

Т.К.И. КАРАТЕ, КОТОРОЕ МЫ ПОТЕРЯЛИ  
Москва, 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава I

«Каратэ, как это выглядит сейчас»

Глава II

«Критерии истинного боевого искусства»

Глава III

«Уникальность Окинавы и боевого искусства, созданного там»

Глава IV

«Процесс закрытия каратэ или Становление "беззубого" каратэ»

Глава V

«Что же мы потеряли или Каким каратэ было изначально»

Ката

Стойки и перемещения

Защита

Техника ног

Техника рук

Броски

Глава VI

«Источники силы в традиционном каратэ»

Глава VII

«Общие принципы ударной техники»

Глава VIII

«Три "плоскости" ведения боя»

Глава IX

«Другой путь»

Заключение

Список литературы

Ничего не приносит большего вреда обществу,  
чем воинские искусства,  
которые не дают пользы в реальном бою.  
Мотобу Тёкки

«Стоит хоть немного поучиться технике каратэ  
у хорошего учителя, и тот,  
кто пройдет эту тренировку, в процессе которой  
он будет изучать нечто, что скрывается за внешностью приема,  
и нечто, что скрывается за скрывающимся за внешностью приема,  
сможет познать истину безграничности техники каратэ».

Мабуни Кэнва

Посвящается Мотобу Тёкки-  
Воину и Дворянину

Введение

Целью написания данной книги является желание поделиться результатом  
длительных размышлений. В настоящий момент я занимаюсь каратэ уже

более 22 лет. И так получилось, все время искал, думал, анализировал, отрабатывая ту или иную технику, прием, связку, ката... В последние два года, к сожалению (хотелось бы раньше), чтение книг, практика, размышления, общение с людьми, также практикующими боевое искусство, толкнуло меня на некое творческое переосмысление техники, а именно на попытку осознать, вернуться к исконному каратэ, как оно было создано когда-то на Окинаве. Кроме того, похоже, подобная ситуация сложилась и с другими боевыми искусствами, со временем произошло «закрытие» настоящих техник боя, как на Окинаве, так и в Японии, Корее, Китае и других странах восточного региона, не говоря уже о славянских стилях. В подтверждение этого печального тезиса могу привести цитату из книги М.Бишоп «Окинавское каратэ» (стр. 186): «В 1975 году он посетил Пекин и Шанхай, а также провинцию Фуцзянь в Китае, надеясь найти то место, где располагался храм Шаолинь. К сожалению, Хиги не было выдано разрешение на посещение района города Фучжоу и его окрестностей, и поэтому он не смог обнаружить место нахождения древнего храма Шаолинь, ему не удалось найти также ни одного хорошего учителя».

Сразу хочу оговориться, все ниже сказанное является сугубо моей точкой зрения. Не претендую на истину в последней инстанции, как раз наоборот, хотелось бы вызвать конструктивное, плодотворное обсуждение этой темы, с целью снятия шаг за шагом, вуаль за вуалью, тех наслоения, которые появились за последние годы на настоящем каратэ. (пишите [okinawa-karate@yandex.ru](mailto:okinawa-karate@yandex.ru) Этот адрес e-mail защищен от спам-ботов. Чтобы увидеть его, у Вас должен быть включен Java-Script ) Надеюсь, что это исследование будет полезно для всех людей, которые практикуют боевые искусства, и которым недостаточно лишь слепого копирования формы, без более глубокого осознания и осмысления.

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

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

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

В этой книге ОЧЕНЬ МНОГО ЦИТАТ. (По сути это одна большая цитата, слегка разбавленная моими комментариями) Отчасти это объясняется труднодоступностью некоторых использованных источников. Однако в значительно большей степени такое обилие ссылок на известных мастеров и исследователей необходимо для ПРИДАНИЯ ВЕСА высказанным здесь мыслям. (Ну, кто я такой? Один из миллионов людей, занимающихся каратэ. А вот к мнению авторитетных людей, надеюсь, читатель будет более благосклонен) Делаю я все это с единственной целью: побудить практиков попробовать предложенные техники и поразмыслить над сформулированными тезисами. Ведь настоящее боевое искусство должно жить!

## ГЛАВА I. КАРАТЭ, КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ СЕЙЧАС

К сожалению, в основу всего современного каратэ положен сугубо спортивный принцип равенства возможностей двух соперников. Изначально уравниваются весовые категории, навыки, подготовка, правила, по которым соперники должны соревноваться. И так далее. Априори шансы у соперников равны. И побеждает тот, кто лучше подготовился по спортивным правилам, кто соответствует спортивным критериям победы, тот, кто лучше соответствует точке зрения судей. В своей замечательной книге «Окинавское каратэ» Марк Бишоп (которую я не раз еще буду цитировать) на стр 34 в главе, посвященной Рюэй – рю мастера Норисато Накаима, пишет: «Накаима (Кэнко Накаима сын господина Норисато Накаима. Примечание автора) заявляет, что соревнования по японскому спортивному каратэ не реалистичны, так как все, что нужно для победы, это скорость; устойчивость, являющаяся важной составной частью любого боевого искусства, таким образом, становится не существенной. Он бы предпочел видеть схватки в полном защитном снаряжении, продолжающиеся в течение всего времени, отведенного на поединок (скажем, 2 или 3 минуты), нежели заканчивающиеся при первом же удачном ударе...По словам Накаимы, «при существующей системе часто побеждает не тот».

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

Кроме того, студенты учились всего четыре года, а потом разъезжались кто куда. Следовательно, они за четыре года должны были получить довольно полное представление о каратэ, но если тренироваться по старой окинавской методике, то за четыре года можно выучить только ката Найфанги. Очевидно, что для студентов это было совершенно неприемлемо.... Но за четыре года даже очень упорных тренировок невозможно овладеть такими ключевыми компонентами техники каратэ, как гамаку (правильна постановка бедер и туловища), мутими («встряхивание» туловищем в начале удара для разгона бьющей конечности) и тинкути (концентрация силы в момент удара).

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

Таким образом, можно выделить целый ряд этапов, когда каратэ претерпевало очень серьезные изменения. Изменялась сама его сущность. И при этом каратэ утрачивало свою изначальную боевую направленность. Поэтому-то я, хотя и не считаю, что все старое – хорошее, тем не менее,

предполагаю необходимым вернуться к каратэ изначальному, потому что с точки зрения прикладной ценности, боевой эффективности оно значительно превосходит современное оспортивленное каратэ...

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

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

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

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

Прежде всего, я хочу остановиться на таком способе перемещения, как **«челнок»**. Думаю, что практикующие современное каратэ понимают, о чем идет речь. В двух словах. Это перемещение, связанное с резким сокращением дистанции, то есть входом на расстояние проведения атаки, а после окончания ее выходом на удаление, на котором противник не может совершить контратакующие действия. Более подробно на вреде «челнока», я остановлюсь ниже.

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

Следующим аспектом, характеризующим современное каратэ, как сугубо спортивную дисциплину, является отсутствие киме (то есть приложения силы). Действительно, киме запрещено практически всеми правилами современного каратэ. На самом деле, правило суньдоме (недоведение ударов на расстояние 3 см от противника) предполагает кимирование, то есть приложение силы, но на 3 см ближе, чем находится реальный противник. Тем не менее, киме так же отсутствует у современных спортивных каратистов. Вызвано это тем, что никаких специальных судейских решений или замечаний по этому поводу не делается, а само по себе кимирование занимает значительно больше времени, чем простое «бросание» рук и ног в сторону противника.

В современном каратэ изъяты наиболее реальные приемы. Убраны удары в пах. Даже обозначение ударов в пах. Убраны удары (и даже обозначение ударов) по суставам. Запрещены обозначения ударов в наиболее жизненно

важные части тела. Таким образом, арсенал реального боевого искусства сужен до условно безопасных приемов.

Еще одним важным пунктом, который хочется выделить, является то, что фактически в современном спортивном кумите отсутствуют блоки. Даже примитивная связка «блок – удар», фактически сейчас трансформировалась в удар без блока. Вызвано это простой причиной: блок, как таковой не оценивается, с одной стороны. С другой стороны, спортсмены рассчитывают на суньдоме, на то, что реально удар не будет доведен до цели, то есть удар не будет нанесен в контакт. Более того, если все-таки противник нанесет удар, то он получит сначала первое предупреждение, потом второе предупреждение и будет наказан баллом тому спортсмену, который этот удар пропустил. Такая ситуация привела к практически полному отсутствию защиты. Отрабатывается только лишь опережение некимированным ударом удара противника.

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

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

Субъективное судейство, наверное, не нуждается в каких-то особенных комментариях и аргументах. Автор этих строк имел возможность близко наблюдать работу судей на Чемпионате Мира по Сито-рю Сито-кай в Москве в 2003 году. Думаю, что все кто, так или иначе, интересуется каратэ в курсе этого события. «Объективность» судейства вызывала весь диапазон эмоций от ярости до неловкого смеха. К сожалению, подобная ситуация сложилась не только в Сито-кай, это относится к любому спортивному стилю, то есть стилю, по которому проводятся соревнования. Видеозаписей не предусмотрено, повторов не предусмотрено, и ситуация разворачивается таким образом, что судьи являются абсолютными и полноправными властителями судеб. Только от их решения зависит победа или поражение спортсмена. Обратите внимание: не от тренированности, силы, реакции, выносливости спортсмена, его тактической или психологической подготовки. В настоящее время даже сугубо спортивная идея честного соперничества абсолютно дискредитирована!

Вспоминается один любопытный эпизод. Дело было в начале 90-х, поэтому я не помню, как назывались соревнования и действующих лиц. Но поступок

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

Более того, у судей очень часто сознательно формализованы критерии оценок. По правилам одной из версий Шитокана до последнего времени весь бой необходимо было провести только в дзенкуци- дачи. Более странного критерия сложно придумать. Следующим этапом развития подобного «кумите» является только борьба со связанными руками, ногами и накинутым на голову мешком.

В каждом стиле постулируется, что удар оценивается только из правильной устойчивой широко поставленной стойки, обычно дзенкуцу-дачи, сопровождаемой киай. Дошло до того, что удар без выкрика не оценивается, из-за его якобы слабости. (Бедные-бедные, несчастные ниндзи, которым по этой логике буквально приходилось уговаривать противника ложиться, ведь кричать в момент кимирования им даже не могло придти в голову.)

Что касается ката, то ситуация ни чуть не лучше, чем с кумите. Фактически соревнования по ката выродились в некоторую форму хореографии. Попробую аргументировать свою точку зрения. Во-первых, для того чтобы участвовать и побеждать в соревнованиях по ката, надо их знать много. Это странная точка зрения. Известно, что [Мотобу Тёкки фактически практиковал только Найфанч](#).

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

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

Другой основоположник современного каратэ Тёдзюн Мияги сформулировал свою знаменитую мысль еще категоричней. «...[кату Сантин следует выполнять по 30 раз в день: если бы кто-нибудь отработывал эту кату всю свою жизнь, то у него практически не было бы необходимости учить что-либо еще - в Сантине есть все](#)» (М. Бишоп «Окинавское каратэ» стр. 47) Там же на стр. 121 читаем «В стиле Исиминэ рю есть только 3 каты- Кума-тэ (или Кума-ди) Сантин, Найханги и Пассай»

М. Кэнва, этот «коллекционер ката» считал, что "Одна - две ката - вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их чётко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной

глубины. Сколько бы человек не выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отработайте одну - две ката, и когда придет время их применить, то, независимо от вашего сознания, они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий ... ката составляют половину успеха, а прочие тренировки - другую половину" (В. Дубинин, А. Горбылёв. «Сито-рю каратэдо» журнал «Додзё» №4 за 2000г, с. 2-16)

Я думаю, практики каратэ согласятся, что движения Сантин и Найфанч очень простые. Однако, в этой простоте скрыта возможность для расшифровки фактически бесконечного количества приемов, тактик, стилей, темпоритмических особенностей ведения боя и так далее, и так далее. Однако, в современном каратэ на соревнованиях с такими ката фактически невозможно получить высокие баллы. Приходится учить не только много ката, но и чем сложнее форма, тем выше балл обычно ставят за нее судьи. Фактически это приводит к тому, что спортсмены владеют формальной стороной многих кат, не понимая сути, глубины, всех возможностей, заложенных в них. [На практике отработка кат превращается в некие сложные, ритуализированные танцы.](#)

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

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

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

Более того, существует пропасть между ката и кумите. Несмотря на то, что

все мастера всегда говорили и говорят, что необходимо практиковать ката и в нем находить элементы для кумите. А, отрабатывая кумите, глубже осмыслять, понимать ката. В реальности спортсмены всегда делятся на две категории. Это так называемые, «кати́сты», и так называемые, «кумити́сты». «Кати́сты» никогда не практикуют спарринг и соревнуются лишь в отточенности движений и в идеализированности внешних форм. «Кумити́сты» глубоко призи́рают «танцоров», и считают, что самое главное это резкость ударов, скорость, реакция. А ката никакого отношения к этому не имеет.

Кроме того, многие исследователи и практики боевых искусств, такие как, например, Юрий Юрьевич Сенчуков, совершенно справедливо замечают, что фактически в современном каратэ приходится трижды или даже четырежды переучивать технику. Когда новичок приходит в зал, он изучает кихон то есть базовую технику (базовые перемещения, удары, блоки). Через какое-то время обычно начинается изучение ката. Вдруг он с удивлением замечает, что в ката те же самые приемы реализованы несколько по-другому. Часто можно наблюдать более узкие стойки, иные положения рук, более короткие шаги и так далее и так далее. Но и это еще не все. Начиная спарринговать в реальной спортивной ситуации, вдруг выясняется, что ни ката, ни кихон не имеют отношения к современному спортивному пониманию ведения боя. И необходимо отбросить все наработки, которыми он овладел до этого, чтобы заново наработать технику, необходимую для ведения спортивного поединка. Но и это еще не все. Если ученик доходит до осознания того, что он занимается, современным спортивным гимнастическим видом физической культуры, то ему необходимо четвертый раз переучиться, отказавшись от базового кихона, от формального понимания ката, и от спортивного понимания кумите. И приходится заново увязывать базовую технику, шлифовать ее внутри ката, и понимать, как ката работает в реальном бою, в бою, в котором необходимо выжить, а не победить по очкам.

**ВЫВОД**, который напрашивается из всего вышесказанного - невеселый.

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

## ГЛАВА II. КРИТЕРИИ ИСТИННОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА

Мы вкратце рассмотрели ситуацию, сложившуюся в современном спортивном каратэ. Давайте, попробуем сформулировать критерии, которым должно соответствовать настоящее боевое искусство. Попробуем определить условия, по которым мы будем различать спортивное каратэ от истинного искусства боя.

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

После 20 лет практики боевых искусств, я пришел к нынешнему пониманию. Вокруг меня четыре человека с мечами (ну, ладно, ладно, не с мечами, так с палками, ножами, цепями, кастетами и так далее. Нужно подчеркнуть). В этом бою насмерть моя задача выжить. Отсюда очень



естественно вытекает иккенхисацу, путь воина (а как можно выжить в подобной ситуации без тренировки сознания????), тактика и стратегия. Со всеми практиками могу поделиться собственным критерием: если изучаемая техника, прием, упражнение и так далее приближают меня к победе в подобной ситуации, то есть к иккенхисацу, значит, это крупица настоящего каратэ. Если нет, то это спорт. Никого не хочу обидеть. Просто это спорт, а не каратэ. Ничего плохого в этом нет. Кому-то нравится вышивать, кому-то коллекционировать марки, кому-то играть в футбол – все это очень хорошо. **НО ЭТО НЕ ИСКУССТВО БОЯ!**

На мой взгляд, основным исходным критерием является условие, что противник всегда сильнее тебя. Либо он сильнее физически, либо он лучше подготовлен, либо он вооружен, либо их несколько. **В реальной ситуации никто не будет нападать на человека, если существует возможность быть побитым.** Изначально агрессор абсолютно уверен в своей безнаказанности, уверен в своей силе, уверен в своей конечной победе. Несколько лет назад для меня толчком для осмысления боевых искусств явился вопрос: «Какие техники, тактики, идеи из спортивного каратэ будут работать, в случае если противник возьмет меч, а я по-прежнему останусь с голыми руками? Что из спортивного каратэ поможет мне выжить в подобной ситуации, а при необходимости и защитить другого человека?» Может, меч выглядит нарочито для современной жизни, давайте, заменим его на палку или арматуру, это ближе к реальности жизни. Что из арсенала современного карате позволит мне победить человека, у которого в руках арматура? Что позволит мне победить в ситуации, когда таких агрессоров четверо, они стоят по разные стороны от меня? Какие приемы, тактики, техники мне позволят в этой ситуации хотя бы выжить? Речь не идет о победе по очкам, или о красивом бое. Речь идет о ситуации, в которой я должен выжить и нанести врагам урон, который позволит мне покинуть это место.

На мой взгляд, боевое искусство, это искусство боя, направленное на уничтожение противника, или создание ситуации, в которой он не в состоянии продолжить бой в этом месте и в это время. Отсюда возникает идея пресечения боя, которая подробно описана в книге Ю. Ю. Сенчукова «Да дзе шу. Искусство пресечения боя». Но окинавские мастера пошли дальше идеи пресечения боя и сформулировали принцип «ик кен хисацу» или «ик гири хисацу», то есть «убить одним ударом руки» (в первом случае) или вообще одним ударом. Для меня принцип «ик кен хисацу» является краеугольным камнем в понимании боевых искусств и в попытке вернуться к изначальному каратэ, каким оно было создано и осмыслено мастерами на Окинаве.

И забегая вперед, скажу, что основной критерий, которым я пользуюсь при отборе техник, при фильтрации спортивных надумок, придумок и выдумок, является то, соответствует ли данная техника, или тактика подходу ик кен хисацу. Если соответствует, то, скорее всего, это тот самый кусочек, тот самый эпизод, который все еще жив, который все еще остался и соответствует традиционному, окинавскому пониманию каратэ. Если же нет, то для меня это означает только одно, это позднейшие спортивные наложения.

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

Давайте сформулируем основные характеристики реального поединка, боя,

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

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

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

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

Боец в отличии от спортсмена может находиться в любых условиях. Он, может быть, в состоянии опьянения, усталости, болезни. Вы можете быть не выспавшимся. У вас нет возможности подойти к этой ситуации в оптимальной, спортивной форме, как это делают спортсмены.

В реальной ситуации, к сожалению, чаще, чем хотелось, встречается бой против вооруженного противника, или бой против групп безоружных или вооруженных противников. И всегда еще раз подчеркиваю, у противников будет перевес, иначе они не отважатся на вас напасть. Это может быть численный перевес, наличие оружия, заготовленных «подлянок» и так далее.

Резюмируя вышесказанное, хочу привести слова сэнсэя Конно Сатоси: **«В спорте главное – победить. В бою главное – не проиграть»**. Если вы защитили себя, другого человека, нечто ценное, то тем самым уже победили. И совсем не важно, продемонстрировали ли вы великолепную технику или взяли агрессоров на понт. Продемонстрировали уникальные перемещения или, схватив камень, отогнали нападавших. Победили врагов в партере или убежали. Главное выполнить необходимую задачу: выжить, защитить, покинуть опасное место.

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

М.Бишоп на стр. 92 своей книги пишет: «В этой связи Акахигэ Кодзэ (Рыжая Борода), который в день своего 70-летия делал обратное сальто, считал, что боксер с возрастом становится сильнее. После смерти Акахигэ его тело на 3 года было помещено в склеп (в соответствии с обычаем), но когда пожилые женщины, члены его семьи, пришли, чтобы промыть кости в спирте и положить их в урну для погребения, они обнаружили, что, хотя его плоть истлела, его сухожилия были плотно прикреплены к костям и при растяжении напоминали прочную резину». Ниже, на стр 175, Бишоп приводит слова известного мастера карате Тёсина Тибаны (1885-1969): «С возрастом,- говорил он, бывало,- тело становится сильнее, но по достижении 50-60 лет следует снизить темп, в этом возрасте начинает

развиваться сила другого рода».

СУТЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ – ЭТО РАЗРУШИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ ПРОТИВНИКА И НАПАСТЬ НА ЕГО ЧАСТЬ СВОИМ ЦЕЛЫМ. Часть всегда меньше целого, следовательно, этим объясняется эффективность боевых искусств.

Например, у 50-килограммового человека нет шансов перетолкать 200-килограммового. Ему, скорее всего, не удастся провести бросок, но он легко может контролировать своего оппонента, захватив его палец на руке. Так как 50-ти килограммовый человек сильнее одного пальца 200-килограммового человека.

Таким образом, рискну обобщить. Боевое искусство – это борьба за сохранение собственной целостности и разрушение целостности противника, с целью нападения на часть целым. Именно это и обеспечивает, в конечном счете, победу.

Не хочется говорить об абстрактной метафизике. (У автора этих строк нет подобного опыта.) Но, с точки зрения просветленного мастера, находящего в гармонии с Вселенной, последняя выступает на его стороне, обрушиваясь на противника. Очевидно, в этом случае сопротивление не возможно, если уровень просветления оппонента ниже. Это и называется «победа до борьбы» в самом эзотерическом и трансцендентальном смысле этого афоризма.

