

Валерий Хорев

# ЛУНА в тумане

Путеводитель по  
боевым искусствам  
для новичков

月正安

月の  
山の  
稲葉



Валерий Хорев

**Луна в тумане. Путеводитель по  
боевым искусствам для новичков**

«1000 бестселлеров»

2008

## **Хорев В. Н.**

Луна в тумане. Путеводитель по боевым искусствам для новичков /  
В. Н. Хорев — «1000 бестселлеров», 2008

Книга обобщает более чем тридцатилетний опыт автора в занятиях и преподавании боевых искусств и будет интересна тем, кто решил изучать какой-либо стиль китайского, японского или любого иного происхождения. Материал насыщен деталями и тонкостями, которые обычно отсутствуют в тренерской практике секций спортивной и гимнастической направленности за кажущейся ненужностью. Таким образом, еще до начала занятий читатель сможет составить достоверное представление о мире боевых искусств, его разновидностях и особенностях, чтобы на основании этого сделать правильный выбор и избежать ошибок.

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Луна в тумане                      | 8  |
| Предисловие                        | 9  |
| Глава 1                            | 12 |
| Будо, бу-дзюцу[10] и все остальное | 16 |
| О закалке конечностей              | 25 |
| О разрушении предметов             | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 32 |

# Валерий Хорев

## Луна в тумане

### *Путеводитель по боевым искусствам для новичков*

**Хорев Валерий Николаевич** (Ростов-на-Дону)

Общий стаж занятий – свыше 30 лет.

Каратэ-до, айкидо, окинавское кобудо, тайцзи-цюань, цигун.

**Является автором книг:**

- Круги на воде. Окинавское кобудо в современной жизни. – Ростов н/Д: Феникс, 2001;
- Твой нож (в соавторстве). – Ростов н/Д: Феникс, 2001, 2007, 2010;
- Цигун и йога (в соавторстве). – Ростов н/Д: Феникс, 2002, 2003;
- Антиквариат. – Ростов н/Д: Феникс, 2003, 2005;
- Японский меч. Десять веков совершенства. – Ростов н/Д: Феникс, 2003, 2007, 2009, 2010;
- Реконструкция старинного оружия. – Ростов н/Д: Феникс, 2006, 2009, 2011.
- Оружие из булата и дамаска. – Ростов н/Д: Феникс, 2004;
- Реставрация оружия. – Ростов н/Д: Феникс, 2007, 2009;
- Цигун для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
- Японское оружие крупным планом. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.





Книга предназначена для широкого круга читателей, в основном – для молодежи, кто только собирается заняться любым из множества стилей боевого искусства, но не в состоянии сделать правильный выбор. Те, кто уже практикует боевые искусства и успел достичь определенного уровня, найдет в книге массу методических тонкостей и нюансов, малоизвестных даже в среде инструкторов и спортсменов высокого ранга. Написана простым, доступным языком, без специальной терминологии, включает огромное количество информации и живых примеров из более чем 30-летнего опыта автора в занятиях и преподавании восточных единоборств.

– **Глава 1.** Посвящена проблемам мотивации и выбора направления занятий;

- **Глава 2.** Посвящена применению оружия в боевых искусствах, а также всем сопутствующим проблемам: моральным, техническим, мистическим, юридическим и т. д;
- **Глава 3.** Посвящена искусству правильного дыхания и энергетике человека;
- **Глава 4.** Посвящена умению правильно перемещаться в пространстве;
- **Глава 5.** Посвящена искусству боевых криков и мнемоническому цигуну;
- **Глава 6.** Посвящена проблеме учебных и реальных поединков;
- **Глава 7.** Рассказывает о пользе и тренировке образного мышления;
- **Глава 8.** Посвящена формальным упражнениям и комплексам;
- **Глава 9.** Об удивительных людях и событиях из мира боевых искусств.

**Послесловие:** освещаются различные аспекты, не связанные друг с другом.

Книга выгодно отличается от прочей литературы по боевым искусствам тем, что не имеет выраженной стиливой привязки, а касается общих моментов, одинаково интересных представителям всех направлений.

© Хорев В. Н., текст, оформление, 2011

## Луна в тумане

*Посвящается Валерию Гридасову*

**Вы ошибаетесь,  
если думаете, что Будо это средство стать сильным  
и побеждать всех врагов.  
Для истинного Будо  
нет ни противников, ни врагов.  
Истинное Будо – это быть одному со вселенной!**

*(Морихэй Уесиба)*





## Предисловие

*Обычно считается, что шлем очень тяжел.*

*Но когда человек нападает на замок или другое укрепление, и стрелы, пули, камни, куски дерева и другие предметы летят вниз, то шлем вовсе не кажется тяжелым*

*Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ*



Прежде всего следует извиниться перед знатоками классической японской литературы, поскольку название книги – «Луна в тумане» – ни в коей мере не является авторским. Так именовался сборник чудесных рассказов Уэда Акинари, появившийся на свет не так уж давно – во второй половине XVIII века. Однако было бы наивно полагать, что столь популярный поэтический образ есть находка почтенного японца, и никто до него – ни в благословенной Ямато на протяжении примерно десяти веков, ни в Китае на протяжении примерно трех тысячелетий – не использовал ночное светило в данном качестве. Поэтому я с легкой душой последовал тропой предшественников, ибо, как диск луны скрыт призрачной пеленой тумана, так многое из действительно ценного и необходимого на пути изучения боевых искусств остается в тени и даже не упоминается в сотнях и тысячах спортивных секций и клубов, через которые проходят сотни и тысячи желающих стать частью этого манящего и экзотического, как им кажется, мира.

Что касается эпиграфа, то его смысл достаточно прозрачен и может быть кратко выражен японским то ли присловьем, то ли афоризмом: «В суете мирской не забывай о смутах», а по-русски – не жалей о пролитом на тренировках поте, чтобы не пришлось сожалеть о собственной лени!

И раньше, и теперь новичок, решивший изучать боевые искусства, по большому счету остается в полном или частичном неведении относительно предмета своего упования, его философии, разновидностей, отличия от других стилей и школ, а также собственного близкого и дальнего будущего на избранном пути. А заодно и о ловушках, подстерегающих в самых неожиданных местах.

Данная книга обобщает личный опыт автора в тренировках и преподавании нескольких разновидностей боевого искусства: ушу, кобудо и тайцзи-цюань (каковой является одним из стилей ушу). Сюда можно было бы добавить цигун, но эта «наука» не относится напрямую к боевой традиции, оставаясь ее фундаментом, а заодно самодостаточной оздоровительной практикой.

Тот, кто действительно собирается с нуля приступить к занятиям, должен внимательно изучить разделы, посвященные классификации школ, их сильных и слабых сторон, проблемам выбора достойного тренера и т. д. Те, кто уже более или менее долго подвизается на этом поприще, с интересом обнаружат массу нюансов, касающихся дыхания, энергетики, умения правильно смотреть, двигаться и других жизненно необходимых вещей, большинство из которых вообще не фигурируют в учебных программах секций, особенно спортивно-состязательного толка.

На мой взгляд (который разделяют многие опытные мастера, отягощенные собственными школами и увенчанные высокими степенями), любая *соревновательность* вообще является крайне вредной в среде боевых искусств, потому что отвратительная жажда первенства, точно яд, исподволь разъедает даже крепкую, цельную натуру. В худшую сторону меняется не только психика, но и техника, из которой выбрасывается, как ненужный хлам, вся традиционная составляющая, не приносящая явных дивидендов на ринге. Тогда как в Японии и в Китае всегда во главу угла ставился именно *путь* к цели, но никак не сама цель, у людей западного образа мышления *цель* оправдывает средства<sup>1</sup>. А ведь фактически это всего-навсего осадок порочного американского стереотипа, составляющего основу основ их (но никак не нашей) ментальности, требующей, чтобы каждый индивид *обязательно* был амбициозен<sup>2</sup>, потому что без амбиций ему не вырвать пальму первенства в нескончаемой конкуренции с себе подобными, зомбированными на лидерство.

---

<sup>1</sup> Однажды я лицезрел здоровенный фаянсовый кубок, приготовленный спонсорами в качестве приза для одного из чемпионов по каратэ. На нем очень красиво было написано: «Главное – победа, а не участие». Вот так!

<sup>2</sup> Именно это скверное слово фигурировало в увиденном мной когда-то на столбе объявлении о найме на работу, какими заклеены все свободные поверхности в городе. Там так и говорилось: «Требуются молодые, амбициозные... и т. д.».

Между тем для – повторюсь – нашей ментальности, принадлежащей отнюдь не к западному, а к восточному типу<sup>3</sup>, характерны прямо противоположные черты: стремление к созерцательности, поиску гармонии в любом деле, приоритет средств над успехом, философский взгляд на жизнь и т. п. Поэтому пустопорожняя «молотьба» на рингах хоть и приносит сладость побед и медали, не только не является приобщением к традициям воинских искусств Востока, но прямо и скоро уводит прочь, в никуда, как крысолов из сказки увел детей, играя на дьявольской дудке.

Перед тем как перейти непосредственно к изложению материала, должен предупредить внимательного читателя и попросить не обращать внимания на неизбежные повторы при обсуждении тех или иных аспектов боевых искусств, особенно не относящихся к техническим. Это *неизбежно* из-за обширности материала и оттого, что, казалось бы, разноплановые вещи всегда соприкасаются самыми неожиданными сторонами. И, кстати, повторение полезно – крепче запомнится. Так что расслабьтесь, читайте и получайте, смею надеяться, удовольствие!

