению различных систем рукопашного боя, в особенности "окинава-тэ". Работая школьным учителем, организовал группу мастеров этого вида боевого искусства, которая на протяжении нескольких лет ездила по Окинаве с показательными выступлениями, создавая множество школ своего стиля.

В 1917 году состоялись первые показательные выступления в Бутоку — Всеяпонском центре боевых искусств, находившимся в *Киото*. А в 1921 г. на фестивале боевых искусств в Токио Фунакоси получил приглашение от основателя системы дзюдо профессора *Дзигоро Кано* выступить в его центре дзюдо **Кодокан** с показом основных *КАТА* и техники "окинава-тэ". Так с 1922 г. началось победное шествие этой системы по Японии. Фунакоси обучал своей технике в различных университетах, торговых центрах и компаниях, пока не основал в 1936 г. **ШОТО-КАН** — величайшую в истории боевых искусств Японии школу. (**Сёто** — литературный псевдоним Фунакоси).

В 1930 г. система "окинава-тэ" была переименована на **КАРАТЭ-ДЗЮЦУ** или "Искусство китайской руки" (иероглиф "кара" использовался для обозначения всего китайского). Но так как отношения с Китаем оставляли желать лучшего, то в 1936 г. было принято решение заменить китайский иероглиф "кара" на идентичный японский иероглиф, обозначающий "пустой", а слово "дзюцу" заменить на слово "до" ("путь"), **тем самым подчеркивая, что это не просто техника, а целое мировоззрение и искусство, направленное на всестороннее совершенствование человека.** Как расшифровывает сам Фунакоси термин "каратэ-до" — это "путь пустой руки, имеющей благородные намерения". Всего же иероглиф "кара" ("пустой") имеет как минимум пять значений: невооруженный; бесконечный, как и любое искусство, не имеющее пределов; свободный от предвзятых мыслей; чистый, незапятнанный, обладающий высокой моралью и нравственностью; совершенный (по буддийским понятиям пустота — сущность Вселенной, а она совершенна).

Единомышленники Фунакоси — **Мабуни, Накаяма, Мияги, Оцука** и знаменитый **Масутатсу Ояма** — создали впоследствии собственные системы на базе *каратэ-до*: **вадо-рю, годзю-рю, сито-рю, кекусинкай.**

В своем первоначальном варианте **стиль Шотокан (Сёто-кан)** был пригоден в основном для ближнего боя из-за глубоких и низких стоек и преобладания в технике ударов руками. Отсюда вытекала и тактика ведения боя — в ожидании ошибки или просчета противника, мастер уходил в глубокую защиту и, поймав момент, когда соперник раскроется, из низкой стойки, значительно усиливаю-

ливающей силу удара, наносил одно атакующее движение в жизненно-важный орган и бой, обычно, на этом прекращался. Учитывая такую внешнюю "неповоротливость" стиля, сын Фунакоси — **Йоситака** — впоследствии обогатил его большим количеством ударов ногами и блоков, что благотворно повлияло на его эффективность. Но даже, не смотря на это, *Шото-кан*, оставаясь самым классическим из всех существующих стилей, в сложных ситуациях реального рукопашного боя в чистом своем виде не может быть использован из-за обилия эффектных, красивых, правильных, но не эффективных в бою движений. *Шото-кан* образно называют еще "*длинным стилем*" из-за присущих ему значительных перемещений в неограниченном пространстве.

В противоположном *Шото-кану* стиле **Сито-рю**, созданном в середине 30-х годов одним из друзей Фунакоси **Кенвой Мабуни** (1893-1957), эти перемещения, напротив, максимально ограничены. Кроме того, существенные различия проявляются как в выполнении ката, так и в манере ведения боя. Стиль отличается предельной жесткостью, огромной мощностью, акцентом на резкость и внутреннюю концентрацию движений, а также обилием окинавской техники в сочетании с классической базой *Шото-кан*.

Стиль Годзю-рю ("сила и мягкость") основан мастером Тедзюном Мияги (1888-1953), как и Вадо-рю, занимает промежуточное положение между двумя первыми стилями. Медленные, тяжелые, рассчитанные на пролом, мощные удары, выполняемые из высоких стоек, делают этот стиль еще более жестким и даже более жестоким, чем предыдущий. Развитие его шло явно не по пути "красивости", но наибольшей эффективности, основанной на силе.

**Стиль Вадо-рю** ("*путь мира*") создал **Хиронори Оцука** (1892-1982), также один из первых учеников Фунакоси, что сказалось и на его технике — чисто японской, без какого-то ни было влияния китайских или окинавских стилей. Часть техники заимствована из джиу-джитсу, вся ставка делается не на силу и жесткость, а на ловкость, гибкость, быстроту обманных движений, финтов и уходов.

Четыре перечисленных стиля считаются в каратэ-до основными, хотя уже в 30-е годы существовало более сорока разновидностей в рамках этих стилей.

Прежде, чем перейти к следующему, наиболее популярному и в Японии, и в мире стилю **Кёкусинкай** ("*кёку*"-предел, конечность, "*син*" - истина, реальность, "*кай*"- связь, собрание, союз, т.е. "**общество абсолютной истины**" или "**путь к вершине совершенства**"), мы не можем не остановиться более подробно на его создателе — мастере Масутатсу Ояме.

Имя этого человека окружено ореолом легенд уже при жизни, так как он живет и здравствует в Токио, а его биография достойна того, чтобы о ней знал каждый из приступающих изучать боевые искусства. Японец корейского происхождения, Масутатсу родился 27 июля 1923 г. на юго-западе Кореи, недалеко



недалеко от Сеула. С девяти лет, с необычным упорством и целеустремленностью занимаясь *кэмпо*, мальчик уже в 13 лет стал обладателем черного пояса. В 1938 г. уже живя в Японии, Ояма поступил в авиационное училище, где под руководством великого мастера Фунакоси стал рьяно овладевать тайнами *дзюдо* и *каратэ*, получив в 17 лет 2-й дан, а еще через пять лет — 4-й дан по стилю *шото-кан*. Поступив после окончания училища в университет, Ояма вскоре перевелся в Токийский университет Васэда на факультет физического воспитания. К этому времени контактное *каратэ*, ставшее больше похожим на танец, чем на боевое искусство, практически вырождается. Ояма очень переживал это и старался найти пути его возрождения. Во время службы в армии он продолжал упорно тренироваться, изучив за это время стиль *Годзю-рю*, а в 1947 году стал победителем первого в Японии турнира по *каратэ-до*.

Озабоченный судьбою *каратэ* и драматическими событиями, происходившими в то время в Корее, разочарованный в человеческой природе, Масутатсу в 1948 году ушел от мирской суеты в затерянный в горах буддийский монастырь, где в одиночестве проводил время в неустанных трудах — тренировках, размышлениях и изучении дзэн-буддизма, старинных канонических единоборств. В течение 18 месяцев он вел аскетичный образ жизни, почти ни с кем не общаясь, сражаясь голыми руками с дикими зверями, изнуряя себя бесконечными тренировками и физическими нагрузками. Именно в монастыре у него родилась идея создать *Кекусинкай* — жесткий контактный стиль с методикой подготовки, в которой большое внимание уделяется разбиванию предметов.

В 1951 году Ояма вернулся в большой мир и занялся пропагандой своего стиля, устраивая показательные выступления в Японии и за рубежом. Пропаганда была более чем впечатляющей — невысокий, мощный, буквально квадратный Ояма на глазах изумленной публики сокрушал доски, кирпичи, черепицы и даже такие предметы, которые по природе своей биться не должны. Он устроил бой с быком, у которого сначала ребром ладони отрубил рог, а затем убил 600-килограммовое животное ударом кулака. Всего он провел в целях рекламы своего стиля 52 таких боя, в которых три быка были убиты наповал, а у остальных он ударами ладони отрубал рога.

Вскоре Ояма отправляется в США, чтобы продемонстрировать особенности своего стиля, допускающего контакт во время соревнований и применение болевых приемов. В Соединенных Штатах он провел 200 показательных выступлений, принимал участие в поединках с виднейшими боксерами и борцами, достиг поразительных успехов. Именно в США он получил свое прозвище "**Божественный кулак**".

В 1954 г. М. Ояма открывает в Токио первое додзо, где его ученики осваивали и совершенствовали технику, собирали и отработывали методы обучения, анализировали опыт других школ. Кекусинкай, на практике обобщивший и освоивший опыт корейских, китайских, японских и других школ на базе усовершенствования системы психологической подготовки, подготавливал бойца

настолько хорошо, что позволял ему, в случае неотражения атаки, переносить любые удары и приемы. Контактный спаринг не только притупляет у спортсмена чувство боли, но и приближает соревновательные поединки к боевой ситуации. Конечно, Ояма предусмотрел и некоторые ограничения, запретив, например, удары руками в голову.

Это контактный, силовой стиль, отличающийся не только от чисто спортивных "бесконтактных" стилей, но и от таких "контактов" западных вариантов профессионального *каратэ*, как **фул-контакт** или **кик-боксинг**. Мастера этого стиля могут без оружия противостоять вооруженным противникам, виртуозно владея при этом не только холодным и метательным оружием, но и защищаться голыми руками от стрел, захватывать ладонями лезвие быстрого самурайского меча и многое другое. Все это было бы невозможно без специальных психологических систем подготовки, ведущих к "*познанию пути на грани смерти*" во имя "*справедливости, почтения и самого пути интенсивного духовного поиска истины*". Это вызов общепринятым представлениям о пределах человеческих возможностей, основывающийся на ежедневных упорных тренировках, всецелой самоотдаче духовному поиску на избранном пути, требующей от ученика постоянных сверхсил и суровой дисциплины.

К этому обязывает и наиболее жесткая из всех стилей система квалификационных требований, состоящая из десяти ученических ступеней (*поясов кю*) и десяти мастерских степеней (*данов*). Наряду с возрастающими требованиями для каждой последующей ступени технического мастерства, решающим квалификационным критерием в *кекусинкаэ* является непрерывно продолжающаяся схватка с разными, поочередно меняющимися соперниками. Сдавая экзамены на мастерский 1-й дан, испытуемый должен выдержать 30 двухминутных поединков. С возрастанием номера дана этот тест все более усложняется. Особым испытанием является непрерывный поединок со 100 сменяющимися друг друга противниками. Первым такое испытание выдержал сам Ояма. Впоследствии только 9 мастеров *кекусинкаэ* смогли повторить этот единоборческий марафон.

В этом стиле спортсмен особенно много времени тратит для достижения вершин мастерства. Чтобы стать обладателем белого пояса, то есть подняться на первую ученическую ступень, обычно требуется примерно четыре месяца подготовки. А вот путь от второго кю к первому (или весь ученический этап) занимает целый год. Всего же, чтобы подготовить себя к освоению мастерской программы, требуется обычно не менее 4-5 лет.

На **первый дан**, кроме выполнения обязательных ката, спортсмену необходимо выступить в свободной схватке (*кумитэ*) и получить за 1 минуту 2 очка. Он также должен подтянуться на руках столько раз, сколько ему лет, уметь нанести удар ногой в воздухе на уровне не ниже 1м 22 см, отжаться 30 раз на трех пальцах и выполнить *тамешивари* — разбить три доски толщиной 24 мм костяшками кулака (ударная часть "*сейкен*"), ребром ладони ("*шутто*") или ногой ("*коши*"). Кроме этого, необходимо во время удара ногой в воздухе ("*тоби*") пролететь над пятью сидящими на корточках спортсменами.

Чтобы сдать испытания на **второй дан**, необходимо в кумитэ с партнером равной квалификации за 1 минуту получить 3 очка, отжаться на трех пальцах 50 раз и разбить пять досок, сложенных вместе.

Продвижение **от 2-го дана к 3-му** предполагает сдачу усложненных ката, работу с палкой и т.д. Кроме того, надо выполнить в воздухе 3 и более прыжковых удара, выиграть кумитэ с 50 соперниками, получив минимум по 3 очка в каждом поединке, представить собственные ката с минимум 28 движениями, отжаться 100 раз, 150 раз поднять туловище, 100 раз присесть. Кроме этого, испытуемый должен еще представить работу по теории *каратэ*.

Сдающий экзамен **на 4-й дан** выполняет специальные ката высшей сложности, десять приемов самозащиты от любого возможного нападения. Ему необходимо также победить в кумитэ 100 соперников, набрав за 1,5 минуты каждого поединка минимум по 3 очка. И сдает письменную работу по дзэн-буддизму.

На сдачу экзаменов от четвертого до десятого дана требуется специальное разрешение, доступное лишь зрелым людям, обладающим высокими моральными качествами.

Присужденные ученические кю и мастерские *даны* сохраняются за их обладателями пожизненно. Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок.

Под термином "**Тамешивари**" упрощенно понимается техника разбивания предметов. На самом деле в *каратэ* им обозначается работа со стихиями — землей, водой, огнем, деревом и металлом. Земля проявляет свои свойства в черепице, камне, кирпиче, речной гальке, стекле. Воду представляет ледяной блок; дерево — доска, палка; металл — сабля, меч, нож, копье...

Выполняя *тамешивари*, спортсмен должен пройти все стадии "работы со стихиями". Это значит, что ему надо ударом руки разбить 4, 6, 8 и более черепиц, расколоть несколько кирпичей, крупную речную гальку, каменную плиту, отсечь горлышко стеклянной бутылки, разбить одну или несколько досок.

Соревнования по *тамешивари* проводятся по видам материала. Деревянная доска из специальной породы кедра должна быть строго определенных размеров: 330 x 210 x 24 мм, — и закреплена на двух бетонных блоках. Трогать доски или передвигать их без разрешения судей запрещено и с их же согласия можно поверх досок положить полотенце или другой материал.

Каждому участнику необходимо разбить минимум 4 доски, используя при этом ударные части "*сейкен*", "*шутто*", "*эмпи*" (локоть) и "*сокуто*" (ребро стопы). На все это дается не более двух минут. Повторных попыток нет и не выполнивших *тамешивари* к поединкам кумитэ не допускают.

Добавим к этому, что в арсенале первоклассных мастеров есть и более эффективные упражнения, используемые ими на показательных выступлениях. Например, разбивание ледяных плит ударом ладони. Обычная норма — 8-9, но

некоторые мастера раскалывают и 11-12 ледяных блоков. Для хорошо тренированных рук не представляет также особого труда перемолотить одним ударом, к примеру, 20 слоев черепицы или силикатных кирпичей, разбить вдребезги огромный кувшин, наполненный 200 литрами воды и др. Для демонстрации подобных упражнений тренировка тела, ладоней, пальцев, ног ведется на протяжении нескольких лет, с использованием специальных мазей и лекарств, укрепляющих кожу. Некоторые варианты набивки будут даны в четвертом разделе настоящего учебника.

В отличие от *таэквондо*, которое изобилует высокими прыжками, в *Кекусинкай* используются стремительные, "проникающие" прыжки, рассчитанные на сбивание противника с ног. Поэтому в тренировках особое внимание уделяется работе с отягощениями в сочетании с упражнениями, развивающими скорость, реакцию, прыгучесть. Учитывая силовой характер стиля, занятия атлетизмом с целью приращения мышечной массы, дают положительный эффект. Но только в тех случаях, когда тренировки с отягощениями не являются самоцелью, а применяются в виде усиления нагрузок при отработке базовой техники.

Ояма утверждает, что **"достижение только физической силы подобно попытке изваять статую Будды, не вкладывая душу в этот труд"**. В этом стиле наиболее наглядно олицетворяется единство духовных и военно-прикладных целей боевого искусства. **Без силы боевое искусство утрачивает свою специфику, но именно мудрость помогает правильно употребить силу.**

О **ДЖИУ-ДЖИТСУ** (*дзюдзюцу, когусоку, явара*) — искусстве незаметного выключения соперника — мы уже упоминали. Добавим, что сейчас в мире существует несколько международных организаций, культивирующих этот вид единоборства. Развитие его идет по двум направлениям: отработка "чистой" техники без ориентации на соревнования и развитие технических приемов и навыков с целью применения не только во время демонстрационной программы, но и во время кумитэ.

В Китае сходные системы боя называются **"тайцзитуйшоу"**, а в Корее — **"Хапкидо"**.

Примерно до XIV века развитие *джиу-джитсу* шло по замкнутой клановой системе. Но в ходе подавления крестьянских восстаний на Окинаве, самураи с ужасом убедились, что их искусство зачастую неэффективно в столкновениях с ударной техникой, созданной как средство борьбы с *джиу-джитсу*. Но опытные воины не собирались уступать врагам. Раскрыв секреты *"школы джунглей"*, но начали интенсивно совершенствовать свою технику, обогащая ее новыми приемами. Это время можно назвать вторым рождением *джиу-джитсу*, развитие которого пошло по трем направлениям: классическое, построенное на лучших традициях *шубаку* и *тайцзытуйшоу*, изобиловавших борцовскими приемами, окинавское рукопашное, не применяющее броски, а лишь ударную технику рук и ног, смешанное, сочетающее удары и броски. Причем каждый род развивал искусство в своем направлении и фактически создавал фамильную школу.



В сегодняшнем *джиу-джитсу*, где техника подразделяется на ведение боя с оружием и без него, бросковые приемы составляют около 60 процентов (в том числе — болевые и удушающие), а 40 процентов — ударная техника. Но это весьма относительное деление, так как это соотношение может варьировать в зависимости от стиля и традиций национальной федерации той или иной страны. Благодаря такой демократичности идет обогащение и улучшение самой системы. Так в Финляндии, где большой популярностью пользуется контактное *каратэ-до*, *джиу-джитсу* развивается по ударному направлению; во Франции предпочтение отдается бросковой технике; в Дании дан по *джиу-джитсу* получает лишь мастер по *каратэ*. На родине вида — в Японии — существует более 200 стилей, из которых наиболее известные: **Ямата-рю, Хакко-рю, Дайто-рю, Хантай-йосин-рю, Такэнаучи-рю, Саоситсу-рю**. Представляют их фамильные мастера, прямые потомки древних самурайских родов, культивировавших веками тот или иной стиль. Различия между стилями, которые в своей базовой технике не используют оружие, может визуально определить лишь высококлассный специалист, так как в основном различия эти заключаются лишь в базовых фамильных традициях: у одних — заломы пальцев, у других — удары кулаком издревле были возведены в ранг абсолюта и продолжают главенствовать до сих пор. Различия же в стойках, положениях корпуса, методах входа и выхода из приема в целом незначительные. Классическое *джиу-джитсу* фамильных мастеров — это красивое исполнение сложной техники, преимущественно в системе парных кат, когда один партнер заранее знает, что будет делать напарник. Выигрывая в эффектности, зрелище это проигрывает в эффективности, так как не приспособлено к применению в боевой ситуации.

Зато у стилей, которые применяют различные варианты оружия, отличий очень много, так как техника их подстраивается под предмет: будь то *явара* (короткая палка), *джо* (средняя палка), *бо* (двухметровый шест), *нагината* (бо с сабелькой на конце), *вэй* (веревка, пояс) или другой вид. Естественно, что есть свои отличительные особенности и у крупных мастеров, которых только в Европе насчитывается около 20 человек. У каждого из них свой индивидуальный вариант стиля даже в пределах одной школы, а если стили разные, то различий еще больше. Фамильные же мастера ревностно оберегают секреты и раскрывают лишь малую их часть.

В показательных соревнованиях победа присуждается тому, кто демонстрирует высокий класс в большом спектре. Ведь человек здесь может заниматься и чисто рукопашным поединком, и *кобудо* (работа с оружием), и *вэй-джитсу* (работа с веревкой), и *стю-джитсу* ("пальцевое" джитсу, заплетение и связывание пальцев с вставлением между ними явары), и прочими направлениями. Хотя существует и система соревновательных поединков, называемая **До-арте**.

К оружию, применяемому в джиу-джитсу, можно отнести следующее:

**Фэйдао** — *летающий нож* (древнее тайное оружие — аньци, бывает обоюдоострый и заточенный с одной стороны, длина 0,7-1 чи (20-30 см), обычно снабжен матерчатой полоской — *даоцай*). Кидают, взявшись за кончик лезвия.

**Бяодао** — метательный нож (длина 0.6 чи (около 20 см), ширина 0.3 чи). Для метания берутся щепотью за острое и запускают по горизонтали под любым углом к вертикали.

**Лянь** — серп (бывает двух видов: серп-меч и серп-пика, длина 6-7 чи (2 м и более), короткие — 2,4 чи (менее 1м). Используют по одному и по два. В старину использовались для стаскивания всадника с коня.

**Бишоу** — головка ложки (короткий меч, кинжал, головка которого напоминает ложку. Бывает одиночный — *даньби*, и парный — *шуаньби*). Для боя используют "янскую хватку" — *янба* — лезвием вверх и "иньскую хватку" — *иньба* — лезвием вниз.

**Фейбяо** — летающий дротик (имеет разные виды, наиболее известен яньчибяо — "ласточкины крылья").

**Шуайшоуцзянь** — маховая стрела (один из видов тайного оружия, длина 7,2 цуня — около 25 см, состоит из стального наконечника и древка, запускается большим и указательным пальцами).

**Чуан** — лодка (оружие изготовлено из твердого дерева с головами дракона или "благовестных облаков" на концах. В пасть дракона помещают короткую палочку и два шарика, вызывающие при применении неожиданный шум).

**Ча** — вилы (относятся к длинному оружию — *чан цисе*. Есть вилы "бычьих рога" — *нюцзяоча*, "три бороды" — *саньсюйча*, "голова дракона" — *лунсюйча* и др.)

**Юэячань** — мотыга — "лунный зуб" (относится к длинному оружию, на длинном древке с одной стороны лезвие, как у мотыги, а на другой — "молодая луна"). Часто ею пользовались буддийские монахи.

**Бан** — булава (бывает двух видов: "волчьи зубы" — *ланьябан* и с двумя наконечниками на концах древка).

В соревнованиях, проходящих по системе легкого или полного контакта, где удары не обозначаются, а наносятся, могут участвовать не только джиуджисты, но и мастера *каратэ*, *айкидо*, *дзюдо*, *у-шу*, *таэквондо* и т.д. Кроме приемов, воздействующих на жизненно-важные точки и центры, на соревнованиях разрешаются любые удары, броски, удушающие и болевые приемы, захваты.

Сдача экзаменов на мастера, помимо основного стиля, предполагает еще и знание техники **бу-джитсу**, или **полис-джитсу** (задержание, связывание, обыск и конвоирование, а также работу с дубинкой, ножом и т.д.) Кроме того, мастерская степень не будет присуждена без экзамена на специальную тренерскую лицензию — фах-лицензию, также предусматривающую знание соответствующей техники.

Несмотря на приоритет ударной техники *каратэ*, *кунг-фу* и *таэквондо* в работе на средних и длинных дистанциях, эффективность *джиу-джитсу* в ближнем бою и различных нестандартных ситуациях уличного боя, остается вне конкуренции.

Подготовка в системе *джиу-джитсу* ведется по принципу многоборческой деятельности, с включением в программу большого арсенала технических приемов и методов, среди которых особо обращает на себя внимание "**укэ-мивадза**" — техника падений. Умение правильно упасть и как можно быстрее принять выгодную для продолжения схватки позицию, дает возможность более рационально использовать окружающее пространство. Страх перед падением, излишнее напряжение мышц, плохое владение телом при выходе в стойку после падения — это прямые условия для получения травм и нежизнеспособности отработываемой техники. Кроме умения падать, базовая техника *джиу-джитсу* включает в себя ударную технику, технику бросков из различного положения, технику проведения болевых ("**кансетцувадза**") и удушающих ("**симэвадза**") приемов, а также специальные навыки владения различными предметами ("**кобудо**"): палкой (явара, бо, джо), катаной (учебный бо-кен) поясом и др. Причем, во многих школах весь комплекс осваивается единым блоком с последующей специализацией, что накладывает на учеников особые требования, касающиеся их собранности, скорости оперативного мышления, повышения работоспособности. Большие физические нагрузки, которые сопутствуют тренировкам с активной единоборческой деятельностью, требуют и достаточной психоэмоциональной подготовки, занимающей достаточно большое количество в занятиях *джиу-джитсу*.

Неотъемлемой частью многих школ и стилей *джиу-джитсу* является применение в технике амплитудных движений и инерции тела атакующего противника, характерных для *айкидо*, которое, выкристаллизовавшись из *джиу-джитсу*, сейчас известно как отдельный вид единоборства, исключивший из своей техники многие технические элементы и принципы своего родоначальника.

Советская современная школа *джиу-джитсу* специализируется на развитии комплекса технических навыков с целью использования их в свободном поединке. В современном варианте она была основана в конце семидесятых годов. В январе 1989 года Комиссия по *джиу-джитсу* приобрела официальный статус у нас в стране, влившись в Федерацию самбо г. Москвы. (101000, г. Москва, ул. Мархлевского, д. 18). Международные контакты Комиссии охватывают практически все континенты и имеют прочные взаимоотношения со Всемирной федерацией *джиу-джитсу*.

Говоря о *джиу-джитсу*, нельзя не сказать о тесно связанном с ним искусстве **ниндзюцу**, которое использовало и развивало прикладную технику **джиу-джитсу**.

Из всех боевых искусств **НИНДЗЮЦУ** (или *нимпо*, как его иногда называют) древнее японское искусство шпионажа является самым загадочным и таинственным.

Точная дата рождения его неизвестна. Но уже в знаменитом китайском трактате о воинских искусствах "*Сун Цзы*", датированном 8 веком до н.э. упоминается об использовании специально подготовленных шпионов, лазутчиков и диверсантов в военных и политических целях. А в еще более поздний период в Китае существовал особый клан "*Лесные демоны*". В Японии же военный шпионаж

начал развиваться в V-VI веках нашей эры, когда услугам "людей невидимок" или "воителей-теней", — так в переводе обозначается слово **ниндзя**, — прибегали монахи, воюющие с властями.

Как искусство *ниндзюцу* окончательно сложилось к XIII веку и последующие четыре столетия в условиях постоянных войн, заговорах и распрей дали ему небывалый расцвет.

В энциклопедии японского мыслителя 17 века **Фудзибаши**, которая называется "*Башешункай*" (дословно: "десятки тысяч рек впадают в одно море") значит, что **истинный смысл ниндзюцу заключается не в том, чтобы в совершенстве владеть боевой техникой, а в том, чтобы гармонично общаться с природой и настолько развить в себе интуитивную чуткость, чтобы понимать смысл явлений, происходящих в природе и максимально приспособливаться к окружающему миру.**

Вследствие своей первоначальной ориентации на духовную чистоту, ниндзюцу никогда не принадлежало к разряду искусств — **До** (*дзю-до, кэн-до* и др.), возникших в Японии после правления династии Токугава и явившихся преобразованием боевой техники самураев, ставшей ненужной в мирное время. В XIII-XVII веках сформировавшийся уже институт *ниндзя* состоял в основном из выходцев представителей обособленных родовых самурайских общин. Но в XVII веке феодальный князь Токугава, пришедший с помощью *ниндзя* к власти, под страхом смерти запретил это искусство и объявил всех *ниндзя* вне закона. Но "люди-невидимки" продолжали существовать. Настоящее *ниндзюцу* было известно лишь замкнутому кругу людей, тайны его строго охранялись.

По описанию Фудзибаши, основа философии ниндзюцу состоит в том, что **человек, тонко чувствующий и умеющий мотивировать поступки людей, может одолеть большое количество врагов.** Это качество необходимо предводителю. Если подчиненные думают иначе, чем их предводитель, то потери и поражения не заставляют себя долго ждать. Один единственный подосланный шпион, агент может победить целую армию, повлияв на ход мыслей воинов. *Ниндзя* должен быть предельно честен, обладать огромной моральной силой, силой воли. И хоть методы *ниндзя* не всегда соответствовали этим качествам, *ниндзя* преследовали святую цель - интересы клана. **Только любовь к своему клану, к своему отечеству и чувство, что они борются за святые идеалы, толкали ниндзя к борьбе.**





С буржуазной революцией 1868 года, "воины-тени" навсегда исчезли с военной и политической арены.

Для самураев — благовоспитанных, элегантных и бескорыстных воинов — *ниндзя*, живущие где-то в затерянных лесах и горах, и ничего не знавшие, кроме хорошо оплачиваемого искусства, были чем-то вроде касты неприкасаемых. И, вместе с тем, эти бесстрашные и гордые воины никого так не боялись, как



этих презираемых и отверженных "лесных демонов". Боязнь эта объяснялась тем, ни с чем не сравнимым мастерством, которым *ниндзя* владели в совершенстве и кроме которого, собственно, они больше ничего не умели делать.

Будущего *ниндзя* начинали воспитывать буквально с пеленок. Чтобы выработать способность группироваться при ударе и отталкиваться от стены, люльку с ребенком раскачивали так, чтобы она сильно ударялась о стену. Плавать и защищаться руками от ударов будущий *ниндзя* приучался раньше, чем ходить. Марафонский бег — в день по несколько десятков километров без остановки — был обычным для ребенка в возрасте 10-12 лет. В спринте нужно было бежать с такой скоростью, чтобы соломенная шляпа, прижатая к груди, не смогла упасть, придавленная потоком встречного воздуха. На трассе марафона ставили барьеры, капканы, ловушки, протягивали веревки и вырывали "волчьи ямы".

Дети обучались высшему классу верховой езды, прыгали в высоту через колючий кустарник или лезвия мечей, выполняли сложнейшие акробатические и гимнастические упражнения на высоко подвешенном тонком бревне или на веревке. Для того, чтобы передвигаться по территории противника, мало было уметь хорошо бегать — нужно было учиться ходьбе.

Одна из загадок *ниндзя* — хождение по потолку. Секрет заключался в специфике устройства потолков японских комнат, украшавшихся открытыми рельефными балконами и стропилами, проходящими на небольшом расстоянии друг от друга. Ниндзя, упираясь руками и ногами в параллельные балки или же цепляясь при помощи "*кошек*", повиснув спиной к полу, могли перебраться через всю комнату, не касаясь пола.

В зависимости от сложившейся ситуации, *ниндзя* мог воспользоваться одним из следующих способов ходьбы:

"*крадущийся шаг*" — мягкое, бесшумное перекачивание с пятки на носок;

"*скользящий шаг*" — обычный способ дугообразного движения стопы, применяемый в КЭМПО;

"*уплотненный шаг*" — перемещение по прямой, плотно прижимая носок задней ноги к пятке передней ноги;

"*прыжковый шаг*" — по технике, напоминающий "тройной прыжок";

"*ходьба боком*" — перемещение "приставным шагом" или спиной, чтобы помешать погоне определить направление движения;

"*односторонний шаг*" — прыжки на одной ноге;

"*врезка лунок*" — ходьба на носках или на пятках;

"*малый шаг*" — по принципу "спортивной ходьбы";

"*ходьба вразбивку*" — зигзагообразные движения;

"*большой шаг*" — нормальный широкий шаг.

При групповых операциях на местности, *ниндзя* двигались "след в след", часто использовались для ходьбы высокие легкие ходули из бамбука — *такуэума*. Детей заставляли в любую погоду ходить нагишом, подолгу обходиться без пищи и воды, по нескольку дней находиться в кромешной темноте, набиванием, натиранием и диетой добивались сверх-естественной подвижности суставов и нечувствительности к боли, превращая кожу тела в своеобразную "железную рубашку". В результате *ниндзя* мог сутками сохранять неподвижность и находиться в воде, подолгу задерживая дыхание; мог прыгать с высоты до 10 метров, взбегать на отвесные скалы, легко перепрыгивать заборы, ловить рукой выпущенную в упор стрелу, прекрасно видеть в темноте, вынимать из суставной сумки руку или ногу, удлинять на несколько сантиметров руку и увеличивать свой рост. К тому же они обладали прекрасной зрительной памятью, имели отличный слух, по свисту стрелы могли определить расстояние до лучника, по лязгу оружия - его вид. Они различали голоса птиц и зверей, искусно им подражали, умели готовить яды и лекарства, взрывчатые вещества, владели навыками акупунктуры и хирургии.



Зрительная память развивалась специальными упражнениями на внимательность. Например, на камне раскладывались предметы, накрытые платком, которые ниндзя, увидев на несколько секунд, должен был без запинки перечислить. Постепенно увеличивая число предметов и уменьшая время на их демонстрацию, ниндзя мог по памяти восстановить во всех деталях сложную техническую карту и дословно воспроизвести дюжину страниц однажды прочитанного текста.

Слух доводился до такой степени изощренности, что ниндзя не только различал по голосу всех птиц и угадывал в птичьем хоре условный сигнал партнера, но и "понимал язык" насекомых и пресмыкающихся. Так, умолкнувший хор лягушек на болоте говорил о приближении врага, а громкое жужжание комаров под потолком свидетельствовало о засаде на чердаке. Приложив ухо к земле, по топоту копыт могли определить количество лошадей в коннице. По звуку камня, брошенного со стены, можно было определить глубину пропасти и уровень воды с точностью до метра. По дыханию спящих за ширмой могли точно определить их пол, возраст и количество. Многолетние упражнения слуха, осязания и обаяния помогали ниндзя вслепую судить о близости огня по степени теплоты, о соседстве человека — по звуку и запаху. Мельчайшие перемены потоков воздуха позволяли отличить сквозной проход от тупика и большую комнату от каморки.

Обитатели горных районов с детства приучались лазить по отвесным скалам и каменистым осыпям, спускаться в расселины, переправляться через стремнины и бездонные пропасти, чтобы затем только лишь при помощи рук и ног уметь взобраться на неприступные стены замков и проникать во внутренние покои монастырей. *Секрет искусства скалолазания (сака-нобори или тохэки-дзю-цу) заключался в умении концентрировать силу и жизненную энергию КИ (ЦИ) в кончиках пальцев*, чтобы малейший бугорок или выступ на стене могли стать надежной опорой. Мысленно устремляясь "вглубь" стены, как бы прилипая телом к каменному массиву, ниндзя мог, нащупав два-три выступа, уверенно продолжать путь наверх.

Психологической и психической подготовке уделалось особенно много внимания. К примеру, *обучаемые садились друг против друга и пристально, не моргая, смотрели в глаза напарнику, настраиваясь на волну его мысленных и чувственных вибраций, тем самым проникая в его чувства и мысли*. Иногда партнером становился дикий зверь — обучаемый входил в клетку с хищников и взглядом должен был укротить зверя.

После такого психотренинга *ниндзя* становился прекрасным психологом и гипнотизером, способным без труда усыпить одного или нескольких противников, или при помощи одного лишь взгляда обратить их в бегство. Угадывая мысли и намерения противника на расстоянии, он не терялся в окружении нескольких врагов, сохраняя спокойствие и хладнокровие, вселяя в них неуверенность и страх, и тем самым получая значительное преимущество еще до поединка.



Подготовка заканчивалась в 15 лет, а иногда и раньше, сдачей экзаменов по всем дисциплинам и посвящением в члены рода. Лишь став полноправными членами общины, юноши и девушки переходили от стандартных методов психотренинга к познанию сокровенных таинств духа, заключенных в учениях монахов — *ямабуси*, а также в *дзэн-йоге* и *магии*. После обряда посвящения каждому вновь принятому ниндзя торжественно вручались личное оружие и униформа — бесформенный черный балахон с капюшоном и черная маска. Одежда эта не только действовала устрашающе на врагов своим черным цветом, но, благодаря ему же, лишала человеческую фигуру резких очертаний, помогая стать невидимым в темноте и сумерках узких улочек.

После посвящения подготовка не заканчивалась, а только начиналась, — подготовка к жизни, в которой постоянными были лишь три величины — ежеминутная готовность к бою, бесконечные тренировки и каждодневные опасности.

Помимо тренировок по психическому и физическому совершенствованию, ниндзя изучали философию, древние китайские языки, написанные замысловатой иероглифической скорописью, вопросы фортификации, картографии, стратегии, искусству перевоплощения. Последнее достигалось за счет овладения различными амплуа: бродячего актера, странствующего монаха (комусо), отшельника, священника, купца, крестьянина или горожанина, фокусника или акробата.

Те, кто называют ниндзя наемными убийцами, обвиняя их в кровожадности, несправедливы к ним. Далекое не всегда они убивали тех, кто оказывался на их пути, а часто использовали гипноз или нажатие на ту или иную точку, просто отключая человека и сохраняя ему жизнь. Об этом подробнее будет рассказываться во 2 томе книги.

Но никакой, даже самый искушенный в тайнах гипноза и черной магии ниндзя, никогда не выходил на задание без "джентельменского набора" оружия и технических средств, включавшего в себя в основном всевозможные виды холодного оружия уменьшенных и потайных типов, а также подрывные механизмы и комплект военно-инженерных приспособлений. **Арсенал ниндзя включал три категории оружия: средства для рукопашного боя, метательные снаряды и химические вещества, взрывчатые смеси.**

К первой категории помимо обычного меча, копья алебарды и шеста, относилось множество малоизвестных предметов, причем выбор их всегда отличался тремя качествами — легкостью, портативностью и функциональностью. Из них можно назвать такие, как *кекэцу сегэ* (кинжалы с двумя лезвиями, выходящими из одного основания", находящимися в одной плоскости, из которых одно лезвие было прямое и обоюдоострое, а второе — загнутое наподобие клюва), *манкикигусарн* (цепи со свинцовыми шариками на концах), *кама* (топоры с узкими загнутыми остриями), *кастеты* "тигриная пасть" (они крепились как на внутренней, так и на внешней стороне ладони), *сюрикэны* (тонкие стальные

пластины в форме креста, звездочек или шестерней с остро заточенными краями). На запястьях они носили специальные браслеты, которыми зацепляли лезвие меча противника и легко обезоруживали его одним поворотом кисти.

Кроме всего этого, в **экипировку входили**: шипы, которые они в случае надобности прикрепляли к обуви; специальная сумка — обойма для сюрикэнов; на предплечье крепилась обойма для дротиков; дымовые шашки, которые давали ниндзя возможность устроить завесу и раствориться в дыму; проволочные пилы с кольцами на концах, и многое другое.

Ниндзя, в отличие от самураев, как правило, пользовались одним большим мечом (*ниндзя-то*), который носили на перевязи за спиной. Этот меч, как и многие другие атрибуты снаряжения, являлся универсальным комбинированным орудием, напоминающим хитроумный "перочинный нож". Внешне ножны и рукоятка были оформлены очень просто и выкрашены в защитный цвет. Ножны были значительно длиннее клинка и имели отверстие на конце, что позволяло через них дышать под водой или пускать маленькие отравленные стрелы (так называемый "плевок дракона"). Кроме того, в ножны вкладывались тайные депеши, шнурки с кодовыми узлами и прочие полезные вещи. Прикрепив меч на ремешке, из сыромятной кожи к балке или древесному суку, его можно было использовать как "трапецию" или "насест" для долгой отсидки. При наличии гарды меч становился удобной ступенькой, которую можно было потом втянуть наверх за ремешок.

Излюбленным оружием ниндзя был комбинированный серп (*кусаригама*), к рукоятке которого крепилась длинная тонкая цепь с грузилом на конце. Различалось два варианта серпа; крестьянский — с коротким дугообразным лезвием и военный — с удлиненным мечевидным клинком. Рукоятка делалась из твердой породы дерева с металлическим концом для цепи. Удачно брошенной цепью можно было обмотать тело противника или опутать руку с мечом, после чего в ход пускался серп. Кроме того, серп играл роль альпенштока при скалолазанье, служил перекидным мостом и подъемником.

Было **"невидимое" оружие** — *посох-меч*, *веер* из тонких металлических пластин и *шляпа-сюрикэн*, под полями которой крепилось огромное лезвие.

Необходимо еще раз отметить, что ниндзя старались избегать боя, так как обычно имели другие цели и задачи. Им поручали выкрасть важный документ или похитить князя, подслушать разговор или убить военачальника, совершить диверсию или провокацию. Выполнив задания, ниндзя умело уходил от погони и больше никому не причинял вреда. Но если все же дело доходило до боя, он был страшен и беспощаден, так как в случае пленения его ждала страшная, мучительная смерть. По преданиям, один ниндзя в открытом бою стоил двадцати и больше хорошо обученных воинов. Так что проще было дать ему свободно уйти, чем преследовать и вступать в поединок. Но если все-таки ниндзя терпел поражение и попадал в плен, врагам не удавалось выведать у него ни слова — он стойко умирал под жесткими пытками, еще больше усиливая к себе уважение и страх противника.

Настоящих специалистов в этой области на апрель 1977 года насчитывалось 59 человек...

Согласно постулатам йоги, боец должен сознательно оценивать все свои движения, так как, чтобы совершить какое-либо движение, ему необходимо учесть намерения противника, избрать рациональную в данных обстоятельствах позицию и предпринять соответствующее действие. Рациональная йога требовала от бойца в первую очередь мысли. В условиях китайской и японской культуры рациональность слилась с интуицией и прагматизмом. В результате **возникла формула: разум-интуиция-реальность. В приложении к боевому искусству это выглядело в виде доктрины: концентрация внимания на противнике, слияние своего "Я" с личностью противника и инстинктивная реакция на все его действия.** В Китае названная доктрина вызвала к жизни такой вид борьбы, как **КЭМПО**, а в Японии — **КЭНДО, АЙКИДО** и др. Все они пропитаны идеями дзэн-буддизма, отложившими на них свой, ни с чем не сравнимый отпечаток, ярко выраженный в различного рода дыхательных упражнениях, медитациях, приемах и ритуальных действиях. Длительная и настойчивая тренировка приводит к специфическим сдвигам в личности, формирует своеобразный психологический облик.

**КЭНДО** — искусство фехтования на бамбуковых мечах - как и большинство японских национальных видов спорта, имеет очень древнее происхождение. Под названием "**татикаки**" это искусство упоминается в древнейших исторических хрониках Японии "**Кодзики**" и "**Нихон секи**". В период Нара (VIII век н.э.) кэндо широко практиковалось в среде придворной знати и носило название "**татиути**". В период Асикага (XIV-XVI века), когда на историческую сцену вышло рыцарское сословие самураев, кэндо уже имело развитую технику борьбы и ряд направлений. Признанное одним из важнейших воинских искусств, кэндо пользовалось большим почетом у самураев. Впрочем, как считают японские историки, в период средневековья кэндо было весьма мирным зрелищем, будучи сведенным к состязаниям в тонкости и правильности приемов, не наносящих никакого ущерба сопернику, который выступал скорее в качестве партнера по танцу.

Однако в XVII веке кэндо приобрело свой воинственный характер, сохраняющийся и поныне. Именно тогда в его практику было введено обязательное ношение доспехов — железных лат и шлемов с опускающимся забралом. Боевое облачение самураев той поры, доспехи для борьбы кэндо, не изменившиеся по сей день, оставляют странное впечатление — и устрашающее и пленящее сердце романтическим дыханием старины.





Экипировка современного фехтовальщика КЭНДО состоит из юбки-штанов, нагрудника, шлема, перчаток и бамбукового меча (палки). Фехтовальщик держит меч за рукоятку двумя руками. **Основная позиция:** *изготовка к удару мечом, поднятым над головой*. Удары наносятся по голове противника, его плечам и бокам. В этом плане существуют ограничения, связанные с тем, чтобы соблюсти меры безопасности. В некоторых школах удары разрешается наносить только по определенным местам, например, по правой стороне тела. Правилами обычно запрещены тычки. В современном кэндо насчитывается до четырех тысяч правил. Все движения регламентированы до мельчайших деталей.

В кэндо существуют восемь данов — ступеней мастерства. Если первоначальную ступень, "*седан*", молодые кэндоисты получают довольно скоро, в течение первых двух-трех лет занятий, то оставшиеся семь данов приходится ожидать очень долго, иногда в течение всей жизни. Чем выше следующая ступень мастерства, тем дольше тянутся годы ожидания.

Экзамены на соискание нового дана представляют собой долгую и томительную процедуру. Начавшись рано утром, они продолжаются целый день. Каждому претенденту приходится состязаться по очереди с несколькими соперниками, а в это время неугомонные старички — судьи, чемпионы прежних десятилетий, придирчиво следят за каждым движением спортсмена, отмечая не только четкость ударов увесистого бамбукового меча, но и правильность церемониальных поз, в которых кэндоисты, как самураи в старину в присутствии феодального владыки, неподвижно сидели на полу в ожидании своей очереди.

Борьба за каждый новый дан требует от соискателя новых качеств. Например, претенденты на пятую ступень мастерства должны обладать не только совершенной техникой обращения с бамбуковым мечом, но и доказать свое умение учить других.

В соревнованиях по кэндо каждый раунд длится недолго, всего три минуты. Победителем признается тот из участников, чьи движения и приемы окажутся правильными с точки зрения канонов. Если судьи сразу не достигают согласия по этому вопросу, то для принятия ими окончательного решения схватка продлевается еще на две минуты, не больше.

С 1980 года официально признана одна из разновидностей кэндо — дзюкэндо, когда бойцы сражаются мечами, на концах которых укреплены длинные стальные острия.

Характерно, что кэндо издавна было и остается профессиональным спортом японских полицейских. Еще в прошлом веке полицейские несли службу, вооружившись длинными, но отнюдь не бамбуковыми мечами. Боевая техника кэндо помогала им ловко орудовать этими мечами, борясь с преступниками, разгоняя восстания недовольных.

В федерации кэндо, воссозданной в 1957 году, насчитывается около 330 тысяч чело век. В 1973 году она была принята в Японскую ассоциацию любительского спорта и ныне имеет 44 отделения в различных уголках страны.



**СУМО** уникально тем, что, родившись более полутора тысяч лет назад, пришло в сегодняшний день совершенно не изменившись. Главное условие победы в этой необычной борьбе — вес спортсмена: у кого больше масса, тот выталкивает более легкого соперника за пределы ринга. Поэтому не столько оттачиванию бросков и приемов, сколько наращиванию собственного веса направлены главные усилия в подготовке сумоистов.

В отличие от большинства видов спорта, сохраняющих логическую связь с повседневной жизнью, сумо было оторвано от нее с самого своего рождения и всегда оставалось в большей степени зрелищем, чем спортом, так как за пределами сумоистского помоста все отточенное искусство их борьбы непригодно, увы, ни на что. В схватке с уличным хулиганом раздобревший, неповоротливый сумоист оказывается более уязвимым, чем любой прохожий.

Сумо, в отличие, например, от каратэ или джиу-джитсу, — щадящий вид борьбы. Здесь почти не бывает травм, а уж кровь проливается и вовсе редко, главным образом по досадливой случайности. Последний раз несколько капель крови пролилось на сумоистский ринг в начале 50-х годов, после чего стадион был более чем на месяц закрыт для тщательного отмыwania и отбеливания ринга щелоком и другими едкими жидкостями.

По традиции сумоистские судьи имеют только две фамилии — **Кимура** и **Сикимори**. Эти фамилии — псевдонимы — они получают вместе с правом на судейство и носят их до конца жизни. Положение судьи в иерархической лестнице неукоснительно отражается на цвете его церемониального шелкового халата. Вначале судья получает черный халат, затем в очередности — синий, синий с белым, красный с белым, фиолетовый, пурпурно-белый и, наконец, императорский, пурпурного цвета халат.

Как и всякий национальный японский спорт, сумо имеет строгую систему чинов и званий, существовавшую еще в 642 году н.э. В своем нынешнем виде иерархия сумо существует с 1700 года.

Едва вступив в круг сумо, ученик получает звание рядового "*синдзэ*". Через два года напряженных тренировок он становится "*дзёнокути*". И "*синдзэ*" и "*дзёнокути*" имеют право сражаться лишь в пустом зале, при отсутствии зрителей и только ранним утром. Третье звание — "*сандаммэ*" ("третий"), а завершает ряд младших степеней "*макусита*" ("под занавесом").

"*Сэжитори*" ("соискатели чемпионских титулов") делятся на два звания: "*дзюрё*" ("*десять рё*", *рё* — средневековая золотая монета) и "*маэгасира*" ("перед головой"). Чтобы получить эти звания, необходимо усиленно тренироваться более десяти лет.

Заветная мечта каждого сумоиста — "*сантьяку*" — группа высших титулов, состоящая из трех названий: "*комусуби*", "*сэкивакэ*" и "*одзэки*".



И, наконец, десятый, самый высший титул, которого удостоены всего несколько человек в Японии, — "ёкодзуна", он дается на всю жизнь. Остальные же титулы по разным причинам можно утратить. Обладатели звания "ёкодзуна" ("пояс") награждаются тяжелым толстым поясом из белого каната, прошитого шелком.

**АЙКИДО** считается самым молодым в семье боевых искусств Востока. Его создатель **Морихей Уэсиба** предполагал разработать новый вид единоборства в противовес чрезвычайно популярного накануне второй мировой войны каратэ.

История создания *айкидо* берет свое начало в XI-XII веках, когда один из опальных китайских вельмож поселился в Японии и стал зарабатывать себе на хлеб, давая уроки в одном знатном семействе по некоторым стилям у-шу, акцентирующим внимание на болевых захватах рук противника. С тех пор секреты владения этими приемами передавались из поколения в поколение, обогащаясь и пополняясь новыми движениями. Один из отпрысков этого рода по фамилии **Такеда**, взяв за основу движения паука, опутывающего паутиной пойманную жертву, систематизировал эти приемы, назвав боевое искусство захватов рук своим именем. К одному из членов этой семьи и попал в ученики Морихей Уэсиба, прибывший на Хоккайдо после окончания русско-японской войны. Будучи по натуре человеком добродушным, Уэсиба сразу же оценил систему "**такеда**", как одно из средств борьбы со злом за счет использования силы противника ему же во вред. После семи лет ежедневных тренировок в уединении в горах, он создает свою собственную школу, назвав ее *айкидо*. За основу принимаются круговые движения, как самые гармоничные и естественные движения в природе. **Мягкость против жесткости, слабость против силы...**

Уэсиба создавал *айкидо* как оборонительное искусство, способное дать надежную защиту от любого нападения, в каком бы стиле и какими бы средствами оно ни осуществлялось. Кроме "*такеды*", для создания своей системы он систематизировал приемы, взятые из технических арсеналов многих школ борьбы. Так, **из джиу-джитсу были заимствованы принципы, основанные на произвольных реакциях противника, из дзюдо — броски, исполняющиеся с использованием силы и движения атакующего, а из каратэ — точность, экономичность и быстрота движений.** В древней и мудрой книге "*Дао дэ-цзин*" основной практический принцип айкидо выражен предельно просто и ясно: **"Не противься Природе и наблюдай ее законы, покоряйся им разумом и следуй им телом— и ты станешь единым с ней. И тогда всякий, кто решится напасть на тебя, вынужден будет иметь дело со всей Вселенной. Мыслимо ли ему победить?... Пусть силу вкладывает твой противник, а ты лишь добавишь умение, и раз вы оба — частицы единой Вселенной, то не все ли равно, кто и что вложил в достижение общего блага — ликвидацию конфликта и установление согласия?"**



Мы с вами живем в мире постоянных конфликтов, крупных и мелких. Человек слабый, стараясь избегать конфликтов, непременно сталкивается с ними и проигрывает. Сильный, напротив, укрепляя дух и тело, постоянно **готовя себя к победе в любом конфликте любой ценой**, пусть даже за счет других, **также проигрывает, собственными руками выращивая в себе самом зерно саморазрушения**. И лишь в Природе все строится на гармонии, спокойствии и любви. **А тот, кто следует этим законам космического мироздания, в принципе непобедим, ибо он становится частью Природы и ее гармоничного целого.**

Уэсиба утверждал: *"Кто овладеет тайной айкидо во Вселенной и в самом себе, тот может сказать: "Вселенная — это я", — и тогда атакующий вас противник столкнется с самой Вселенной, гармонию которой он должен будет нарушить"*. Вторя древним, Морихей Уэсиба отвергал грубую физическую силу, потребную лишь для того, чтобы свалить противника, и тем более — любое смертоносное оружие. **Подлинное воинское искусство призвано, избегая жесткой борьбы, регулировать всеобщее КИ, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе.** Таким образом, *упражнения в любом виде воинских искусств не должны быть самоцелью для уничтожения противника, наоборот, они призваны вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим. Истинная победа, считал Уэсиба, подразумевает прежде всего достижение господства над своим разумом, волей, чувствами, способность направлять КИ в нужное русло.* Все прочее вторично. **Человеку, преодолевшему свое мятежное "Я", свою, подверженную всем земным соблазнам натуру, в единстве со Вселенной суждено из любой схватки выходить победителем.**

Мастер, находящийся, благодаря своему искусству, на более высоком уровне развития, понимающий и терпелив по отношению к неразумным людям, которые, "выйдя из себя", из состояния гармонии и равновесия, кидаются на него с кулаками. *Человек, атакующий Мастера не встречает отпора — он словно попадает в водоворот, который, покрутив его как щепку, аккуратно выносит на берег, не причинив никакого вреда.* И так — раз за разом, до тех пор, пока нападающий не почувствует всю бессмысленность своих поступков и откажется от затеи.

**Мастер никому не причиняет зла, он с уважением и любовью относится ко всем людям и окружающему миру, не совершая насилия в ответ на зло, помня, что принципом воинственных искусств является торжество согласия и всеобщая, вселенская любовь. Это не тренировка в целях одолеть других, но "искусство божественной любви в нас самих".**

Поэтому и заложен в названии японский иероглиф "**Ай**", обозначающий "*согласие, сочувствие*", что вместе со второй частью — "**ки-до**" — можно перевести как "*искусство согласования намерений*", "*учение о совпадающих настроениях*", "*путь правильного духа*" и даже "*духовная дорога к истине.*" "**Ай**" — это лишь техника, начальный элемент айкидо, который ровно ничего не означает без одухотворяющего влияния **КИ** — жизненной энергии, составляющей главную суть Природы и входящую в айкидо центральным понятием. Об этой энергии

мы еще очень и очень подробно будем говорить в следующих разделах, но сейчас поясним ее в аспекте, принятом в айкидо.

**КИ** — это состояние энергетического хаоса, предшествующее образованию Вселенной. Так как планеты, звезды, галактики и человек, как частица бытия, созданы из материализовавшейся КИ, то и вся Вселенная пронизана этой всемогущей, всетворящей энергией. В обычной жизни большинство людей неразумно рассеивают КИ, отвлекаясь на множество дел, но восполнить эту биоэнергию всегда можно, овладев приемами концентрации и медитации. Но и необходимо преодолеть в себе инстинкт собственника и не накапливать понапрасну то, что должно находиться в постоянном и вечном движении. Человек, будучи пронизан этой энергией от момента рождения до момента смерти (и даже более того!), является не сосудом для хранения КИ, а одним из бесчисленных ее каналов, поэтому, **кто больше отдает этой энергии окружающим, тому Природа больше и дает ее**, согласно космическому закону сохранения и превращения энергии.

Отсюда и **главная задача айкидзина** — *поддерживая в себе непрерывное излияние на окружающих энергии в виде любви и добра, постоянно обновлять свой организм жизненной энергией Вселенной, омывая ею свое тело и разум*. Как утверждает "Дао дэ-цзин": **"Истинно мудрый ничего не накапливает. Он все делает для людей и все отдает другим. Дао совершенно мудрого — это деяние без борьбы"**. Вообще же *считается неправильным и даже опасным направлять поток КИ вниз или назад, так как это может ослабить его течение и привести к болезни, а то и смерти*. Только большие мастера способны точно управлять течением КИ, о чем мы подробно расскажем в последнем разделе 2 тома этой книги.

Айкидзин должен вкладывать внутреннюю энергию не только в проводимый им прием, но и вообще в любое свое действие, постоянно внушая себе: *"Не пресекай КИ"... "Продолжай КИ"... "Понижай КИ"... "Опирайся на КИ"... "Падай вокруг своей КИ"...* Кроме этого, необходимо научиться ощущать КИ противника, даже не глядя на него. Это поможет всегда заблаговременно узнавать об атаке и не быть застигнутым врасплох при нападении в темноте или сзади.

Уэсиба построил тактику айкидо на тактике **яри-дзюцу**, *когда боец находится в центре символического круга, вычерченного кончиком его копья, и войти в этот круг невозможно. Человек, переступивший границу круга, попадает под воздействие энергии мастера, который, притягивая энергию нападающего, обращает ее против него*. При этом он не затрачивает собственную силу, так как ему вполне достаточно энергии противника.

Для мастера число противников, как правило, не играет роли. КИ Вселенной одинаково и в равной степени пронизывает каждого из них и его задача сведется лишь к перераспределению этой энергии. К тому же тактика айкидо позволит ему сталкивать между собой их намерения и использовать движения одного для защиты от остальных. При этом важную роль приобретает умение полностью освободиться от одного объекта внимания при переходе к следующему.

Дух человека должен быть подобен незамутненному зеркалу, с которого упражнениями следует стирать мельчайшие частицы мирской пыли. Сознание Мастера айкидо можно уподобить зеркальному шару, в котором отражается все, происходящее вокруг. Отсюда следует кардинальный принцип "движения на восемь сторон света" ("**хаппо ундо**"), позволяющий мгновенно реагировать на опасность, откуда бы она ни угрожала. Мастер за счет высочайшей интуиции по первому движению нападающего разгадывает его маневр, "вписывается" в атаку, своими перемещениями и действиями постоянно ставит его в неудобное положение, лишает преимущества, не дает продолжать атаку, в конечном итоге полностью саморазрушая его действия. **И чем яростней и сильнее будет атака противника, тем с большей скоростью, силой и энергией он будет повержен "самим собой"**.

Как и во всех видах воинских искусств, важнейшую роль в айкидо играет скорость. В процессе тренировок она приходит как результат нового осознания пространства и времени. Вместе с ней рождается "шестое чувство", позволяющее предвидеть опасность и предугадывать наперед возможное поведение противника. Ощущение времени позволяет безошибочно определить момент атаки и контратаки.

В айкидо нет пышного многообразия боевых стоек, характерного для многих видов боевого искусства. Их всего две — левая и правая.

Основное техническое действие — бросок — осуществляется, как мы уже сказали, за счет атакующего действия самого противника — **Укэ**. Айкидзина (защищающийся — **Нагэ**) лишь использует и корректирует своими скупыми и точными движениями направление, силу и скорость Укэ. Боль, возникающая у последнего при применении приемов айкидо, заставляет его двигаться в направлении, выбранном Нагэ, в надежде уменьшить болевые ощущения. Поэтому в айкидо нет специфических защитных действий против его собственных приемов. Единственное спасение для нападающего, попавшегося "на прием" — "пойти" по предложенной Нагэ траектории падения, но попытаться при этом опередить его действия в конце, лишая его возможности воздействовать на болевые рефлексы. Хотя такой вариант защиты, из-за обилия приемов (от 10 до 30 тысяч) и невозможности мгновенного перехода от атаки к обороне, практически исключен. Например, при защите от резкого и сильного удара ногою в корпус или голову, айкидзина не ставит заградительных блоков, а наоборот, подхватывая ногу нападающего, продолжает ее движение в том же направлении, следуя рекомендации "*Дао дэ-цзин*": **"Чтобы нечто ослабить, необходимо прежде укрепить его"**. Не имея возможности мгновенно расслабиться после напряжения, вложенного в удар, Укэ падает наземь, хотя никакая сила не противостояла его мощи.

В айкидо нет ни одного движения, заведомо направленного на нанесение травмы. Это действительно так, но только в "чистом" айкидо. Существует несколько школ и направлений, где приемы выполняются очень жестко, а удары используются не с целью отвлечения внимания противника, а чтобы максималь-

но "расслабить" его, лишив возможности сопротивляться, и уже после этого "подключиться к атаке" и раскрутить спираль своего приема.

