

okinawa-karate.ru

РУКОПАШНЫЙ  
БОЙ

# ЭФФЕКТИВНОЕ КАРАТЭ



空手

**КОНСТАНТИН ТЕРЁХИН**  
**НАУКА ПОБЕЖДАТЬ**

# Константин Игоревич Терехин

## Эффективное каратэ.

### Наука побеждать

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22143461](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22143461)  
ISBN 9785448349768*

#### Аннотация

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

# Содержание

Благодарности	5
Введение	11
Цель написания этой книги	11
Сюри-тэ и Наха-тэ: найдите 10 отличий	19
Каратэ, которое мы потеряли	26
Глава I Условия реального боя	26
Условия реального поединка	29
Три «плоскости» ведения боя	31
Глава II Уникальность Окинавы и боевого искусства, созданного там	37
Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников	39
Иккен хисацу «в кубе»	41
Синтез мягких и жестких стилей	43
Естественность движений	48
Глава III Процесс закрытия каратэ или Становление «беззубого» каратэ	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Эффективное каратэ

## Наука побеждать

### Константин Терёхин

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

*Мы должны учиться у древней традиции.  
Однако мы не должны во всем полагаться на нее.  
В прошлом – боевое искусство прошлого.  
Боевое искусство будущего, вероятно,  
будет отличаться от боевого искусства дня  
сегодняшнего.  
Каратэ современной эпохи должно включать  
в себя все достоинства традиции и идти вперед.  
Икеда Хошу*

*Посвящается Мотобу Тёкки-  
Воину и Дворянину*

© Константин Терёхин, 2016

ISBN 978-5-4483-4976-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

нечестных или просто некрасивых поступков!

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

Мое нынешнее переосмысление техники и тактики произошло во многом благодаря стилю Конно-дзюку. Наставники Валерий Натаров, Омори Хироси, Алексей Иванов, Александр Ефремов и Сергей Саркисянц показали совсем другую сторону каратэ. Каждому из них я могу сказать от всего сердца очень много слов благодарности, но размер этой книги вынуждает меня остановиться на самом главном.

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

Валерию Натарову я бесконечно благодарен за терпение, с которым он отвечал на мои (возможно, не всегда разумные)

вопросы. Меня всегда потрясала и потрясает глубина его ответов. Валерий указывает на такие аспекты, о существовании которых я даже не подозревал.

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

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

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

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

Но главное все-таки не это. Я испытал смесь шока и восторга, увидав, как Александр реагировал на разрыв крестообразных связок. Он пришел на следующую после этого нелепого эпизода тренировку! Мне потребовалась минута,

чтобы прийти в себя. Еще через неделю он тренировал группу. Через неделю после операции, он был в зале.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спасибо Александру Колядову за бескорыстную работу по созданию и поддержанию сайта [www.okinawa-karate.ru](http://www.okinawa-karate.ru)

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

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

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

# Введение

## Цель написания этой книги

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

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

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

Скажу вам больше. Я занимаюсь каратэ 24 года (с далекого теперь уже 1985). Из них 20 – именно «кремниевым». Я

делал все, что мне говорили тренеры: потел на тренировках, набивал синяки и шишки, тратил время и деньги. Но чем лучше тренера я находил, и чем больше вкалывал на тренировках, тем... хуже у меня получалось.

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

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

В какой-то момент, чтение книг, практика, размышления, общение с людьми, также практикующими боевое искусство, толкнуло меня на некое творческое переосмысление техники, а именно на попытку осознать, вернуться к исконному каратэ, как оно было создано когда-то на Окинаве. Кроме того, похоже, подобная ситуация сложилась и с другими боевыми искусствами, со временем произошло «закрытие» на-

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

Понятно, что методика подготовки, способы тренировок – это самый секретный секрет, самый закрытый раздел. Я далек от мысли, что мне удастся каким-то экстрасенсорным или ясновидческим способами проникнуть в эти тайны. Поэтому мной была предпринята попытка нащупать упражнения, которые способны давать реальные, практические результаты в сжатые сроки.

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

Другими словами, мне очень интересно узнать, каким бы-

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

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

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

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

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

о боксерских лапах, эспандерах, защитных средствах и т. д. и т. п.