---

<sup>3</sup> Принято считать – и это правда – что Россия является «водоразделом» между Востоком и Западом. Так вот: как бы нам ни хотелось причислять себя к романтической окраине западного мира, мы были, есть и будем лишь чуточку обструганной и по-шлифованной, но исконной частью Азии. Отрицать это и восставать против – значит обкрадывать самих себя, так как азиатская культура и глубже, и древнее, и мощнее, и естественнее своей младшей «закатной» сестренки.

## Глава 1

### В моей душе покоя нет *И зачем нам все это?*

*Бэнкэй сразу же подскочил и наступил на него,  
чтобы переломать ему кости и перервать  
жилы...*

*Сказание о Ёсицунэ*



В качестве заставки к предисловию я специально подобрал старую японскую гравюру, на которой изображен буддийский монах с окованной боевой палицей, ломящийся через град мечей, стрел и копий к одному ему ведомой цели. Этот символический сюжет иллюстрирует

сложную, щекотливую и, я бы сказал, скользкую проблему – о взаимоотношении наших человеческих моральных ценностей (включая религиозные) с необходимостью результативно сражаться с себе подобными, которые во многих культурах именуются не иначе, как «братьями» и «сестрами». Собственно, здесь же мы видим и блестящее практическое решение этой проблемы, поскольку для нашего героя никаких вопросов не осталось, – действует он на диво решительно и споро, нам бы так. Впрочем, об отношении различных религий к боевым искусствам мы поговорим чуть ниже, а пока давайте обозначим главные вопросы, которые обычно возникают перед всяким, кто вдруг надумал изучать науку мордобоя в той или иной ее ипостаси.

Итак, первое: бокс или борьба?

Разумеется, под боксом следует понимать все многообразие кулачных школ, где поражающим действием является удар, вне зависимости от того, чем бьют, куда и как. Это и классический «английский» бокс, и каратэ, и шаолинь-цюань, и еще десять тысяч систем.

Борьба, под которой, опять же, подразумевается весь сонм техник от дзю-дзюцу до греко-римской, реализует свой потенциал через броски, заломы, удушения и т. п.

Тут уж выбирайте сами, исходя из личных пристрастий и задач на будущее. Безусловно, с точки зрения боевой эффективности следует отдать пальму первенства комбинированным стилям, гармонично сочетающим все элементы, как это происходит в упомянутом дзю-дзюцу, где чрезвычайно жестким броскам обязательно предшествует не менее жесткий удар, имеющий, впрочем, целью не окончательное поражение противника, а его отвлечение и раскоординацию.<sup>4</sup>

Упомянутые личные пристрастия просматриваются на примере пристрастий национальных. Например, общеизвестна любовь народов Кавказа и Средней Азии к «чистой» борьбе, где нужна физическая сила, оформленная в рамки несложной техники. Ни о каких ударах речи нет. Напротив, среди боксеров всех весовых категорий и рангов отчего-то полно нег..., извиняюсь, чернокожих, вообще предпочитающих подвижную деятельность – танцы, баскетбол и т. п., как в той песне: «Даже мертвый негр может играть в баскетбол». Кому что нравится.

Относительно извечного детского, абсолютно некорректного вопроса, что сильнее – бокс или борьба – могу предложить только свое личное, не претендующее на истинность, мнение. Итак, исходя из многолетнего опыта наблюдений и сопоставления увиденного, получается следующее: техника чистого удара имеет преимущества исключительно в тех редких случаях, когда бьющий обладает наработанным, стопроцентно надежным *нокаутирующим* ударом. Проще говоря, когда он однозначно «вырубает» противника на дальней и средней дистанции, до сближения в плотный контакт. Такие люди есть, их немало среди нас, я знавал многих, подступиться к которым было чрезвычайно трудно, если вообще возможно, будь вы хоть с ножом. Дело в том, что хорошо поставленный удар имеет скорость, выходящую за пределы реагирования<sup>5</sup>, когда любые ваши манипуляции останутся нереализованными. В этом свете «чистые» боксеры выигрывают потому, что день ото дня оттачивают две-три «коронки», буквально вгоняя их в подсознание.

Минус классического бокса, не обремененного закалкой рук, как это принято в каратэ и ушу, заключается в неизбежном травмировании своего «инструмента», т. е. кулаков, в любой мало-мальски приличной стычке. Примеров тому на своем веку я насмотрелся множество: да, эти ребятки набивали морды напавшим, и даже выходили победителями по всем параметрам, только потом они две-три недели маялись выбитыми фалангами и «баюкали» свои, любовно

---

<sup>4</sup> Поэтому все удары в таких школах носят мимолетный, неакцентированный характер, чем, кстати, обуславливается их неуловимость – противник просто не реагирует на лишнее признаков внешней агрессивности движение.

<sup>5</sup> Опытный боец «ловит» не сам удар, а намерение атаки на фазе ее зарождения, и попросту не дает ей развиваться. Боец же неопытный или полный дилетант волей-неволей реагирует на уже свершившуюся атаку, когда что-либо предпринимать поздно.



смазанные целебными бальзамами конечности, сберегая от малейших потрясений – до следующей баталии.

Краткое резюме: если вы не «нокаутер» с молниеносным, испытанным ударом, то ваш бокс практически всегда в итоге проиграет борьбе, потому что амбал с разбитой физиономией тотчас насядет, как медведь, и заломает с вполне оправданной яростью, даже не обладая при этом каким-то особенным мастерством.

Именно поэтому напрашивается вывод, что начинать изучение боевых искусств предпочтительнее с борьбы, хоть греко-римской, хоть дзюдо, хоть айкидо, хоть старого доброго самбо (которое, к сожалению, сегодня почти умерло). Помимо чисто утилитарных бросковых и болевых приемов все эти системы дают навык самостраховки при падениях – испытанную временем технику различных кувырков, перекатов и т. д., чего лишен бокс и что встречается в повседневной жизни на каждом шагу.<sup>6</sup>

Процесс овладения ударными техниками заведомо проще и быстрее, нежели мудреная наука борьбы, да и общая телесная мощь для бокса желательна, но отнюдь не обязательна, чего не скажешь о борьбе. Поэтому ориентация почти исключительно на удар не дает стимула к комплексной физической подготовке.

Разумеется, это упрощенная картина, однако реально при подготовке хорошего универсала проще обучить борца ударным техникам<sup>7</sup>, нежели боксера – приемам борьбы, потому что даже неумелый, никогда ничем не занимавшийся «ботаник» способен лихо стукнуть кулаком (особенно, если он при этом увесист), но он никогда, никогда не проведет эффективного броска!

Кроме того, не стоит забывать о холодном оружии<sup>8</sup>. В деле защиты от него борцы также имеют понятные преимущества. И последнее: очень многие имели счастье наблюдать – хоть вживую, хоть по телевидению – так называемые бои без правил, где представители (скажем откровенно, не самые лучшие) наиболее популярных современных интерпретаций боевых искусств сражаются на ринге якобы не на жизнь, а на смерть. И что? Практически все схватки уже на десятой секунде сводятся к падению на пол, валянию, катанию, кряхтению и прочей возне. Где те удары? Кто их видел? Разумеется, в большинстве случаев побеждают разного рода «душители». Даже занимательные кадры потасовок среди депутатов парламентов разных стран демонстрируют сходную картину: они толкаются, как дети, рвут друг на друге одежду и являют полнейшую беспомощность, хотя – что удивительно – многие из них (по свидетельству прессы) свободное от заседаний время посвящают боксу, каратэ и т. п., стяжав на данном поприще разнообразные и довольно высокие регалии. Вот вам – «наука и жизнь»!

Наконец, действие удара и броска на человеческий организм также, разумеется, различно. Не будем брать во внимание монстров, способных кулаком расколоть череп или сломать ребра, равно как оставим в покое силачей и «технарей», которые, не моргнув глазом, припечатывают вас оземь так, что дух вон.

На обычном среднем уровне после удара, например в голову<sup>9</sup>, слегка контуженный, но гораздо более озверевший противник (предполагается, что вы сцепились не с пацифистом и не с маменькиным сынком) ринется, точно бык, в контратаку – и закипит славная потасовка!

---

<sup>6</sup> Даже если вам никто не дал по зубам, а просто гололед или нога подвернулась – сплошь и рядом в подобных ситуациях мы ломаем руки и ноги, не обладая элементарным рефлексом правильно расслабиться, сгруппироваться и т. п., что, кстати, блестяще, но совершенно спонтанно, автоматически, проделывают пьяные, которые умудряются выпадать из окон и автомобилей без малейшего ущерба.

<sup>7</sup> Представьте себе крепкого мужика весом под центнер, способного мять противника, как тряпку, которому наскоро «поставили» пару ударов. Согласитесь, в итоге мы получаем внушительную боевую машину, заведомо лучшую, чем жилистый боксер, пытающийся столь же наскоро отработать хитроумные броски и захваты.

<sup>8</sup> Методы применения огнестрельного оружия и ухода от него, равно как и приемы обезоруживания, есть тема совершенно особая, не здесь и не нам обсуждать подобную «высшую математику».

<sup>9</sup> Всем известно, что в девяти случаях из десяти норовят ударить в челюсть, при том, что это не самая лучшая мишень.