Итак, обучение в айкидо начинается не с бросков и захватов, а со снятия многочисленных органических, мускульных и ментальных зажимов за счет медитации и самопознания. Потом закрепляются правильные стойки и вырабатывается умение верно выбрать дистанцию — **Ма-Аи**. Расстояние в один шаг, который должен сделать Укэ, чтобы реализовать атаку, считается хорошей дистанцией, так как Нагэ, сделав встречный шаг, окажется внутри обороны противника и сможет начать свою защиту одновременно с его атакой.

Следуя древнему принципу "делать что-либо быстро означает делать медленно, но без перерывов", Уэсиба стремился создать систему технических действий, способных плавно, без скачков и рывков перетекать одно в другое. Поэтому в айкидо практически отсутствуют прямые линии и углы, а основные траектории движения — дуги и окружности. Когда организм полностью раскрепощен, начинается раскручивание бросков, в каждом из которых, по мысли Уэсибы, заложен элемент вечного вихревого движения Вселенной. При исполнении всех захватов, блоков и бросков руки, ноги и корпус следуют по дугообразной траектории, хотя порой и в разных направлениях. При этом движение идет, как правило, сверху вниз, и **Нагэ старается, чтобы его центр тяжести был ниже центра тяжести Укэ во всех его движениях**. Айкидзина не сталкивает нападающего с горы, а, напротив, как бы валится в яму и тянет его за собой.

Вращательное движение позволяет "добавить" собственный вес к весу толкающего или перетягивающего на себя противника. За счет вращения достигается быстрый уход с линии атаки. При движении по прямой человек должен рано или поздно остановиться, чтобы двинуться вправо или влево, но при вращательном движении такой переход осуществляется плавно. Наиболее типичен поворот на одной подогнутой ноге, при котором вторая нога описывает дугу и руки, следуя за корпусом, как бы поглаживают поверхность большого шара.

Варианты вращательных движений в айкидо чрезвычайно разнообразны. На них же основаны падения и уходы переворотом. *Вращательное движение, естественно, приводит в действие центростремительную и центробежную силы. Первая как бы втягивает нападающего в водоворот, вторая отбрасывает его в нужный момент по касательной.* В айкидо противник выводится из равновесия почти исключительно скручиванием или уходом во вращении. К примеру, если противник пытается нанести удар рукой с выпадом, достаточно слегка уклониться поворотом бедер вокруг оси и мягким толчком изменить траекторию удара, лишив его силы.

Вслед за древними мастерами, основатель айкидо учил **не смотреть противнику в глаза**, чтобы не поддаться агрессивному влиянию его духа, его Ки. Как и в дзюдо, от бойца в айкидо требуется рассредоточенное зрение, способное мгновенно перехватить движение противника.

**Уэсиба твердо оговаривал случаи применения айкидо: когда твоей жизни**



**грозит опасность, когда опасность грозит жизни другого человека, когда группа при большом скоплении народа начинает вести себя агрессивно и угрожает спокойствию, здоровью и жизни окружающих, добавляя при этом, что даже в этих случаях нужно прежде всего попытаться уладить дело мирным путем.** Тот, кто не усвоил принципы айкидо и думает применить его **не для защиты, а для насилия** над другими, **ничему не научится**, а усвоение этих принципов и их полное осмысление требует многих лет изучения айкидо, то есть фактически **высокий уровень сознания соответствует высокому уровню мастерства.**

## ДЖИТКУНДО

Автор этого стиля — **Брюс Ли**, это псевдоним **Ли Сяо Луня**, в переводе с китайского означает "**маленький дракон**", — родился 27 ноября 1940 г., в год Дракона в *Сан-Франциско*. Умер 20 августа 1973 г. в Гонконге. С 10 лет, войдя в одну из уличных группировок местных панков, Ли стал одним из вожаков Триады — Гонконговской мафии. В уличных драках и потасовках между группировками, кроме осторожности, скорости и умения драться, Ли на всю жизнь усвоил кредо: победа — это все! Бойцовское искусство — это часть социальной системы Гонконга, где каждый, от ребенка до старика, практикует это искусство, как философию выживания и преуспевания.

Неизвестно, куда бы привела Ли карьера вожака банды, если бы однажды он, решив покончить с прошлой жизнью, не вышел из группировки. Но это не означало прекращения драк, потасовок и поединков на улицах. Получив от отца некоторые представления об искусстве *тай-цзи-цюань*, Ли совершенствует технику у первого своего учителя по имени Йин Ман, обучившим его стилю Винг-Чунь кунг-фу. В поединках между школами и драках на улицах Ли шлифовал технику мягких и неожиданных атак в сочетании с близкой защитой. В 15 лет он стал первым учеником в спортивной школе.

За четыре года занятий он смог понять идею мягкости и податливости, и концепцию следования движениям соперника, затрачивая на поединок минимум энергии. Но в практике ведения уличных боев он часто забывал об этом, чувствуя только желание победить противника. Однажды, когда учитель запретил ему неделю посещать занятия и, сидя дома, подумать о нежности, которой у него было мало, Ли, плавая в одиночестве на китайской джонке, с раздражением ударил кулаком по воде и вдруг отметил, что *вода, мягко обволакивая его кулак, никак не реагировала на его удары. Она, хоть и кажется слабой, тихой, мягкой и покорной, но в то же время может победить все на свете. И в пригоршню ее не возьмешь — вытекает.* Лишь после этого он понял, что *отвлечение от мыслей во время поединка*, о котором говорил ему Йин Ман, **не означает быть без чувств**

**и эмоций, а значит быть собранным, и чтобы контролировать себя не надо идти против природы, а, наоборот, следовать за ней, сливаться с ней.** С этого момента *Кунг-фу* для Брюс Ли перестало быть лишь способом физически побивать противника. Теперь он стал искать дух и философию также рьяно, как раньше — физические способы побеждать.

Постепенно, шаг за шагом, добавляя к технике Вин Чунь трюки и увертки, которые он с успехом применял в уличных драках Гонконга, — жестких, агрессивных и беспощадных, — Брюс Ли постоянно совершенствовал свою технику, которая со временем вылилась в стиль, который, не являясь самостоятельным стилем, синтезирует все лучшее, что есть в других стилях. Ли говорил, что *в каждом человеке заложены природой индивидуальные особенности и способности, которые, когда боец в бою раскрепощается, сами дадут о себе знать и проявятся в той или иной степени. Создавая скульптуру, мастер не добавляет глины, а обрабатывает кусок в нужных местах до тех пор, пока правда сама не проявится без ограничений. Джиткундо не означает добавлять, наоборот, уменьшая ненужные наслоения и движения, убирая незначительные детали, необходимо каждый прием настолько упростить, насколько это позволяют индивидуальные способности ученика и степень его самовыражения в бою.* Техника, играя важную роль на первых этапах, не должна впоследствии тормозить прогресс ученика и ограничивать его своей механикой и сложностью. **Не работу на технику, а выражение в технике должны показывать ученики в поединке.**

*"Если кто-то атакует вас, — учил Брюс, — вы должны отвечать не в технике номер 1, позе номер 2, секции номер 4, параграфе номер 5. Вместо этого, вы просто движетесь в пространстве звука и эха без замешательств. Вы должны делать то, что идет натурально, естественно. Кунг-фу, как всякое искусство, — действительное выражение самого себя. Чем более сложен и ограничен метод, тем меньше возможности выражения истинного смысла свободы."*

Продолжая усиленно тренироваться, он с отличием закончил колледж в г. Сиэтле (США), получив степень магистра философских наук, что равноценно советскому званию кандидата наук. Поэтому, как магистр философии, он учил американцев приемам кунг-фу не как средству поражать противника, а как философии жизни, помогающей человеку выжить в этом мире зла и несправедливости. Как и в жизни, в реальном бою нет четко установленных схем, в нем может возникнуть любая, даже самая непредвиденная ситуация, и тактика бойца, стремящегося к победе, должна быть гибкой. Как сказал древнекитайский мудрец Лао Цзы, *"мудрый солдат знает, как построиться в ряды там, где нет рядов, как носить оружие, даже если его нет, умеет приблизиться к противнику, даже если нет противника"*. То есть **в бою, как и в жизни, побеждает тот, кто умеет лучше использовать ситуацию.**

Брюс всю свою жизнь интересовался исключительно прикладным аспектом кунг-фу — эффективность была для него главным критерием. Но понятия эффективности и эффективности в боевых искусствах совпадают далеко не всегда.

**Прикладной аспект есть лишь часть искусства.** В том же каратэ-до нельзя сдать экзамен на пояс или дан без знания классики, хотя бы потому, что она является традицией и формирует более полное представление о боевом искусстве.

Дав своему стилю название **Джиткундо** (вначале он назывался **чженфаньфу** — таково второе имя Брюса), что в переводе означает "*путь опережающего кулака*", Ли тем самым **уже** ограничил его какими-то определенными рамками, чего он с самого начала опасался. И опасения его в общем-то сбылись — ученикам он давал и базовую технику, и методику, и тактику, тем самым отрицая собственный принцип "*стиля без стиля*", который подходил лишь для человека, уже обладающего очень высокой техникой. Поэтому и превзойти его самого в этом стиле так никто и не смог.

Брюс Ли скончался от инсульта (накануне, за три дня, у него случился апоплексический удар): в день смерти, слегка выпив, он принял аспирин и один из транквилизаторов. Смесь оказалась смертельной для организма, ослабленного недавней болезнью.

## ТАЭКВОНДО

В Корее издревле существовала хорошо развитая традиция боевых искусств. На фресках, относящихся к самому началу нашей эры и найденных во время раскопок на Корейском полуострове, были изображены сцены рукопашных поединков, очень напоминающих современное каратэ-до. Такие же фрески украшают стены усыпальниц королей древнего могущественного государства *Коре*.

С образованием в начале нашей эры трех независимых государств: *Когуре, Пэкче и Силла* — развитие боевых искусств на Корейском полуострове получило сильный толчок. До этого уже достаточно распространенными среди всех слоев населения — монахов, воинов, городских жителей — были такие разновидности рукопашного боя, как **таэкен, пигаксуль, той тэкен** и другие.

В государстве Силла группа знати объединилась в общество под названием **Хваранг**, положившее начало новому виду единоборства с тем же названием. Технический арсенал *хваранг-до* включал в себя не только привычные сегодня удары ногами, коленями, локтями, кистями рук, кулаками, но и удары плечами и головой. Но *наиболее характерной особенностью этой борьбы было весьма специфическое, присущее лишь ей действие — удар заплетенной металлическими нитями и иглками косой, оставлявшей рваные, а иногда и смертельные раны, т.к. концы игл иногда натирались соком ядовитых растений.*

С утверждением в IV веке н.э. на Корейском полуострове буддизма с его традиционными монастырями и их укладом, искусство владения невооруженной

рукой получило большое распространение. Китайские монахи вместе с буддизмом принесли свои единоборства, как например, искусство **шубаку**, которое здесь стало называться **субак**, и обогатившееся местной техникой, в основу которой входят удары ребром ладони.

Как и в Китае, монахи славились как настоящие специалисты своего дела. Так, по летописям известно, что в VII веке небольшой отряд бритоголовых слуг Будды голыми руками и посохами обратил в бегство войска китайских оккупантов, вторгшихся в Пэкче. В XVI веке отряд из 700 монахов также одержал множество побед над захватчиками, теперь уже японцами.

С разрывом в XVIII веке отношений с Китаем, боевые искусства Кореи начали самостоятельное и самобытное развитие. Уже тогда характерной чертой единоборств было использование сложнейших прыжков и ударов в полете, наносившихся ногами как минимум на уровне человеческого роста, как максимум - на уровне головы сидящего на коне всадника. Известным девизом воинов тех времен было: *"Разорви пасть противнику и выколи ему глаза, пока он не успел сделать это с тобой"*. Таковы были условия того времени.

За 35 лет японской оккупации, начавшейся в 1910 году, корейские боевые искусства едва не были загублены. На смену им огромное развитие получило каратэ-до. После второй мировой войны генерал **Чой Хон Хи**, объединив элементы каратэ с традиционной техникой корейских школ, основал тот стиль, который сегодня во всем мире известен как таэквондо ("**ТХЭКВОНДО**", "**ТЭКВОНДО**"). Расшифровывается это слова так: "**таэ**" или "**тхэ**" — означает удар головой, "**квон**" — удар ногой, "**до**" — значит искусство, ум. Получается: *"искусство нападать и обороняться руками и ногами, управляемыми разумом"*.

Некоторые западные специалисты считают, что таэквондо на две трети состоит из *каратэ-до*, а на одну треть — из китайского *у-шу*. Мы считаем, что это не совсем так. При всей внешней схожести с каратэ, **у таэквондо есть свои специфические черты**, благодаря которым оно и возымело такую популярность во всем мире. Это прежде всего, **доведенная до акробатики, работа ногами**, которой уделяется **огромное внимание, огромное количество великолепной прыжковой техники**, в чем-то напоминающей бразильское **капоэйра**. Присмотритесь: **главные события боя происходят в воздухе**.

Таэквондо — это стремительный полет, рожденный мыслью. Победа достигается не столько силой, сколько точным расчетом. Удар длится сотую долю секунды, а наносится он в крохотную точку на теле противника. **Спортсмен должен вкладывать в свою работу не только силу или нервную энергию, сколько мысль**. Удар можно сравнить с кончиком раскаленной иглы, вонзающейся в сливочное масло. Ему предшествуют точный математический расчет и выбор точки поражения. **Его философия — благородные каноны буддизма: любовь и уважение к ближнему, неприятие жестокости, любовь к родине**. Внешне техника таэквондо очень эффектна, но эффективность ее проявляется лишь на высоком уровне мастерства.



Неотъемлемая часть подготовки и соревнований — практика разбивания деревянных и глиняных досок, черепиц (по-японски — тамешивари), которая является чуть ли не самым важным элементом программы, причем в отличие от каратэ, предметы разбиваются не только с места, но и в прыжках в длину и высоту, что требует специальной подготовки, схожей на тренировки прыгунов. Удар в длину наносится на расстоянии не менее трех метров через согнутые спины партнеров, а удар по доске в высоту наносится ногой на уровне баскетбольного щита и даже выше. При этом доска или черепица крепятся с помощью металлических держателей, что при недостаточной точности, часто ведет к травматизму.

Техника боя имеет 23 раздела, каждый из которых включает 30, и то и 60 приемов.

Бой представляет собой сплошную цепочку из этих элементов, которых всего насчитывается более 3200.

После раздела Кореи на Северную и Южную, в таэквондо также возникло два направления: Южная Корея в 1972 году создала всемирную федерацию (ВТФ), а через год в Северной Корее образовалась международная федерация таэквондо (ИТФ), в которую входит 108 стран мира. Разница между двумя этими направлениями не существенная — тоже (примерно 7:3) соотношение ударов ногами и руками, та же техника, те же 24 формы формальных упражнений или *тулы (тыли)*, похожие на ката каратэ, та же техника разбиваний.

Но правила спаррингов отличаются. В ВТФ спарринг идет в полный контакт и нокдауны, как и нокауты здесь — явление весьма обычное, хотя спортсмены и одеты в амуницию - нагрудники, шлемы, паховую защиту, перчатки и протекторы на ногах. А в ИТФ соперники должны работать очень мягко, касаться друг друга, не причиняя вреда, словно играя. За любой сильный удар, чреватый нанесением травмы сопернику, спортсмен штрафуются. То же — за атаку упавшего, за удары в затылок, ниже пояса, — вплоть до снятия с соревнования.

На фоне такого стремительного развития таэквондо, которое после Олимпиады-88 в Сеуле получило признание олимпийского комитета, становится несколько обидно за затерявшиеся в его тени такие истинно корейские искусства, как например, **хапкидо** (корейский вариант *джиу-джитсу*), **танг-судо** (соединение боевого *джиу-джитсу* и *айкидо*), **му дук квон** и др., которыми сегодня занимается очень узкий круг людей.

Если в каратэ-до с момента начала занятий до получения первого дана проходит от пяти до десяти лет, то в северокорейском таэквондо — 2-3 года, а то и меньше. Такое снижение требовательности, конечно же, ведет к обесцениванию звания.

## ДЗЮДО

"Дзюдо, — по словам его основателя **Дзигоро Кано**, — это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. **Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю**".

*Дзюдо* — необычный вид спорта. Дзигоро Кано переосмыслил богатое наследие различных видов средневекового самурайского воинского искусства, в первую очередь джиу—джитсу (*дзюдзюцу*), и разработал новое философско-спортивное учение. В его основе лежит стремление воспитать в человеке специфическое умение преодолевать трудности не путем прямого противоборства, так как препятствия могут оказаться не по силам данному человеку, а за счет глубокого проникновения в их сущность, приспособления к ним, превращения собственной слабости в преимущество.

В одном из старых учебников по дзюдо написано: **"Когда человек, более сильный, чем я, нападает на меня, я непременно буду побежден, если противопоставлю его силе свою. Однако если вместо этого, я отступлю назад немного больше, чем следует, или отпряну в сторону, мой противник обязательно потеряет равновесие. Мне останется лишь увеличить свою собственную скромную силу за счет его падения, чтобы достигнуть победы"**.

"Дзю" в переводе на русский язык имеет несколько обозначений — *благородство, мягкость, кротость, уступчивость*.

Создавая дзюдо из популярной системы джиу-джитсу, *Дзигоро Кано преследовал в первую очередь воспитательные цели, тщательно отбирая и развивая то, что делало бы людей не только сильными и ловкими, но и воспитывало бы в них такие качества, как доброта, мягкость, уважение друг к другу*. По мысли Кано, новый вид борьбы не должен причинить человеку боли, поэтому он исключил из него все опасные и болевые приемы, которые выделены в отдельную школу борьбы — **"госиндзюцу"**. *Дзюдо должно вызывать у человека лишь положительные эмоции, сочетая высокую эффективность и техническую простоту*. Оно представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

Как средство физического воспитания дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности.

Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты — демонстрации приемов.

В боевой (прикладной) раздел дзюдо (**атэвадза**) входят удары кулаком, ножом и пр.; удары и тычки кулаком, кончикам пальцев, локтем и пр.; удары коленом, ладонью, пяткой и пр.; удары в темя, переносицу, в основание носа, в висок, под ухо, в солнечное сплетение, в печень, в почки, в колено и другие уязвимые места.

В спортивной борьбе приемы боевого раздела запрещены, однако они применяются при демонстрации приемов дзюдо и каратэ.

В 1948 году в Японии впервые прошло первенство страны по дзюдо, а в 1959 г. этот вид единоборства был официально утвержден как олимпийский вид спорта и включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио.

Завершая наш экскурс в историю возникновения и распространения боевых искусств Востока, мы хотели бы добавить, что далеко не все удалось нам рассказать и далеко не все виды единоборств хотя бы поверхностно рассмотреть. Ведь для того только, чтобы перечислить все наименования школ, систем и стилей боевых искусств, нам понадобилось бы написать несколько толстых томов. В этом разделе мы ставили перед собою задачу на примере некоторых боевых искусств дать вам возможность попытаться хотя бы частично вникнуть в их характер, внутреннюю суть и пути, по которым можно прийти к пониманию каждого из них. Без знания истории возникновения и путей развития того или иного искусства, без углубленного и иного вида боевого искусства, без углубленного и серьезного изучения эстетических, нравственных, философских и этических концепций его, невозможно стать настоящим мастером или даже просто хорошим спортсменом. Это, к сожалению, наблюдается у нас сейчас когда в роли "сэнсэев" и "сэмпаяев" в подворотных секциях выступают проходимцы и авантюристы, весьма далекие от тех понятий нравственности и философии, что пествовались на Востоке не одно тысячелетие.

**"Тандэн" человека - это одновременно и "тан-дэн" мира, потому что человек и Вселенная — едины. Человек, живущий в гармонии с собой, живет в гармонии со всем и всеми. Подчиниться законам Вселенной и подчинить их себе — это одно и то же. Человек, как частица Космоса, подчинен его законам. Поиски "центра", точки наивысшей гармонии и равновесия являются задачей жизни человека.**

***Боевое искусство* — не что иное, как восстановление гармонии, разрушенной агрессией.**





新ひまわり  
中世の歌

英画

本道

## РАЗДЕЛ 3

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМАХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ.

Деятельность внутренних органов регулируется вегетативной нервной системой (*симпатической и парасимпатической*), она не подвластна воле и сознанию человека. **Дыхание** — *единственная вегетативная функция, на которую человек может влиять произвольно. Управляя дыханием, мы получаем возможность через вегетативную нервную систему оказывать воздействие на другие внутренние органы.*

Для регуляции нервно-психического состояния и повышения работоспособности спортсменов на тренировках и в критических психологических ситуациях, хорошо зарекомендовали себя специальные дыхательные упражнения, заимствованные у йогов. Эти упражнения, представляющие собой систему вдохов, выдохов и задержек дыхания, благотворно влияют не только на органы дыхания, но и на центральную нервную систему, органы кровообращения, пищеварения, выделения, эндокринную систему и в целом на весь организм, так как его функции прямо или косвенно связаны с дыханием.

**Суть дыхательных упражнений** — *в сознательном контроле за частотой, глубиной и ритмом дыхания.* Регуляция дыхания — наиболее важный признак дыхательных упражнений. Мерой контроля йоги рекомендуют считать сердцебиение (пульс). По нему устанавливается продолжительность вдоха, выдоха, дыхательных пауз.

Дыхательные упражнения, как и аутогенная тренировка, требуют сосредоточения, осмысленного отношения и веры в их благотворное действие. Самовнушение повышает их эффективность.

При тщательном изучении большинства азиатских систем самозащиты, обращает на себя внимание тот факт, что все они без исключения, — будь то *каратэ, кунг-фу, кэн-до* или другие виды воинственных искусств, — особое место уделяют умению правильно дышать.

Одни школы связывают это с мыслью о бессмертии. У них соответствующее

дыхание было известно под термином "**ЛИЕН-ЧИ**", что в переводе означает "*передающее дыхание*".

В восточных системах самозащиты дыхание неразрывно связано с понятием "**КИ**" ("*чи*", "*ци*" — по-китайски, "*прана*" — по-индийски). Занятия каратэ позволяют выработать в спортсмене **два вида силы**, — *физическую*, обусловленную весом и размером тела занимающегося, и *психическую*, более утонченную и совершенную силу, величина которой не зависит от роста и размеров мышечной массы. Первый вид силы развивается при помощи физических упражнений со штангой, гантелями, жгутом, экспандером, гирями и т.д. Внутренняя же сила вырабатывается намного сложнее, только благодаря упорным и систематическим тренировкам.

Незримая, скрытая сила ("**КИ**") согласно теории дыхания азиатских систем самообороны, зарождается в нижней брюшной части — **ТАНДЕНЕ** (точка позади пупка). Согласно этой теории, она пронизывает собой все тело, руки, кисти и проявляется в кончиках пальцев. Двигается она по невидимым и не определяемым до настоящего времени каналам — меридианам. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных канала. *Жизненная энергия циркулирует из одного канала-меридиана — в другой*. Это можно сравнить со стрелкой часов, которая регулярно переходит от одной цифры к другой. Каждый орган человеческого тела имеет максимум энергии в свой определенный час и минимум через 12 часов. Когда каждый канал регулярно получает необходимое "питание" — это картина здоровья. При заболевании нарушается порядок "*приливов*" жизненной энергии. При избытке ее в определенной области тела, в другой ее части имеется недостаток энергии. Теория эта соприкасается с проблемой биологических ритмов, а также до известной степени соответствует понятиям о симпатической и парасимпатической нервных системах (см. 2 том). Спортсмен, научившийся в нужный момент на короткий миг мобилизовывать в себе внутреннюю силу и вложить ее в удар, может превратить свою руку или ногу в сокрушительное оружие. Прежде чем приступить к занятиям, постарайтесь тщательно изучить технику правильного дыхания и научитесь пользоваться ею в повседневной своей жизни.

В соответствии с древневосточными представлениями, "**КИ**" — есть средоточием жизни, а **ТАНДЕН** — *собирающая точка духовных и физических сил*, где они превращаются в единство и откуда исходит сверхсила, направляемая спортсменом в ударные точки во время блоков и ударов, или же в определенные нервные центры или органы.

В своей тренировке контроль за дыханием используйте путем применения крика "**КИ-Я**". Вы должны запомнить, что **при нанесении удара обязаны издать крик**. Это первое правило при отработке ударов, диктуемое не какой-нибудь прихотью, а стремлением увеличения мощи производимых блоков или ударов, путем суммированного воздействия физической и внутренней, психической сил ("**КИ**" — *дух*, "**ай**" — *единство*).





**Очень часто за один короткий крик спортсмен успеваает нанести два, три и больше быстро сменяющих друг друга удара.**



Вообразите себе, что на долю мгновения вы собрали все усилия и всю вашу энергию, накопленную за целый день, и вложили их в одно единственное действие. В таких случаях человек способен проявить сверхчеловеческую мощь, о существовании которой в себе он прежде даже не подозревал. Приступая к тренировкам, **вы должны научиться собирать свою силу в один комок и вкладывать ее в одно усилие**, не распыляя при этом энергии. В дальнейшем это позволит вам в нужный момент вкладывать всю имеющуюся силу в одну руку или ногу, производящую блок или удар, за счет чего увеличивать мощь приема в несколько раз.

Человек в своей жизни часто применяет крики, подобные "КИ-Я": при колке дров, поднятии тяжести и т.п. ("**киайеру**" — *кричать*).

Обучение применению "КИ-Я" необходимо производить вместе с тренировкой дыхания и отработкой ударов или блоков.

Издавна всевозможные шумы, как то: бой барабанов, крики, вой рожков или звучание горна, — использовались человеком при ведении военных действий, имея своей целью деморализацию и психическое потрясение противника с одновременным поднятием морального духа наступающей стороны. Не вдаваясь в техническую и психическую сторону этого явления, заметим, что любой сильный шум или крик приводит человека в замешательство и отвлекает его. Таков и механизм психологического воздействия крика "КИ-Я", который, в свою очередь, неразрывно связан с контролем над различными системами человеческого организма: нервной, дыхательной, мышечной и пищеварительной.

Итак, можно сделать **первый вывод**, который заключается в том, что во время контратаки **внезапное и правильное использование "КИ-Я", деморализуя противника, дает вам секундное преимущество перед ним, которое вы можете выгодно использовать**. Прибавьте к этим физиологическим факторам еще и психическое замешательство, и вы узнаете всю неоспоримую ценность внезапного крика.

Чем же все-таки объяснить подобное действие крика "КИ-Я"? Попробуем объяснить это на простом примере. Станьте прямо, расслабьтесь и издайте внезапный крик. Мышцы брюшного пресса сильно напряглись. Восточные мастера рукопашного боя отмечали, что живот и *ТАНДЕН* являются центром сосредоточения внутренней энергии "*КИ*". Точно также, как мозг — центром нервной системы и вместилищем духовной силы. Резко напрягая мышцы живота, вы сами почувствуете прилив сил. Прибавим к этому и то, что в возбужденном состоянии крик также через дыхательную систему воздействует на организм, обогащая кровь кислородом, тем самым давая через адреналиновые железы толчок в работе сердца, который придает телу новую волну энергии.

Учитывая все вышеизложенное, сделаем **еще один вывод**: *осуществляя контроль за расходом энергии и способствуя соединению ее в одно усилие, крик "КИ-Я" через систематические тренировки поможет вам приобретать больше силы и выносливости*. Во время тренировок учитесь, вкладывая всю силу в удар, держа остальные участки тела относительно расслабленными. Это позволит вам

использовать физическую силу более эффективно и длительно, в нужные моменты значительно увеличивая ее.

Одни школы самообороны считают, что удаление воздуха должно производиться в форме крика, сопровождающегося выдохом через рот и координирующегося с ударами и блоками. **Для достижения максимальной быстроты удара, делается короткий звук.** Удлинение "КИ-Я" ведет к уменьшению силы и разрыву координации руки и ноги. Но когда наносятся многократные, чередующиеся удары, подобного ослабления не наблюдается. Сторонники этой школы дыхания учат во время тренировки вдыхать воздух через нос, а выдыхать его через рот, мотивируя это тем, что вдох через рот или задержка дыхания способствует утомлению. Последователи других школ настаивают на дыхании через нос, держа язык прижатым к небу в "корне" рта.

Некоторые школы самообороны строят свои тренировки на прыжках, вращениях и ударах, делая при этом упор на дыхании верхней частью груди и увеличении объема легких.

Другие системы в своих занятиях делают упор на движениях рук и изменениях в расположении стоек, обращая при этом внимание на дыхание опущенной грудью и задержкой воздуха в нижней части живота.

Многие течения используют при отработке ударов различные по высоте и продолжительности звуки, производимые через рот или через нос во время выдоха. Считается, что тренировка в такой манере позволяет спортсмену выдерживать на себе удары сокрушительной силы, а также вырабатывает способность тренироваться долгий период без признаков усталости.

Теперь о самой тренировке дыхания. Ее можно подразделить на несколько этапов, изучать и отрабатывать которые необходимо в строгой последовательности.

Начинать надо с изучения **полного дыхания**. Что оно из себя представляет?

*Полное дыхание* является основой всего учения йогов о дыхании. Оно не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к природе. Но это не значит, что при каждом вдохе легкие необходимо полностью наполнять воздухом. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять его правильно по всему объему легких. Несколько раз в день надо делать ряд глубоких полных вдохов. Дышать необходимо через нос.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Станьте прямо или сядьте. Втягивая воздух через ноздри, сделайте медленный вдох, наполняя нижнюю часть легких путем опускания диафрагмы на брюшную полость. Несколько выдвигая вперед стенку живота, наполните воздухом среднюю часть легких, раздвигая при этом нижние (ложные) ребра,

грудную кость и всю клетку. Наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер. Втянуть вовнутрь нижнюю часть живота, давая опору легким и позволяя им полностью наполниться воздухом. Весь вдох проделывайте одним движением.

Избегайте толчков в дыхании и старайтесь делать его плавным, медленным движением. Вы должны приучить себя делать полный вдох за две секунды.

2. Задержите дыхание на несколько секунд.

3. Медленно выдыхайте воздух через нос, держа грудь по-прежнему широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких.

Заметим, что в конце вдоха следует слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этом ключицы, дать воздуху пройти в самую верхнюю часть правого легкого, место, особенно излюбленное туберкулезом.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Освоив как следует полное дыхание, переходите к изучению и отработке **полудыхания**.

Для этого, расслабившись, сидя, стоя или лежа, проделайте ту же процедуру, что и с полным дыханием. Но, дойдя до момента сжатия воздуха и выдоха, *выдохните только половину всей порции воздуха*. После этого дышите нормально, используя только половину вдыхаемого воздуха, все время сохраняя вторую половину в себе.

Сделайте 10-20 подобных вдохов и выдохов, после чего сделайте *полувыдох*, выдохните оставшуюся половину, чтобы проверить, в какой степени вы можете контролировать свое дыхание. Когда вы сможете управлять своим дыханием в упражнении с полудыханием, можно переходить к отработке следующего упражнения.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Сделайте полный вдох, направляя воздух усилием вниз, как в предыдущих дыхательных упражнениях. При выдохе задержите  $1/4$  часть воздуха. Затем, стараясь дышать нормально, в процессе дыхания пользуйтесь тремя четвертями вдохнутого воздуха.

После окончания трехчетвертного дыхательного цикла из 10-20 вдохов и выдохов, выдохнуть для самоконтроля  $1/4$  часть воздуха, находящуюся в легких.

Это дыхательное упражнение требует большего внимания, чем предыдущие, и должно быть освоено до перехода к заключительному упражнению.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Как и в предыдущих упражнениях, сделайте полный вдох и переместите воздух с усилием вниз, пока живот не станет твердым и несколько вздутым. Выдохните воздух на 2/3. Продолжайте дышать, используя только оставшиеся 2/3 воздуха. Это упражнение станет естественным способом вашего дыхания.

Ценность сохранения 1/3 воздуха в себе заключается в том, что вы никогда не будете испытывать нехватки воздуха. Второе преимущество дыхания на 2/3 состоит в том, что такой способ обеспечивает вас кислородом на более долгий период времени, чем полное дыхание, так как именно приток свежего кислорода в кровь придает вам силы для выполнения тяжелой работы. Объясняется это тем, что при полном вдохе весь поступивший кислород попадает в кровь в обмен на выделяемый легкими углекислый газ. Если делать полный выдох, какое-то время кровь вообще не обогащается кислородом, в результате чего работоспособность ваша падает.

При дыхании на 2/3, часть кислорода при выдохе продолжает поступать в организм, хотя и в уменьшенных дозах, до следующего вдоха на 2/3. Следовательно, *в легких постоянно находится третья часть воздуха, которая позволяет вам работать напряженно более длительный период времени. При этом процесс мышления и действия протекает быстрее и эффективнее.*

В процессе тренировки через некоторые промежутки времени необходимо повторять 10-15 раз цикл полного дыхания или проделывать очистительное дыхание, которое проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клетки и повышает общий тонус организма, освежая всю систему.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

1. Сделать полный вдох.
2. Удерживать его на несколько секунд.
3. Сжать губы, как для свистка, не раздувая щек, затем с силой выдохнуть отдельными порциями весь воздух. Повторить 7-10 раз.

Кроме такого **очистительного дыхания**, через большие промежутки времени, в перерывах между отработкой ударов, необходимо применять дыхание, оживляющее нервы и не имеющее себе равных в системе йогов, как подкрепляющее и возбуждающее средство. *Цель этого упражнения — поднять деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность.* Оно создает



возбуждающее давление на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток жизненной силы во все части тела.

## УПРАЖНЕНИЕ 6

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох и задержать его.
3. Протянуть руки вперед, ослабив их насколько возможно, оставляя в них только такое количество энергии, чтобы держать их в вытянутом положении.
4. Медленно отвести руки назад к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
5. Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки и затем быстро их сжать. Повторить это движение 7-10 раз.
6. Сильно выдохнуть воздух через рот.
7. Прodelать очистительное дыхание.

Во время этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы *кулаки как можно быстрее сжимались, мышцы рук сильнее напрягались и вдох был наиболее глубоким.*

Этот раздел написан с целью доказать обучающимся, что правильное дыхание приносит большую пользу. Оно способствует развитию силы, выносливости, стойкости и способности контролировать свое психическое состояние. Чтобы достичь этих целей, вы должны прежде всего изучить все четыре способа дыхания, описанные выше. Изучая полное дыхание, не следует считать, что дышать нужно за счет движений живота. Вовсе нет! Анатомически это означает, что вы должны видеть и чувствовать скорее движение диафрагмы, чем верхней части груди. Терапевтически полное дыхание упражняет внутренние органы брюшной полости.

От правильности дыхания всецело зависит и продолжительность жизни человека, и склонность его к болезням.

Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях для дыхания. Новорожденный ребенок, как и животные, дышит полной и свободной грудью, как подсказывает ему сама природа. Нынешний дикарь тоже дышит правильно — пока его не коснется влияние цивилизованной жизни.

Многие из людей дышат поверхностно и поэтому используют только часть возможностей своих легких.

Некоторые ошибочно считают, что глубокое дыхание зависит от размаха грудной клетки. Но мастера самозащиты утверждают, что развитие грудной клетки ведет только лишь к ее утяжелению. Полное же дыхание развивает нижнюю часть тела, что помогает увеличить устойчивость спортсмена.

Привычка к правильному дыханию сказывается и на выносливости. Не обладая ею, вы быстро устанете и ваши приемы потеряют свою эффективность. Глубокое и сильное дыхание — признак здорового, уравновешенного человека. И наоборот, короткое, отрывистое, быстрое дыхание отличает человека болезненного и нервного.

**Потеря контроля над дыханием во время тренировки приводит к быстрой усталости, а беспорядочное дыхание в бою — верное поражение.** Без правильного дыхания даже искусный мастер будет находиться в психически невыгодном положении.

Древнекитайский философ **Чуанг Цу Тзю**, живший в четвертом веке до нашей эры, утверждал, что *обычный человек использует для дыхания только гортань, в то время как разумный человек дышит из самой глубины.* Тот, кто усвоил правильное дыхание, очень скоро убеждается в том, что оно является источником жизни и силы. Сила и достижения такого человека могут быть неисчерпаемыми.

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ СОСТОИТ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ФАЗ:**

1. дыхательная пауза после вдоха;
2. вдох;
3. задержка дыхания на вдохе;
4. выдох.

**ВДОХ.** Суть этой фазы состоит в полном и продолжительном вдохе, который приводит к заполнению всех альвеол воздухом. Особое внимание необходимо уделить продолжительности вдоха. Вначале она не должна превышать 5 сек., а затем, постепенно, по мере тренированности доводится до 10 сек. и более. *По мере возрастания продолжительности вдоха ощущимо увеличивается жизненная емкость легких.* При правильном и медленном выполнении вдоха воздух заполняет ранее не функционировавшие альвеолы.

**ЗАДЕРЖКА НА ВДОХЕ.** Учителя **школы Йогендры** называют эту фазу *дыхательным затишьем.* **Непременное условие:** *время задержки дыхания на вдохе должно быть в два раза большим времени вдоха.* Во время задержки дыхания нельзя выдохнуть или вдохнуть воздух. Продолжительность задержки увеличивается постепенно, по мере увеличения вдоха. Благодаря ей достигается максимальное использование альвеолярного воздуха: полнее утилизируется

кислород, накапливается углекислота, которая стимулирует дыхательный центр, активизирует газообмен.

**ВЫДОХ.** После задержки дыхания делайте непрерывный продолжительный выдох. Постепенно удлиняйте эту фазу, выдыхая воздух малой непрерывной струей. Это дает возможность дополнительно удалить из легких около 0.25 л воздуха.

**ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ПОСЛЕ ВЫДОХА.** Имеет большое тренирующее значение. С ее помощью достигается значительное кислородное голодание. Организм приучается к состоянию *гипоксии*, что благотворно влияет на кровоснабжение головного мозга, сердечной мышцы, так как *гипоксия ведет к расширению артерий и капилляров*. Задержки дыхания дают, кроме того, возможность сознательно влиять на жизненно важные органы, что укрепляет и закаляет волю и способность человека владеть своим организмом.

**РИТМ ЙОГЕНДРЫ.** Основатель института йоги в Бомбее **Шри Йогендра** предложил в 1918 году научно обоснованный ритм дыхания. Клинические и лабораторные анализы, собранные в этом институте за 50 лет, показали, что в результате занятий в ритме Йогендры жизненная емкость легких значительно увеличивается. Характерной особенностью этого ритма является то, что в нем есть фаза задержки дыхания после выдоха, во время которой брюшная стенка подтягивается кверху и к позвоночнику. Такой способ дыхания называют еще *вакуумным*. Он особенно полезен при склонности к легочным заболеваниям, при нарушениях функции органов пищеварения.

*Упражнение выполняется следующим образом.* Исходное положение стоя. Выпрямите корпус. Наберите постепенно нормальное количество воздуха в легкие и сразу же начинайте выдыхать медленно, постепенно и свободно. Выдыхайте до тех пор, пока не почувствуете, что выдыхать больше нечего. В конце максимального выдоха подтяните живот к позвоночнику так, чтобы брюшная стенка полностью втянулась вовнутрь. Затем закройте дыхательное горло с помощью глотка слюны и, не вдыхая воздух, расправьте грудную клетку и сделайте движение, имитирующее глубокий вдох. Диафрагма сама по себе втягивается, в грудной полости создается вакуум. Научитесь сохранять такое положение 5-10 сек. Затем начинайте вдох, выдох — и опять задержка дыхания с подтягиванием живота. Выполняйте это упражнение несколько раз в день.

Для хорошо усвоивших *ритм Йогендры* мы предлагаем его усложненный вариант: после глубокого вдоха и продолжительного выдоха, которые выполняются в положении стоя полным йоговским дыханием, задержите дыхание, корпус слегка наклоните вперед. Руками обопритесь на спинку стула или стол. Перекройте дыхательное горло глотком и имитируйте глубокий вдох, расширяя максимально грудную клетку и подтягивая брюшную стенку к позвоночнику. Затем резким движением сократите мышцы брюшной стенки и межреберные мышцы. Диафрагма при этом также резко опускается вниз. Одновременное резкое напряжение диафрагмы и мышц живота ощущается как щелчок. Вновь

подтяните к позвоночнику брюшную стенку и резко сократите диафрагму и мышцы живота.

Повторите эти движения ("вакуум-щелчок") на задержанном дыхании несколько раз. Отдохните 2-3 мин. и повторите упражнение. По мере тренировки число чередований "вакуум-щелчок" на полном выдохе доведите до 10-15. Упражнение повторяйте 3-4 раза. После каждого повторения отдыхайте 2-3 мин. до нормализации дыхания. Это упражнение можно делать в середине тренировки или в начале ее. Оно снимает усталость, в голове ощущается легкость и свежесть, повышается работоспособность и бодрость.

После изучения описанных выше методов дыхания, необходимо переходить к тренировке и практическому использованию крика "КИ-Я" в системе рукопашного боя. Существуют две различные фазы в тренировке "КИ-Я", которые рассматриваются как один цикл.

**Первая фаза цикла** — "взвинчивание" или фаза напряжения. **Вторая** — "выброс" или фаза расслабления. В качестве крика можно использовать любой звук. В нашем случае звук "КИ-" будет взвинчиванием, а звук "-Я" — расслаблением.

Сделайте полный вдох и сожмите воздух. Выдохните первую треть вдоха на "КИ-". Это должно напрячь живот и подготовить вас для удара рукой или ногой. "КИ-" должно быть слегка замедленным, с нарастанием напряжения, сжимающего мышцы живота, и звуком, *исходящим из нижней части живота*. **Звук должен быть мгновенным, высоким и гортанным.** Последующее "-Я" представляет собой быстрый выдох и расширение живота, придающее полную силу выбрасываемой для удара ноге или руке. При ударе тело полностью расслаблено, за исключением бьющей ноги или руки и живота. **Соприкосновение с целью должно совпадать с криком.**

Во время тренировки отрабатывайте полный вдох и выдох одной трети воздуха на "КИ-" ("взвинчивании"). На стадии "-Я" произнесите сперва 2, затем 3, 4, и 5 криков на второй трети дыхания. Все время удерживайте одну треть дыхания в себе. Удар может быть нанесен при каждом крике.

В случае, когда вы подвергаетесь внезапной атаке, вы производите рефлекторное контрдействие, не всегда успевая сделать полный вдох и сжать воздух перед стадиями взвинчивания и расслабления. Но, вступая в действие, вы всегда имеете одну треть вдохнутого воздуха. Это в данном случае будет являться стадией "КИ-", затем на стадии "-Я" выдохните весь воздух, кроме его одной трети, как и в предыдущих упражнениях.

Как уже отмечалось в начале этого раздела, некоторые из школ самообороны особое внимание уделяют тренировкам по задерживанию дыхания. Ниже мы приводим несколько очень важных упражнений, имеющих своей целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с ними и сами легкие. Частая практика этих упражнений неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Временная задержка дыхания после глубокого полного вдоха приносит большую пользу не только дыхательным органам, но и органам пищеварения, нервной системе и всей крови.



## **УПРАЖНЕНИЕ 7**

1. Стать прямо.
2. Сделать полное дыхание.
3. Задержать вдох в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через рот.
5. Прodelать очистительное дыхание.

## **УПРАЖНЕНИЕ 8**

1. Стать прямо.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
3. Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
4. Когда легкие переполнятся воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
5. Прodelать очистительное дыхание.

Это упражнение надо прodelывать с большой осторожностью, так как после первых попыток некоторые могут почувствовать легкое головокружение.

## **УПРАЖНЕНИЕ 9**

1. Стать прямо.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т.е. надо как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно.
3. Сделать полное дыхание.
4. Задержать воздух на 3-5 секунд.
5. Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша выдыхая воздух.
6. Прodelать очистительное дыхание.

Это позволит вам сделать свои ребра более подвижными и эластичными.

## УПРАЖНЕНИЕ 10

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать кулаки сжатыми на уровне плеч.
5. Затем одним движением отвести руки назад.
6. Опять вытянуть руки вперед и так повторить несколько раз, все время держа кулаки и руки в напряжении.
7. Сильно выдохнуть воздух через рот.
8. Прodelать очистительное дыхание.

Проводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки и дать ей возможность для нужного расширения.

## УПРАЖНЕНИЕ 11

Выполняется во время ходьбы.

1. Идя с высоко поднятой головой и держа плечи назад, вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, а вдыхание воздуха было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.
2. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.
3. Задержите дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
4. Повторять это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что устали. После отдыха продолжите.

## УПРАЖНЕНИЕ 12

1. Стать прямо.
2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
3. Слегка наклониться вперед, взять за концы палку, крепко сжимая и постепенно вкладывая в нее всю силу рук.
4. Положить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
5. Повторить это несколько раз.

6. Закончить очистительным дыханием.

Это очень ценное упражнение, т.к. оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким, давая тем самым возможность получать организму большее количество кислорода.

### **УПРАЖНЕНИЕ 13**

1. Стать прямо.
2. Вдохнуть полное дыхание.
3. Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
4. Задержать дыхание возможно дольше, держа руки над головой.
5. Медленно опустить руки вниз, медленно выдыхая воздух.
6. Прodelать очистительное дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 14**

1. Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
2. Вдохнуть полное дыхание, задержать его.
3. Быстро отвести руки назад насколько возможно и привести их опять в прежнее положение, повторив это несколько раз.
4. С силой выдохнуть через рот.
5. Прodelать очистительное дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 15**

То же самое, но делать быстрые взмахи руками назад, а затем вперед, все время удерживая дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 16**

1. Лечь на пол лицом вниз.
2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3. Отжаться несколько раз на кулаках в упоре.
4. С силой выдохнуть через рот.
5. Прodelать очистительное дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 17.**

То же самое, только отжиматься на пальцах от стен, задерживая дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 18.**

1. Стать прямо, положив руки на бедра.
2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
3. Сильно напрячь ноги, наклониться вперед, медленно выдыхая воздух.
4. Стать прямо и сделать новое полное дыхание.
5. Наклониться назад медленно выдыхая.
6. Принять прежнее положение и сделать вдох.
7. Наклоняться попеременно влево и вправо, медленно выдыхая воздух.
8. Прodelать очистительное дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЕ 19**

1. Стать или сесть прямо.
2. Вдохнуть полное дыхание, но вместо того, чтобы, вдохнуть воздух одним непрерывным потоком, делать перерывы во время вдыхания.
3. Задержать воздух на несколько секунд.
4. Выдохнуть воздух длинным дыханием, похожим на вздох.
5. Прodelать очистительное дыхание.

Тщательно изучив все вышеприведенные упражнения, необходимо переходить к следующему этапу совершенствования своего организма, заключающегося в тренировке ритмического дыхания.

Ритм наполняет собой всю Вселенную. Движение планет вокруг Солнца, подъем и падение уровня воды в море во время приливов и отливов, биение морского прибоя, — все следует ритмическим законам. Солнечные лучи доходят до нас, дождь падает на нас, тоже подчиняясь этим законам. Все живое есть выражение того же самого закона.



Человеческое тело настолько же подвержено ритмическим законам, насколько и планеты в своем вращении вокруг Солнца. Значительная часть науки о дыхании основана на знании этих принципов природы. Сознательно пользуясь ритмом своего тела, йоги могут поглощать огромное количество внутренней энергии, которую они используют для получения желаемых результатов.

Правила ритмического дыхания заключаются в том, что **мера времени для вдыхания и выдыхания должна быть одна и та же**, в то время как *мерой для задерживания дыхания должна быть половина того времени, которая идет на вдох и выдох*. Скажем, если вы делаете вдох, считая до шести, то задержка дыхания идет до трех, после чего выдох длится до счета шесть.

## УПРАЖНЕНИЕ 20

1. Сесть прямо, держа голову, грудь и спину на прямой линии.
2. Медленно вдохнуть полное дыхание, считая шесть биений пульса.
3. Задержите дыхание на три удара пульса.
4. Медленно выдохнуть через ноздри на шесть ударов пульса.
5. Задержать дыхание на три удара между выдохом и вдохом.
6. Повторить несколько раз, после чего проделать очистительное дыхание.

После небольшой практики вы будете в состоянии увеличивать продолжительность времени вдоха и выдоха до тех пор, пока не дойдете до 16 биений пульса.

Большое внимание надо обращать не на длительность дыхания, а на приобретение ритма. Упражняйтесь и пробуйте до тех пор, пока не почувствуете истинный ритм своего тела, ритм всех маленьких вибраций, непрерывно идущих во всех органах и частях вашего организма. Это потребует большой практики и настойчивости, но зато сравнительно скоро вы почувствуете значительное улучшение состояния своего здоровья, что не замедлит сказаться на вашей работоспособности и выносливости во время тренировок по каратэ и вы значительно быстрее начнете прогрессировать в этом виде спорта. Настоящий спортсмен должен быть необыкновенно терпеливым и настойчивым. Все, чего вы хотите достигнуть, будет зависеть от того, в какой степени вы обладаете этими свойствами.

Описанные выше дыхательные упражнения йогов, помимо своего прямого назначения, с успехом могут быть использованы в спортивной практике, как средство регуляции психического состояния и нормализации неблагоприятных предсостязательных реакций, что обусловлено, с одной стороны, переключением внимания, а с другой — глубоким воздействием на центральную нервную систему.

**"Боевое искусство и Дзэн соприкасаются во многих точках. И на этот пункт обращается особое внимание. Техника приемов, которыми овладеваешь в тайне, не имеет значения, если сознание к ним не привязано — в этом случае никогда не будет победы. Одной из самых важных истин тренировок является то, что разум не может быть сконцентрирован ни на собственных движениях, ни на движениях противника, ни на атаках, ни на блокировании".**

**Ягю Мунэнори "Хэйкока дэнсе"**



## РАЗДЕЛ 4

# СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК ПРИ ИЗУЧЕНИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ.

Как и во всяком другом деле, при изучении техники рукопашного боя, решающее значение для достижения наилучшего результата имеет методика, по которой вы будете проводить свои тренировки. Сразу оговоримся, что на этот счет существуют самые разнообразные и подчас крайне противоположные точки зрения, перечислять которые мы не будем, так как не намерены навязывать вам свой стиль и метод, свой подход к изучению техники боя без оружия. Мы хотим ограничиться тем, что приведем примеры того, как можно начать свои первые шаги в познании этого искусства, чтобы со временем достичь в нем определенных успехов.

Во всех видах спортивного единоборства человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. Но, помимо достижения этой цели, спортивная тренировка имеет и более широкие задачи, а именно — воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной деятельности.

Главными задачами спортивной тренировки являются: физическая, техническая, духовная подготовка и воспитание.

Физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей: скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости суставов.

Основным содержанием технической подготовки является совершенствование приемов, которые способствуют достижению лучших результатов.

Духовная подготовка ведет спортсмена к самостоятельности, творческому решению различных задач.

Воспитание является неотделимой частью тренировки. Оно означает единство идейного, морального и волевого воспитания в соответствии с требованиями, предъявляемыми к личности.



Тренировка (*ремсю*) подразделяется на три вида: разучивание, учебные поединки, свободные бои. Разучивание соответствует отработке основных элементов каждого приема самостоятельно (*КИХОН*).

**СВОБОДНЫЕ ПОЕДИНКИ** — отработка приемов в схватках с разными партнерами (*КУМИТЭ*). Промежуточной формой тренировки является учебный поединок, основная задача которого — закрепление приемов в запрограммированной ситуации по указанию тренера (*рандори*). Наиболее рациональной представляется схема: *разучивание — учебные поединки — свободные бои*.



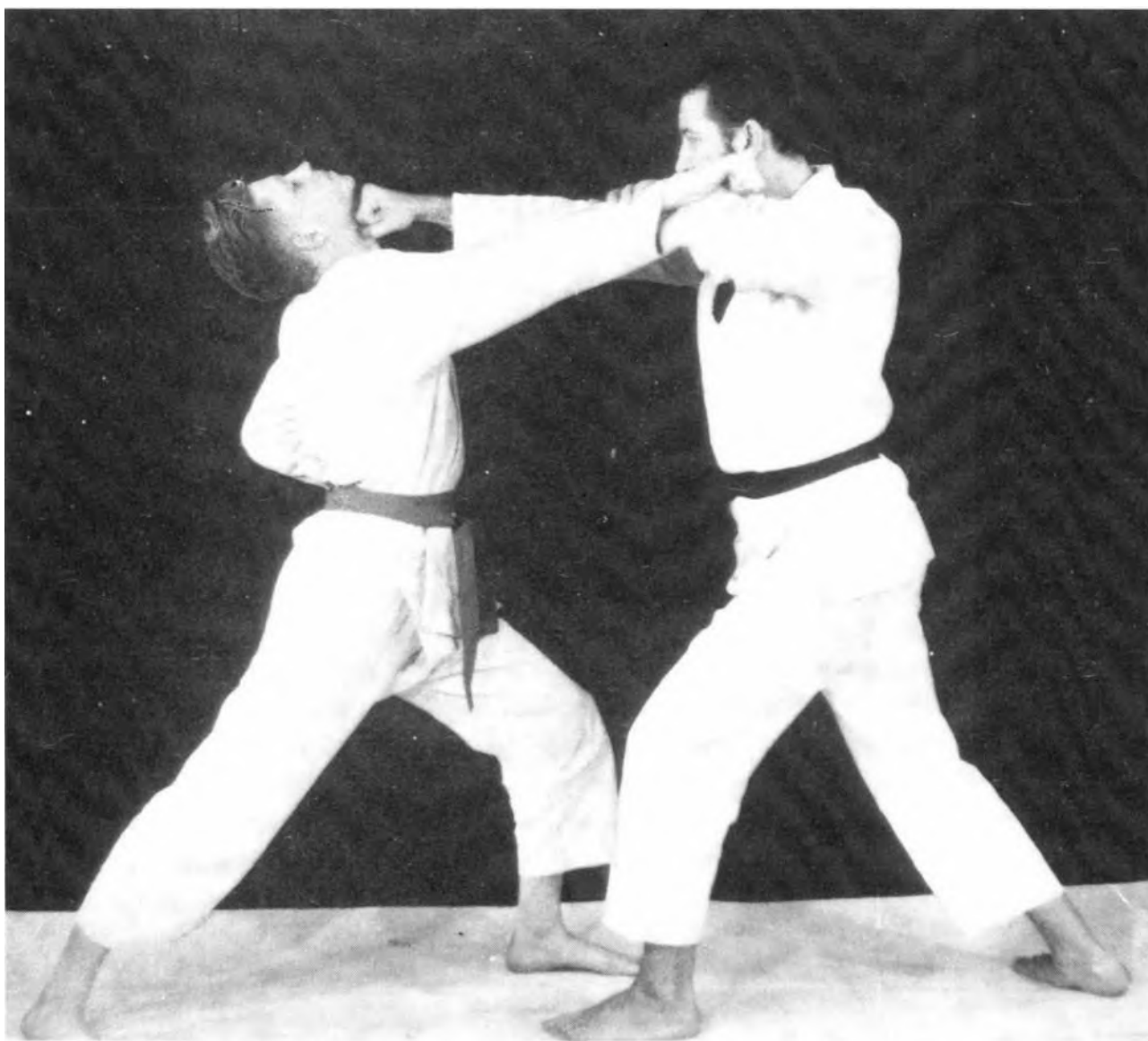
Прежде чем перейти к детальному разбору методики тренировки, нам бы хотелось остановиться на некоторых принципах, незнание или невыполнение которых во время ваших занятий может явиться тормозом на пути повышения вашего мастерства.

## *Принципы эти сводятся к следующему:*

1. **Ваши тренировки должны носить регулярный и непрерывный характер.**
2. Особое место и время необходимо уделить изучению и выполнению КАТА, до тонкостей понять их и в дальнейшем применять с большой тщательностью, так как **КАТА — основа основ боя без оружия.**
3. **Не следует применять силу в избытке, сосредоточьте все свое внимание на выборе верной позиции.** Это первое и важнейшее условие для овладения техникой рукопашного боя и для дальнейшего прогресса в этом виде единоборства. Только после выработки и закрепления правильной позиции можно приступить к изучению КАТА и тренировкам. Силы же надо прикладывать столько, чтобы не терять контроля над выполняемыми движениями в верной позиции.
4. **Не следует отдавать предпочтение** только лишь **внешне эффектным движениям**, всегда помня о том, что *в рукопашном бою в значительно большей степени важна отработка простых движений, не бросающих внешне, но имеющих поистине невероятную эффективность.*
5. **В момент выполнения движений надо особое внимание уделить глазам.** Они должны быть постоянно устремлены в нужном направлении: в момент ожидания атаки — на плечах противника, в момент нападения — на области тела противника, как можно дальше лежащей от той точки, которую вы хотите атаковать. Ни в коем случае не допустима рассеянность взгляда, если только это не является хитрой уловкой с целью обмануть соперника.
6. **К отработке каждого удара или КУМИТЭ следует подходить беспредельно серьезно, как к настоящему поединку.** Рот всегда плотно закрыт, дышать через нос, силу сосредоточить в районе брюшного пресса. Выполнение каждого удара или блока сопровождать криком "**КИ-Я**".

Не спешите приступать к тренировкам, тщательно не изучив эти основные принципы, на которые вы должны опираться.