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

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

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

рые мастера, например, Мабуни Кэнва, тренировали устойчивость, борясь с ураганами. В оригинальности этого «тренажера» можно не сомневаться.)

На мой взгляд, объясняется это довольно просто: поскольку каратэ изначально передавалось исключительно внутри семьи от отца к старшему сыну (подробнее об этом мы поговорим чуть позже), то ученику ничего не оставалось, как большую часть времени тренироваться в одиночку. (Понятно, что у отца была масса других обязанностей.) Боксерских груш и мешков, манекенов в XVIII—XIX веках не было, значит остается шлифовать ката. К чему я это все пишу? К тому, что в современных российских условиях есть и груши, и мешки, и манекены, и партнеры по занятиям, поэтому условия тренировок *не вынуждают* столько времени уделять ката. Хотя в некоторых аспектах боевой подготовки ката-тренингу по-прежнему нет альтернативы. (Вопрос только в том *как, что и зачем* тренировать. Но об мы подробно поговорим в соответствующих главах.)

Навскидку напрашиваются следующие выводы:

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

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

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

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

Ну и, пожалуй, самый главный вывод. *Тренируйтесь, исходя из условий наиболее приближенных к реальным. Тогда*

*столкновение на улице, будет для вас лишь продолжением тренировки.*

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

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

## Сюри-тэ и Наха-тэ: найдите 10 отличий

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

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

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

На сегодняшний момент наиболее яркими представителями направления Сюри-тэ является Шотокан. Стил Вадорю я бы также отнес к этому направлению. Несмотря на то, что они продвигают себя как *японское* (а не окинавское) каратэ, манера ведения кумитэ в этом стиле скорее соответствует

Сюри-тэ. Стиль Ситорю так же рискну отнести к этому направлению. В стиле изучаются ката, относящиеся как к Наха-тэ, так и к Сюри-тэ. Однако, манера ведения кумитэ имеет ярко выраженные черты Сюри-тэ.

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

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

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

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

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

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

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

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

В подтверждение этого тезиса несколько аргументов.

Итосу Анко в 1908 году в письме в Департамент образования префектуры Окинава пишет: «В недалеком прошлом Сёрин Рю и Сёрэй Рю были завезены из Китая. У обоих этих стилей есть сходные преимущества и достоинства, которые

я хотел бы изложить на бумаге, *прежде чем между ними появится слишком много отличий* (выделено мной, Т.К.)». (цитируется по «Окинавское каратэ» М. Бишоп, стр. 170)

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

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

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

Сюри-тэ.

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

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

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

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

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

Разница в написании одних и тех же терминов объясня-

ется цитированием различных источников. Так, что в ответ на недовольное ворчание некоторых зануд, могу ответить 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 каратэ (а кому понятно, тот не говорит. «Знающий не говорит, говорящий не знает» Лао Цзы), значит если разные мастера, в различных школах говорят об одном, то скорее всего это и есть истина. Именно этим объясняется обилие цитат по каждому тезису (ну, кроме уж совсем очевидных).

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

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

*Делаю я все это с единственной целью: побудить прак-*

*тиков попробовать предложенные техники и поразмыслить над сформулированными тезисами. **Ведь настоящее боевое искусство должно жить!***

# Каратэ, которое мы потеряли

## Глава I Условия реального боя

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

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

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

На мой взгляд, *основным исходным критерием явля-*

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

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

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

На мой взгляд, боевое искусство, это искусство боя, направленное на уничтожение противника, или создание ситу-

ации, в которой он не в состоянии продолжить бой в этом месте и в это время. Отсюда возникает идея пресечения боя, которая подробно описана в книге Ю. Ю. Сенчукова «Да дзе шу. Искусство пресечения боя».

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

Со всеми практиками могу поделиться собственным критерием: **если изучаемая техника, прием, упражнение и т. д. приближают меня к иккен хисацу, значит, это 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. Спортсменов я искренне уважаю за мужество, выносливость, желание победить. Людей, «горящих» каким-то иным хобби – за целеустремленность. Всё это очень хорошо. **НО ЭТО НЕ ИСКУССТВО БОЯ!**

# Условия реального поединка

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

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

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

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

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

Боец, в отличие от спортсмена, может находиться в любых условиях. Он, может быть, в состоянии опьянения, уста-

лости, может быть болен. Он может быть не выпавшимся. У него может не быть возможности подойти к этой ситуации в оптимальной спортивной форме, как это делают спортсмены.