А вот после средненького и даже неумелого броска вы, не будучи привычным к подобным эксцессам, либо сломаете себе что-нибудь вроде запястья или голени, или «приложитесь» об асфальт до потери сознания. Во всяком случае, десятисекундный шок и временная потеря ориентации (не сексуальной, а пространственной) гарантированы, – и это правда!

Очень многие способны продолжительное время тузить друг друга кулаками и даже ногами, нанося множественные повреждения различной степени тяжести, наслаждаясь как благородной дракой один на один, так и участием в массовых побоищах, то и дело возникающих на национальной, территориальной или спортивно-болельщицкой почве. Но никто, кроме тренированных борцов, не в состоянии столь же интенсивно обмениваться бросками. А если добавить еще и переломы...

**Вывод:** *при прочих равных условиях в качестве отправного пункта в деле изучения боевых искусств начните с борцовской школы, чтобы потом плавно перейти к ударным техникам.*

---

Хотя... Как правило, хрупкая кость при этом ломается, и уж наверняка вылетают несколько зубов, не считая расквашенных губ и щек. Урон, таким образом, не смертельный, но впечатляющий и, главное, шокирующий, а еще заметный и позорный. Синяк на месте «завального» попадания в бок не увидит никто, а вот разбитую физиономию...

## Будо, бу-дзюцу<sup>10</sup> и все остальное

– А можно ли этим способом добиться бессмертия?

– спросил Сунь У-кун.

– Нет! Нельзя, – последовал ответ.

– Ну, в таком случае я не стану его изучать!

*У Чен-энь. Путешествие на Запад*

Как известно, нет плохих и хороших школ. Однако, хотя все (или почти все) они рождены стремлением побеждать противников, потенциал эффективности их техник различен, так как на долгом пути развития, измеряемом порой веками, первоначальная идея неизбежно претерпевает метаморфозы, затрагивающие не только тактику, но даже стратегию, или базовую целевую установку стиля. Классический пример – дзюдо, превратившееся из весьма жесткой комплексной<sup>11</sup> в чисто спортивную систему. Впрочем, ее создатель именно этого и хотел, а все прошлые и нынешние варианты так называемого боевого дзюдо есть не более чем попытки вернуться к истокам.

Существует достаточное количество схем, призванных хоть как-то упорядочить, классифицировать великое многообразие оттенков единого, по сути, боевого искусства, и я не вижу причин, почему бы не изложить здесь собственный вариант.

Например, давайте разложим пеструю мозаику стилей и школ, независимо от технического арсенала, как бы в три ящика с надписями: «боевые», «спортивные» и «оздоровительные». При этом каждая конкретная школа несет в себе весь набор указанных черт, и вопрос лишь в преобладании того либо иного, а размеры и значимость воображаемых ящиков будут разными.

Самая распространенная и досадная ошибка занимающихся (а также тех, кто только собирается начать тренировки) состоит в неумении отличить и ясно представить себе возможности и перспективы избранного направления. Именно в этом неумении таятся корни, увы, неизбежных драматических ситуаций, когда человек, прозанимавшийся три года (всего-то три года!) спортивным ушу или каратэ, оказывается абсолютно беспомощным в ситуации реальной уличной агрессии, после чего принимается аргументированно поносить «никчемный балет».

Поэтому прежде чем бежать записываться в приглянувшуюся вам секцию или клуб, необходимо честно ответить самому себе на один-единственный простой вопрос: «Зачем мне это все надо, и чего я жду от нескончаемых, тяжелых и нудных занятий?» Несомненно, можно извлекать удовольствие (хотя и несколько мазохистского плана) и какие-то общеукрепляющие моменты даже из тренировок по самой что ни на есть зверской боевой системе, но совершенно излишне строить иллюзии относительно собственной защищенности, подвизаясь, скажем, в изначально гимнастическом современном Чань-цюань. Конкретнее насчет упомянутых трех путей можно сказать следующее.

К **боевым**, действенным и эффективным направлениям относятся немногие старинные, пережившие века школы, жизненность которых проверена в тысячах и тысячах абсолютно реальных боевых схваток с вооруженными профессионалами. Их перечисление не заняло бы много времени, поскольку таковых осталось, увы, всего чуть-чуть. Это, конечно же, традици-

---

<sup>10</sup> Здесь и далее я без дополнительных пояснений буду использовать общепринятую и общеизвестную терминологию – японскую и китайскую – так как эти короткие словечки потребовали бы для адекватной расшифровки гораздо больше привычных нам понятий. В данном случае «будо» – это «путь боевых искусств», хотя лично мне больше импонирует «бу-дзюцу», то есть «боевое искусство», где под искусством понимается техника без всякой философии.

<sup>11</sup> В авторской редакции своего основателя, Дзигоро Кано, дзюдо включало базовую ударную технику каратэ, которую он сознательно ввел для пущей эффективности.

онные клановые стили самурайского дзюдзюцу – Дайто-рю, Катори Синто-рю, Ягью-рю и некоторые другие. Это почти все разновидности окинавского (не путать с японским) каратэ, но только почти, так как и в оплоте неподдельности встречается откровенная мишура, особенно среди модернизированных популярных стилей. Это, несомненно, и подлинный Шаолинь – не тот, урезанный и оспортивленный, что преподают (скорее, демонстрируют) иностранцам за большие деньги прагматичные китайцы, а настоящий, сокровенный и многотрудный, во многом все еще закрытый от любопытных глаз досужих западных энтузиастов восточных единоборств.

Существует также ряд современных разработок, которые убедительно показывают замечательную эффективность наряду со столь же замечательной простотой. Возглавить этот перечень мог бы, например, так и не обретший почему-то популярности стиль Кадочникова. В мастерском исполнении эти «мягкие» незамысловатые движения сводят к нулю любую направленную на них ударную, бросковую или какую угодно иную технику, оставляя нападавшего либо в недоумении, либо без сознания – по выбору исполнителя.

Разумеется, все подобные системы рождены путем изучения, компиляции, упрощения и рационализации старых школ (чаще всего дзюдзюцу), что бы там ни фантазировали приверженцы России как «родины слонов». К сожалению, при таком подходе под сокращение попадают, в первую очередь, духовная, философская и этическая составляющие стиля, вкладывая в руки адепта лишь голую технику атак и защит. Экономя на глубинных и тонких аспектах искусства, человек в минимальный срок получает незримое оружие, эффективность которого зависит только от собственного таланта и усердия. Поэтому современные боевые системы находят применение во всевозможных охранных структурах, элитных спецподразделениях, разведках, контрразведках и так далее. Несомненно, матерый самурай XIII века или крепкий шаолиньский монах старой закалки в мгновение ока убили бы любого из нынешних профессионалов. Но! – и монах, и самурай имели обычно за плечами, как минимум, 15–20-летний стаж тренировок и боев, суровость которых сегодня даже трудно представить, тогда как современный спецназовец обязан в сжатые сроки овладеть обширным ассортиментом дисциплин, и «рукопашка» среди них отнюдь не самая главная. Разумеется, здесь ни о каких десятилетиях не может быть и речи. Однако стоит оговориться, что героем наших рассуждений является некий средний специалист, поскольку никогда нельзя сопоставлять уникалов, подлинных фанатиков своего ремесла, каких достаточно в любые времена.

Подводя краткий итог, будет нелишне в который раз подчеркнуть, что претендовать на хорошую боевую эффективность можно исключительно как на результат усердных, невероятно тяжелых, беспрестанных занятий под руководством опытного наставника по любому из стилей боевой направленности. К счастью для всех нас, доступ к подобным знаниям для широкой публики пока что закрыт или, во всяком случае, затруднен, да и наличие в чьей-то голове подобных знаний бесполезно, если они не переплавлены в практические навыки ценой мучительных усилий, каковые, кстати (и к счастью), имеют обыкновение заодно переплавлять в лучшее качество и духовные устои занимающегося. Можно наизусть выучить методику протыкания человеческого тела указательным пальцем, но полезные знания так и останутся втуне без двух десятков лет фанатичных тренировок. Вот он, спасительный парадокс: отдав волежденной технике потребное количество пота, боли и времени, потенциальный «протыкатель» неизбежно приходит к мыслям о ценности жизни, гуманности и миролюбии, причем такое перерождение происходит исподволь, абсолютно незаметно.

Другим разделом воинских искусств можно считать **оздоровительный**. Он имеет древние, но не повсеместные корни. Тогда как в Японии и особенно на Окинаве усилия затрачивались исключительно с целью стяжания непобедимости, за многие и многие столетия до этого в Поднебесной даосские отшельники практиковали хитроумное мастерство достижения бессмертия, как минимум – долголетия, и обретения Великого Дао. Феноменальная эффек-

тивность этих систем в плане самообороны являлась *побочным* продуктом и никогда не рассматривалась в качестве хотя бы промежуточной цели. Все эти «цветы у дороги» не стоили внимания, как само собой разумеющиеся – настолько грандиозна была конечная цель, хотя говорить о конечной цели в данном случае нелепо.

С сегодняшней точки зрения к оздоровительным можно было бы отнести те направления китайского ушу, плавность и мягкость которых позволяет практиковать их людям любого возраста и физических кондиций – от малых детушек до почтенных старцев. Нисколько не претендуя на обретение боевой мощи, сторонники этих приятных стилей находят покой и отраду, безмятежность духа и крепость тела в недрах гармоничных и, как правило, старинных школ.