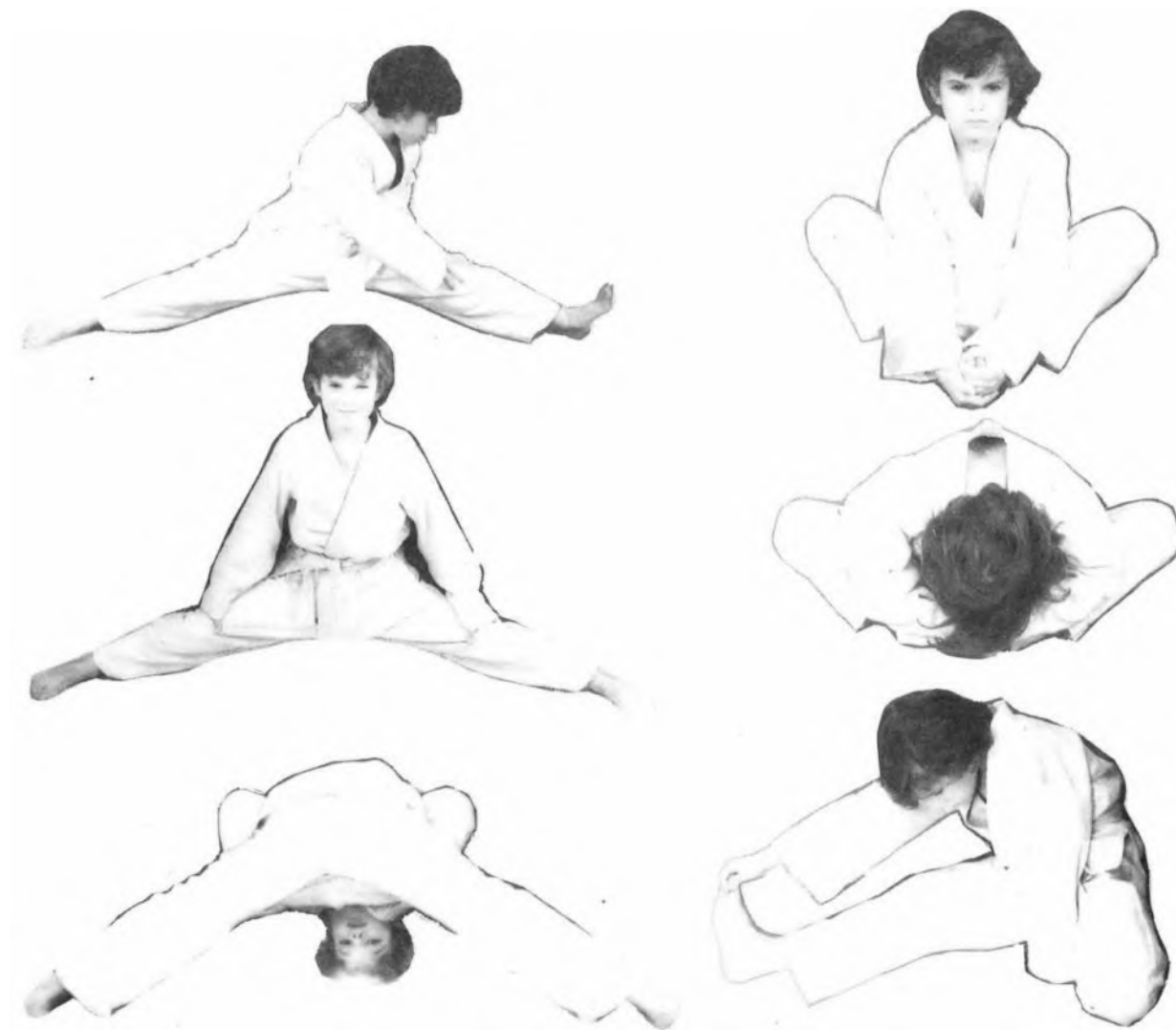
В рукопашном бою, как и в любом другом виде единоборства, теоретические знания закрепляются на практике путем систематических ежедневных тренировок. Техника выполнения ударов и комбинаций запоминается на всю жизнь, если каждый элемент приема многократно опробован на тренировках, а комбинация в целом испытана на соперниках в кумитэ или на соревнованиях. В то же время довольно часто встречаются люди, которые придают значение только практическим тренировкам, и игнорируют теоретические аспекты физического воспитания. Однако, современные требования таковы, что совершенствование технического мастерства, выработка волевых способностей и развитие специальных физических качеств немислимы без союза спортсменов и тренеров с наукой, педагогами, психологами и медиками. Однако, это не значит, что вы должны игнорировать интенсивные тренировки. Высокие нагрузки на рациональной научной основе, правильный режим — в этом залог достижения стабильных результатов.



*Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, главной и заключительной, которые между собой тесно взаимосвязаны.*

В течение **подготовительной части** необходимо привести организм из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достичь равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке. Пульс при этом повышается до 120 — 130 уд/мин. **Разминка не должна быть очень продолжительной: максимум 5-10 минут.** В нее должны включаться упражнения на равновесие, гибкость, скорость, разогрев мышц, сухожилий и суставов. В обычной тренировке после легкой разминки сразу же переходят к отработке основных элементов отдельной техники без напряжения, в виде подготовительных упражнений, а затем к отработке приемов в ситуациях, запрограммированных по указанию тренера.

Нагрузка и сложность отрабатываемых элементов и приемов возрастают постепенно, поэтому потребность в интенсивной разминке отпадает.





## В свободном поединке можно выделить следующие важные факторы:

### 1. Правильная стойка и непринужденность движений.

Правильная стойка обеспечивает свободу движений, проявление мышечных усилий в наикратчайшее время в необходимый момент. Неправильная стойка сковывает ваши движения и вы не сможете вовремя реагировать на все удары противника и реализовать шансы на победу.

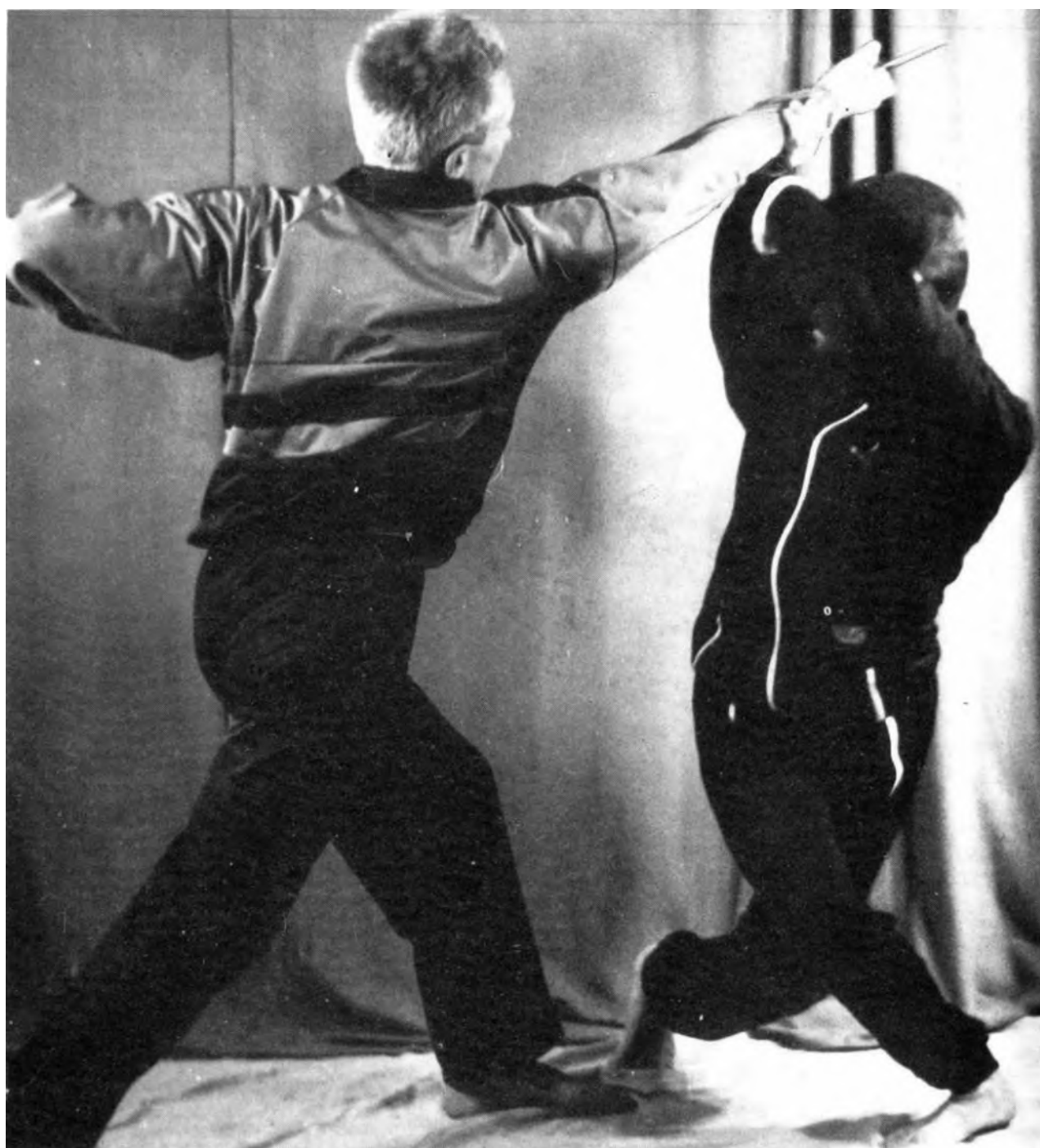
У некоторых людей наблюдается тенденция подчинения всех средств достижению победы. Поэтому порой схватки с ними превращаются в состязания. Такое отношение к *рандори* сказывается отрицательно на совершенствовании стойки и техники. Во время тренировки вы должны находиться в свободной стойке; защищаясь, вы должны не просто уходить, убегать, атаковать и т.п., а опережать движения противника своими движениями, уходить от ударов поворотами, движениями таза своевременно изменять положение центра тяжести, вовремя расслабляться и напрягаться. Только в этом случае тренировка будет правильной.

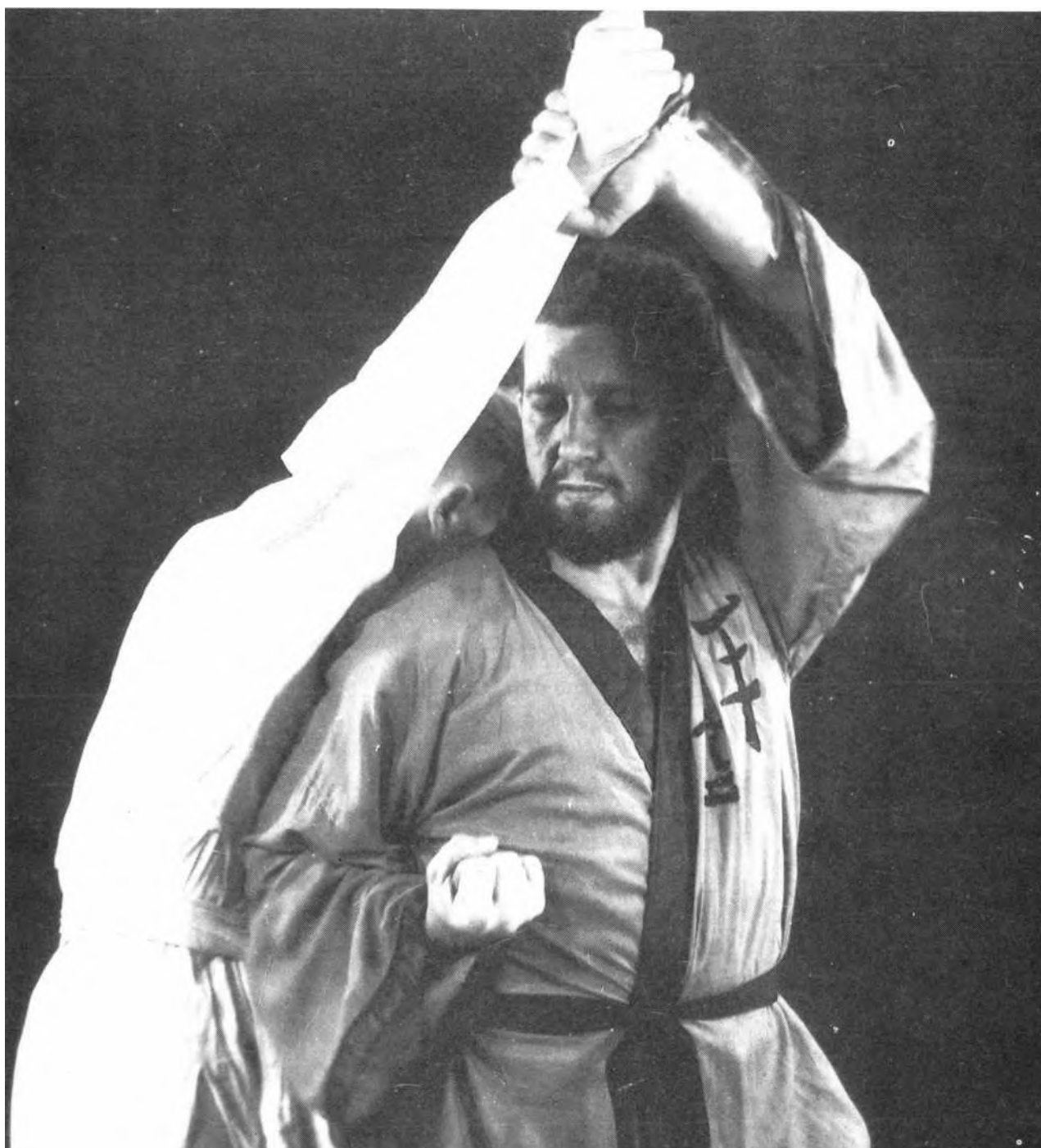
### 2. Схватка с разными противниками.

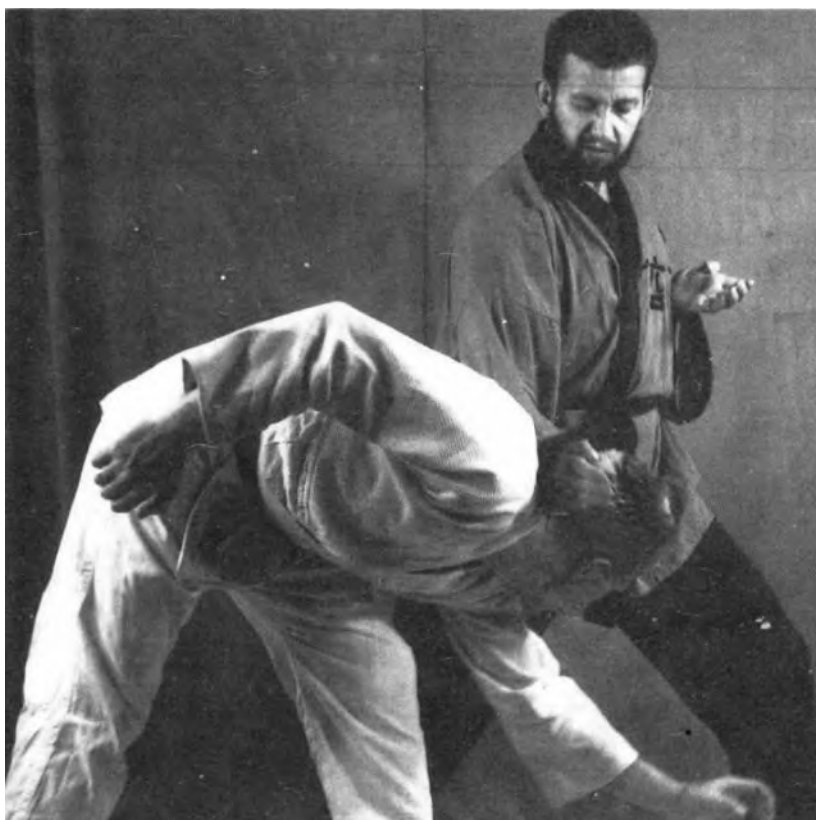
Одной правильной стойки недостаточно для победы над соперниками. Разным противникам присущи своя индивидуальная манера и своя стойка, что зависит от роста, веса, телосложения. Невозможно побеждать всех одним и тем же ударом. Необходимо учитывать стойку, рост, положение опорной ноги, манеру выполнения удара или комбинации, дистанцию и т.д. Чтобы успешно вести бой с любым противником, необходимо тренироваться с людьми, различающимися по своим морфологическим, физическим и другим качествам. Плохо, если вы будете уклоняться от *рандори* с неудобными для вас партнерами.

### 3. Шлифовка "коронных" приемов.

Безусловно, необходимо и желательно совершенствовать все приемы и удары. Однако практика показывает, что людей, идеально владеющих всеми приемами рукопашного боя, не существует. Даже боец, имеющий многолетний опыт поединков и соревнований, считается тогда хорошим, когда он может блеснуть двумя-тремя излюбленными приемами. Излюбленные или "*коронные*" приемы, будут эффективными, если они не являются копиями "*коронок*" других бойцов, а сконструированы с учетом индивидуальных особенностей. Вы должны овладеть по меньшей мере двумя такими приемами. Если в конкретно сложившейся обстановке поединка нельзя провести один, то необходимо использовать другой "*коронный*" прием. Они должны быть вариативно универсальными, чтобы их можно было использовать на любом противнике в любой ситуации. С этой целью отрабатываются различные варианты поворотов, обманных движений, способов начала и других элементов одного и того же излюбленного приема.







#### 4. Три способа тренировки с разными партнерами. (рандори)

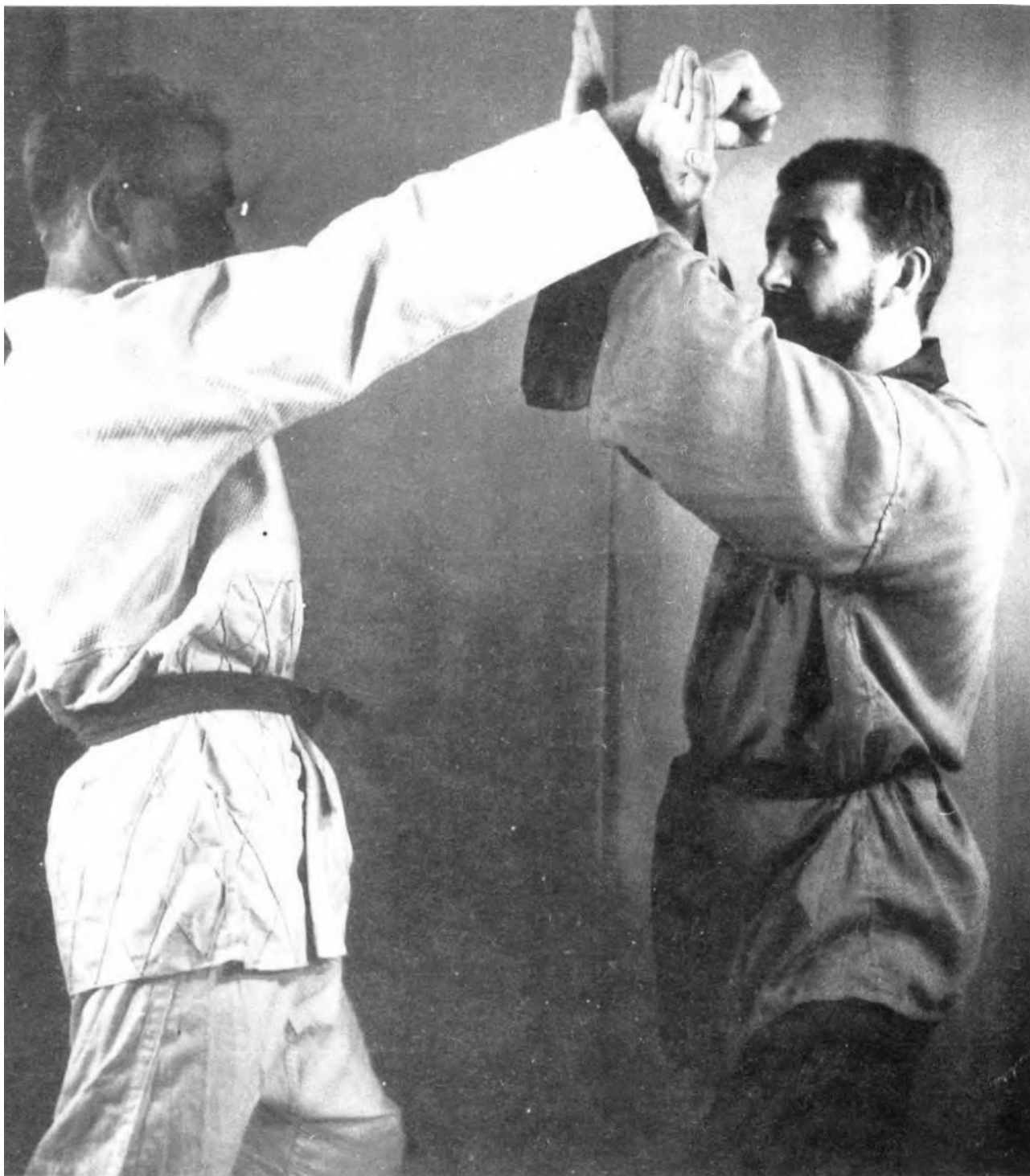
##### а) Тренировка с более сильным партнером

Не обращая внимания на то, что более сильный партнер наносит удары чаще и вернее, постарайтесь все же, преодолев чувство робости, нанести ему хотя бы один удар. Не надо ждать, когда противник совершит ошибку. **Вы сами должны создавать благоприятные ситуации для проведения приема.** Как после успешно проведенного приема, так и после неудавшейся попытки вы должны принять правильную атакующую или защитную стойку. Если после десяти попыток вы хотя бы один раз сможете провести более сильному партнеру правильно выполненный удар или комбинацию, если вы хотя бы несколько раз удачно защититесь от его ударов, можете считать, что задание по свободному поединку вами выполнено.

##### б) Тренировка с равным партнером.

К ней следует относиться серьезно и выкладываться полностью, стараясь продемонстрировать все свои физические и морально-волевые качества. В то же время помните, что рандори не является соревнованием, поэтому не следует вести себя чересчур напряженно, думая только о выигрыше. Имейте так же в виду, что **слишком продолжительная тренировка с одним и тем же партнером притупляет вашу реакцию.**







в) *Тренировка с более слабым партнером.*

Соразмеряйте свои технические действия с ритмом работы слабого партнера, давайте ему возможность провести прием. В таких поединках проверяется техника обманных движений, поворотов, уклонов и чистота выполнения приема без использования грубой силы. Если ваш партнер проводит прием технически правильно, не следует прерывать его глухой защитой или проводить силовой контрприем.



Итак, *рандори* включается всегда в главную часть тренировки. Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при *рандори*. Пульс удерживается обычно на уровне 150-180 уд./мин. в течение 10-15 мин. и дольше.





В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на исходный или близкий к нему уровень. Содержанием этой части тренировки являются различные упражнения общего или специального характера, которые производятся с меньшей интенсивностью, например, расслабляющие упражнения в парах, снимающие возбуждение и усталость, стимулирующие восстановительные процессы в организме. Их следует выполнять в спокойном, замедленном темпе. Можно так же порекомендовать такие статические упражнения рефлекторного расслабления, когда боец после завершения тренировки или соревнований схватки принимает сидячую позу и проводит мысленный анализ тренировки в состоянии отрешенного покоя, то есть использует "**СЭЙЗА МОКУСО**" — *метод аутогенного расслабления самовнушением* (см. том II).

Динамика нагрузки не должна укладываться точно в приведенную схему.



Главные задачи, пики тренировки, могут быть две и больше. Выбор упражнений, определение главных задач и соотношение отдельных частей зависит от тренера.

Самое оптимальное время тренировки — 90-120 минут.



## Самостоятельная проработка (КИХОН)

Теперь остановимся более детально на рассмотрении одного из видов начальной тренировки.

**Цель** — изучение приемов на месте и в передвижении, повторение и последовательность приемов. *Необходимо добиться автоматизма жестов, мышечной координации, точности и силы движений, усвоения и развития специфических стоек и позиций, необходимых для каждого типа движений.*

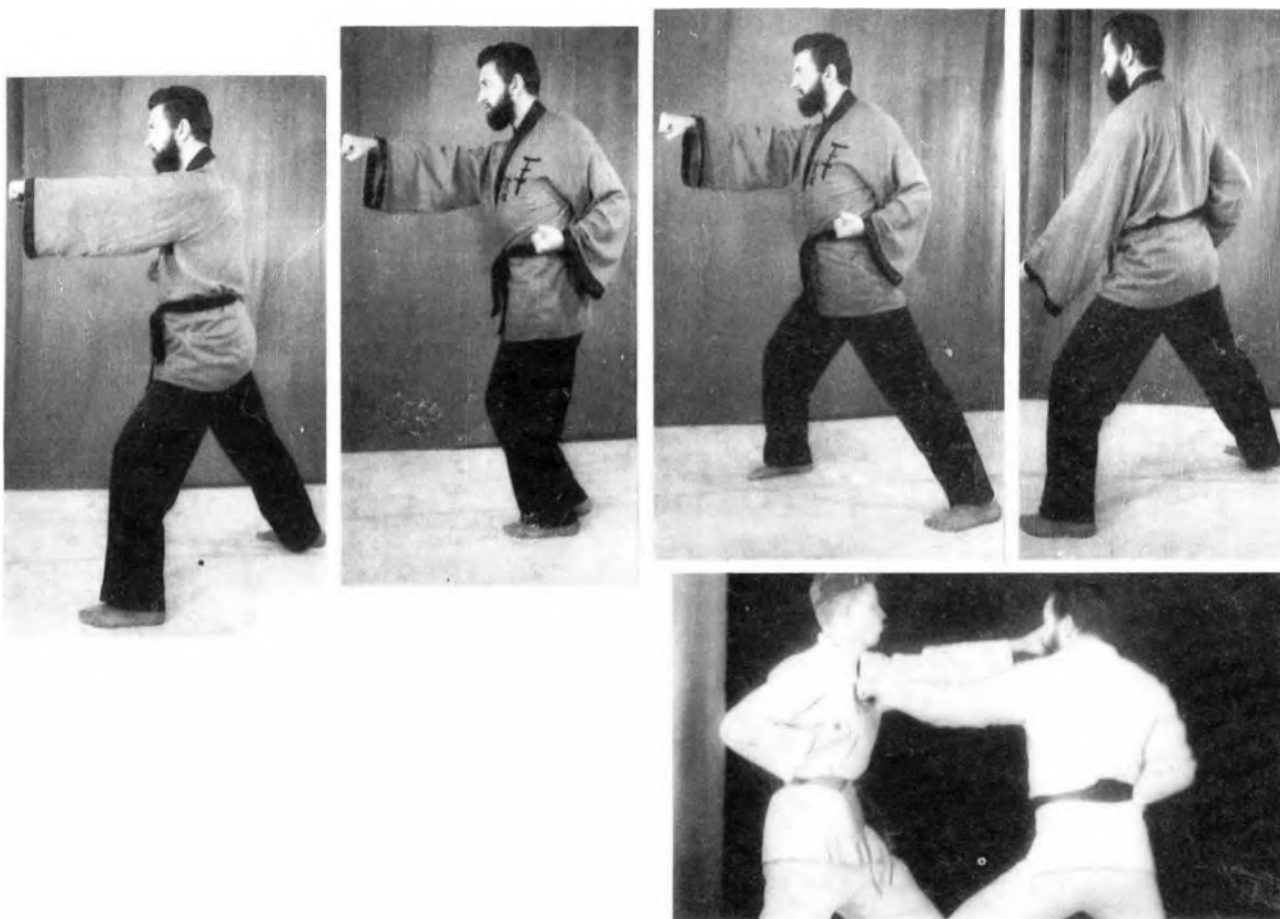
**КИХОН** раскрывает основные принципы техники боя. Она состоит из тщательного анализа каждого движения в его *неутомимом повторении*, сначала медленном, затем все более резком и быстром, до тех пор, пока эти движения при своей молниеносности не станут естественными, наиболее сильными при сохранении способности к мгновенной концентрации и расслаблению. **Чтобы приемы были эффективными, они должны повторяться тысячи раз. Не переходите к следующему этапу тренировки, не освоив предыдущего.** *Если основа прочно не закреплена, ваша эффективность в поединке будет иллюзорной.* Только так со временем у вас может появиться чувство правильного и рационального движения одновременно.



Вся техника **КИХОН** заключена в следующих разделах: **ТЭ-ВАЗА** (техника рук) и **АШИВАЗА** (техника ног). После изучения основных стоек и позиций ученики должны не менее двух-трех месяцев посвятить изучению только этих основных движений и в дальнейшем, на протяжении всех своих тренировок, наряду с отработкой других видов движений, должны практиковаться в совершенствовании этой техники.

*Изучение основных приемов может принимать форму выполнения последовательных шагов в одной из стоек вперед и назад.*

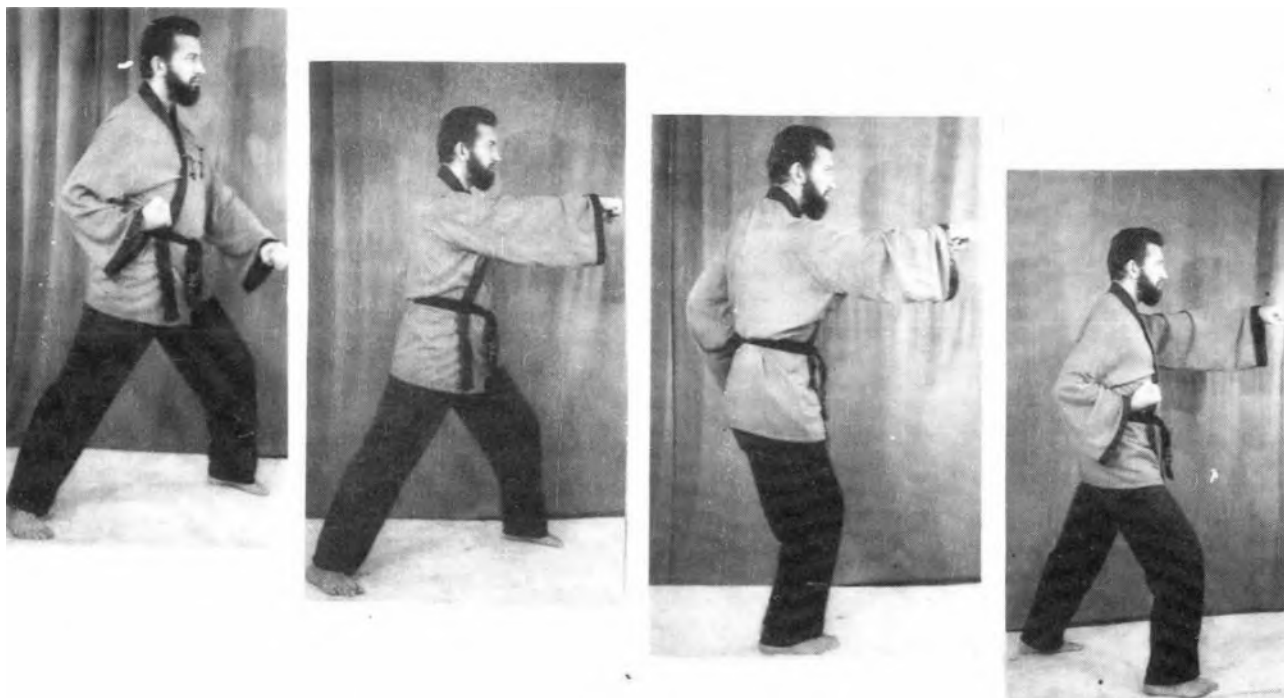
Например, прямой удар кулаком обычно отрабатывается путем выполнения приема с одновременным проделыванием пяти отдельных шагов вперед, поворота и снова отработки удара с выполнением пяти шагов в обратном направлении. Это упражнение повторяется множество раз. После каждой серии сделайте паузу, чтобы убедиться, что ваша стойка прочна, хорошо сбалансирована и направление удара верно. В случае изучения техники защиты особенно важно проделывать отработку приемов с последовательными движениями назад.



После доведения до автоматизма отдельных ударов или блоков начинайте тренироваться в выполнении комбинаций приемов. Например, после верхнего горизонтального блока можно провести разноименный с ногой удар кулаком вперед.

При отработке различных комбинаций переходите от одного приема к другому с максимальной скоростью. **Запомните одну шансийскую поговорку:** "удар, нанесенный правильным приемом, — невидим. Противник должен быть повергнут, не видя твоих рук".

Однако не следует впадать в крайность. Ваши приемы будут неэффективными, а **тренировка теряет смысл, если в угоду быстроте вы пожертвуете силу и правильное выполнение приема.** Например, очень часто ученики во время перехода от одного приема к другому игнорируют тот факт, что без устойчивости и прочной стойки не может быть и речи об эффективной защите или нападении. **Спешка и нетерпение — враги вашего прогресса.** Не спешите. Сначала действуйте медленно. По мере роста вашего мастерства **постепенно** увеличивайте скорость выполнения приемов и сокращайте промежутки между ними.

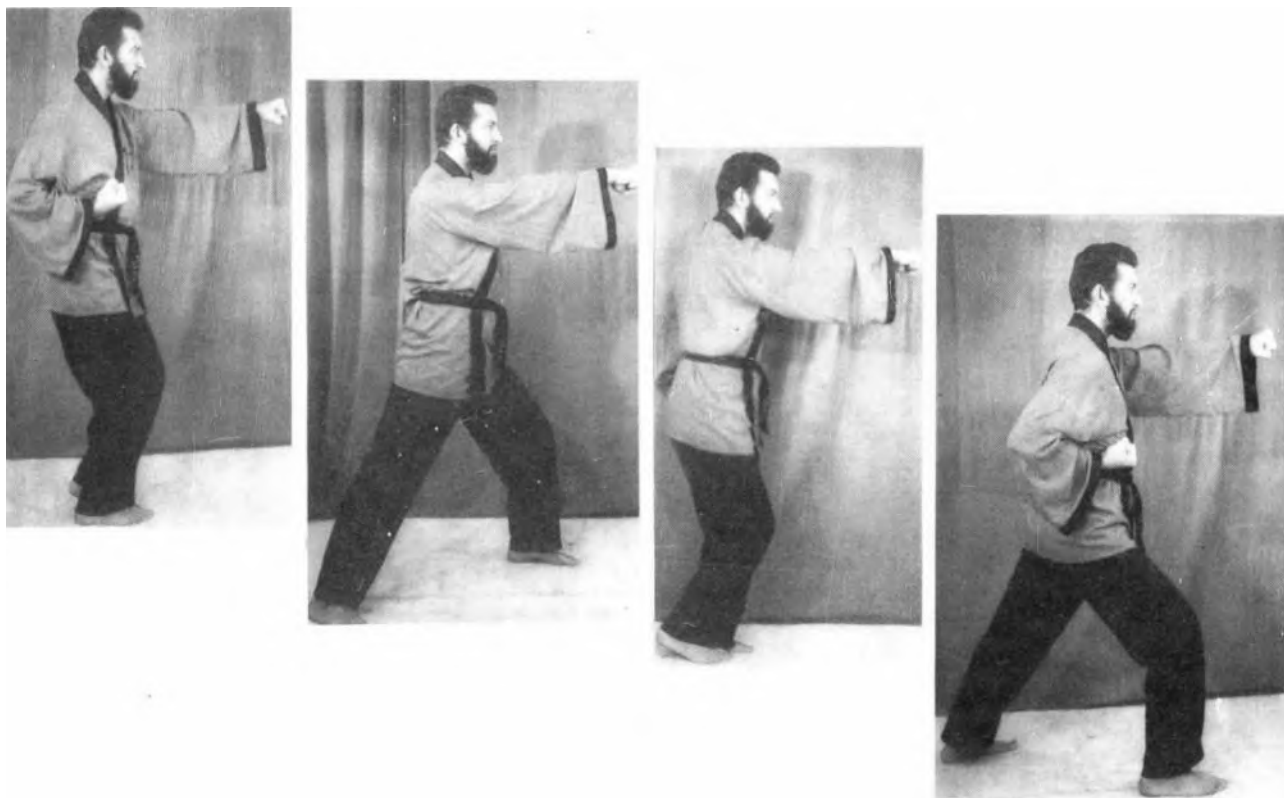


Следует знать и всегда помнить о том, что все ваши удары будут слабыми, если вы будете выполнять их только лишь за счет силы ноги или руки. В удар необходимо вкладывать суммарную силу всех частей тела одновременно, направляя ее от центра основных мышц к конечностям. В результате этого вся, имеющаяся у вас сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кулаке, если удар наносится рукой.

Усвоить это невозможно без понимания роли живота и бедер в мобилизации максимального усилия в любом движении. Мастера рукопашного боя часто говорят своим ученикам: "Бейте вашими бедрами... Толкайте бедрами... Поддайте его вашими бедрами..." .

Из физики известно, что *всякое действие вызывает противодействие равной силы в обратном направлении*. Во время рукопашной схватки желаемый эффект при обмене ударов тот же. Во время каждого удара корпус полностью напрягается на какой-то очень короткий промежуток времени, и не только для того, чтобы принять безболезненную атаку, но и для того, чтобы ответить контратакой в том же направлении. Ударная волна, выбрасываемая вперед, благодаря устойчивости принятой вами стойки и синхронному действию мышц, еще больше увеличит мощность вашего удара.

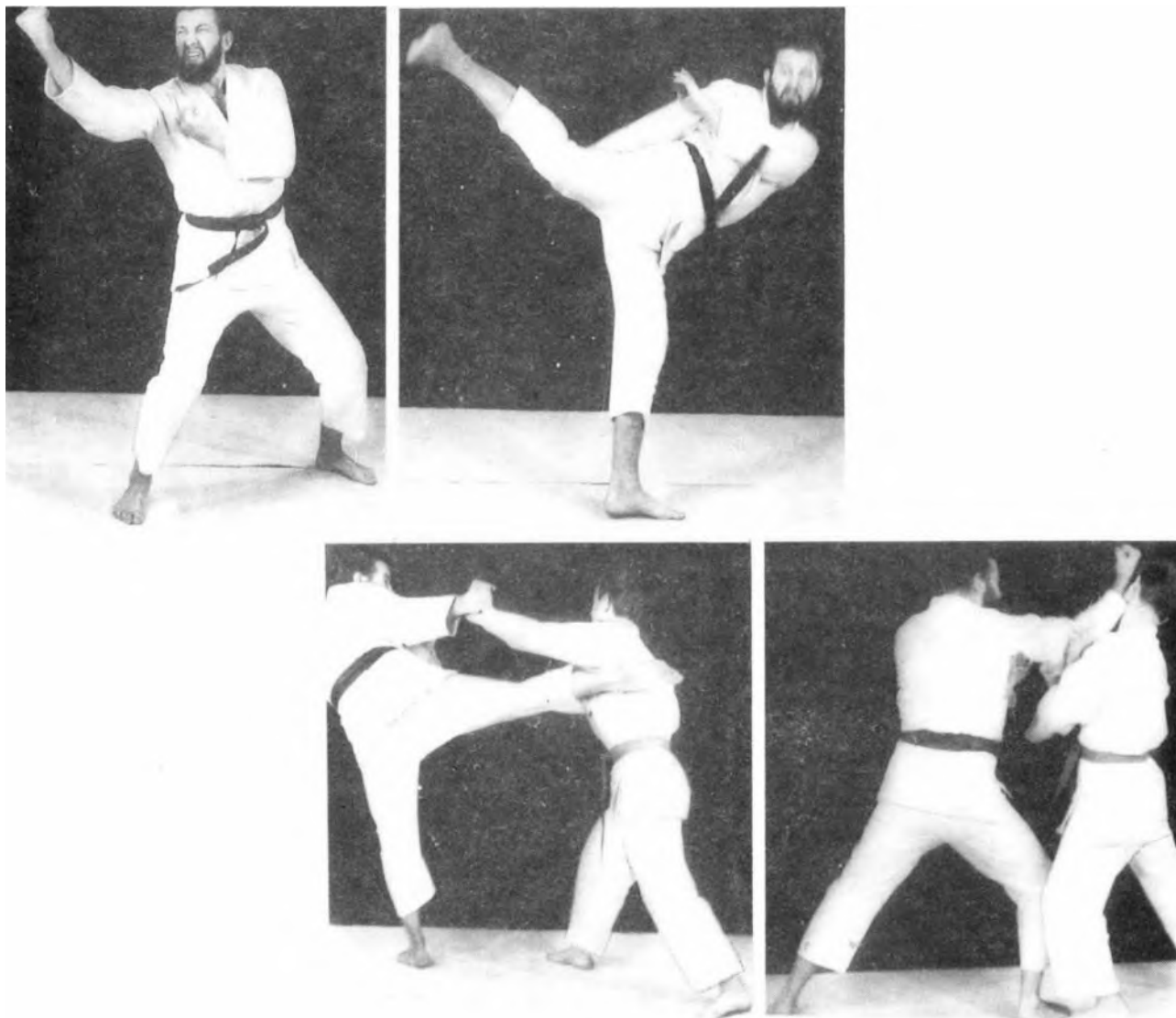
Во время тренировок в **КИХОН**, наряду с усвоением базовой техники, вы должны особое внимание обратить на развитие мышц живота, понижающих центр тяжести тела и, следовательно, способствующих увеличению устойчивости. Как уже было сказано, **удар наносится "животом" и лишь дополнительно — рукой или ногой.**



Поэтому понятие точки ДАНЬ-ТЪЯНЬ (ТАНДЭН, ЦИ ХАЙ — "море дыхания"), являющейся источником реальной и продолжительной силы, очень важно при ведении схватки без оружия.



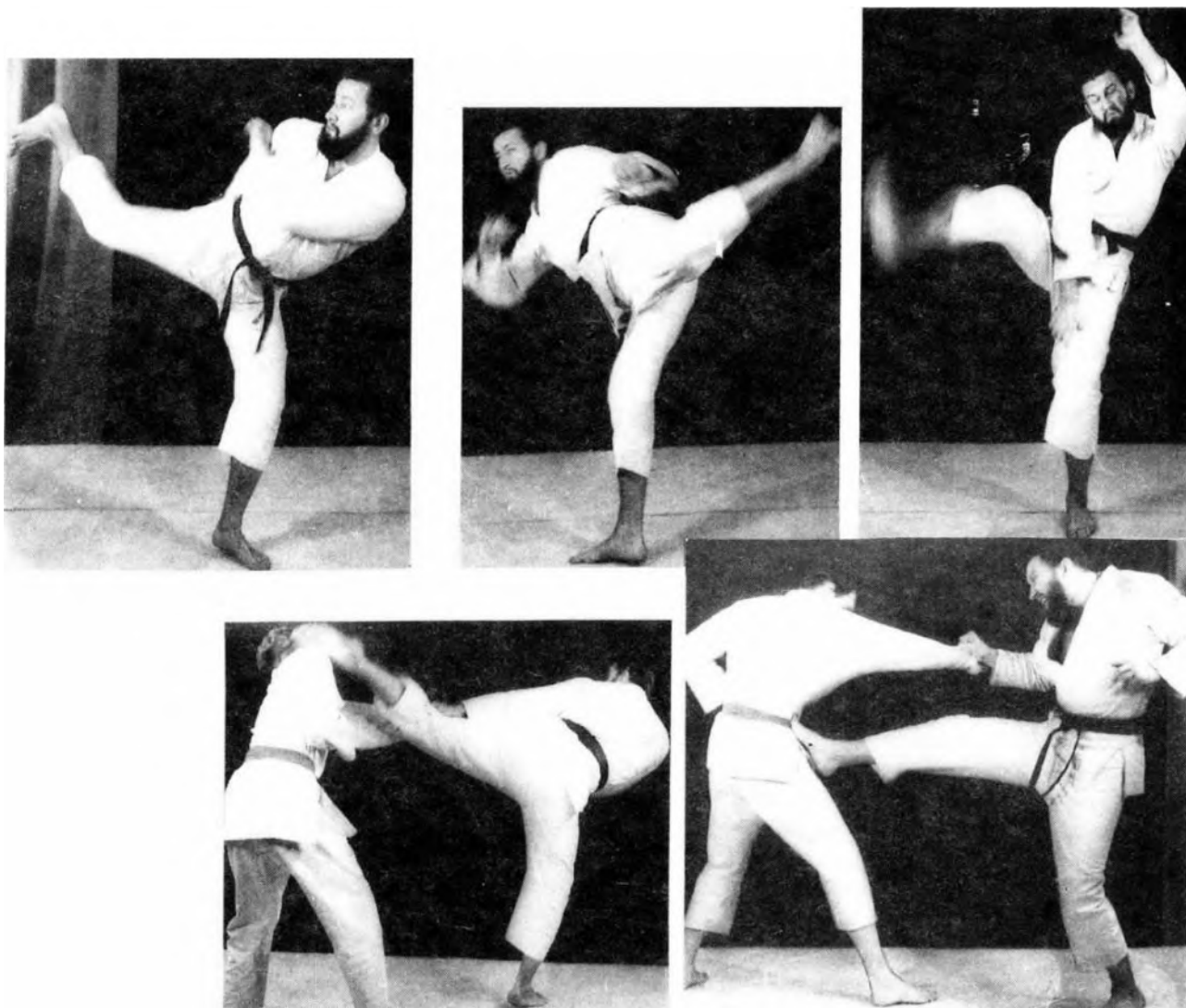
О роли ТАНДЭНА в трансформации внутренней силы мы уже упоминали во втором разделе. Для новичка осознание важности этой точки в достижении мастерства приобретает первостепенное значение еще в самом начале тренировок. **Сила, концентрируемая в области живота, должна, как струя, вливаться в выполнение приемов**, делая эти движения сильными и энергичными.



Во время отработки комбинаций в КИХОН, если бедра полностью повернуты в одном направлении, то они автоматически стремятся повернуться в противоположном направлении, **используйте эту реакцию для увеличения эффективности последующего приема.**

Например, используйте вращение бедер при переходе от **МАВАШИ-ГЕРИ** к **УРАКЕН-УЧИ**. Нанесенный таким образом удар рукою будет гораздо мощнее и динамичнее, чем при отдельном его выполнении.

Очень важно, чтобы различные мышцы и сухожилия держались свободно и ненапряженно, тем самым позволяя вам в нужный момент немедленно ответить на любую неожиданную атаку мгновенной контратакой, молниеносно напрягая необходимые мышцы во время ударов. Ведь если мышцы уже напряжены, то в необходимый момент они будут не в состоянии сконцентрироваться еще больше. Мышцы, напряженные во время удара, **должны мгновенно расслабляться** после его выполнения для подготовки к следующему движению. *Постоянная тренировка на напряжение и расслабление мышц очень важна для приобретения мастерства и выполнения приемов.*



В КИХОН вы детально изучаете, какие мышцы участвуют в различных формах движения и приема. Всякий раз, когда отрабатываете новый прием, одновременно зафиксируйте в уме, какие мышцы и сухожилия участвуют в его выполнении, а какие — мешают быстрому проведению его. *Когда необходимые мышцы действуют гармонично и согласованно, то прием получается сильным и эффективным.* С другой стороны, когда вы подключите к выполнению движения не нужные мышцы, то результатом, как правило, будет потеря энергии, равновесия и неэффективный прием.

**Глаза** — наши лучшие приемники реакции и движений. Хорошо тренированный человек может использовать свои глаза для обнаружения агрессивного действия противника. Это достигается и путем наблюдения за движением его плеч. Если они поднимаются и опускаются, двигаются влево или вправо, то тем самым они информируют вас о предстоящем ударе или движении руки противника.



Взгляд в боевых искусствах всегда считался одним из основных показателей мастерства. На первых порах ваш взгляд неотрывно будет устремляться к рукам, глазам, плечам или ногам противника, тем самым выдавая ваши растерянность, неопытность или нерешительность. В древности мастера кунг-фу по взгляду могли не только определить степень готовности соперника к бою и искренность его намерений, но и использовать гипнотические свойства своего взгляда для того, чтобы лишить противника способности не только к серьезному сопротивлению, но и передвижению.

Каждый сифу по-разному обучает своих учеников искусству владения взглядом. Знаменитый японский мастер **Миямото Мусаси**, живший в средние века, советовал своим ученикам *смотреть в лицо противника, сузив при этом глаза*, как бы прикрывая их шторками и добиваясь спокойного их выражения. Зрачки при этом должны быть неподвижными и взгляд не должен нести никакой смысловой нагрузки. Миямото так определял главную способность ученика видеть своего противника: *"Самурай должен всегда видеть далекие предметы, как если бы они были рядом, а близкие, как если бы они были отдалены"*.

Мы могли бы также рекомендовать научиться смотреть не конкретно на противника или на одну из частей его тела, а в целом, насколько возможно вдаль, не сосредотачиваясь на отдельных деталях. Такой, *пересекающий* или *пронизывающий* противника взгляд, может оказаться полезным для выведения его из состояния душевного равновесия перед подготовкой атаки.

Приведем некоторые из простейших специальных *упражнений для ежедневной гимнастики глаз*: стоя или сидя, водить глазами яблоками как можно выше вверх, в сторону, вниз, в другую сторону, а затем по кругу вправо и влево, не двигая при этом головой. При этом неважно, открыты глаза или закрыты. При появлении чувства усталости, необходимо несколько раз, насколько это возможно, сильно зажмуриться и быстро-быстро поморгать глазами или кончиками пальцев сделать несколько мягких вращательных движений по глазным яблокам. Это же упражнение можно использовать при пробуждении для ускорения и усиления визуальной ясности взгляда.

Старые мастера кунг-фу при выработке правильного, пересекающего противника взгляда, много внимания уделяли развитию *периферийного зрения*, как составляющей части общего обзора, несущей большую часть информации.

Для этого можно воспользоваться следующим упражнением: стоя или сидя, устремить спокойный взгляд вдаль, не фиксируя его ни на чем и не отводя его в сторону.

Медленно поднять руки вперед, совершая при этом пальцами или кистями любые движения и разводя руки насколько возможно в стороны, воспринимая до конца через периферийное зрение характер этих движений. Зрачки остаются неподвижными. Постепенно стремитесь усложнить и ускорять движения кистей и пальцев, отводя руки все дальше за спину. То же самое можно тренировать и с одним или двумя партнерами, находящимися по обеим сторонам от вас. **Главное при этом** — *отработка способности вашего взгляда улавливать и сразу же оценивать характер малейших изменений, происходящих на его периферии*.

При выполнении этих упражнений для глаз необходимо постоянно иметь в виду, что они неразрывно должны сочетаться с психологическим тренингом, составляющим основу всех физических движений при изучении различных систем боевых искусств.



Само собой, что кроме конкретного применения в схватках с противником, описанные методы тренировки "пересекающего" взгляда могут применяться также при подготовке спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, регби и т.п.), для улучшения ориентации в пространстве.

Человек, обладающий развитым периферийным зрением, будет также более увереннее и комфортнее чувствовать себя и в повседневной жизни за счет более быстрой реакции и свободной ориентации в окружающей среде.



Во время отработки в КИХОН движений, выполняемых в *задней стойке*, следует обратить особое внимание на отработку приемов с переходом в эту стойку. И вообще, нам хотелось бы предостеречь вас от чрезмерного увлечения отработкой приемов в движении вперед. *Вы должны уделять больше внимания движению назад, работая в задней стойке.* После выполнения необходимого количества шагов в одном направлении, разворачивайтесь на 180 градусов и, плавно вращая бедрами, перенесите центр тяжести на заднюю ногу для последующего движения в обратном направлении.

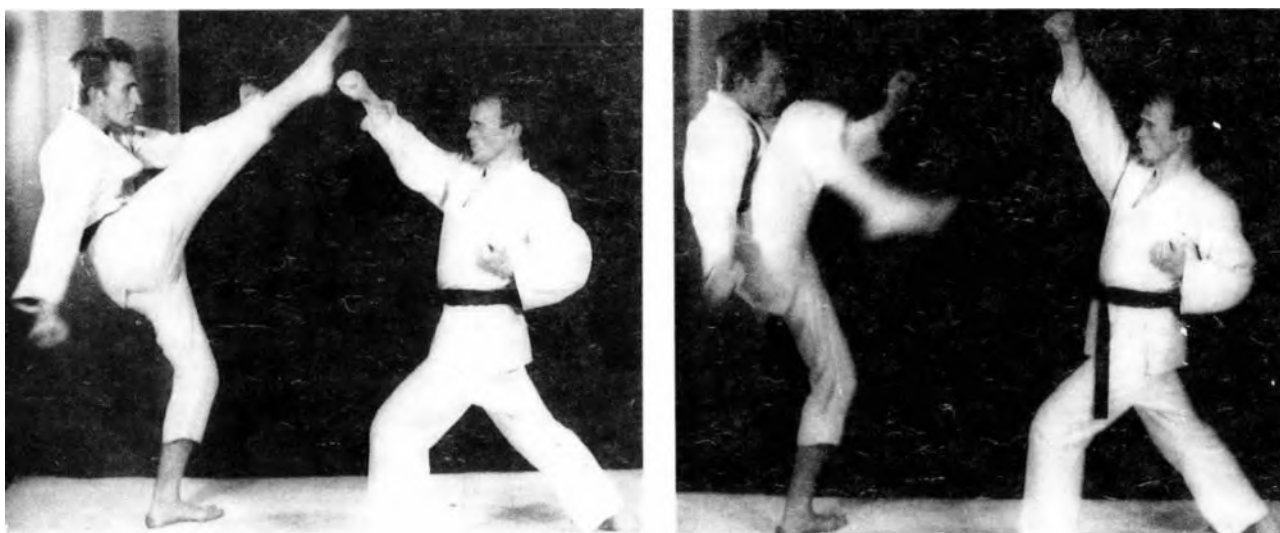
Так как большинство блоков выполняется из положения ХАНМИ (ваши бедра стремятся к перпендикуляру по отношению к бедрам противника), то во время контратаки, скажем, ОЙЕ-ДЗУКИ или НУКИ-ТЭ, старайтесь вращать бедра так, чтобы они смотрели вперед.

Разнообразьте работу в КИХОН. Например, отрабатывайте контрударную после защиты руку на последующую защиту этой же рукой. Скажем, после блока АГЕ-УКЕ правой рукой нанесите, не меняя стойки, удар ГЪЯКУ-ДЗУКИ левой рукой и моментально этой же рукой проведите блок АГЕ-УКЕ. Повторите то же самое на другую руку. Отрабатывайте многократно в движении вперед и назад, в передней и в задней стойках.



Чрезвычайно важное значение правильное вращение бедер приобретает во время проведения защиты руками (или ногами) и *моментальной последующей контратакой той же рукой (или ногой)*.

К примеру, после блока "**шудо-уке**" в "кокутсу-даци" следует переход в "зенкутсу" и атака той же рукою в лицо — "**уракен-учи**" и "**гаммен шудо-учи**" — по шее. Или после "**учи-уке**" контратаковать той же рукою "**маваши-дзуки**" по виску противника. После "**аге-уке**" переходите на "**шудо-барай-учи гедан**". Защитившись "**сото-уке**", контратакуйте по верху руки противника ударом "**дзуки**" или "**учи**" в живот или в лицо и т.п.

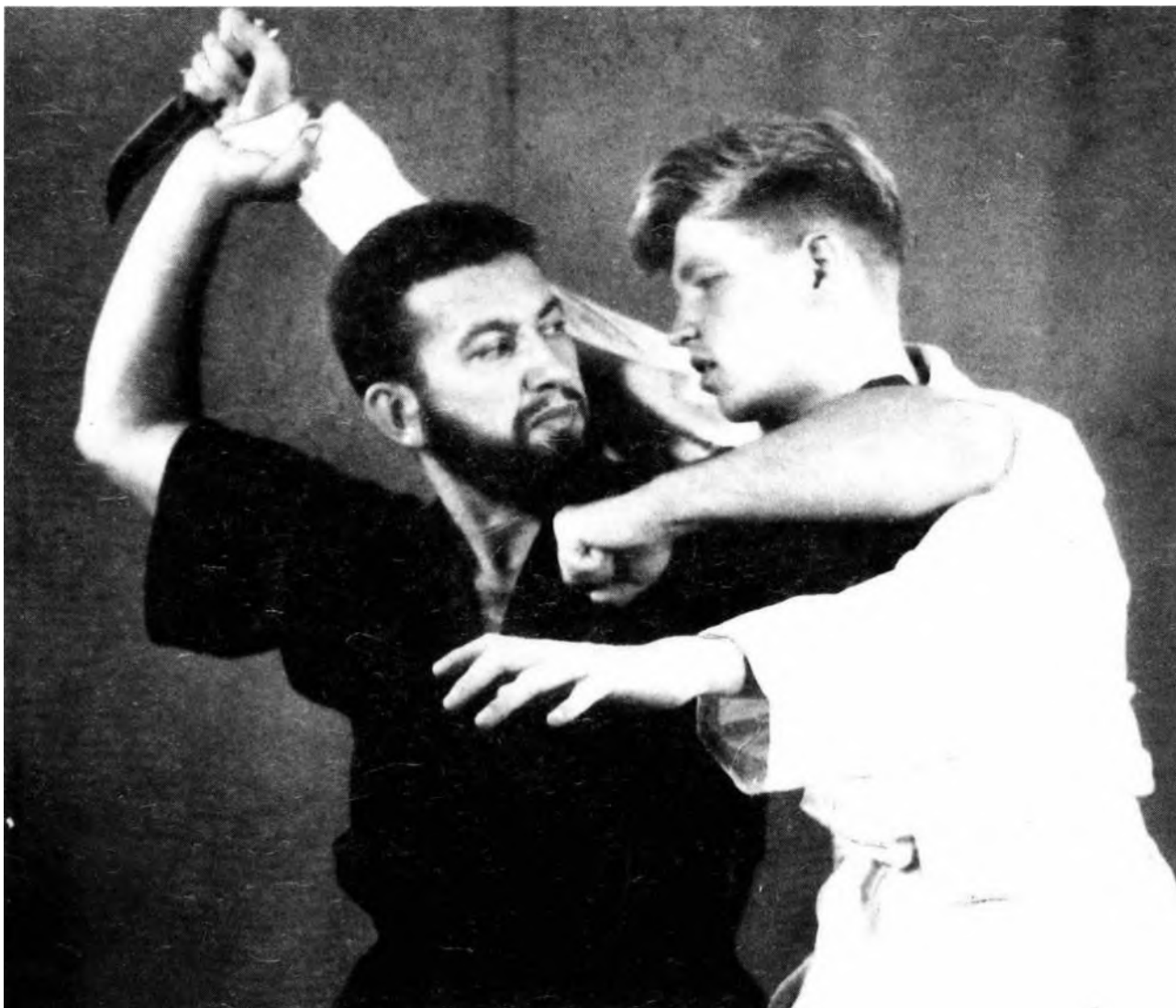


При отработке комбинированных ударов ногами следите за вращением бедер. Особенно это важно при нанесении последовательных ударов ногами. После нанесения удара обязательно отдерните ступню бьющей ноги назад к колену опорной ноги и, сохраняя равновесие, нанесите следующий удар этой же ногой. Лишь только после того, как вы не одну сотню раз повторите всю основную технику защиты и нападения, а также различные комбинации ударов в КИХОН, вы имеете право переходить к следующему этапу ваших тренировок.



## *2 этап. Работа с партнером (КУМИТЭ)*

Цель — научиться применять изученные в КИХОН приемы при нападении и обороне по степени их трудности ("удар на удар") в условном бою против одного или нескольких противников, а также в свободном спарринге, где применяют усвоенную технику в условиях, максимально приближенных к бою с одним противником.



Практический поединок и работа в нем — наиболее важный этап в достижении силы и мастерства на основе совершенствования изученной техники боя. Это и есть практика взаимного применения приемов защиты и нападения. Кроме "шлифовки" техники она дает развитие и улучшение реакции глаз, рук и ног. **Без этого невозможно стать опытным мастером рукопашного боя.**



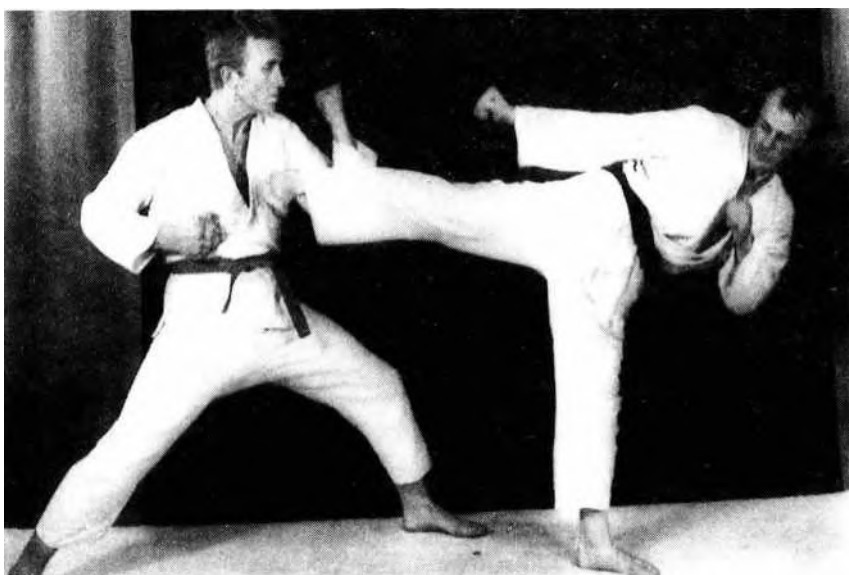
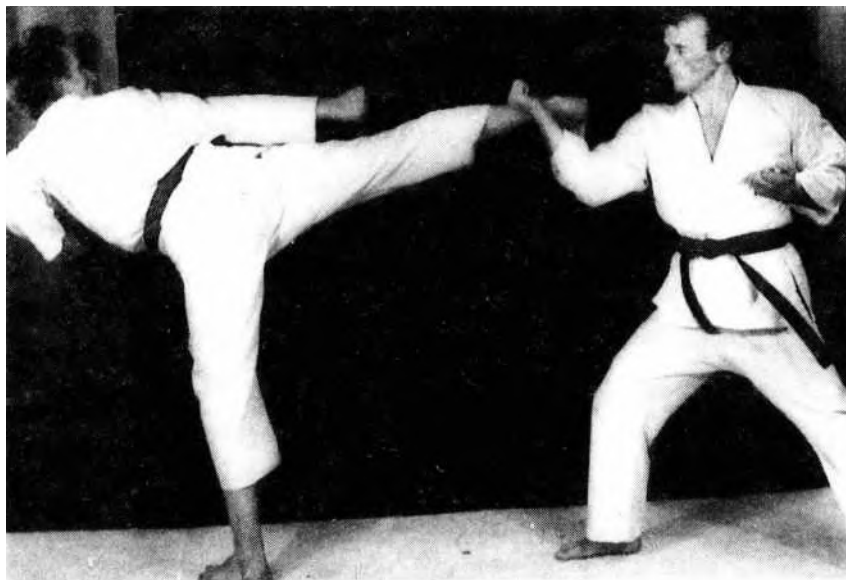
Всю отработку формальных практических упражнений в КУМИТЭ можно подразделить на три типа: **ФУКУ-СИ-КИ КУМИТЭ**, или *трехшаговка*; **ТАН-СИ КУМИТЭ**, или *одношаговка*, и **ДЗИ-Ю КУМИТЭ**, или *свободный поединок*.