Таким образом, давайте сформулируем возможные пути достижения эффективности в бою.

Во-первых, как мы только что сказали, это **целым напасть на часть**.

Во-вторых, необходимо создать «численный перевес», то есть у меня больше конечностей, которыми я могу атаковать, чем у противника. Я могу добавить локти, плечи, колени, таз.

В-третьих, не существует разрыва дистанции, существует уход с линии атаки. Причем в русском языке почти всегда говорят - уход с линии атаки. Но, к сожалению, почти всегда делают разрыв дистанции. В отличие от разрыва, уход с линии атаки позволяет продолжать ведение боя. Он «оставляет» противника в зоне досягаемости для ваших ударов или бросков.

В-четвертых, методом, повышающим вашу эффективность, является то, что на один такт противника вы создаете два своих действия. На удар противника вы совершаете «блокоудар», который мгновенно переходит в «ударобросок».

В-пятых, тайминг, или контроль времени, очень важный момент, вы должны начинать действовать одновременно с противником или даже опережать его.

В-шестых, очень часто защиту воспринимают, как некое пассивное действие. Это жестокое заблуждение. Защита – это активное сближение с противником, с целью разрушения его камае (то есть положения тела, при котором он может создать киме (усилие)). Чем раньше вы распознаете возможность нанесения каких-то действий противником, тем раньше у вас появится возможность для контратаки, или тем раньше вы сможете, подавить атаку в зародыше, перехватив инициативу.

В-седьмых, вы можете уступать пространство, вы можете защищаться, вы можете совершать другие оборонительные действия, но вы не можете проиграть инициативу. Если вы отходите назад, то это должно быть ваше решение об отходе назад. Если вы защищаетесь, это ваше решение о защите. Это не ситуация, **когда вам партнер или враг диктует необходимость вашего поведения**. Поэтому и говорится, что в бою

можно отдать все, что угодно, кроме инициативы. Если вы уступили инициативу, то вы уже проиграли и в следующий момент это будет проявлено в физическом мире. Даже если вы отступаете, но делаете это инициативно, если это ваша инициатива, то можете контратаковать в подобной ситуации практически в любой момент.

В-восьмых, одним из секретов эффективного боя является атака ближайшим оружием по ближайшей цели. В современном спортивном каратэ редко наносят удары передней ногой. Это вызвано тем, что спортсмены ощущают слабость и неэффективность этого удара. А это в свою очередь вызвано тем, что он никогда не отработывал ощущения зарождения импульса, о котором мы еще поговорим ниже. И его сила берется из выполнения физических действий его тела. Значит, не ощущая возможности для разгона и вложения массы, спортсмен не чувствует эффективность этого удара. В то же время, очевидно, что ближайшее оружие по ближайшей мишени позволяет вам максимально сократить траекторию удара, а значит и время, затраченное на поражение врага.

Прочитую Марка Бишоп. На странице 261, когда он пишет о системе традиционной окинавской борьбы ти. «Для удара ногой обычно используется нога, стоящая впереди, вместе с толчком, для увеличения силы удара за счет инерции движущегося тела».

И финальным аккордом к перечню отличий спортивного поединка от реального боя является пункт, говорящий о том, что в реальной ситуации используются любые приемы, наиболее жестокие, наиболее коварные, но, в конечном счете, наиболее эффективные. И игнорировать их, надеясь на то, что они не будут применены, не изучать их и не отработывать против них эффективного способа противодействия, является крайней степенью наивности, которая обходится многим каратистам здоровьем, а иногда и жизнью.

### ГЛАВА III. УНИКАЛЬНОСТЬ ОКИНАВЫ И БОЕВОГО ИСКУССТВА, СОЗДАННОГО ТАМ

Прежде всего, хочется отметить уникальное географическое положение острова Окинава: это перекресток между Китаем, Японией и Кореей. И как в тигле, происходило сплавление стилей Фудзянского Шаолиньского ушу, внутренних китайских стилей тайцзи, багуа, синьи и японских стилей дзю-дзюцу, кэн-дзюцу и многочисленных других. Особенно важно заметить, что все это происходило в период с XIV по начало XX веков (а возможно еще раньше), то есть еще до профанизации. В этот период не только существовала реальная техника боя, но она регулярно проверялась на практике во время стычек, драк, боев, дуэлей, войн.

Китайские, японские, а, возможно, и корейские системы ведения боя смешивались с традиционным окинавским «ти» (или «тэ» букв. «рука»). Проникновению стилей способствовали традиционные торговые и культурные связи, существовавшие между Окиnavой, с одной стороны, и Китаем, Японией, и Кореей с другой. До начала-середины XX века существовал обычай паломничества в Китай к мастерам, от которых те или иные стили окинавского каратэ вели происхождение. В качестве примеров можно приводить слова Марка Бишоп на стр 39 «...Хигаонна решил предпринять путешествие в Китай и в возрасте 23 или 24 лет он в конце концов отправился в Фучжоу по рекомендации Ёсимуры Удуна». Ниже на стр 45 Бишоп пишет про Мяги Тэдзюна: «...В апреле 1936 года он посетил Гавайские острова, с целью обучения каратэ и в том же году отправился в

Шанхай со своим старым другом Гокэнки».

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

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

Его уникальность характеризуется, как минимум, четырьмя факторами: Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников.

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

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

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

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

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

Судите сами. Вот лишь несколько примеров.

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

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

Вернувшись на Окинаву, он рассказал об этом эпизоде своему учителю, и тот, после некоторых размышлений, решил: «Чтобы развивать в дальнейшем каратэ в качестве японского будо и поддерживать контакты с другими школами, действительно, требуется ввести название». В итоге,

Мияги решил присвоить тому каратэ, какое преподавал, название «Годзю-рю» - «Школа жесткости и мягкости», почерпнув идею для него из трактата «Бубиси», где имеется фраза «Способы бывают жесткие и мягкие, вдох и выдох».

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

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

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

И еще одна цитата все из того же «Окинавского каратэ» М. Бишоп. На стр. 184 в главе, посвященной «Сёрин-рю» («Кобаяси») он приводит слова известного мастера Ютёку Хига: «Сёрин Рю, - сообщил мне Хига, - получил свое первоначальное название от Анко Итосу, а не от Тёсина Тибаны и является естественным стилем, как ходьба по дороге». Он назвал свое каратэ «мягким, пояснив, что «твердое» больше подходит для молодежи, но не для людей зрелого возраста. «Конечно, - продолжил он, - мягкое содержит в себе твердое и представлено кругом с точками вокруг окружности. Круг символизирует «мягкое», а точки – «твердое». Это и является принципом, на котором базируются все боевые искусства».

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

Совсем недавно (эх...) я осознал для себя критерий изначальной техники: если, повторив движение **двести пятьдесят четыре раза** (число магическое, считается, что после стольких повторений **в сжатый период времени – один или два месяца – мышцы запоминают движение**. На точности числа не настаиваю. Думаю, что с практической стороны достаточно повторить раз двести – триста) оно не ощущается как удобное, комфортное, органично присущее тебе, то это позднейшее спортивное наслоение. **Реально работающая техника должна быть, прежде всего, удобной.**

Люди часто создают себе трудности, и, успешно преодолев их, чувствуют себя круто. Я знаком с несколькими практиками, сделавшими современное спортивное каратэ эффективным в бою. Им удалось «прорваться» сквозь

позднейшие наслоения, тренируясь по шесть-восемь часов шесть раз в неделю. Но правое ухо все-таки удобнее чесать правой рукой, а не левой ногой. Хотя в использовании левой ноги для этой цели можно достичь совершенства. И разница станет почти незаметной. Если столько же времени тренировать естественные, органично присущие человеку движения, то эффективность такого бойца просто невозможно переоценить. Это озарение пришло ко мне совсем недавно. Когда я увидел вариант постановки блока «шуту-учи» вовсе не «шуту» (т.е. внешним ребром ладони). Сначала рука блокируется внешней стороной запястья (ловится внешним сгибом запястного сустава), а затем круговым движением руки наружу отбрасывается в сторону. При этом, в конечной фазе, рука выглядит, как будто блок был поставлен действительно «шуту»: вот откуда взялись позднейшие наслоения.

Почему я сказал про озарение? Дело в том, что за долгие годы отработки этого блока внешней стороной ребра кисти он так и не стал для меня органичным. Как-то я всегда ощущал его вычурным, неестественным. Как только я попробовал защищаться внешним сгибом запястья, возникло ощущение, что делал это движение всегда. Эх... а сколько кругов вокруг зала было пройдено в низкой зенкуцу-дачи с партнером на плечах? А сколько гусиным шагом? «Если бы молодость знала, если бы старость могла...»

Снова слова Мабуни Кэнва (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо», стр.136): «Чем глубже мы прочувствуем сокровенный секрет каратэ, выраженный в этой фразе – «В каратэ не существует боевых изготовок», тем лучше понимаем, сколь глубока суть этой заповеди. Эта заповедь, которая при наличии самых различных боевых изготовок, провозглашает отсутствие боевых изготовок, опирается на философскую концепцию «сики соку дзэ ку» - «цвет – суть пустота». Соответственно, идея пребывания в состоянии отсутствия боевой изготочки, в котором при этом рождается «тысяча изменений и десять тысяч превращений», технических приемов, есть ничто иное, как воплощение принципа «ку соку дзэ сики» - «пустота – суть цвет».

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

К слову сказать, **все меньше и меньше людей продолжают придерживаться точки зрения, что каратэ – это искусство крестьян.**

Понятно, что крестьяне физически не имели возможности заниматься боевыми искусствами, тем более, их создавать, углублять философские, энергетические, стратегические и прочие аспекты. Масса исследователей, например, тот же Бишоп приводит примеры наглядно подтверждающие, что каратэ создавало сословие сидзоку. По сути «сидзоку» можно перевести с окинавского на японский, как «самурай», то есть дворянин, находящиеся на военной службе. Только эти люди имели необходимый уровень образования, достаток и время для того, чтобы путешествовать, в том числе не только по Окинаве, но и по Японии, Китаю. Только они имели возможность обмениваться информацией и развивать, синтезировать, углублять то искусство, которому отдавали всю жизнь.

ГЛАВА IV. ПРОЦЕСС ЗАКРЫТИЯ КАРАТЭ ИЛИ СТАНОВЛЕНИЕ «БЕЗЗУБОГО» КАРАТЭ

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

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

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

Чуть раньше на стр.218-219 Бишоп приводит любопытную точку зрения известного мастера каратэ: **«Выкрик «киай», по мнению Канэсимы, вовсе не обязателен при обучении каратэ и тренировать его – «пустая трата времени»**. Этим он дал понять, что «киай», так же как и упражнение с напряжением всех мышц тела, направленные на его укрепление, первоначально были предназначены для публичной демонстрации и не способствуют росту мастерства в боевых искусствах». Об этом же говорит и А.Горбылев в своей книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр 18): «В двадцатые годы Мабуни совершил несколько поездок в японскую метрополию. Так, в 1925 году он посетил город Вакаяма, где в то время жил Уэти Камбун, основатель школы каратэ Уэти-рю, который на протяжении ряда лет учился «кулачному искусству» в Китае. Уэти был человеком скрытным и на Окинаве не распространялся о своих занятиях. Только перебравшись в метрополию в 1924 году, он начал обучать каратэ своих земляков, которые подвергались жестоким преследованиям преступников».

Однако, первым шагом на пути к каратэ, известному нам сейчас (то есть осмысленно, сознательно искаженному, а не просто скрытому: мастера, демонстрировавшие свое искусство на праздниках, развлекали почтенную публику, а не передавали свое мастерство боя. В этом контексте становится



понятна старая окинавская пословица: «Показывать ката, но не объяснять приемы»), явилась революция «мэйдзи», произошедшая в Японии в 1868 году. Она лишила сословие самураев всех дворянских привилегий, что в свою очередь привело к тому, что профессиональным воинам пришлось выживать в условиях, когда они были предоставлены сами себе. Некую параллель риску провести с историческими событиями, которые случились в октябре 1917 года в России. Когда дворяне, лишенные всех привилегий, стали перед необходимостью физического выживания.

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

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

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

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

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

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

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

Чуть ниже на странице 130 читаем: «В 1921 году из-за того, что извозчиный бизнес (прим. выделено мной), которым занимался Тёкки Мотобу, потерпел неудачу, он поехал в Осаку со своей семьей в поисках

работы и был принят ночным сторожем (прим. выделено мной), на прядильную фабрику». От себя могу добавить, что титул Мотобу был «Андзи», что по окинавским меркам соответствует самому высшему уровню дворянской иерархии. Далее на стр 131 у Бишопа приводится весьма любопытный эпизод: «...Мотобу, чувствуя уверенность после победы в Осаке, решил испытать свое умение на старшем брате Тёю, а тот, отнюдь не умаляя достоинств Тёкки и не стараясь его унижить, играл с ним, вертел его в руках («как бы танцуя») и швырял, как если бы Тёкки был ребенком. Поняв, насколько великолепно Тёю владеет техникой борьбы, Тёкки смирился и освоил множество новых приемов ти».

Чтобы у читателя не возникло ощущение, что все описанное выше скорее исключение, чем правило, приведу еще несколько аналогичных примеров из той же книги. На странице 28 сказано: «Норисато Накаима передал тайно свои знания только своему сыну Кэнтю, обучившему, в свою очередь, этому искусству только своего сына Кэнко Накаима...». Далее (на стр 29) Бишоп приводит любопытное психологическое наблюдение: «Когда я навестил его в его доме около Наго, этому человеку мощного телосложения было далеко за шестьдесят, и возраст уже давал о себе знать. Я также обратил внимание на ярко выраженный комплекс вины, который он испытывал перед его отцом за нарушение тайны семейного стиля. Будучи еще маленьким мальчиком, Кэнко в строгом режиме начал тренировки на своем дворе «при свете луны, для сохранения тайны».

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

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

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

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

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

В книге «Становление Сито-рю каратэдо» Алексей Горбылев приводит слова Мабуни Кэнъэйя, описывающего этот период (стр.14): «После упразднения княжества Рюкю и учреждения префектуры Окинава, семья Мабуни также получила дворянский статус, и, как рассказывают, мой дед получил от

правительства единовременное денежное пособие и открыл на эти средства магазин сладостей. Однако это предприятие быстро вконец разорилось, потому что отец из-за своей щедрости раздал все сладости своим друзьям...». Ниже Мабуни Кэнъэй вспоминает (стр.26): «Около года я, по совету отца, помогал сэнсэю Кониси проводить занятия по каратэ в Токио, одновременно изучая у него «костоправное искусство дзюдо» (дзюдо сэйфукудзюцу), потому что отец беспокоился, что одним каратэ я не смогу прокормить себя».

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

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

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

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

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

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

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

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

Я часто сталкиваюсь с точкой зрения, что Фунакоши главный виновник «превращения каратэ в балет», и даже разделял ее одно время. Каково же

было мое удивление, когда на странице 167 «Окинавского каратэ» я прочитал буквально следующее: «В апреле 1901 года Итосу ввел каратэ в качестве предмета по общефизической подготовке в учебную программу начальной школы Сюри Дзиндзё в городе Сюри. «Но первоначально, - сказал мне Накама, - каратэ считалось слишком опасным занятием для маленьких детей, поэтому Итосу исключил опасные приемы и упростил свои другие каты и технику спарринга, сведя ее главным образом к ударам кулаком и блокам». Оказывается, что именно Итосу Анко начал активно видоизменять (а не только убирать наиболее эффективные техники) каратэ. Об этом же говорит и другой известный мастер (М.Бишоп «Окинавское каратэ» стр.114): «Аракаки вспоминал, что когда он был подростком, часто случались уличные драки один на один, нередко заканчивающиеся смертью одного или обоих противников. По этой причине он, как и другие учителя, «маскирует» обучение и очень редко показывает действительно жизненно важные точки или «смертельные удары».

В уже много раз цитировавшейся, и еще много раз цитируемой далее (а что делать? Книг по окинавскому каратэ на русском языке практически нет) М. Бишоп на странице 144 приводится эпизод из биографии известного мастера стиля Мацубаяси Рю Сёсина Нагаминэ: «В 1936 году Нагаминэ учился в центральной полицейской академии в Токио, в это время он имел возможность обучиться спаррингу и пройти курс практического рукопашного боя с инструктором Тёкки Мотобу. Он также встречался с учениками Сокона Мацумуры и Анко Итосу – Тёмо Ханасиро и Кэнцу Ябу, которые предупредили его, что каты каратэ в Токио претерпели значительные изменения и что Нагаминэ следует приложить усилия и постараться, чтобы каты, которым он обучал, сохранили свою первоначальную форму».

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

Поскольку революция мэйдзи ликвидировала сословия самураев в центральной Японии и сидзоку на Окинаве как профессиональных воинов, то и боевые системы и многие традиционные стороны японской и окинавской жизни также попали под запрет. Однако, в это же самое время усиливаются милитаристские настроения в обществе и всячески нагнетается военная истерия. Но профессиональных военных больше нет, следовательно, необходимо в кратчайшие сроки воспитать молодёжь в воинственном духе. В этой ситуации мастера, пытаюсь найти место для боевых искусств в современном обществе, предприняли отчаянную попытку интегрировать окинавское каратэ в систему японских боевых искусств. Отсюда стали появляться, явно притянутые за уши, высказывания наставников о том, что каратэ – это искусство, которое воспитывает благородного мужа, воспитывает человека и так далее. Что каратэ один из видов японского будо (пути воина).

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

из Китая. У обоих этих стилей есть сходные преимущества и достоинства, которые я хотел бы изложить на бумаге, прежде чем между ними появится слишком много отличий».

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

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

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

В этой связи представляется весьма любопытным замечание, сделанное Омори Хироси в статье «Техника Сюри-тэ. Взгляд на перемены в мире традиционного окинавского каратэ через призму каратэ Сюри-тэ» (журнал «Додзё» №6 за 2005 год). По его словам: «... «Будо» и «бусидо»- довольно неоднозначные слова. Обычно мы связываем слово «бусидо» с японской историей, однако до периода Мэйдзи (1868-1912) его почти не употребляли. Используемое сегодня слово «бусидо» впервые появляется в труде «Бусидо», написанном Нитобэ Инадзато и Утимура Кандзо после Реставрации Мэйдзи (1868)...Точно также после Мэйдзи возникло и слово «будо», не существовавшее прежде. Им обозначается не какая-либо школа боя, а все различные школы, существующие сегодня... ».

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

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

И чтобы окончательно убедить скептиков хочу в качестве «явки с повинной» привести цитату современного мастера каратэ Кэйго Абэ, Главного инструктора JSKA, 8 Дан (интервьюер Томас Касал, Главный

инструктор JSKA США, 6 Дан, оригинал статьи находится по адресу [www.karatenomichi.ru/articles/interview/14.html](http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/14.html)):

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

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

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

— Да, конечно. Изначально ката были разработаны для будо. Ката составляли некую библиотеку техник, способных лишить противника трудоспособности или даже жизни. Помните, что многие ката и техники появились в Китае, а Китай участвовал во многих войнах. В конце концов, эти боевые методы попали на о. Окинава, который был охвачен войной. Заметьте, все поединки были рукопашными, и тогда не было «умных» бомб с лазерной наводкой. Убивали лицом к лицу от руки война. Вы только подумайте: они дрались за свои жизни среди трупов своих друзей. Крик, кровь, убийство, — все это развивало неопределимую ментальную концентрированность воина. Этой концентрированности невозможно достичь, не побывав в условиях ужасающей действительности, лицом к лицу с войной. Техники ката вышли из настоящего боевого опыта, когда было необходимо убивать, и убивать быстро. Но войны настоящего очень отличается от войн прошлого, и мы не бойцы, которые почти ежедневно убивают кого-то на поле боя. Фунакоши сэнсэй разработал каратэ-до и противопоставил его каратэ-дзюцу, искусство и философский образ жизни (прим. выделено мной) — одним боевым техникам. Он сделал ката физически сложными и сфокусированными на динамике тела и красоте. (прим. выделено мной) Это позволило занимающимся сосредоточиться на борьбе с самым опасным противником современности, самим собой. Этот переход от «дзюцу» к «до» был необходим для аккредитации каратэ в министерстве образования Японии и его преподавания в школах. (прим. выделено мной) В результате на сегодняшний день каратэ занимаются миллионы людей; что-то было потеряно, но обретено что-то гораздо большее. В любом случае, будо присутствует в нашем каратэ. Если вы усердно тренируетесь и глубоко изучаете каратэ, то поймете, что исконные принципы и техники все еще живы, только выглядят несколько иначе». Простите за обширную цитату, но, на мой взгляд, она достойна того, чтобы прочесть ее целиком. Я не встречал, чтобы известный мастер так проболтался.