Наиболее яркими представителями раздела являются, конечно, стили «великой внутренней тройки» – Тай-цзи-цюань, Багуа-чжан и Синь-цюань (хотя, говоря откровенно, Синь трудно назвать мягким и плавным<sup>12</sup>), а также многочисленные эмэйские и уданские вариации. Сюда же примыкают их японские реплики типа Найка-кэн и Таики-кэн, практикуемые выучившимися в Китае мастерами. Хотя боевая эффективность этих древних традиций поистине беспредельна (если не абсолютна), достигнута она может быть лишь десятилетиями ежедневной упорной работы над собой, причем под надзором искушенного учителя, и непременно при наличии некоей «божьей искры», которая встречается у одного из сотен, если не тысяч. Поэтому все данные стили с небольшой натяжкой можно считать решающими чисто оздоровительные задачи, тем более что базой им служит тонкое искусство цигун (дословно – «работа с Ци»). Цигун сегодня живет в сотнях разнообразных форм, но наиболее мощные, углубленные и проработанные из них принадлежат, опятьтаки, к древнейшему даосскому семейству, в противовес несколько более молодому и «внешнему» буддийскому. Разумеется, существуют превосходные корейские, вьетнамские и другие региональные школы. Об Индии и Тибете умолчим – там все свое, самобытное и непохожее.

Где-то посередине между боевыми и оздоровительными нашли себе место многочисленные и разнообразные **спортивные** стили. В эту обширную и пеструю когорту входят как почти все недавно созданные, так и выродившиеся традиционные школы. Характерный пример – соответственно, Чань-цюань и упоминавшееся спортивное Дзюдо. Если оздоровительно-физкультурный потенциал всех таких стилей весьма высок, то возможности их в боевом отношении вызывают сомнения, что и подтверждается массой примеров из нашей жизни – как занимательных, так и печальных.

В свою очередь, спортивные стили могут быть разделены на чисто спортивные и состязательные, то есть турнирные. В первом случае мы имеем продолжение благородных традиций, когда спорт понимается, как в доброй старой Англии лет 150 назад – достойное времяпрепровождение джентльменов, а состязательность и соперничество отодвинуты на вторые и третьи роли. Тренировка ради тренировки, без азарта, борьбы и погони за призом – такой подход сближает современные спортивные направления с их прототипами. Однако, как ни крути, спорт немыслим без соревнований, и когда такой подход становится единственно определяющим, тогда полностью отпадает необходимость в какой бы то ни было духовной базе, а занятия превращаются в потное натаскивание к очередному турниру с четкой и ясной целью – занять определенное (лучше – первое) место.

Если школа или стиль не имеют явно прикладного характера, а ученики занимаются просто с целью обретения гармонии духа и тела, упорно постигая всю полноту традиции – техники, ритуалов, медитативных и дыхательных комплексов, но при отсутствии явного желания или

<sup>12</sup> Достаточно вспомнить, что в прошлом хозяева купеческих караванов, пересекавших необозримые и весьма беспокойные просторы Поднебесной, при найме охраны категорически отдавали предпочтение мастерам Синь, зная подтвержденную множеством случаев несравненную эффективность, быстроту и летальную жесткость всего великого многообразия (Синь-цюань считается наиболее сложным из «внутренних» стилей) его приемов.



необходимости участвовать в бесконечной череде соревнований самого разного уровня, такую школу можно назвать спортивной в лучшем смысле этого слова.

Когда же основной или единственной целью тренировочного процесса становится количество призовых мест, завоеванных на всевозможных чемпионатах, а бесспорным мерилем мастерства – число выигранных схваток, тогда-то и происходит гибельная подмена ориентиров, после которой ни о каком следовании традициям, равно как и об искусстве вообще, говорить не приходится. Диапазон отрабатываемой и применяемой техники катастрофически сужается буквально до нескольких самых ходовых и хорошо оцениваемых судьями элементов – какой смысл тратить время и силы на освоение удара или связки, если они заведомо не принесут желаемых баллов? Да плюс еще жесткие турнирные правила, накладывающие табу на обширную часть технического арсенала во избежание травм и увечий, что абсолютно справедливо.

Великолепной иллюстрацией сказанному служат чемпионаты по различным видам каратэ-до. Возьмем для примера наиболее массовый из них – Шотокан (или, если угодно, Сётокан). Семь или восемь из десяти побед присуждаются за обыкновенный удар «цуки» в корпус. Наиболее выигрышная связка – «пародия на подсечку + цуки» – немедленно обеспечивает проворному участнику вожаемый «иппон». Конечно, находит применение еще целый ряд техник, но все они либо не оцениваются судьями вовсе, либо приносят жалкое очко, не более. И это при том, что те же молодцы у себя в додзё демонстрируют распрекрасные наборы элементов нападения и защиты в самых неожиданных сочетаниях. Однако при появлении незначительного фактора риска дутое мастерство улетучивается, как дым на ветру, оставляя несколько максимально надежных и испытанных «коронков».

Между прочим, подобная метаморфоза характерна не только для каратэ. Этой болезни подвержены в равной степени представители всех прочих единоборств – боксеры, борцы и так далее. Реальная возможность нарваться на ответный удар или бросок заставляет делать то, чего делать как раз категорически недопустимо – рассчитывать, прикидывать и прогнозировать свои и чужие действия. В спортивной схватке это проигрыш, в настоящем бою – увечья и смерть. Раскрепостить разум, сбросить оковы и отпустить тренированное тело на волю, отдав его во власть мгновенных и безошибочных инстинктов, можно только одним способом – путем совмещения физических аспектов с не меньшими (если не с большими) по интенсивности медитативными практиками. Но, как мы помним, именно эта составляющая отброшена «за ненадобностью» всеми современными соревновательными школами. Результат налицо. А поскольку вместе со всякой там медитацией удалены заодно и специализированные дыхательные техники, требующие отдельных, вдумчивых, утонченных и самых тщательных тренировок, то всем не согласным с данной точкой зрения предлагаю посетить первые же соревнования любого ранга, сесть поближе к татами и, как говаривал Х. Насреддин, «открыть свои уши». После первых же минут схватки всё, что нужно (хрип, одышку и пр.), услышите сами.

Но и турнирно-ориентированные стили восточных единоборств еще не самое скверное, ибо лукавый человеческий разум во грехе сребролюбия породил уж вовсе отвратительное, а именно – всевозможные шоу, «восьмиугольники», «бои без правил» и тому подобные, чисто коммерческие, мероприятия. Именно там находят, образно говоря, свою смерть подавленные искусству мастера и целые направления, поскольку отбор техник происходит по ранее вообще немислимому параметру – зрелищности и эффектности. Неодолимые законы шоу-бизнеса требуют от участников хорошо видимых, амплитудных, размашистых и «страшных» движений, доступных пониманию пьющей пиво публики. Требуют прыжков, кувырков, подсечек и «вертушек» – короче, всей мишуры, за которую, собственно, и платятся деньги. Нокауты и кровь обязательны, ибо кому интересно вместо шестираундовой мясорубки наблюдать тихое падение тела в результате незаметного глазу мгновенного движения на первой минуте схватки?

В общем, с такими течениями все понятно, и они не заслуживают разговора. Можно добавить лишь то, что в подобных игрищах никогда не принимают участия сколько-нибудь значительные мастера, имеющие вес и имя в соответствующих кругах. Уровень шоу – это средний уровень, не более. Если на арене современный гладиатор безо всякого вреда переносит десяток «сокрушительных» атак с тем, чтобы тотчас самому ринуться в наступление, то зачем пускаться в рассуждения об искусстве держать удар, поскольку держать, увы, нечего. Когда Ояма бил быков в лоб, те валились наземь и не помышляли о реванше, а когда Коичи Тохэй, уже будучи маститым дзюдоистом, в ответ на приглашение Уесибы «атаковать любым способом» попытался его схватить, то с удивлением осознал себя лежащим на татами, и притом никак не мог вспомнить, каким образом он занял горизонтальное положение. Подобных увлекательных историй существует великое множество, но все они укладываются в простую схему – подлинное мастерство всегда молниеносно и однозначно, вариантов нет, а реальная схватка с реальным мастером заканчивается, не успев начаться.

Когда сегодня такое количество школ гордо объявляют себя практикующими «полный контакт», тем самым они признаются либо во лжи, либо в явной неэффективности своих методик тренировки. Действительно *полный* контакт при *правильной* (то есть традиционной) реализации несет увечья и смерть, что, конечно же, абсолютно недопустимо. Конкретная техника не играет при этом особой роли, так как любые перемещения своего тела в пространстве легко заполнить тем или иным содержанием, четко поставив перед собой соответствующую задачу – «чего я хочу?» Научиться, грубо говоря, бить морды? Убивать? Подтянуть здоровье и привести в гармонию тело и дух? В зависимости от цели придется подобрать соответствующие ей методы и настроиться на более или менее длительный период вроде бы безрезультатных занятий, пока идет процесс внутреннего накопления и сортировки материала, который когда-нибудь, в единый миг (а это всегда происходит именно так) не обернется новым качеством.

Специально для тех, кто охоч до «тайных знаний» и волшебно эффективных «секретных» приемов, овладев которыми в кратчайший срок, можно без особого труда сделаться грозным бойцом, хотелось бы привести старинную вьетнамскую притчу.