Прежде чем перейти к детальному разбору каждого типа, заметим, что существует еще много типов специализированных упражнений (*СЕТ*), включающих в себя использование ударов, серий ударов, защит от них и контрударов, выполняемых партнерами по заданию. Но пока не будут в совершенстве постигнуты движения в простейших трех, — а затем и одношаговых КУМИТЭ, не может быть и речи о работе в свободном бою.



## ТРЕХШАГОВЫЙ ПОЕДИНОК (ФУКУ-СИ-КИ КУМИТЭ).

Принцип отработки заключается в том, что "УКЕ" (защищающийся) на каждый из трех последовательных ударов "ТОРИ" (атакующего) отвечает соответствующей защитой и после третьего блока контратакует. Особенно внимательно следите за работой ног во время смены стоек.



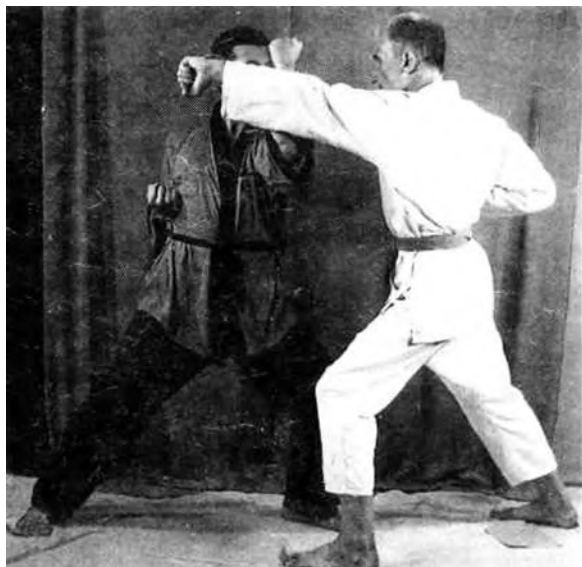
**Бедра** ни в коем случае **не должны "плавать"**, то есть менять расстояние до пола во время перехода из одной позиции в другую. Обращайте внимание на расположение центра тяжести, обеспечивающего максимальную устойчивость.

Во время смены стоек ноги двигайте легко и быстро, скользя ступнями по полу. Не забывайте при движении вперед *толкать в том же направлении* и ваши бедра.

**Взгляд направьте в центр треугольника, образованного плечами и глазами атакующего** вас противника. Не следует концентрировать внимание на его руках и ногах. Это будет отвлекать и запутывать вас.

Перед началом КУМИТЭ следует поклониться друг другу. Предварительно обговариваются удары, блоки и контрудары. Ниже мы приводим несколько примеров трехшагового поединка.

1. а) **"ТОРИ"**, двигаясь в передней стойке (ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ), один за другим наносит три удара ОЙЕ-ДЗУКИ или ГЬЯКУ-ДЗУКИ.
- б) **"УКЕ"** отвечает тремя блоками АГЕ-УКЕ и в конце контратакует прямым ДЗУКИ в область ребер или НУКИ-ТЭ в солнечное сплетение.



Смените защиту на УЧИ-УКЕ или СОТО-УКЕ, а после третьего блока поработайте над контратакой только что защищавшейся рукой. Для контратаки применяйте не только пробивающие удары типа ДЗУКИ, но и рубящие удары: УРАКЕН, ТЭТТСУИ, ШУТО, ЭМПИ и др.



2. а) **"ТОРИ"** из "КИБА-ДАЧИ" наносит удары в лицо перевернутым кулаком (УРАКЕН-УЧИ).
- б) **"УКЕ"** после трех блоков ШУТО-УЧИ делает захват руки противника и контратакует боковым ударом ногой (ЙОКО-ГЕРИ) в область солнечного сплетения.

Другой вариант:

после захвата руки противника потяните его на себя и проведите подсечку передней ноги.

Советуем разнообразить контратаку ударами типа НУКИ-ТЭ (рука-нож) в пах, горло, ребра и солнечное сплетение.

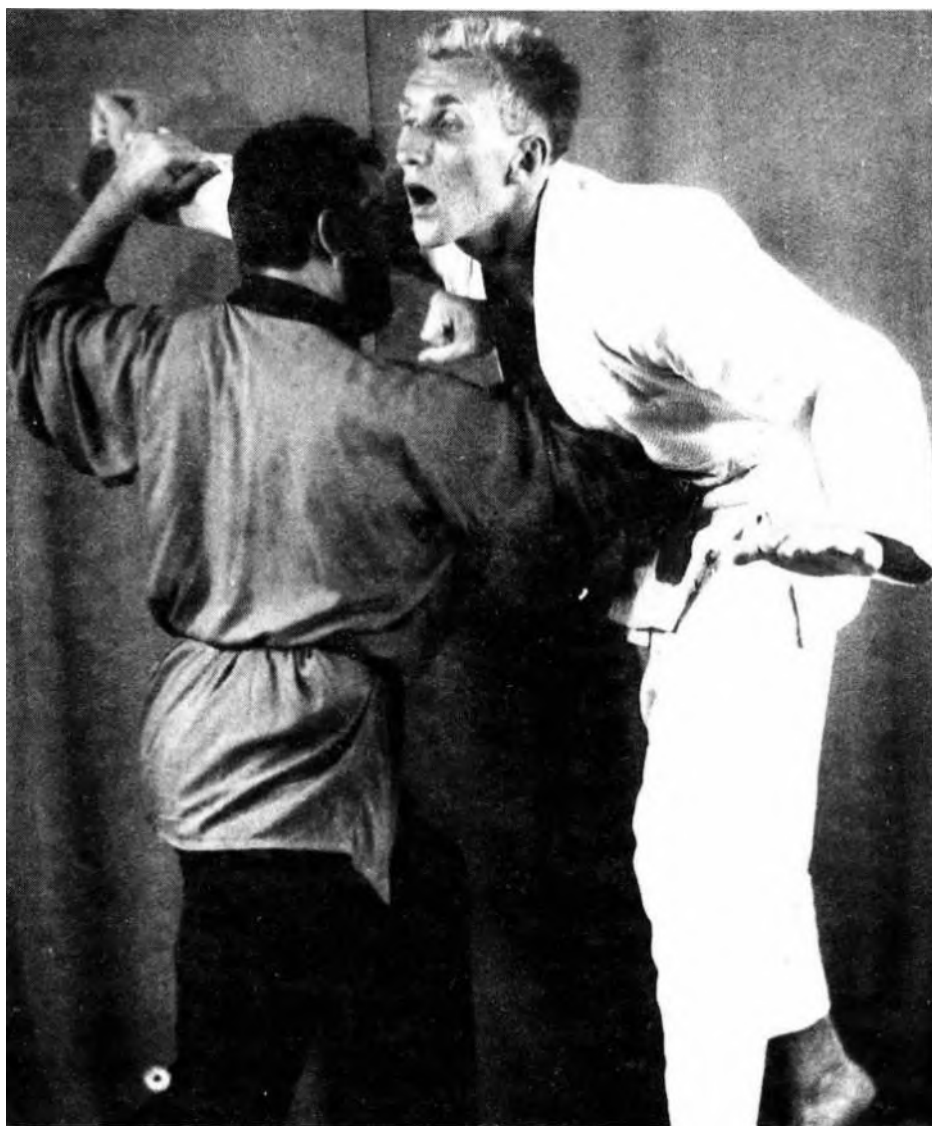


3. а) **"ТОРИ"** атакует ударами ногой типа МАЕ-ГЕРИ в область ниже пояса (ГЕДАН).
- б) **"УКЕ"** защищается блоками типа ГЕДАН-БАРАИ, ДЗУДЗИ-УКЕ, СОКУМЕН-АВАСЭ-УКЕ или ОТОШИ-УКЕ с последующей контратакой:
  - после ГЕДАН-БАРАИ: УРАКЕН-УЧИ в лицо, МАВАШИ-ДЗУКИ по почкам;
  - после ДЗУДЗИ и СОКУМЕН-АВАСЭ-УКЕ: захват ноги, переворот ее на излом и болевой прием;
  - после ОТОШИ-УКЕ: ШУТО-УЧИ, УРА-ДЗУКИ, ТАТЭ-ДЗУКИ в лицо.



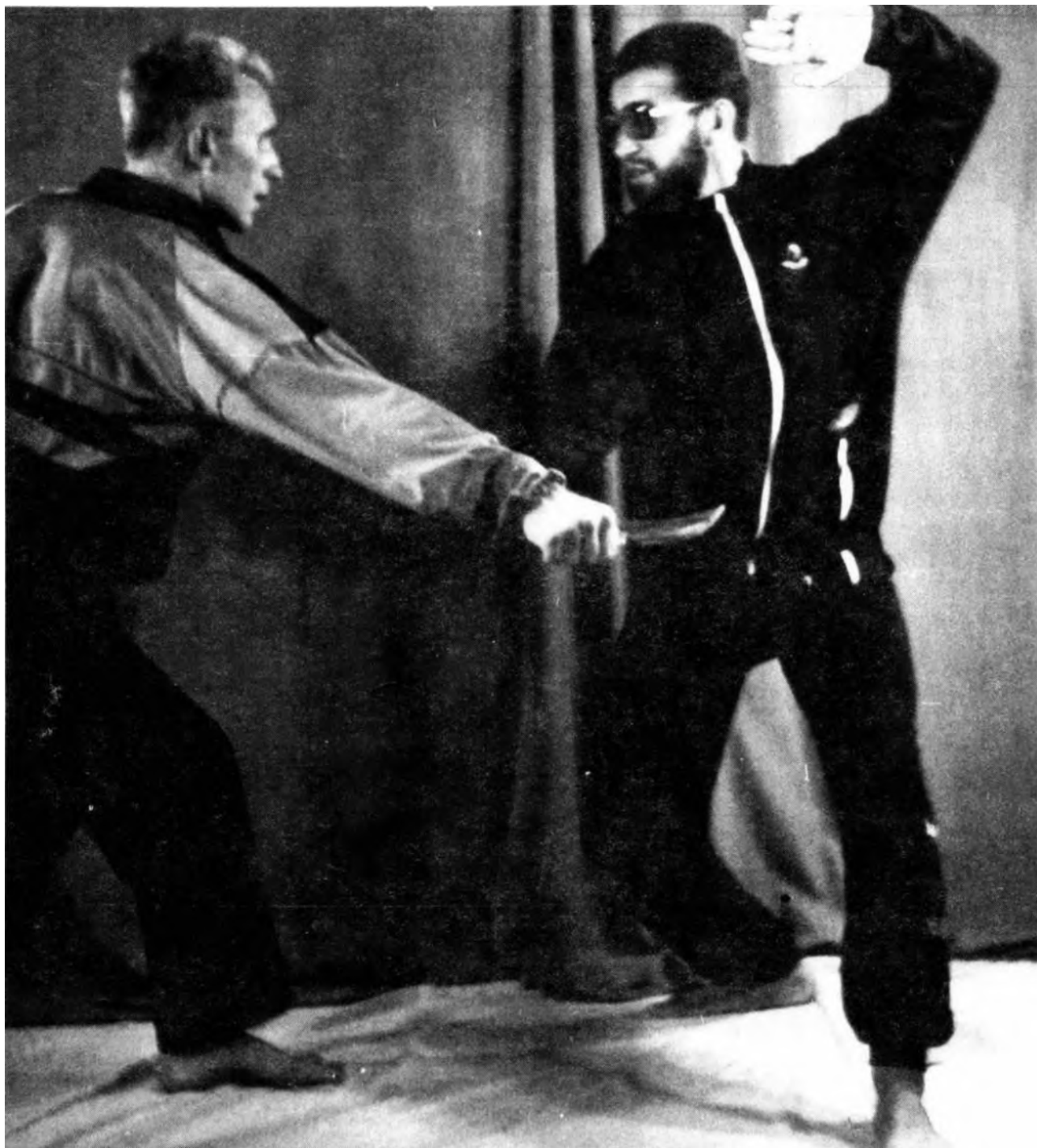
## ОДНОШАГОВЫЙ ПОЕДИНОК (ТАН-СИ КУМИТЭ)

Разница между этим видом поединка и предыдущим заключается в более развитой форме отработки техники с партнером. Она состоит из произвольной атаки, защиты и контратаки. Если в трехшаговке кулак был сжат, то в ТАН-СИ КУМИТЭ он почти всегда открыт: обилие блоков типа ШУТО и рубящих ударов типа НУКИ-ТЭ (рука-нож), БАРА-ТЭ и других позволяет проводить контратаку более быстро и эффективно. Контратака НУКИ-ТЭ может проводиться в лицо (глаза, висок, челюсть, переносицу, в шею, ключицы, область сердца, между ребрами, в солнечное сплетение, верхний желудочек, пах). Употребляйте захваты запястий рук атакующего, выкручивание и выламывание их. Чаще старайтесь контратаковать рукой, которая только что выполнила блок.



Больше думайте и анализируйте при выборе каждой изучаемой ситуации, добиваясь естественного и простого выполнения контратаки. Практикуйте серийные приемы, где движения строятся в зависимости от реакции противника на болевые ощущения при получении ваших ударов.

После кропотливой и тщательной отработки основной техники в одношаговке вы можете переходить к изучению тактики *свободного поединка* (ДЗИ-ЮКУМИТЭ).



**Таковыми поединками с этих пор должна заканчиваться каждая ваша тренировка.** Благодаря им вы вскоре приобретете уверенность в своих силах, что, в свою очередь, обернется для вас постоянным душевным спокойствием, умением владеть собой в конфликтных ситуациях, избегать внутренних волнений и переживаний во время ведения рукопашного боя, а эти факторы в совокупности с высокой техникой являются слагаемыми победы.

Как мы уже отмечали, ДЗИ-Ю КУМИТЭ представляет собой совокупность приемов в условиях, приближенных к настоящим. Обоим соперникам дана возможность использовать любые приемы, но с учетом правил ведения рукопашного боя и обусловленным сопротивлением. **Это тренировка тела и один из способов духовного развития путем выработки концентрации усилий, присутствия духа, быстроты реакций, импровизации, способности к комбинациям, самообладания, ловкости и уверенности в себе.** Каждое движение выполняется естественно, имеет свое назначение и требует сосредоточенности. Спортсмен не боится нагрузок и пытается справиться с ними. При этом огромное внимание уделяется технике проводимых приемов, тактике нападения и защиты.





*Поединки можно разделить на несколько разновидностей:*

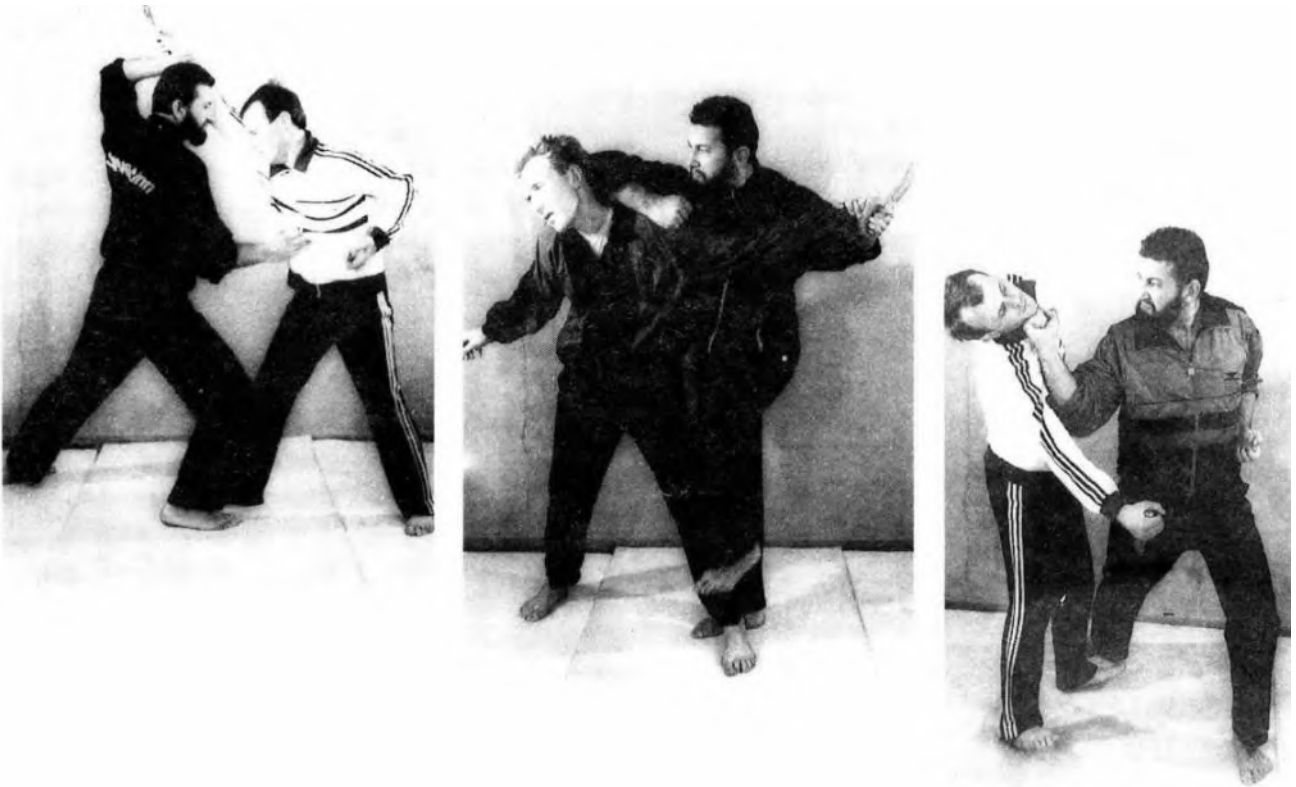
1. **Взятие инициативы в свои руки.** Обманным движением вы делаете проход к противнику и по возможности наносите удар.
2. **Контратака.** Противник нападает, а вы, использовав один из методов ухода из плоскости атаки, *отбрасываете свое тело на несколько сантиметров в сторону и встречаете атаку сокрушительным ударом.* При этом необходима быстрая и точная реакция.



3. **Предупреждение действий противника.** Это, пожалуй, самое трудное в рукопашном бою и удастся чаще всего настоящим мастерам. Вы должны предчувствовать каждое движение противника, а это возможно лишь тогда, когда вы много времени уделяете тренировкам с самыми разными соперниками. В конце-концов вы научитесь узнавать по движениям противника его настоящий замысел. Доли секунды вполне достаточно для него и, естественно, для вас, чтобы перейти в наступление. **Для победы достаточно того момента, когда противник на мгновение "закроет глаза".** *Используйте каждое необдуманное его движение для своей победы.*



Как и в любом другом виде спорта, в рукопашном бою *атака считается лучшим способом защиты*. **Не бойтесь переоценить значение практического поединка**, который является наилучшей возможностью испытать действие изученных вами основных элементов на практике. При этом *следует помнить две вещи*: следуя позициям военного искусства, *вести рукопашный бой, представляя то, что ваш противник может сделать и самому стараться сделать все, что вы знаете, как можно лучше*. Все, что вы изучили в повседневных тренировках и кристаллизировали в себе постоянными усилиями, применяйте в практическом поединке, непрерывно совершенствуя в нем свою *скорость, силу, устойчивость и реакцию*.



В настоящем бою приходится много импровизировать. Не все позиции, не все стойки и технические приемы можно изучить заранее. Действительность показывает, что **очень многое в бою будет зависеть от ваших способностей к импровизации**. *Чем больше занимаешься рукопашным единоборством, тем больше возможностей открываешь для себя*.

Часто случается так, что одного удара бывает недостаточно, чтобы победить. Противник обязательно будет сопротивляться и **вы должны быть в состоянии предусмотреть, какую реакцию противника вызовет то, или иное ваше действие**. Убедившись в своем предположении при вторичной атаке, используйте комбинацию первой атаки.

Тот, кто с помощью необузданной атаки пытается форсировать победу, часто бывает обманут своим более опытным противником. **Необузданные, слепые атаки делают вас легко уязвимыми**, а тот кто с вами дерется, естественно, тоже не хочет проигрывать. **В бою победит тот, у кого сильнее не только техника, но и самообладание.** Вы должны иметь спокойный ум и непроницаемое лицо. По простому движению бровей противник может определить, чем вы будете нападать, а это позволит ему выбрать соответствующие действия.

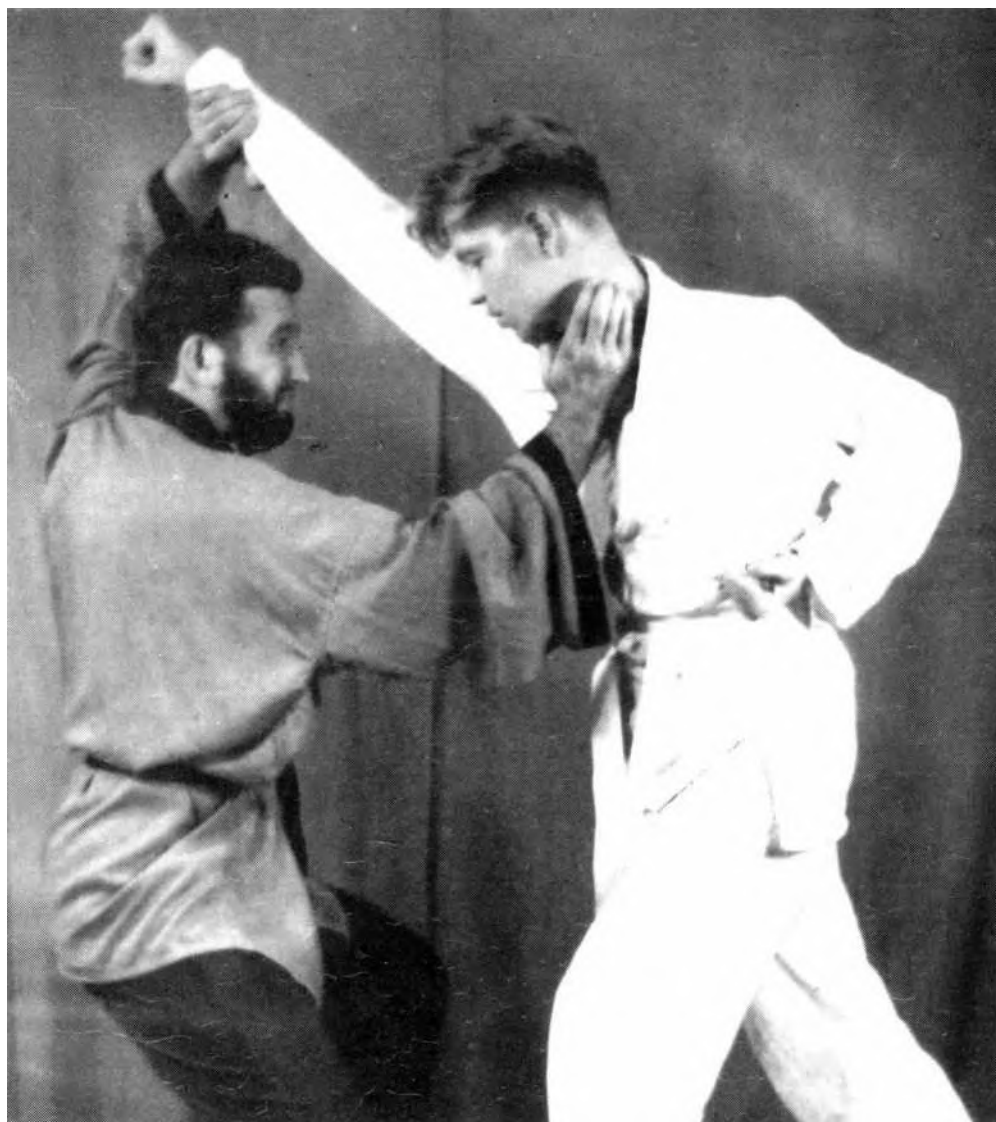
Нужно достичь совершенного самообладания, не давая сопернику возможности предугадать ваши намерения по дыханию, движению рук или ног, направлению взгляда и т.д. Не следует также проявлять на лице какие-либо чувства: страх, ненависть, растерянность. *Сохраняя ясность духа, вы более чувствительны к тому, какое движение хочет провести противник и попробуйте сами обмануть или опередить его.* К тому же под влиянием страха или гнева невозможно действовать быстро и эффективно. Пословица: **"Гнев — плохой советчик"** в поединке верна как с физической, так и с психической точки зрения.



Теряя самоконтроль, вы забываете обо всех принципах, лежащих в основе успешного проведения приема: сжимаются и расслабляются именно не те мышцы, что надо, вы принимаете неверную позицию и т.д. При таких условиях ваша атака может быть безуспешной и даже опасной, так как противник, который, возможно, сохранил самообладание, будет успешно контратаковать. Из-за страха можно совершить необдуманные действия, в которых потом будете горько раскаиваться. Поэтому **никакой прогресс в технике невозможен без совершенного владения собой.** Этот самоконтроль достигается за счет той уверенности в себе, которая возникает в *долгих и изнурительных тренировках.*

Схватки дадут вам возможность сильнее развить свои рефлексy: *в ответ на удар вырабатывается автоматизм отбива его и проведение контратаки.* **Эти действия должны следовать одно за другим машинально**, как при езде на велосипеде. Ум в это время будет свободен от волнений и забот, и позволит вам больше сконцентрироваться на намерениях противника, действовать спокойно и точно.

Чтобы достигнуть точности при ударе кулаком, необходимо использовать принцип баллистики, согласно которому **тело, вращаясь вокруг своей оси стабилизируется на траектории и точнее попадает в цель**. Это также усиливает расплющивающий эффект удара кулаком. **Высвобождение энергии — момент очень важный для удара, но еще важнее, чтобы эта энергия достигла жизненной точки тела противника**. При этом **следует иметь в виду момент удара: чем он будет короче, тем больше разрушений он вызовет в точке приложения**.



Когда удар нанесен, не надо задерживаться для его подкрепления, а следует переходить к другому удару. Однако, *не действуйте в этих переходах так быстро, что сила удара не успевала бы проникать в тело противника*. **Между задержанным и едва намеченным ударами существует грань, которая одновременно дает и максимум быстроты и максимум эффективности**. Эту "золотую середину" можно найти лишь в процессе проведения многочисленных кумитэ и при правильно выбранной методике тренировок.

**Научитесь в любые критические моменты сохранять спокойствие и вы всегда найдете слабые места в технике вашего противника.**



Теперь несколько слов о **КАТА** — *специфических упражнениях, имитирующих защиту от воображаемых противников и контрудары, выполняемых в заданной последовательности и строго определенном направлении*. В КУНГ-ФУ эти упражнения называются **приемами ТАО**. Количество их очень велико из-за множества основных стилей, а также многообразия личных интерпретаций *сифу* (специалистов) в пределах даже одной и той же школы. В них запечатлены самые различные и неожиданные боевые ситуации во время обороны от нескольких противников. При этом учитываются любые условия. Поэтому часто они бывают чрезвычайно сложными по своей технике. Эти упражнения являются достоянием школ и бережно ими сохраняются, так как в них запечатлена вся техника школы или стиля.

В изучении ТАО существуют две стороны: внешняя и внутренняя. Первая предусматривает отработку техники: четкость движений и остановок, правильное дыхание, стабильность стоек.

Вторую сторону раскрывает поговорка: "**Один удар мастера объемлет все сущее**", — т.е. комплекс не должен быть просто чередованием различных элементов базовой техники, бессмысленно повторяемых сотни раз, а *должен быть подобен игре актера, сотни раз повторяющего одну и ту же роль, но каждый раз вкладывающего в нее свое собственное, неповторимое "я"*. **Необходимо каждое движение тао наполнять внутренним духом.**

Как и ката в каратэ, тао отрабатывается медленно, предварительно разбиваясь на 4-8 частей (*дуаней*) для лучшего запоминания. Комплекс считается хорошо отработанным, если вы повторите его три раза подряд без остановки, сохранив к концу четкость движений и ровное дыхание.

Спортивные тао подразделяются на нормативные (ученические) и соревновательные. Первые относительно просты и выполняются по одной прямой. Соревновательные же включают в себя сложнейшие прыжки, стремительные удары, выполняемые в нападениях и с резкими изменениями направлений движений. Это очень красочный и впечатляющий каскад техники кунг-фу.

Существуют строгие правила, предусматривающие содержание элементов в тао. Соревновательные комплексы занимают по времени 1 мин. 20 сек. Без выполнения нормативных тао ("*длинный*" и "*южный*" кулаки, *тайцзи-цуань*) участник соревнований не допускается к выполнению выбранной им техники (стили дракона, тигра, обезьяны, богомола, змеи и т.д.). При этом рассматриваются лишь те стили, которые занесены в официальный список соревнований.

Многие считают, что КАТА — это демонстрация приемов рукопашного боя, но на самом же деле — это упражнения, тренировка техники нападения и защиты с воображаемым противником в условиях заранее известных. Серия определенных технических действий выполняется повторно преимущественно в идеальных условиях. Так, скрипач, которому предстоит сыграть трудную партию в быстром темпе, начинает с того, что трабатирует движение пальцами, находя нужный ритм в медленном темпе. Постоянный темп увеличивается и



доходит до нужного, то есть нужная форма найдена. Она — в пальцах скрипача и в этом случае он играет вслепую. Но для того, чтобы эту форму сохранить, скрипач должен тренировать пальцы, иначе он не сможет выполнить то, на что был способен совсем недавно. Поэтому абсолютно правильно, когда учащиеся много времени посвящают детальному и подробному разучиванию КАТА, до малейших тонкостей отрабатывая те или другие блоки и удары — *результат со временем придет. Это значит, что вы будете в состоянии выполнить тот или иной элемент техники именно в тот момент, когда ситуация это позволит.*

Очень важным элементом в выполнении не только КАТА, но и приемов вообще является *ритм*. Ни в одном виде спорта правильное применение серии движений невозможно без определенного ритма. В КУНГ-ФУ и КАРАТЭ он имеет решающее значение, так как **с нарушением ритма меняется не только быстрота и техника проводимых приемов, но и их эффективность**. Для непосвященных ритм со стороны кажется слишком запутанным и непонятным. Главное же свое значение он приобретает, когда вы приступаете к овладению приемами и отработке их в продвинутом спарринге (КУМИТЭ).

КАТА — это особо важный вид тренировки, способный сделать из спортсмена прежде всего технически грамотного бойца. И бывает очень жаль, когда к такой тренировке относятся легкомысленно. КАТА и КУМИТЭ — это два колеса рукопашного боя, **находящиеся на одной оси; только совершенствуясь в них, можно достичь вершин мастерства в изучении техники боевых искусств.**

В методике обучения боевым искусствам в Китае и Японии обращает на себя внимание глубокое и неукоснительное использование и применение естественных ритмов организма для повышения работоспособности спортсменов. Важнейшим из этих ритмов считается *ритм дыхания*. От умения координировать свое дыхание с производимым движением, зависит не только эффективность этого действия, но и психорегулирующие свойства организма, его умение и способность не терять заданного ритма в течение длительного времени.

В современных школах боевого искусства на Востоке до сих пор сохранились тесты на высшее мастерство ведения контактных боев, требующих от спортсменов демонстрации удивительной специальной выносливости. Некоторые мастера с успехом выдерживают ведение подряд от 200 до 300 боев, протяженностью 2 минуты с постоянно меняющимися соперниками. Выдерживать такой темп и нагрузки, не тратя при этом сил и энергии для работы "на износ", позволяет система рационального выбора определенного темпа и ритма при проведении тренировок.

Следует отметить, что при использовании специальных методов закаливания различных ударных поверхностей тела (набивка), освоении техники разбивания этими поверхностями различных твердых предметов (*ши-вару*), при специальной тренировке на ударо-выносливость и развитие способности сопротивления воздействию на тело огромных тяжестей, давящих и колющих действий на слабозащищенные точки тела и т.п. — при использовании всех этих методик не обойтись и не достичь высоких результатов без неукоснительного соблюдения

ния принципов координации движения и дыхания, чередования расслабления и концентрации, управления сознания, энергии и внутренних сил организма.

В предыдущем разделе нами были детально рассмотрены упражнения для развития отдельных способов и ритма дыхания с целью повышения некоторых психических и физических параметров вашего организма.

Здесь же мы хотим заострить ваше внимание на всепроникающем характере дыхательно-двигательной координации, сделав это на примере *равномерно ритмизированного бега*. В боевых искусствах даже обычный бег может превратиться в специальное подготовительное упражнение на пути к освоению метода психорегуляции.

*Принцип такого бега — в пропорциональном распределении равного числа шагов на выдохе и вдохе.* При этом необходимо следить, **чтобы нижнее дыхание преувалировало над верхним.** Особое внимание обратите на усиление выдоха в конечной его фазе с тем, чтобы вдох получался рефлексивно, за счет вакуумного сжатия гладкой мускулатуры легких. При вдохе следите, чтобы он выполнялся не за счет резкого глотка воздуха, а путем естественного наполнения легких до состояния готовности к следующему резкому выдоху.

Осознавая важность ритмизации бега, советуем вам, особенно на начальном этапе, вдохи сочетать со словами типа "кен-шю", "ос-шю" и т.п., которые по своей фонетической структуре легко совпадают с выдохами и позволяют на слух делать акцент на их завершающих фазах.

Осваивать ритмизацию лучше всего с медленного бега, выполняя выдох на четыре шага (два — на "кен", два — на "шю".) Четвертый шаг делается с энергичным придыханием, "ю-ю...". После этого за четыре шага через нос спокойно наполняем легкие новой порцией воздуха. При этом, *чем большее количество воздуха пройдет через легкие за один дыхательный цикл, тем большая работа выполняется мышцами живота при выдохе.*

Постепенно увеличивая темп бега, вы должны весь процесс координации дыхания выполнять *автоматически*. При достаточной общей физической подготовке и тренированности на ритмическое дыхание, вы сможете преодолевать сверхмарафонские дистанции или непрерывно бежать в течении суток и более.

Заметим, что наряду с вышеизложенным, возможны и другие методы тренировки с более сложной системой координации движения и дыхания, включая и неравномерно ритмизованные. Эти комплексы (с делением на фазы, серии, с восстановительными "паузами", не нарушающими доминирующего темперамента и др.) помогают выбрать рациональный темп и ритм занятий, и позволяют в традиционной системе обучения выдерживать большие нагрузки без использования допингов и биостимуляторов.

Более того, культура обучения в боевых искусствах Востока не ограничивается ритмизацией тренировок, а, естественно, переносится на ритмизацию всего процесса жизнедеятельности человека, гармонизацией всего образа жизни, что позволяло и позволяет добиваться поразительных результатов.

Так, в древнекитайском трактате-эпопее "*Троецарствие*" приводятся примеры мастерства, которого достигали воины при подобных системах тренировки. Со 150 шагов они попадают в среднее острие алебарды, со 100 шагов пронзают стрелой красный кружок на флаге и сбивают на выбор любого из стаи летящий гусей. На состязаниях воины стреляли через плечо и на полном скаку, почти не целясь. Маньским лучникам приписывается способность сразу выпускать по 10 отравленных стрел. Некоторые воины могли с пяти шагов без промаха десятью дротиками сразу поражать наступающих врагов. Они ловко уклонялись от стрел, от метательного молота и т.п. Нередко воины парировали оружием или руками летящие в них ножи, стрелы, дротики. Воин Ма Чао отбивал стрелы копьем, Гуань Юй ударом длинного меча разрубыл вал брошенную в него булаву.

Искусство такого рода сохранилось и сегодня. Например, **М.Ояма** и его ученики, тренируясь по древним системам, демонстрируют парирование голыми руками выпускаемых в них стрел. Ояма в поединках с быками без особого труда сбивает у животных их рога или убивает наповал ударом руки.

Подобные примеры лишней раз доказывают, насколько важна в боевом искусстве этическая, нравственная сторона, моральная и психологическая подготовка спортсменов.

Перед началом тренировки наметьте план занятий, чтобы твердо знать и представлять себе ту цель, какую вы собираетесь достигнуть. Наш вам совет: при самостоятельном изучении техники идите последовательно по разделам этой книги, **поставив себе за правило, не переходить к изучению нового движения, не усвоив, как следует, предыдущего.** В процессе занятий **почаще возвращайтесь к повторению** и отработке уже изученных приемов, "шлифуя" их на быстроту, точность, силу и применение в различных ситуациях и из различных стоек. **Обязательно работайте и на левую и на правую стороны.** Это очень поможет вам на соревнованиях, *давая возможность проводить излюбленные приемы в любой ситуации неожиданно, сильно и молниеносно.*

Даже если ученик имеет большой опыт в теории и знает принципы динамики движений, его прием все равно будет слабым, если в его мышцах не будет достаточно силы и крепости. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мощи тела. Это достигается путем многочисленных силовых упражнений в паре с партнером (бег, приседания, прыжки, отжимания в упоре лежа и т.п.), а также с эспандером, гантелями и со штангой. Большую роль играет отработка ударов на мешках и макиваре, сутоваре, сунатоваре, сунатокоме таке-маки и др.

Существует неисчислимое множество всевозможных методик тренировки мышц. Но почти все они сходятся на том, **что упражнения в поднятии тяжестей способствуют более быстрому прогрессу в области воинственных искусств.** Некоторые тренеры придерживаются мнения, что упражнения на "высокое сопротивление" (поднятие тяжестей, например) вырабатывают силу, а не выносливость и наоборот, упражнения на "низкое сопротивление" вырабатывают

выносливость, а не силу. В последнем случае поднятие тяжестей почти полностью исключается из упражнений.

Автор настоящей книги считает, что **критерием тренировки должна быть не степень сопротивления в сделанных упражнениях, а усталость**. Если состояние усталости достигнуто, то выбор метода принципиальной роли не играет. Хочется привести слова ведущего инструктора стиля "ШУКОКАЙ" **Кимуры**, которые он по этому поводу сказал: "*Если вы наносите действительно сильные и правильные удары, то усталость вы должны почувствовать после десяти ударов... Некоторые для достижения этого состояния выполняют до тысячи ударов, а я всегда десять. Следовательно, мой удар стоит сотни их ударов*".

## ТРИ БЛОКА СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ



Уровень достижений спортсменов приблизительно на 50-60 % определяется координационными способностями (ловкостью) и технико-тактической подготовленностью. Несмотря на умозрительную природу таких "вычислений", можно заключить, что без совершенной техники и тактики трудно претендовать на победы в крупных международных соревнованиях. Второй по величине вклад (~ 20%) в спортивные достижения вносят кондиционные возможности и физическая подготовленность. Остальные 20-30% приходятся на *психологические компоненты* мастерства спортсмена:

а) *врожденные*: биопсихические свойства (тип высшей нервной деятельности, тип темперамента, уровень активизации, агрессивности), которые определяют уровень интеллектуальной, эстетической и теоретической подготовленности;

б) *формирующие направленность личности* (мотивация, мировоззрение, идейная убежденность), твердость характера, определяющие уровень моральной и волевой подготовленности;



в) *ситуативные*: способности и психическая работоспособность (восприятие пространства, времени, оперативно-тактическое мышление), психологическая мобилизационная готовность, лимитирующие уровень тактической и волевой подготовленности.

Система упражнений состоит, в частности, из трех крупных групп, которые вбирают в себя 10 более мелких блоков, в том числе всю технику и тактику борьбы.

На занятиях рукопашным боем *разумно выполнять упражнения на развитие не статической, а динамической силы*, достигаемое за счет упражнений с грузом 40-60% максимальной результативности. Количество повторов в одной серии не выше 50-70% возможного максимума.

Советуем для этого комбинировать два или больше упражнений, загружающих все группы мышц, чередуя их. Время отдыха недолгое, но функции организма, благодаря разным видам упражнений, могут быстро восстанавливаться. В перерывах между отдельными сериями делайте расслабляющие упражнения.

**Круговая тренировка** имеет большое значение для силовой подготовки, так как способствует развитию *выносливости*. Повторение круга должно длиться 20-30 минут. Если при выполнении упражнения увеличивается частота пульса, необходимо сделать 30-40 сек. перерыва, с тем, чтобы частота пульса пришла в норму — 120-130 ударов в минуту.

### *Примеры общей круговой тренировки:*

1. — 8 раз присед, со штангой 45 кг;  
— 8 раз поднять штангу 30 кг лежа на скамейке;  
— 20 раз присед.  
— 6 раз поднять штангу 40 кг от пола до уровня груди;  
— 15 раз лежа на скамейке осуществить подъемы туловища, держа руки на затылке, отдых 30 сек.
2. — 10 раз подъем штанги 20 кг в стойке;  
— 10 раз рывок штанги 30 кг от пола до уровня груди;  
— 30 раз прыжки из положения ноги вместе через партнера, стоящего на коленях;  
— 10 раз из положения наклона вперед поднять штангу 30 кг от пола до уровня груди;  
— 10 раз присед, со штангой 40 кг на шее;  
— 10 раз рывок гантели 20 кг от пола к плечу, поочередно обеими руками.

Круговую тренировку можно организовать в двух вариантах. Можно поступить так, что вы делаете определенное количество повторов каждого упражнения и переходите к следующему упражнению. Можно построить как соревнование между вами и партнером — кто совершит определенное количество кругов за минимальное время. Предпосылкой является стандартное построение круга и честное соблюдение количества поворотов и позиций.

*Важным принципом* всех программ с содержанием укрепляющих упражнений является *чередование нагрузки мышечных групп*. Упражнения подбираются в зависимости от их воздействия на ноги, руки, шею, мышцы живота, спины и т.д.

Специальная силовая подготовка тесно связана с методами развития выносливости, так как **выносливость — характерная черта результативности**. В качестве примера могут быть использованы два варианта такой подготовки.

**Первый вариант** направлен на развитие *выносливости*, осуществляется в течение минуты. Вначале вы делаете серию из 10 повторов с максимальной частотой и до конца минуты отдыхаете. Сразу или чуть позже начинает упражняться ваш партнер, затем вы, он и т.д.

**Второй способ** направлен на развитие *динамической силы*. В рамках 1 мин. вы делаете 10 повторов с любой частотой и с короткими перерывами. Каждое повторение осуществляется резко, с максимальным усилием. Потом упражняется ваш партнер. Очередность дает возможность применять много вариантов. Обычно на каждую минуту подбирается новое упражнение, но для более быстрого развития определенных мышечных групп некоторые упражнения повторяем. Советуем начинать с 4-х серий и количество их постепенно увеличивать до десяти.

**Специальная круговая тренировка** — высокоэффективный метод *силовой подготовки*. Проводится поочередно с одного конца зала в другой. Типично повторение упражнений по кругу.

#### **ПРИМЕРЫ ПРОГРАММЫ:**

1. Отжимание на кулаках.
2. Прыжки в положении ног вместе в приседе: вперед, в стороны и назад.
3. В положении лежа одновременно поднимать таз и ноги.
4. Ползки на локтях без помощи ног.
5. Бег по залу с максимальной скоростью.

Упражнение 1, 3, 5-ое осуществляется на время (оптимальное — 10 сек). Количество кругов от 3 до 10.

Этот вид круговой тренировки очень тяжелый, лучше включать его в конце занятий. Выбор и комбинация упражнений зависят от тренера.

У китайцев есть выражение: "**Контратака должна быть начата после нападения противника и заканчиваться до него**". Техника искусственного мастера чрезвычайно высока. Его движения настолько быстры, что противник не успевает увидеть атаку. **На каждый удар противника вы должны ответить молниеносными тремя.**

*Скорость* играет в рукопашном бою очень важную роль, являясь составной частью движений в схватке и одним из самых важных факторов эффективного проведения приема. Вы должны научиться очень быстро осуществлять свои приемы, контрудары, атаки и т.п., основа которых — *полная автоматичность движений*. Быстро и эффективно совершенный прием часто доставляет эстетическое наслаждение.

Скорость в рукопашном бою очень сложная. В первую очередь она зависит от *времени и точности реакции*. Прежде чем сосредотачивать свое внимание на скорости, выработайте сначала правильные формы и реакцию, иначе все ваши усилия будут малоэффективными. **Реакция немыслима без совершенной техники, сосредоточенного внимания и глазомера.** Точный глаз дает возможность отличить прямой удар от ударов сверху, снизу, сбоку, а удар на длинной дистанции — от удара на короткой.

Известно, что основные элементы техники нанесения ударов достигают своей наибольшей величины при *концентрации всех усилий в момент удара*. Эта концентрация сил также во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Другим, одинаково важным фактором является *достижение большей быстроты при увеличении силы*. К примеру, хороший мастер может нанести удар кулаком со скоростью 13,2 м/сек с силой, равной 700 кг. Отметим так же, что быстрота, хотя и является важнейшим элементом приложения силы, однако добиться ее большого эффекта нельзя без хорошего контроля.

*Методика развития скорости должна быть направлена на:*

- обучение ударам и закрепление навыков движения;
- специфическое укрепление групп мышц;
- развитие гибкости суставов;
- повышение скорости первой и последней фаз удара.



**Максимальная скорость достигается, когда нет противодействия.** В процессе обучения *надо стремиться к достижению максимальной простоты* в осуществлении приема и *эффективности*. Движения основных приемов обязательно нуждаются в тренировке не только по медленно движущимся объектам, но и по мелким объектам, движущимся с максимальной быстротой.

Не менее важным фактором является то, что *большая скорость достигается тогда, когда ударная часть дела движется к цели по более длинному пути*. Например, в ударе ногой колено бьющей ноги сгибается настолько это возможно и тело перемещается относительно цели так, чтобы нога полностью разогнулась в момент удара. Если удлинить путь ноги к цели, то удар получится более сильным за счет возрастания скорости ноги.

**Очень важно** в начальный период при выполнении всех движений четко **акцентировать внимание на напряжении и мгновенном расслаблении мышц, концентрируя всю их силу в момент удара и тут же расслабляясь**, чтобы свободно переместиться из стойки в стойку и снова провести "взрывной" удар или блок.



Подвижность суставов, их способность двигаться по большой амплитуде также существенно отражается на скорости проведения приема.

Уровень подвижности суставов определен анатомическими (*формой суставов*) и биохимическими (*упругостью мышц*) предпосылками.

Без необходимой подвижности суставов невозможно осуществление целого ряда приемов. **Эффективность некоторых ударов прямо пропорциональна подвижности в определенных суставах, особенно бедра, колена, лодыжек, позвоночника.**

Определяется **два типа подвижности суставов**: *пассивная*, которую можно достичь с помощью упражнений с партнером, гимнастических снарядов, собственного веса и т.д. и *активная*, которая достигается только за счет активного действия, она чуть меньше пассивной.

Вам необходимо уделить большое внимание развитию обоих типов подвижности суставов. **Активная развивается при помощи активных упражнений**, типа махов ногами вперед, назад, в стороны, прыжков с места в длину и высоту, имитации всевозможных ударов ногами и т.д. Пассивные упражнения тоже очень важны, т.к. с их помощью развивается максимальная подвижность суставов.

#### *Примеры:*

1. Пассивные наклоны вперед в положении сидя с широко расставленными ногами.  
Цель: повышение подвижности в тазобедренном суставе, укреплении мышц спины и ног.
2. Присесты с отводом ноги в сторону.  
Цель: укрепление мышц ног и повышение подвижности в бедренном суставе.
3. Два упражняющихся в положении сидя спиной друг к другу берутся над головами за руки, делают наклоны вперед или назад.  
Цель: укрепление мышц задней части бедра, спины, повышение подвижности в тазобедренном суставе.
4. Шпагаты: продольный и поперечный с наклонами головой к полу, круговые вращения в области лодыжки.
5. Из положения сидя с широко расставленными ногами, наклон вперед к полу и назад, руками и головой касаясь пола.
6. Ходжение на внешней стороне стоп ("сокуто").
7. В положении сидя вытягивать руки к пальцам то одной, то другой выпрямленной ноги.

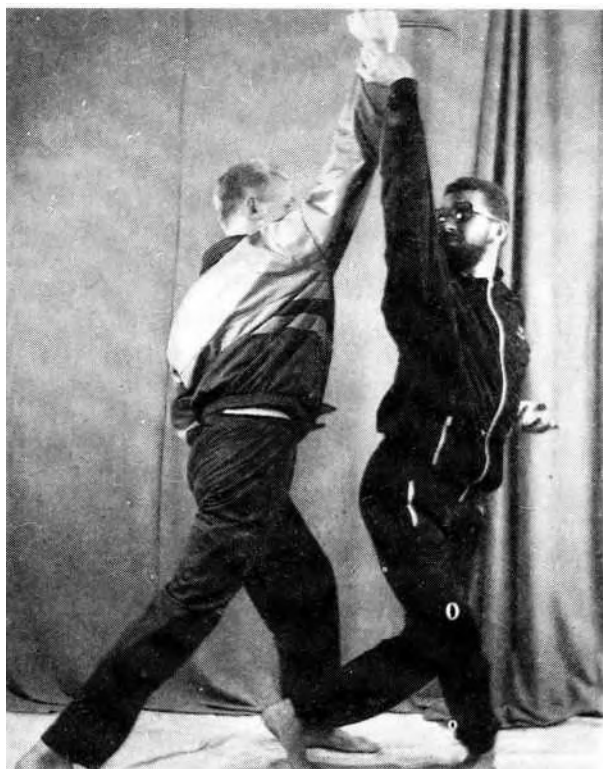
Подвижность суставов должна развиваться непрерывно, ежедневными тренировками. Число повторов — не менее 10-15 раз.

Скорость немыслима без ловкости, определяемой как способность быстро перестроить двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

*Ловкость* — результат врожденных или приобретенных координационных способностей. Она определяется координационной сложностью задачи движения, точностью и временем выполнения.

*Общая ловкость* развивается постоянной сменой движений, особенно сложной структуры (батут, акробатика, кувырки, сальто, бег с препятствиями).

Специальная ловкость — это основа техники. Поединок в рукопашном бою представляет сложную двигательную деятельность с большими требованиями ловкости. Условия схваток различны. Участники отличаются возрастом, способностями, реакцией, техникой проведения приемов и т.д. Значит, *каждый прием должен иметь несколько вариантов*. Особое значение приобретают рефлекторные реактивные действия в ходе поединка для восстановления равновесия или неудачного проведения приема при атаке противника. Чем больше ловкость, тем быстрее и точнее двигательная реакция для восстановления равновесия.



*Специальная ловкость развивается разучиванием и усовершенствованием техники*. Дифференцированные, специальные движения рук, ног и тела должны выполняться автоматически, важно уметь отразить атаку из любого положения. Поэтому вы должны стремиться к освоению новых вариантов технических действий.

Теперь несколько слов **о развитии выносливости**, как способности организма преодолеть усталость при длительной двигательной деятельности.

Во всех видах спорта большое значение имеет **общая выносливость**, которая является основой для развития специфических видов выносливости. Развитие ее улучшает работу сердечно-сосудистой системы и легких, понижает частоту пульса, увеличивает доступ кислорода в организм и объем сердца, повышает запас гликогена в печени и т.д.

*Общая выносливость* развивается такими упражнениями как бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д. Нагрузка не должна быть более 30 минут, а у подготовленных спортсменов — 60-120 мин., причем она должна быть или одинаковой интенсивности или постоянно меняться.

Нагрузка средней интенсивности равна частоте пульса 150 уд./мин. Важной предпосылкой развития общей выносливости являются периодические и длительные тренировки.

*Специальную выносливость* развивают прежде всего в тренировке кумитэ, решая при этом одновременно технические и тактические задачи.

В течение одного занятия надо провести 6-8 поединков. **С возрастанием количества поединков сокращается время отдыха.** Этим условиям надо приспособить дозу кумитэ в процессе тренировки. Время одного кумитэ для юношей — 4-6 мин., для взрослых — 6-8 минут. Рандори должно длиться не менее 30 минут. Перерыв при обмене соперниками обычно 1-2 минуты.

Интенсивность кумитэ зависит от уровня результативности и направления тренировки. Увеличение интенсивности достигается за счет целенаправленной организации поединков.

**"НИН ЧАКЭ"** — так можно популярно назвать борьбу одного против пяти или более соперников. Схватка длится обычно 6 минут, несмотря на достигнутое количество очков. Эффективность достигается чередованием отдохнувших партнеров.

Другой вид заключается в распределении спортсменов на группы по 4-5 человек. Начинает одна пара, схватка обычно длится 2 минуты. Для победы достаточно только "вазари" или "юко" (1/2 или 1/4). Победитель остается, и против него выступает следующий соперник. Если за отведенное время не достигнуто "юко", остается первый боец. Технически слабые удары не принимаются во внимание. Таким образом, наиболее сильный участник может поменять несколько раз всех соперников. Этот вид называется **"ХЭНДИКЭП РАНДОРИ"**. Наступающий боец должен достичь "юко", чтобы остаться на татами, это заставляет его быть более активным.

Развитие выносливости зависит не только от улучшения функциональных способностей организма, но и от развития воли. Напряжением **воли** человек должен преодолеть трудности, возникающие при длительной нагрузке. Результативная тренировка общего, а в особенности специального характера разви-

ваит выносливость и воспитывает волю. Волевая подготовка всегда проявляется в борьбе, т.к. для победы вы должны приложить максимум усилий. Волей управляет вторая сигнальная система, она включает самоконтроль, самоприказы: "я должен", "я выдержу" и т.д. Основные методы развития воли — "НИН ЧАКЭ" и все формы кумитэ.

Каждое соревнование считается большим событием в жизни спортсмена, он никогда не приступает к нему без волнения, поэтому от него требуется максимум сосредоточенности. На соревнованиях вы мобилизуете все свои силы — по результатам схваток оценят ваш труд на повседневных тренировках. Соревнования стимулируют дальнейший рост технико-тактического мастерства бойца.



Состояние глубокой сосредоточенности — "КИАН" — часто сопровождается внешними признаками, бледностью, несвязностью речи, дрожью и т.д. Но того, кто сумеет преодолеть это волнение и выиграет, ждет чувство беспредельной радости и удовлетворения. Так что *до начала первой схватки* вы должны выиграть у себя душевный бой, преодолеть сомнение и приобрести уверенность в своих силах.



Нам бы еще раз хотелось сделать замечание новичку: **приступая к занятиям, остерегайтесь перетренироваться!** Начинайте все движения очень медленно, постепенно доводя их выполнение до очень быстрого темпа. Будьте терпеливы, даже если почувствуете, что ваш прогресс очень мал. Перетренировка, как и слишком маленькая нагрузка, одинаково будет мешать росту вашей техничности. Помните, что время поможет вам преодолеть все препятствия точно так же, как оно стирает с лица земли огромные скалы.

*Мы ни слова не сказали о курении и употреблении алкоголя только лишь потому, что эти понятия совершенно несовместимы с занятиями спортом и рукопашным боем в частности.*

Японцы и другие восточные народы утверждают, что европейцы не способны понять их. А вся суть в системах боевых искусств Востока заключается в том, что в них особое место уделяется воспитанию у спортсмена **"КЭН-ДЗЁ"**.

"КЭН-ДЗЁ" относится к числу тех немногих слов, смысл которых понятен и близок одним лишь японцам. Слово сильное и выразительное, в словарях оно переводится не совсем точно: характер, натура, выдержка, нрав... Впрочем, попробуйте перевести сами: "КЭН" — "корень", "ДЗЁ" — "характер". Получается что-то вроде *"корня характера"*.

"КЭН-ДЗЁ" — это мощная внутренняя драгоценная сила, бьющая из глубин человеческого сердца, это скрытые для посторонних могучие корни характера, корни самого человека.

Методы тренировки по видам воинственных искусств позволяют победить свое собственное тело, заставляя его преодолевать множество трудностей. Эти трудности объясняют то, что многие, которые хотели бы быстро и без труда изучить эту неуязвимую технику, бросают занятия. Постоянно занимаются лишь те, кого, кроме физических умений, в воинственном искусстве привлекает и развитие *умственных способностей*.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В одном из древних буддийских храмов среди множества глиняных табличек и папирусных манускриптов были обнаружены рекомендации для монахов, охранявших храм, содержавшие в себе следующее: "У бойца нет секунды на размышление, чтобы раздумывать или защищаться, руками или ногами. Задержка в секунду стоит жизни...". И даже приводились методы тренировок, в которых большое внимание уделялось подготовительным упражнениям и, в частности, способам растяжения мышц паха.

Согласно закону **Андра-Шульца**, "*слабые раздражение поднимают интенсивные силы, большие раздражения тормозят их, а самые сильные разрушают*". Прибавим к этому закону так называемый застр крови **Вира**: "*Любое положение тела имеет целью вызвать приток крови к определенному органу или части тела*". Руководствуясь этими положениями, мы приходим к естественному выводу, что упражнения на растяжение мышц паха выполняются медленно, без чувства нарастающей боли, с обязательной мысленной концентрацией совместно с самим моментом натяжения.

Все приведенные ниже подготовительные упражнения нацелены на укрепление и растяжение связок, а не на укрепление мышц. Они включают в себя использование пальцев рук и ног или их связок, лодыжек, колен, запястий, шеи и др. Без выполнения этих упражнений замедлится ваш спортивный прогресс и увеличится вероятность получения серьезных травм во время тренировок или поединков.

**Упражнение 1.** Из положения стоя опускаемся в продольный или поперечный шпагат до появления болевых ощущений. В момент появления боли в паху остановитесь и расслабьтесь, одновременно усилием воли вызывайте ощущение притока крови к растянутым связкам, для чего, например, мысленно представляете ощущения, когда вы лежите в теплой ванне. Статически неподвижная поза должна длиться от нескольких секунд до 4-5 минут. При этом вы *постоянно должны ощущать чувство удобства, а не боли.*

**Упражнение 2.** Раздвигая ноги на 180 градусов постепенно наклоните туловище к левой ступне, захватив обеими руками лодыжки. Несколько раз постарайтесь коснуться лбом левого колена, и возвратившись в исходное положение, повторить то же самое в правую сторону.