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

Да, действительно, для того, чтобы достигнуть степени мастерства и «убивать одним ударом» необходимо изменить и собственное сознание, и собственный ум, изменить в себе массу качеств, став более гармоничной личностью. Но не надо ставить телегу впереди лошади. Речь идет именно о

совершенствовании от физических упражнений, от навыков боя, навыков борьбы к духовному изменению. Само по себе каратэ не содержит конфуцианских идеалов, не содержит буддийских принципов, а является искусством эффективной борьбы, способа самозащиты, выживания в бою. Проблема «закрытия» боевых искусств, подмены понятий, попытки выдать одно за другое не нова. Удивительно, но, читая книгу Я. Цунетомо «Хагакуре» («Сокрытое в листе», СПб, «Евразия», 1996г), я трижды (!) наткнулся на описание аналогичных ситуаций. Это 400 лет назад! Так на странице 49 помещены замечательные и весьма глубокие слова: «Плохо, когда преданность одному идеалу подменяется преданностью двум другим. Когда человек шествует по Пути Самурая, он не должен искать других идеалов. То же самое касается самого Пути. Поэтому неправильно изучать Путь Конфуция или Путь Будды и говорить, что это Путь Самурая. Если человек понимает это, он будет слушать проповеди о других Путиях, но при этом с каждым днем все больше постигать свой собственный». Потрясающее по пронзительности и актуальности высказывание. Трудно сказать лучше! А вот дополнить и уточнить можно. Там же на странице 103 читаем: «Тот, кто учит буддизму молодых самураев, совершает великую ошибку. Дело в том, что после этого они будут видеть вещи двояко. Но человек, который не направляет свои усилия в одном направлении, ничего не достигает. Буддизм под стать изучать старикам, которые ушли в отставку. Но если воин может двадцать четыре часа в день без усталости нести на одном плече преданность и чувство долга, а на другом смелость и сострадание, он будет самураем».

Ну и куда же без примера. Слова самураев никогда не расходились с делами; и автор «Хагакуре» приводит такой вдохновляющий эпизод чуть ниже на странице 139: «Господин Сима послал гонца к своему отцу, господину Аки с посланием, в котором говорилось: «Я собираюсь совершить паломничество в храм Атаго в Киото». Господин Аки спросил у гонца: - Зачем он собирается делать это? - Атаго – божество, покровительствующее стрельцам из лука, - ответил гонец, - а господин Сима желает добиться успеха в войне. - Это полностью бесполезно! – сердито ответил господин Аки. – Должен ли доблестный воин клана Набэсима ездить на поклон к Атаго? Нет, не должен. Даже если Атаго пожелает воплотиться в рядах противника, доблестный воин должен одним ударом разрубить его пополам».

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

20-е – 40-е годы XX века, как раз охарактеризовались повсеместным переходом от понятия «дзюцу» к понятию «до», то есть от «воинского искусства» к «Пути». Параллельно с этим стал стремительно (за каких-нибудь 10-20 лет) утрачиваться фокус на реальный бой, стала «закрываться» техника, убираться наиболее эффективные приемы и тактики.

Более того, одновременно с этим произошла странная метаморфоза. (Их было много за время существования боевых искусств.) Как раз к 10-20-м годам XX века относится период начала милитаризации японского общества, когда в массы стала активно внедряться мысль о японской гегемонии на Тихоокеанском побережье и в Юго-Восточной Азии. И боевые искусства вообще, и каратэ, в частности, было использовано в качестве

инструмента воспитания воинственного, я бы даже сказал, агрессивного духа у японцев. Что, по сути, противоречит идеологии боевых искусств. Агрессия и агрессивность, желание убить или покалечить противника, или победить его мешают ведению боя и отвлекают воина от задачи эффективного поражения врагов.

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

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

Несколько ранее на страницах 166-167 сэнсэй Мияхира так комментирует «вклад» Итосу в развитие каратэ: «Затем, - сообщил мне Мияхира, - Итосу упростил кату Мацумуры Найханги, привнес в нее современную форму, китайский винтообразный удар кулаком и создал каты Пинан: Сёдан, Нидан, Сандан, Ёндан и Годан».

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

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

Есть немаловажный лингвистический факт, в японском языке слово «гайдзин» означает одновременно и «иностранец», и «сумасшедший». Не надо забывать, что для любого японца, представители западной цивилизации - это всегда «белые обезьяны». Он по праву рождения считает себя стоящим несоизмеримо выше, нежели представитель западной культуры. Начиная с 50-х годов XX века, возникла экспансия японских боевых искусств вообще, и каратэ, в частности, на Запад. Вот тут на «белых обезьянах» по полной оторвались уже не только и не столько окинавцы, сколько японцы (то есть по миру начало победное шествие уже японское каратэ, чтобы Вам ни говорили в многочисленных Федерациях).

Кроме того, сразу после проигранной войны, японцы столкнулись с запретом боевых искусств американскими оккупационными властями. В этой ситуации многие организации, пытавшиеся возродить традиционные воинские техники пропагандировали сугубо спортивные, состязательные цели. Произошло третье закрытие каратэ. И окончательное превращение



искусства боя в условную формализованную спортивную гимнастику. А для того чтобы цикл завершился, справедливость восторжествовала и все вернулось на круги своя, можно сказать, что европейцы в «отместку» японцам, с радостью стали копировать формальные упражнения. В массе своей они отказались от исследования глубин, истоков, корней, и, по сути, превратили боевые, воинские искусства в некое шоу, которое отличается только тем, у кого больше ярких полосочек на кимоно, эмблем, нашивок и так далее.

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

И как завершение трагикомической ситуации произошел «реэкспорт» японского каратэ на Окинаву. В доступных источниках мне нигде не встретилось описание «японизации» каратэ на Окинаве. Да и вряд ли этот процесс можно «разложить по полочкам», четко расписав этапы и определив периоды. Скорее всего процесс ассимиляции проходил медленно и постепенно. Однако в интервью Бишопу у мастера Синтаро Ёсидзато (стр 199-200) описывается момент перехода каратистов на японские дзюдо-ги. «...те, кто обучался каратэ, тренировались в обнаженном виде, не считая набедренной повязки или длинных хлопчатобумажных трусов. Это практиковалось во время занятий на открытом воздухе в Осаке даже в холодное зимнее время. Однако... Бутокукай обязал каратистов во время публичных показательных выступлений демонстрировать свое искусство полностью одетыми.

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

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

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

В итоге все это вылилось в бесконечную гонку за черными поясами и победами, медалями и сугубо спортивными достижениями. Более того, японцы, после революции Мэйдзи предприняли попытку скопировать европейскую культуру, не поняв ее суть, копируя лишь форму, внешнюю

сторону. В итоге, отказавшись от своих корней, традиций, и обычаев, зависли над пропастью: лишившись своей культуры, и не поняв чужую.

ГЛАВА V. ЧТО ЖЕ МЫ ПОТЕРЯЛИ ИЛИ КАКИМ КАРАТЭ БЫЛО ИЗНАЧАЛЬНО  
Сразу хочу оговориться это наиболее спорное место моей работы. Поэтому любые конструктивные предложения, замечания, критика только приветствуются. Более того, я предлагаю, призываю всех читателей данной книги выступить в роли соавторов в попытке прийти до изначального варианта окинавского каратэ. (пишите на адрес о [kinawa-karate@yandex.ru](mailto:kinawa-karate@yandex.ru) Этот адрес e-mail защищен от спам-ботов. Чтобы увидеть его, у Вас должен быть включен Java-Script )

Важно понять, что **не бывает единственно правильной техники**. Что у каждого практика каратэ свое. Техника двухметрового однозначно будет отличаться от техники бойца ростом 1м 60 см. А сто килограммовый боец будет двигаться иначе, чем легковес. Молодой будет вести бой иначе, чем пожилой. Заметьте, я не считаю, что победит рослый, тяжелый, молодой. Я просто говорю: у разных бойцов разное каратэ.

Значит ли это, что «каратэ мое - как хочу, так и занимаюсь» («наш удав - как хотим, так и меряем»)? Конечно, нет! Просто есть путь каратиста, а есть путь шихана. Каратист практикует ту технику, которая ему нравится. Он изменяет технику под себя. Он может передать свой стиль, свое понимание боя. (Самым ярким примером такого подхода являлся Мотобу Тёкки, который, что любопытно, категорически отрицал, что создал свою школу.) Иногда, таким образом, создается «новая» («ничто не ново под луной») школа. Если приемник такого каратиста походит на наставника физическими данными, характером и пониманием сути боя, то созданная школа может закрепиться. А если нет, то мы имеем школу «одного мастера», коих в последнее время созданы сотни, если не тысячи (В качестве подобных примеров можно привести, и айкидо, и таоджиткундо, и кёкушин, и даже «Систему» Кадочникова.)

Эта же мысль отражена в книге А. Горбылева «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.133). «По этой причине в каратэ «сокровенные секреты» - это не нечто, что наставник передает ученикам, а то, что каратист рождает сам в процессе тренировки».

И практически об этом же М. Бишоп (стр.188): «Секретный принцип карате, по словам Хиги, заключается в следующем: «Это то, в чем занимающийся чувствует себя специалистом, то, что способен сделать только он один»». Но каратист не передает школу. Каратист может передать свое понимание школы. Школу, то есть эталонную технику для всех, передает шихан. А каждый практик возьмет из всей школы что-то именно для себя. Поэтому далеко не каждый высокий дан носит звание «шихан» (Хотя в последнее время наметилась тенденция к забвению и этой традиции.)

Как бы то ни было, у меня ясно сформировался критерий «правильной» (то есть изначальной, прикладной, боевой, эффективной и тд) техники: это приемы, выполнение которых не зависит от роста, массы, возраста и физических кондиций бойца. (Многочисленным адептам полноконтактных боев, рукопашникам и тд хочу задать вопрос: какой была бы ваша техника при весе 50 кг, росте 1м 60 см? И какой ваша техника станет в 70 лет? По прежнему лоукики и удары в корпус будете «держаться»?)

Существует весьма любопытное высказывание Тётоку Кьяна (М. Бишоп, стр.136): «Во время посещения Цудзи Кьян внушал этим своим ученикам, что для завершения программы обучения боевым искусствам, помимо

занятий каратэ, следует напиваться допьяна и общаться с проститутками». Само по себе это высказывание сильно напоминает дзенский коан- в том смысле, что можно бесконечно гадать, что же имел ввиду великий мастер. Однако, рискну предположить, что здесь речь идет именно о технике (да и, пожалуй, сознании), которая будет «работать» в состоянии крайнего опустошения, слабости и расслабленности (мужчины хорошо поймут о чем это я тут пишу) и алкогольного опьянения. Вот именно такая техника мне и представляется наиболее аутентичной, правильной, работающей. Но давайте дадим слово великим. А. Горбылев («Становление Сито-рю каратэдо», стр. 96). «Изучая ката, Мабуни Кэнва сформулировал теорию относительности техники каратэ. Суть ее заключается в том, что различие в антропометрических данных людей делают невозможным создание какой-то единственно правильной абсолютной техники. То, что подходит для одного бойца, может совершенно не подойти другому. Каждый прием имеет свои сильные и слабые стороны, может быть эффективно применен в определенной ситуации».

А вот уже А. Горбылев берет интервью у Конно Сатоси («Мастер каратэ в черной Москве, журнал «Додзё»№5 за 2004г):

А. Горбылев: В ходе своих исследований Вы, наверное, познакомились со многими знаменитыми мастерами каратэ. Кто из них оказал на Вас самое большое влияние?

Конно Сатоси: Ну, конечно же, мой учитель Икэда Хосю-сэнсэй. Сэнсэй Нагаминэ из Мацубаяси-рю. Он многое рассказал мне о ката Сэйсан. Сэнсэй Иха Котэро, президент организации Рюконкай.

Знаете, все сэнсэй очень разные, даже базовые технические действия у них зачастую различаются очень сильно. К примеру, сэнсэй Накадзато Дзээн очень любил стойку дзэнкуцу-дати и у него даже нэкоаси-дати очень похоже на укороченную дзенкуцу. А сэнсэй Симабукуро Дзэнрё предпочитал стойку сико-дачи и часто выполнял приемы с переходом из сико в дзэнкуцу. При этом оба они были ученики Киян Тётоку, и, казалось бы, их техника должна быть очень схожей... но дело все в том, что в технике есть суть, а есть второстепенные детали. Например, различия между стойками определяются тем, как вы располагаетесь по отношению к противнику, под каким углом развернуты к нему и, соответственно, какую технику можете использовать. Что же касается деталей, то они определяются индивидуальными особенностями и предпочтениями, и нельзя грести всех под одну гребенку, как это делают в унифицированном спортивном каратэ.

А Горбылев: Т.е, в принципе, у каждого мастера каратэ свое, если иметь в виду детали, но в сущности каратэ едино?

Конно Сатоси: Да, именно так. Вот таким, мне кажется, было то изначальное, исконное каратэ, которое я изучаю. Конечно, я не знаю доподлинно, каким оно было, но я пытаюсь узнать».

Еще пример из «Окинавского каратэ» (стр. 210), говорящий о том, что детали можно и нужно менять, главное оставлять неизменной суть. «При выполнении каты большие пальцы ног были направлены вперед, а не повернуты внутрь (как в ути-хатидзи дати). По словам Синсуке Канэсимы, который преподает Тодзан Рю, Сирома говорил Хигаонне, что ему гораздо удобнее делать Сантин таким образом, на что Хигаонна ответил что-то вроде того, что это хорошая мысль».

Об этом же говорят и известные мастера Шитокана. Вот 2 цитаты. Местами их откровенность сильно удивляет.

Интервью с Хидэтака Нишияма (Председатель ИТКФ, 9 дан, интервьюер Дон Уорнер, оригинал статьи находится по адресу <http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/18.html>): «

— Я заметил для себя, что форма ката зависит от исполнителя. Не должны ли они быть одинаковыми?

— Нет, не думаю. Ката может изменяться в зависимости от размера и способностей исполнителя. Тайна каратэ — добиться максимального эффекта при минимальном усилии, соблюдая правила движения тела. Мы не должны слепо копировать движения инструктора, мы должны стараться понять, что является причиной движения и как минимизировать его. Также важно понимать, что раньше не было стандартизации ката. Каждый инструктор преподавал по-своему и адаптировал ката для себя. Позвольте привести пример, как это влияет на ката, которое мы наблюдаем сегодня. В начальных движениях канку дай присутствуют два шуто укэ. Сегодня почти все поднимают руки слишком высоко, практически вертикально. Как объяснил мне Фунакоши-сэнсэй, изначально это движение выполнялось иначе. Сэнсэй Фунакоши был очень невысокого роста, и ему нужно было поднимать руки высоко, т.к. многие японцы были намного выше его. Он также сказал мне, что Итосу-сэнсэй был очень высоким и поднимал руки намного ниже. Поэтому необходимо адаптировать ката к индивидуальному телосложению. **Сегодня все копируют своих инструкторов, и лишь некоторые понимают истинное применение движений ката.** Ката — это лишь внешнее отображение внутреннего. Не поняв внутреннего, вы будете, как марионетка, исполнять бессмысленные движения».

Интервью с Кэйго Абэ (Главным инструктором JSKA, 8 Дан, интервьюер Томас Касал (Главный инструктор JSKA США, 6 Дан, оригинал статьи находится по адресу <http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/16.html>):

«

— Насколько важно напряжение коленей внутрь или наружу во время тренировки стоек?

— (смеется) Ах... забавные вещи приходят на ум. Популярной ошибкой среди занимающихся шотокан каратэ является намеренное преувеличение кривизны ног для хорошего внешнего вида стойки. Йошитака Фунакоши, сын Гичина Фунакоши, был немного кривоногим, и его ученики, подражая ему, начали чересчур раздвигать колени наружу. Необходимо сводить колени внутрь в стойках с разведением бедер наружу и разводить колени наружу в стойках со сведением бедер внутрь. Но все это надо делать естественно, чтобы не возникали проблемы с суставами. На колени должно действовать соответствующее давление внутрь или наружу, чтобы стойки были стабильными и в то же время подвижными».

Я надеюсь, что мы разобрались что переменчиво, а что неизменно. А вот следующий факт способен произвести эффект разорвавшейся бомбы. (По крайней мере, на меня произвел.)

А. Горбылев в книге «Становление Сито-рю каратэдо» (на стр. 101-103) приходит к весьма неординарным выводам: «... В этом отношении подход Мабуни Кэнва был гораздо более традиционным, чем подход Фунакоси, поскольку ранее на Окинаве базовая техника сама по себе, по-видимому, не изучалась, и ученикам, даже начинающим, сразу или после курса традиционной физической подготовки (как это было в школе Хигаонна) давали ката...

...в программе Сито-рю, которую подал для регистрации своей школы в Дай

Ниппон Бутоку-кай Мабуни Кэнва, отсутствовали разделы техники каратэ, которую сейчас принято называть «базовой» (кихон-вадза)...

...Отсутствие названий у этих технических действий, представленных в ката, свидетельствует, что они по отдельности не прорабатывались...»

Уфф,...вот после такого предисловия, давайте перейдем к исследованию изначальной техники окинавского каратэ

## КАТА

Давайте, начнем с ката, как фундамента каратэ. В качестве отправной точки, хотелось бы привести слова Мабуни Кэнва (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.110)): «В ката сплавлены воедино эти три важнейших элемента: вариации технических приемов, постановка дыхания и перемещение центра тяжести. Поэтому их нужно отрабатывать, уделяя самое пристальное внимание этим моментам», - пишет мастер». А несколько ниже (стр. 114): «...о тех качествах и навыках, которые позволяет приобрести тренировка в кумитэ, Мабуни Кэнва писал: «Кумитэ создает условия для практического исследования и изучения трех важнейших элементов ката: вариативности технических приемов, постановки дыхания, и перемещения центра тяжести. Что касается вариативности технических приемов, то кумитэ позволяет овладеть мгновенной реализацией различных технических приемов, изученных во время практики ката. Что касается постановки дыхания, то кумитэ позволяет достичь контроля над сменой «полноты» и «пустоты», что касается перемещения центра тяжести, то оно позволяет достичь легкости и свободы в перемещениях тела».

Из этого отрывка видно, какое внимание Мабуни уделял практике ката. Поэтому ничего удивительного нет в том, что именно он ввел в практику каратэ отработку применения ката в бою (А Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо» страница 94): «Неслучайно с именем Мабуни Кэнва связывают введение в практику каратэ бункай-кумитэ «поединков, построенных на анализе действий ката»... само слово «бункай» является ключом к пониманию методики работы с ката, которой пользовался Мабуни Кэнва при их изучении и исследовании. **«Бун» значит «делить на части», а «кай» - объяснять, истолковывать»**. Рассмотрение ката в такой перспективе открывало поистине неограниченные возможности выявления в действиях ката, выполняемых без партнера, различных смыслов, способов применения одних и тех же движений в зависимости от конкретных условий боевого взаимодействия в пространстве, времени и так далее.

Выявленные приемы можно было отрабатывать в паре с партнером в форме бункай-кумитэ – обусловленного учебного боя, предназначенного для изучения и отработки применения действий, зашифрованных в ката. В ходе такой тренировки ученик не только приобретал ясное понимание смысла выполняемых в ката движений, но и уточнял многие детали их выполнения: траектории движений, характер усилий (особенно в комбинациях) и т.д. Это новое знание, полученное через бункай-кумитэ, позволяло поднять практику ката на качественно новый уровень, сделать ее более эффективной».

А несколько ниже (на странице 138)А. Горбылев приводит слова наставника

Мабуни Кэнва: «... если рассматривать ката с точки зрения технической, то можно сказать, что они являются сокровищницей оружия, хотя каратэ – это боевое искусство, в котором не применяется оружие, каратист, овладевая различными способами использования рук и ног, превращает их в свое оружие. А способы использования рук и ног, т.е. техника, сокрыты в хранилищах под названием «ката» в несметном количестве. Причем каратэ располагает множеством таких хранилищ, и в каждом из них сокрыт свой особый вид оружия. Благодаря этому каратист может свободно извлекать из ката любые виды оружия, разрабатывать способы его применения, исходя при этом не только из его внешней формы (омотэ), но и из ее изнанки (ура) и даже из изнанки самой изнанки (ура-но ура), и овладевая различными способами его применения, освоить секретное искусство «бесчисленных перемен и превращений». ... Мы полагаем, что те, кто не ценят ката и утверждают, что главное всего – кумитэ, должны быть подвергнуты основательной критике».

Бишоп на стр. 202 цитирует слова известного мастера карате: «С точки зрения Ёсидзато, деление каратэ на различные стили осуществили тогда, когда осознали, что это сулит большую потенциальную выгоду.

«Фактически, - сказал он, - все каты очень сходны друг с другом, в конце концов, у человека только две руки и две ноги и диапазон его движений очень ограничен».

Он объяснил, что «не название и не движения в катах отличают и характеризуют стиль учителя, а интерпретация этих движений, т.е. технические приемы».

Как мы уже говорили, ката обладает принципом «голографичности». То есть в каждой форме содержится, по сути, вся техника. Это подтверждается тем фактом, что фундаментом Наха-тэ является ката Санчин, а основой Сюри-тэ – Найфанч. Практически все остальные каты (за редким исключением), известные на сегодняшний момент, а это более 60 лишь раскрывают те или иные стороны этих исходных базовых форм, делают какие-то техники более явными, более выпуклыми или служат для того, чтобы подчеркнуть какие-то темпоритмические особенности ведения боя. Изначально в этих двух ката фактически зашита вся техника и все возможности ведения боя.

Бишоп на стр.39 приводит весьма остроумное высказывание: «Общение с китайскими торговцами означало, что многие окинавцы имели возможность изучить китайский бокс, и среди них некоторые прославились своим знанием техники, другие, выучившие множество кат, но мало боевых приемов (выделено мной. Прим автора), презрительно именовались как исполнители «Ханчинь-ди» (бокса лентяя)».