*Один юноша был прямо-таки помешан на изучении упражнений. Не было учителя, которого он не замучил бы своими расспросами, не было приема, который бы он не отработывал. И вот, после многих лет занятий он решил, что постиг все существующие приемы, и отправился странствовать, чтобы найти равного себе и померяться с ним силами. Забрел он как-то в лес и увидел старика, который, не замечая ничего вокруг, наносил удары кулаком по дереву – то быстро, то медленно, то сильно, то слабо. И так все время без перерывов, без усталости. Удивившись, юноша подошел к старику.*

*– Дедушка, чем это вы занимаетесь?*

*Не прекращая своего дела и даже не обернувшись, старик спокойно ответил:*

*– Отрабатываю удары, сынок.*

*Обрадовавшись, будто он напал на клад, юноша подошел поближе и торжественно произнес:*

*– Остановитесь, дедушка! Испробуйте лучше на мне свое искусство!*

*– Можно. Не будем терять слов!*

*И вот два бойца стали друг против друга. Первый стоял прямо и твердо, как дуб, второй же легко передвигался, проделывая сложные красивые движения.*

*– Держись! – крикнул вдруг старик и с быстротой молнии нанес молодому удар в грудь, от которого тот свалился на землю. Считая, что поединок закончен, старик повернулся к дереву и продолжал молча бить по стволу, словно бы ничего не произошло. Юноша пришел в себя, поправил одежду и почтительно обратился к старику:*

*– Скажите, каким приемом вы меня свалили?*

*– Какой там прием! Отрабатывай лучшие удар – он должен быть быстрым и сильным. Ударишь быстро – попадешь в цель, ударишь сильно – собьешь с ног!*

Здесь и кроется простой секрет, в котором, как в волшебном зеркале, отражается самая суть традиционного понимания техники и тактики поединка. К сожалению, этот испытанный веками путь показался сегодняшним адептам кулака слишком примитивным, а потому скучным. В ходу принципы, которые исповедовал наш юноша, то есть процесс направлен не вглубь, а как бывширь, и рассчитан на увлекательное постижение все новых и новых приемов, связок, комбинаций и техник. Ничего плохого или зазорного в этом нет, и большинство из нас занимается, скажем прямо, ради удовольствия. Это не более чем хобби, без претензии на достижение каких-то великих рубежей. Нужно лишь не обманывать себя и отчетливо сознавать, что тем самым мы получаем в руки деревянное ружье, не способное защитить в минуты опасности, но очень похожее на настоящее.

Может быть, ответ на наши сомнения заключается в строчках из «Дао Дэ Цзин»:

*Великое совершенство похоже на изъясн,  
Великая полнота похожа на ущерб,  
Великое мастерство похоже на неумение,  
Великое красноречие похоже на косноязычие.*

Однако там же читаем:

*Сложное и простое завершают друг друга,  
Длинное и короткое вымеряют друг друга,  
Высокое и низкое друг друга определяют...*

Увы, чаще всего дорога к простому пролегает через непростое, и, как гласит древняя пословица, «чтобы расслабиться, нужно вначале напрячься, а чтобы напрячься, нужно сначала расслабиться». Кстати, любопытно – почти все создатели «мягких» гуманных школ в юные годы прошли через сущий ад традиционных силовых стилей, и были очень даже не слабы физически. Например, тот же Морихэй Уесиба: сравните фотографии почтенного умиротворенного старца с его же изображениями в молодости, где с пожелтевшей бумаги огненным взором глядит литой молодец, – то ли гиревик, то ли культурист.

Если уж вы избрали для изучения какой-либо традиционный, то есть жесткий и реалистичный, стиль (с оружием ли, без него), *никогда* не пытайтесь деформировать технику, умягчать ее и приспособливать под нынешние реалии. Она рождена в иных условиях и с иными целями, ей нет и не может быть места в современном спорте, иначе чемпионаты венчались бы похоронами.

Коль скоро каратэка целенаправленно и осознанно оттачивает тысячекратными повторениями априори фатальный для противника удар, он никогда не должен в угоду правилам поединка или чему-либо иному менять и сдерживать наработанного рефлекса, иначе в действительно критической ситуации подобное разночтение сослужит ему дурную службу. Если вы не согласны с таким подходом или он вступает в противоречие с вашими моральными установками, тогда вообще нет смысла практиковать традиционные стили, а стоит подумать о своей реализации на спортивном поприще.

В давние времена никаких побед «по очкам» не признавали, и заурядный поединок двух мастеров чаще всего завершался смертью или инвалидностью одного из них – во избежания проблемы скверного судейства. Этот своеобразный обычай в известной степени способствовал воспитанию миролюбия и вежливости в отношениях между людьми, поскольку заставлял

постоянно контролировать собственное поведение и речь. За развязные манеры, за длинный язык приходилось отвечать полной, подчас высшей, мерой. Привыкший давать волю гневу и рукам долго не жил, так как даже вполне квалифицированный задира рано или поздно нарывался на гораздо более искушенного бойца, а подбитым глазом дело не ограничивалось.

Какому-нибудь психоаналитику было бы любопытно именно в такой плоскости поискать причины того, почему пресловутая японская вежливость никоим образом не присуща россиянам. Ну чем на протяжении всей нашей истории рисковал буйный мужик, ввязываясь в драку с себе подобными? Об этом очень любят рассуждать приверженцы «русского стиля», живописуя сцены стеношных боев, которые якобы велись по строгим правилам – «лежачего не бить», «в спину и ниже пояса не бить», и так далее. Вполне возможно, что так оно и было, и ничто не мешало раз за разом выходить и тешить молодецкую удаль чесанием кулаков, расплачиваясь за потеху максимум выбитыми зубами. Отсутствие тормозящих факторов давало возможность процветать буйству «широкой души», не сдерживаемой страхом и сомнениями. С тогдашней (да и с нынешней) точки зрения почти все традиционные восточные техники почитались бы изуверскими и запретными. Но ведь побиение физиономий на Масленицу и борьба за собственную жизнь – вещи немного разные, не так ли?

Вот что пишет Араи Хакусэки (1657—1725) о необходимости постоянно следить не только за движениями и поступками, но даже за речью:

*«Никогда не говори никому в лицо, что у тебя острый меч. Когда я был молод, кто-то услышал, как один человек похвалялся своим мечом, заявляя, что он рубит великолепно, и сказал: «О, Небо, вы ведете себя так грубо, как будто рядом с вами никого нет. Неужели вы думаете, что кто-то будет носить меч, который рубит плохо? А ну-ка, убедитесь сами, рубит мой меч или нет!» С этими словами он обнажил клинок. Только потому, что его удержали, ничего не произошло».*

Однако, если уж ты осознанно или случайно сказал «А», будь готов сказать «Б» и идти до конца. В этой связи встает непростой вопрос об адекватности ответа на агрессию. В привычном виде речь идет о следующей схеме развития конфликта, хорошо знакомой почти каждому:

он обозвал – я обозвал;  
он толкнул – я толкнул;  
он кулаком – я кулаком;  
он ногой – я ногой.

И так далее, вплоть до валяния по земле или использования всевозможных палок, булыжников и прочих подвернувшихся предметов. К сожалению, при всей кажущейся логичности подобный алгоритм поведения никак не способствует укрощению агрессии, не говоря уж о пресечении оной еще на стадии зарождения.

Лесенка адекватности ответа на «вопрос» лишь порождает новые «вопросы» и дает возможность нападающей стороне контролировать этот процесс, форсируя или тормозя ход событий удобным для себя образом. Это бесперспективно и в корне неверно! На деле хулиган и хам, привычно запустив механизм развития конфликта, должен вдруг с удивлением осознать, что уже не владеет ситуацией, а предвкушаемая стычка развивается в геометрической прогрессии и самым неприятным образом. Корейский афоризм гласит: «С противником не следует драться – его нужно бить!» Попросту говоря, толкнув и ударив вас, агрессор должен получить в ответ те или иные, но – предельно концентрированные, неадекватно жесткие и неожиданно серьезные действия. Не следует задавать глупых вопросов типа «что это он затеял?», «не сошел ли он с ума?», «не стыдно ли?», «осознал ли он свою неправоту?» и – «может, хватит?». Бейте его вдребезги, чтобы у него не было даже сил взмолиться о пощаде. Ваши возможности в подобном благом начинании – это ваше личное дело. Не умеете – не беритесь вовсе!

Именно поэтому настоящие мастера, вполне сознавая свой потенциал и вероятные последствия, всегда проявляли и проявляют в кризисных ситуациях безграничное терпение и готовы на изрядные уступки, лишь бы оттянуть или предотвратить роковой момент начала стычки, после которого остановки быть уже не может. Зато, решившись вступить в битву, идут до конца, без компромиссов и колебаний, что всегда является для любителя «просто помахаться» крайне неприятным сюрпризом. В какой-то мере такой психологический настрой может служить показателем глубины постижения традиции и мерилom вашей зрелости как мастера.

*Умелый боец не драчлив.  
Тот, кто умеет сражаться,  
не дает волю ярости.  
Тот, кто умеет побеждать,  
не вступает в схватку!*

*(Дао Дэ Цзин)*

По этой же причине столь нелегко шел процесс адаптации старых реальных стилей к современным условиям – зачастую путем деформаций и замещений как в методике тренировок, так и в техническом арсенале школ. В первую очередь это коснулось целевых ориентиров и моральных принципов, в меньшей степени – используемой базы приемов, откуда «всего-навсего» ушли эффективные, но, с сегодняшней точки зрения, безусловно зверские действия, позволявшие в свое время умертвить вооруженного до зубов лихого противника. Когда из-за спины исчезает тень худого арбитра с косой, то вместе с ней исчезает единственно верный тренер и советчик, не позволявший когда-то заблудиться в дебрях поверхностной фальши и циркачества.