**Упражнение 3.** Стоя, положить ногу на плечо партнера, прислониться спиной к стене, и, по мере его поднимания, не сгибать ноги в коленях.

**Упражнение 4.** Стоя, раздвинуть ноги как можно шире, и захватив щиколотки, достать лбом пола.

**Упражнение 5.** Широко раздвинув ноги и держа руки за головой, наклоняйтесь вперед и назад, постепенно сдвигая ноги вместе. Сдвинув ноги, достаньте ладонями пол перед ступнями, а затем, выпрямившись, достать ладонями пол сзади ступней. Колени не сгибать.

**Упражнение 6.** Ступни ног обучающегося, лежащего на спине, упираются в стену, а партнер производит нажатие на колени вниз дрожащим движением, медленно преодолевая сопротивление обучающегося. Упражнение проводится три-четыре раза.

В таком же "духе" и все остальные упражнения. Это в большинстве имитация болевых приемов или упражнений йогов. Заложить обучающемуся ногу за голову или довести до крайнего положения конечность при выполнении загиба руки за спину — вот примеры упражнений.

**Упражнение 7.** Лечь на спину. Руки в стороны, ладони вниз. Растягивать ноги (прямые, до перпендикулярного положения одной из них относительно пола). Переключать с левой стороны на правую и наоборот.

**Упражнение 8.** Сесть.левой рукой опереться на ковер, а правую поднять вверх. Левую ногу вытянуть вперед, правую согнуть в колене и отвести вправо настолько, чтобы между ногами образовался прямой угол. Правой рукой достать носок левой ноги.

**Упражнение 9.** Стоя на коленях, голени параллельны, носки развести в стороны, коснуться ягодицами пола несколько раз, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же, садясь вправо от правой голени.

**Упражнение 10.** Притягивать пятки к животу, голени — ко лбу. Закладывать ногу за голову.

**Упражнение 11.** Около шведской лестницы положить ногу (прямую) на переключину. Достать руками носки. После попробовать положить ногу повыше.

**Упражнение 12.** Маховые движения ногой вперед-назад, из стороны в сторону.

**Упражнение 13.** Сесть. ступни соединить подошвами и, постепенно отодвигая ступни от себя, разжимать колени в стороны при помощи рук.

Ступни соединить вместе и захватить руками. Попытаться коснуться лбом носков.

**Упражнение 14.** Мост. Вращение головы. Достать носом ковер. Прогибание в позвоночнике. Переход с переднего моста на задний. Забегание вправо и влево вокруг головы, опирающейся о ковер.

**Упражнение 15.** Ноги максимально в стороны. Прогнуться во все четыре стороны максимально.

### **ХОДЬБА:**

1. На носках, пятках, внешним и внутренним краем ступни.
2. На четвереньках.
3. На четвереньках, скрещивая руки и ноги.
4. Отталкиваясь ногами, становясь на руки и подтягивая ноги для следующего толчка.
5. Ходьба с различного рода дыхательными упражнениями.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ:

1. Катать по полу бутылку, скалку или мячик по полу.
2. Сжимать и разжимать пальцы на песке.
3. Бросать с пола и переставлять или перебрасывать с места на место мелкие предметы (коробок спичек и т. п.)
4. Захватывать материю пальцами ног.

## ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЩИПКОВОСТИ И ЦЕПКОСТИ:

1. Разминать сухую глину.
2. Жать амортизатор, мяч, кистевой эспандер.
3. Пытаться порвать материю, кожу.
4. Висеть подолгу, ухватившись за подвешенную ткань.
5. Быстро комкать лист бумаги.

Кроме вышеприведенных упражнений мы можем порекомендовать вам в целях разминки как до начала тренировки, так и по окончании ее, проделывать следующий комплекс физических упражнений, целью которых *до тренировки* является способность их придать хорошую форму, размять мышцы и суставы, стимулировать кровообращение, а *после тренировки* — дать вам возможность постепенно возвратиться к спокойному состоянию тела, к полному физическому и моральному расслаблению.

**Упражнение 1.** Расслабиться, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, грудь слегка наклонить влево, затем вправо, плечи опущены, ладони раскрыты.

Выпрямить ладони и положить их на живот так, чтобы концы пальцев почти касались друг друга на уровне пупка, а большие пальцы были на расстоянии 10 см друг от друга. Нажимать плавно ладонями снизу вверх, словно пытаетесь приподнять живот.

*Это упражнение — для активизации брюшного пресса.* Рот держите закрытым, дышите через нос медленно и глубоко.

**Упражнение 2.** Руки на животе, приподнять согнутую в колене ногу так, чтобы бедро было перпендикулярно корпусу. В этом положении несколько раз подняться и опуститься на носке; вращать бедро слева направо и наоборот.

Опустить ногу и повторить то же самое другой ногой.



**Упражнение 3.** Руки на брюшном прессе. Несколько раз поднимитесь на носки, не теряя равновесия, не отклоняясь ни вперед, ни назад. Все мышцы расслаблены, и лишь только под пальцами должна ощущаться напряженность брюшного пресса.

Подняться несколько раз на носке одной ноги, затем — на носке другой.

**Упражнение 4.** Ноги вместе, руки на коленях. Согнув ноги, полностью присесть на носках, торс держать прямо. Нажать ладонями на колени, чтобы согнуть их сильнее. Наклониться вперед и несколько раз нажать назад на колени, упираться в них. Снова присесть и повторить упражнение.

**Упражнение 5.** Слегка присесть, ноги вместе, руки на коленях. Усиливать нажим рук, склоняя ноги вместе сначала влево, затем вправо и по окружности. Колени держать вместе.

**Упражнение 6.** Руки на коленях, ноги напряжены. Отвести ногу в сторону повыше, держа корпус прямо, и с силой надавить на колено, меняя нажим, словно бы массируя его. Возвратиться в исходное положение и вытянуть другую ногу.

**Упражнение 7.** Ноги на ширине плеч. Поднять ногу так, чтобы бедро образовало прямой угол с телом (голень перпендикулярна бедру), потом с силой выпрямить ногу, словно нанося удар. Ступня в этот момент находится под прямым углом к бедру. Повторить обеими ногами по 15-20 раз.

**Упражнение 8.** Лягнуть назад повыше сначала одной ногой, затем другой. Все эти движения должны выполняться с нарастающей быстротой. Если сначала они делаются медленно и без большой силы, то в конце достигают большой скорости и значительной энергии.

**Упражнение 9.** Поднимать прямую ногу вперед, вверх и в стороны как можно выше. Выполнять движения налево и направо.

**Упражнение 10.** Подняв ногу одну, сделать несколько раз развороты на 180 град., 270 град., 360 град., не касаясь пола свободной ногой. Затем в обратную сторону. Потом вперед, назад, вправо и влево по несколько прыжков. То же повторить и с другой ногой.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ РУК И УДАРНОЙ ЧАСТИ "СЕЙКЕН"

Несколько замечаний по поводу тренировки рук. Следуя древнейшим традициям этого вида воинственного искусства, мы дадим некоторые советы в этом плане.

**Если вы хотите сохранить полную сноровку рук и их чувствительность, тренируйтесь умеренно.** Имеются и физические различия в строении тела, которые влияют на тренировку рук. Есть люди, у которых кожа очень нежная и легко ранимая. Таким людям лучше подходит умеренная или легкая тренировка.

Ежедневное погружение рук в течение 5-10 мин в насыщенный раствор поваренной соли, с добавлением в него 1 столовой ложки на литр пищевой соли и 1 чайной ложки йода, будет достаточным.

Некоторые мастера рекомендуют проводить набивку 2 раза в день по 10 мин. Но лучше всего дозировать нагрузку, руководствуясь собственной интуицией и ощущениями. Набивку следует проводить до появления легкой онемелости в ударной части, но ни в коем случае не до появления болевых ощущений. **Перед набивкой ударную часть нужно разогреть** либо путем растирания и разминания, либо путем нанесения легких ударов по ней. Существует еще и **жесткая набивка**. Она дает более быстрые результаты, но приносит определенный вред здоровью обучающегося. Ей сопутствует омертвление тканей.

В эпоху феодализма такой тип закаливания ударных частей был просто необходим, так как во-первых, требовалось более быстрое получение результатов, да и сама набивка должна была быть намного жестче, чем требуется в наше время, так как требовалось поражать противника, имеющего защитные приспособления для защиты тела: кольчугу, латы и т.д.

### ПРИМЕРЫ ЖЕСТКОЙ НАБИВКИ:

1. Под различную дробь барабана наносятся удары по соломенным шарам. На 10-й такт — крик *терпения-облегчения* "о-с-с".
2. Циновка, которую нельзя пробить пальцами, не ткнувшись при этом в стену из пористого ракушечника.

Субстраты для набивки сменяются через определенный промежуток времени — год, полтора или когда почувствуете, что субстрат стал для вас "мягким". **Примеры субстратов:** пшеница, рис, рис пополам с горохом, горох, фасоль, косточки вишен, абрикос, персиков. Песок непросеянный, влажный, галька гладкая (орешек), щебень (орешек), щебень более крупный. При отработке ударов по различным субстратам необходимо полное погружение ударной части. Используйте смену субстрата для других ударных частей: *песок, песок влажный, галька, щебень, щебень крупный, гладкая поверхность мягкого дерева,*

*гладкая поверхность твердого дерева, бугристая кора, мрамор, металл гладкий, ракушечник, пористый ракушечник.*

*Для мясистых ударных частей (ребро ладони) — углы дерева, металла, камня. Углы могут быть закругленными и острыми.*

Набивка ударных частей деревянной колотушкой до легкого "отупления".  
Метод набивки с повторением субстрата.

Удары по субстрату не должны наноситься сильно. Удары наносятся сравнительно быстро, но после сопротивления *руки отскакивают, как мячики*. После прохождения 1-2-х субстратов возвращайтесь к одному из уже пройденных субстратов и производите удары более сильные, но такие же "отскакивающие".

Любому сменяющемуся субстрату должен сопутствовать *один "универсальный" субстрат — песок*.

*Метод дополнительного субстрата*

Дополнительная "набивка" о макивару, мешки, груши, руки противника при блокировках. Набивка "рука об руку". Ударные части набиваются одна об другую. Этот метод применяется как дополнение при недостаточной набивке.

Все методы должны сочетаться. Перед набивкой проводится 5-дневный курс подготовки. Два раза в день по 20 мин теплые ванночки с солью, а затем накладка резиновых жгутов на суставы на 5 мин. Одновременно с набивкой производится натирание тела щеткой до легкого "отупления" (уменьшения чувствительности) и ударный массаж тела колотушкой. В комплекс набивки входит и закалка уязвимых точек, полоскание носовой полости солью с содой, укрепление мышц шеи и челюстей при помощи жевательной резинки и упражнений с гирей, подвешенной к поясу или шарфу, а также укрепление мышц, закрывающих брюшную полость. Набивка производится каждый день следующем порядке:

1. Суставная разминка.
2. Массаж ударных частей головы. Голова обладает ударными частями, которые не набиваются, а натираются до появления легкой утомленности.
3. Не каждый день набивка уязвимых точек.
4. Укрепление носа, пресса, шеи, челюсти. Челюсти укрепляют путем многократного стискивания капы (резиновой). Одновременно производятся другие упражнения.
5. Набивка ударных частей колотушкой и массаж.
- 6., 7. Плоскостная набивка идет после суставной набивки. Суставная набивка начинается с более крупных суставов: коленного, локтевого и т. д. и заканчивается суставами пальцев. Плоскостная набивка начинается с кистей и стоп. Она отличается тем, что не преследует цель закалить отдельные ударные части, а только плоскости. Ладонь, обратная сторона ладони, предплечье со всех сторон, голень и т. д.

8. Набивка ударных частей: "лапы", суставные ударные части, ребра ладоней, участки предплечья и т. д.

9. Ходьба, приседания, отжимания и статические упражнения на ударных частях (отжимание на кулаках, пальцах, ладонях "ХИРА-КЕНОН"). Приседание на ребрах стоп. Ходьба и бег на коленях, держась руками за ступни ног. Стоять на кулаках, опираясь на крупную соль.

10. Бег по песку и гравию.

Для проведения сильных блоков необходимо, чтобы предплечье не чувствовало боли. Для набивки предплечья используют штангу, помещая ее в верхней части рук и давая ей возможность скатываться к кистям и обратно. Медленно увеличивайте вес, а каждое упражнение выполняйте продолжительное время.

Для натирки нижней части предплечья поместите его на столе и, вытягивая руки то вперед, то назад, увеличивайте постепенно давление руки на стол.

### **Ориентация**

1. Подбросить мячик 3 раза и поймать. Продолжать бросать, закрыв один глаз, пытаться поймать. То же с закрытым 2-м глазом.

Посмотреть на нанесенные на лист фигурки. Перевернуть лист и, прокалывая его иголкой, попробовать "поразить" все фигурки.

2. На доске мишень. Закрывают глаза, направляются к доске, наносят удары. Определить ошибку.

3. Движения в темноте с ударами в 1/4 силы.

4. Отработка приемов с закрытыми глазами (мышечное чувство)\*

5. В 7 кружках на бумаге попробовать проставить цифры.

### **Резкие упражнения**

Разнообразнейшие движения, какие только может воспроизвести человек, сначала в медленном разминочном, потом во все убыстряющемся темпе. Скорость исполнения доходит до максимально возможной. Выдох на каждом движении туда и обратно.

### **Имитационные упражнения**

В разминку вводят либо элементы приемов, либо весь прием целиком. Выполняются с открытыми и закрытыми глазами;

- очень медленно, с максимальными усилиями мышц;
- расслабленно, усилие лишь бы провести конечность по определенной траектории;
- медленно — расслабленно с резким ускорением-взрывом в конце;
- как удар или блок, то есть, как должен проводиться прием в схватке;



— скоростное исполнение — движение без усилия для понимания структуры удара.

### **Подготовительно-имитационные упражнения**

Другие упражнения, позволяющие подготовиться к исполнению сложного приема. *Например:*

- а) принятие на полу положения тела, которое будет в прыжке;
- б) исполнение прыжка, оттолкнувшись от батута.

Руки тренируют с помощью различных приспособлений, как то:

1. **Макивара** — деревянный столб 2-х метровой высоты, нижние 60 см которого прочно заделаны в землю. Верхнюю 1/3 его укрывает подушка из плетеной рисовой соломы, имеющая 25-30 см в длину и 3-4 см в толщину. Эта подушка служит для тренировки рук, кистей, запястья, локтей. На нижней 1/3 столба находится вторая подушка — для тренировки ног.

2. **Сунатовара** — мешок из противопесочной ткани (60 см в длину и 30 см в диаметре) подвешивается для тренировки рук. Такие мешки кладут и на пол для тренировки ног и ребра ладони (сутовара).

## **УПРАЖНЕНИЯ**

Методы развития основных качеств, необходимых для различных способов борьбы — различны.

Для развития определенных качеств существуют определенные комплексы упражнений. Кроме того, упражнения бывают разминочные, массажного типа (для различных целей), расслабительные и т. д.

Разминка суставов

1. Медленное, постепенно убыстряющееся вращение кистей вовнутрь, наружу, одновременно влево и одновременно вправо (для одной конечности в одну и другую стороны). То же для туловища.

2. Разминка пальцев. Вращение, перебирание пальцами.

3. Движение здесь и в последующих пунктах полностью совпадает с №1. Разминка в локтевом суставе.

4. В плечевом:

а) руки впереди;

б) полные круги с 2-х сторон от туловища;

5. Вращение головой.

6. Вращение туловищем.

7. Вращение в тазобедренном суставе, корпус неподвижен.

8. Вращение прямой ногой, поднятой над полом, опираясь руками о стену.

9. Облегченный вариант: вращение перед собой ногой, согнутой в колене
10. Вращение в коленном суставе. Ноги стоят на земле:
  - а) пятки вместе;
  - б) ноги на ширине плеч.
11. Вращение стопой.
12. Сжимание и разжимание пальцев ног.
13. Маховые движения ногами и руками во все стороны.

Упражнения йогов в свое время использовались как незаменимый комплекс физических упражнений для воспитания определенных качеств обучающегося различным видам борьбы. Желательно параллельно с занятиями самообороной изучать систему йогов.

### **Бег**

Здесь будут приведены только подготовительные упражнения, то есть те, без которых даже в первое время нельзя обойтись.

1. Бег; жестко приземляясь на пятки в течение 5-10 мин., бег не быстрый (пульс 120-160).
2. Бег с ускорениями через минуту.
3. Бег на 100 м.
4. Бег 10 мин ускоренными шажками, выбрасывая руки вперед, вверх, в стороны, назад — одновременно и попеременно.
5. Бег, через 1/2 мин серия кувырков, перекатов, подъемов разгибом.
6. Бег в течение минуты без дыхания (постоянно увеличивать продолжительность бега и доводить до 1 мин.).
- 7., 8. Бег, развернувшись спиной вперед и с разворотами.
9. Бег с прыжками вверх.
10. Бег с высоким подниманием бедра.
11. Бег, поднимая прямые ноги вперед попеременно.
12. Бег, поднимая прямые ноги назад попеременно.
13. Бег, захлестывая ноги назад.
14. Бег на коленях.
15. Бег с партнером на плечах.
16. Бег, согнув туловище вперед.

### **Ползковые упражнения**

1. Ползать по-пластунски, плотно прижимаясь к земле. Сначала медленно, потом во все ускоряющемся темпе.
2. Ползти на боку, отталкиваясь одной ногой, попеременно на левом и правом боку. Здесь и в последующих пунктах условия исполнения, как в пункте № 1.

3. Ползти на спине, отталкиваясь локтями.
4. Ползти на спине вперед ногами.
5. Бег на "четвереньках".

### **Для того, чтобы глаза не моргали**

1. Партнер щелкает или прикасается пальцем к носу, к бровям, к щекам, к глазницам, а вы пытаетесь не моргнуть. Сначала для этого вам придется несколько суживать глаза и напрягать веки. Постепенно вы приучите себя не моргать даже тогда, когда веки расслаблены.
2. Трогаете себя за нос и вокруг глаз, быстрым движением пальца прикасаясь к векам, бровям.
3. Нанесение ударов в районы лица руками и ногами с остановкой буквально в миллиметре от цели.

### **Устойчивость. Статическое утомление**

1. Вы становитесь в стойку и ваш партнер легонько толкает вас с разных сторон.
2. Игра в "петушки". Очерчен круг, двое играющих стоят на одной ноге (руки за спиной), пытаются вытолкнуть друг друга за пределы круга, подскакивая друг к другу на одной ноге и толкая плечом.
3. Стоять долгое время (постепенно увеличивая продолжительность до 1 часа) в исходных положениях для ударов ногами.
4. То же, но вытянув вперед, вбок или назад выпрямленную ногу.
5. Руки и ноги принимают различные положения. В руки берут гантели весом до 1 кг. Стоять продолжительное время, начиная с 10 сек, прибавляя каждый день по 5 сек.
6. Стойка КИБА-ДАЧИ либо КОКУТСУ ДАЧИ или другая стойка, требующая большого напряжения мышц при выполнении в течение долгого времени. Стоять требуется несколько часов.
7. Стоять просто или чуть согнув в коленях ноги, с грузом на плечах. Довести груз до половины собственного веса и стоять в течение нескольких часов.
8. Для различных положений рук постепенно увеличивать вес гантелей и продолжительность нахождения рук в данном положении.
9. Расчленение любого движения на 8-10 промежуточных и нахождение в этих положениях продолжительное время.
10. Нахождение в позе йогов в течение 2-3 мин. и более.

### **Медленная гимнастика**

Выполнение любого движения с максимальным усилием мышц в течение продолжительного времени. Например, на движение сгибания бицепса затрачивается 10 сек. Выполнить это упражнение 3-4 раза в течение 2 мин. каждое. Дыхание глубокое.

## **Расчленение удара**

Удар или блок расчленяется на множество фаз. Разобрать мышцы, участвующие в каждой фазе, и подготовить их другими упражнениями.

## **Максимальное сопротивление. Самосопротивление. Сопротивление в крайних положениях.**

Сопротивление с максимальным усилием в течение 5 сек 5 раз подряд, 2 сек — отдых между двумя повторениями. Упражнение выполняется на все группы мышц с партнером или без него. *Например:* партнер взбирается вам на плечи. Вы лежите не спине, пытаетесь подняться. Берете в руки полотенце за концы и тянете в стороны изо всех сил. В положениях, где появляется боль при выполнении различных приемов АЙКИДО (болевых), сопротивляетесь с максимальным усилием мышц. Партнер выполняет прием не в полную силу, а только уравнивая ваши противодействия. Сами препятствуйте движению своей конечности или туловища. Дозировка та же.

## **Развитие прыгучести**

Прыжки в начале и в конце тренировки на 5 мин. Каждый день два раза в день прыжки на 10 мин с отягощением. Начинать с 1 кг и заканчивать 1/2 собственного веса. С разворотами из стороны в сторону.

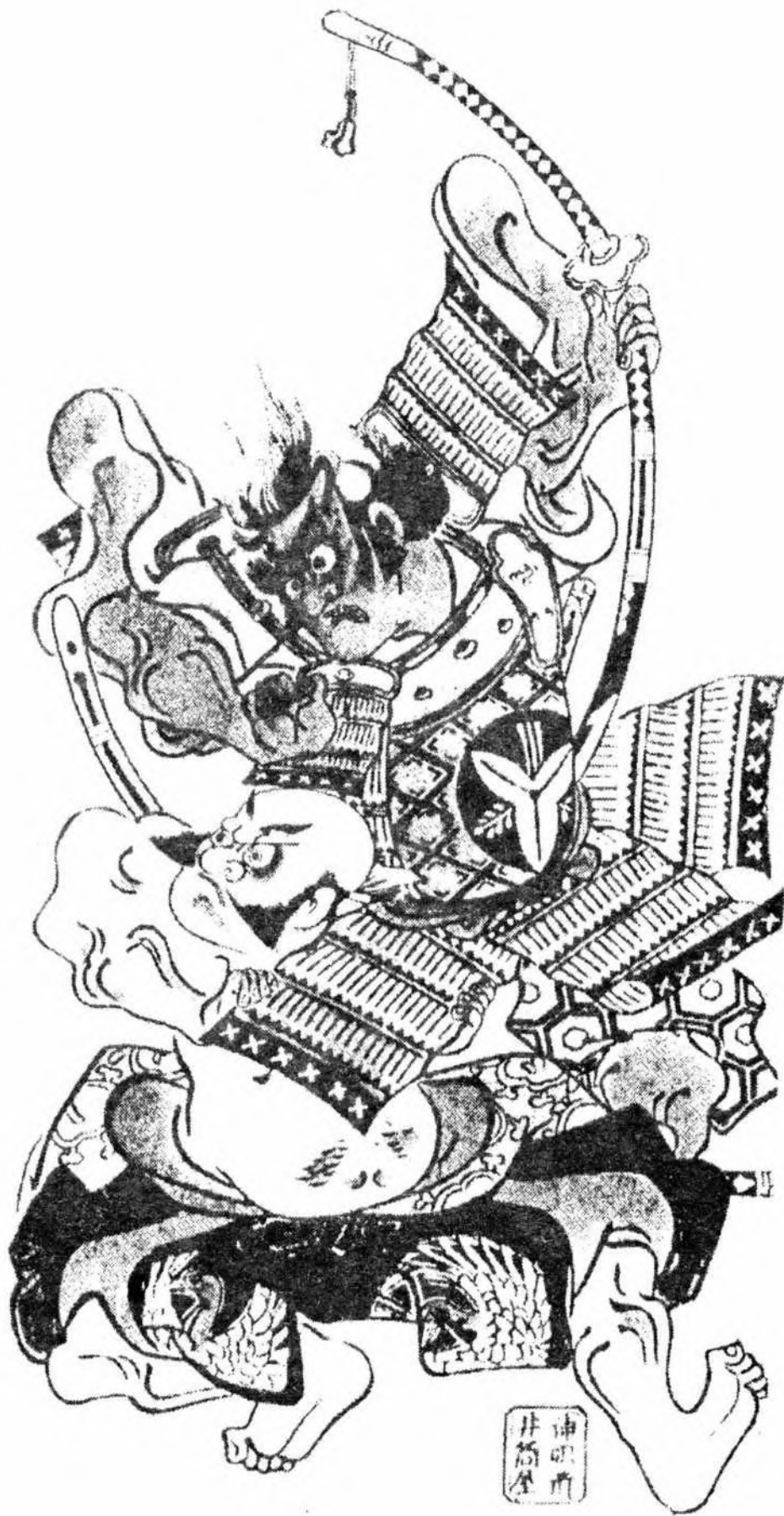
## **Ни в коем случае не выпрыгивать из седа!**

Выпрыгивать, но из положения полусогнутых ног. Когда дошли до веса отягощения 1/2 веса собственного тела, снова начинаете с 1 кг, выпрыгивая на высоту до 90 см, и постепенно повышая отягощение, стараться выпрыгивать на эту высоту.

## **Точность**

1. Наносить удары по шарик, который подвешивается на разной высоте.
2. На ладони у партнера спичечный коробок. Сбить его ногой.
3. На книге с картонным переплетом лежит полураскрытый спичечный коробок так, что его край выступает за пределы книги. Попасть ударом МА-Е-ГЕРИ, не дотронувшись до книги.
4. Удары по "лапе". Партнер делает равномерные горизонтальные или вертикальные движения, вращательные или беспорядочные движения.
5. "Лапа" появляется в разных точках, туда и следует наносить удар.
6. Две "лапы". Как и в предыдущем.
7. 3 партнера с 3-х сторон. Появление 3-х "лап" в различных точках.
8. 2 партнера с 2-х сторон. Пытаются убрать "лапу" до тех пор, пока вы попадаете в нее.
9. Повращать головой. Посмотреть и ударить в нужную точку на точность.





**Каратэист должен сочетать в себе смелость парашютиста, силу борца, расчетливость мотоциклиста, гибкость гимнаста, реакцию боксера и пластичность танцора. Стать хорошим каратэистом — значит постоянно тренироваться, закаляя волю, разносторонне совершенствуясь физически и, главное, нравственно.**



## РАЗДЕЛ 5

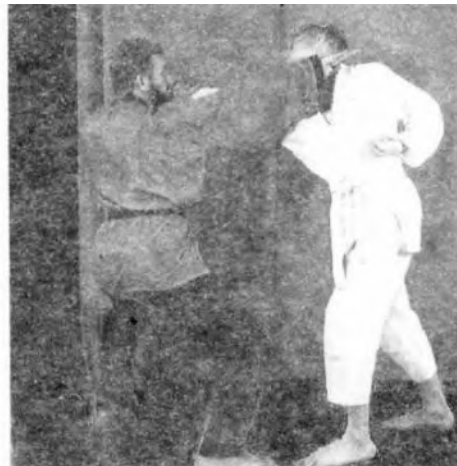
# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОСНОВНЫХ СТОЕК И ПОЗИЦИЙ

*КАРАТЭ И КУНГ-ФУ*



## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОСНОВНЫХ СТОЕК И ПОЗИЦИЙ

Возникновение стоек связано с древнекитайским учением о *центре тяжести*. Было замечено, что если человек изгибает свое тело или садится в определенном положении, то получается более устойчивая стойка, обусловленная положением центра тяжести. Правильная осанка или стойка, соответствующая конкретным обстоятельствам, особенно важна, так как она помогает сохранять равновесие и влияет на эффективность выполняемого приема.



Отличная форма особенно важна в рукопашном бою. Все части тела должны взаимодействовать согласованно, обеспечивая необходимую устойчивость при выполнении ударов руками или ногами. Если во время удара рукою ноги будут расположены относительно далеко друг от друга, отчего значительно понизится центр тяжести, то сам удар в этом случае получится сильным. Однако, если центр тяжести смещен, а ступни сближены, то выполнение приема с полной силой невозможно. Поэтому надо особо обратить внимание на то, что устойчивость во время проведения приема очень важна и при этом всегда существуют отдельные точки пространства, ближе которых нельзя становиться. **Если вы будете забывать о равновесии, то сможете очень быстро потерять его.**

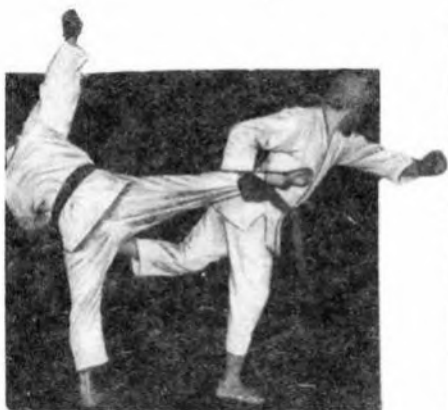


Позиция тела и, следовательно, центр тяжести зависят от разных обстоятельств. Центр тяжести перемещается при передвижении к противнику и от него. При этом **вес тела всегда должен быть поровну распределен между обеими стопами**. Но есть и исключения, когда при определенных обстоятельствах он может быть больше распределен на одну из ног. Скажем, когда выполняется удар ногою, то вес тела полностью перемещается на одну ногу. В этом случае **ученик должен научиться твердо стоять на одной ноге**, иначе удар или выполнение приема вызовет нарушение его равновесия. При этом следует заметить, что если он будет слишком долго стоять на одной ноге, то тем самым подвергает себя опасности быть атакованным противником. Поэтому его *центр тяжести должен очень быстро перемещаться с одной ноги на другую*, справа налево и назад. Кроме того, необходимо уклоняться от ударов противника и при первом же удобном случае атаковать его, мгновенно находя открытые уязвимые места в его обороне.



**Во время спарринга ноги всегда должны сохранять определенное расстояние между собой.** Если оно не верно выбрано, это уменьшит вашу подвижность или устойчивость. А оба эти дефекта играют решающую роль в действенности атаки и защиты.

Расстояние между стопами можно рассчитать следующим образом: дистанция, разделяющая ноги, должна быть равна расстоянию между пяткой и коленом. Чтобы измерить ее на тренировке, достаточно опереться о пол коленом, не вытягивая пальцев, коснувшись при этом щиколотки другой ноги. Этот способ действителен во всех направлениях: вперед, назад и в стороны. Но есть исключения, которые надо отнести к следующим стойкам: ХАЧИДЗИ-ДАЧИ, ТЕЙДЗИ-ДАЧИ, КИБА-ДАЧИ, ХЕЙСОКУ-ДАЧИ.



При перемещении из стойки в стойку, **следует обратить особое внимание на положение верхней части тела.** Тело должно все время находиться в положении, перпендикулярном полу и ни в коем случае не должно быть наклоненным вперед, назад или в сторону, исключая только лишь короткие мгновения нанесения удара или отражения его. **Сила должна быть сосредоточена в области брюшного пресса.** Плечи держите параллельно полу, в естественном положении, т.е. по прямой линии. Подбородок приподнимите, голову держите прямо, рот закрыт.

Если телу недостает равновесия и правильной формы, то все ваши атаки и блоки становятся неэффективными. **Стойка — это фундамент самозащиты.** Умение вовремя принять нужную в данный момент и правильную стойку, а также способность быстро перейти из одной стойки в другую, — **вот в чем неуязвимость, сила и победа.**





Переходите к обучению основным приемам только после тщательного изучения стоек и перемещений, доведя их до совершенства.

*Стойки различаются главным образом позицией нижней части тела.* Сильные, правильные и отлично проводимые приемы должны выполняться только лишь из крепкой и устойчивой стойки. Верхняя часть тела должна держаться крепко на этой сильной базе, спина должна быть прямой и перпендикулярной земле. **Но избегайте постоянной отработки ударов в твердых и укрепившихся стойках!** Это может привести к потере подвижности.



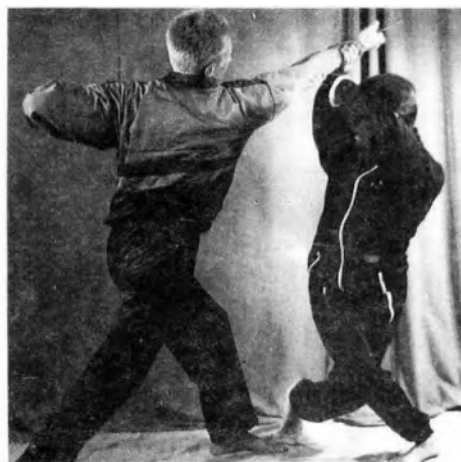
*Для развития эффективной стойки необходимо:*

- а) при выполнении нападающих и защитных приемов тщательно удерживать равновесие;
- б) обращать при ударе или блоке особое внимание на плавное, но вместе с тем, динамичное движение бедрами;
- в) достичь максимальной быстроты при выполнении приема, не теряя при этом правильной техники;
- г) слаженно и гармонично направлять работу мышц, с тем, чтобы они дополняли, а не мешали друг другу.

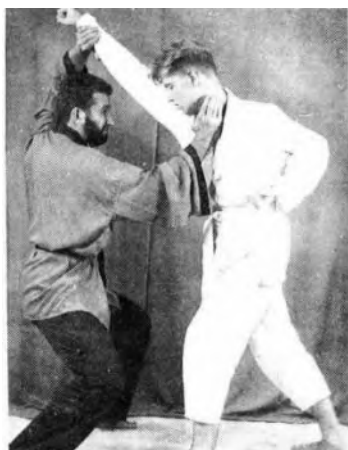




Без создания сильной и устойчивой базы достичь выполнения этих пунктов вы не сможете. Приняв стойку, вы должны проделать прием так, чтобы *все члены вашего тела были подобны рычагам одного, безупречно работающего механизма*: быстро, четко, гармонично, как одно целое. При этом, **не надо держать мышцы напряженными до проделывания приема** и, наоборот, **не держите их расслабленными в самый момент выполнения движения**. Ни о какой гармонии мышц не может быть и речи в том случае, если стойка принята неверно. В этом случае вместо необходимых мышц вы включаете в движение совершенно ненужные группы, которые вам не только не помогут, а, наоборот, помешают быстрому, полному и сильному движению.

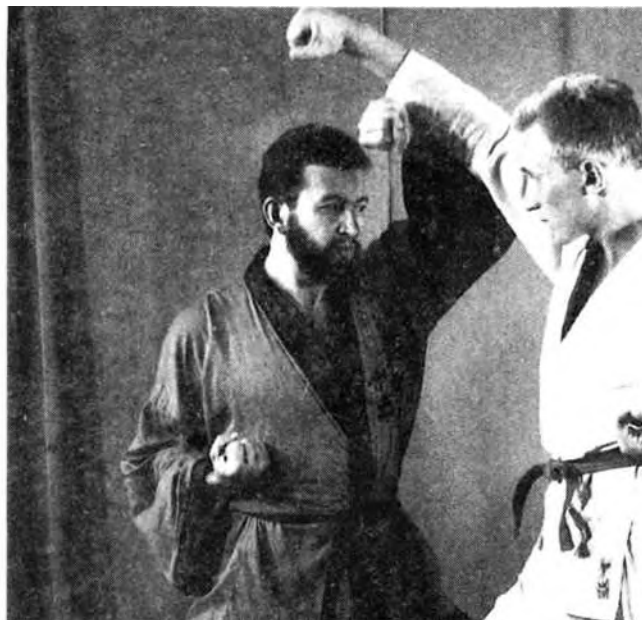


**Пусть ваше лицо всегда встречает противника, а не его атаку.** Атаку должны принимать ваши руки и ноги. Чтобы добиться этого, надо всегда ориентировать свою стойку на противника. Для этого, слегка подавшись телом в его сторону, следуйте носком вытянутой вперед ноги за всеми его движениями, не сводя своих глаз с плеч противника. Это касается выполнения всех стоек. И еще. *Не сутультесь*, плечи держите параллельно полу, не опуская и не поднимая одно из них, приподнимите подбородок и не стискивайте зубы. Рот, конечно же, закрыт, корпус держите прямо. *Умея сохранять эту позицию при атаке и отступлении или при движениях влево и вправо, можете уже считать, что вы в рукопашном бою кое-чего достигли.* И не надо излишних волнений, ненужной суеты. *Всегда сохраняйте полное спокойствие духа.*

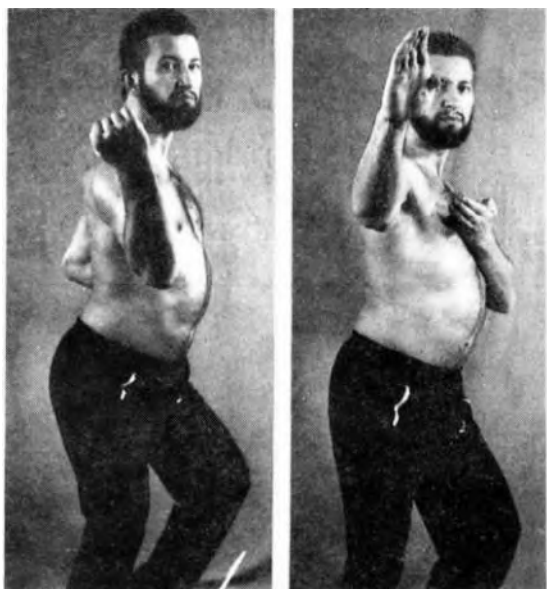


Теперь, помня главный принцип: сначала защита, а потом контратака, — давайте разберемся, что же мы будем защищать.

Методы защиты ведут свое начало от древнего Будды, особенно методы *КЭН-ДО*. Наблюдая позиции *каратэ* и *кэндо*, нельзя не заметить, что они в чем-то похожи между собой, отчего бои *каратэ* иногда напоминают нам поединки на мечах, копьях, палках и т.д.

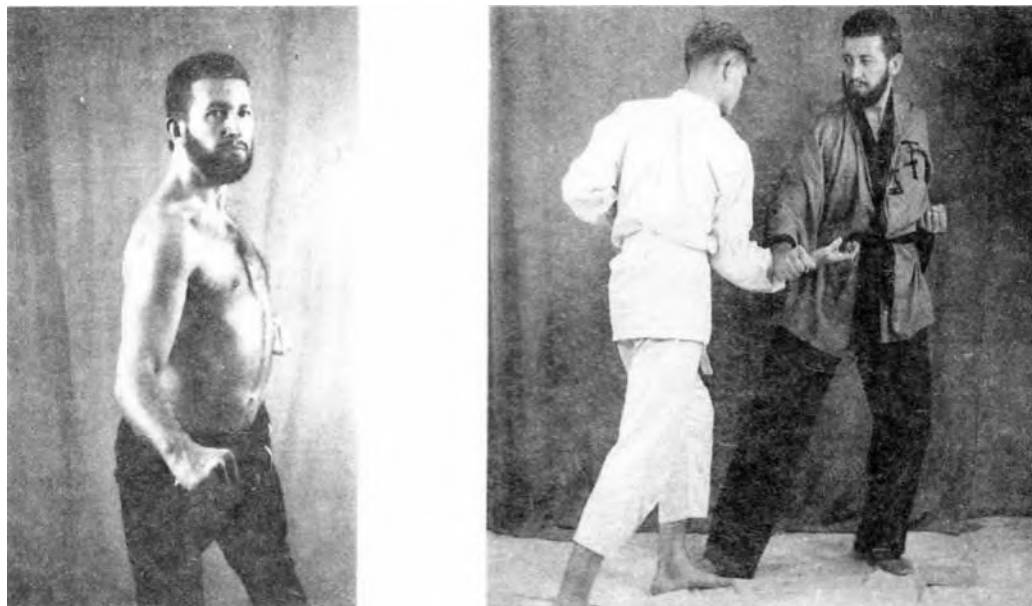


Метод защиты *ДЗЕДАН-НО-КАМАЕ* предполагает защиту от противника, который выше вас ростом. При этом, **за центр защиты принимается верхняя часть тела** (например, — стойка "*зеткутсу-дачи*", блок "*аге уде-уке дзедан*").



При защите *ЧУДАН-НО-КАМАЕ* **за центр принимается часть корпуса между шей и пупком**. Это средняя позиция. Она наиболее распространена и, кроме того, из нее быстро можно вывести все остальные методы защиты (напр., — стойка "*зенкутсу-дачи*", блок "*учи-уке*").

**Нижнюю часть корпуса** от пупка до бедер поможет защитить метод *ГЕ-ДАН-НО-КАМАЕ* — *низкая защита*. Она применяется для защиты от низких ударов ногами (напр., — стойка "*зенкутсу-дачи*", блок "*гедан барай*").



Кроме этих основных методов защиты существуют еще два: *ИН-СУ-НО-КАМАЕ*, когда идет защита не только бедра, но и голени (напр., — стойка "*зенкутсу-дачи*", блок "*соку- мэн-авасэ-уке дзёдан*"), и *ДАЙ-ДЗЁДАН-НО-КАМАЕ* — самая высокая защита, предполагающая за центр часть пространства поверх головы (напр., — стойка "*киба-дачи*", блок "*дзудзи-уке*").





**Общее представление об определенной стойке для каждого случая каратэ недопустимо.** В зависимости от изменяющихся обстоятельств надо выбирать подходящую стойку, которая могла бы обеспечить вам в данной ситуации максимум возможностей для неограниченных движений во всех направлениях.

Необходимо знать, что форма стойки различается в готовой позиции от той, из которой в данное время выполняется прием. Немедленно после выполнения приема форма стойки меняется на противоположную, отличающуюся от предшествующей ей.

Разберем это на конкретном примере. Возьмем стойку "зенкутсу-даци" (передняя стойка). Имеются важные отличия между подготовительной перед применением приема стойкой и той же стойкой в момент проведения приема. В первом случае колено передней ноги должно быть согнуто, а мышцы в бедрах и икрах обеих ног расслаблены, позволяя тем самым в любой момент сделать быстрое и сильное движение. Когда же вы производите прием, скажем, прямой удар рукой, то в момент удара мышцы ног должны быть напряженными, закрепляя положение стоп на полу и давая силу движению. При принятии подготовительной стойки, не следует принимать очень низкую позицию, так как в этом случае под весом тела мышцы ног невольно напрягаются, что мешает в нужный момент проводить легкие, скользящие и быстрые движения.



Очень часто применяемым в бою методом защиты является **позиция "ЧУДАН-УКЕ"**. Давайте вместе детально рассмотрим ее, т.к. опыт боев показывает, что **чаще всего объектом атаки является район — затылок—грудь**. В таких случаях "ЧУДАН-УКЕ" превращается в основную позицию, а все остальные — не что иное, как ее разновидности.



Перенесите центр тяжести на заднюю ногу, так как речь идет о защитной позиции, а *напряжение под весом тела ноги, отставленной назад, является в обороне правилом, не допускающим исключений*. Преимущество этой позиции состоит в том, что выдвинутая вперед нога остается свободной и ее ступня может в любой момент нанести удар, а колени — подняться для защиты.

Корпус в положении *ДЗО-ТАЙ*: подбородок поднят, тело перпендикулярно полу, прямо, сила в области брюшного пресса, плечи параллельны полу.

Кулак согнутой в локте руки находится на высоте плеча и отстоит от него на 35 см., локоть этой руки отделен от груди расстоянием, равным расстоянию между концами большого и указательного пальцев (около 15 см.). Глаза не отводить от плеч противника.



При отработке "ЧУДАН-УКЕ" необходимо добиться того, чтобы уметь сохранять эту позицию при движениях вперед, назад, влево и вправо.

Теперь займемся теми позициями, которые позволяют быстро перемещаться на плоскости в любой момент и из любого положения.

В этих позициях главным элементом является перемещение ног и, в частности, *положение ступней*: они могут быть вместе или врозь, носки вместе — пятки врозь, или наоборот, параллельны, перпендикулярны и т.д. Ноги при этом могут быть напряжены, расслаблены, сомкнуты или наоборот.

Назовем некоторые из основных стоек, применяемых в каратэ.



**"ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ"** — эта позиция принята для атаки: одна нога вытянута вперед и находится под большей частью веса тела, носок вытянут в направлении противника. Отставленная назад нога прямая.

**"КОКУТСУ-ДАЧИ"** — обратная позиция: нога, отставленная назад, несет вес тела, ступни образуют прямой угол. Это защитная стойка.



**"КИБА-ДАЧИ"** — стойка с широко расставленными ногами. Напоминает посадку на лошади: колени раздвинуты, носки слегка вовнутрь.

**"МУСУБИ-ДАЧИ"** — ступни прямые, пятки вместе, носки врозь. Это *информационно-внимательная стойка*.

**"ХЕЙСОКУ-ДАЧИ"** — ступни параллельны, так, чтобы носки и пятки касались друг друга. Это также *информационно-внимательная стойка*.

**"ХАЧИДЗИ-ДАЧИ"** — стойка с расставленными ногами. Ноги — как продолжение тела. Стопы размещены так, чтобы они разделялись дистанцией, примерно равной ширине бедер, а пальцы были развернуты в стороны — наружу на 45 градусов. Одна нога не должна быть впереди другой. Вес тела равномерно распределен на обе пятки. Эта стойка, возможно, более естественна, чем все остальные.

**"УЧИ ХАЧИДЗИ-ДАЧИ"** — стойка, обратная **"ХАЧИДЗИ-ДАЧИ"**, стопы развернуты вовнутрь на угол 45 градусов.

**"ТСУРУАШИ-ДАЧИ"** — *позиция "цапля"*: одна нога перпендикулярна полу, напряжена, а другая согнута и касается носком в районе колена опорной ноги. Применяется для быстрых и сильных ударов ногами.

**"ХЕЙКО-ДАЧИ"** — *параллельная стойка*, она подобна предыдущей, только стопы параллельны друг другу.

**"ТЕЙДЗИ-ДАЧИ"** — *T-образная стойка*. Стопы приблизительно находятся в форме буквы Т, где вершину составляет задняя стопа, повернутая слегка вовнутрь. Пятка передней ноги находится на расстоянии 30 см. от подъема задней ноги. Когда правая нога впереди, то стойка называется: *"миги ТЕЙДЗИ-ДАЧИ"* (правая Т-стойка) или *"миги ШИЗЕН ТАЙ"* (правая естественная позиция). Когда впереди левая стопа, она называется: *"хидари ТЕЙДЗИ-ДАЧИ"* (левая Т-стойка) или *"хидари ШИЗЕН ТАЙ"* (левая естественная позиция).

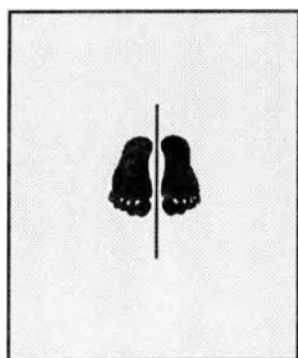
**"РЕНОДЗИ-ДАЧИ"** — ступни слегка раздвинуты под острым углом. Пятка передней стопы на расстоянии 15—20 см. от пятки задней стопы и линия, пересекающая ее вдоль, проходит рядом с задней частью пятки задней ноги.

**"НЕКО АШИ-ДАЧИ"** — очень важная позиция, напоминает кошку (*НЕКО*), приготовившуюся к прыжку, — *кошачья стойка*. Чтобы принять эту стойку, примите **"КОКУТСУ-ДАЧИ"**, перенесите вес тела на заднюю ногу, а переднюю поставьте на носок так, чтобы она в любой момент могла сделать движение вперед-назад. Колено передней ноги поверните слегка вовнутрь, чтобы бедро защищало пах. Поверните **"КОКУТСУ-ДАЧИ"** вперед на 45 градусов и согните колени. Это очень упругая и эластичная стойка.

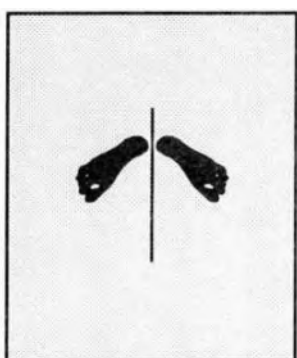
**"САНЧИН-ДАЧИ"** — *стойка "стекла в часах"*. Ноги слегка согнуты, ступни слегка вместе или врозь, почти параллельны. Одна из ступней впереди другой на всю длину, колени слегка сближены.

**"ФУДО-ДАЧИ"** — "укоренившаяся стойка", одна из разновидностей "ЗЕНКУТ-СУ-ДАЧИ" или "КИБА-ДАЧИ". Является устойчивой и сильной стойкой, создавая впечатление глубоко укоренившегося дерева. В "КИБА-ДАЧИ" можно перейти, если изменить направление стоп. Оба колена согнуты, как при готовности к прыжку, напряжены, вес тела равномерно распределен между обеими стопами. Эта стойка является эффективной для блокирования сильной атаки и прodelывания немедленной контратаки.

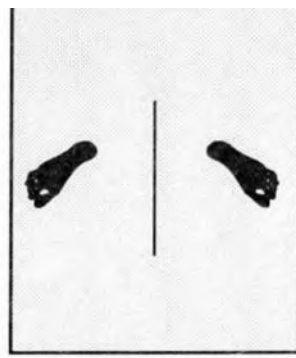
**"ХАНГЕТСУ-ДАЧИ"** — полулунная стойка, средняя между "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ" и "САНЧИН—ДАЧИ", однако расстояние между стопами короче, чем в передней стойке. Колени направлены вовнутрь. Более пригодная для защиты.



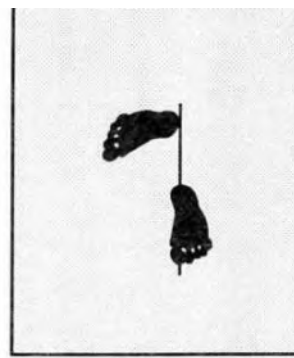
Хейсоку-дачи



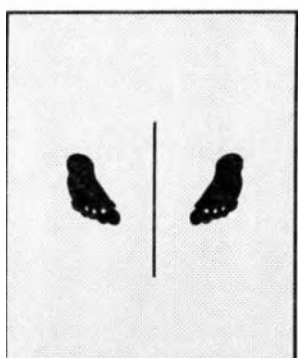
Мусуви-дачи



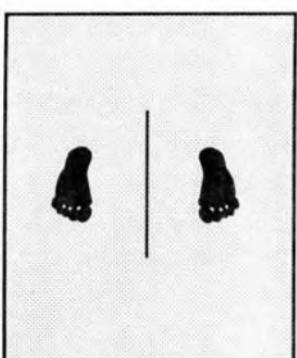
Хачидзи-дачи



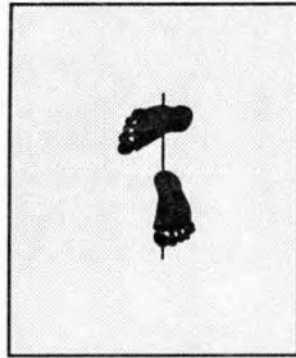
Ренодзи-дачи



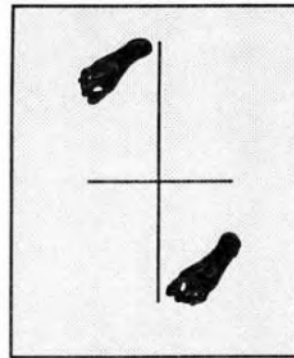
Учи-хачидзи-дачи



Хейко-дачи



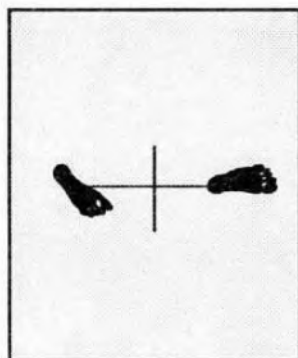
Тэйдзи-дачи



Фудо-дачи



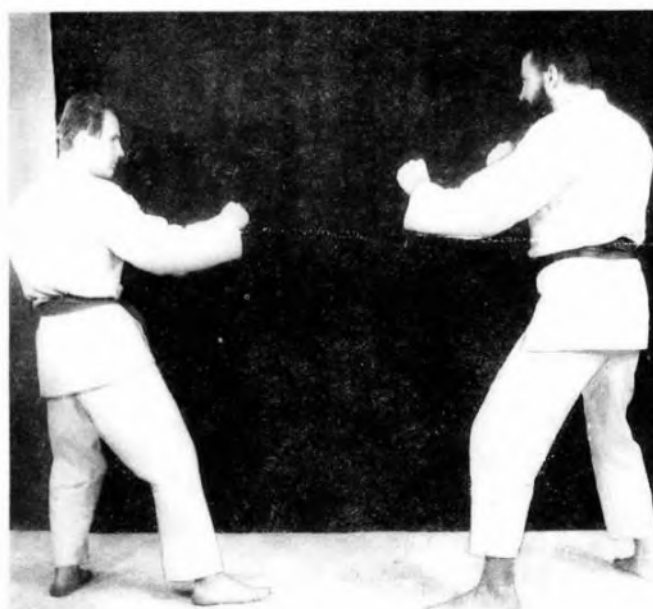
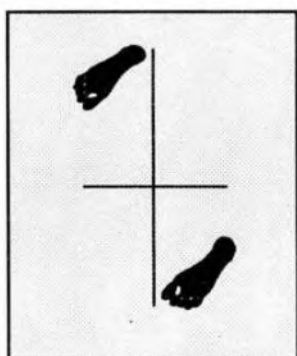
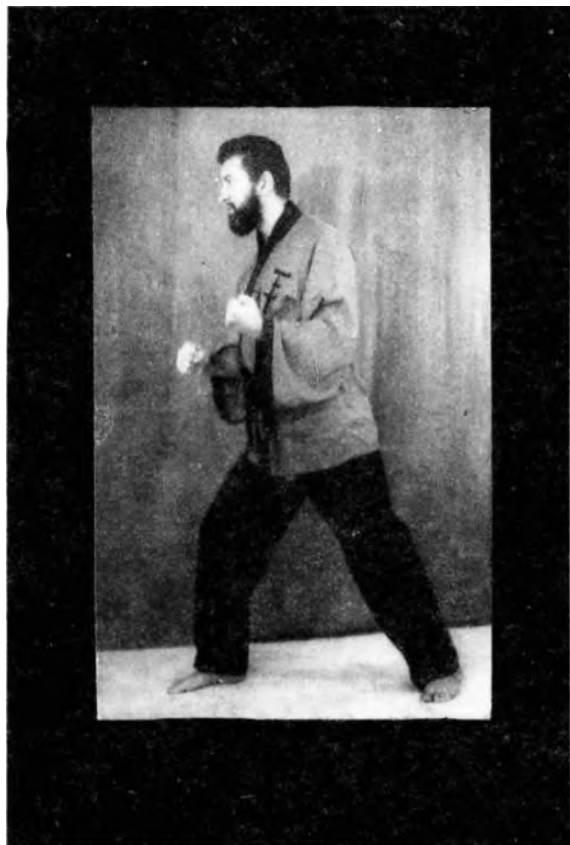
## СТОЙКА "ВЫПАД НАЗАД" "КОКУТСУ-ДАЧИ"



Используется при отражении ударов ногой и рукой с ближней дистанции, во внутренних блоках, при отработке всех видов ударов, в учебной и обычной схватках. Так как вес главным образом распределяется на отодвинутую назад ногу, наиболее успешно эта стойка *применяется при выполнении любых защит.*



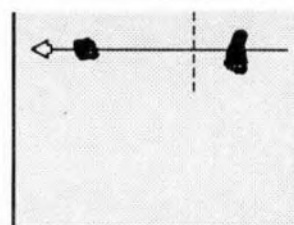
# УСТОЙЧИВАЯ БОКОВАЯ ПОЗИЦИЯ "ФУДО-ДАЧИ"



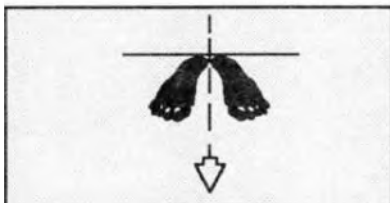
# "СТОЙКА "ТВИСТ" ("ДРАКОН")

## "КАГЕ-ДАЧИ"

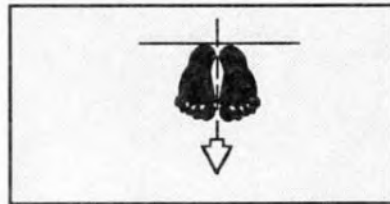
Часто используется как промежуточная перед ударами ногами, при уклонах и уходах, разворотах, легко переходит в другие стойки (*кокутсу-дачи, зенкутсу-дачи*)



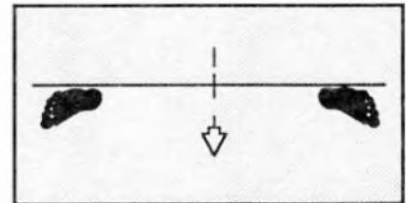




**Стойка**  
"ступни развернуты"  
"МУСУБИ-ДАЧИ"



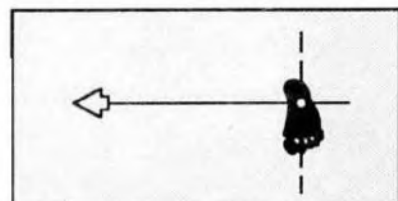
**Обычная стойка**  
"ХЕЙСОКУ-ДАЧИ"



**Стойка борца** "сумо"  
"ШИКО-ДАЧИ"



**Стойка на одной ноге**  
"ТСУРУ-АШИ-ДАЧИ"



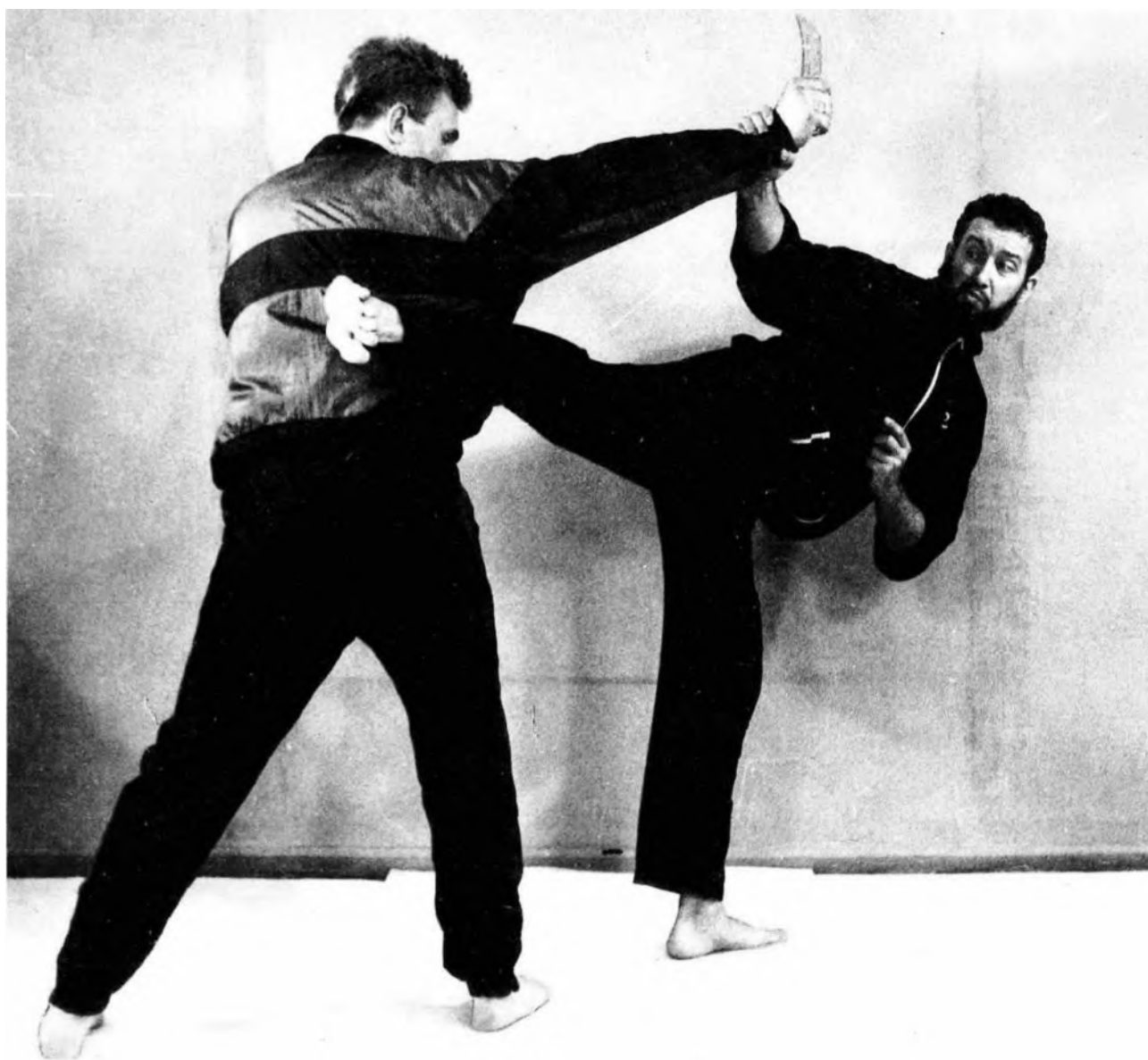


К этому следует добавить, что **каждая стойка предназначена для определенной цели.**

Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новички не придерживаются строгих принципов в форме каждой стойки. Обращайте строгое внимание на выполнение требований каждой стойки.