В статье «Мастер каратэ в черной Москве» (журнал «Додзё» №5 за 2004г) А. Горбылев и сэнсэй Конно затронули тот же самый аспект:

«А. Горбылев: Меня очень привлекает личность Мотобу Тёки. Когда я проходил языковую стажировку в Японии в 1997 году, мне посчастливилось побывать в додзё у сэнсэя Мотобу Тёсэй, второго сына Тёки, и он очень многое объяснил мне относительно ката Найфанти. По словам сэнсэя, весь стиль Мотобу-рю представляет собой бункай – расшифровку – ката Найфанти, и другие ката, в сущности, не нужны.

Конно Сатоси: В принципе, это так, но я считаю, что идеальную систему подготовки бойца образуют три ката: Найфанти, Сэйсан и Вансю. В них используются сходные действия руками, и потому можно сказать, что всё каратэ стоит на ката Найфанти, но в Найфанти, Сэйсан и Вансю рассматриваются совершенно разные варианты взаимодействия с

противником.

Можно, конечно, по-разному истолковывать те или иные действия ката, но я полагаю, что в ката Найфанти зашифрована техника боя в положении строго боком к противнику. В Сэйсан та же техника работы руками приложена к ситуации фронтального столкновения. А в Вансю рассматриваются приемы маневрирования, предназначенные для ухода от фронтального столкновения с противником и выхода на атаку его сбоку по диагонали. При этом, подчеркну еще раз, используется о дна и та же техника рук».

Чуть ниже сэнсэй Конно продолжает: «Вокруг замка Сюри, где находилась резиденция рюкюского короля, жили многочисленные окинавские чиновники. Некоторые из них практиковали каратэ, и хотя они могли учиться в самых разных местах и у самых разных наставников, их всех объединяли под названием «Сюритэ». При этом, действительно, если проанализируем набор дошедших до наших дней ката, которые сейчас относят к Сюритэ, то мы увидим, что большая их часть пришла от мастеров, живших в Томари, причем в Томари многие ката практиковались в многочисленных вариантах. Что же касается Сюри, то там практиковалось очень мало ката, собственно, на память приходят только три: Найфанти, Кусянку и Годзюсихо (Усэйси)...

...Если мы возьмем старые варианты ката Найфанти или Сейсан, то нам сразу станет понятно, как применяются составляющие их действия в бою, причем они будут вполне надежны и эффективны. А, попытавшись проделать то же самое с современными версиями этих же ката, мы ничего не добьемся, техника представленная в них, неприменима для боя. Поэтому я верю в старину, разыскиваю старые варианты ката, пытаюсь восстановить систему их изучения. Так, по старой системе Сюритэ, обучение необходимо начинать с ката Найфанти. После него следует изучить Сэйсан. А далее – Вансю. Такова была система преподавания ката наставника Киян Тётоку, а она представляется мне очень логичной».

В статье А. Горбылева «Неистовый боец Мотобу» ( журнал «Додзё» №1 за 2003 год) приводится весьма интересный рассказ о том, как к ката относился один из самых известных бойцов начала XX века Мотобу Тёкки: «Несмотря на то, что весь стиль Мотобу Тёки был ориентирован исключительно на реальный бой, он не отказался от использования в тренировочном процессе ката. Из книги в книгу кочует утверждение, что Мотобу знал только ката Найхантин (Тэкки). Однако это абсолютный вымысел. До наших дней дошла, например, версия Мотобу известного ката Пассай (Бассай). Известно также, что он практиковал ката Усэйси (Годзюсихо) и, судя по всему, знал толк в других ката каратэ, хотя и не отработывал их (во всяком случае, в его книге имеется список основных ката окинавского каратэ).

Больше всего Мотобу Тёки любил ката Найхантин. Оценивая его исполнение этого ката, зафиксированное на фотографиях, специалисты утверждают, что оно ни в чем не уступало исполнению признанных "катовиков", например, того же Фунакоси Гитина, а может, и превосходило их. В целом Мотобу, несмотря на репутацию чистого бойца, относился к ката положительно, но требовал, чтобы при их отработке каратист постоянно держал в уме методы применения движений в реальной схватке. Например, при изучении Найхантин Мотобу акцентировал внимание учеников на важнейших технических особенностях. В этом комплексе есть движение, которое называется "намиаси" - "волновая нога". Обычно его

интерпретируют как зацеп собственной голенью ноги противника, атакующего прямым ударом ногой. Однако ранее это движение трактовалось как топчущий удар по стопе противника, и многие каратисты из всех сил лупили ребром стопы в пол, чтобы сымитировать прием. Мотобу же, хотя и выполнял это движение с полной выкладкой и с кий, настаивал на сохранении абсолютного равновесия и мягком беззвучном опускании ноги на пол. Он учил, что когда человек старается из всех сил ударить ногой об пол, он теряет равновесие, не способен защищаться и вообще изменяться адекватно вслед за движениями противника (Мотобу считал равновесие одним из важнейших факторов победы в бою). Кроме того, он требовал абсолютно точной фокусировки силы в ударах, и его беззвучное опускание ноги отнюдь не свидетельствовало о слабости самого удара - известно, что Мотобу именно таким движением сломал ногу одному из своих противников. По свидетельству Кониси Ясухиро, он рассматривал все движения под практическим углом зрения».

В другой статье, также посвященной Мотобу («Мотобу по прозвищу «Обезьяна» журнал «Додзё» №3 за 2003г) А. Горбылев приводит слова Марукава Кэндзи, свидетельствующие о том значении, которое Тёкки придавал ката: «...Он также сказал, что чувствует себя ужасно усталым, потому что постоянно анализирует ката, даже когда говорит с другими людьми...»

Хочу обратить внимание читателей, что ни в одном из бункаев, то есть парной расшифровке ката не существует «челнока». Обычно перемещение идет либо фронтально вперед, либо под углом 45 градусов вперед, реже применяется отступление назад под углом 45 градусов. И только в нескольких ученических формах встречается отход назад.

**Одним из важнейших аспектов практики ката является пробуждение, активизация и культивирование энергии.** Её можно называть по-японски – «ки», по-китайски – «ци», или на санскрите «прана», суть от этого не меняется. **Важным критерием правильного понимания и практикования ката является то, что после завершения формы, человек должен быть более отдохнувшим, свежим, сильным, нежели до начала.** Если вы сбили дыхание, вам тяжело, это означает, что вы неправильно практикуете данную форму.

Любопытный комментарий по этому поводу мне удалось найти в интервью Главного инструктора WSKF Хитоши Касуя, 8 дан (Майк Кларк, перевод Миронова В.В., Уколов Е.Ю. оригинал статьи находится по адресу [www.karatenomichi.ru/articles/interview/20.html](http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/20.html)): «...изучение ката очень важно. **Для меня ката — это медитация.** Дважды со мной случались странные вещи. Оба раза я выполнял ката сильно и быстро, и хорошо себя чувствовал. В это время ничего не видел вокруг себя — поразительное чувство. Когда я закончил, мое дыхание было естественным. Это необычный случай, особенно для занимающегося шотокан. Но в тот раз это было нормально. Не знаю причину. Это именно то чувство, которое я хочу ощущать каждый раз во время исполнения ката. Это моя основная цель во время тренировки ката. Конечно, очень **важен технический аспект, но следующим шагом является ментальный аспект.** Я часто говорю своим ученикам: **«Обращайте внимание на свое дыхание после исполнения ката!»** Если дыхание под контролем, тогда можно продолжать занятие. Небольшое учащение сердцебиения и потоотделение вполне естественны, но работа сердца должна быть в норме. Многие говорят, что ката — это дзэн



в движении, и я думаю, что это отличный способ практики...»

В книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.142) А.Горбылев приводит следующее высказывание Мабуни Кэнвы: **«Если человек тяжело дышит после исполнения всего лишь одного Пинъана или Найфанти, то это явное доказательство того, что он без толку задерживал дыхание во время упражнения»**.

В статье Алексея Горбылева, которая так и называется «Ката- коаны каратэ», я наткнулся на интересное сравнение. Ката в каратэ уподоблялись дзенским коанам. «С точки зрения дзен-буддизма коан, а вместе с ним и ката, выступают как "живое слово", неотделимое от просветленного сознания, **при достижении которого снимаются противоречия между субъектом и объектом**. Это не обычный логически связанный текст (такой текст в дзен-буддизме называют "мертвым словом"), в котором передается какая-либо информация. **Ката не читают, его переживают**. Сущность ката заключается не в получении какой-то информации, а в переводе субъекта (в процессе интуитивного созерцания им этого "живого слова") из обычного состояния сознания в просветленное.

Поэтому постижение ката возможно только в ситуации общения Учителя как носителя просветленного знания и ученика, общения явного или неявного... В этой идее лежит ключ к пониманию правильной практики ката. Если на начальном этапе обучения ученик загоняется в жесткую структуру движений и ритма, то после достижения просветления эта жесткая структура перестает для него существовать. Исчезают все субъектно-объектные отношения, открываются возможности для полноценного независимого творчества мастера на ином качественном уровне - на уровне просветленного сознания».

Аналогичных взглядов придерживается и известный мастер Ютёку Хига: «Таким образом, - пояснил Хига, - каратэ – это дзен (созерцание; буд.

Дхьяна); а каты – дзен в движении (дотэки дзен). **Цель каратэ –**

**это цель жизни**. Это подобно горе со множеством тропинок на ней, ведущих к одному месту, и это место – вершина горы. **И у мастера боевых искусств, и у священника и у музыканта одна и та же цель, однако они идут разными тропинками, таким образом, им понадобится разное время, чтобы достичь ее**». (Бишоп Стр. 186)

Чуть ниже на странице 218 уже упоминаемый нами мастер Тодзан Рю Синсукэ Канэсима высказывается в том же духе: «Он сообщил мне, что сначала на изучение каждой каты каратэ уходил один год, и каты рассматривались не просто как серия движений, похожих на танцевальные, а олицетворяли и заключали в себе весь процесс медитации в движении». По сути, ката представляет собой реальный бой с одним или несколькими безоружными или вооруженными противниками. **Одним из критериев эффективности и правильности выполнения ката служит то, что люди, наблюдающие его со стороны, должны испытывать чувство страха, это является наглядным доказательством того, что исполняющий ката, переживает его, как реальный бой с одним или несколькими противниками**. В этой связи приходят на ум кадры из фильма «Не отступать и не сдаваться», или в другом переводе «Тигр-каратэ». Главный герой фильма тренируется с воображаемым Брюсом Ли. Пропускает от него удары, падает, получая синяки, шишки, ссадины. Конечно, это лишь киношный спецэффект, трюк. Но такой подход можно

рассматривать как сверхзадачу, как идеал, к которому стоит стремиться. Когда вы набьете синяк об воображаемого противника, тогда можно говорить о том, что ваша форма совершенна.

В уже цитированном письме Итосу Анко («Окинавское каратэ» стр 170-171) содержится интересная рекомендация: «Во время тренировки вам следует представить, что вы на поле битвы. Блокируя и нанося удары, смотрите на противника пристально и свирепо... Все тренировки должны проходить с таким душевным настроем: в этом случае оказавшись действительно на поле боя, вы, конечно, будете во всеоружии».

Наставнику Итосу вторит Тэйджи Казэ, основатель WKSA, 9 дан (Мартин Фернандез Ринкон оригинал статьи находится по адресу [www.karatenomichi.ru/articles/interview/21.html](http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/21.html)): «Очевидцы говорили, что **когда Йошитака Фунакоши исполнял ката, у них появлялось чувство нависшей опасности**. Старшие инструкторы говорили, что исполнять ката надо именно так: окружающие люди должны чувствовать вибрацию, внутреннюю силу и решительность. Если зрители не чувствуют этого, ката исполнено неправильно, как гимнастика или танец». Во время своих тренировок я пытаюсь применять эти слова как критерии правильности выполнения ката. И предлагаю всем остальным практикам следовать подобным советам.

Сэнсэй Мабуни высказался на эту тему достаточно подробно (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо» стр. 110): «Отрабатывать ката нужно с таким настроем, словно бьешься с врагом. Тренировка без психологической концентрации легко сама собой превращается в игру, и в этом случае, сколь долго бы ты ни тренировался, ты не достигнешь успеха в овладении мастерством. Закалка тела и духа нужна вот почему. Когда дело доходит до настоящего боя, в душе поселяется страх, а тело перестает двигаться, и человек неожиданно терпит поражение. Поэтому есть очень большая разница в результате тренировки в ката в обычное время в зависимости от того, поведется ли она изо дня в день с соответствующим психологическим настроем или без такового.

Если во время тренировки так, как описано выше, ты опустишь плечи, расправишь грудь, **напряжешь область тандэна**, направишь взгляд прямо вперед, опустишь подбородок, напряжешь мышцы шеи и будешь наносить удары кулаками с такой силой, словно хочешь убить врага одним ударом (иккэн хиссацу-но икиои), то твой дух и тело постепенно укрепятся».

В контексте изучения и практики ката мне показалось весьма необычным (особенно для японцев) и любопытным следующее признание (Бишоп стр.210): «Часто, когда Сироме задавали вопрос относительно технических функций определенных движений и форм руки в катах, он признавал, что они ему неизвестны, и вполне категорично заявлял, что Итосу тоже не знал их предназначения, попросту объясняя, что они рассчитаны только для показа».

Если уже Итосу не знал смысла многих движений, то единственным ответом на вопрос: «А как же быть нам?» - может быть следующий. «По мнению Мияхиры, между различными стилями Сёрин, преподаваемыми на Окинаве, существует лишь незначительные отличия, но по сравнению с «ведущими свое происхождение от Сёрин» стилями, преподаваемыми в Японии, различие очень большое. Базовые формы, практикуемые в центральной Японии, настолько разошлись с окинавскими, что, по его словам, удары кулаком, блоки и удары ногами стали практически неэффективными.

Мияхира считает, что наиболее важно исправить базовые формы. «В прежние времена, - говорит Мияхира, - у учеников было принято посещать различных учителей каратэ и изучать у каждого его собственные, особые технические приемы, а также каты, в которых они наиболее сведущи; теперь, к сожалению, к подобной практике относятся неодобрительно», - пишет Бишоп на странице 178. Что же делать практикам каратэ? С одной стороны, рискну дать совет: все-таки необходимо посещать разные до-дзё и разных мастеров, чтобы брать у них самое лучшее. В противном случае каратэ перестанет жить, подобно колодцу, из которого перестали брать воду.

С другой стороны, вновь возьмем в руки «Окинавское каратэ». На странице 32 читаем: «Многие движения в традиционных катах могут казаться ненужными, но Накаима предостерегал против их изменений: вместо этого «следует анализировать каты, чтобы найти полезные элементы, которые можно было бы использовать в бою, и почувствовать, когда и как их использовать».

Об этом же говорит и А. Горбылев в «Становлении Сито-рю каратэдо» (стр.95): «Исследовательский подход, нацеленный, прежде всего, на извлечение информации из ката, предопределил особое отношение Мабуни Кэнва к этим традиционным упражнениям. В то время, как некоторые другие специалисты (например, Фунакоси Гитин) относительно легко изменяли ката, подгоняя их под свое понимание каратэ, под унифицированную базовую технику, темпо-ритмическую и силовую структуры движений, которые казались им наиболее рациональными, Мабуни стремился передать все ката в их исконном виде».

Думать – самая сложная работа, но за вас ее никто не сделает. Первые 20 лет практики каратэ я ошибочно считал, что достаточно найти хорошего сэнсэя, усердно тренироваться, потеть, набивать синяки и мастерство обязательно придет. Какая жестокая иллюзия. Через 20 лет я понял (да-да, я весьма сообразителен), что необходимо взять ответственность за собственное каратэ на себя. Что никто кроме меня самого не сделает ни одного шага! И что изучать, исследовать и продираться сквозь джунгли наслоений, подмен, манипуляций и лжи придется мне самому. Но давайте от лирики вернемся к практике ката, тем более, что Бишоп уже спешит с критерием правильности выполнения техники ката (стр 86): «Движения, отрабатываемые в катах Кодзё Рю можно использовать в боевых ситуациях в том же виде или с небольшим изменением (прим. выделено мной)».

А с чего же нам начать? И тут «Окинавское каратэ» дает нам ответ (стр 190): «Начинающие в его додзё сначала изучают движения базовой каты Найханги Сёдан. Им объясняют, что **они должны освободить тело от малейшего напряжения и полностью расслабиться во время выполнения каты, как бы танцуя**. Таким образом, ученик независимо от своего телосложения и конституции вполне естественно адаптируется к каратэ, и **внутренняя энергия (Ки) получает возможность беспрепятственно опускаться в нижнюю часть живота**. Освоив правильную динамику тела, ученик далее изучает точки, в которых он

должен сосредоточивать свою энергию. **«Внутренняя энергия, - сказал мне Накама, - поддерживает тело в состоянии**

**расслабленного напряжения»** . Парадокс! Для объяснения его Накама прибег к аналогии, приведя в пример твердый резиновый мяч, который, если его сжать и отпустить, восстановит свою первоначальную округлую форму».

Еще одно важное замечание. Мы уже достаточно много сказали о роли Итосу Анко в «закрытии» каратэ. (При этом у меня нет оснований сомневаться в реальности искусства прославленного мастера. Я только подчеркиваю не самые лучшие, если судить с точки зрения эффективности в бою, изменения, привнесенные им.) Так вот, существует точка зрения, что именно он переработал в Пинаны древнее китайское ката «чин-на». Вот, что по этому поводу пишет Бишоп (стр.167): «Тодзэ Накама рассказал мне, что Итосу выучил кату Чьян Нань, которой обучил его какой-то китаец, живущий на Окинаве, а затем переделал ее и упростил, превратив в пять базовых кат, назвав их Пинан, потому что китайское название Чьян Нань было трудно выговорить... Хороку Исикава, мастер стиля Сито Рю Синпана Сиromы, сделал предположение, что «Итосу создал свои пять кат Пинан на основании анализа каты Кусанку Дай».

В качестве еще одного аргумента цитата из все того же Бишоп (стр.166-167): «Затем, - сообщил мне Мияхира, - Итосу упростил кату Мацумуры Найханги, привнес в нее современную форму, китайский винтообразный удар кулаком и создал каты Пинан: Сёдан, Нидан, Сандан, Ёндан и Годан». Но деление и упрощение формы, к сожалению, не пошло на благо. И в настоящее время у практиков «Пинаны» или «Хэйаны» вызывают оскормину своей вопиющей нереалистичностью.

Более того, с именем Итосу связывают то, что в каратэ стали доминировать техники закрытого кулака, хотя в традиционных северных стилях ушу (откуда и пришла рукопашная техника на Окинаву) доминируют открытые кисти. Любопытное подтверждение я нашел в книге Алексея Горбылева «Становление Сито-рю каратэдо». На 110-й странице он пишет: «Все ката Мабунги разделял на «базовые» (кихонгата) и «мастерские» (кайсюгата- буквально «ката выполняемые с разжатыми руками»»). Очевидно, что техника открытой кисти диктует совершенно другую тактику, рисунок боя, отсутствие силовых ударов и вынуждает скорее применять точечные касания, нежели развивать пробивную мощь.

И еще одна рекомендация, взятая из статьи А. Горбылева «Ката- коаны каратэ»: «В таком случае правомерен вопрос о "правильной методике" занятий ката. На мой взгляд, она наилучшим образом описана в книге одного из крупнейших мастеров каратэ школы Сётокай-Эгами Сигэру: "Можно рассматривать ката как единение приемов нападения и защиты, но ката больше, чем только это. Ученик должен стараться познать дух мастера, создавшего данную ката, так как у ката есть собственная жизнь, и требуется пять-шесть лет, чтобы ею овладеть... Лучше всего начинать с изучения простой ката, такой как Тайкёку (лучше взять Найфанч или Санчин. И толку больше, и удовольствие получите. Прим автора), в составе группы, и чтобы кто-нибудь подавал команды. Нужно повторять ката десять, двадцать, пятьдесят, сто раз без перерыва. Вы не сможете сильно использовать свою голову, но не надо на это и надеяться. При этом вы должны упорно тренироваться, не заботясь о том, послушно вам тело или нет. Просто тренируйтесь напряженно - и все.

И что же произойдет? Что касается молодых людей, наделенных большой силой и энергией, то после десяти-двадцати повторений ката таким

способом они будут истощены, так как существует предел. Продолжая тренировку, они устанут еще больше, до такой степени, что не смогут стоять, станут задыхаться, а взор у них затуманится. Но они не должны прекращать тренировку. Продолжая выполнять ката в этом состоянии, они станут подобны автоматам и не смогут вкладывать в свои движения никакую силу. Попросту говоря, они не будут знать, что делают.

На этой стадии они заметят, что их движения стали мягкими и естественными. Разум стал бесполезен, а все движения теперь контролирует само тело.

Но даже тогда, если они услышат команду, будут реагировать на нее каким-то образом, хотя не обязательно на физическом уровне. В то же самое время они смогут постичь связь между ними и человеком, подающим команды, и связь между разумом и телом.