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

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

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

М. Бишоп на стр. 92 своей книги пишет: «В этой связи Акахигэ Кодзё (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 напминали прочную резину».

Ниже, на стр 175, Бишоп приводит слова известного мастера каратэ Тёсина Тибаны (1885—1969): «С возрастом, – говорил он, бывало, – тело становится сильнее, но по достижении 50—60 лет следует снизить темп, в этом возрасте начинает развиваться сила другого рода».

## Три «плоскости» ведения боя

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

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

«В другой раз на Тёки бросилась целая банда местных громил, и ему пришлось спастись бегством. Оторвавшись от преследователей (современный мастер каратэ Тамаэ 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.

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

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

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

неволе занервничаешь.

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

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

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

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

Дон Хуан недоверчиво взглянул на меня и расхохотался.

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

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

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

– О, еще как поможет! Если кто-нибудь будет ждать меня,

вооружившись мощной винтовкой с оптическим прицелом, то меня просто там не окажется».

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

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

У тактического аспекта есть еще одна важная сторона. Как известно, если решение проблемы не получается найти внутри, то необходимо выйти за ее границы. Другими словами,

можно до хрипоты спорить о правильности или неправильности того или иного технического приема, но выход лучше всего искать с точки зрения тактики.

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

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

## **Глава II Уникальность Окинавы и боевого искусства, созданного там**

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

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

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

До начала – середины XX века существовал обычай паломничества в Китай к мастерам, от которых те или иные стили окинавского каратэ вели происхождение. В качестве

примеров можно приводить слова Марка Бишопа на стр. 39 «...Хигаонна решил предпринять путешествие в Китай и в возрасте 23 или 24 лет он, в конце концов, отправился в Фучжоу по рекомендации Ёсимуры Удуна». Ниже на стр. 45 Бишоп пишет про Мияги Тёдзюна: «...В апреле 1936 года он посетил Гавайские острова, с целью обучения каратэ и в том же году отправился в Шанхай со своим старым другом Гокэнки».

Об этом же пишет и А. Горбылев в книге «Становление Сито-рю каратэдо» (стр36): «В своей книге «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», изданной в марте 1934 года в разделе «Краткий очерк истории каратэ» Мабун Кэнва пишет: «Нашу школу, а именно Годзю-рю кэмпо, сэнсэй Хигаонна Канрё изучал в Китае (эта школа принадлежит к традиции фуцзяньского направления китайского кэмпо), туда же ездил учиться и мой старший товарищ (сэмпай) Мияги Тёдзюн, и вот таким образом она дошла до сегодняшнего дня».

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

**Его уникальность характеризуется, как минимум, четырьмя факторами:**

Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или

против группы вооруженных противников.

Именно отсюда естественным образом вытекает необходимость принципа иккен хисацу (убийство одним ударом ру-

ки). Если переводить дословно, хисацу – убить, ик – один, кен – удар руки. Икгирихисацу – более общий смысл, можно перевести, как убить одним ударом.

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

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

А теперь обо всем по порядку.

## **Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников**

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

Кроме того, естественно, что оружие дает громадное преимущество в битве или охоте. Поэтому рукопашные стили, очень часто становились «изгоями», и занимали подчиненное положение относительно школ, обучавших владе-

нию оружием. Весьма примечателен эпизод из классической японской книги «Хагакуре» («Сокрытое в листве»), описывающей правила поведения, этические нормы, примеры для подражания и т. д. средневековых самураев.

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

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

Услышав это, Сингэн молвил:

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

Люди, разнимавшие дерущихся, были сосланы.»