Определенные методы тренировок помогут вам в изучении стоек. Например, полезно держаться в одной и той же стойке с напряжением долгое время. *Другой метод:* попеременно напрягать и расслаблять мышцы ног с короткими промежутками во время держания стойки. Этот метод также помогает развитию координации и развивает чувство, необходимое для правильного сосредоточения приема.

Когда изучаете стойки, полезно практиковать чередование наступательных и оборонительных стоек.



Теперь нам бы хотелось отдельно остановиться на подробном рассмотрении некоторых основных стоек и методах их отработки. Но перед тем, как приступить к детальному изучению, давайте обратим внимание на устойчивость стойки, которая играет решающее значение во время проведения атаки или защиты.

Устойчивость стойки зависит от площади стойки и положения центра тяжести тела. Так, например, "КОКУТСУ-ДАЧИ" более устойчива, чем "НЕКО АШИ-ДАЧИ", а "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", в свою очередь, обеспечивает большую устойчивость, чем "КОКУТСУ-ДАЧИ". Это истекает из величины площади, заключенной в пределах стойки (площадь базы), которая больше всех у "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ". Но, утверждая это, мы не должны упускать из виду положение центра тяжести тела и его высоту над землей. **Чем ниже центр тяжести, тем устойчивее стойка.** О его положении можно судить по расположению бедер: *стойки с низким расположением бедер устойчивее, чем те, в которых бедра подняты высоко.* В связи с этим становится понятным, почему такие стойки, как "ФУДО-ДАЧИ", "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", "КИБА-ДАЧИ" и "ШИКО-ДАЧИ" обеспечивают большую устойчивость в сравнении с другими стойками. Из всего вышесказанного вытекает, что **на устойчивость стойки сильно влияет площадь опоры.** Естественно, что спортсмен находится в более устойчивом положении тогда, когда он стоит не на одной ноге, а на обеих. Отсюда, скажем, "САНЧИН-ДАЧИ" или "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", обеспечивают лучшую устойчивость, чем "НЕКО АШИ-ДАЧИ" или "ТСУРУ АШИ-ДАЧИ". Но это вовсе не уменьшает значения последних стоек. Все зависит от конкретной ситуации. **Универсальной, оптимальной для всех случаев стойки не существует.** Бывает так, что удар из положения "АШИ-ДАЧИ" обеспечивает гораздо больший эффект, чем если бы он был произведен из "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ" или другой, более устойчивой стойки.



Теперь перейдем к более подробному рассмотрению основных стоек и к некоторым из методов их тренировки.

## I. "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ"

Это одна из наиболее применяемых и сильных стоек. Она довольно сложная и *самый лучший эффект дает в том случае, когда ваша сила движется к цели, находящейся впереди. Из нее хорошо также проводить блокировки всевозможных атак спереди.*

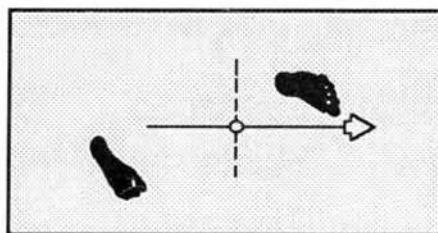
Чтобы выбрать правильное расстояние между стопами, станьте на колени отставленной назад ноги так, чтобы оно коснулось пятки передней ноги. Дистанция эта примерно равна 90—100 см. Но может быть и больше, в зависимости от стиля. Так, у школы "ШОТОКАН РЮ" расстояние это увеличивается до 120—150 см., что обеспечивает более низкое положение центра тяжести. Но **понижать его надо до разумных пределов, т.е. до тех пор, пока оно не отражается на вашей подвижности.**

*Ширина между передней и задней стопами равна приблизительно ширине бедер и не выходит за пределы ширины ваших плеч. Не может быть и речи о том, чтобы пятки обеих ног находились на одной линии.* Это в значительной степени уменьшает вашу устойчивость.

Согните колени впереди стоящей ноги так, чтобы воображаемая линия перпендикуляра, опущенного из него, проходила возле большого пальца передней ноги, стопа которой слегка повернута вовнутрь. Полностью выпрямите заднюю ногу и также поверните ее стопу вовнутрь под углом 45 градусов. Не отрывайте ее от пола. Корпус держите прямо и плечи — параллельно полу. Можно повернуть их под углом 90 градусов к передней ноге, а можно держать бедра и плечи под углом 45 градусов к фронту (положение ХАНМИ — *полуфронтальная позиция тела*), смотря при этом вперед.

Очень часто новички, усваивая переднюю стойку, делают недопустимо грубые ошибки, которые в значительной мере искажают стойку и влияют на устойчивость и степень подвижности спортсмена. Чтобы избежать этого, внимательно изучите нижеследующие пункты.

1. Не выносите вес тела слишком далеко вперед на переднюю ногу. Следите за тем, чтобы угол между голенью и бедром был не меньше 80 и не больше 100.
2. **Пятка задней ноги не должна отрываться от пола.**
3. Стопы обеих ног находятся на очень маленькой ширине друг от друга, или наоборот.
4. **Не направляйте переднюю стопу наружу, а заднюю не держите в сторону.** Обе стопы смотрят вовнутрь в одном направлении.
5. Не наклоняйтесь вперед или в сторону, держите корпус перпендикулярно полу.
6. Не выпрямляйте переднее колено и полностью сгибайте щиколотку передней ноги.





Усвоив все пункты для правильного принятия стойки *ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*, приступайте к ее тренировке. Для начала, приняв правостороннюю стойку (*МИГИ* — вес тела на *правой ноге*), не меняя расстояния между стопами, примите левостороннюю стойку (*ХИДАРИ* — вес тела на *левой ноге*). Постояв в ней несколько минут, снова перейдите в *МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*. Отработав быстрый и правильный переход из стойки в стойку, приступайте к следующему этапу тренировки.

1. Примите натуральную стойку — "*ШИЗЕН-ТАЙ*". В этой стойке ваше тело расслаблено, но не теряет своей бдительности и в любой момент готово для принятия позиции атаки или защиты. Колени расслаблены и подвижны, ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен между обеими ногами.

2. Из "*ШИЗЕН-ТАЙ*" примите "*ХАЧИДЗИ-ДАЧИ*" или любую из других стоек. Руки сжаты в кулаки и прижаты к бедрам.

3. Скользите по полу правой стопой впереди и примите "*МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*". При переходе ноги *стопа должна совершать движение внутрь по окружности. Бедра при этом находятся на одном уровне от пола*. Дергание стойки ничуть не увеличивает устойчивость, так как центр тяжести при этом поднимается или опускается.

4. Возвратите правую стопу по той же дуге в прежнюю позицию снова примите "*ШИЗЕН-ТАЙ*".

5. Продвиньтесь левой ногой вперед и перейдите в "*ХИДАРИ ЗЕНТКУСУ-ДАЧИ*".

6. Возвратитесь в прежнюю позицию путем скольжения левой ногой назад по той же траектории.

Аналогичные движения проделайте со скольжением ног попеременно назад и в стороны, каждый раз возвращаясь в "*ШИЗЕН-ТАЙ*".

Только твердо усвоив технику стоек на месте, вы можете переходить к изучению техники в движении. Сначала обучайтесь передвижению в медленном темпе, после чего переходите к обучению шагом и только после этого начинайте отрабатывать переход в беге и прыжках. Особенно *следите за тем, чтобы передвижение ног было скользящим и легким, но не шагом. Представьте, что стопу вашей ноги и пол разделяет расстояние, равное толщине листа газеты*. Ступня при перемещении движется параллельно полу, едва касаясь



## 2. "КОКУТСУ-ДАЧИ".

Задняя нога является идеальной позицией для отражения атак, которые противник наносит спереди. Она удобна еще и тем, что после блокировки удара ее легко изменить на "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ" при проведении немедленной контратаки.

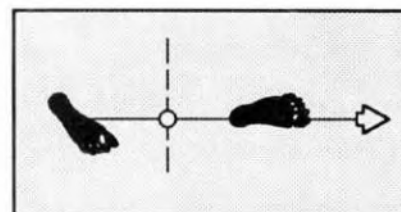
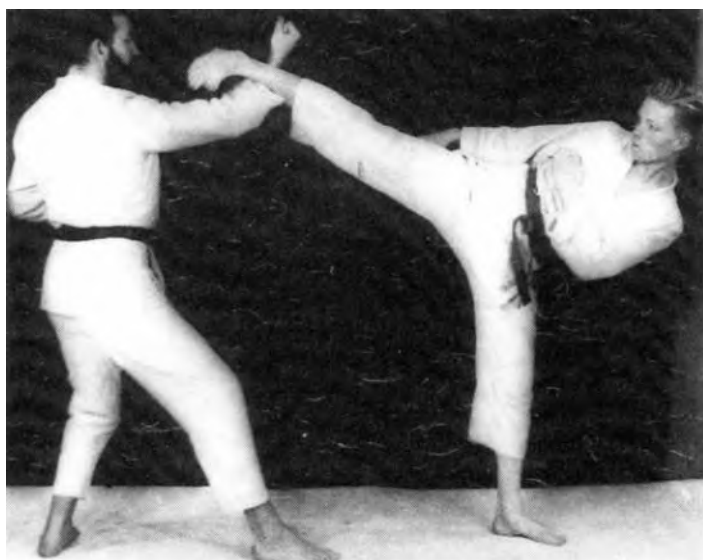
Для принятия этой стойки необходимо вес тела переместить на заднюю ногу, согнув ее в колене и опуская низко бедра. Расстояние между ступней задней ноги и вытянутой вперед ногой равно около 80-100 см. Передняя нога расслаблена, ее стопа направлена слегка вовнутрь, а пятка смотрит на внутреннюю косточку щиколотки задней ноги. Угол между ступнями равен 90-80 градусов. Перпендикуляр, опущенный из колена задней ноги, проходит возле ее большого пальца. Затем определяется угол, на который необходимо сгибать опорную ногу. Задняя нога должна нести на себе примерно 70 %, а передняя 30% всего веса тела. Корпус держите прямо.

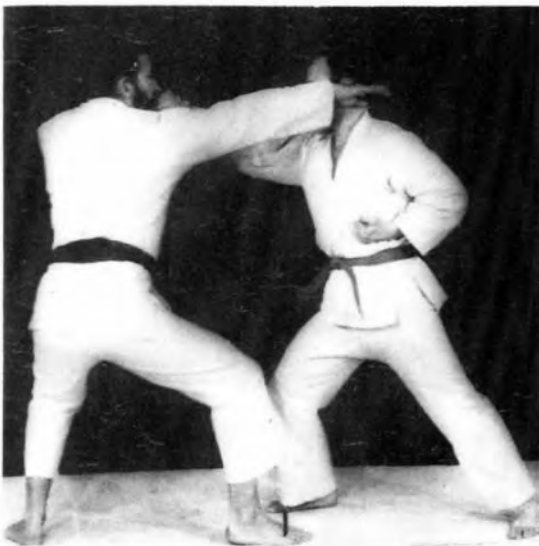
Новички, часто сгибая переднюю ногу, загружают ее больше, чем положено, угол между стопами нередко бывает или очень тупой или чересчур острый. У некоторых учеников бедра находятся очень высоко вследствие маленького расстояния между стопами.

Досконально изучив изменение стойки на месте, приступайте к тренировке "КОКУТСУ-ДАЧИ" в движении.

1. Из "ШИЗЕН-ТАЙ" скольжением левой ноги назад примите "ХИДАРИ КОКУТСУ-ДАЧИ".
2. Возвратитесь в "ШИЗЕН-ТАЙ", кисти рук на бедрах.
3. Скольжением правой ноги назад по дуге примите "МИГИ КОКУТСУ-ДАЧИ".
4. Возвратитесь в "ШИЗЕН-ТАЙ".

Повторяйте такие движения вперед и в стороны до тех пор, пока движения эти не станут для вас легкими и естественными.







### 3. "КИБА-ДАЧИ".

Стойка "Всадник" является очень сильной и эффективной в особенности тогда, когда атака проводится в сторону или сбоку. Такие удары, как "ЭМПИ-УЧИ", "УРАКЕН-УЧИ" или "ЙОКО-ГЕРИ" лучше всего проводить из этой стойки.

Расстояние между ступнями колеблется от 70 до 100 см. Колени и стопы направлены внутрь. Вертикальная линия, опущенная из центра колена, должна касаться наружной стороны большого пальца ноги. Вся подошва стоп прочно контактирует с полом. Ягодицы должны быть сомкнуты и податливы, но ни в коем случае не выпячивайте их назад. Держите корпус перпендикулярно полу, вес тела распределен поровну между обеими ногами.

Стойка эта требует значительных усилий ног, поэтому, прежде, чем приступить к тренировке "КИБА-ДАЧИ" в движении, поработайте достаточно в статике, находясь в этой стойке от 5-10 мин. до 1-1,5 часа. После этого переходите к отработке движений в стойке.

1. Из "ШИЗЕН-ТАЙ" примите позицию "ХАЧИДЗИ-ДАЧИ". Руки держите сжатыми в кулаках на бедрах.

2. Скользящим движением переместите правую стопу вперед вправо на 90 градусов, развернув и бедра вправо. Примите "КИБА-ДАЧИ". Левая стопа на месте.

3. Перейдите в "ШИЗЕН-ТАЙ".

4. Оставляя правую стопу на месте, передвиньте бедра влево, скользя левой стопой влево. Примите "КИБА-ДАЧИ".

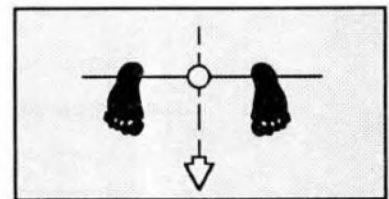
5. Возвращайтесь в "ШИЗЕН-ТАЙ".

6. Скользните правой стопой назад на 90 градусов, левая на месте, "КИБА-ДАЧИ".

7. Возвращайтесь в "ШИЗЕН-ТАЙ".

8. Скользните левой ногой назад, повернитесь на правой стопе и поверните тело на 90 градусов влево с движением бедер. Примите "КИБА-ДАЧИ", повернувшись лицом на 90 градусов влево по отношению к прежней позиции.

9. Возвратитесь в "ШИЗЕН-ТАЙ".



#### 4. "САНЧИН-ДАЧИ".

Некоторые из новичков почему-то недооценивают эту стойку, считая ее неудобной и в какой-то степени неестественной. Мнение это совершенно необосновано. Из этой стойки легко можно перейти в любую другую стойку, быстро меняя положения. Да и сама "САНЧИН-ДАЧИ" является очень эффективной для отражения атак противника.

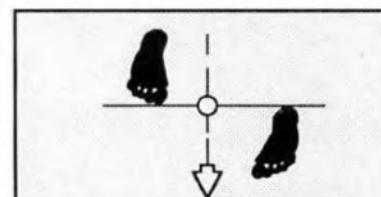
Одну стопу поместите недалеко сзади от другой так, чтобы фронтальная горизонтальная линия проходила сзади пятки передней ноги и перед большим пальцем задней ноги. Оба колена напряжены, согнуты и направлены внутрь. Корпус прямо, пресс напряжен.

Следите за тем, чтобы стопы были размещены на расстоянии, примерно равном ширине бедер. Пятка передней ноги находится слегка сбоку, на одной линии с большим пальцем задней ноги. Стопа передней ноги направлена внутрь под углом 45 градусов, а задняя стопа смотрит прямо вперед.

Чтобы контролировать положение колен, следите за тем, чтобы вертикальные линии, опущенные из каждого колена, касались внешних сторон больших пальцев ног. Не расслабляйте щиколотки. Особенно **обратите внимание на то, чтобы сохранить узкую стойку**, т.е. чтобы не удалять далеко друг от друга стопы.

*Вес тела распределен между обеими ногами. Держите ягодицы и низ живота напряженными.*

Не сгибайте колени слишком далеко внутрь и не выпрямляйте их, так как все это ведет к уменьшению устойчивости.



Теперь, прежде чем перейти к тренировке различных стоек, нам хочется остановиться на ряде очень важных вопросов, без знания которых совершенно невозможно дальнейшее изучение рукопашного боя.

В предыдущих разделах мы уже упоминали об умении сохранять равновесие при переходе из стойки в стойку и во время проведения приемов. Подчеркивая важность этого, остановимся на этих моментах еще раз.

Известно, что хорошее равновесие зависит от устойчивости. А чтобы достичь хорошей устойчивости, необходимо крепко держаться на обеих ногах, сохраняя площадь базы между ступнями достаточно большой и не слишком далеко удаляя центр тяжести тела от центра этой базы. **Размещение центра тяжести близко от наружного предела площади базы и удаление его к окружной ее стороне неминуемо ведет к ослаблению устойчивости и потере равновесия**, что исключает в свою очередь выполнение правильных и сильных приемов.

*Особенно большое значение приобретает этот вопрос при применении ударов ногами.* Чтобы сохранить устойчивость в этих случаях, необходимо принять прыжково-толчковые ввинчивающиеся движения с использованием ног и бедер. При этом **должна полностью сгибаться щиколотка опорной ноги** для того, чтобы удержать центр тяжести в пределах площади стопы. Удар желательно проводить уже в конце перемещения из стойки в стойку. **Не отрывайте пятку опорной ноги от пола во время удара!** Держите всю подошву опорной ноги **в тесном контакте с полом**. Отрыву пятки от пола способствует слишком далекий вывод колена опорной ноги в сторону проведения удара. **Если колено чрезмерно согнуто, то центр тяжести понижается и, следовательно, устойчивость увеличивается.** Но это чревато другим нежелательным последствием, — потерей подвижности и ограничением предела досягания. Но при некоторых обстоятельствах, скажем, при уклоне от атаки, направленной в голову, удар ногой из низкой позиции может оказаться полезным.



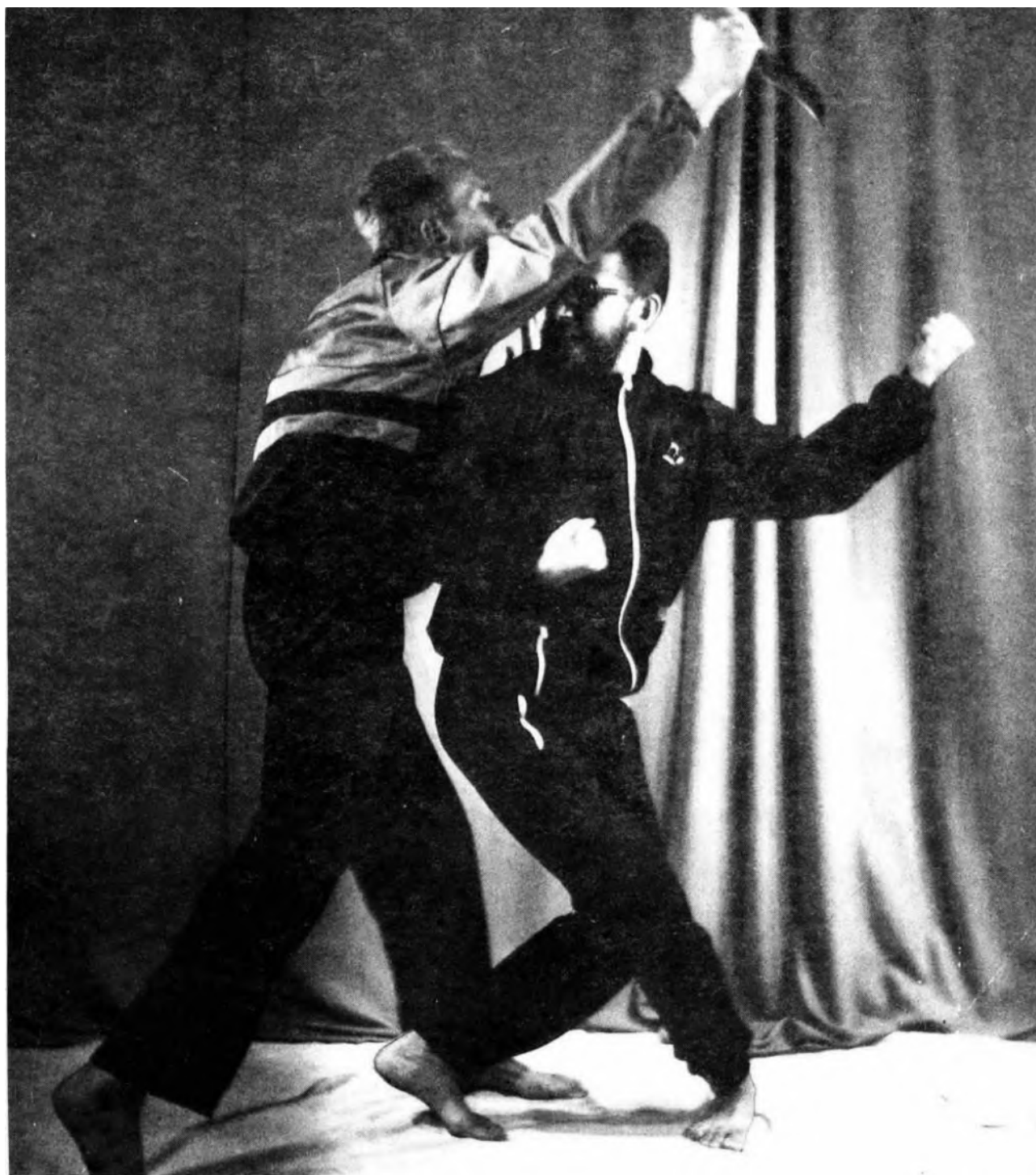


Если вы неправильно рассчитали дистанцию и наносите удар ногой по определенной цели, то центр тяжести уходит слишком далеко в сторону и ваши справедливые намерения возвратить ударную ногу в исходную позицию могут привести к потере равновесия. В таких случаях *полезно возвращать ногу не точно в исходную точку, а в позицию, расположенную где-то рядом с опорной ногой* и уже после этого перейти в нужную уравнивающую стойку, позволяющую вам эффективно проводить последующие приемы.

Так как каждая стойка отличается от другой своими особенностями, характерными для нее свойствами и чертами, то и *применять в каждой конкретной ситуации необходимо ту и только ту стойку, которая наиболее целесообразна и дает в этой ситуации наибольший ожидаемый эффект*. Например, если вас атакуют в лицо, то при блокировании удара предплечьем вверх (АГЕ-УКЕ ДЗЕ-ДАН) большую пользу вам даст переход в позицию "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", так как тем самым вы получите реальную возможность как можно ближе подойти к противнику во время блока и моментально контратаковать его. Этого вам не могут дать стойки "НЕКО АШИ-ДАЧИ" или "САНЧИН-ДАЧИ", которые по своей природе имеют склонность к сжатию тела и, представляя хорошую позицию для проведения блокировки, ограничивают вас в проведении немедленной контратаки.



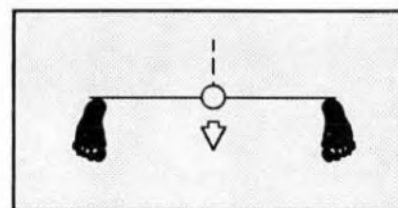
## НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ КУНГ-ФУ



В *КУНГ-ФУ* существует множество различных стоек. Каждая из них используется для достижения определенных целей. Мы приведем несколько наиболее важных образцов стойки кунгфуиста: *стойка Всадника, Лука и Стрелы, Кота, Ножниц, Вздыбившейся лошади* и др. Эти стойки позволяют распределить тяжесть тела более рационально и довольно сильно отличаются от обычного положения. Усвоив различные стойки, вы сможете принять положение, которое обеспечит вам необходимую прочность.



## Стойка "Всадник" — "ЧИ-МА-ШИ"

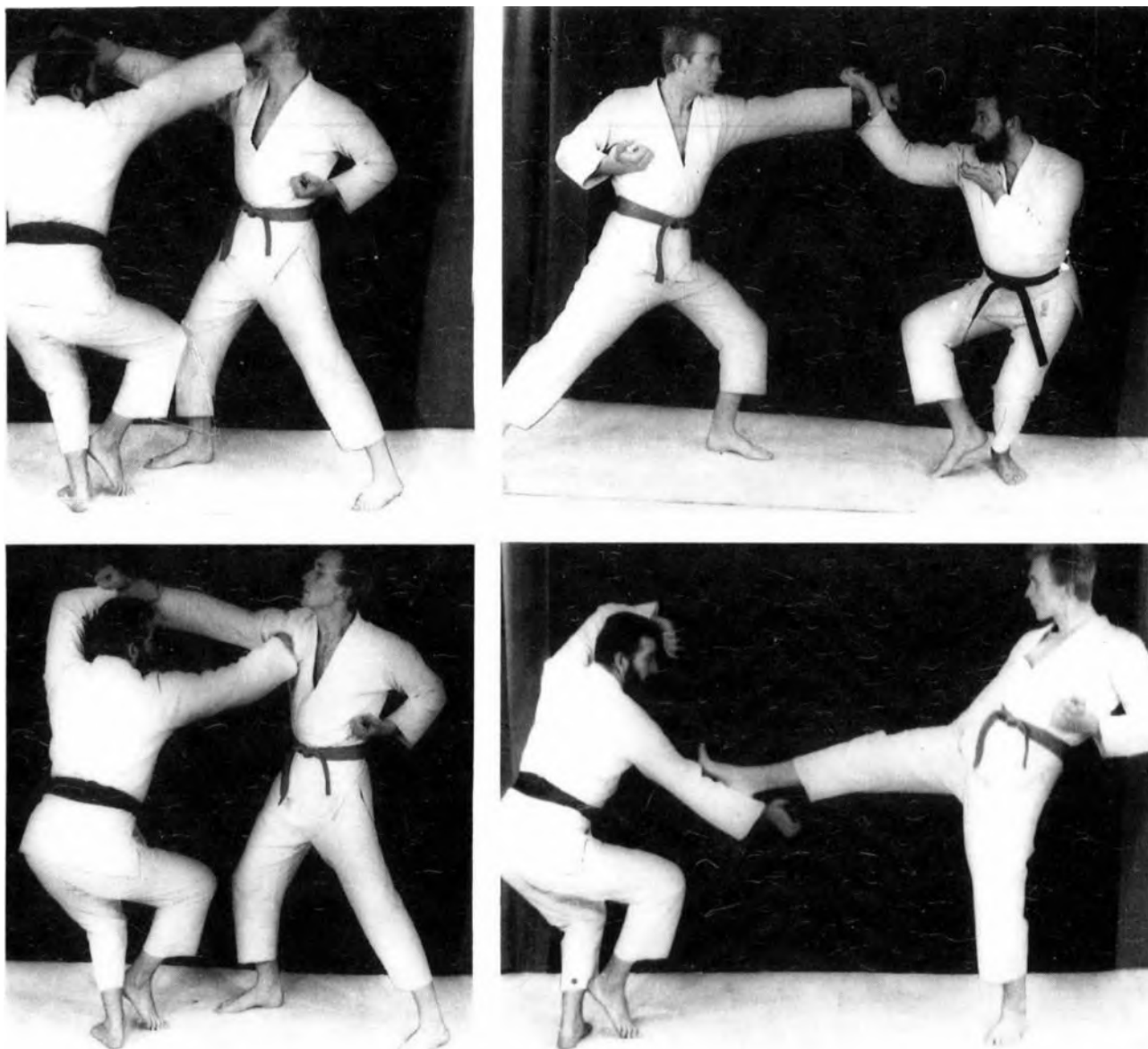


**Напоминает положение всадника на лошади. Это самая важная стойка в *КУНГ-ФУ*.** При ее отработке вначале вы будете чувствовать боль в ногах, но по мере того, как вы будете становиться сильнее и выносливее, боль будет ослабевать. Поставьте ноги шире плеч, носками наружу (можно носками вперед или вовнутрь). Сядьте на ноги как при езде на лошади. Разведите колени. Сожмите кулаки и разместите их около пояса. Спина должна быть прямой, а бедра параллельны полу. Сосредоточьте свои умственные и физические силы в районе нижней части живота. Тяжесть тела при этой стойке равномерно распределена на обе ноги. Характерна для стилей *Чой Ли Фут* и *Хун-Гар*. Аналогична стойке *МАБУ* в *у-шу* и *КИБА ДАЧИ* в *каратэ*. Чаще всего применяется в ближнем бою при нанесении ударов руками и защите двумя руками.





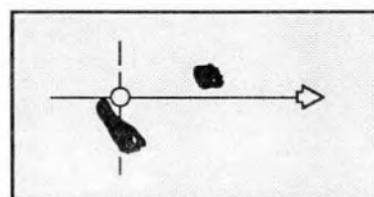
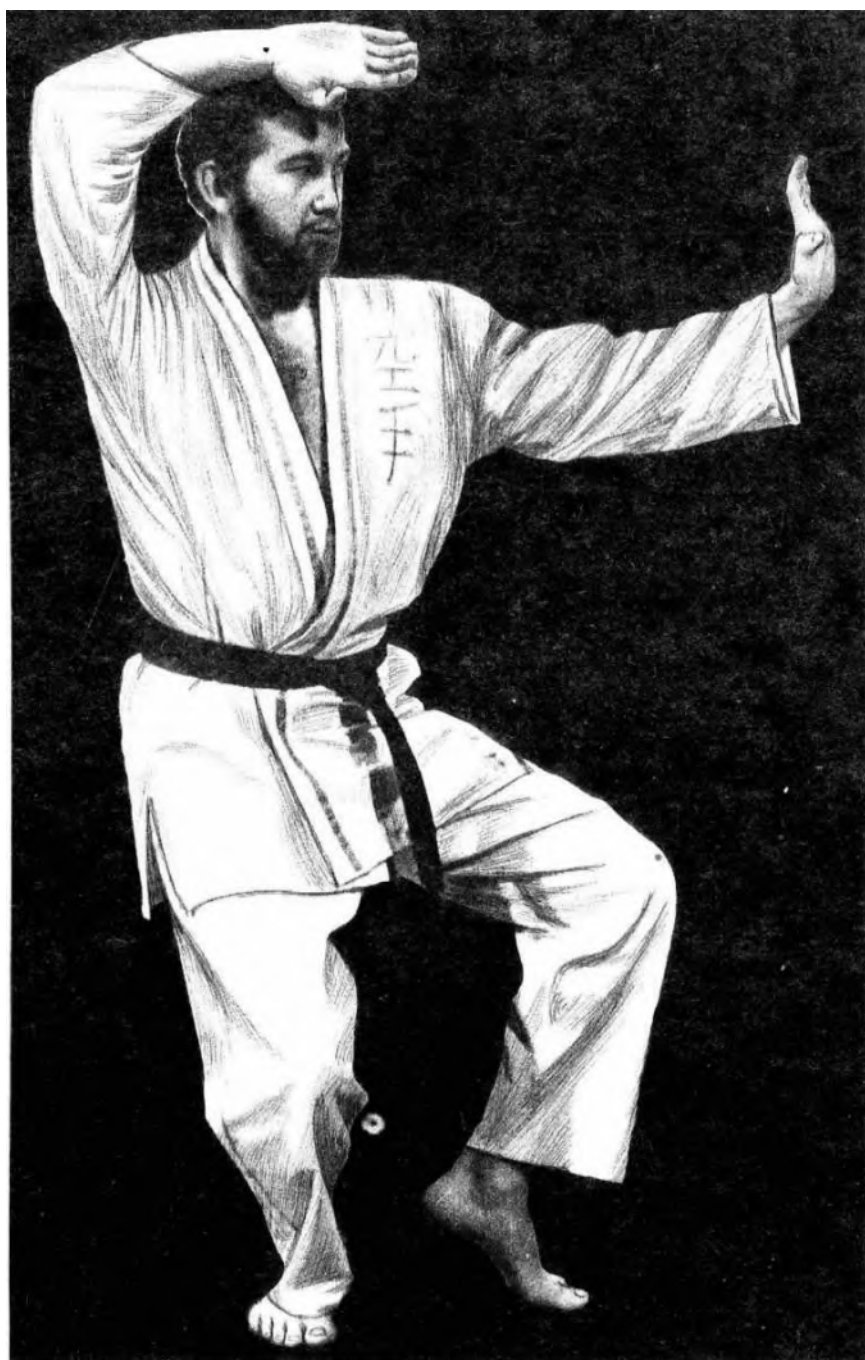
## Стойка "КОТ" — "ШЮ-ПУ"



Защитная и нападающая, характерна для стилей *Чой Ли Фут* и *у-шу-ДИНБУ*. Соответствует стойке "*НЕКО-АШИДАЧИ*" в каратэ. Особенно удобна для защиты с отведением корпуса назад. Недостаток ее в ограниченной неподвижности и довольно низком положении туловища. В этой стойке спортсмен находится в согнутом состоянии, его передняя нога касается пола, как когтистая кошачья лапа. Она не закреплена, готова к удару, движению вперед или назад, переходу в другую стойку. Развивается в перемещении на вбитых в землю кольях. Для сохранения равновесия, вес тела удерживается одной из ног. Кроме того из этой стойки проще перепрыгивать с одного кола на другой.

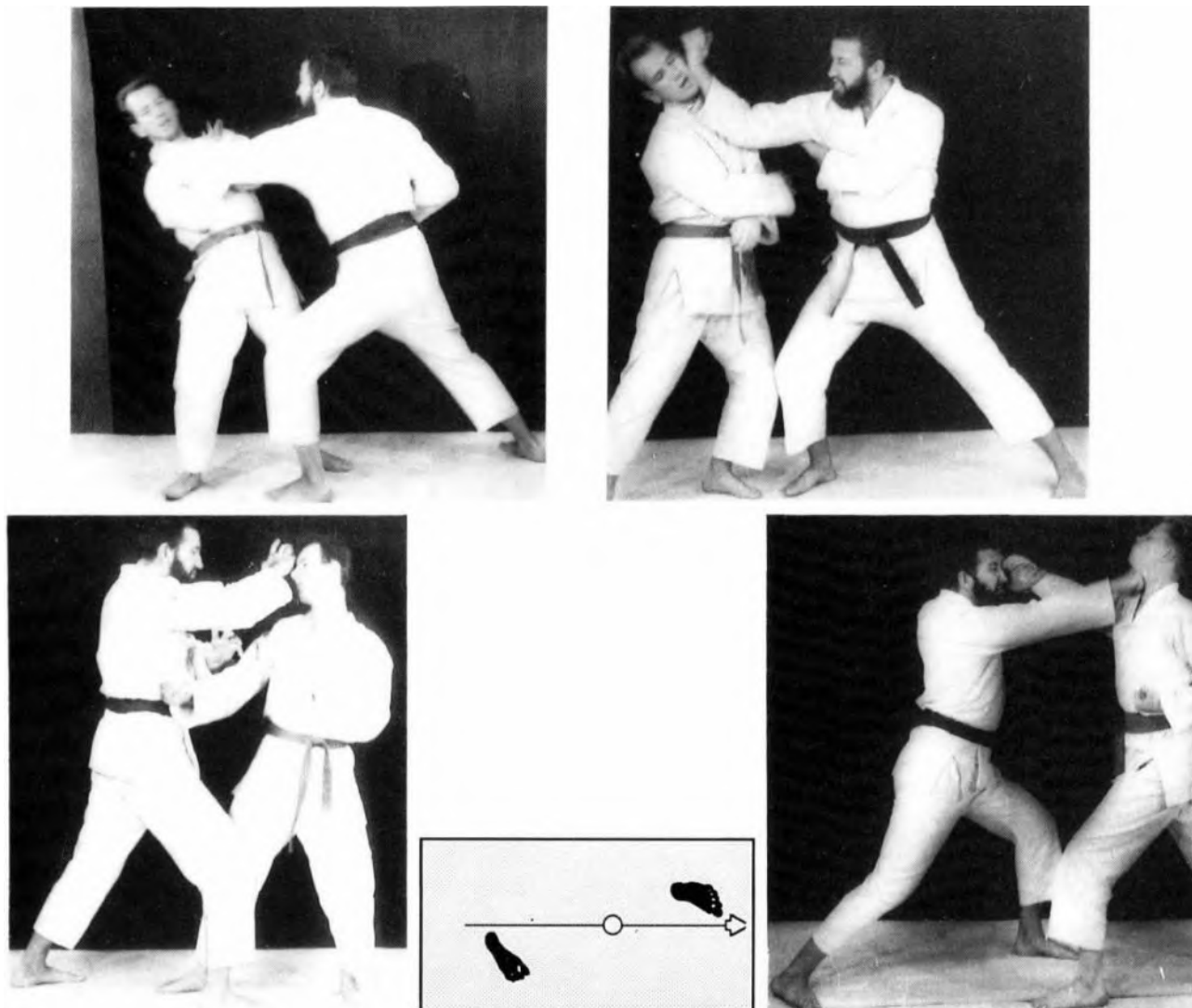


По другой легенде эта стойка происходит из наблюдения за пантерой или леопардом, готовящимся к прыжку. Расставьте ноги на ширину плеч. Поверните корпус на 90 градусов в сторону. Носок задней ноги — наружу, а передней — вперед. Носок передней ноги и пятка задней находятся на одной линии. Спину выпрямите. Не облегчайте нагрузку на заднюю ногу за счет поворота плеч и сгибания спины. Опуститесь на ноги параллельно полу. Пальцы ног согнуты, словно цепляются за грунт. Держите корпус пониже, чтобы как можно меньшая его часть была открыта для атаки. Напряжение и боли в мышцах бедра со временем исчезнут. 90% всей тяжести тела находится на задней ноге.



## Стойка "Лук и стрела" — "ТИНГ-ТЗИ-ПУ"

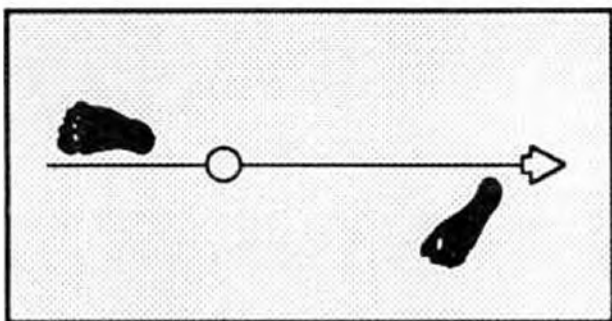
*Нападающая.* В этой стойке передняя нога согнута, как лук, а задняя прямая, как стрела. В сочетании с другими стойками, это положение увеличит радиус действия ваших рук.



Поставьте ноги на ширину вдвое большую ширины плеч. Носок передней ноги слегка разверните внутрь так, чтобы оказался на одной линии с пяткой другой ноги, отставленной под углом 45 градусов, согните колено впереди стоящей ноги так, чтобы бедро было параллельно полу. Другую ногу выпрямите полностью, как тетиву. При этом около 60% веса тела приходится на переднюю ногу. В передней стойке "Лук и стрела" **ширина между пятками должна быть не уже ширины бедер, но не шире ширины плеч.** Пятка задней ноги не отрывается от пола, а наоборот, жестко упирается в него, ступня передней ноги слегка развернута вовнутрь. Эта позиция очень удобна для проведения фронтальных атак.

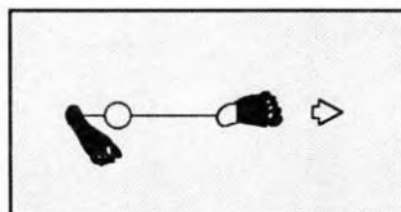
## Обратная стойка "Лук и стрела"

За счет быстрого удаления корпуса от атакующего противника (уклон назад), позволяет быстро самому перейти к контратаке, простым поворотом бедер переместившись в переднюю стойку. Кроме того, из этой позиции очень удобно проводить атаки выдвинутой ногой в прыжке по типу "*сокуто*" или "*уширо*", а также подцеплять круговым движением переднюю ногу противника. На фото показана *двойная защита кистями рук*.



## Задняя стойка "Лук и стрела"

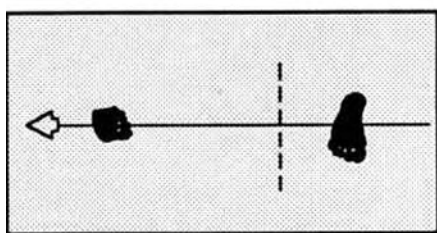
Характерна тем, что передняя нога ("*стрела*") вытянута в сторону противника, касаясь пола либо пяткой, либо носком. Задняя нога несет 90% всего веса тела. Колено ее сильно согнуто и перпендикулярно линии плеч или слегка наклонено вперед. На фото показано *верхнее парирование передней кистью*.





## Стойка "Ножницы" — "ЧЮ-ПУ"

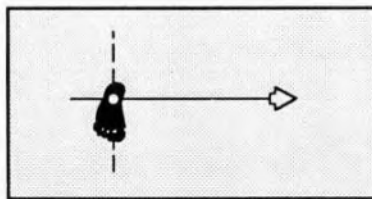
Скрученная стойка, напоминает собой раскрытые ножницы, одна нога скрещена перед другой. Несмотря на причудливость этой позы, спортсмен, усвоивший ее, может очень легко передвигаться. Она применяется при движении вперед и назад, но особенно удобна для движения боком. Скрученное положение используется также при проведении приемов *школы Дракон*. Большой популярностью пользуется у женщин и особенно применяется при обстоятельствах, когда время и пространство наиболее существенны, например, когда происходит мгновенная схватка. Ввиду ее неудобного вида, многие новички считают, что из-за сложности маневрирования в этой позиции она не представляет большой ценности. Из-за многих скрытых преимуществ *мастера рукопашного боя считают ее второй по значительности после стойки "Всадник"*.



Поставьте одну ногу впереди другой. Согните их обе и опустите корпус так, чтобы 75% веса тела пришлось на переднюю ногу (расстояние между коленом передней и стопой задней ноги определяется шириной стойки). Разверните стопу передней ноги на 90 градусов, а задняя нога на носке. Поставьте пятку передней и носок задней ноги на одну линию, проверьте, параллельно ли полу бедро передней ноги. **Зажмите колено задней ноги в сгибе передней.** Наклонитесь так, чтобы плечи были на уровне переднего колена, а *тяжесть тела была распределена равномерно на обе ноги*. Держите спину прямо и опустите корпус за счет сгибания задней ноги.



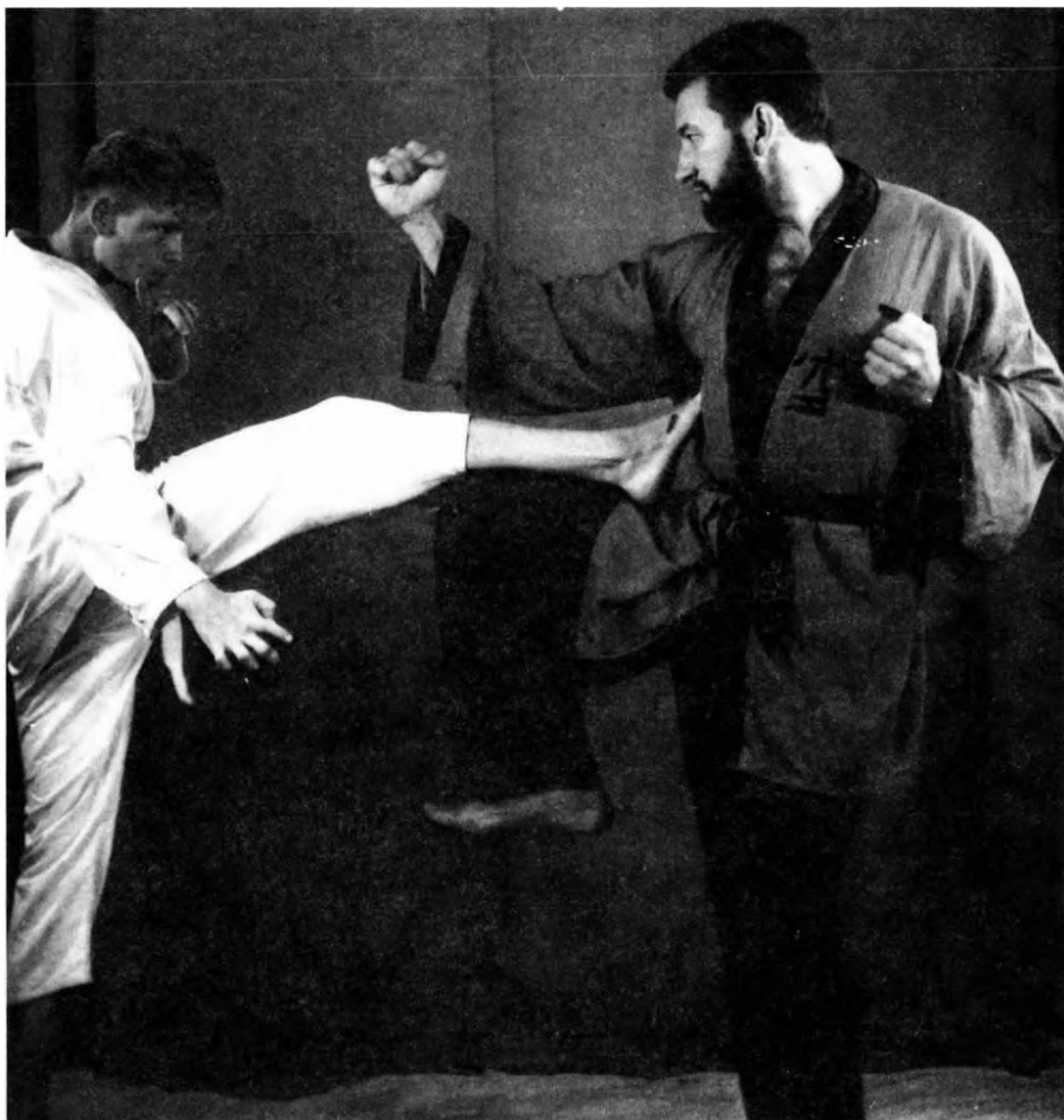
# Стойка "Вздыбившаяся лошадь" — "ЧИН-ЧИ"



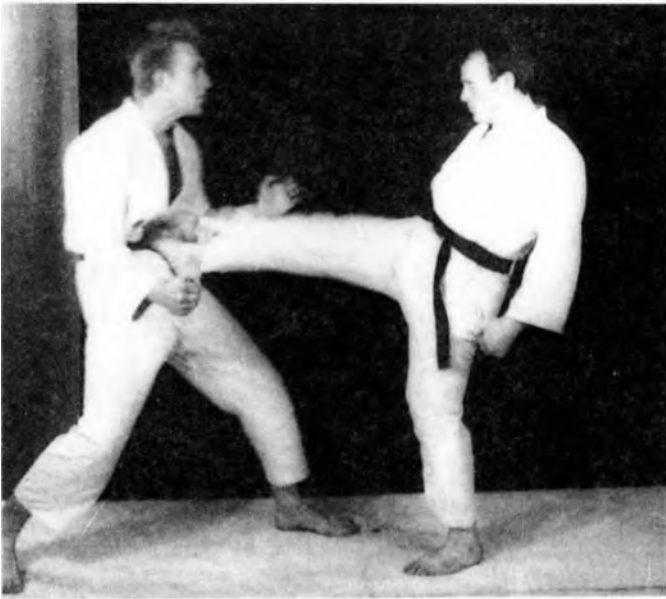
Это стойка на одной ноге, используемая, главным образом, в целях защиты. Она требует большого мастерства, так как в ней весьма сложно удержать равновесие. Поднятая нога защищает от удара ногой в пах или нижнюю часть тела. Она применяется лишь при определенных обстоятельствах, а именно при переходе из одной стойки в другую. Кроме этого, ею можно воспользоваться для собственного удара ногой. Стойка на одной ноге часто применяется в *школе Журавля*.



Поднимите одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Другая нога на всей стопе, носком вперед поддерживает все тело. Согните колено поддерживающей ноги, но не закрепляйте ее. Направьте носок поднятой ноги в сторону опорной, обе при этом слегка согнуты. Вся тяжесть тела сосредоточена на опорной ноге.

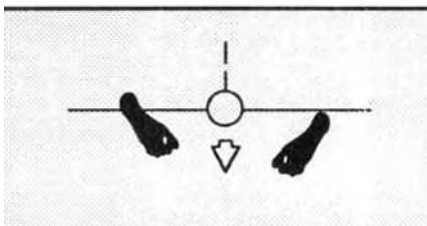


Эта стойка вначале была задумана исключительно для защиты области паха за счет быстрого подъема колена и уклона от удара ногою. Но впоследствии на практике ее все чаще стали использовать как подготовительную позицию для проведения контратаки ногою. Существует еще разновидность этой стойки, когда нога параллельна опорной ноге, а ее ступня также параллельна полу в позиции готовности к нанесению удара по противнику.





## СТОЙКА "ПЕСОЧНЫХ ЧАСОВ"



Это второй вариант "стойки всадника". Характерна для стиля *Вин Цунь*. Различие с предыдущей стойкой в том, что согнутые колени направлены внутрь и основной формой положения ног является треугольник, а не квадрат. Она придает телу большую устойчивость и более приемлема для быстрого маневрирования. Таз несколько сдвинут назад, а затылок находится на одной линии, идущей перпендикулярно к линии, соединяющей пятки.

Во время передвижения эта стойка может изменяться в две другие ее разновидности: боковую и переднюю. Первая получается при повороте на месте на пятках. Колени все время должны быть параллельны и находиться под углом 45 градусов по отношению к линии атаки. Корпус с боковым наклоном полностью переносится на одну ногу, туловище развернуто на три четверти вперед, а плечи стремятся разместиться в плоскости атаки. Переход в эту позицию представляет собою быстрый уклон корпуса в сторону с прикрытием паха коленом.

Передняя позиция: корпус направлен вперед, колено задней ноги выполняет роль пружины, одновременно защищая пах, а передняя нога свободна и может наносить удары. Это *одновременно и атакующая и защитная стойка*. В ней тело хорошо сбалансировано, что позволяет двигаться в любую сторону и легко выполнять все виды ударов, как рукой, так и ногой. Вот почему **эту стойку можно считать одной из лучших в реальной схватке**. Мы рекомендуем вам после освоения всех ударов рукой, ногой, блоков во всех стойках, переходить к стойке "сан-чин". Она поможет вам значительно усилить диафрагму.





**Позиция присев,  
колени расставлены широко.**

**Позиция присев,  
колени сведены (стиль Орла).**

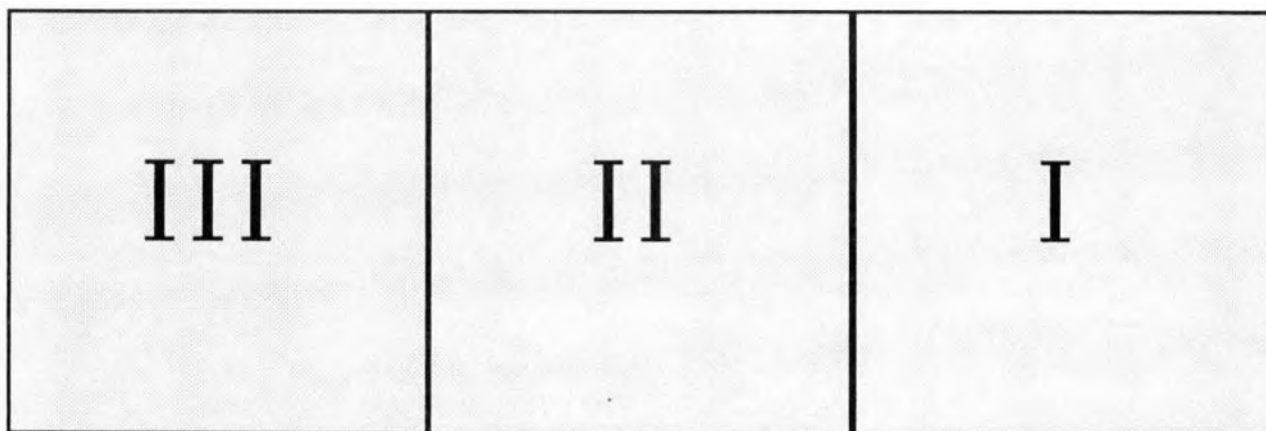
Обе позиции базируются на умении быстро изменять высоту принятой вами стойки с целью дезинформации противника и использования его замешательства для контратаки, прежде чем он поймет, что происходит. Если уклон в стойке "ножницы" осуществляется за счет разворота туловища на носках до тех пор, пока не поднимется пятка задней ноги (в случае перехода из стойки "всадник" или "лук и стрела"), то во время уклона в позиции "присед" корпус не вращается. Передняя нога, сильно сгибаясь в колене, опускается на всю ступню, а колено задней ноги ставится на пол, нога упирается на носок, удерживая на себе практически всю тяжесть тела плюс силу атаки (в положении с разведенными коленями, сидя на приподнятой пятке).

Существует еще вариант "приседа", когда ступни ног и колени раздвинуты в стороны, но корпус направлен вперед, а спина прямая. Применяется при контратаках в пах или колено противника, а также для проведения обратных подсечек. Оба варианта этих позиций вносят элемент внезапности и *применяются при быстрых уклонах*, позволяющих ответить немедленной контратакой. Поэтому их необходимо изучить и научиться умело использовать.



Для тренировок различных стоек применяют несколько методов. Одним из них является *чередование стоек в трех квадратах*. Метод этот содержит в себе и другие движения, не являющиеся самими стойками, а представляющие собой лишь временные полустойки и переходные положения, предшествующие перемене стойки. При правильном подходе это упражнение позволит вам укрепить ноги, улучшить чувство равновесия, научит вас не только умению изменять направление движения, но и ощущать малейшие изменения центра тяжести. Мы не говорим уже о том, что этот метод научит вас правильно передвигаться как вперед, так и назад.

Продельвая эти упражнения по 10-15 мин ежедневно, вы заложите хороший фундамент вашего умения защищаться, что является основой неуязвимости. Весь набор переходов из стойки в стойку проводится в трех квадратах, которые для удобства мы пронумеровали. Направления определяются на все четыре стороны: север, юг, запад, восток. При выполнении упражнения, *голову и глаза все время ориентируйте на север*.