Движения тела и поток ощущений поначалу будут казаться очень странными, но потом исполнители успокоятся и, в конце концов, придут в состояние полного спокойствия и концентрации. Дыхание станет ровным, несмотря на энергичность движений.

Конечно, новичок не сможет выполнить это. Только после долгой практики ученик постепенно подойдет к такому состоянию. Только когда его тело будет отменно натренировано, он сможет достичь до такого уровня.

Не ограничивайте использование своей силы лишь низшим уровнем. Я думаю, что никто точно не знает свою физическую силу и способности. Вы будете думать, что не сможете продолжать, но, в конце концов, поймете неисчерпаемость энергии тела и разума. Вы должны бросать вызов этой энергии до тех пор, пока в самом деле не упадете наземь.

Во время тренировки такого типа все движения должны быть очень быстрыми, например, нужно выполнить ката Тайкёку за пять секунд. Но есть и другой вариант тренировки, который я бы порекомендовал.

Попробуйте выполнить ката Тайкёку за три с половиной или пятнадцать минут, не прекращая движения. Это окажется более трудным, чем выполнить ката быстро».

И в завершение главы снова слова Конно-сэнсэя из статьи «Каратэ-до Конно дзюку: Путь постижения боевых искусств» (перевод В. Натарова): "Разумеется, начинающие на своем уровне не могут сразу освоить сложную технику, однако они пробуют ее исполнение, понимают, что если что-то не получается, то стоит вернуться к ката. Таким образом, улучшается не только исполнение ката как такового, но и после повторного обращения к практической технике, заметно, что и качество ее исполнения тоже улучшилось. Так и происходит постепенное продвижение вверх по ступенькам освоения каратэ".

## СТОЙКИ и ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Похоже само слово «стойка» не очень удачный эквивалент, подобранный традиционному понятию «дачи» - «положение» или «позиция». По сути, речь идет о том, что некую стойку необходимо занимать только в момент кимэ, то есть приложения силы или усилия. Ходить или перемещаться в стойке, является верхом непонимания сути боя.

Существует древняя, как мир дилемма между устойчивостью и подвижностью. Похоже, окинавцы решали ее в сторону подвижности. Какой смысл устойчиво получить ногой в пах? Или если вам в устойчивой стойке сломают колено, или нанесут какую-то травму, несовместимую с

дальнейшим продолжением боя? Лучше ваш удар будет не на столько мощным, но зато вы сохраните подвижность и сможете маневрировать, неожиданно атакуя противника.

В книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр.132) Алексей Горбылев приводит слова Мабуни Кэнэя: «Если не уделять постоянно достаточного внимания отработке приемов маневрирования, считая, что любые действия противника можно блокировать руками, то в случае столкновения с вооруженным противником это приведет к настоящему краху... поэтому нужно хорошо понимать, что означают слова «каратэ – это приемы маневрирования и движения рук».

На странице 34 «Окинавского каратэ» М.Бишоп обнаруживаем подтверждение этому подходу: «Накаима советовал... **«Не забывайте атаковать жизненно важные точки, так как даже легкого удара в пах, глаза или нос вполне достаточно, чтобы дезориентировать противника. Тренируйте подвижность, а не устойчивость тела к ударам.** Не старайтесь приучить тело выдерживать удары, а обратите внимание на тренировку подвижности, чтобы вы могли молниеносно уклоняться от любой атаки».

Отсюда следует, что **окинавские стойки значительно выше и уже, чем японские.** По крайней мере, если их сравнивать со стойками Шитокана или Ситорию. На самом деле **все они соответствуют естественному и удобному положению тела, их не нужно отрабатывать длительное время.**

Так в статье «Неистовый боец Мотобу» (журнал «Додзэ» №1 за 2003 год) А. Горбылев пишет: «Если судить по его книге "Окинава кэмпо каратэ-дзюцу. Кумитэ-хэн", опубликованной в 1926 году (Мотобу не умел ни писать, ни говорить по-японски; видимо, кто-то записывал его слова под диктовку, одновременно переводя их на японский), он использовал естественные высокие стойки».

Эту же мысль на странице 84 приводит и Бишоп: «Камаэ, - сказал мне Кодзё, - никогда не должны быть напряженными, учитывая скорость, необходимую для атаки и контратаки».

Там же на стр184 читаем: «Сёрин Рю предусматривает естественные стойки, которые позволяют двигаться свободнее»

Для примера могу привести свое собственное наблюдение, что стойка дзенкуцу-дачи довольно высокая, значительно уже, чем ширина плеч, а задняя нога развернута практически фронтально (т.е. перпендикулярно фронту) . Это позволяет обеспечить лучшую подвижность и устойчивость в момент принятия данной стойки.

Бишоп на странице 114 приводит весьма глубокие слова (перечитайте их несколько раз: они и про засилье спортивной техники, и про настоящий бункай): «Аракаки до известной степени сожалеет о современной тенденции превращения боевых искусств в спорт и их коммерциализации, он вспоминал времена, когда не было ударов ни ногами, ни руками в верхний уровень (дзёдан), а учеников учили представлять себе, что они атакуют пах и область расположения жизненно важных точек на ребрах. «Хотя широкие стойки каратэ выглядят достаточно мощными, - объяснял Аракаки, - фактически они должны быть узкими. Эти широкие стойки были изобретены недавно японцами, которые основное внимание уделяют внешнему виду».

В статье «Каратэ-до Конно-дзюку: Путь постижения боевых искусств» (перевод В.Натарова) сэнсэй Конно особое внимание уделяет традиционным стойкам: «Однако принципиальное отличие в Конно-дзюку состоит в том,

что нет обычно глубоких стоек дзэнкуцу и кокуцу, все стойки высокие.

"Кихон кумитэ (первый комплекс) 1) с уходом в стойку нэкоаси вправо блокируем удар тюдан-цуки, 2) руку из блокирующего положения тут же переводим в положение удара дзёдан цуки, 3) с переходом наносим тюдан-цуки"

Изначально на Окинаве стойки были именно такими. Движения короткие, количество движений также меньше. Структура ката такова, что любое движение, благодаря использованию гамаку, мутими и тинкути может быть выполнено с большой силой...

Например, стойки дзэнкуцудати и кокуцудати, когда грудь нужно подать вперед, а бедра опустить как можно ниже, хороши для тренировок нижней части тела, однако в реальной ситуации ноги в этих стойках надолго остаются на одном месте, и из таких положений реально ничего нельзя сделать. Да и с точки зрения здоровья эти стойки вредны: заставляют бедра перенапрягаться и вызывают болезненные ощущения. Изначально дзэнкуцудати было таким положением тела, которое возникало после перехода вперед из естественного положения сидзэнтай, используя тобокухо, поэтому раньше в дзэнкуцудати верхняя часть тела была подана чуть вперед и стойка была неширокой. Раньше учили, что **дзэнкуцудати "убивает" подвижность тела, поэтому надо сразу же возвращаться в исходное положение сидзэнтай**. Это принципиально отличается от точки зрения, распространенной в современном каратэ. Если в нынешних соревнованиях по ката продемонстрировать ката, содержащие гамаку, мутими и тинкути, скорее всего, высоких баллов за исполнение не получишь: критерии оценки совсем другие»

Так **зачем же надо было изменять стойки?**- спросите вы, уважаемый читатель. Помимо очевидного желания скрыть настоящее искусство боя, напрашиваются еще, как минимум, 2 причины. Во-первых, это желание сделать каратэ красивым, а не эффективным. Во-вторых, тотальная коммерциализация каратэ. Это же, сколько можно «срубить» денег на обучении низким стойкам? Сколько раз ученики будут приседать, сколько ходить по залу с партнером на плечах, сколько будут растягиваться? А денежки капаят! А тут поставил человека, слегка подкорректировал, и все. Потому что мы все так (с небольшими поправками) ходим с самого детства, и учить нас этому как-то странно. Тогда за что брать деньги?

И в качестве подведения итога: «Кафу Кодзё рассказывал мне, **что одним из секретов старых стилей китайского бокса было отсутствие камаэ**» . (Бишоп, стр 85).

А что же означает эта, странная, на первый взгляд, мысль? Марк Бишоп (стр 214) словами известного мастера каратэ так расшифровывает её: «...от братьев Мотобу Канэсима узнал также секретные принципы рукопашного

боя, а именно: **камаэ (боевая стойка)**

# не имеет формы, защитный блок (укэ) тоже не имеет формы.

«Другими словами, - объяснил Канэсима, - нужно быть готовым защитить себя из любого положения или стойки, чем бы вы не занимались. Принимать боевую стойку, когда на вас нападают внезапно, означает почти неминуемое поражение. Не следует также думать о том, чтобы использовать определенный технический прием в конкретной ситуации – приемы должны быть спонтанными и естественными, а не придуманными заранее...»

Могу предложить вам, уважаемый читатель, один любопытный эксперимент. После команды «хаджиме», пока партнер принимает стойку, сблизьтесь с ним и ударьте. Скорее всего, вы победите: естественно, пока партнер принимает стойку, вы наносите удар. Кто одержит победу?

Рисунок перемещения только вперед и в бок. Нет шагов назад. Хотя на начальном уровне обучения показывают перемещения назад, но достаточно быстро проходят. Нет «челнока», соответственно, движения осуществляются либо фронтально вперед, либо под небольшим углом вперед и в бок. Как только вы дадите в руки вашему партнеру любое оружие, будь то палка, нож, арматура или меч, сразу поймете, почему я столь категоричен, почему я уверен в однозначности данного постулата. Другой возможности выжить, спастись из этой ситуации, чем двигаться вперед - практически нет.

Таким образом, если противник достаточно опытен и подготовлен, то он будет отшагивать вперед и в бок в другую сторону. И ваш бой превратиться в движение по кругу, что очень похоже на некоторые китайские стили, такие как, например, багуа-цюань.

Также для перемещения в традиционном окинавском каратэ характерен принципиальный момент: не существует разрыва дистанции, существует уход с линии атаки. И фактически все перемещения, все движения (яп. «таи собаки») основаны именно на уходе с линии атаки, при этом оставив противника в зоне поражения, в зоне досягаемости для ваших рук и ног.

**Если вы разорвали дистанцию, не закончив с ним поединок, не добившись его поражения, его смерти, то следующей атакой он убьет вас.** Еще раз: у него в руках палка, меч, арматура, нож, цепь или врагов несколько. Вот будет рад нападающий сзади, что вы идете спиной к нему.

Похоже, перемещения осуществляются на подушечках стопы (яп. «коши»), а не на всей ступне. При этом между стопой и поверхностью опоры расстояние должно быть не больше листа бумаги. Это придает телу положение устойчивого равновесия. То есть если вы резко меняете направление движения, то у вас есть запас прочности, запас устойчивости, обусловленный возможностью постановки ноги на пятку.

С другой стороны, небольшой наклон корпуса вперед (с прямой спиной), создает возможность для вкладывания веса в ваши удары или броски. Кроме того, такая постановка стопы делает ваши перемещения более стремительными.



## ЗАЩИТА

Что касается принципов защит, то в окинавском каратэ не делается акцент на применение физической силы. Это и понятно: иначе тяжелый всегда будет побеждать легкого, сильный - слабого, здоровый - тощего. Однако в чем же здесь искусство? Для того, чтобы победить слабого не надо заниматься каратэ. В то же время существует множество легенд, описывающих как старенький мастер ростом чуть выше 150 см и весом чуть больше 40 кг раскидывал толпы врагов. Слышу-слышу голос далекого читателя. Даже если эти истории сильно приукрашены (японцы и окинавцы это любят, эхх...), и в реальности происходила одна из сотни рассказанных, то и это, на мой взгляд, убедительный аргумент, чтобы докопаться до сути примененных техник.

В традиционном каратэ эффективность блокирования достигается за счет скорости и правильной траектории. В связи с этим классификация защит Мабуни Кэнва на 5 типов, весьма распространенная в современном каратэ, представляется весьма спорной, если не сказать натянутой. Не надо забывать, что классификация была приведена в 30-е годы XX-го века, когда Мабуни активно пропагандировал каратэ уже в Японии. На странице 144 книги «Становление каратэдо Сито-рю» А. Горбылев цитирует основателя Сито-рю: «Я сразу же хочу предупредить Вас, что те 5 принципов защиты, которые я перечислю далее, я вывел сам путем самостоятельного анализа ката каратэ и кумитэ».

Согласно его классификации существует 5 основных принципов защиты. Первым обычно выделяют «рака» – «падающий цветок». То есть, по сути, речь идет о жестком блокировании ударной конечности противника. Образ, который при этом обычно всплывает, надо ударить по дереву так, чтобы с него осыпались цветы. В связи с подобными «советами» напрашивается несколько вопросов. Что делать, если противник сильнее меня? Что делать, если он массивнее? Что делать, если у него оружие, например, меч? **Кто-то хочет блокировать рукой острие клинка?** Кто-то хочет блокировать арматуру или палку с гвоздями или нож? Более того, не надо думать, что вы самые сильные! Всегда найдутся люди, которые вас массивнее, жестче, агрессивнее. И противопоставлять силе свою грубую силу, по меньшей мере, не дальновидно.

Современное каратэ, по сути, ассоциируется с жесткими блоками. Какие блоки входят в кихон практически всех стилей? «Станный вопрос», - ответит любой практик. «Конечно, аге (джодан) – уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай. Ну и еще, возможно, шуто-уке». Однако, с точки зрения применения жестких блоков, их удел в бою это редчайшая возможность нанести удар по ударной поверхности. **Как часто, хотя бы в соревнованиях (не говоря уже о драке) удается провести жесткое блокирование?** А ведь правилами практически всех федераций они разрешены.

Но, кроме выставления локтя под удар ногой (который, кстати говоря, нигде не рассматривается как отдельный элемент техники), на практике никаких жестких защит и не бывает.

Таким образом, давайте резюмируем: **техника жесткого блокирования имеет право на существование, но ее прикладная ценность сильно раздута теоретиками.** Произошло это, скорее всего, из-за неверного понимания такого способа блокирования. **Аге-, сото-, учи-уке, гедан-барай – это сверхэффективные «блокоудары», а не жесткие блоки.**

Но подробнее об этом ниже.

Второй метод «рюсуй» – «текущая вода». Смысл этого подхода в мягком блокировании, в отведении удара и перенаправлении силы. Скорее всего, этот принцип действительно практиковался на Окинаве, существует и применяется он и поныне. Об этом мы уже говорили, обсуждая названия разных стилей. Помните **стиль «пангай ноон рю» и его «жесткие удары и мягкие блоки»?**

Третий подход «куссин» – «сжатие – разжатие». Суть данного принципа – переход из длинной стойки в более короткую, из высокой в более низкую. Ситуация такова, что здесь происходит кратковременное увеличение дистанции. По сути, вы открываете возможность противнику развить свою атаку. Отойдя на шаг назад, или укоротив свою стойку, таким образом, разорвав дистанцию, вы открываете путь для того, чтобы противник развивал свои атакующие действия.

Вряд ли стоит рекомендовать такой подход. Для скептиков еще раз повторюсь: все вопросы снимаются автоматически, если дать палку или другое оружие в руки партнеру, или попробовать вести бой с несколькими агрессорами.

Четвертый класс защит «тэнъи» – «смена положения». Здесь речь идет об уходе с линии атаки с одновременным защитным действием. Чтобы эта тактика имела право на существование, очень важно не путать уход с линии атаки и разрыв дистанции.

Еще раз, разница между этими понятиями огромна: уход с линии атаки обеспечивает вам защиту от действий противника (он по вам не попадает и позволяет вам одновременно, без дополнительных перемещений, применить технику против него). Как только вы разрываете дистанцию, это называется «челнок», и в открытое пространство обязательно устремится противник. А его друзья, стоящие позади вас, с радостью встретят жертву, идущую к ним спиной.

Более того, только уход с линии атаки позволяет применить технику одновременного (т.е. без дополнительных перемещений) блокирования и нанесения удара разными руками, встречающуюся в многочисленных ката. В отличие от блокуударов, где подобная техника выполняется одной рукой. При разрыве дистанции предполагается, что после этого обороняющийся входит на дистанцию удара и наносит свой удар. Но это в спорте. В реальной ситуации удары никогда не следуют одиночными, всегда (!) будет лететь серия. Возникает вопрос, как только вы сделали шаг назад, противник наносит второй, третий, четвертый и так далее, до тех пор, пока не заканчивает с вами. Поэтому такой подход я считаю одним из способов закрыть настоящее каратэ, спрятать его суть.

И, наконец, пятый подход «хангэки» или «встречная атака». Вот это мне кажется, одним из основных, одним из фундаментальных положений в защитной технике окинавского каратэ. По сути, эффективность настоящего каратэ основывается, во многом на этом принципе. Речь идет о том, что на одно движение противника, то есть на один его удар вы успеваете нанести блокирующее и ударное действие одновременно. То есть на один такт противника вы совершаете два своих такта. Самым наглядным примером является техника цки-уке. Когда в ответ на цки противника из правосторонней стойки (правая нога впереди), допустим, правой рукой в уровень чудан (средний уровень), вы отвечаете своим цки из левосторонней стойки левой рукой в уровень дзэдан (верхний уровень). Таким образом, одновременно происходит блокирование и контрудар.

Цитаты, приведенные ниже, можно интерпретировать и как указание на блокоудары (т.е. блок и удар одной рукой на один такт) и блок и удар на один такт, но разными руками. Что именно имели ввиду уважаемые наставники – решать вам. Но, думаю, что по большому счету, противоречия между этими двумя подходами нет. Все определяется тактичным рисунком реального боя. Можете ли вы использовать вторую руку? На каком удалении и как расположен противник?

Опять Бишоп (стр. 86):

«Основные правила для спарринга и боя таковы:

**Не используйте при атаке сложную технику;**

**Двигайтесь так, как будто вы на пружинах;**

**Отражайте и наносите удар одновременно** (выделено мной. Прим автора).

Кафу Кодзё считает, что блоки в Годзю Рю и Уэти Рю слишком размашисты, чтобы быть эффективными».

Похожую технику можно наблюдать в винчуне, в пропагандируемом в свое время Брюсом Ли таоджинкундо, претендовавшем на какую-то сверх эффективность. (Реклама- двигатель торговли. Это понятно.) Как видим, эта эффективность не была в диковинку для окинавских мастеров.

Более того, очень важно не выполнять последовательно блок, а за тем удар, потому что тогда на один такт противника вы совершаете один свой такт. Ваш блок на его удар. Вы не успеваете нанести следующий удар, потому что уже летит его, он навязывает вам свою модель поведения, вы проигрываете инициативу. Таким образом, он бьет вас, а вы сражаетесь с его ударами. Проигрыш в этом случае вам обеспечен.

«Накадзато – один из немногих учителей на Окинаве, кто принимает участие в свободном спарринге со своими студентами, которые признаются, что им не удается даже приблизиться к нему на расстояние удара, потому что и небольшое преимущество с их стороны сразу же сводится на нет встречным ударом, наносимым одновременно (выделено мной. Прим автора) с парированием их удара», - пишет Бишоп на стр. 198.

Мабуни Кэнва говорит о том же самом (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо», стр.131-132): «... блок одновременно является и атакой, таким образом, то, что все ката каратэ начинаются с блоков, выражает истинное достоинство каратэ, в котором приемы защиты одновременно являются приемами нападения...

...В каратэ же, где оружием является само тело, демонстрируется чудесность (мё) нераздельного единства пассивного и активного, поскольку защита одновременно является и нападением». Эту цитату почему-то часто воспринимают как указание на жесткие блоки. Но такая трактовка совсем неоднозначна. Мастер вполне мог иметь ввиду и блокоудары.

В следующей цитате Бишоп (стр.170) мастер Итосу Анко излагает весьма любопытные мысли: «Следует отрабатывать приемы внешней техники Тодэ один за другим, многократно. Так как эти приемы передаются устно, обратите внимание на их объяснение и решите, когда и в какой ситуации можно было бы их применить. Сблизьтесь, отразите атаку, одновременно нанося встречный удар, освободитесь – это правило торитэ (освобождение рук)».

Информации, конечно, маловато. Однако, давайте, попробуем интерпретировать слова мастера. Наиболее содержательной мне показалась последняя фраза. «Сблизьтесь»- это слово я понимаю как указание на движение вперед (то есть, нет разрыва дистанции, есть только вход).

«...Отразите атаку, одновременно нанося встречный удар...»- для меня это указание на блокоудар, то есть совершение двух действий (блок и удар) за время нанесения противником одного удара. И, наконец, «освободитесь»- на мой взгляд, здесь мастер как само собой разумеющееся (как обычную тактику) рассматривает вариант того, что изначально враг вас захватил и затем пытается нанести удар. Если это так, то весьма любопытно выглядит последовательность выполнения техники: сначала блокоударьте, а затем освобождайтесь от захвата, если он все еще держит (мертвые, как известно, не хватаются). В свое время я сформулировал это так: «Лучший способ освобождения от захвата- это удар».

И снова Бишоп (стр.192): «Многие из кат, которым сегодня обучают, - объяснил Накама, - являются упрощенными вариантами китайских форм и в основном состоят из приемов, включающих блок и последующий удар, причем они выполняются как два отдельных движения, в отличие от первоначальных, **подлинных китайских приемов, в которых блок и удар выполняются как одно движение**. В окинавских вариантах этих китайских кат удар обычно наносится плоским, сжатым кулаком, хотя первоначально использовались любые формы руки».