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

Впервые катана-гари, т.е. «охоту за мечами» осуществил правитель Рюкю Сё Син между 1477 и 1526гг. Естественно, это не могло не стимулировать развитие рукопашных стилей. Вторая «охота за мечами» была проведена уже в 1609г самураями княжества Сацума, завоевавшими Рюкю. Как говорилось в известной рекламе: «При всем богатстве выбора,

другой альтернативы нет». Воинам Окинавы пришлось совершенствовать стили боя безоружного против вооруженного или вооруженных противников.

## **Иккен хисацу «в кубе»**

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

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

искусство – Сюри-тэ, основанное на технике китайского кун-фу и теории владения телом японского кэн-дзюцу».

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

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

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

Все, о чем я здесь пишу, очень напоминает легенду о возникновении иай-дзюцу. По легенде молодой самурай горел желанием отомстить опытному воину за смерть близких. Хо-

рошо понимая, что в дуэли у него нет шансов на успех, и не желая нападать подло, он стал искать способ победить. После длительных размышлений молодой самурай понял, что его единственный шанс – это, опередив противника, первым выхватить меч и зарубить его. По легенде, он бросил вызов обидчику и, первым выхватив меч, убил его. Тем самым исполнив необходимый ритуал и на практике доказав эффективность такого метода боя.

## **Синтез мягких и жестких стилей**

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

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

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

Итак, мягкое побеждает твердое,

резкое побеждает мягкое,  
твердое побеждает резкое.

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

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

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

Просто в результате «закрытия» изначальных техник и «позиционирования» их под каким-то определенным углом зрения, мы получили то, что получили. К чему я клоню? Очень важно уделять внимание отработке всех трех элементов. И тогда вы станете весьма грозным бойцом.

У меня вначале вызвало недоумение, а потом восхищение то упорство, с которым мастера каратэ начала XX века пытались найти тот самый идеал, совершенство воинского ис-

кусства. В это время возникла необходимость дать названия школам, в них пытались отразить самую суть боевого искусства, как ее понимал тот или иной мастер.

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

Судите сами. Вот лишь несколько примеров.

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

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

ветить 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“: „Годзю, дон-тоцу“ (жесткий-мягкий, плюнь-проглоти или выдохни-вдохни)...»

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

В уже упоминавшейся замечательной книге Алексея Горбылева «Становление Сито-рю каратэдо» на 40-ой странице читаем: «В ряде работ утверждается, что первоначально до появления названия «Сито-рю», Мабуни Кэнва называл свою школу «Ханко-рю», что означает «Полужесткая школа»...В сущности, в названии «Ханко-рю» заключена

та же идея сочетания мягкости и жесткости, что и в названии «Годзю-рю»... С другой стороны, в книге Мабуни «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» в разделе «Школы каратэ» представлена классификация стилей китайского ушу на «жесткие» (кохо – «способ льва», «способ тигра»), «мягкие» (дзюхо – «способ собаки», «способ обезьяны») и «полужесткие» (ханкохо – «способ журавля»).

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

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

## Естественность движений

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

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

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

в неделю.

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

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

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

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

\*\*\*

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

К слову сказать, все меньше и меньше людей продолжают придерживаться точки зрения, что каратэ – это искусство крестьян. Понятно, что крестьяне физически не имели возможности заниматься боевыми искусствами, тем более, их создавать, углублять философские, энергетические, стратегические и прочие аспекты.

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

## Глава III Процесс закрытия каратэ или Становление «беззубого» каратэ

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

Они никогда публично не демонстрировали своё мастерство, чтобы политический или какой-либо иной противник не обнаружил слабое место в их технике и не использовал его в своих интересах в случае вызова на бой в Цудзи. Участие в бою никогда не афишировалось, потому что какой-нибудь удар во время боя, даже неэффективный, мог вызвать смерть через несколько дней или лет, в результате чего оставшийся в живых участник поединка оказывался втянутым

в продолжительные и дорогостоящие судебные расследования. «Многие современные учителя, которые заявляют, что они ученики и последователи какого-то мастера, – сказал мне Канэсима, – фактически выучили три или четыре каты. По традиции учителя обычно строили методику и программу обучения конкретного ученика в зависимости от его прилежания, а также других качеств и достоинств. Вот почему одна и та же ката, которой обучал единственный „старый мастер“, теперь имеет несколько вариантов исполнения у разных современных учителей».

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

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

# 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.