Вырождение коснулось решительно всех истинно старых, действенных направлений. Ярким примером тому служит скорбный путь, пройденный достославным дзюдо от своего зарождения до нынешних олимпийских высот. Когда доктор Дзигоро Кано модернизировал традиционное дзю-дзюцу школ Синьё-рю, Кито-рю и Сэкигути-рю, он вполне сознательно и основательно сместил акценты, сделав упор на физкультурную и воспитательную стороны в ущерб реальной боевой эффективности. Тем не менее дзюдо оставалось хорошей практичной школой, включавшей, между прочим, обширный раздел ударных техник, взятых создателем отчасти в каратэ. Не забывалась и работа с оружием. Но дальнейший «прогресс» все дальше уводил дзюдо от старых корней, и в итоге оно превратилось в обыкновенную борьбу, не хуже и не лучше той же греко-римской. Безусловно, какой-нибудь перворазрядник способен лихо и даже красиво переломать кости неискушенному противнику, но о противостоянии опытному боксеру, литому борцу-вольнику или вооруженному финкой хулигану речи быть не может, хотя каждая из перечисленных ситуаций является априори решаемой методами породивших «мягкий путь» самурайских стилей.

Аналогичная судьба постигла многие направления некогда боевого искусства по всему белу свету – от китайского ушу до корейских, малазийских, индийских и прочих традиций, в которых очень постепенно, будто песок сквозь пальцы, оказался вымыт почти весь практический смысл движений, что неизбежно превратило их в формальные гимнастические комплексы, никак не работающие в условиях мало-мальски реального поединка, не говоря о сражении с несколькими вооруженными головорезами, нападающими бешено, одновременно и хаотично.

Худо-бедно, традиции еще теплятся в недрах до сих пор во многом закрытых клановых школ дзю-дзюцу и в тому подобных «тихих омутках», а также в среде современных профессионалов, по долгу службы вынужденных вступать в рукопашные схватки. И хотя ничего особенно



хитроумного методики их тренировок не содержат, есть целый ряд технических и тактических тонкостей, которые не следует выставлять на обозрение широких народных масс. Поэтому не нужно радоваться полноводному потоку некогда совершенно закрытых и доступных исключительно «для служебного пользования» пособий, наводнивших сегодня книжные прилавки. Коммерческое рвение опубликовать всё и вся, что только может иметь потребительский успех, способно обернуться бедой и бумерангом ударить по любому из нас.

Когда-то в школу каратэ, а тем более дзю-дзюцу попасть было не так просто, как в наши дни, а уж зазывать учеников и вовсе почиталось абсурдом. Претендент (разумеется, мы говорим о хороших, традиционных школах) проходил через сито хитроумных тестов, которыми в первую очередь определялся его моральный и психологический уровень, оценивались духовные качества. Например, некоторые мастера имели привычку во время предварительного собеседования выплескивать чай в лицо кандидата, внимательно наблюдая за его реакцией. Излишне самолюбивым и вспыльчивым тотчас указывали на дверь. Это позволяло сразу отсеивать людей незрелых, не готовых без вреда для себя и окружающих воспринять любую из подлинно эффективных техник.

В современных условиях всеобщей изнеженности и лени наряду с открытостью и доступностью большинства древних традиций подобный отбор происходит, к счастью, автоматически. Нам, детям стремительного века, попросту неумоготу неторопливо, год за годом, тащить огромный, тяжкий воз тренировок по освященным веками методикам. А потому лишь истинно целеустремленные, упорные и здоровые натуры способны обрести желаемые боевые возможности. Даже когда такая личность поначалу не вполне соответствует строгим моральным критериям, то в процессе изнурительных занятий неизменно происходит ломка старых и обретение новых, куда более возвышенных, ценностей. Как говорится: «Мы делаем каратэ – каратэ делает нас». До некоего предела успешно продвигаться способен практически каждый, поскольку на первых этапах всякая техника является всего-навсего телесной геометрией и аэробикой, имитацией традиции, если таковая вообще присутствует. Но герой не должен строить на свой счет иллюзий, полагая себя носителем волшебных знаний. В стычке с обыкновенным уличным босняком он неизбежно будет жестоко, да еще и с обидными прибаутками, побит. Печальных примеров тому великое множество, а желающим потешить распаленное воображение подобной тематикой можно рекомендовать известную книгу А. Тараса «Боевая машина». Применительно к стилям, построенным на работе с традиционным оружием, все вышесказанное приобретает особое значение и остроту, в первую очередь в плане отбора кандидатов, поскольку изучаемые дисциплины предполагают искусство обращения с предметами, относящимися, по определению органов правопорядка, к ударно-дробящим. А коль скоро есть чем, найдется и что раздробить. И если даже неумелый, случайный удар простой палкой может привести к весьма негативным последствиям, что же тогда говорить о тщательно отработанном ударе вовсе не простой, а очень даже специальной палкой из твердой древесины?

***Резюме:** выбирая стиль или школу боевого искусства Востока, отдавайте предпочтение возможно более древним, традиционным направлениям, за плечами которых хотя бы несколько веков неразрывной традиции.*

## О закалке конечностей

*У вас такие перья,  
У вас рога такие,  
Копыта очень стройные  
И добрая душа!*  
*«Пластилиновая ворона»*

В различных школах боевого искусства отношение к закалке, или, как принято говорить, набивке конечностей (в основном рук, реже – ног), отношение меняется от полного равнодушия до принципиальной обязательности, как, например, в кёкусинкай каратэ-до. При этом упускается из виду элементарная разница между закалкой и набивкой, очевидная уже из самих этих наименований: в то время как *набивка* – это именно «обстукивание» ударных поверхностей, скажем, суставов и фаланг пальцев руки, или ребра ладони, *закалка* предполагает *укрепление* всей мышечной и костно-сухожильной системы конечности, чтобы, например, запястье не гнулось в момент контакта кулака с целью.

Закалку можно считать, в общем-то, обязательным элементом подготовки в любом виде боевого искусства, тогда как набивку – нет, и еще раз нет!

Чтобы понять причину такого неприятия набивки, нужно чуть-чуть углубиться в суть процессов, происходящих при этом интеллектуальном занятии. А суть эта кроется в осознании факта, что наше тело целиком и полностью подчиняется наполняющей его внутренней энергии<sup>13</sup> (по-китайски – Ци).

Принципиальная разница в методах набивки контрастно просматривается на примере различий между шаолиньской и окинавской традициями, хотя последняя и вышла из недр первой, являясь бледным ее отголоском. То ли древнее китайское учение было передано или воспринято не во всей полноте, то ли по каким-то иным причинам, только островитянам по сей день присуще достижение поставленной цели напрямую, путем нанесения десятков тысяч ударов по стволам деревьев, доскам, камням и специальным макиварам. Однако их великие учителя практиковали более разумный и мудрый подход, двигаясь через жесткий «внешний» цигун. Неукоснительно и категорически переход к собственно набивке рук и ног о твердые предметы допускался лишь тогда, когда «Ци начинало сочиться через кожу». Проще говоря, освоение грубых ударных техник шло с запозданием по отношению к практике освоения циркуляции энергии в теле. Только так можно было избежать сиюминутных травм и пагубных отдаленных последствий для здоровья в целом. Существовали также особые секретные рецепты многокомпонентных бальзамов и растирок, изготавливаемых по всем канонам бездонной медицинской премудрости и направленных на ликвидацию неизбежных энергетических блоков и «пробок» и общую гармонизацию протекания Ци.

Сегодня, когда страсти улеглись, а мода на восточные боевые искусства прочно вошла в свое нормальное естественное русло, уже не встретишь на улицах ражих молодцев с ужасными белыми «копытами» на костяшках указательного и среднего пальцев. Но лет тридцать назад, когда я впервые прикоснулся к экзотическому миру каратэ, накал энтузиазма был невероятно высок, и мы без устали молотили кулаками в разнообразные самодельные приспособления, погружали руки в горячий песок и крепкий рассол, дабы придать им легендарную всепокрушающую прочность. К счастью, я никогда не переступал в этих забавах некоей разумной границы, и теперь, оглядываясь на пройденный путь через призму своего и чужого опыта, могу лишь искренне пожалеть приверженцев «стальных» кулаков, чье безумное усердие заложило фун-

---

<sup>13</sup> Подробно вопрос энергетики человека рассматривается далее, в главе, посвященной дыханию.

дамент множеству костных и суставных заболеваний. И потом – скажите откровенно: лично вам хотелось бы иметь *такие* руки? Хотя бы и ценой удивительной боеспособности? Ну-ну...