«Говоря другими словами, «в нападении заключена защита, а в защите присутствует нападение», - подводит Бишоп итог на странице 260.

Поэтому очень важно перейти к блокоудару, а от него к удароброску. Таким образом, на один такт вы совершаете два движения – защиту и удар одновременно. А в идеале необходимо совершить 3 ваших движения на одного врага: блоко-ударо-бросок. Это как раз можно назвать «иккгирихисацу»- убить одним ударом.

Рискну предположить, что в следующем абзаце (Бишоп, стр.263) мастер имеет в виду именно блоко-ударо-бросок: «Сэйкити Уэхара утверждал, что после овладения этими приемами можно осилить противника, обрушив на него водопад технических приемов, которые вытекают один из другого».

Давайте закончим с этим аспектом словами Мабуни Кэнвы (А.Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо», стр.145): «... здесь хочу сказать, что если вы не будете торопиться и продолжите изучение корней искусства каратэ, то незаметно достигните такого уровня, когда бесконечные варианты приемов как бы сами собой начнут изливаться из вашего тела».

Ну, хорошо. С классификацией и подходами вроде немного разобрались. Но самый главный вопрос пока не осветили: в чем смысл защиты, ее сверхзадача? **Главная задача защиты состоит в разрушении камае**

**противника, то есть такого положения тела противника, при котором он может создать кимэ, то есть приложить силу**. Если враг не может создать усилие, то фактически он беспомощен в данной ситуации, и уже проиграл. В следующее мгновение вы любым удобным способом поставите точку в поединке. Это и есть победа до борьбы в первом приближении (на эту тему сказано очень много и здесь я не буду пересказывать чужие точки зрения, хотя в данной работе я уже касался этого постулата).

В общем случае существует два основных подхода к разрушению камае. Первый подход состоит в том, что вы уклоняясь от ударов приближаетесь на такую дистанцию, на которой противник ничего не в состоянии с вами поделаться. И это можно условно назвать пассивным разрушением камае. Вы занимаете центр его физического тела, одновременно с этим смещая проекцию центра масс противника за площадь опоры. То есть вы ставите его в такое положение, при котором он не может создать физическое усилие.

Я долго удивлялся: почему в каратэ ничего не говорится о важности борьбы за центр противника? Ведь очевидно, что весь бой- это борьба за центр врага. После захвата его центра, вы победили. И совсем не важно как именно вы этого добьетесь: ударом, броском, удушением, болевым... Более того, любой настоящий бункай любого настоящего ката приводит к захвату центра врага (см. например бункай Найфанч). Вернемся к начальному вопросу: захват центра важнейший аспект схватки, а он нем ничего не говорят? Наставник Мотобу дал ответ на мучивший меня вопрос (А. Горбылев «Неистовый боец Мотобу» журнал «Додзё» №1 за 2003 год): «Основное внимание он уделял защите и поражению центральной линии тела. Например, его ученик, основатель школы каратэ Синто Дзинэн-рю Кониси Ясухиро вспоминает, как Мотобу Тёки неустанно повторял ему: "В тодэ есть только один секретный принцип. Суть его в том, чтобы **защищать и атаковать центр человеческого тела**". Оказывается – это настолько важно, что считается секретным принципом.

Наставник Мотобу одной фразой дал ответ сразу на два вопроса. Во-первых, подтвердил правильность моего предположения. Во-вторых, объяснил, почему об этом все молчат.

Вторым способом разрушения камае является активное блокирование и проведение удара с сокращением дистанции. Такой подход можно назвать активным способом. То есть разрушение камае происходит на более ранней стадии развития удара противника, что позволяет вам еще раньше перехватить инициативу и еще раньше нанести противнику поражение. И отсюда сразу следует совет для практикующего каратэ: необходимо научиться прикладывать силу в любом положении. Один из основополагающих принципов каратэ звучит: в каратэ нет камае. Это означает, что **из любого положения надо уметь прикладывать усилия. Это, кстати, хорошо перекликается с идеями тайцзи-цюань.**

Кроме вышеперечисленных, есть еще один очень важный аспект: нет принятия ударов на себя. Такая практика является пагубной и сказывается на состоянии здоровья бойца в любом случае. Кроме того, противник может быть вооружен. Я думаю, вряд ли кто-то захочет принять удары палки, арматуры, ножа или меча на тело. Кроме того, голову, как известно, не набьешь, что показывают недавние бои Федерации Кёкусинкан против китайских бойцов саньда.

Итогом отсутствия практики работы в голову и постановки надежной защиты от подобных ударов, явились два поражения со счетом 5:0.

Вначале, была разгромлена японская команда. А затем, при попытке взять реванш - российская.

## ТЕХНИКА НОГ

Похоже, изначально удары ногами наносились в средний и нижний уровень, то есть от плавающих ребер и ниже. В древних вариантах ката не видно ударов выше плавающих ребер. **Высокие удары присутствуют только в китайских версиях ката**, то есть тех версиях, которые были заимствованы в относительно позднее время, то есть где-то в конце XIX-го в начале XX-го века. И окинавские мастера каратэ, занимавшиеся синтезом и изучением боевых искусств, не успели изменить уровни ударов ногами.

За доказательствами обратимся к Бишопу (стр.54): «Подобным же образом он считал, что, используя удары ногами в верхний уровень, боец открывает себя для встречных ударов, которые могут быть нанесены ему

одновременно с парирование ударов. Миядзато, бывало, говорил, что каратэ – это защита от четырех противников, не от одного».

Ему же вторит Мотобу Тёкки (Горбылев «Неистовый боец Мотобу» журнал «Додзё» №1 за 2003 год): «... Ногами он бил только в колено, пах и живот. Эти удары у него обладали исключительной силой. **По свидетельству очевидцев, в одном из поединков он, словно спичку, одним легким "щелчком" сломал противнику ногу**» .

Снова обратимся к Бишопу на странице 42 он приводит слова известного мастера Рюэй Рю Кэнко Накаима: «...Куниси однажды сказал Хигаонне: «Если бы мне не повезло, и ты ударил бы меня ногой, то моя нога была бы наверняка сломана», на что Хигаонна ответил: «Если бы ударил меня кулаком, я бы, несомненно, был повержен в прах». Я много раз читал эти строки, но все время проходил мимо главного указания: Куниси даже не предполагал, что ногой можно бить куда-то кроме ног! И действительно, сразу же за этим Бишоп пишет: «Накаима описывал спарринг Хигаонны как «легкий, отличающийся необычайной работой ног и быстрыми ударами ногами в нижний уровень» (прим автора выделено мной). Таким образом, прочная постановка стопы, устойчивые стойки, что характерно для современного Годзю Рю, противоречат стилю Хигаонны, и похоже на то, что, подобно многим учителям своего времени, он от многого воздерживался при обучении техники боя». (Еще одно указание на закрытие каратэ!)

**Изначально вероятно было всего два удара ногами – это мае-гири и микадзуки-гири.** Представляется интересным и замечание Сенчукова Ю.Ю в его книге «Да-дзе-шу». О том, что из микадзуки-гири можно нанести любой удар ногой, то есть он может использоваться, как промежуточная форма для различных ударов ногами. «Обратите внимание на двух бедных родственников, незаслуженно обделенных вниманием – это ВЕЕРНЫЕ ПИНКИ внутрь и наружу или, согласно общепринятой классификации каратэ, микацуки- гэри и ура- микацуки –гэри. Из них можно вывести практически любой удар, поскольку они включают в работу наибольшее количество мышц ноги и тела. Выполняя веерные удары, вы создаете основу для практически любого удара ногой». (Ю.Ю. Сенчуков «Да-дзе-Шу», стр.74). Это, возможно, позволяло мастеру отрабатывать различные окончания из промежуточного положения микадзуки-гири.

Возможно, еще практиковалось йоко-гири. В старых вариантах ката удар йоко-гири встречается крайне редко. Это всегда наталкивает на мысль о позднем заимствовании. Однако, мне довелось слышать интересную версию (от Богатенкова В.В. 4-ый дан Сито-рю Сито Кай), интерпретации задней ноги в стойке зенкуцу-дачи в катах как скрытое указание на йоко-гири. Так это или нет, судить не берусь. Решать Вам, уважаемый читатель. И в качестве еще одного аргумента, цитата из «Окинавского каратэ». На странице 150 Бишоп так описывает технику сына известного мастера Сёсина Нагаминэ (ранее уже упоминавшегося нами) Такаёси Нагаминэ: «У него были быстрые, энергичные движения и отличный боковой удар ногой (ёко-гэри)». Стиль Мацубаяси Рю ведет свое происхождение от Тётоку Кьяна, Тёдзина Куба, Кодацу Иха и Тёкки Мотобу. Таким образом, он вполне может считаться традиционным окинавским каратэ. И значит йоко-гири изначально присутствовал на Окинаве. Однако, данный аргумент выглядит не безупречным: мастер может заимствовать ту или иную технику...

Однако, доподлинно известно, что **маваши-гири ввел в практику сын Фунакоши Гичина Гиго.** Так же

новоделом, точнее современным заимствованием из других стилей являются ура-маваши-гири, ура-микадзуки-гири и другие маховые амплитудные удары. На счет уширо-гири мне не удалось собрать достоверную информацию, но отсутствие этого удара в древних формах окинавских ката, на мой взгляд, указывает также на позднейшее заимствование.

Очень важно сказать и о положении стопы. Однозначно можно говорить о том, что нет удара ребром стопы. Возможно, есть удар ребром пятки стопы, если мы говорим о йоко-гири. И соответственно, нет ударов подъемом стопы. Для того, чтобы убедиться в истинности этих слов, достаточно в первом и втором случаях осторожно ударить по тяжелой груше ребром стопы или подъемом стопы. И то и другое может привести к серьезной травме. Поэтому если кто-то хочет убедиться на практике в том, о чем я пишу, не делайте этого слишком сильно.

Мае-гири традиционно возможно наносилось пяткой, при условии, что пальцы ноги оттянуты на себя. Такая ударная поверхность позволяет добиться ужасающей жесткости удара. Но автора этих строк насторожило заявление одного из практиков тайцзи-цюань, сказавшего о том, что **удары пяткой опасно сказываются на течении ци в организме**. С другой стороны, **пятка с точки зрения анатомии, представляет собой сочленение многочисленных мелких косточек, которые очевидно не могут быть прочными**. Поэтому нанесение мае-гири пяткой можно рассматривать, как один из вариантов возможного применения, но далеко не единственный.

Помимо этого, скорее всего, более распространенным вариантом следует считать нанесение мае-гири коши (тюсоку), то есть подушечкой стопы под пальцами. Это позволяет удлинить дистанцию поражения, но уменьшает жесткость нанесения удара и может привести к травме пальцев.

Ну и, наконец, Марк Бишоп из главы в главу указывает на то, что традиционные мастера наносили или наносят удары ногами, используя большой палец ноги. По этому поводу Марк Бишоп пишет, например, (стр193): «Хотя Накама считает, что удар, наносимый подушечкой стопы (тюсоку), идеален для спортивного каратэ, однако, он полагает, что передний удар ногой (маэгэри) будет наиболее эффективным, если в качестве оружия использовать кончик большого пальца ноги».

Поскольку эту технику я так и не отважился попробовать, не берусь ее комментировать, оставляя для размышлений и возможных исследований читателям этой книги. Единственно, что хочу заметить в этом контексте, что температура воздуха на Окинаве зимой (!) +20С, а летом достигает +30-40С. Естественно, что традиционно окинавцы ходят в сандалиях на босую ногу. На территории же РФ половину года холодно, а другую очень холодно. Поэтому нанесение ударов пальцем ноги в российских условиях выглядит абсурдным.

Микадзуки-гири, скорее всего, наносился подушечкой большого пальца ноги («дзё-сокутэй»). Как отдельную тему для исследования можно рассматривать идею применения мае-гири, микадзуки-гири в качестве одновременно блока и удара ногой. Прямых указаний на подобную технику мне встречать не доводилось, но раз существует техника блокоударов руками, рассуждая по аналогии, вполне возможно предположить и выполнение блокоударов ногами. Нечто похожее демонстрируют мастера Винчунь, выполняя технику чисао ногами, то есть так называемых «липких ног». Возможно, на Окинаве практиковалась некая подобная техника. Но говорить однозначно об этом сложно.

Что можно говорить достаточно уверенно и убедительно это то, что изначально не было хики, то есть отдергивания ноги при ударах ногами в нижний уровень. Одергивание практиковалось только при ударах в средний уровень, то есть в пах и уровень плавающих ребер.

Вызывает удивление готовность современных каратистов отдать завоеванное пространство. Какой смысл в одергивании ноги? Если удар достиг цели, отлично, значит, противник либо прекратил сопротивление, либо, по крайней мере, получил ощутимый урон. Если удар не достиг цели, то все равно необходимо развивать атаку, переходить к другим действиям ногами, толчкам, броскам и так далее. Но не отступать, и не отдавать инициативу. И в этой связи представляется наиболее разумным положением для только что ударившей ноги (естественно, при реальности с точки зрения дистанции) постановка ноги на ногу противника, тем самым, ограничивая его подвижность, лишая его инициативы, и связывая его дальнейшие действия.

#### ТЕХНИКА РУК

Что касается ударов руками, то основные подходы в технике аналогичны ударам ногами. Прежде всего, хочется отметить, что, скорее всего, и здесь нет хики. Аргумент тот же самый, это немотивированное отступление. Зачем отдавать уже завоеванное пространство? Если удар достиг цели, то вы нанесли урон или поражение противнику, и надо развивать атаку. Если удар не достиг цели, то тем более, надо развивать атаку, иначе вы сейчас проиграете. Хотя нет, не проиграете, проигрывают в спорте. Вы сейчас умрете или будете покалечены. Поэтому **хики, как одергивание руки не мотивировано.**

В статье «Неистовый боец Мотобу» (журнал «Додзё» №1 за 2003 год) А. Горбылев подтверждает эту точку зрения: «...Мотобу часто выполнял блоки и удары без отдергивания второй руки к бедру (хикитэ)».

Неожиданное подтверждение этой точки зрения я получил в статье Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнна «Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо)» (перевод А Горбылева журнал «Додзё» №3 за 2003 г.) «Какэтэхики» - сокращенное название снаряда, предназначенного для отработки прихватов (какэтэ), притягиваний противника к себе после захвата его руки (хикитэ) (выделено мной. Прим автора), ударов локтем (хидзи-атэ) и уколов пальцами (нукитэ)». Мне (как и большинству занимающихся) говорили, что «хикитэ» означает «отдергивание руки после нанесения удара», а не «натягивание врага на удар».

Речь не идет об остановке руки и замирании, речь идет именно о продолжении, развитии атаки. Ни в коем случае нельзя «отдавать» руку на захват. Надо атаковать яростно и стремительно, вынуждая противника реагировать, навязывая ему свою инициативу: толкайте, бейте, хватайте, душийте.

Раз уж мы заговорили о захватах, еще несколько мыслей (точнее цитат из Бишопы) на эту тему. На стр.92 наставник Кафу Кодзё говорит: «Всегда помните: никогда не продолжайте держать противника после захвата, или вы станете легкой целью для контратаки». В свое время для себя я этот подход сформулировал так: в захвате главное это вовремя отпустить его. На стр.111 Бишоп акцентирует еще один важный аспект захвата:



«Основное правило при использовании этих захватов заключается в следующем: «Хватайте слабого противника крепко, а сильного противника легко».

Что касается макивары (доска для нанесения ударов), то здесь тоже больше вопросов, чем ответов. Традиционно считается, что макивару в арсенал тренировки каратистов ввел Мацумура Соко. То есть до середины-конца XIX века макивара не применялась каратистами для отработки ударов. Познакомившись с японским кен-дзюцу (фехтование на мечех) и заимствовав оттуда принцип иккенхисацу, он предложил макивару, как способ тренировки ударов, способных привести к поражению врага. Именно с подачи Мацумуры Сокона каратисты во всем мире теперь отработывают технику ударов на макиваре.

Однако эта версия вызывает много сомнений. По меньшей мере, сомнительно, что этот тренажер служит для отработки прямого винтообразного удара цки. Общий для всех стилей и направлений боевых искусств принцип говорит о том, что мягким наносят удар по твердому, твердым наносят удар по мягкому. В подтверждение этого подхода цитата из «Окинавского каратэ» (стр 92): «Основное правило для нанесения удара таково: твердым (костяшки пальцев и т.д.) бьют в мягкую область».

Таким образом, если речь идет о нанесении удара в жесткую поверхность, то его необходимо наносить мягкой частью тела. Таким образом, разбитые костяшки кулаков, скорее всего, это более позднее нагромождение спортивной техники. Или может быть, не спортивной, а прикладной техники, но уже в эпоху, когда было утрачено понимание изначального подхода к работе с макиварой.

Любопытно в этой связи мнение известного окинавского мастера (Бишоп, Стр.57): «Миядзато сказал мне, что больше всего нуждаются в тренировке бедра, талия и ноги, а не плечи, грудная клетка и руки. Например, макивара используется для тренировки бедер, а вовсе не для получения мозолистых кулаков».

С моей точки зрения, изначально речь шла о работе в макивару мягкой частью руки, например, зоной, которую можно описать, как пересечение тейшо (пята ладони) и шуто (ребро ладони), то есть внешнее ребро основания ладони, внешнее ребро пятки ладони. В пользу такой трактовки работы с макиварой говорят несколько аргументов. Во-первых, речь идет о дворянах, ведь мастера, практиковавшие каратэ, относились к сословию сидзоку (яп. самураи) или дворяне, находящиеся на военной службе. Хотя мастера каратэ и были профессиональными воинами, но все-таки они были еще и дворянами. Вряд ли такая деформация рук соответствует их статусу в обществе.

Во-вторых, сами по себе разбитые руки являются признаком агрессии, что вряд ли является приемлемым с точки зрения традиционной воинской морали, призывающей не демонстрировать оружие без необходимости. Марк Бишоп по этому поводу пишет следующее (страница 118): «Отец Аракаки часто предостерегал сына о возможности образования больших черных мозолей на костяшках пальцев. Одна из причин заключалась в том, что его отец был купцом, и покупатели стали бы в страхе обходить его стороной при виде его распухших, деформированных рук. Еще одной причиной могло быть то, что местные хулиганы часто пытались завязать драку с псевдокаратэкой (каратистом), который похвалялся подобными «гротескными, нелепыми трофеями».

В-третьих, существует обоснованные подозрения, говорящие о

возможности получения всевозможных заболеваний, связанных с деформацией костей кулака: ведь каждый удар по макиваре - это микротрещина. И все это обязательно скажется в старости.

В-четвертых, в книге Р.Хаберзетцера «Каратэ-до» сообщается, в частности, что исследования, проведенные в Японии, выявили, что продолжительные занятия с макиварой снижают скорость удара и, в конечном счете, вредят совершенствованию (Р. Хаберзетцер «Каратэ-до», ч. III, стр.177, 179).

Рискну предположить, что замедление удара возникает в силу рефлекторного торможения бьющей конечности из-за боязни травмы (инстинкт самосохранения пока никто не отменял). Скорее всего, удары наносились сэйкен (т.е. костяшками кулака), и организм «опасался» повредить руки. Если же бить мягкой частью руки по твердой поверхности, то таких опасений не возникает, и, следовательно, торможения не происходит. Что вы выставляете при падении на землю: кулак или ладонь? Все вышеизложенное наталкивает на мысль о том, что по макиваре били мягкими частями руки и ноги, но никак не сэйкен, то есть прямым кулаком (костяшками указательного и среднего пальцев).

Что касается прямого винтообразного удара кулаком, то есть цки. Скорее всего, речь идет о нанесении не двумя костяшками, а костяшкой указательного пальца. То есть одной точкой, что позволяет наносить точечные удары. Хотя с точки зрения реального применения винтообразного удара, не стоит забывать, что температура на Окинаве зимой +20С, а летом +40С. И даже зимой жители Окинавы ходили в тонкой, хлопчатобумажной одежде. В отличие от Окинавы климат в России можно назвать суровым. И вряд ли вам удастся пробить пусть точечным ударом кулака корпус среднего жителя России, особенно в зимний период. Можете потренироваться на своем друге, надев на него майку, рубашку, свитер и дубленку. С этой точки зрения эффективность применения в реальном бою прямого винтообразного удара вызывает большие сомнения. В голову же бить кулаком не следует, потому что в этом случае кулак является «одноразовым». Думаю, у всех читателей этой книги, есть опыт реальных драк. И опыт лечения разбитых в кровь костяшек кулаков после этого. Чтобы избежать подобных неприятностей, лучше наносить пробивные (а не секущие) удары по голове мягкой частью руки.