## а). ДВИЖЕНИЯ В КВАДРАТЕ 1.

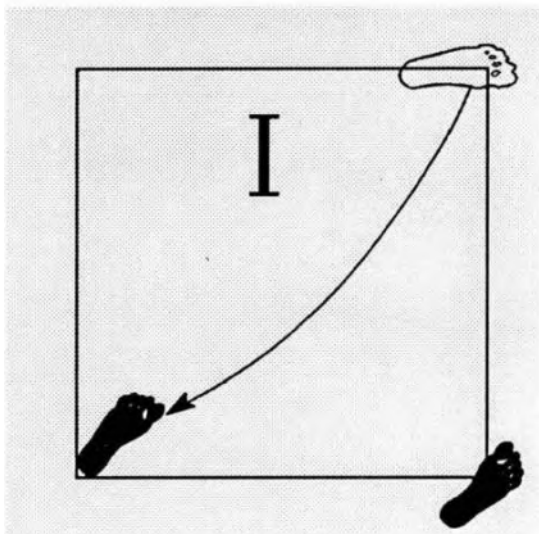


Рис. 2

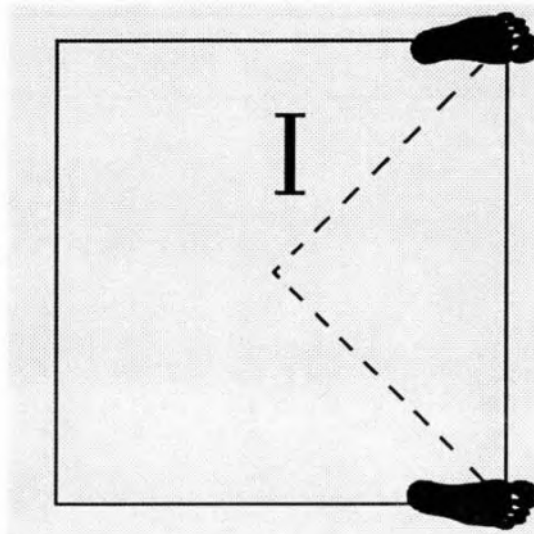


Рис. 1



1. Старт. Стойка "КИБА-ДАЧИ", лицом на север
2. Шаг назад левой ногой, наклонясь вперед-влево, переход в МИГИ "ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ"
3. Бесшумный переход в ХИДАРИ "КОКУТСУ-ДАЧИ" путем переноса 70% веса тела на заднюю ногу
4. Подтянуть правую ногу так, чтобы перейти в ХИДАРИ "НЕКО АШИ-ДАЧИ"

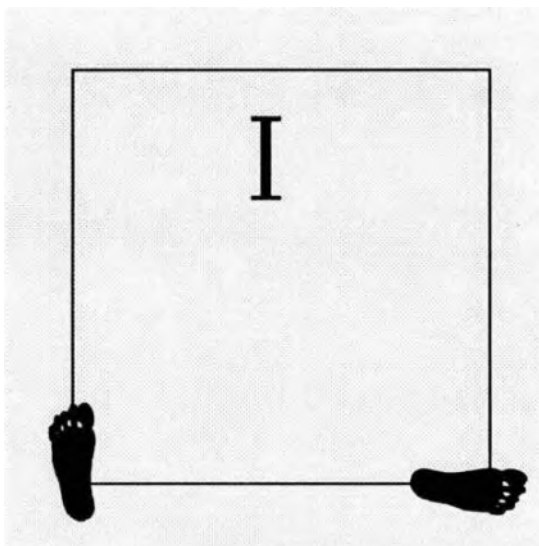


Рис. 3

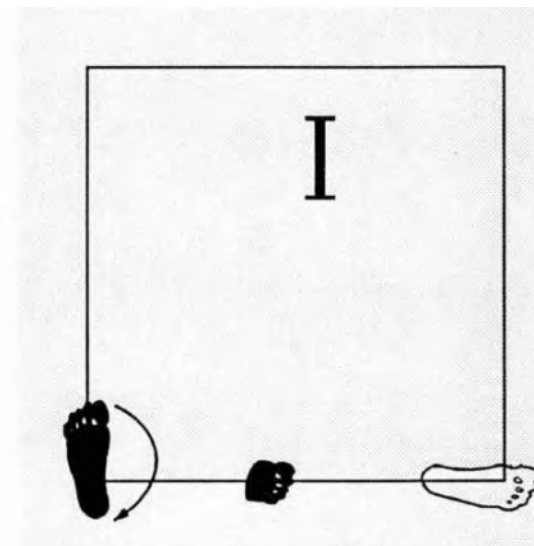


Рис. 4

Переход к квадрату II





## б). ДВИЖЕНИЯ В КВАДРАТЕ 2.

← С квадрата I

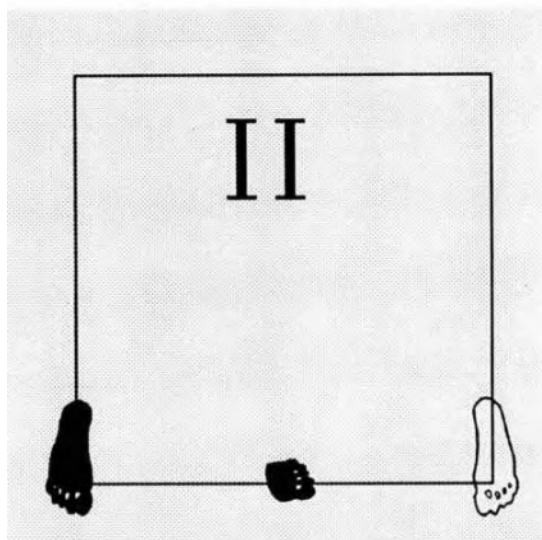


Рис. 6

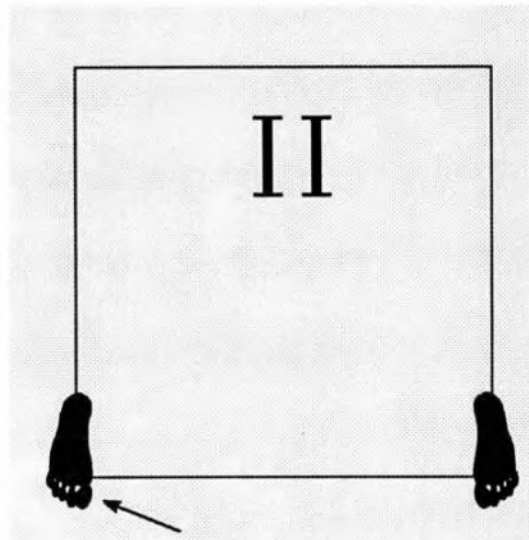


Рис. 5

1. Шаг назад правой стопой в "КИБА-ДАЧИ". Передняя часть тела — на восток, голова и глаза — на север
2. Скольжение левой ногой в МИГИ "НЕКО АШИ-ДАЧИ"

## в). ДВИЖЕНИЯ В КВАДРАТЕ 3.

1. Правая нога на месте, левая скользит назад за правую ногу, большая часть веса тела остается на правой ноге, — *позиция присев, колени сведены*
2. Центр тяжести перенесите на обе ноги равномерно и переместитесь в "КИБА-ДАЧИ"

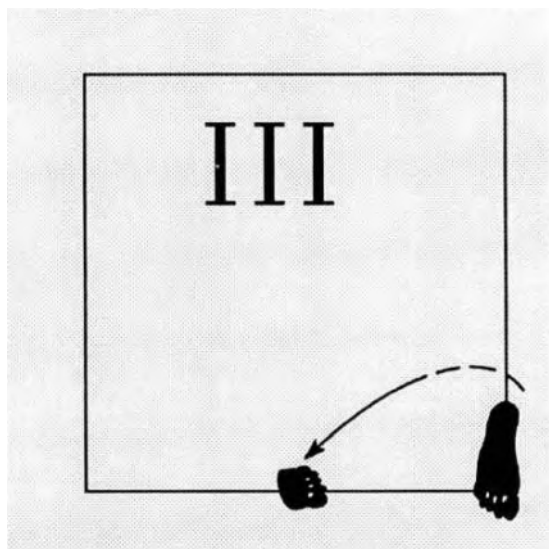


Рис. 7

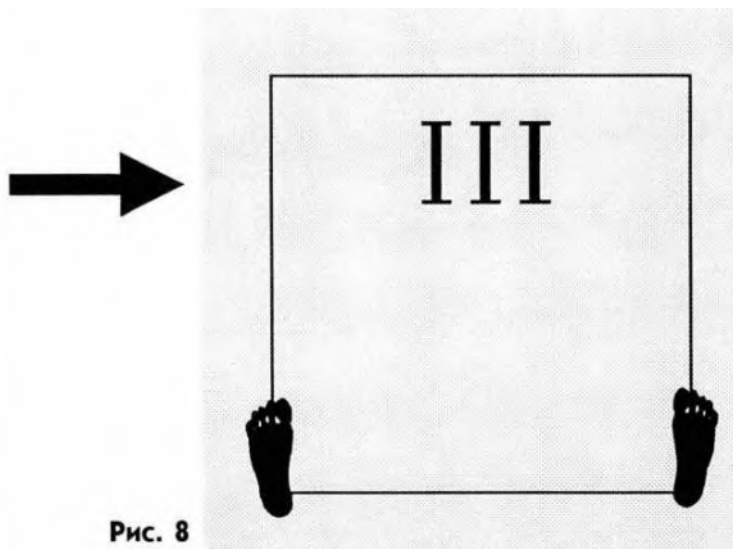
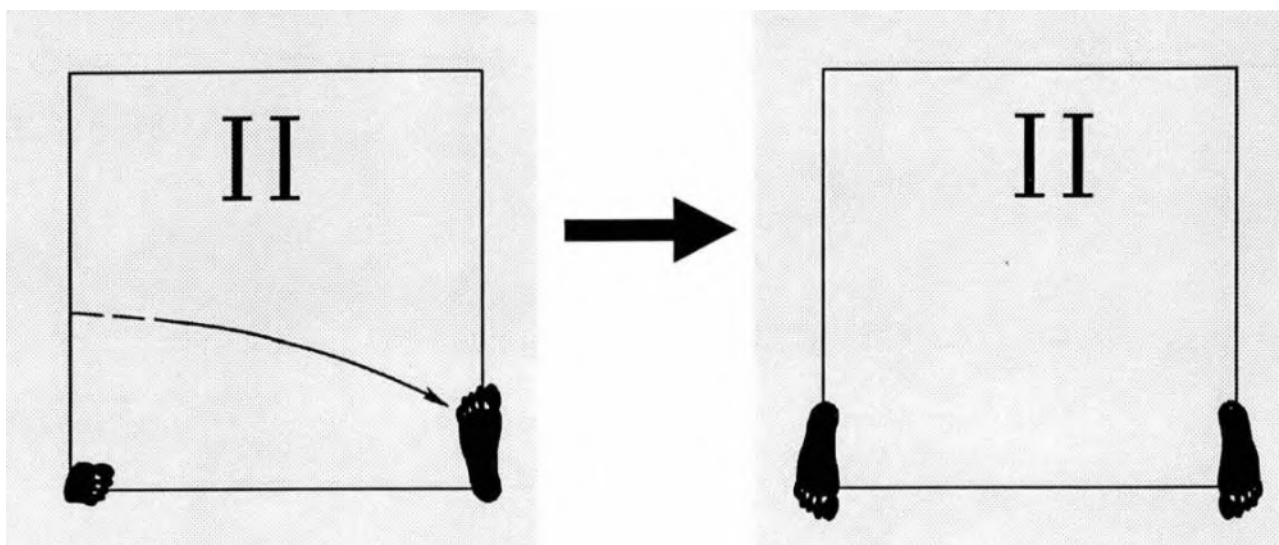


Рис. 8

Переход к квадрату II

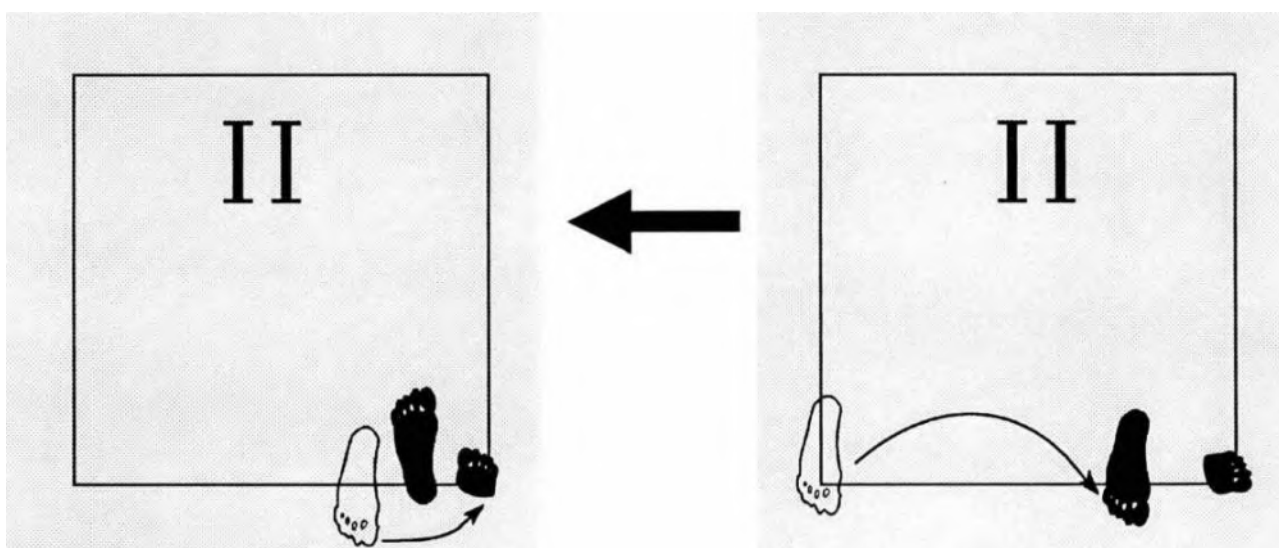


## г). ДВИЖЕНИЯ В КВАДРАТЕ 2.



С квадрата III

1. Скольжение левой ногой вперед во *фронтальную* позицию присев, колени сведены. Вес тела на левой ноге
2. Поворот направо в *КИБА-ДАЧИ*
3. Скользя правой ногой влево, опуститься в закрытую коленную позицию с весом тела преимущественно на правой ноге
4. Поворот налево на 180 градусов на подушечках пальцев и принять *закрытую* позицию присев, колени широко.



К квадрату I

## Д). ДВИЖЕНИЯ В КВАДРАТЕ 1.

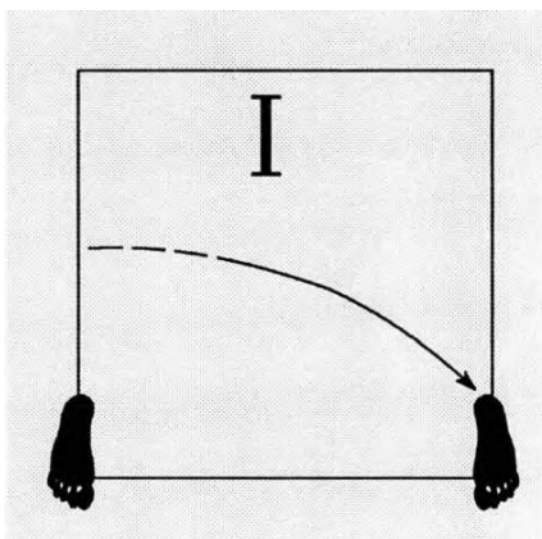


Рис. 13

С квадрата II →

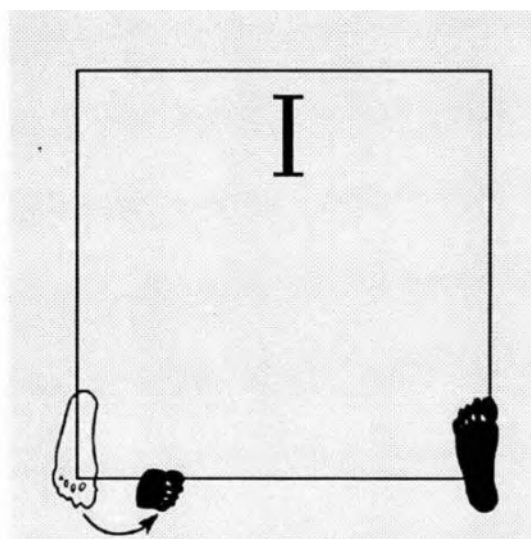


Рис. 14

1. Широким шагом левой ноги влево развернуться на пальцах левой ноги в *КИБА-ДАЧИ*
2. Повернуться боком к противнику путем бесшумного поворота влево с подставлением правой ноги в стойку "Твист"
3. Поворот вправо назад в *КИБА-ДАЧИ*
4. Поворот влево в *МИГИ КОКУТСУ-ДАЧИ*

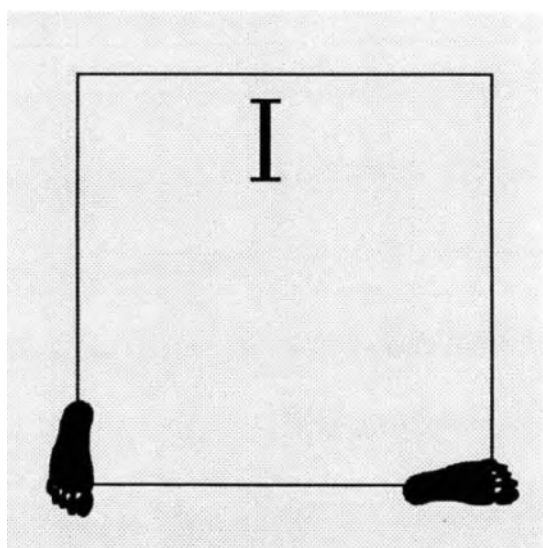
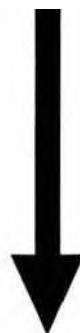


Рис. 16

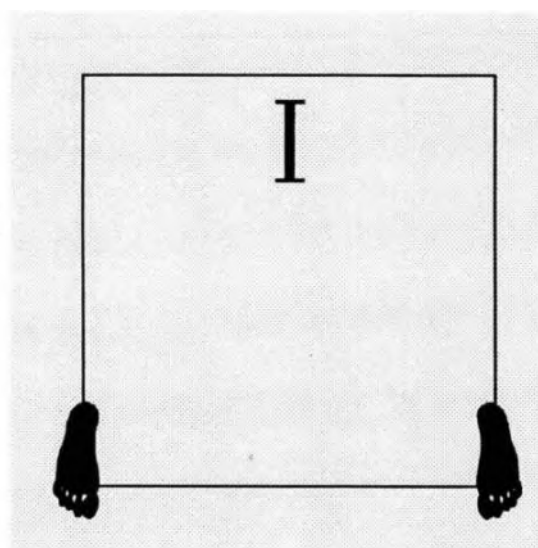
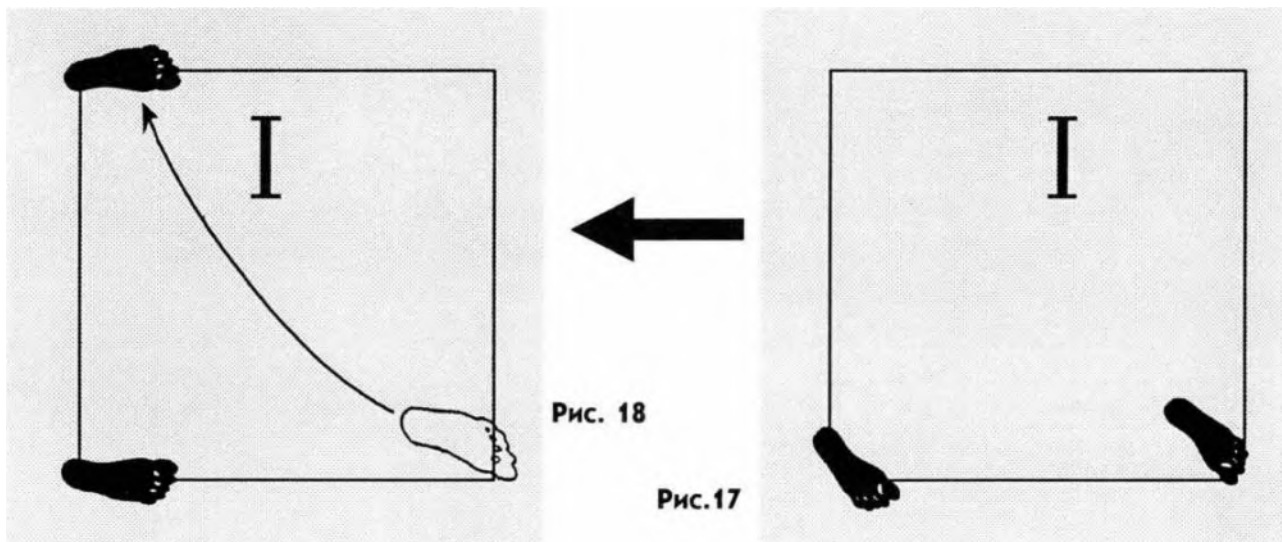


Рис. 15

← К квадрату I



5. Перенести центр тяжести на левую ногу с переходом в ХИДАРИ "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ".
6. Шагом левой ноги назад принять "КИБА-ДАЧИ".



Еще раз напоминаем, что при выполнении всего упражнения держите голову в направлении севера. Руки положите ладонями вниз на бедра, большие пальцы направлены к спине.

Кроме этого метода тренировки различных стоек, мы вам предлагаем еще одну схему для отработки.

1. Примите "ШИЗЕН-ТАЙ", кисти на бедрах.
2. Скользните левой ногой вперед в "ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ".
3. Возвратитесь в "ШИЗЕН-ТАЙ".
4. Скользните правой ногой вперед в "МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ".
5. "ШИЗЕН-ТАЙ".
6. Скользните левой стопой в сторону в "КИБА-ДАЧИ".
7. "ШИЗЕН-ТАЙ".
8. Скользните правой стопой в сторону в "КИБА-ДАЧИ".
9. "ШИЗЕН-ТАЙ".
10. Скользните левой ногой назад в "ХИДАРИ КОКУТСУ-ДАЧИ".
11. "ШИЗЕН-ТАЙ".
12. Скользните правой ногой назад в "МИГИ КО КУТСУ-ДАЧИ".
13. Возвращайтесь в "ШИЗЕН ТАЙ".

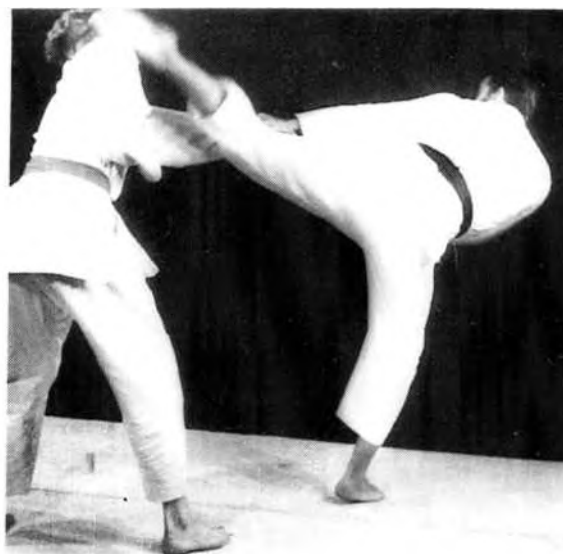


Для отработки каждой отдельной стойки в непрерывном движении, делайте пять переходов в этой стойке вперед, затем делайте разворот и повторите эти же движения в обратном направлении. После того, как движение будет усвоено, приступайте к той же отработке, но с изменением стойки *при отходе от атаки*. Особое внимание обратите на поддержание бедер при движении постоянно на одном уровне. Это достигается путем большого сгибания колена опорной ноги в промежуточный момент перехода из левосторонней стойки в правостороннюю и наоборот.

Изменение стоек можно проводить путем самых различных передвижений стоп. Некоторые из этих способов мы приводим ниже. Владение этим искусством перемещений поможет вам быстро и неуловимо для глаз противника регулировать дистанцию между ним и вами, увеличит вашу подвижность и неуязвимость.

Очень важно научиться определять оптимальную дистанцию: *для быстрой атаки надо быть достаточно близко от противника и, вместе с тем, надо быть достаточно далеко, чтобы защититься самому от его контратаки*. Это идеальная дистанция, или "МА", определяется не абсолютным критерием, а вашим противником: высок он или мал, является он начинающим или мастером. Эта оценка дистанции появляется в результате регулярных тренировок в *рандори*. В связи с этим, умение мгновенно приблизиться или отойти от противника приобретает решающее значение.

**При перемещении вперед или назад, ступня должна слегка лишь скользить по земле, а не тереться, тормозя движение.** Нога также не должна быть поднята слишком высоко, чтобы не нарушать равновесия и скорости перемещения. Обращайте внимание на то, чтобы задняя нога постоянно стремилась в своем движении к передней с целью защитить половые органы от внезапного удара по ним. Такое перемещение задней ноги "по дуге" при слабой отработке представляет большое неудобство, так как, преувеличивая его, вы снижаете скорость движения и даете сигнал противнику о начале атаки. *Движения на сближение должны быть очень быстрыми, подобными удару хлыста.*



## РАССМОТРИМ НЕКОТОРЫЕ ТИПЫ ТАКИХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.



**Скользящий шаг.** Чтобы сократить дистанцию, передвигайте переднюю ногу, скользя ею по земле короткими шажками, как бы "слизывая" пальцами ног недостающие для "ма" сантиметры. Тогда вес тела переносится вперед и задняя нога последует за движением. Заметим, что при *скольжении назад или в сторону, сначала переносится вес тела, а лишь после этого движутся ноги.*



**Двойной шаг.** Чтобы быстро преодолеть большие расстояния, допустим, со стойки "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", быстро и мягко поставьте заднюю ногу перед передней, которая тут же тоже начинает движение.



**Усиленный шаг.** Для быстрой атаки (например, для удара пяткой в солнечное сплетение) используется эффект катапульты: из атакующей позиции "ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ" или "ФУДО-ДАЧИ" задняя нога толкает вперед переднюю, ударяя ее по пятке, подобно тому, как клюшка бьет по мячу.



**Подпрыгивающий шаг.** Чтобы преодолеть большое расстояние, используйте мышечные усилия для прыжка. Как только передняя нога касается земли, нанесите удары кулаком в лицо, пах, живот.



**Двойной подпрыгивающий шаг.** Строго говоря, это не элементарное перемещение, а атакующая комбинация, аналогичная удару "ТОБИ МАЕ-ГЕРИ". Со стойки "ЗЕН-КУТСУ" на некотором расстоянии от противника поднимите заднюю ногу как для удара "МАЕ-ГЕРИ" и тут же возвратите ее вперед на землю, в свою очередь нанеся другой ногой удар "МАЕ-ГЕРИ"; оба эти движения делаются по типу "ножницы".

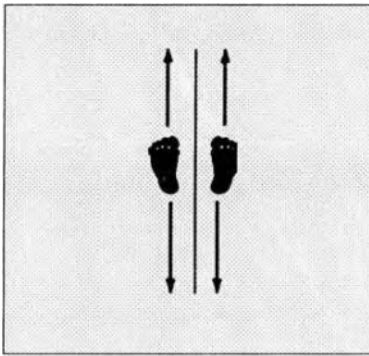
## НА НАШИХ СХЕМАХ:

1. Сплошной линией указано скольжение ногой по полу на несколько сантиметров, *полшага* и на *целый шаг*;
2. пунктиром обозначены *прыжки на двух ногах*;
3. точками указаны скачки или бег *на одной ноге*.

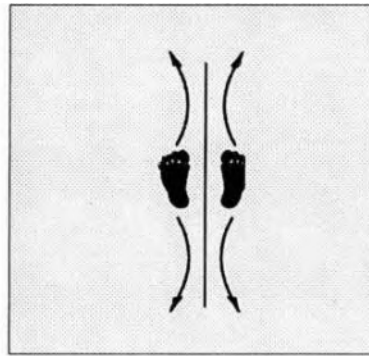
### Иллюстрации положения ног при изменении позиции:

1. Скольжение в стойке вперед и назад *по прямой*.
2. Скольжение в стойке внутрь и наружу по *полуокружности* вперед и назад.
3. Скольжение в стойке *по 1/2 круга* наружу вперед и назад.
4. Скольжение в стойке *по прямой* в стороны.
5. Скольжение в стороны *по передней дуге*.
6. Скольжение в стороны *по задней дуге*.
7. Скольжение из стойки в стойку *по наружной дуге вперед* в сторону.
8. Скольжение из стойки в стойку *по наружной дуге назад* в сторону.
- 9-10. Скольжение вправо или влево, *скрещивая ноги* раньше шага правой или левой.
- 11-12. Скольжение в стороны *через одну ногу* позади другой.
13. *Шарканье* по полу вперед или назад по прямой.
14. *Шарканье* ног в стороны по прямой.
15. *Скачки вперед или назад* по прямой обеими подошвами.
16. *Скачки* в стороны по прямой.
17. *Прыжки* на одной ноге вперед или назад по прямой.
18. *Прыжки* на одной ноге в стороны.
- 19-20. Скольжение вперед или назад *лестничными шагами* под прямым углом.
- 21-22. Скольжение вперед или назад *круговыми шагами* под углом 90 градусов.
- 23-24. Скольжение вперед или назад *прямо в зигзаге* под углом 45 градусов.
- 25-26. Скольжение вперед или назад *круговыми шагами* под углом 45 градусов.
- 27-28. *Перекрещивание* одной ноги позади другой в движении вперед или назад по прямому зигзагу.
29. Скольжение в стойке *в пределах квадрата*.

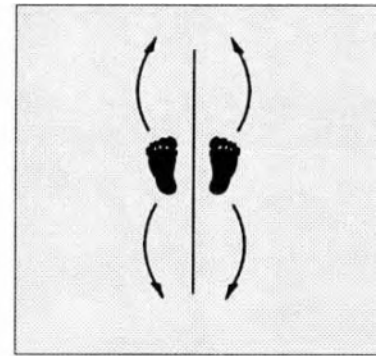




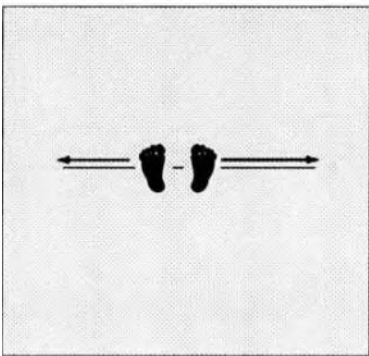
1



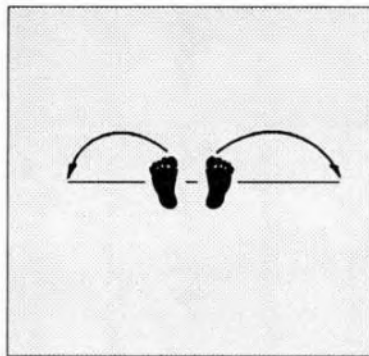
2



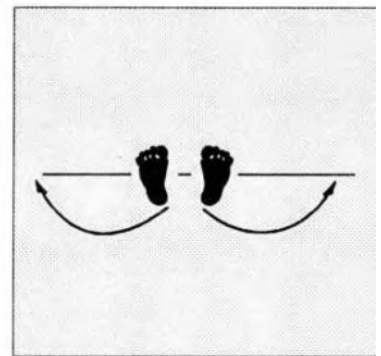
3



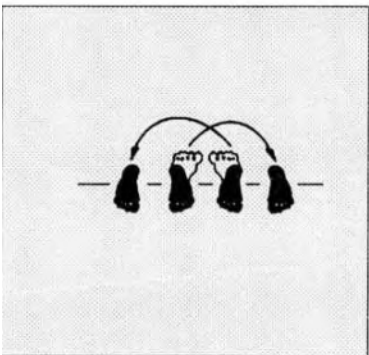
4



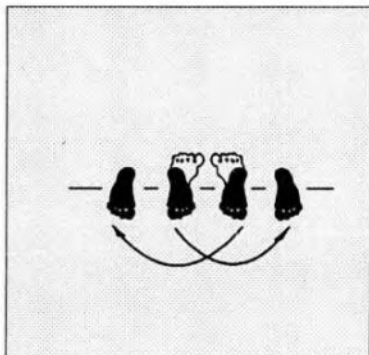
5



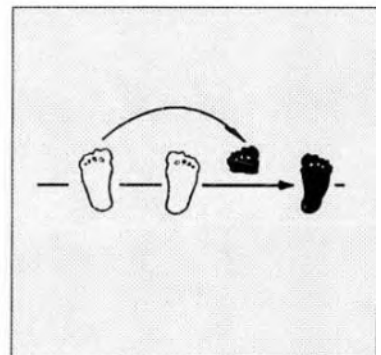
6



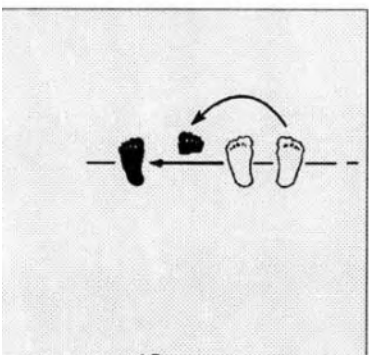
7



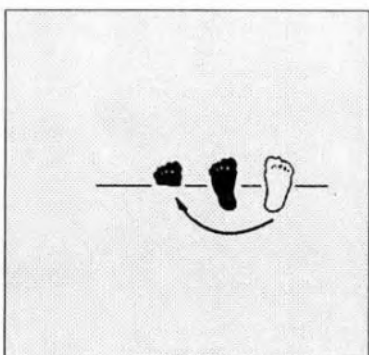
8



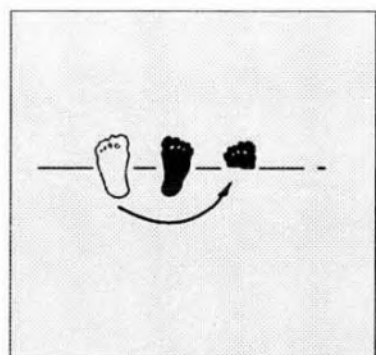
9



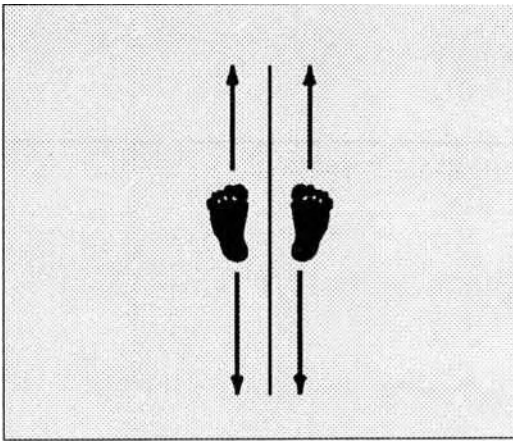
10



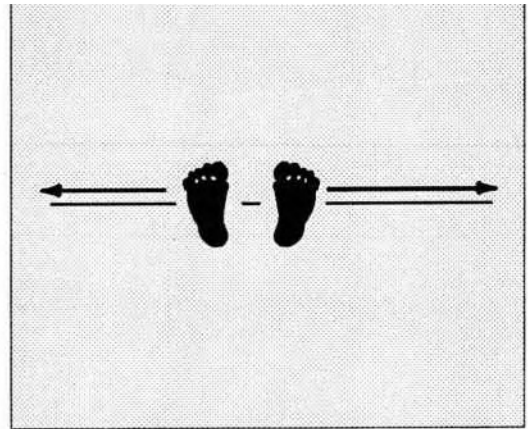
11



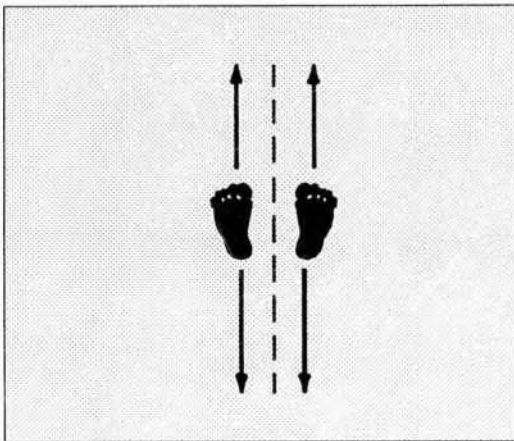
12



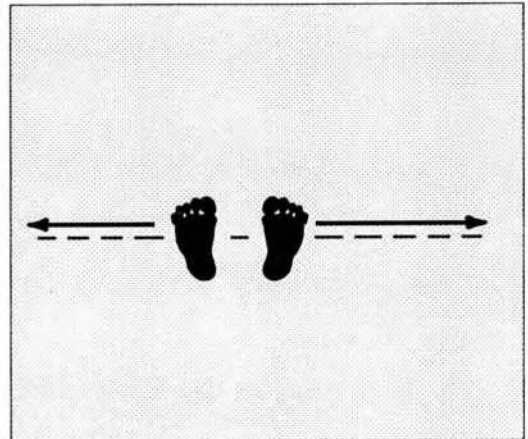
13



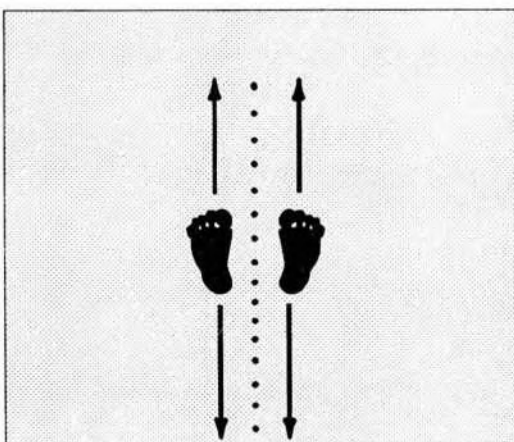
14



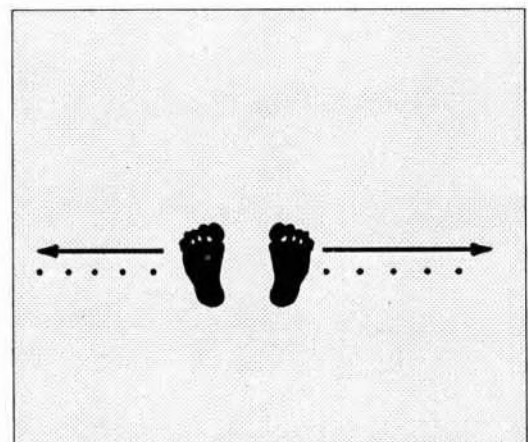
15



16

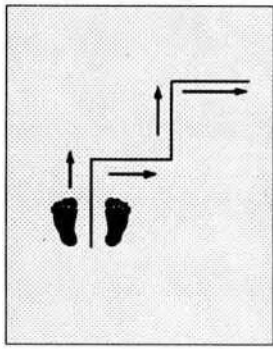


17

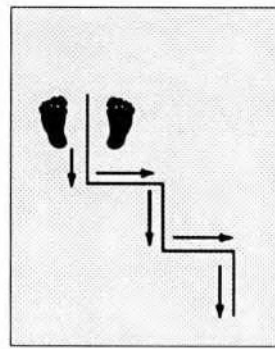


18

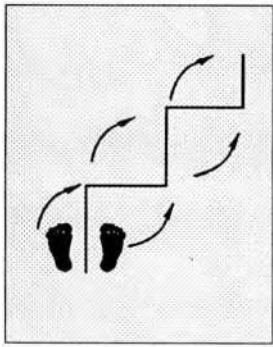




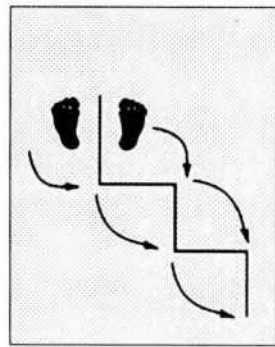
19



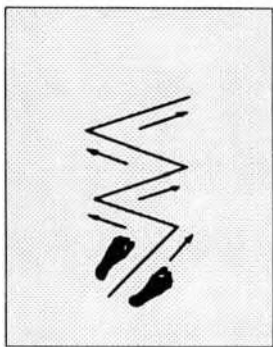
20



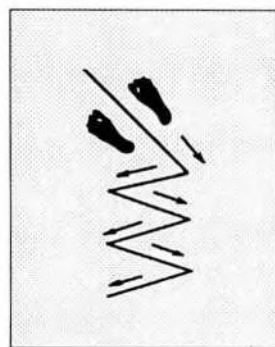
21



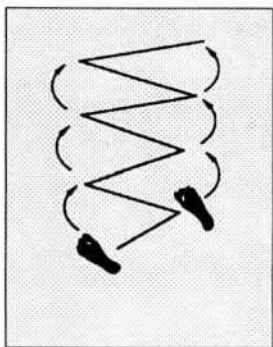
22



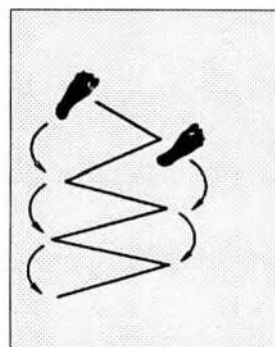
23



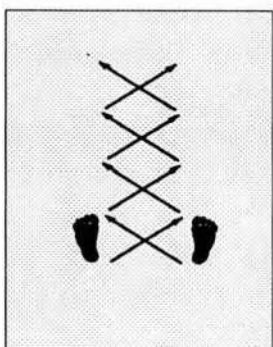
24



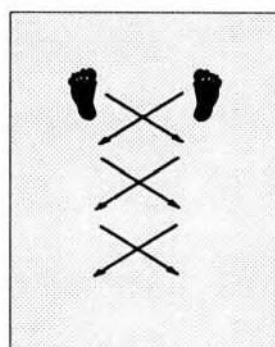
25



26



27



28

# ТЕХНИКА УКЛОНОВ И УХОДОВ "ТАИ САБАКИ"

Способы поворотов тела по окружности, известные под названием "ТАИ САБАКИ", очень похожи на финты *torrero*. Вы должны поворачивать туловище легко, мгновенно, без всякого напряжения, чтобы быстро реагировать на атакующие или защитные действия противника. Движения эти гораздо техничнее, чем может показаться на первый взгляд.

## РАЗЛИЧАЮТ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ФОРМ ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА:

### 1. Четверть поворота в сторону противника.

Вы стоите прямо против соперника. Чтобы встать к нему левой стороной тела, повернитесь к нему левым бедром, сразу же переставив левую ногу и одновременно сделав разворот на подушечке пальцев левой стопы, приподнимая пятку. После окончания этого движения ноги должны принять исходное положение.

### 2. Четверть поворота в сторону от противника.

Поворачиваясь вокруг левого бока, поверните сначала левое бедро, затем переставьте левую стопу вправо и одновременно повернитесь на подушечках пальцев правой стопы.

### 3. Половина поворота.

Известны два варианта: поставьте левую ногу перед левой ногой противника, касаясь пола только пальцами. Поворачиваясь на подушечке левой стопы, взмахом перенесите согнутую правую ногу между левой ногой и противником и поставьте ее перед правой ногой.

Или взмахом перенесите левую ногу за правую и поставьте ее перед левой ногой противника. Затем свою правую ногу поставьте перед его правой ногой.

Отрабатывая эти способы ухода от ударов или подхода к противнику, попутно отрабатывайте и технику приемлемых для каждого случая ударов руками, локтями, ногами, или же способы защиты с поворотами "ТАИ САБАКИ". Все это должно выполняться слитно, как единое целое, легко и непринужденно.

Очень важно, чтобы в схватке участвовали все группы мышц туловища. В противном случае движения будут скованными и исчезнет элемент неожиданности, свойственный "ТАИ САБАКИ". Овладение секретами этого искусства уклонов и уходов позволит вам делать легкое передвижение на плоскости с сохранением постоянного контроля над центром тяжести. "ТАИ САБАКИ" поможет вам в неуловимые мгновения, когда удар, кажется, достигает цели, уклониться и "подставить" ноге или руке противника пустоту.

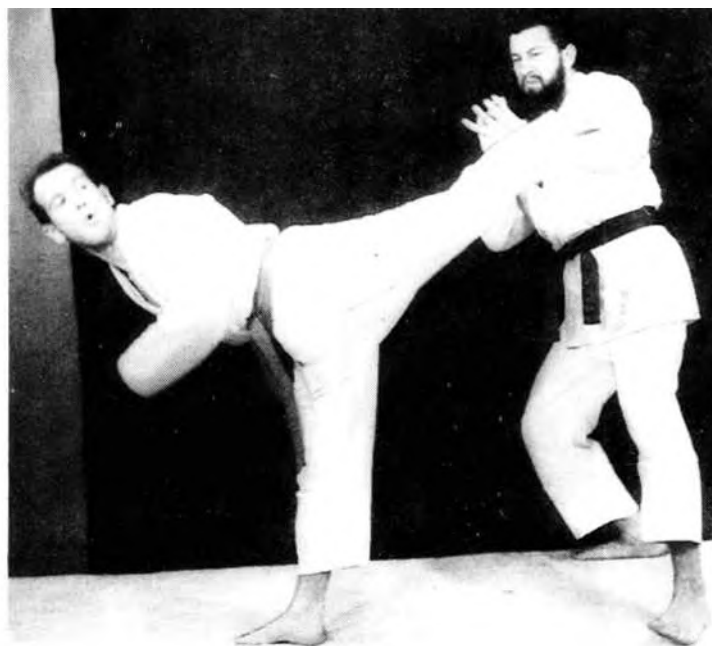


Мастера этого искусства могут незаметными движениями изменять положение своего корпуса и пропускать самые сильные и точные удары рядом, вселяя тем самым в нападающего чувство неуверенности и беспомощности. Эти движения можно сравнить с движением двери на дверных петлях: при атаке противника одно из бедер совершает вращательное движение, осью которого является другое бедро.

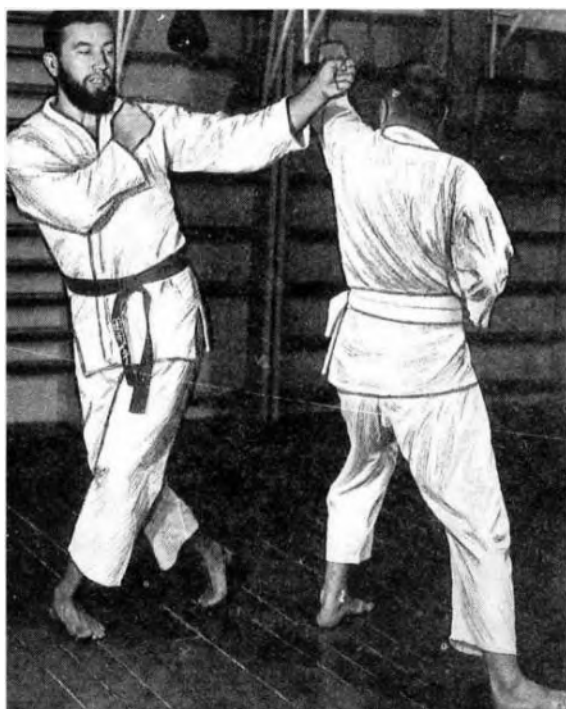
Кроме этого, в "ТАИ САБАКИ" можно еще смещать и самую ось вращения, с последующим разворотом корпуса. Ось вращения, в зависимости от того, в какую сторону надо поворачиваться, может быть и правая и левая нога.

Большие мастера выполняют "ТАИ САБАКИ" на месте, без перемещения стоп, а только за счет поворота корпуса.

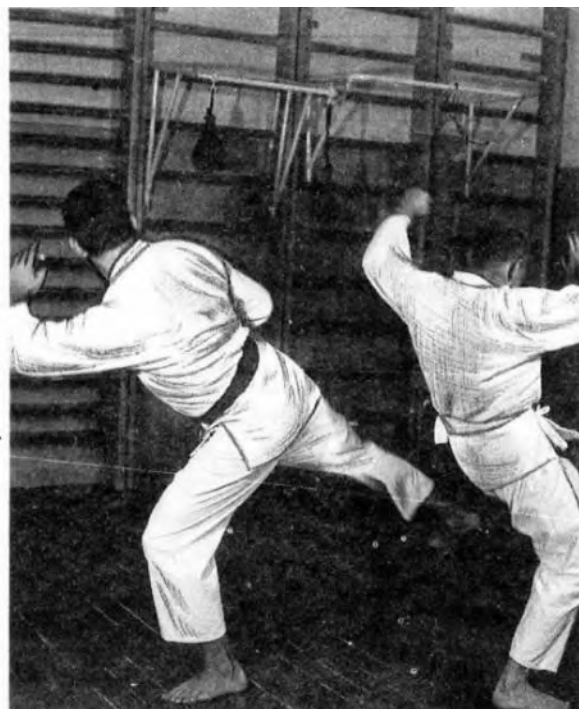
Умение сделать так, чтобы атака противника натыкалась на пустоту, достигается долгой и упорной практикой. Как мы уже замечали, такой уклон подобен уклону торреадора от нападения быка в торреро.



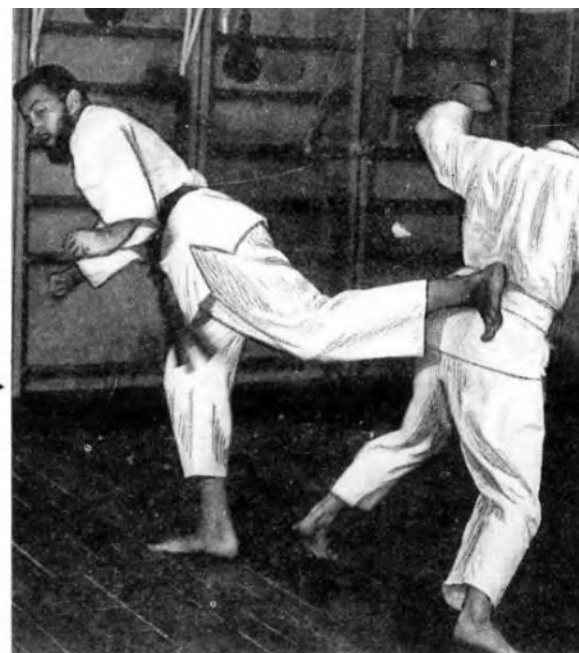
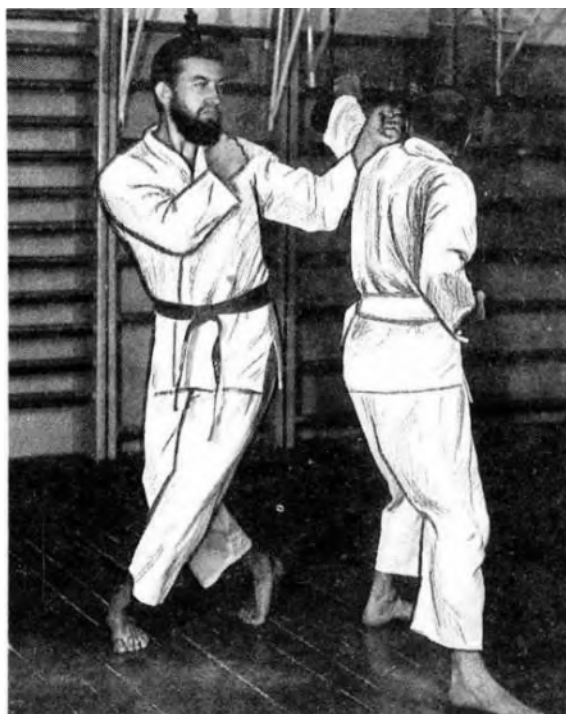
## НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ УКЛОНОВ И УХОДОВ



Уход с линии атаки через стойку  
"КАГЕ-ДАЧИ".



Контратака обратной подсечкой.

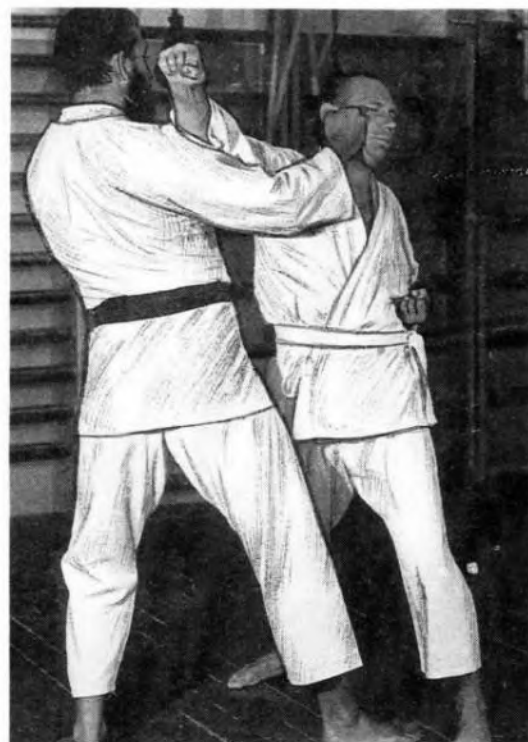
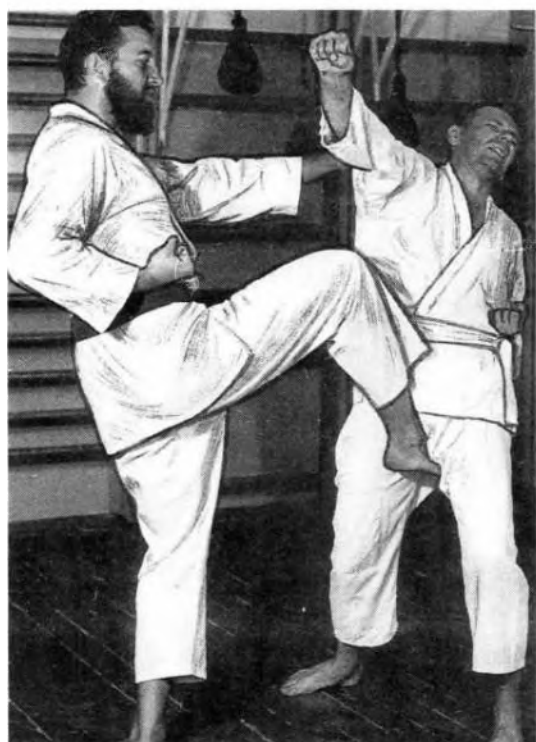


Контратака "УРА МАВАШИ-ГЕРИ".

## ВАРИАНТЫ КОНТРАТАК ПОСЛЕ УКЛОНА КОРПУСА В СТОРОНУ.



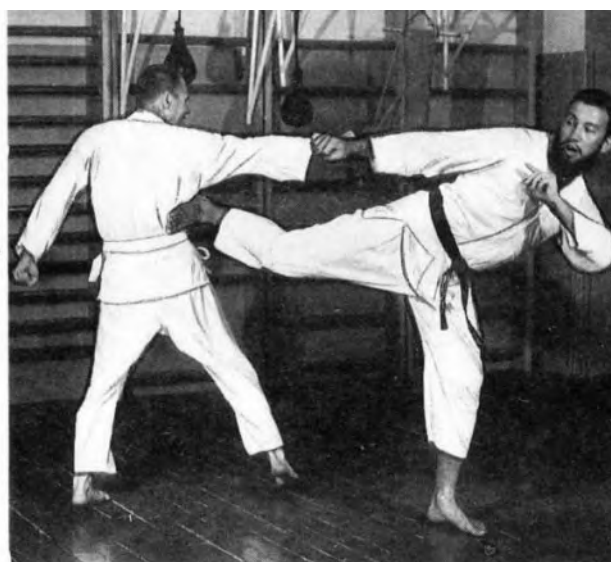
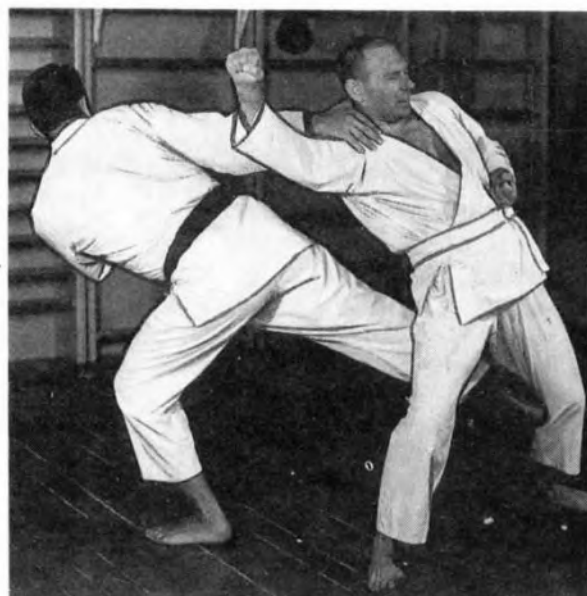
"ТАТЭ-ДЗУКИ ЧУДАН".



"ТАТЭ-ДЗУКИ ДЗЕДАН".

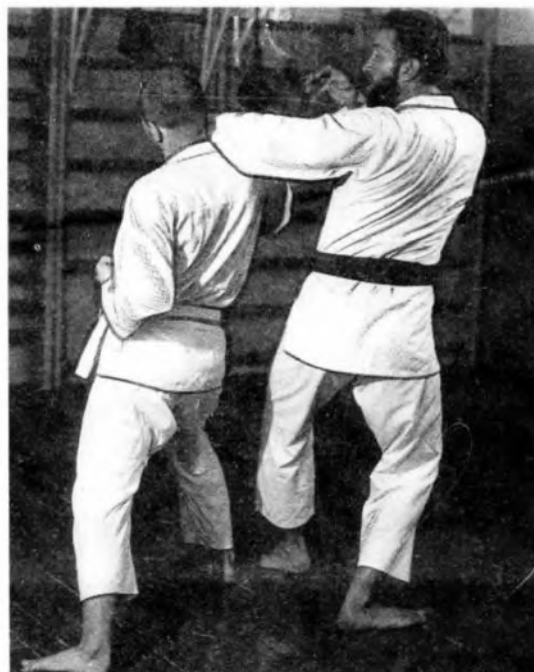
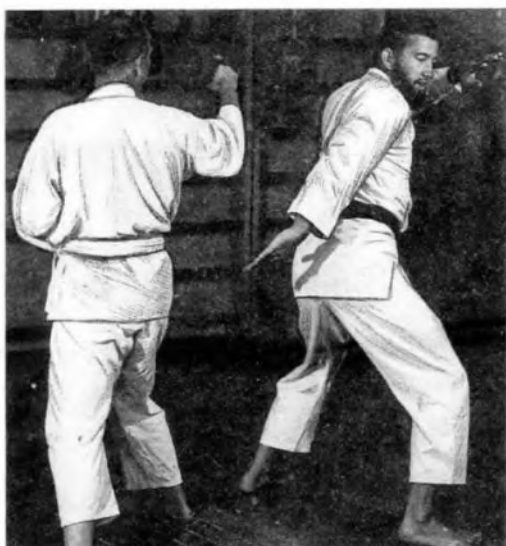
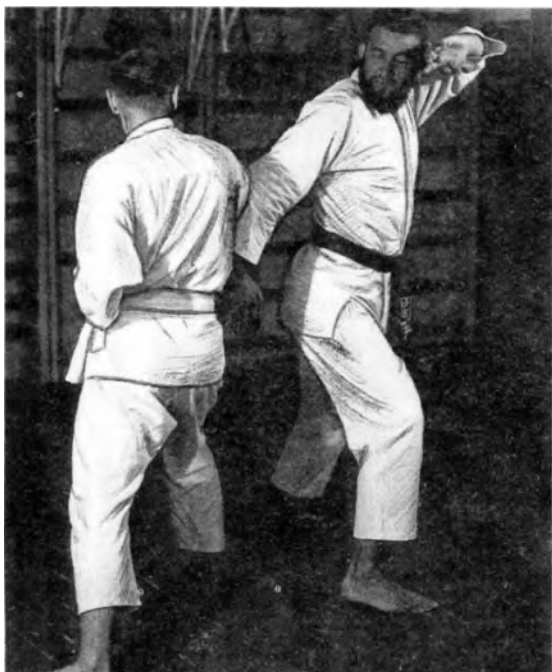


## КОНТРАТАКИ "СОКУТО-ГЕРИ" ПОСЛЕ УХОДА В СТОЙКУ "НОЖНИЦЫ".

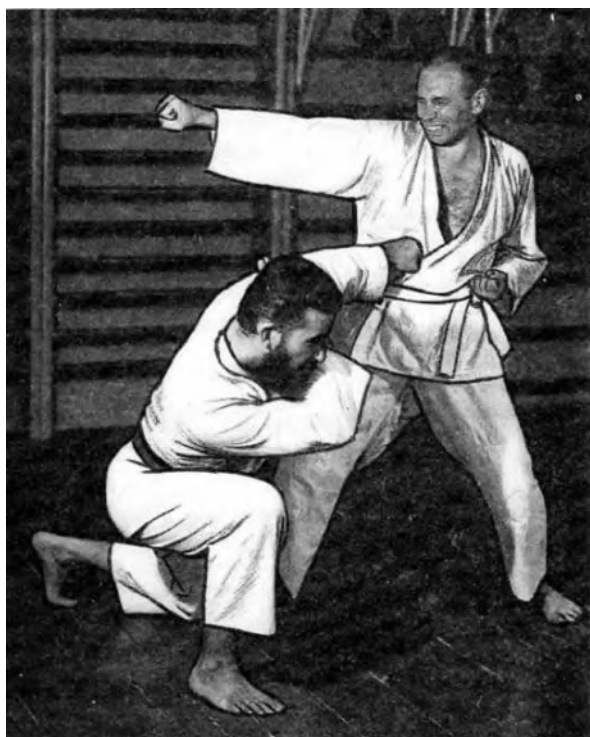




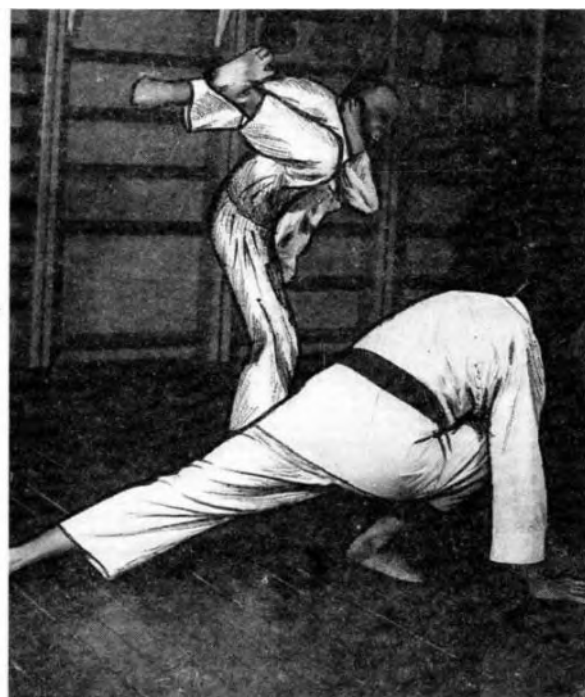
# УХОД В СТОРОНУ С БЛОКОМ "ШУТО БАРАЙ-УКЕ" И КОНТРАТАКОЙ "ШУТО-УЧИ".