Можно понять окинавцев, которые были вынуждаемы к подобной практике грубыми условиями бытия, и проделывали все это, надо полагать, без особого удовольствия, не задумываясь о последствиях. Но сегодня, в нормальном современном мире, нам нет нужды проламывать доспехи, а для гарантированного поражения незащищенного тела вполне достаточно умеренной закалки своего природного «оружия». Будучи лично знаком со многими мастерами чрезвычайно высокого уровня (и спортсменами, и «практиками»), могу свидетельствовать, что ни один из них не носил и не носит на своих кулаках упомянутых «печатей» глупости. Более того, их руки совершенно неотличимы от сотен тысяч других, во всяком случае, внешне. Но если кому-то не терпится преуспеть на данном поприще, могу дать несколько испытанных практических советов:

- снаряд для набивки не должен быть твердым – лишь плотным, с мягким поверхностным слоем. Лучше всего зарекомендовали себя большие тяжелые мешки с гранулами полиэтилена, поскольку горох и фасоль слишком быстро разбиваются в труху, а песок превращается в камень. Под внешний, несущий ударные нагрузки слой следует положить тонкий войлок, который исключит болезненный «сухой» контакт кулака с наполнителем;

- не стоит делать мешок излишне тяжелым, так как может возникнуть привычка работать с инертной массивной целью, тогда как реальный противник легок и увертлив, компенсируя этим направленную на него мощь. Однако легкая снасть еще хуже – она провоцирует наработку лихой, скоростной, но изначально пустой техники, максимальным достижением которой будет подбитый глаз или расквашенный нос. Невесомые мешки и груши не позволяют «поставить» запястье, то есть сложить в единую жесткую систему всю руку, от плеча до ногтей, а тренировки с ними приводят к обычным итогам самой банальной драки – вывихнутым суставам («выбитым» пальцам);

- количество важнее качества: полезнее нанести тысячу слабых ударов, нежели сотню сильных. Кости должны не деформироваться, а перестраиваться, дайте им время на перестройку;

– до и после каждой тренировки со снарядами обязателен тщательный уход за ударными зонами. Он состоит в разминании и растирании до нагрева, скажем, костяшек кулаков. Великолепные результаты дает при этом применение растительных масел (для укрепления кожи) и снадобий типа «Троксевазин» или «Индовазин» (для подлечивания травмированной надкостницы);

– набивка есть процесс долгий и постепенный, одна минута перебора легко оборачивается месячной нетрудоспособностью. Результатом правильной методики через полгода работы будет слегка уплотненная, гладкая, эластичная кожа без малейших следов поверхностного ороговения, шелушения или перемены натурального цвета. При этом даже очень сильные удары по мешку не вызовут каких-либо болезненных ощущений.

Классическая окинавская или японская макивара служит отнюдь не для набивки рук, как принято считать у нас, а для отработки техники ударов, точнее – их резкости. Так как тонкая упругая доска, являющаяся основой данного приспособления, чутко пружинит при малейшем усилии, этим она способствует постановке классического скоростного удара, но главное – учит возвращать руку в исходное положение до того, как волна отдачи нанесет ответный щелчок. В японской терминологии этот принцип именуется «хики-тэ», дословно – «уходящая рука», и считается базовым.

Желающим вопреки здравому смыслу приобрести мертвенно-белые мозоли на костяшках кулаков советую изготовить подушку макивары из 3–5-сантиметрового войлока с покрытием из разрезанного пожарного брезентового рукава. Он имеет грубую крупнозернистую фактуру, отменно дубит руки, а порвать такую оболочку не удавалось еще никому. Тем же, кто дорожит своим здоровьем и внешностью, рекомендую аналогичной толщины пенополиуретан и обтяжку из натуральной кожи.

Набивка ребра ладони требует большего времени и производится двумя путями. Собственно набивание – на толстой деревянной плахе, сидя, положив ее на колени, а постановка удара с формированием единственно правильного положения всей руки – на описанных выше увесистых мешках.

Закаливание гребня ладони (хайто) и передних костяшек плоского кулака (хиракэн) есть процесс еще более сложный, долгий и болезненный, а бездумно набивая о доску кончики пальцев, очень просто посадить себе зрение, так как это уже напрямую связано с расположением акупунктурных точек. Не владея малодоступными методиками восстановления потока Ци по меридианам, о чем упоминалось выше, не стоит пытаться практиковать опасные упражнения.

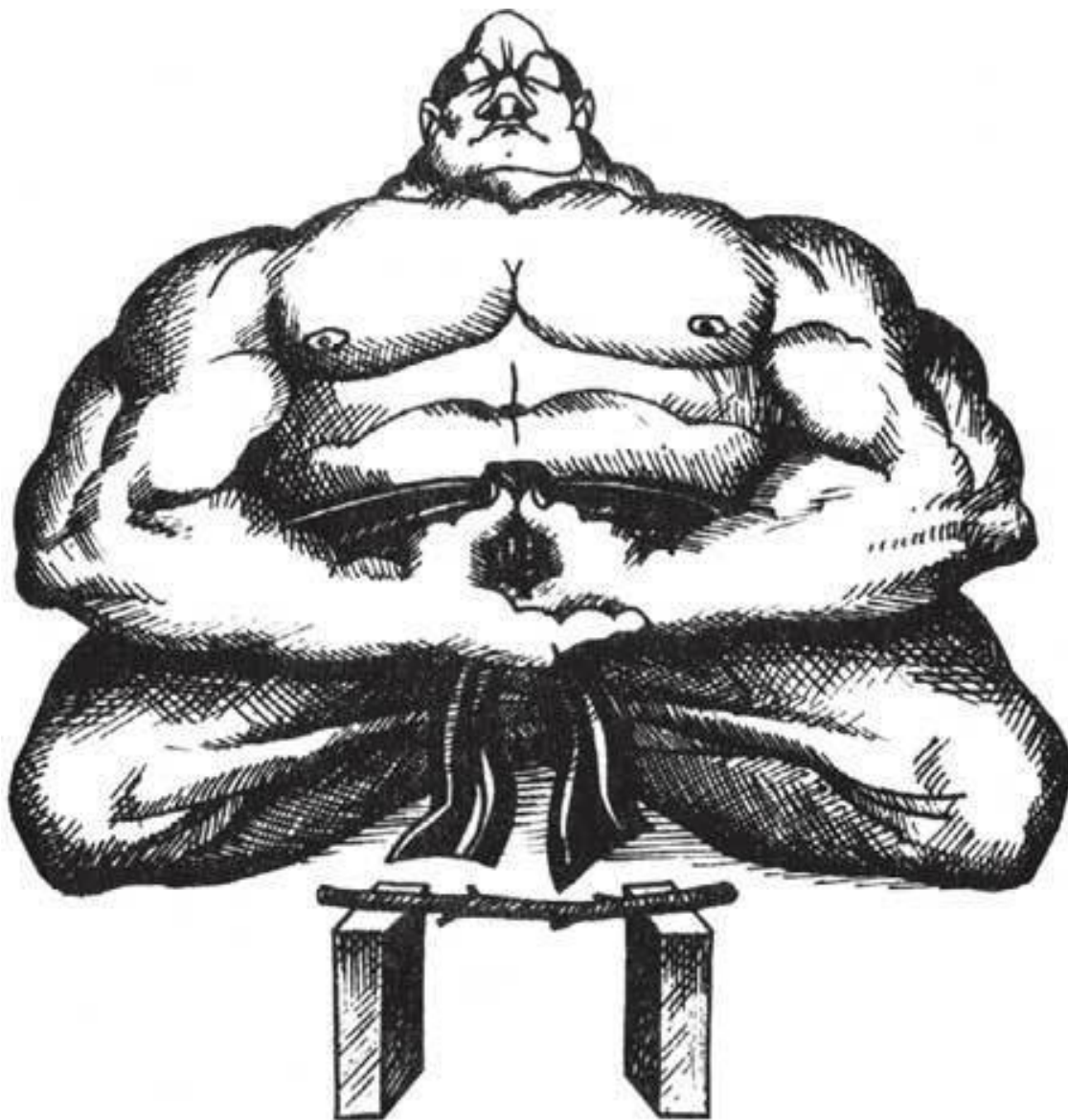
Единственная часть руки, способная нести огромную ударную мощь и почти не требующая закалки, – основание открытой ладони. Большинство так называемых «энергетических» ударов наносится именно ладонями, поскольку в центре их располагаются точки лао-гун, являющиеся двумя из пяти «ворот», через которые возможен как забор, так и выброс Ци. Именно поэтому в спортивных поединках запрещены удары открытой ладонью как потенциально опасные для здоровья и самой жизни.

## О разрушении предметов

*Чудесно! – подумал Сунь У-кун —  
Будь у тебя хоть чугунная башка,  
Я проломлю ее своим посохом!*  
**У Чэн-энь. Путешествие на Запад.**

Вплотную к спорному вопросу о набивке конечностей примыкает своеобразный и отчасти самостоятельный раздел боевого искусства, известный как «тамэсивари» (испытания по разрушению предметов) и «тамэсигири» (испытания по рассечению предметов).

Однако и здесь ядовитый змей сомнения норовит задать каверзный вопрос – а зачем вообще ломать и крушить предметы, да еще специально для этого особым образом видоизменять собственное тело? Исходя из многолетних наблюдений, могу достоверно сообщить, что простой здоровый мужик с намозоленными рабоче-крестьянскими ладонями способен на такие штуки, что у бывалых каратэистов перехватило бы дух от зависти.



Живой пример: давным-давно, еще в армии, где я отрабатывал положенные два года после института и только-только начал изучать Кёкусинкай-каратэ, к нам в группу пару раз заглянул громадный солдат с кулаками величиной с детскую голову. Очевидно, взбодрясь диковинным искусством, он не стал терять времени, а, дежуря на одиноком степном КПП, за одни сутки голыми руками переколол буквально в щепень несколько тысяч штук кирпича, заготовленного рачительным начальством для строительства нового помещения поста. Нам рассказывали, что батяня-комбат вырвал у себя остатки волос от горя и бешенства, а неукротимый терминатор был до конца службы низвергнут в свинари.