Об этом же говорил и Мотобу Тёкки (А.Горбылев «Неистовый боец Мотобу» журнал «Додзё» №1 за 2003 год): «Основным оружием мастера являлись мощнейшие удары руками. Его излюбленными приемами были прямые удары кулаком (сэйкен-дзуки), хлесткие удары тыльной стороной кулака (уракэн-ути), различные удары локтем, а также уколы и тычки выдвинутым вперед суставом указательного пальца (кэйкокэн, иппонкэн). Нагаминэ Сёсин утверждает, что кэйкокэн был самой любимой техникой Мотобу. По его словам, мастер отрабатывал этот удар на макиваре, нанося удары в полную силу. На основании своего огромного опыта реальных боев, он пришел к выводу, что обычный кулак в ближнем бою не позволяет генерировать достаточную силу, чтобы "уложить" противника, зато удар кэйкокэн в этой ситуации чрезвычайно эффективен. Нагаминэ Сёсин писал: "Ни один каратист за всю историю окинавского каратэ не может сравниться с Мотобу разрушительной мощью кэйкокэн".

В связи со сказанным про использование Мотобу выставленной костяшки указательного пальца (кэйкокэн) весьма важным представляется, что для нанесения удара используется именно указательный палец. Хотя, с точки зрения обычной логики, более удобно использовать выставленную костяшку

среднего пальца (так проще сформировать кулак). Но вряд ли такой практик как Мотобу прошел мимо очевидного. Значит, для этого была какая-то веская причина. Какая? Предстоит разобраться в дальнейшем. В любом случае, вряд ли это простое совпадение. С точки зрения практического применения можно сказать, что если поочередно упереться в твердое препятствие (например, в стену) двумя костяшками указательного и среднего пальца и одной костяшкой указательного, то второй случай оказывается предпочтительнее.

И как резюме всего вышесказанного снова «Окинавское каратэ» (стр. 91): «В реальном бою, когда для удара используют основание ладони (сётей), согните концы пальцев и резко выбросьте основание ладони вперед к цели. Это придаст силу удару. Если пальцы при ударе сохраняют вертикальное направление, сила удара будет рассеиваться в направлении кончиков пальцев. «Плоский или ровный кулак также рассеивает силу удара и годится для детей», - считает Кодзё». От себя замечу, что Итосу, создавая свое «детское» каратэ, по видимому придерживался того же самого мнения. В общем случае, каратэ – это противодействие вооруженному противнику и возможно, не одному. Следовательно, для каратэ, особенно для направления Сюри-тэ (хотя при ближайшем рассмотрении Наха-тэ не так уж и существенно отличался от Сюри- и Томари-тэ. Известно множество примеров дружбы между мастерами каратэ из различных деревень. Это естественно приводило к обмену знаниями и сглаживанию изначальных различий) характерно уменьшение площади поражения. Используется примерно такое же положение тела, как в современном фехтовании. Отсюда напрашивается вывод, что гияку-цки изобретение 20-30-х годов ХХ-го века. Вряд ли вы захотите увеличить площадь поражения, если в руках врага арматура, палка или меч.

Тогда как же задействовать «дальнюю» руку?- спросит читатель. Ответом на этот вопрос послужит каге-цки («удар крюк»), а схема его применения исчерпывающе показана в ката Найфанч.

Еще одно действительно практическое соображение относительно координации работы рук встречаем у Мотобу (А.Горбылев «Неистовый боец Мотобу» журнал «Додзё» №1 за 2003 год): «Мотобу держал вторую руку перед телом для обеспечения защиты, кроме того, он считал, что из этого положения ее легче "ввести в бой" ... Основную массу ударов Мотобу Тёки наносил выставленной вперед рукой. В некотором смысле подобная техника была новой для окинавского каратэ, в котором традиционно передняя рука применялась для блокировки, а задней наносились мощные удары. Мастер утверждал, что главное в бою - скорость, а поскольку передняя рука ближе к противнику, она быстрее достигает мишени и посему должна быть способна нанести сражающий удар». Действительно, одним из секретов боевой эффективности является принцип: ближайшее оружие – ближайшая цель. Но об этом я уже писал ранее.

## БРОСКИ

Таким образом, мы плавно перешли к идее бросков. Продолжением блоку-удара является ударо-бросок и добивание. По сути, все это должно проходить на один такт: блок одновременно с ударом и с броском. Основным техническим секретом, который позволяет провести настолько

стремительные действия, является отсутствие акцента на физической силе. Вместо создания значительного физического усилия, необходимо правильно приложить физическую силу, разрушая камае, и, в этой ситуации, произвести бросок без затрачивания каких-то особенных физических усилий, без приложения грубой физической силы.

На стр.35 Бишоп приводит точку зрения наставника: «Накаима продолжил, что, поскольку каратэ в основном состоит из ударов руками и ногами и бросить противника трудно, никогда не следует пытаться это сделать. «Бросок занимает слишком много времени, в течение которого ваш противник выберет удобный момент, чтобы вас ударить». В Рюэй Рю применяются только два броска, оба они используют предварительный удар туловищем в туловище для выведения из равновесия перед проведением самого броска».

Для этого важно избегать захватов, подобных захватам в современном спортивном дзюдо. И снова Бишоп на стр.54 «...однако **Миядзато предостерегал меня против использования приемов дзюдо, таких, как макикоми, так как они малоэффективны при самообороне** (рассчитаны только для использования в спортивных целях) и оставляют практикующих их открытыми для ударов».

Тем не менее, рискну сделать предположение: броски одни из самых эффективных (с точки зрения «иккенхисацу») технических действий. Похоже, что броски были убраны еще Итосу, когда он создавал каратэ для детей. Интересно, **много ли бросков изучают в секциях каратэ Шотокан**, Ситорю, Годзо-рю, Кёкушин и тд?

В этой связи представляется интересным замечание А. Горбылева в его книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр. 97-89): «Отдельным разделом в Сито-рю были броски. Мабуни предлагал их 10: 4 броска с преимущественным использованием ног (аси-вадза); 2 броска с преимущественным использованием коси («поясница», «талия», «бедр») (коси-вадза); 2 броска с падением бросающего (сутэми-вадза); 2 броска выкручиванием рук (тэ-гаэси)...К сожалению, я не располагаю точными сведениями о том, что представляют собой эти броски - в работах Мабуни я не встретил ни их описаний, ни их иллюстраций...». Рискну высказать свою точку зрения: наставник нигде не описывал броски именно по причине их прикладной эффективности.

Либо бросок осуществляется путем толчка с одновременным придерживанием ноги, либо путем кратковременного прихватывания конечности (руки или ноги) противника, либо используя захват противника и придерживая его руку, чтобы та не сорвалась во время проведения контрприема. Но, в любом случае, нет захвата за одежду (несколько ранее мы уже касались того, что изначально каратэ практиковали только в набедренной повязке. Как только мне кто-то показывает бросок с применением захвата за одежду, я сразу же делаю вывод о том, что это позднейшие наслоения, к технике традиционного каратэ отношения не имеющие).

И, скорее всего, не было захватов руками за кисти или запястья с целью проведения броска: попробуйте захватить и удержать влажную от пота руку. Не говоря уже о том, что ваша рука может быть меньше руки противника.

Весьма важным нюансом является то, что брошенный противник должен «натягиваться» на ваши стопы. По сути, после проведения броска, бросивший должен оставаться в вертикальном положении с прямой спиной,

или, по крайней мере, стремиться к этому. В момент окончания броска, противник должен находиться сидя или полусидя на ступнях бросившего. Это позволит избежать возможных контратак со стороны находящегося на земле.

С точки зрения тактики могу утверждать, основываясь на собственном опыте: **лежащий на полу имеет огромное преимущество над стоящим**

. По сути, если вы упустите момент для «натягивания» после броска противника на себя, вы упустите возможность для победы. Одному невозможно добить противника, лежащего на земле. Это реально сделать только лишь в компании друзей, или же используя какие-то подручные тяжелые предметы, например, забросав его камнями.

Невозможность добивания один на один объясняется очень легко.

**Лежащий на спине имеет четыре конечности для атаки и обороны, вы имеете максимум три.** Более того, вам необходимо наклоняться для того, чтобы достать противника руками, а ваши ноги в свою очередь открыты для его возможных ударов. В этой связи примечателен бой между Мухаммедом Али и Антонио Иноки по правилам смешанного стиля, то есть «боев без правил» (в Интернете можно найти видео этого боя). Последний, не мудрствуя лукаво, бил в падении собственный вариант лоу-кика, после чего перемещался по рингу на «пятой точке». Прославленный Али в этой ситуации выглядел растерянно и беспомощно. Его грозные удары были не уместны, а удары ногами не эффективны.

Соответственно, если бросок применяют по отношению к вам, то, ни в коем случае, нельзя страховаться по спортивному типу. То есть с помощью ударов руками или ногами о поверхность, на которую вы падаете. Подобная техника носит сугубо спортивный характер! Если кто-то сомневается в достоверности моих слов, попробуйте не сильно ударить рукой или ногой по асфальту, гравию, или хотя бы по кафельному полу. Я думаю, все вопросы отпадут сами собой (вместе с рукой или ногой).

Более того, руки нам необходимы для того, чтобы захватив противника, в ответ провести бросок на опережение. То есть своевременно распознать бросок, который применяют против вас. И использовать либо ту же технику, но с опережением, либо контрбросок для того, чтобы в итоге противник оказался под вами, а вы своей массой «пришли» на него.

В начале книги мы уже говорили о том, что не существуют доброго дяденьки рефери, который, в крайнем случае, присвоит победу противнику. В реальной драке на земле все только начинается. Если на вас нападает один человек, считайте, что вам повезло. А если их трое, четверо или пятеро, вот здесь уже вопрос не в очках и даже не в победе. Вопрос в выживании и в дальнейшем сохранении вашего здоровья. (Существует и довольно распространена уличная тактика группового нападения: один или двое повисают на жертве, терпя ее удары и тычки (сильно все равно не ударить), сваливают с ног, а остальные методично избивают упавшего)

Еще раз хочу подчеркнуть, что идея перехода блоко-удара в ударо-бросок предполагает, что ни один бросок не проходит без предварительно нанесенного эффективного удара. **Фактически нет возможности бросить человека, который этого не хочет.** (Посмотрите, сколько времени борются за захват борцы, а потом, сколько времени пытаются провести бросок, без каких-либо гарантий на успех.) Поэтому прежде чем применять бросковый прием, необходимо создать человеку такую проблему, которая позволит вам бросить особо несопротивляющегося врага.

С этой точки зрения для того, чтобы завершить идею бросков, хочу

предложить, на мой взгляд, идеальный способ освобождения от захвата. Не стоит бороться, не стоит выкручиваться, как это советуют айкидоки или люди, практикующие дзю-дзюцу, **самым эффективным способом освобождения от захвата является нанесение предельно жесткого удара по противнику**. Создайте ему такую проблему, при которой ему будет не до вас, и он отпустит вас обязательно. С другой стороны, если вас захватили не за руку, а за ногу, то единственный способ, который вам позволяет выжить в этой ситуации, является самостоятельное опережающее падение с возможным ударом и с кувырком в бок либо за спину тому, кто вас держит.

Здесь надо оговориться, что в следующем абзаце речь пойдет не об окинавской технике. Но мой скромный опыт работы в партере позволяет сделать уверенное заявление, что самым лучшим освобождением от захватов, от любых удушающих и болевых приемов является сильнейший укус ближайшей части тела противника. Кусайте так, чтобы сомкнуть зубы. И у него сразу возникнет такая проблема, что вас он отпустит немедленно. По собственному опыту могу сказать, когда прикусывают пальцы помимо мощнейшего болевого эффекта, который еще как-то можно терпеть, возникает физиологический, животный страх, который диктуется инстинктом самосохранения. Ваше тело боится, что вам откусят палец или какую-то другую часть его. Страх во многом парализует вашу волю и возможность к дальнейшему сопротивлению.

## ГЛАВА VI. ИСТОЧНИКИ СИЛЫ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЭ

Для затравки несколько примеров из «Окинавского каратэ».

Стр.178. «Мияхира описывал Тибану, как человека хрупкого телосложения, худого и ростом около 1 метра 62 сантиметров, однако его комплекция давала неверное представление о его силе. Она была результатом «боевой мощи» или «духовной силы», которая отличается от силы, используемой нами для переноски тяжестей, и исходит из тандэна (т.е. нижней части живота)».

Стр.179. «Ютёку Хига – настоящий мастер боевых искусств, уверенный в своих силах. И в семьдесят лет Хига обладает достаточным мастерством, силой и скоростью, чтобы подтвердить свои слова делом».

Стр.220-221. «Позже Тэйити Накамура иммигрировал в США, где, как рассказывают, один владелец медведя обратился к нему с предложением (выплатив небольшой аванс) побороть его любимца за значительное вознаграждение (в случае успеха). На лапы медведя надели перчатки, на морду – намордник. К величайшему удивлению зрителей, крошечный Тэйити легко бросал медведя наземь, однако его владелец отказался выплатить обещанные деньги».

Стр.138. «В то время Кьяну было семьдесят три года, и он поразил зрителей, сломав рукой несколько досок».

Интересно выглядит признание современного мастера Хитоши Касуя (Главного инструктора WSKF, 8 дан) [ Майк Кларк, перевод: Миронова В.В., Уколов Е.Ю. ] оригинал статьи находится по адресу:

<http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/17.html> : «Я не знаю, когда это произошло, но в определенный момент некоторые инструкторы изменились, они чего-то не поняли, и с тех пор Шотокан начал становиться силовым. Сэнсэй Накаяма никогда не учил, что каратэ должно опираться на

силу. Его каратэ всегда было очень естественным».

Ему же вторит Кэйго Абэ (Главный инструктор JSKA, 8 Дан), оригинал интервью которого Томасу Касалу (Главному инструктору JSKA США, 6 Дан) размещен по адресу: <http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/16.html>  
«— Можете ли вы описать развитие своей личной энергии ки?

— **До 30 лет у меня были лишь физическая сила, скорость и мощь. Но потом я развил в себе «легкость прикосновения», и все, особенно кумитэ, стало проще для меня.**

— «Легкость прикосновения» — очень интересный способ описания вашего чувства... Что вы думаете о тай чи для занимающегося каратэ?

— Я считаю, что **тай чи — это отлично**. Оно учит получать энергию из расслабления, что очень важно каратисту для понимания. Большинство недооценивает мощь расслабленного состояния. У людей была бы более мощная техника и энергичная жизнь, если бы они изучали, как больше расслабляться. Я занимаюсь упражнениями тай чи во время своих личных тренировок; это очень полезно».

Прежде всего, силу стоит черпать из расслабления и мягкости. В боевых искусствах в основном применяется, так называемая, **взрывная сила**. Это очень мощный, но весьма краткий момент приложения силы, по своим свойствам напоминающий взрыв. Импульс возникает как разница между состоянием напряженных и расслабленных мышц. Физическую силу можно наращивать до определенного предела. Рано или поздно вы упруетесь в потолок своих физических возможностей. Более того, с возрастом мышечная масса тела неизбежно уменьшается, и вы не сможете ее развивать до бесконечности. Кроме того, поддерживать ее в 70-80 лет в такой же форме, как в 30 лет - невозможно.

На стр.259 «Окинавского каратэ» встречаем подтверждение важности расслабления: «Один из старших учеников и последователей Уэхары, Такао Мияги, одно время изучавший ти и писавший о нем, сказал, что секретные принципы Мотобу Рю очень просты: «Расслабьте мышцы тела, бросайте своего соперника мягко и без напряжения».

Таким образом, для увеличения взрывной силы необходимо акцентировать расслабление мышц. Тем самым вы будете увеличивать ту самую разницу между напряженным и расслабленным состоянием. И вот здесь можно находить практически неисчерпаемый источник возможностей, не подверженный возрастным изменениям.

В замечательной (и особо отмечу - практически уникальной, единственной в своем роде) статье «Каратэ-до Конно-дзюку: Путь постижения боевых искусств» (перевод В. Натарова) сэнсэй Конно так описывает суть окинавского каратэ:

«Три "устных передачи"»

Одна из особенностей Сюри-тэ - техника нанесения ударов с использованием эффекта от перемещения массы тела. Раньше для постановки специальной техники ударов Сюри-тэ использовали ката Найханги. В этой ката есть так называемая "намигаэси" - "возвратная волна", когда, не меняя центра тяжести, надо поднимать ногу. Тем самым формируется самоконтроль даже за незначительным перемещением центра тяжести. В Сюри-тэ - это наиважнейший момент, получивший название **"тотихо" (падающая земля), или "тобокухо" (падающее дерево).**

Благодаря этому при нанесении удара рукой или ногой используется перемещение веса тела, и удар становится сильнее. Раньше в некоторых направлениях кэндзюцу (искусство владения мечом) обучали технике одновременного использования как веса самого меча, так и веса перемещающегося тела, и это уподобляли "падению старого высохшего дерева".

Для того, чтобы эффективно использовать при нанесении ударов "тобокухо", изучалось три особенных техники, которые изустно передавались от поколения к поколению - три "устные передачи". Это - гамаку, мутими и тинкути. Это слова из окинавского диалекта ("утинагути"), поэтому неясно, какими иероглифами их записывать и каким словам японского языка они соответствуют. Как бы там ни было, эти три слова из умирающего окинавского языка - и каждое из них в отдельности - обозначают чрезвычайно важные понятия в каратэ.

"Мастер Тёмо Нагасиро исполняет ката Дзион (фото приблизительно 1933 года). Поскольку Нагасиро использует тобокухо, тело чуть наклонено вперед, это видно и при ударе маэгэри. Стойка дзэнкуцу высокая. Снимок сделан за мгновение до использования тинкути, поэтому рука согнута в запястье. Если не вернуться к изначальным ката Сюри-тэ, многому из реальной техники так и не удастся научиться".

Гамаку - это положение тела, когда плечи опущены, а мышцы живота и спины контролируют положение таза. Благодаря гамаку можно контролировать перераспределение веса в собственном теле, и даже при высоких стойках сохраняется устойчивое равновесие. Гамаку является базовым положением и в народных танцах островов Рюкю. То есть, раньше в ударах Сюри-тэ источником силы было положение гамаку, а не вращение бедрами влево-вправо. Если следовать этому принципу, то удары, называемые в наши дни ои-цуки и гяку-цуки становятся качественно одинаковыми. Иными словами, в современном каратэ сначала ставится нога вперед, а затем в зависимости от поворота бедер вправо или влево наносится либо оицуки либо гякуцуки - качественно разные удары. Однако при использовании "тобокухо" и гамаку движение идет не от передвигающейся ноги, а от бедра, поэтому и оицуки, и гякуцуки становятся качественно одинаковыми, и различие состоит только в том, выдвигается при нанесении удара нога вперед или нет. Кроме того, используя гамаку, можно осуществлять быстрые уходы (таисабаки) вправо или влево. Мутими - это способ передачи силы, благодаря использованию гамаку, от бедер к рукам. **Верхняя часть тела расслаблена и производит своеобразное короткое сотрясение.** Это специфическое движение встречается в ката Найханги.

"Скрытая в ката техника тобокухо: Из положения тюдан-укэ - 1) переносим вес тела вперед, 2) переходим в положение для удара фумикоми-дзэдан цуки, 3) благодаря этому высвобождаем энергию для нанесения мощного удара"

Тинкути - используется при нанесении удара кулаком. Из расслабленного положения следует моментальное мышечное сокращение, что позволяет резко повысить концентрацию силы удара. Эта техника встречается в китайских боевых искусствах. Если посмотреть на старые (особенно довоенные) фотографии мастеров Сюри-тэ, то стойки как правило высокие и неширокие, **во время нанесения ударов есть легкий наклон вперед,** и



зачастую рука согнута в запястье. С точки зрения современного каратэ - это неправильно, однако на самом деле это и есть изначальная техника Сюриэтэ. Дело в том, что мастера на фото задействовали все элементы - тобокухо, гамаку, мутими, тинкути, а согнутая в запястье рука, несомненно, это положение за мгновение до использования тинкути.

"Положение ног при кихон-кумитэ. Обратите внимание на белую линию на полу - воображаемую линию атаки. Очевидно, что подобное движение в сторону обеспечивает уход с линии атаки"

То же самое относится и к удару ногой маэгэри. Удар внешне выглядит несильным, коротким тычком, однако на самом деле благодаря использованию тобокухо в одно мгновение происходит перераспределение веса, и если удар хорошо отработан, то он очень силен».

Неожиданное подтверждение «тобукухо» («падающее дерево») я увидел в книге А. Горбылева «Становление сито-рю каратэдо» на странице 106. На фотографии в верхнем левом углу изображен каратист (Ивата Мандзо?) в позе «смирно» падающий вперед. Подпись под фото: «Падающее дерево». А Мабуни Кэнва ловит его тело. В своей книге Горбылев больше ничего не говорит на тему «тобукухо». А вот в статье «Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнна «Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо)» (журнал «Додзё» №3 за 2003 год), А. Горбылев приводит описание упражнения «падающее дерево» (тобокухо). Я не буду подробно цитировать наставников Мабуни и Накасонэ: это упражнение они пытаются представить как предназначенное только для развития мышц поясницы и спины удерживающего партнера. Но мы- то знаем...

Поэтому я приведу только слова, касающиеся падающего партнера: «...первый партнер становится прямо и неподвижно... Затем первый партнер, не сгибая коленей и не сгибаясь в поясе, прямо, как столб, падает в направлении второго партнера...Во время всего упражнения первый партнер должен держать тело напряженным и выпрямленным, вытянув колени, талию и шею в одну прямую линию...» Для того, чтобы начать практику, кажется, мастера «проболтались» достаточно. Но в дополнение приведу фотографию и рисунки из этой же статьи.