**УХОД ОТ УДАРА В ПОЗИЦИЮ "ПРИСЕД" с одновременной контратакой "чундан-дзуки" и последующим переходом на подсечку передней ноги противника из положения лежа.**

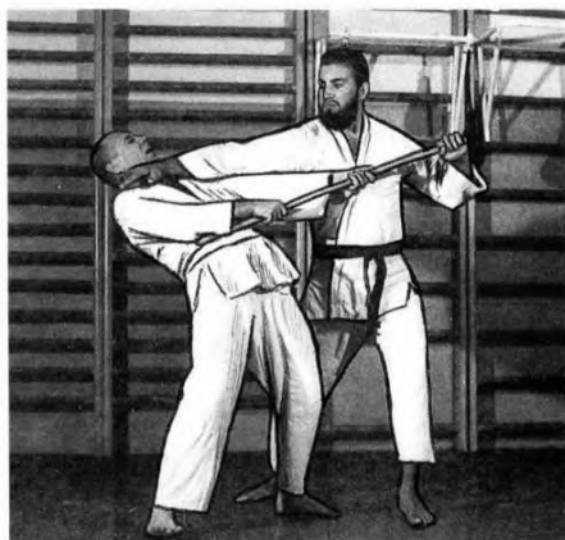
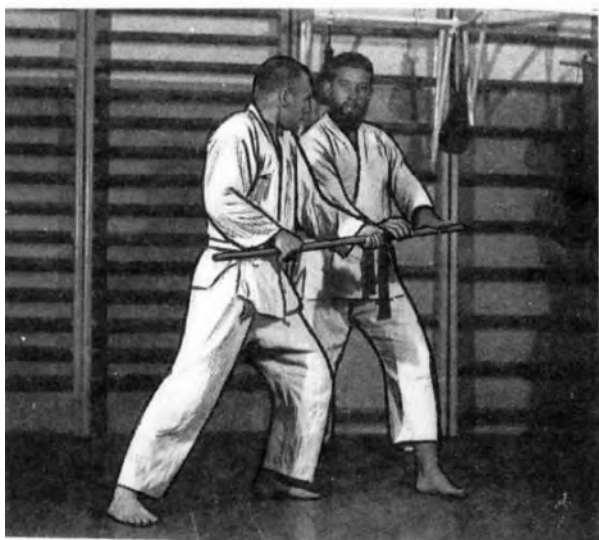


**Уклон и контратака подбивом ноги противника.**





От ухода с линии атаки с блокированием локтем — до контратаки "кулак-молотом" — "тэтсуи-учи".

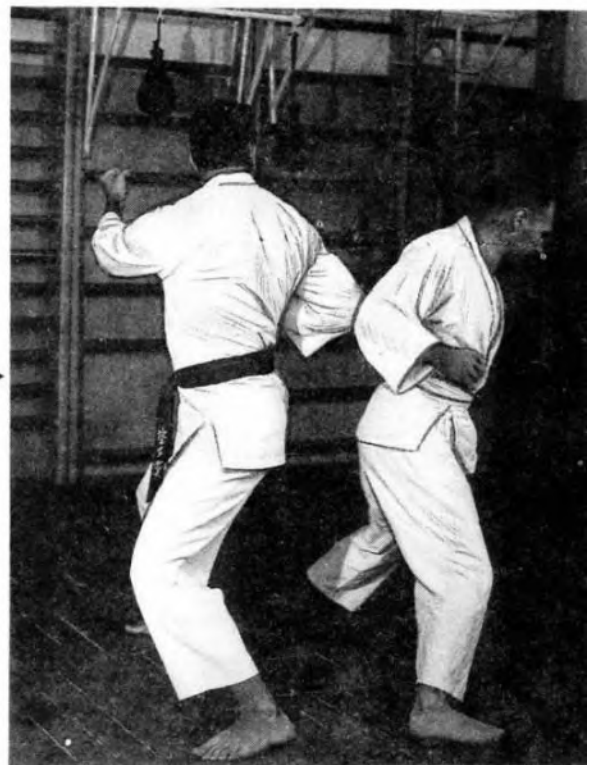
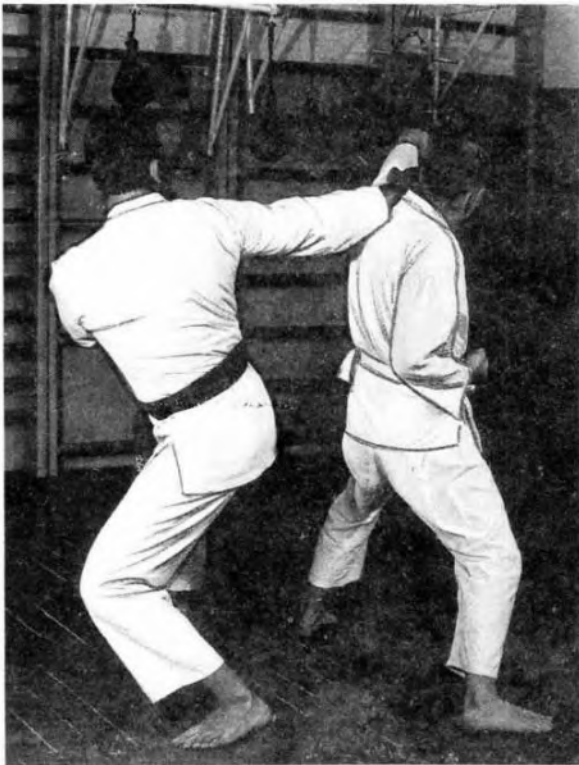


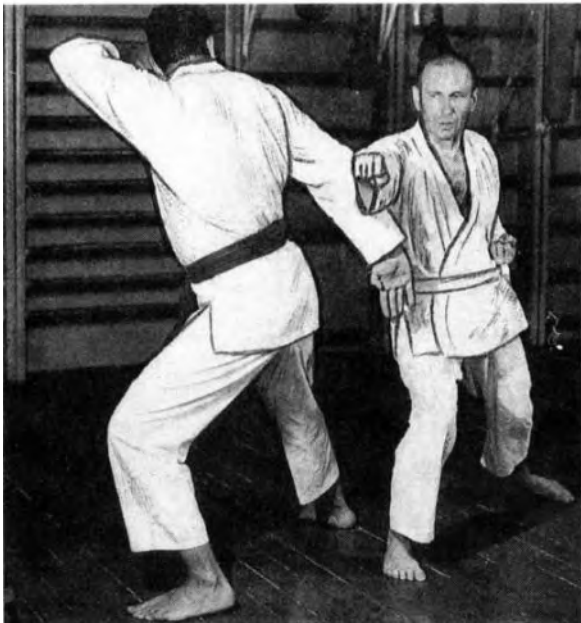
Уйдя с линии атаки, нанесите ближайшей к противнику рукой удар ребром ладони по шее или виску — "шүто-учи".

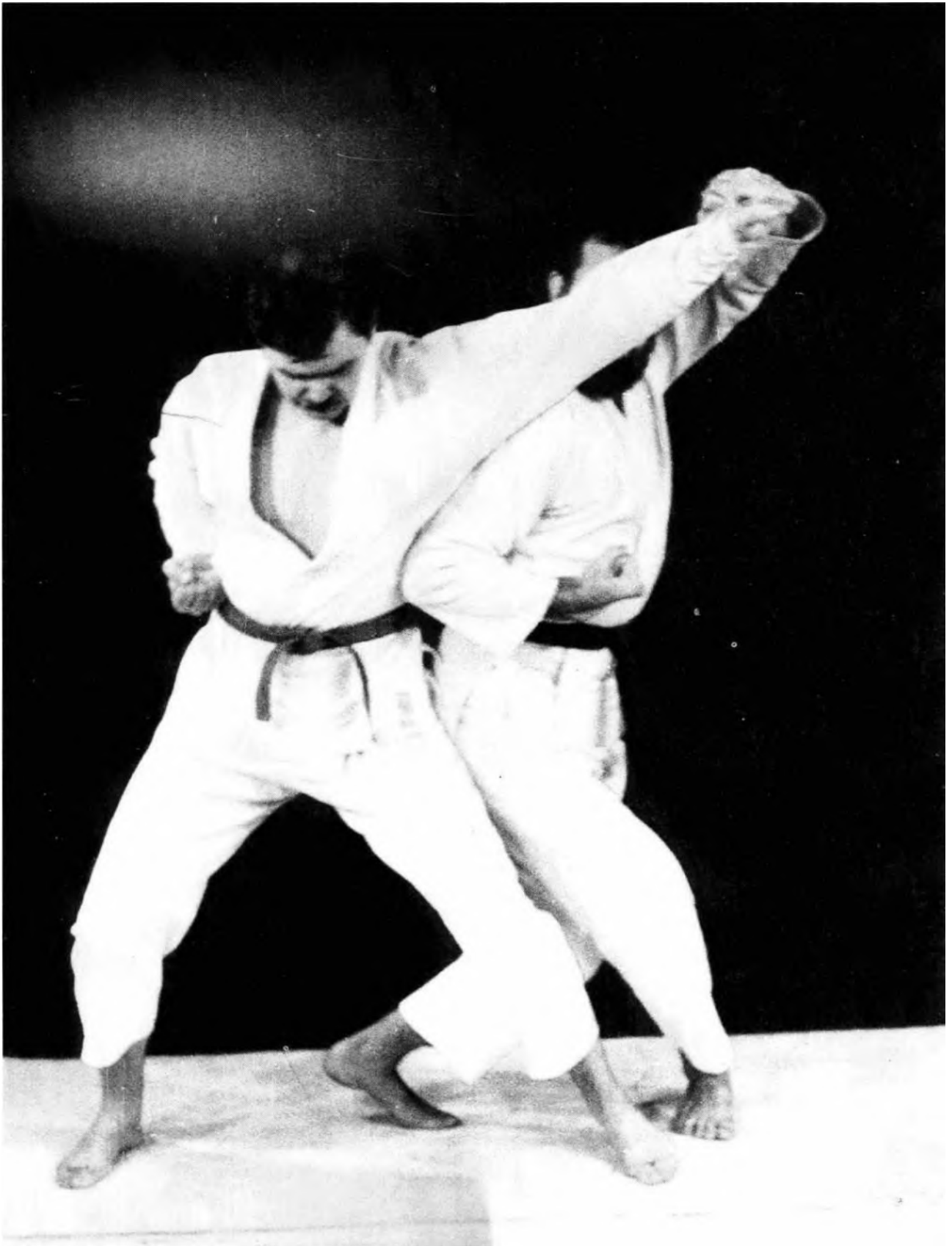
## "ТАИ САБАКИ" : ПРАКТИКА И ПРИМЕНЕНИЕ.













**"Пребывая в стадии новичка, мы постепенно накапливаем знания и достигаем высокого уровня. Потом мы снова становимся *новичками*. Вот правда искусства борьбы... Новичок не знает, как ударить, как принять правильное положение... Разум его не отражается в теле. Он атакует, защищается, но у него нет стратегии. Потом уже его тело изучает приемы и позиции, принципы их применения и стратегические каноны борьбы. Ум занят различными делами. Когда новичок пробует нанести удар, он колеблется, и это угнетает его. Но вместе с проходящими месяцами и годами тренировок, позиции и приемы выполняются непроизвольно, не требуется никаких усилий сознания для их проведения. *Когда сознание освобождается от колебаний, тогда становится возможным настоящее движение*".**

**Такуан Дзэндзи "Фудо тисин мёроко"**





鳥居清満筆

山城

## РАЗДЕЛ 6

# КРАТКИЙ ОБЗОР НЕКОТОРЫХ ОСНОВНЫХ ЕСТЕСТВЕННЫХ ВИДОВ ОРУЖИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

В КАРАТЭ нет использования какого-то определенного вида оружия, как, скажем, в искусстве фехтования — КЭНДО. Мы уже отмечали, что литературно этот вид рукопашного боя переводится как "*борьба пустыми руками*". Все человеческое тело здесь превращается в страшное, сокрушительной силы оружие, в котором каждая деталь, рычаг, пружина, которыми служат различные части тела, хорошо налажены и эффективно дополняют друг друга. Это оружие всегда с вами, оно не обременяет тяжестью, его не забудешь в метро и не оставишь дома. В любой момент оно к вашим услугам и готово к применению.







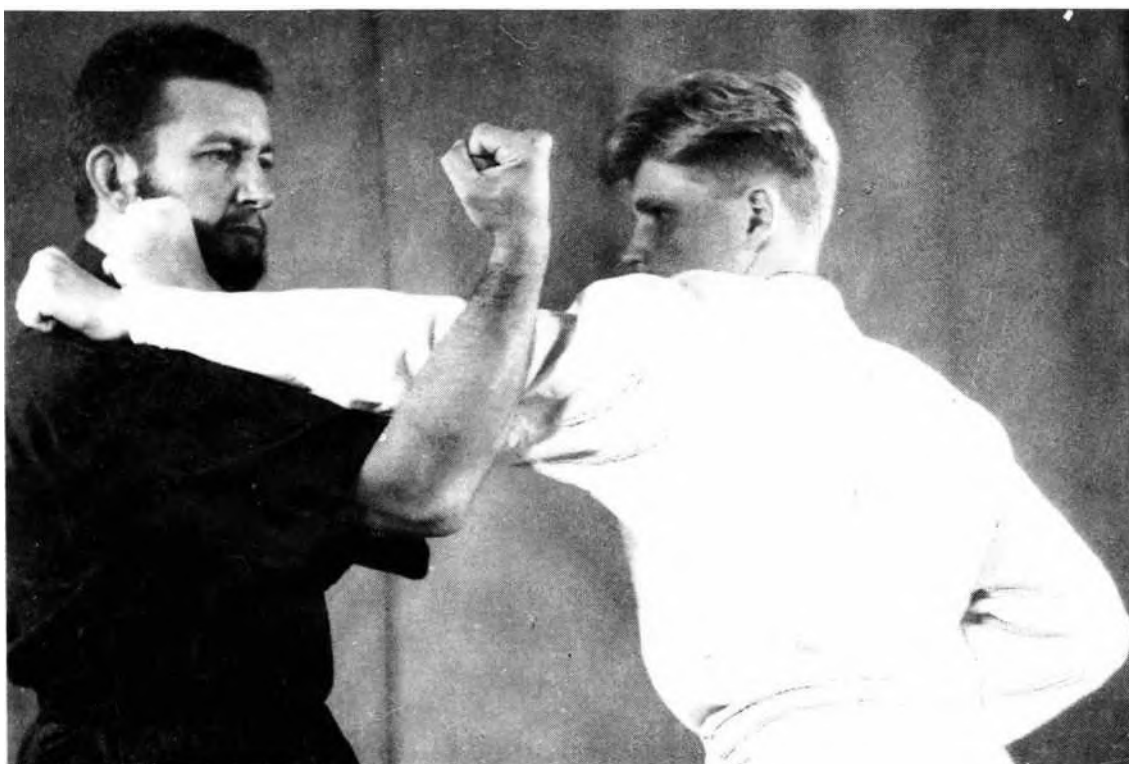
Но для достижения такой стадии боевой готовности, когда даже один палец становится мощным оружием, необходимо пройти долгий и трудный путь многих лет регулярных, изнурительных тренировок, путь, ведущий не только к познанию секретов высшей техники, но также к укреплению и развитию всего тела.

Старые мастера говорили, что для усвоения хватки КАРАТЭ надо прозаниматься три года, еще три года надо потратить на изучение стоек, не считая тех трех лет, которые необходимы для отработки ударов.

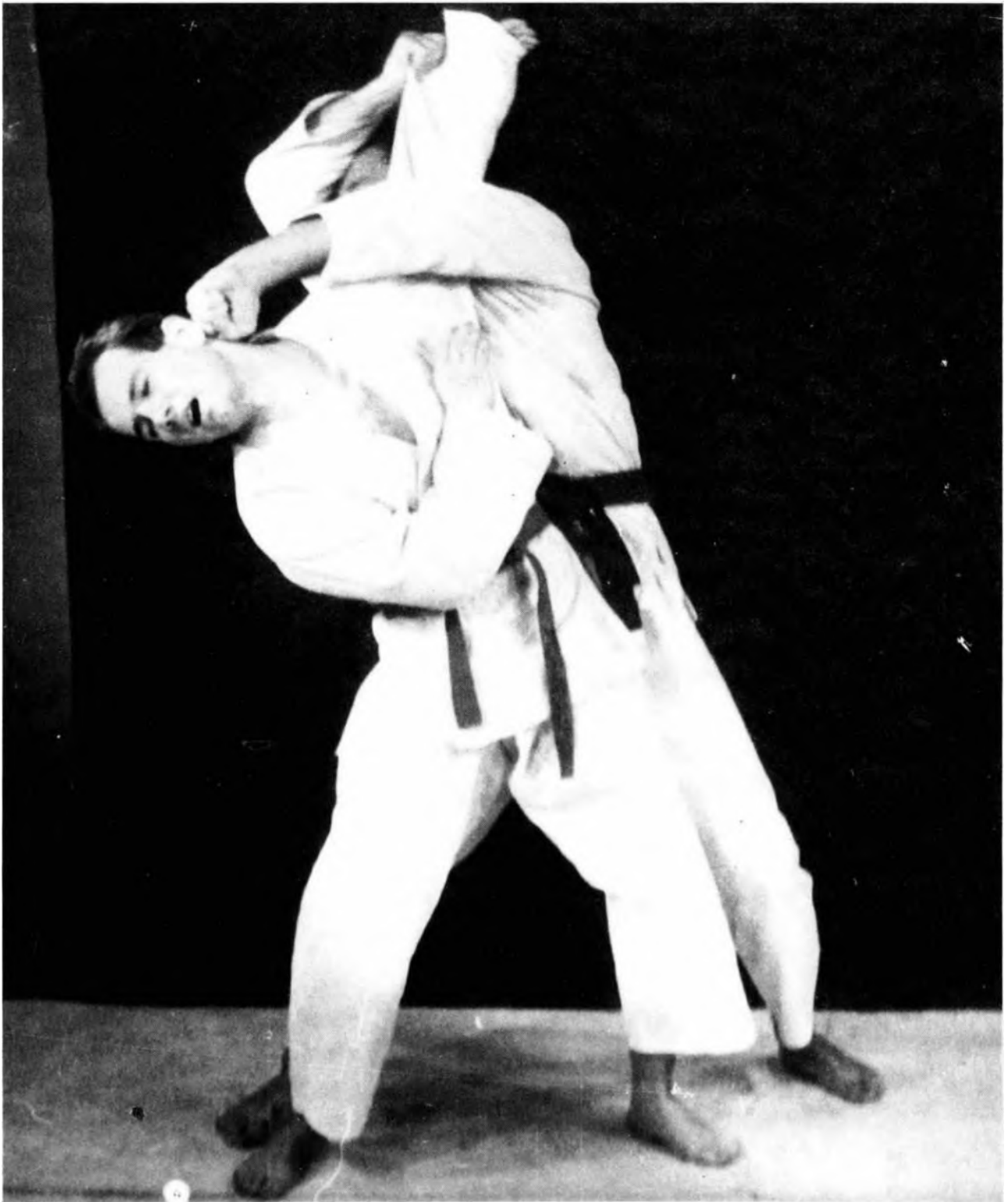
Без полного и правильного восстановления базиса, основанного на интенсивных тренировках, невозможно понять внутренней, истинной сущности рукопашного боя. Человек же, не постигший этого, не может считаться настоящим Мастером. **КАРАТЭ ведет человека к добру, доброте, сдержанности, уважению.** Оно дает ему меч, но меч этот не карающий, а защищающий добро и справедливость. Старинная японская пословица гласит: "Если меч верен, значит, верно сердце, значит, меч верен", то есть сердце человека, держащего меч, является символом надежности меча. Эта поговорка как нельзя лучше применима к рукопашному бою, где вместо меча КЭНДО оружием служит все тело. В своей книге "Секреты каратэ" **Эд Паркер** так выражает эту мысль:

*"Я прихожу к вам только с каратэ — пустыми руками. У меня нет оружия; но если меня заставят защитить себя самого, свои принципы или свою честь, или пусть это будет вопрос жизни или смерти, правоты или неправоты, — тогда вот мое оружие — каратэ — мои пустые рук..."*

Именно по этой причине вы должны правильно заботиться об укреплении всего своего тела, никогда не забывая о жизненной важности его как вашего оружия.







В третьем разделе мы детально останавливались на некоторых методах укрепления ударных частей. В дополнение к изложенному добавим, что по макиваре отрабатываются удары кулаком (например *гьяку*, *татэ* или *ойе-дзуки* из стойки *кокутсу* — в *зенкутсу*), обратной частью кулака ("*уракен*"), ребром ладони ("*шутто*"), "железным молотом" ("*тет-тсуи*"), локтями ("*хидзи*") и т. п. При отработке следите, чтобы удар не останавливался на уровне макивары: верхняя, более тонкая часть ее доски (1-2 см) должна сгибаться в сторону удара на 2-3 см.

Отметим для новичков, что в начале тренировки с макиварой чувствуется легкая боль, постепенно стихающая, а затем пропадающая совсем.

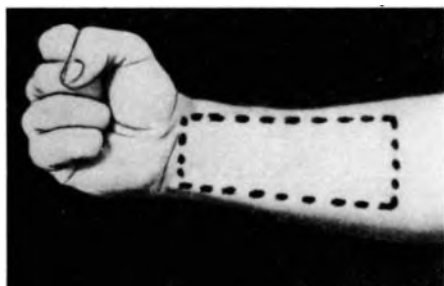
Макивара позволяет сочетать основные циклы удара: мышленное напряжение, концентрацию, расслабление, — с дыханием, точностью, координацией. Сила удара постепенно увеличивается, а прочность ударных частей повышается, поэтому вы уже не будете бояться повредить кулак при атаке и вложите в удар всю свою силу, не сдерживаясь из-за боязни вывиха или боли.

К недостаткам работы с макиварой следует отнести опасность потери скорости удара, а торможение, в свою очередь, ведет к потере "*кимае*" — смертельного удара, обладающего огромной разрушительной силой. Поэтому тренироваться с макиварой следует лишь на начальных этапах и то не более 3-5 лет, после чего использовать ее только для поддержания прочности ударных частей. При тренировках с макиварой в сочетании с отжиманиями на кулаках, на основаниях указательно и среднего пальцев (*кентосы*) образуются мозоли, величина которых, между прочим, вовсе не обязательно может характеризовать уровень мастерства их обладателя. По этому поводу **Фунакоси Гитин** говорил: "*Ломают более духом, нежели руками*".

Для набивки ударных частей ног пользуются подвешенными мешками, наполненными зерном, рисом, фасолью, горохом и т. п. (реже — песком). Мешки могут быть различной формы, толщины и веса, в зависимости от целей их применения. Мешки являются хорошим средством для обучения нанесению ударов ногой, так как представляют собой большую, но вместе с тем не слишком твердую и достаточно подвижную цель. Закалка ударных частей в этом случае происходит достаточно быстро и безболезненно.

Нервные окончания локтя очень чувствительны и не выдерживают внезапно сильный контакт с твердыми предметами. Поэтому для закалки локтя лучше упражняться с использованием предмета, напоминающего мешок и не обладающего большой твердостью.

# УДАРНЫЕ ЧАСТИ РУК



ура-котэ



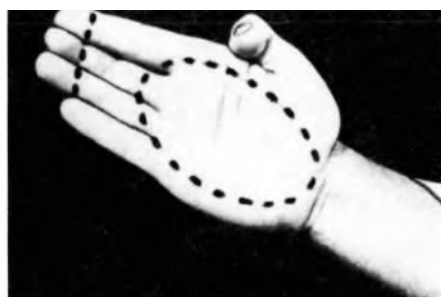
омотэ-котэ



хира-котэ



нукитэ



хира



накаюби шотэй иппонкен



тохо



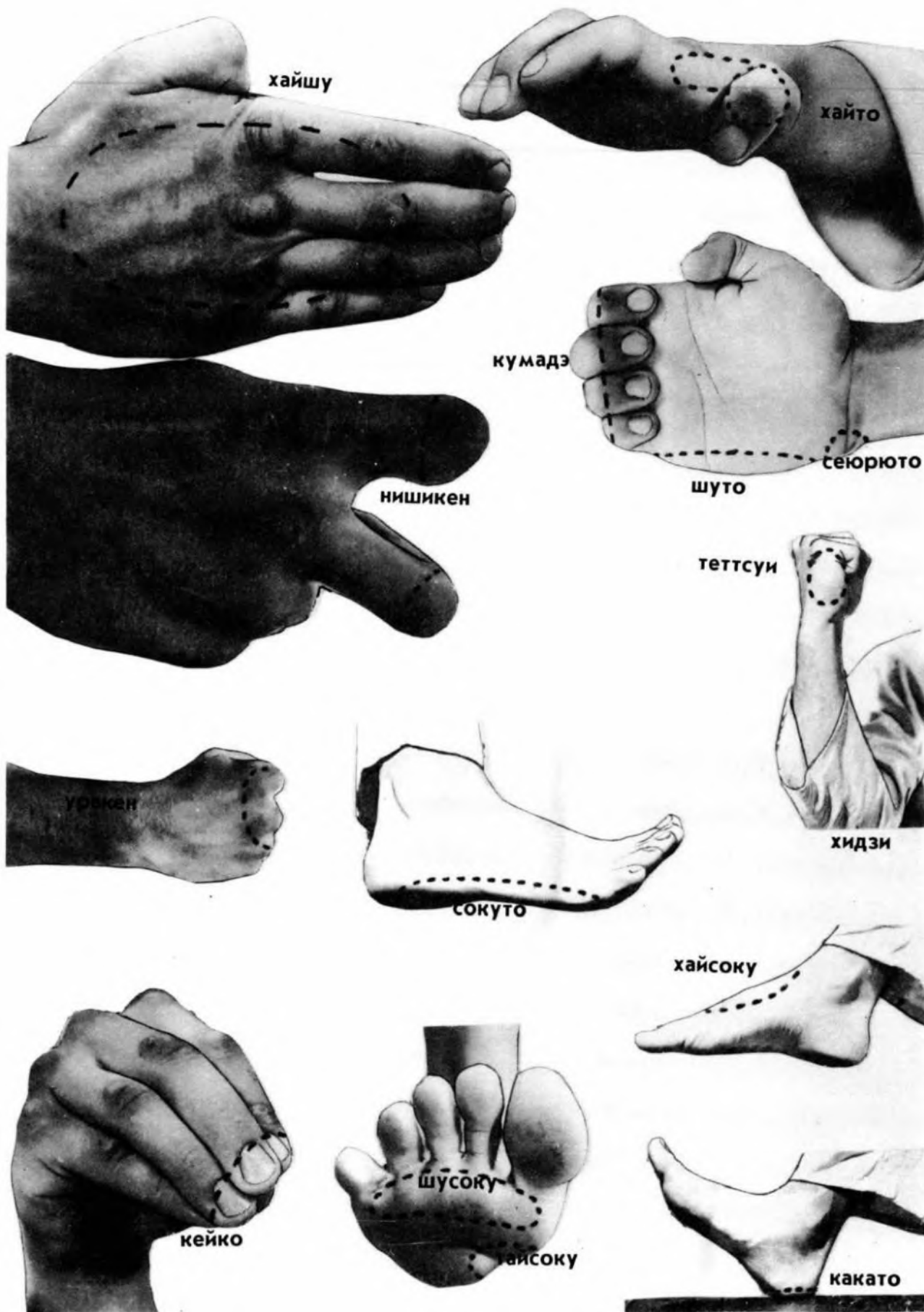
ояюби иппонкен



нихон нукитэ

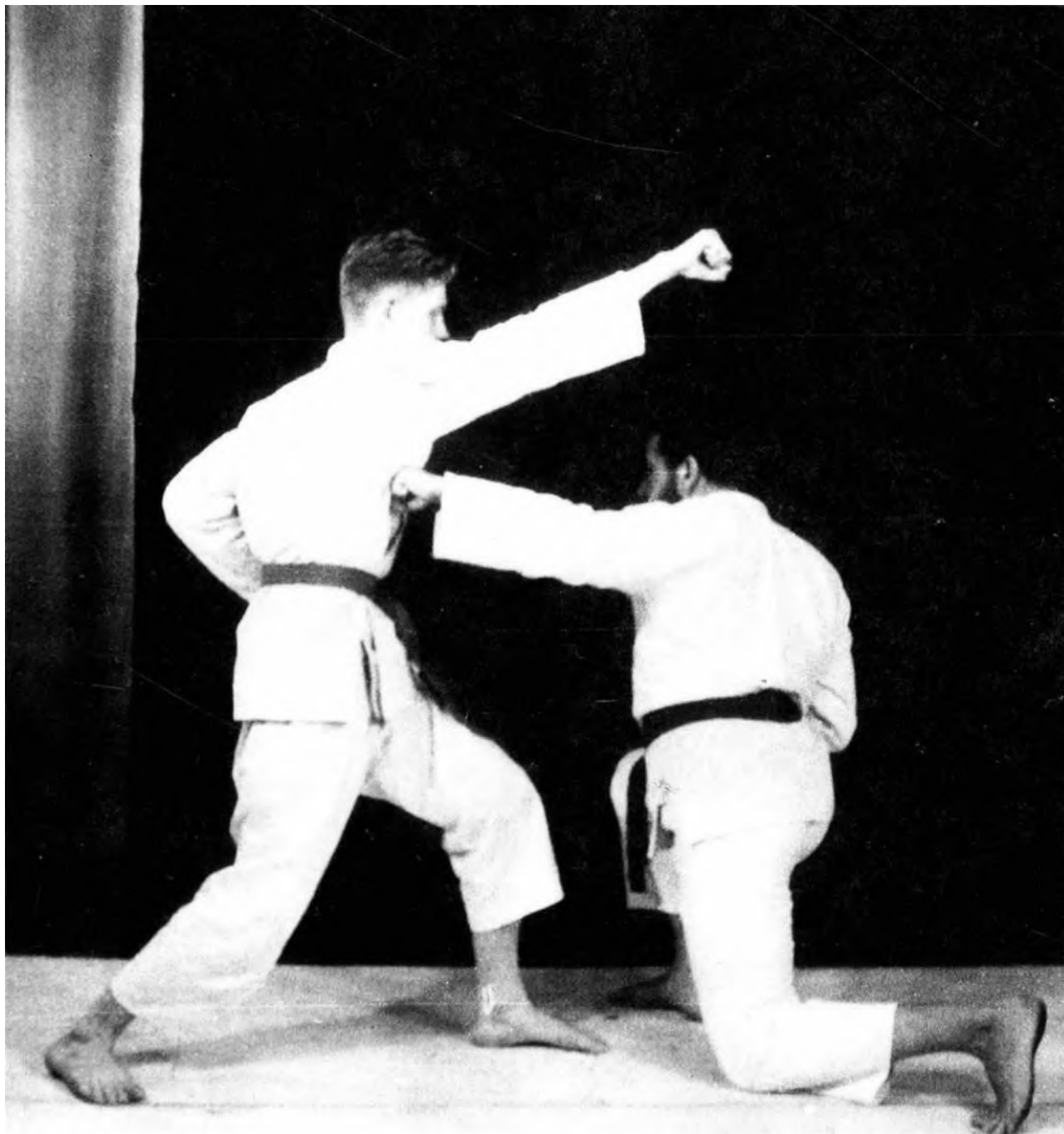


иппон нукитэ





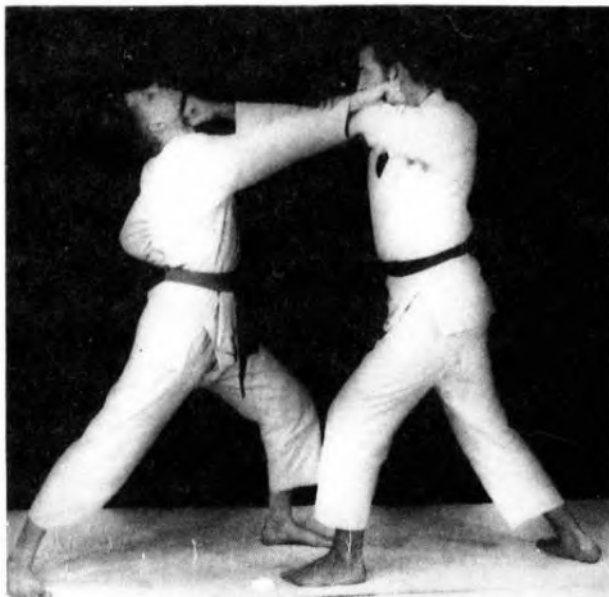
В зависимости от складывающейся ситуации, вы должны научиться мгновенно, буквально в считанные доли секунды подбирать для обороны или контратаки тот или иной вид оружия: темя головы и ее четыре ударные стороны (левая, правая, затылок и лоб), кисти рук, локти, предплечья, колени, ступни ног. Однако, без должным образом укрепленного и закаленного тела вы можете оказаться в очень затруднительном проложении.



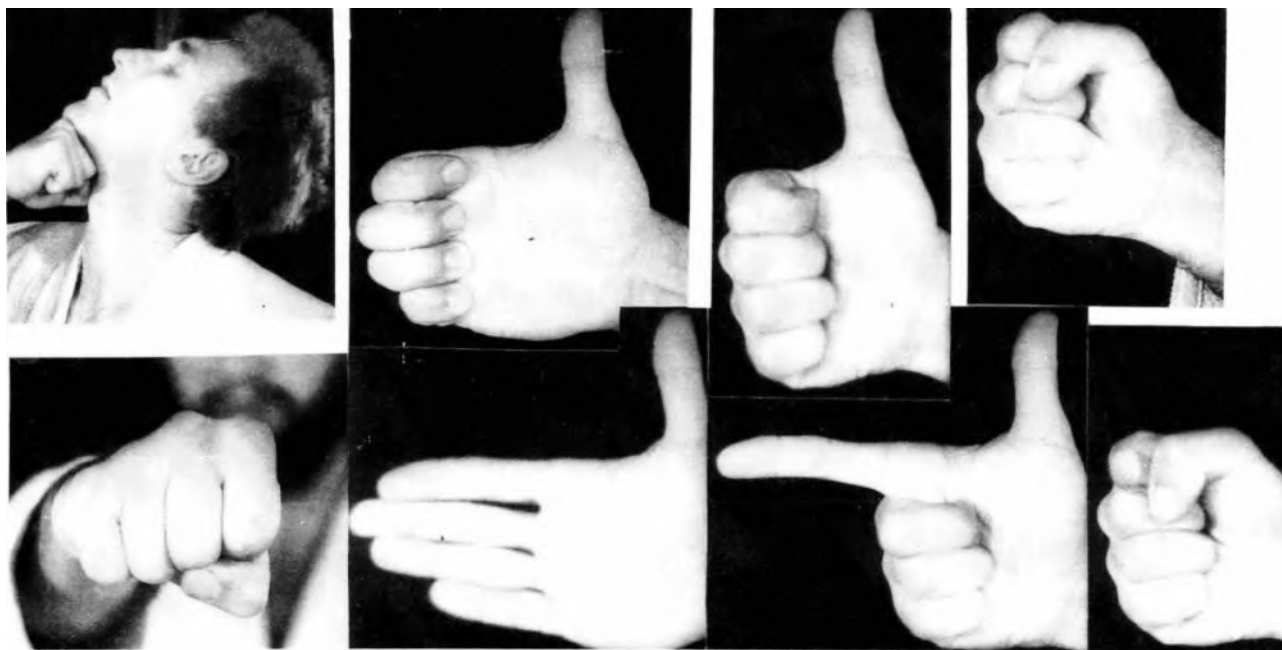
**Ваше оружие станет безотказным и эффективным лишь при длительной и правильной тренировке в сочетании с координированными движениями других частей тела. Без этого части тела, используемые как оружие, могут подвергаться повреждению.**

Мы хотим предостеречь вас от некоторой односторонности во время тренировки. Некоторые новички, имея весьма поверхностные представления о рукопашном бое, находятся под влиянием глубокого заблуждения, считая, что в кулаке, ребре ладони или в ногах главное заключается в усилении только области непосредственного нанесения удара. Помните, что **один, хоть и отлично закаленный кулак будет малоэффективен, если он не опирается на силу запястья, локтя, плеча и, наконец, других частей тела.** *Тренировка всего тела в сочетании с правильной координацией всех его частей, плюс высокая техника рукопашного боя — вот залог эффективности применения изучаемых вами приемов.*

Основная, главенствующая роль принадлежит ударам руками и ногами. Поэтому **о мастерстве спортсмена можно судить уже по одному тому, насколько гармонично и сбалансированно у него взаимодействие кулака, запястья и предплечья, проявляемое в ударе рукой.**



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ КУЛАКА — "СЕЙ-КЕН".



Чтобы сформировать кулак для удара, существуют *два метода*.

1. Не сгибая ладони, согните пальцы вовнутрь в средних суставах. После этого согните ладонь, плотно прижав большим пальцем сверху вторые фаланги указательного и среднего пальцев. Держите пальцы настолько твердо, чтобы защитить верхние суставы и напрячь запястье.

2. Сначала согните три пальца от мизинца и крепко прижмите их к ладони. Средний палец прикройте указательным, а его, в свою очередь, большим пальцем, **образуя плотный и тугой кулак**. Обратите внимание на мизинец, который часто болтается и отделяется от кулака.

Из двух этих методов наиболее распространен первый, хотя надо сказать, что оба эти вида кулака полезны и дают возможность проводить эффективные приемы.





Ударная часть кулака, контактирующая с поражаемым объектом, является наиболее важной его областью. Мы всегда бьем тем, что называется *головой кулака* — *КЭНТО*, то есть основаниями суставов указательного и среднего пальцев. **Это основное правило для удара передней частью кулака — СЕЙ-КЕН.**



Во время удара кулак идет от нижних ребер ладонью вверх по прямой траектории к цели, попутно осуществляя вращательное движение. **Выйдя с положением ладони вверх, он заканчивает движение ладонью вниз.** Цель — либо голова, либо солнечное сплетение, либо нижняя часть живота.



В момент удара вся сила должна влиться из тела в руку и по прямой (!) линии направиться в кулак. Все его пальцы должны быть плотно соединены, а сам кулак должен образовывать с запястьем прямую линию. Следите за тем, чтобы запястье не было согнутым, иначе неизбежна травма руки.



## ОСНОВАНИЕ КУЛАКА — "ТЕТТСУИ"

или

## КУЛАК-МОЛОТ — "ШУЦУН"

Еще называется "*железный*" кулак. После образования кулака по типу СЕЙ-КЕН, используйте низ или верх кулака для ударов УЧИ в цель, применяя для атаки разгиб предплечья, как в УРА-КЕН.



С той же целью может быть использован сустав большого пальца— **КЭНТ-СУИ** (ОЙЯЮБИ ИППОН-КЕН). В этом случае мы сгибаем большой палец и вдавливаем его кончик жестко во второй сустав указательного пальца. *Такой удар, нанесенный в точку ниже уха или висок, может быть смертельным. На соревнованиях запрещен.*

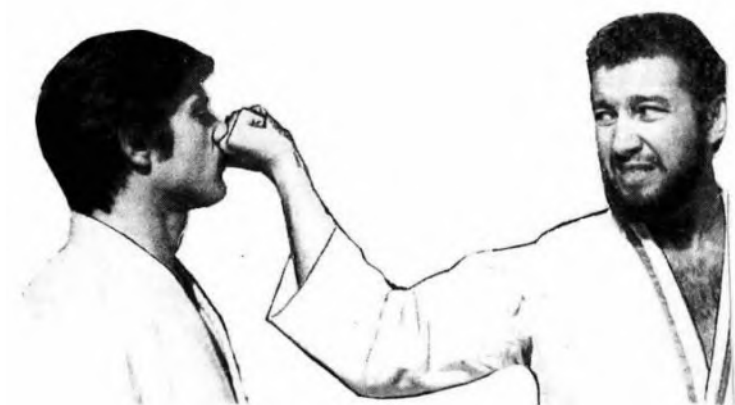


## ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА КУЛАКА — "УРА-КЕН"

Кулак формируется таким путем, что и при ударе передней частью СЕЙ-КЕН, с той лишь разницей, что во время удара эта часть поворачивается вниз. Тыльная сторона кулака используется в основном для атаки лица или бока противника, при ударах вверх, похожих на апперкот, а также направо и налево в стороны тыльной частью суставов пясти последних четырех пальцев, обладающих в этом случае наибольшей силой и эффективностью.

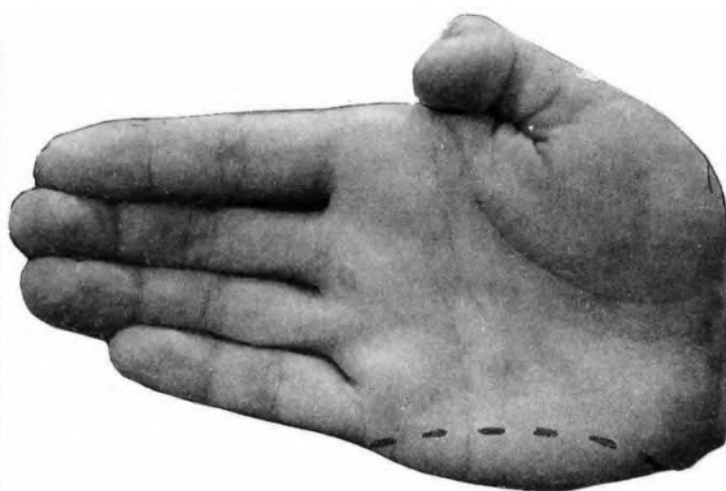


Часто применяется в качестве падающих ударов. Прямо не наносится, а благодаря резкому движению локтя, играющего роль центра вращения, кулак движется по более или менее широкой окружности.



## РЕБРО ЛАДОНИ — "ШУТО" ("РУКА - НОЖ")

Выпрямите ладонь, крепко сжав все пальцы вместе. *Большой палец* согните в суставе и *прижмите* его к боку ладони. Следите за тем, чтобы **запястье и тыл кисти образовали прямую линию**. Для этого слегка напрягите запястье. Средний палец чуть выгнут наружу и концы пучков трех пальцев — указательного, среднего и безымянного — образуют одну прямую линию.



Удар ШУТО наносится ребром ладони и его содержание, "дух" — **рассечь**, как если бы в ваших руках была сабля. Он используется в том, что в общем называется "*рубкой каратэ*", при атаках в различные части тела: в шею, голову, по бокам, ключицам, предплечьям, в живот, пах и т. д. Но **удары будут эффективны только тогда, когда сила тела через ТАНДЭН будет вливаться в пальцы, которые должны быть напряжены и усилены.**





## ОБРАТНАЯ СТОРОНА КИСТИ — "ХАЙТО"

Если в ШУТО ударной частью служило наружное ребро ладони, то в ХАЙТО используется обратная сторона кисти — от основания указательного пальца до первого сустава большого пальца. Методы использования ХАЙТО те же, что и для ШУТО. Удары очень эффективны и позволяют действовать на очень короткой дистанции.



При правильном выполнении ХАЙТО даже легче использовать, чем ШУТО, но это может явиться причиной серьезной травмы кисти, если она строится неправильно: **пальцы надо вытягивать, а большой палец складывать плотно к ладони.** Во время удара ладонь может располагаться как вверх, так и вниз.



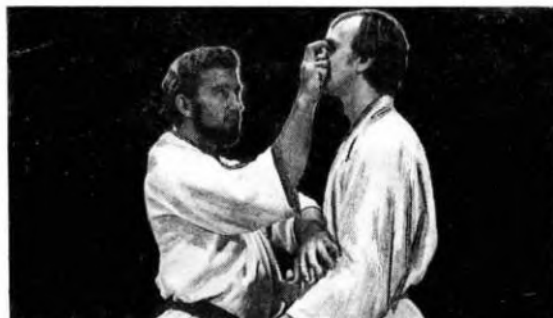


## КУЛАК С ВЫДВИНУТЫМИ ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ ("НИШИ-КЕН", "НИХОН НУКИТЭ")

"Дракон, охотящийся за тигром" наносится концами указательного и среднего пальцев, вытянутых и раздвинутых, или же средним и безымянным пальцами, напряженными и поддерживаемыми один — указательным, другой — мизинцем, тесно прижатым друг к другу. Используется так же, как при ударе одним суставом указательного пальца.



Одним из вариантов, требуемым большой точности, является удар в микроударные точки напряженным указательным пальцем (**ИППОН НУКИТЭ**). Здесь успех полностью зависит от точности нанесения удара, его скорости и времени.



## СОГНУТОЕ ЗАПЯСТЬЕ — "КАКУТО" или "КОКЕН"

Согните кисть вниз до предела и используйте изгиб запястья как ударную поверхность для ударов по руке противника или в его подмышку хлестким движением предплечья.



Эта часть тоже очень эффективна как при блоках, так и при атаках, широко применяемых, например, в китайском боксе КЭМПО. *Используется при рубящих, восходящих, внутренних и внешних ударах.* **Опасность применения этой части кисти состоит в том, что в этом месте находится нервный узел, и при неправильно согнутом запястье можно повредить себе руку.**



## РУКА— ОСТРИЕ МЕЧА ("ТОХО")



Удар "*кистевой вилкой*" наносится острием кисти, но **ударная часть — это дуга, образованная углом указательного пальца и отставленного в сторону большого пальца**. Используется при ударе "*ножницы*" в шею. Когда противник наносит прямой удар кулаком, ухватите его за запястье левой рукой, отступая назад левой ногой, а правую кисть в эти время приготовьте для нанесения удара. Для этого перейдите в переднюю стойку МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ и ударьте правой кистью в кадык противника. **Удар может оказаться смертельным!**





## ПУЧКИ СОЕДИНЕННЫХ ПАЛЬЦЕВ — "КЕЙКО"



Удар наносится пучками сведенных и соединенных пальцев. В КУНГ-ФУ называется "*клюв цыпленка*". **Пальцы представляют собой плотную щепоть.**

При выполнении этого удара *запястье должно быть очень подвижным и выполнять функцию оси вращения для кисти, двигающейся в направлении цели.*

Применяется для поражения болевых и микроударных точек противника.





## КОЛЕНО — "ХИЗАГАШИРА" КОЛЕНО-МОЛОТ — "ХИТТСУИ"

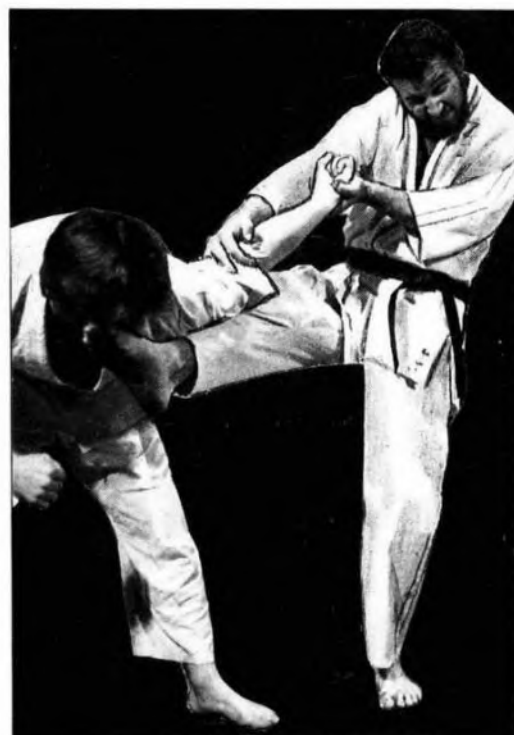
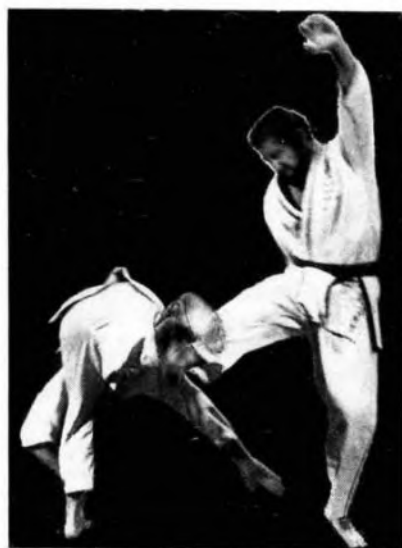
Используется для ударов на близком расстоянии в пах, бок тела или бедро. Охотно применяют эти удары женщины и слабые лица, так как они могут быть очень эффективными не только при защите, но и в контратаке.





## ПОДЪЕМ СТОПЫ — "ХАЙСОКУ"

Ударная часть находится от пальцев до щиколотки. Во время ударов в пах стопу держите напряженной вниз и пальцы тоже согните вниз.

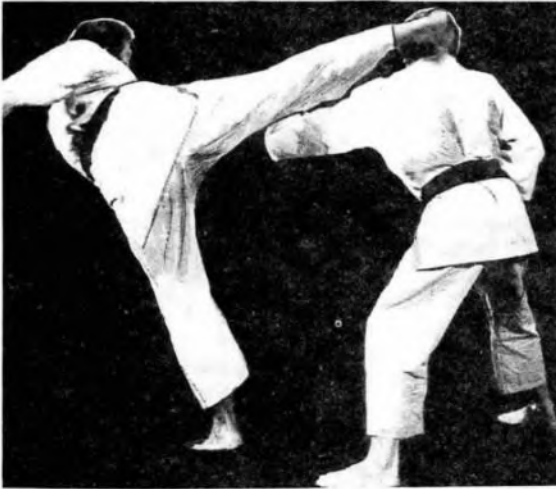


## ПЯТКА НОГИ — "КАКАТО"



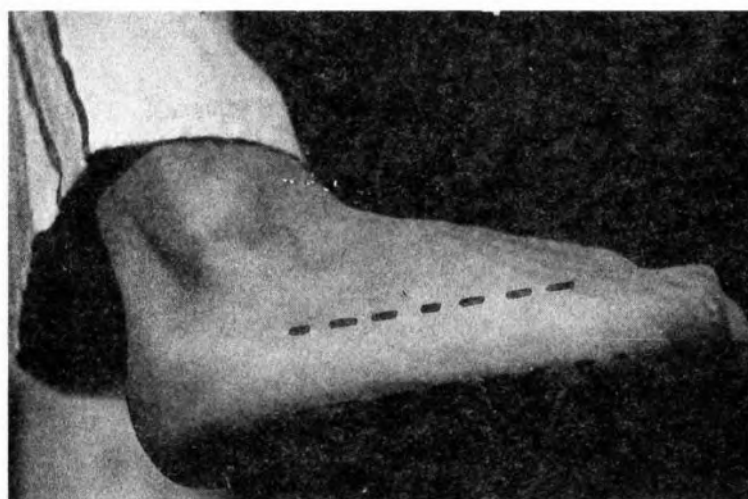
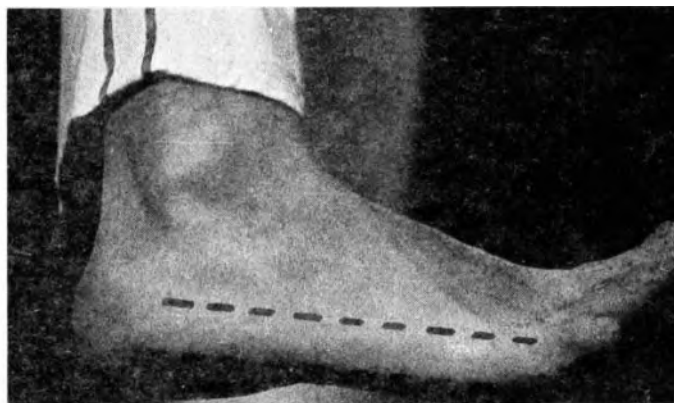


## ОСНОВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГИ — "КОШИ"



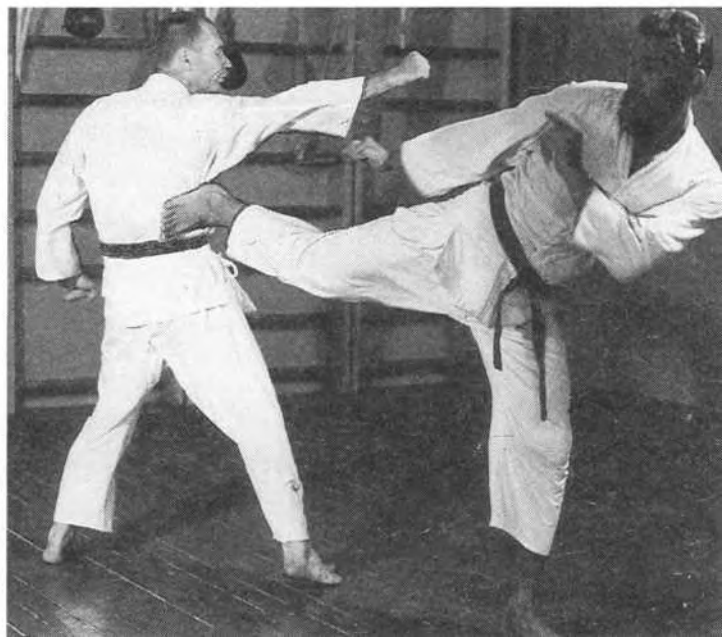
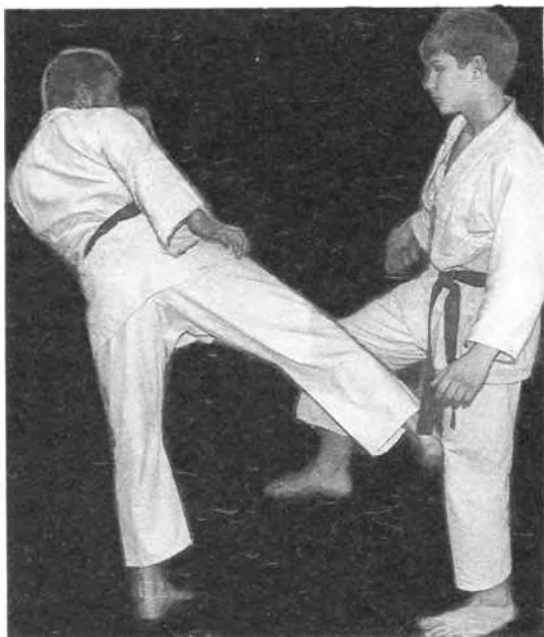
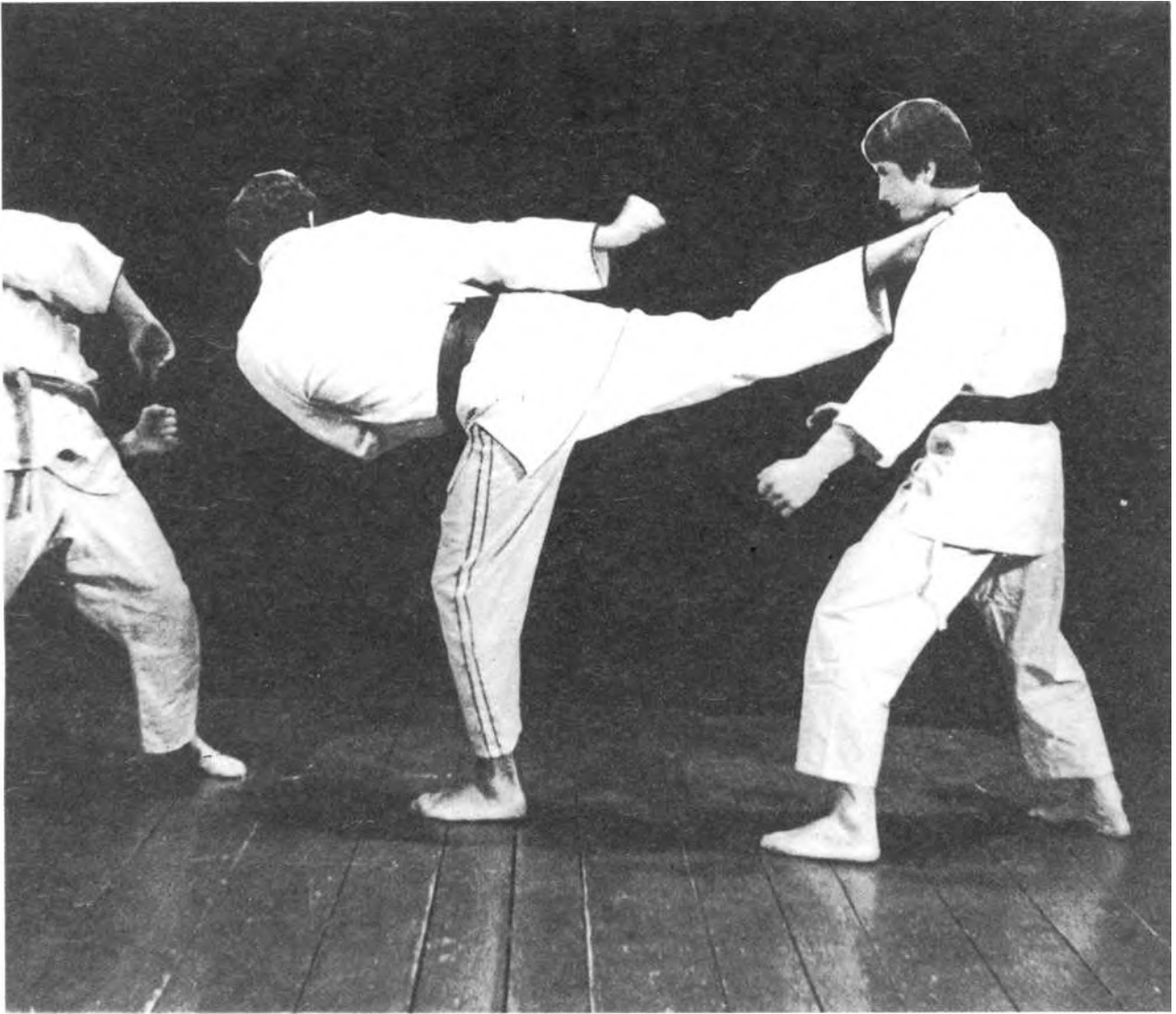
## РЕБРО СТОПЫ — "СОКУТО"

Это очень часто используемая часть стопы при ударах в сторону. Чтобы прочувствовать ее, станьте на ребра стоп, повернув подошвы друг к другу и походите по полу. "СОКУТО" *сбоку от мизинца служит как ударная площадь.* Пальцы во время удара можно держать загнутыми и вверх, и вниз. В случае, когда пальцы напряжены вверх, щиколотка более подвижна. В старинном "классическом" каратэ пальцы загибались вниз.











## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1

Путь буддизма ..... 5

### РАЗДЕЛ 2

Пути развития восточных боевых искусств..... 35

### РАЗДЕЛ 3

Дыхательные упражнения в системах боевых искусств..... 109

### РАЗДЕЛ 4

Системы тренировок при изучении боевых искусств ..... 127

### РАЗДЕЛ 5

Теория и практика основных стоек и позиций каратэ и кунг-фу ..... 191

### РАЗДЕЛ 6

Краткий обзор некоторых основных естественных видов оружия и способы их применения ..... 261

*Цвелев С. В. (Орис Орис)*

## **ПУТЬ КАРАТЭ (Том 1)**

Обложка художника *С. Уездина*

Фото *К. Литровник*

Подписано в печать 21.04.92. Формат 60 ×90/8. 36,0 печ.л. 36,0 усл.л.  
26,01 уч.-изд.л. Тираж 30.000 экз. Зак. № 856.

Отпечатано в типографии Издательства „Новости“  
с оригиналов фирмы „К° Цивели“.  
Адрес типографии: 107005. Москва, ул. Ф. Энгельса, 46.

空  
手  
道