Но случай, тем не менее, показательный. Мне еще не раз доводилось сталкиваться с эпизодами, когда природная сила и масса походя творили такое, что какому-нибудь сухому, жилистому окинавцу или китайцу далось бы годами самоотверженного труда. В этом плане правы приверженцы славянизма как антитезы окаянному «востоку», разглагольствуя о национальных особенностях боевых искусств. Несомненно – рост и физическая мощь не могут не влиять на технику, тактику и результаты боя. Как говорится, «размер имеет значение».

Отдав в свое время положенную дань модному поветрию, я также переколол немало кирпичей и перебил ребром ладони немало всевозможных палок, пока не поумнел и, наученный целым рядом болезненных уроков, не понял, что наношу этим элементарный вред здоровью, играя в разновидность «русской рулетки». Ушибы и травмы проходят медленно, прерывая тем самым тренировочный процесс, а краткий миг торжества не стоит месяца вынужденного безделья и страданий. В назидание легкомысленным почитателям экранных подвигов киногероев могу привести два вполне настоящих и грустных эпизода, имевших место, к счастью, очень давно.

В то время я лихо и безошибочно ломал лежащие кирпичи ударом пятки сверху («фуми-коми»), легко разрушая даже стопку из трех-четырех изделий местной промышленности, какой нюанс меня и подвел. Однажды под моей командой солдаты разбирали старый, еще послевоенной постройки, котел, и коварно попросили продемонстрировать дивное искусство, на что я простодушно клюнул. Жертвой должен был стать один-единственный кирпич темно-бурачного цвета с неразборчивым клеймом – то есть добротнейшая вещь сталинской выделки. Я положил его на две подкладки, собрался с духом и привычно вонзил в него пятку ноги (к счастью, обутой). С тех пор прошло тридцать лет, но проклятая пятка до сих пор дает о себе знать. Тогда же я еле-еле сохранил лицо и чудом доковылял до общежития. Кстати, сохранности лица помогло то обстоятельство, что славный кирпич лопнул лишь после второго удара тяжеленным стальным ломом, который я нанес с вполне понятной яростью, если не сказать – бешенством. После этого случая я раз и навсегда прекратил уничтожение стройматериалов как руками, так и ногами.

Перешибать же палки меня отучили два маленьких злых мальчика пятью годами спустя, когда в пустой раздевалке школьного спортзала, умело скрыв ехидство под маской наивности, попросили перебить ребром ладони рукоятку швабры. Имей я тогда нынешний опыт в смысле знакомства с механическими свойствами древесных пород, я бы никогда не стал прикасаться к этой березовой штуке, ибо нет в наших широтах дерева более упругого и менее всего склонного к поперечному разрыву волокон (ну, пожалуй, еще ясень да акация). Однако в то время я был самоуверен, теорию сопромата успел забыть, а потому, став пониже, изо всех сил рубанул правой рукой довольно тонкую, сантиметра в два, жердь. Та, естественно, не сломалась, чего не скажешь о руке. Рентгена я не делал и гипса не носил, но что кость приобрела хорошую трещину – несомненно.

Коль скоро мы упомянули березу, то должен со всей ответственностью заметить, что ни секунды не верю в рассказы об удалцах, перебивающих голый рукой черенки лопат. Мифов-то множество, есть даже люди, самолично видевшие, как легендарный Алексей Алексеевич Кадочников проделывал вышеупомянутый фокус. Никак не могу это прокомментировать



вать, разве что в подобных случаях в ход идет самая что ни на есть настоящая внешняя Ци, ибо на физическом уровне перешибить качественный прямослойный березовый черенок диаметром тридцать пять миллиметров возможно, только положив его на опоры и нанеся сверху сильнейший удар ломом. Да и то велика вероятность, что ваш недостаточно тяжелый инструмент просто отскочит, будто от рессоры. Наряду с этим существуют задокументированные примеры расправы с бейсбольной битой посредством ноги и того же ребра ладони, однако там всегда бьют примерно в центр рукояти, где диаметр не превышает 15—20 мм. Как бы там ни было, это большая победа хрупкой человеческой плоти над бездушной твердью, и каждый может на личном опыте убедиться в болезненности подобных забав. Разумеется, атакуя ловкого противника, ничего подобного вы не совершите, так как живое тело принципиально отличается от намертво закрепленной палки, амортизируя и сводя к минимуму направленную в него силу.

Специально для любителей душистых историй о таинственной Ци могу рассказать два эпизода, имевших место с одним моим знакомым.

Итак, этот приятель сидел как-то на репетиции ансамбля и поджидал своего друга-музыканта. Он сидел в сторонке и от нечего делать постукивал пальцами по большущему барабану, положив на него руку. Те, кто видел такие барабаны, знают, из какой «железной» кожи выполнена их обтяжка. И вдруг он ни с того ни с сего почувствовал, как по руке от плеча покатируется словно горячая волна, а в следующую секунду барабан с пушечным громом лопнул, и кисть провалилась в гулкие недра. Думаю, дальше последовал очень оживленный обмен мнениями.

Второй инцидент настиг его дома, когда он мирно сидел на диване и ничего худого не замыслил. Внезапно по руке пошла уже знакомая волна, и он машинально взялся за стоявшую поблизости пустую бутылку от шампанского. Раздался сухой щелчок, горлышко отделилось, будто срезанное, а само пристанище змия осталось на месте, даже не шелохнувшись.

К сожалению, не знаю, как сложилась его дальнейшая жизнь и какими еще чудесами наградило или наказало его Небо, но хочу подчеркнуть только одно – оба исхода Ци были *абсолютно* спонтанными и бессознательными, но главное – в подобных случаях материал и прочность объекта не играют ни малейшей роли.

Но самое парадоксальное в отношении тамэсивари заключается в его полнейшей бесполезности на практике. Замечательное мастерство сокрушения досок, камней и черепиц можно считать дельным лишь с точки зрения отработки навыка концентрировать духовные и физические силы на поставленной задаче, какие бы внешние факторы этому ни препятствовали. В жизни сплошь и рядом случается, что привычка «убивать» прочно закрепленные предметы оказывает своим владельцам медвежью услугу, так как подвижность противника сводит к нулю четко сфокусированную пробивную силу. Хрестоматийная формула: «Если уж попаду, то огого!» является очередной иллюзией – никто никуда не попадает! В какой-то мере то, что продвигают прыгучие таэквондисты, разбивая дощечки, которые их товарищи держат в высоко поднятых руках, имеет б`ольший смысл, нежели «провал» до земли целого штабеля шлакоблоков. Это тем более дико и странно, когда исполняется головой. Хотя – о чем горевать – мозгов-то в ней нет, одно слово – кость!

Если у читателя сложилось впечатление, что я отрицательно отношусь к тонкому интеллектуальному искусству тамэсивари, то так оно и есть. Начав свой путь в восточных единоборствах с Кёкусинкай каратэ-до, я со временем напрочь отверг эту немаловажную составляющую популярного стиля, а наблюдения последних лет окончательно убедили меня в никчемности и зловредности подобного ремесла. Судите сами: не так давно у нас проводился шоу-фестиваль, посвященный дню рождения Морихэя Уесибы. Мы выступали на нем со своей показательной программой, а попутно имели возможность поглазеть на собратьев по увлечению. Там были представители разных клубов, от «внучат» дедушки Джуна Ри с их аэробикой – до суровых последователей Оямы. Разумеется, последние демонстрировали, главным образом, искусство разрушения. Когда здоровенный сэнсэй одной из школ играючи переколот все полагающиеся

доски и брусья, это было еще ничего. Но стоило выйти на ковер весьма худощавому представителю другого клуба, как сразу начались неприятности. Их апогей наступил в тот момент, когда проворные ученики, слегка похожие своей деловитостью на чертей в аду, вынесли и утвердили в вертикальном положении сосновую балку, без малого десять на десять сантиметров в сечении. Клянусь, я никогда не рискнул бы ударить по ней даже мечом, побоявшись за его сохранность, тем более на публике. Не знаю, какие демоны толкнули вроде бы нормального каратэку на чудовищный подвиг, но только он сконцентрировался, вдохнул, выдохнул – и всадил в страшное бревно их любимый *лоу-кик*, да не чем иным, как передней поверхностью голени!

Зал содрогнулся. Возможно, будь это полено намертво забетонировано в пол, суицидальный демарш достиг бы цели. Но жесткость конструкции обеспечивалась четырьмя безалаберными учениками, двое из которых держали низ, а двое нехотя упирались в верхнюю часть. Как бы там ни было, полено сорвало с места и отбросило на добрых полтора метра – увы, неповрежденным. Между прочим, вдвое более дородный предыдущий исполнитель также потерпел фиаско на аналогичном поприще, но благоразумно не стал искушать судьбу и на вторую попытку не пошел. Публика была сплошь своя, понимающая и великодушная, а потому никто его не попрекнул. Нашему же герою под хвост попала шлея, и он решил победить любой ценой. Но, как говорится в сказке, «пришлось Кашею помереть!» Если после первого раунда он лишь слегка захромал, то второй рывок поверг его во прах, заставив нас стонать от жалости. Получасом позже, уже переодевшись, он покидал ассамблею, повиснув на руках верных учеников. Вероятно, читатель с медицинским образованием сможет легко прогнозировать всю дальнейшую клинику. А главное – кому и зачем это *вообще*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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