Боец создавал неустойчивое положение и начинал контролируемо ронять тело в направлении удара, это позволяло вложить массу без дополнительного разгона. Более того, в тобукухо необязательно применять наклон корпуса вперед (хотя и очень желательно). В принципе достаточно и кратковременного понижения центра тяжести, что позволит уменьшить амплитуду падения при сохранении той же самой силы и поражающей эффективности. Или поднять переднюю ногу, начав падение таким образом. Считается, что традиционно на Окинаве был **принят наклон прямой спины вперед. Это позволяет создать то самое неустойчивое равновесие, позволяющее вам сорваться в атаку в любой момент.** Еще одним источником силы в ударе является «тинкути» - способ докручивания ударной поверхности в момент контакта с мишенью. Это способ закрутить силу, направить ее по спирали вглубь поражаемой зоны.

Спиральное направление хорошо коррелируется с техникой внутренних стилей ушу, таких как, синьи, багуа, и тд.

Так же с целью усиления удара окинавцы использовали «гамаку», то есть **опускание плеч с одновременным поднятием таза**. Со стороны это выглядит как абсолютно прямой позвоночник. Упражнение для освоения гамаку очень простое. Встаньте к стене и примите такое положение, при котором вы будете касаться стены всем позвоночником, начиная от шейного отдела и до копчика.

Попробуйте нанести удар из обычного положения и из положения гамаку в грушу или макивару и вы сразу почувствуете разницу. Насколько я могу судить, таким образом достигается «сплавление» корпуса воедино. Удар становится жестким, так как импульс передается мишени «монолитом».

Третий закон Ньютона никто не отменял: мишень бьет по вам с той же силой, что и вы по ней. Поэтому «сплавление» корпуса, т.е.

предотвращение «развала» тела позволяет значительно увеличить поражающее воздействие.

Второе упражнение для развития гамаку требует партнера. Станьте в хейко-дачи или найфанч-дачи (стойка с параллельными стопами). Партнер упирается рукой в Ваш живот и плавно давит вперед (то есть разгибает свою руку). Ваша задача удерживать равновесие в этом положении. Другими словами, вам необходимо импульс из горизонтальной плоскости перевести в вертикальную, иначе не удержаться на ногах. Для этого необходимо опустить плечи вниз, а таз и бедра должны описать линию, напоминающую букву J. При этом бедра и корпус должны быть напряжены.

А вот еще отрывок из уже приводившегося интервью Дона Уорнера с Хидэтака Нишияма (Председателем ИТКФ, 9 дан) оригинал находится по адресу: <http://www.karatenomichi.ru/articles/interview/18.html>: «

Что на данном этапе вызывает у Вас технический интерес?

— После 50 лет тренировок я все еще заинтригован концепцией максимального эффекта при минимальном усилии. На данный момент я продолжаю совершенствоваться в этом отношении.

— Не могли бы Вы подробнее остановиться на этой концепции?

— В начале тренировки мы используем силу мышц, делаем амплитудные и мощные движения. Но спустя время необходимо изменить подход, и мы генерируем энергию из коротких движений. Это вполне естественно, поскольку, становясь старше, мы теряем мышечную силу, и необходимо найти другой способ генерации энергии, пока не станем слишком старыми».

Не так давно я «нащупал» для себя способ проверки правильного приложения силы: попробуйте нанести удар в грушу или лапу с 5 сантиментов.

Это не то же самое, что делал Брюс Ли в своем знаменитом «дюймовом ударе», потому что, если обратить внимание на видеозапись, заднее плечо Брюса Ли смещалось сантиментов на 20. То есть, по сути, он просто наносил удар с большим проносом, с большим входом. Чаще всего я практикую удар, который предполагает вход всего 3 сантиметра. (Хотя и про секущие, и про вырывающие удары тоже не забываю) То есть 5 сантиметров плюс 3 сантиметра, вот и вся амплитуда движения. И если вы с такого расстояния, иди даже касаясь мишени, в состоянии кимировать, то есть вложить силу, приложить реальное физическое усилие, отбросив далеко грушу или противника, значит, вы все делаете правильно.

Такой же тест я использую для техники ног. Если вы в состоянии, сгенерировав мощный импульс и нанеся удар (скажем мае-гери) с 5

сантиметров от мишени, поразить цель, то ваш удар действительно правильно создает усилие. Такое нанесение вынуждает вас выключить инерцию своего физического тела, исключить возможность для разгона руки или ноги за счет плеч, за счет движения корпуса и так далее. Если у вас получается нанести удар таким способом, значит, вы делаете все правильно. В противном случае вы что-то упускаете и маскируете изъяны собственной техники компенсацией за счет физических усилий.

И если у вас получится с 5 сантиметров, то дистанция реального удара, которая почти всегда составляет как минимум 40-50 сантиметров, позволит вам еще больше сгенерировать усилие и еще больше развить ударный импульс. При этом вы свободно можете наносить акцентированные удары и на дистанции «в обхват», и лежа.

По этому поводу я наткнулся на любопытную мысль Мабунни Кэнва (А. Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо», стр 119): «... На первых парах необходимо отводить локоть достаточно далеко назад и отрабатывать удары так, чтобы кулак проходил возможно большее расстояние. Потом, овладев этим упражнением, следует встать на близкую дистанцию до макивары и тренировать удары кулаком с расстояния от 30 до 15-18 см до макивары....»

И последняя ремарка в этой главе, к сожалению, только ремарка, потому что говорить о глубоком понимании данного вопроса, еще преждевременно. Тем не менее, существует различные виды киме, то есть различные виды приложения силы. Как минимум, их существует три. Хотя традиционно китайцы выделяли 18 или даже 24 способа приложения силы.

К сожалению, в литературе я не мог найти даже упоминания об этом, не говоря уже о классификации и подробных описаниях способов приложения силы. А мнения различных практиков рискну обобщить на собачий манер (никого не хочу обидеть): чувствую, но сформулировать не могу. Поэтому предлагаю вам, уважаемый читатель, эту тему, как возможность для дальнейшего самостоятельного исследования.

О чем можно говорить более или менее уверенно. Существуют разные виды киме, разные способы приложения силы. Если вы бьете по груше, то в результате одного типа удара она может сильно откатиться назад. Можно нанести удар, от которого груша практически останется на месте, но при этом деформируется, то есть вы промнете грушу, при этом назад она качнется совсем незначительно. И третий вариант, груша практически останется на месте, но вы можете порвать ее обшивку.

Это три разных способа приложения силы. Кроме того, можно выделить 4-ый тип – это сила, применяемая борцами во время бросков. За сим, умолкаю, потому что эта тема для моих нынешних и будущих исследований, призываю читателей этой книги присоединиться.

## ГЛАВА VII. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ

**Первым всегда начинает двигаться ударная поверхность. Если вы наносите удар тейшо (основание или «пята» ладони), то именно эта часть тела должна сорваться с места первая, вытягивая за собой всю остальную руку, а при необходимости, и плечо, корпус и так далее. Кобзев говорил, что бить нужно от таза!!!!**

Если вы наносите удар ногой, например, коши (подпальцевая корка), то она должна стартовать первой, то есть первой начать двигаться.

Любые другие техники нанесения, по сути, приводят к тому, что вы начинаете движение, не угрожая противнику, не вынуждая его действовать.

То есть вы попросту отдаете инициативу в руки врага. (Начиная формально, как нас всех учили, с вращения бедрами, вы создаете ситуацию, при которой таз начал вращаться, а рука или нога еще не полетела в сторону противника.) Это означает, что враг имеет отличную возможность для контратаки. Еще раз: не забывайте у него в руках палка, арматура или меч. Поэтому импульс из тандена может генерироваться, если вы считаете это необходимым. Но! одновременно с началом движения ударной поверхности. И тогда в момент кимирования, в момент касания мишени, импульс физического тела и волна, которую вы генерируете из тандена, совпадут и создадут необходимые разрушающие усилия.

Все тот же Бишоп на странице 115 приводит замечательную мысль наставника Сэйки Аракаки: «Он дал мне еще один совет: «Во время спарринга не следует чрезмерно вращать бедрами, так как ваш противник сможет «читать» ваши движения».

Об этом мы уже несколько раз говорили, тем не менее, еще раз повторюсь - **нет отдергивания ударной конечности**. Зачем отдавать завоеванное пространство??? За исключением (а куда же без них) некоторых вариантов относительно высоких ударов ногами, то есть когда речь идет об ударах в пах или в уровень плавающих ребер.

Существует древняя как мир дилемма. Как наращивать силу: вкладывая массу или увеличивая скорость. Окинавцы, верные заветам Будды, искать Золотую середину, развивали и то, и другое. (На Окинаве существует свой вариант борьбы сумо.) Однако акцент делался все-таки на скорости.

Почему?

Масса тела зависит от конституции, данной нам от рождения родителями. Строение тела от нас зависит в незначительной степени. Что же более тяжелый будет всегда побеждать более легкого? В спорте все происходит именно так. (Поэтому существуют те или иные весовые категории.) Но жизнь – не спорт. И **жить хочется всем, не зависимо от массы**.

Поймите меня верно, я не против вложения массы в удар, но делать это необходимо правильно, чтобы не сообщать заранее противнику о том или ином приеме, который мы собираемся провести.

Что касается скорости, то с точки зрения физики процесс взаимодействия противников, можно описать, как переход кинетической энергии, созданной нашим ударом в потенциальную энергию разрушения при взаимодействии с телом противника. Кинетическая энергия рассчитывается по формуле  $E = (m \cdot v^2) / 2$ . То есть кинетическая энергия прямо пропорциональна массе и пропорциональна квадрату (!) скорости. Получается, что **именно в развитии скорости, в улучшении скоростных характеристик, как раз и кроется основная возможность для усиления поражающего эффекта**.

Более того, в развитии скорости практически нет пределов – возраст, вес, рост, пол не препятствие. (Любопытно было бы посмотреть как 70-ти летняя старушка ростом 1,5м и весом 50 кг избила бы Тайсона в лучшие годы. А окинавских примеров, когда старый мастер побеждал молодых сильных физически бойцов сколько хотите! Более того, у 100 килограммовых спецназовцев, проповедующим силовое каратэ, хочется спросить, что они будут делать в 70 лет?)

Кроме того, скоростные удары намного сложнее заблокировать, чем массивные, амплитудные удары с проносом (или слишком глубоким входом).

На протяжении всей траектории удара ударная часть тела расслаблена, за

исключением краткого мига сброса усилий, то есть момента киме или момента касания мишени. Это так же позволяет увеличить максимально скорость.

(Что-то мы давно не цитировали Бишопа. Пора!) На стр. 86 он приводит такие слова Кафу Кодзё, главы семейного стиля каратэ: «**Движения всегда должны быть свободными от напряжения, и раскованными и казаться очень легкими.** Большую роль играет скорость, а во время боя не стоит делать размашистых движений и излишне суетиться до тех пор, пока противник не откроется или не будет найдена брешь в его защите, «только тогда следует войти с ним в контакт и закончить бой одним мощным ударом».

Одним из ключевых аспектов в возникновении силы является понятие «вход удара». Вход удара принципиально отличается от «проноса». Вход удара предполагает, что вы остановите свой удар, когда рука или нога войдет на глубину, примерно, 3 сантиметра (один цунь или сунь, т.е. длинна 2-ой фаланги указательного пальца). (Хотя данные значения являются весьма приблизительными. А вход удара напрямую связан с видами кимэ, о которых мы говорили выше.) Как только я вхожу на запланированную глубину, я останавливаю свой удар, это называется вход удара. Пронос предполагает, что я не останавливаю удар вообще до тех пор, пока он физически не отработает весь свой импульс. В боевых искусствах, на сколько я могу судить, не существует ударов с проносом, но существуют удары со входом, именно за счет входа возникает разрушающий эффект, и появляется возможность поражения противника.

Ранее мы уже говорили, что удар сам по себе недостаточен, и он должен мгновенно перетекать в бросок, заканчивающийся добиванием. Именно таким образом возникает тот самый эффект, который я в самом начале постулировал, как иккенхисацу.

Еще раз напомню, бить необходимо мягким по твердому и твердым по мягкому. Не бейте в голову кулаком, бейте мягкими частями тела. Так же, похоже, **не существует понятия «реверса»**, то есть отдергивания противоположной руки или ноги с целью компенсации импульса, движущейся вперед части тела. **Реверс приводит к уменьшению силы удара и упрощает противнику контратаку.** Поэтому все ваши импульсы должны быть направлены вперед на мишень.

В боевых искусствах существует древний как мир принцип, гласящий «ноги, как руки». Речь здесь идет о том, что, когда вы движете рукой, вам не обязательно компенсировать это движение ногами или корпусом. Такой же принцип практикуется и относительно техники ног. При нанесении ударов руками или ногами остальные части тела не движутся. Такой подход позволит «развязать» ноги с телом. Более того, при нанесении удара левой рукой, правая рука не изменяет положения. По крайней мере, она не движется назад с целью компенсации импульса.

## ГЛАВА VIII ТРИ «ПЛОСКОСТИ» ВЕДЕНИЯ БОЯ

Первая плоскость – техническая, здесь побеждает тот, у кого мудрее техника. Например, если за время нанесения противником удара, я наношу блоко-удар, то я побеждаю, не потому что сильнее, резче, лучше, тренированнее, а потому что совершил два действия, за время пока противник совершил одно.

Вторая плоскость – тактическая. За время удара противника я сближаюсь с

ним, вхожу в его мертвую зону, и делаю с ним, что хочу. А хочу я иккенхисацу, простите зануду. Я также могу, ударив одного из нападавших, уйти ему за спину и толкнуть его на ближайшего оппонента.

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

Третья плоскость – стратегическая. Суть ее проста. Никогда не сражаетесь на условиях противника, всегда навязывайте свои. На вас четыре человека с палками, а вы их – из пистолета. Или залезли на дерево и прицельно мечете в них ножи.

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

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

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

Вершина стратегического мышления приводится у Карлоса Кастанеды.

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

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

разгильдяйство.

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

Дон Хуан недоверчиво взглянул на меня и расхохотался.

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

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

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

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

## ГЛАВА IX ДРУГОЙ ПУТЬ

Эта глава получится самой маленькой. Она совсем не о каратэ. Хотя может именно она одна и есть про каратэ. Назвал я ее «Другой Путь». Внешне описанные эпизоды координально отличаются от всего, что сейчас называется «каратэ». По этой причине я не смог пройти мимо них. Я знаю, что подумает большинство прочитавших эти строки: и этот туда же-пересказывает окинавские сказки. Может быть и так. Но наличие таких историй, легенд, мифов- называйте как хотите- говорит о серьезности, с которой окинавцы относились к подобным эпизодам. Значит, есть шанс, что так можно на практике.

Так что примите это как тему для медитации, размышления. Я даю эти отрывки без комментариев. (Оба отрывка из Бишопы)

Стр.48

«Сейтоку Хига (один из моих учителей ти) сказал мне, что во время этих поисков Тёдзюн Митяги, Дзинан Синдзато, Сэйко Хига и несколько их товарищей по учебе, прослышав, что Мацу Киндзё (Матия Бунтоку) из города Итоман изучил секретные принципы китайского бокса в Фучжоу, отправились к нему. Представившись и объяснив причину своего приезда, они попросили его продемонстрировать своё искусство. Киндзё повязал хатимаки (головную повязку) вокруг лба и начал исполнять нечто похожее на медленный зомбиобразный танец. Сэйко Хига, думая, что бедный старик впал в старческий маразм, сдержался, однако вспыльчивый Синдзато вскочил на ноги и, бросив вызов, немедленно атаковал Киндзё, предполагая, что последний хочет одурачить их. Киндзё, который на самом деле относился к своему выступлению вполне искренне и серьезно, отразил удар, в результате чего Синдзато вылетел за дверь, а затем в сад и, тяжело упав на землю, повредил себе спину. Остальные без дальнейших церемоний удалились, не произнеся ни слова на всем пути домой. Позже передавали, что Митяги сказал: « и вновь я иду ощупью по неосвященной дороге».

Стр.276

«Такэмура и пожилой мастер Сокон Мацумура были хорошими друзьями Однажды (по рассказам Сэйтоку Хиги), когда они отдыхали, попивая вино в саду одного загородного поместья в Сикине, недалеко от Сюри, Такэмура начал поддразнивать Мацумуру, говоря, что тот слишком стар и ничего уже

не может и таким образом спровоцировал товарищеский поединок. Когда Такэмура, сидевший скрестив ноги, поднял одно колено, чтобы встать, Мацумура попытался подцепить его левую ногу черпающим движением, но, вместо того, чтобы упасть, Такэмура грациозно поплыл по воздуху, сделал замечательное обратное сальто и мягко приземлился на маленький каменный мостик, переброшенный через пруд с карпами. Мацумура был так ошеломлен этой демонстрацией левитации, что убежал в дом и в течение остатка вечера не появлялся».

## ГЛАВА X ЗАКЛЮЧЕНИЕ

И в заключение опять несколько цитат.

Интервью А. Горбылева с сэнсэем Конно Сатоси «Мастер каратэ в черной Москве» (журнал «Додзё» № 5 за 2004год):

«А.Горбылев: Вы призываете своих учеников вернуться к изначальному каратэ. Значит, вы считаете именно изначальное каратэ правильным?

Конно Сатоси: Да, я в этом убежден. Техника изначального, исконного каратэ – чистая, безпримесная. Когда я говорю о чистоте техники, я имею ввиду, что эта техника полностью отвечала целям будо, ее можно было применить в реальном бою, она была вся ориентирована на реальный бой. А чем дальше мы удаляемся от изначальных форм, тем более условной становится техника.

А. Горбылев: Я брал интервью у вашего учителя сэнсэя Икэда. И он высказал мнение, что **окинавское каратэ – это незрелое, деревенское каратэ**. Вы, насколько я могу понять, имеете иную точку зрения...

Конно Сатоси: Я пришел к выводу о том, что именно исконное окинавское каратэ является истинным, правильным, на своем личном опыте, перепробовав разные варианты ката. Я убедился в том, что технику, представленную в современных вариантах ката, просто невозможно применить, тогда как техника старых вариантов действительно реальна. Эта техника выглядит не очень красивой, безыскусной, но она очень рациональная и мощная. Практикуя старые варианты ката – Найфанги, Сэйсан и Вансю, можно научиться искусству реального боя, тогда как современные варианты не позволяют достичь этого».

Все это я написал (или скомпилировал, как кому нравится) с единственной целью: побудить попробовать предложенные техники, тактики, методики, подходы. Если они окажутся применимыми, отлично. В этом случае эти методики необходимо углублять и совершенствовать. С этой точки зрения кажется удивительной смерть одного из величайших бойцов XX века Мотобу Тёкки. По свидетельству Накамы Тёдзо, он мирно почил, до последней минуты «продолжая искать сущность боевого искусства»

Если же нет, то необходимо, отбросив любые авторитеты, продолжить поиски и найти то самое настоящее искусство боя, которое нам оставили окинавцы.

И для вдохновенья несколько последних цитат.

Бишоп (на стр.189) рассказывает о знаменитом наставнике Тодзё Накама: «Его каратэ, также как и его характер, отражали основной жизненный принцип, которым руководствовались в былые времена все жители



Окинавы: **следует уступать превосходящей силе**».

А несколькими страницами ниже (стр.193-194) он же продолжает: «Тодзё Накама в большей степени, чем все другие учителя, которых я посещал, казалось, воплощал в себе то, что часто называют «традиционным рюкюйским воинственным духом». Его подлинная скромность, простота и равнодушие ко всему, что имеет материальную ценность, служили явным свидетельством духовного совершенства...»

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Г.Фунакоши. «Каратэ-до. Мой образ жизни». Р-н-Д., «Феникс», 1999
- 2.Я. Цунетомо Хагакуре. «Сокрытое в листве». СПб, «Евразия», 1996г
- 3.М.Бишоп «Окинавское каратэ». М., «Гранд-Фаир», 1999
- 4.А.Горбылев «Мастер каратэ в черной Москве». Журнал «Додзё» №5 от 2004г
5. «Каратэ-до Конно-дзюку: Путь постижения боевых искусств». Ежемесячное издание Hiden (Budo & Bujutsu)(Япония) №6, 2002. Перевел с японского Валерий Натаров.
- 6.А.Горбылев «Становление Сито-рю каратэдо». М., «Будо-Спорт», 2003
- 7.А.Горбылев «Неистовый боец Мотобу». Журнал «Додзё» №1 за 2003 год
- 8.А.Горбылев «Мотобу по прозвищу «Обезьяна». Журнал «Додзё» №3 за 2003г
- 9.Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнна «Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо)», перевод А.Горбылева. Журнал «Додзё» №3 за 2003 г
- 10.Ю.Ю. Сенчуков «Да-цзе-шу – искусство пресечения боя». «Кэнсай», 1996г
- 11.В. Дубинин, А. Горбылёв. «Сито-рю каратэдо» журнал «Додзё» №4 за 2000
- 12.А. Горбылев «Ката – коаны каратэ», статья
- 13.Р. Хаберзетцер. «Каратэ-до», Часть I. Тирасполь: ЧП "МОДУС", 1995; Ч. II, 1996; Ч. III, 1997; Ч. IV-VI, 1997