

# Часть 1

## Принципы Фудокана

Принципы, на которых основывается Фудокан каратэ — это принципы всех японских боевых искусств, приспособленные к другим мировым традициям.

В Фудокан каратэ самыми важными являются нравственные категории и определенные философские предпосылки, тогда как точные научные достижения представляют собой лишь средство для толкования основных принципов. Поэтому Фудокан каратэ не нужно и нельзя снижать исключительно до уровня спорта и упорядочивать его строгими правилами спорта, несмотря на то что подобное уже сделали с большинством японских боевых искусств, с многочисленными формами каратэ, давно уже приспособленными к современному пониманию спорта.



Хотя и в Фудокан каратэ отдельные его проявления подробно описаны языком современной науки, оно, в сущности, не может рассматриваться только в строгом научном смысле. Ибо Фудокан, помимо того что является практическим боевым искусством, обозначаемым суффиксом «до» (Фудокан каратэ-до), содержит еще и приставку дзюцу, т.е. искусство, способ, техника. Поэтому, рассматривая Фудокан каратэ, нужно всегда

иметь в виду, что оно двояко определяется обеими этими своими характеристиками. Добавим и то, что выражение каратэ, как синоним «тэ»-искусства, возникло лишь в последнее время, и что оно первоначально обозначало китайское искусство руки. Обдуманная замена японской идеограммы, обозначающей занятие традиционными видами искусства, получила новое значение, крепко стоящий дом или дом крепкого основания (рис. 1). Первая идеограмма обозначает отрицание следующего содержания, вторая же обозначает движение; истолкованные вместе, они дают отрицание движения, т.е. покой, неподвижность или, в переносном смысле, твердость; третья истолковывается как дом. Идеограммы произносятся фу-до-кан.

## **Дзэн, бусидо и боевые искусства**

Боевые системы с острова Окинава представляют собой особую группу, которая развивалась почти независимо от самурайских боевых систем. Более того, в начале они противопоставлялись друг другу. Лишь в период Мэйдзи, в середине XIX века, когда самурайские привилегии были отменены и деклассированные самураи были поглощены классовой системой капиталистического общества (в армии они преимущественно составляли офицерский корпус, а на гражданской службе — бюрократический аппарат), дух буси-до стал национальным мифом, нравственным образцом, сыгравшим значительную роль в общественном упрочении страны, провозгласившей в первой половине XX века главной целью своего «национального бытия» создание могучей азиатской империи.

В таких обстоятельствах дух бусидо не мог не затронуть и боевых искусств с Окинавы, так как они уже не были средством обороны островного простонародья. Было довольно трудно, конечно, включить в одну систему аристократическую катану (японская сабля) и сельские орудия, но в случае каратэ проблем не оказалось, тем более, что в Японии еще с древнейших времен применялось на практике явари, сегодня малоизвестное боевое искусство без оружия, напоминающее в некоторой степени каратэ.

В целом боевые искусства с Окинавы составляют следующие важнейшие дисциплины:

- каратэ (единоборство руками и ногами);
- нунчаку (молотило, отделяющее рисовые зерна от соломы);
- саи (металлическое орудие, похоже на вилку);
- бо (палка длиной около 180 см);
- кама (вид серпа);
- тай-фа или тонфа (ручка жернова)

На основании описания самурайских единоборств, представляющих собой популярный литературный и изобразительный мотив в японском фольклоре, можно прийти к выводу, что явари было одним из искусств, к которому воины прибегали в случае, если в поединке у них не оказалось оружия. Раньше имели место попытки привести это искусство в непосредственную связь с каратэ, но сегодняшние знатоки японских традиционных боевых искусств единогласны в мнении, что в данном случае не происходило никаких взаимодействий.

Здесь нельзя не отметить взаимосвязь дзэн-буддизма и японских боевых искусств, а

также дзэна и буси-до. Дайсец Т. Сузуки (1869-1966), профессор философии университета в Кьото, приблизивший философскую мысль Востока к Западу, так выражается о буси-до: «По сути, оно есть порождение трех нравственных сил Японии — синтоизма, конфуцианства и буддизма. Каждый из них по-своему содействовал образованию рыцарского кодекса в Японии. В соответствии с различными критическими подходами, роль каждого из этих элементов может быть подчеркнута или недооценена, но нет беспристрастного исследования, которое отрицало бы факт, что дзэн имеет значительный вес в религиозных и духовных аспектах буси-до... Спокойствие и даже радость в сердце перед смертью среди японцев, которые бросаются в глаза, бесстрашие, которое чаще всего проявляют японские солдаты в борьбе с более сильным врагом, и фэр-плэй в отношении к противнику, столь сильная мысль буси-до — происходят из духа, приобретенного занятием дзэном, а не из смутного, фаталистического мировоззрения, считающегося иногда отличительной чертой жителей Востока...» («Упражняюсь в ДЗЭН», Нью-Йорк, 1955).

О дзэне до сих пор писали много, можно сказать что он сегодня в моде, особенно на Западе, но содержание этого понятия не поддается полному определению, ибо, перефразируя Сузуки, дзэн можно понять только тогда, когда он изучается «изнутри», а не «снаружи». Но с «внешней» точки зрения можно в кратких чертах и упрощая, сказать следующее:

Дзэном называется система буддистской медитации, собственно, самая известная школа махаяна буддизма на Дальнем Востоке (буддизма под влиянием учений Вед). Основателем школы в Китае считается индийский миссионер Бодхидхарма, учение которого было перенесено в Японию в конце XII века и достигло своего расцвета с XVI по XVIII век среди военного дворянства. Современную школу дзэна в Японии основал Хакуин в XVIII веке.

Дзэн представляет собой наибольшее отдаление буддизма от своего индийского понятия. Вместо того, чтобы заниматься умозрениями как таковыми, дзэн исходит из практического отношения человека к действительности, поэтому его можно назвать философией практического бытия. По мнению Чедомила Велячича, дзэн представляет собой «крайний интуиционистский иррационализм, основанный исключительно на непосредственном восприятии и опыте осознания». Неразрешимый жизненный вопрос (неразрешимый посредством формальной логики и вообще ума) после напряженного медитативного усилия и обострения внутреннего кризиса, что иногда продолжается годами, разрешается в мгновенном акте через сатори (просветление), через вне-разумное (иррациональное) переживание, освобождающее от тягостей, вызванных изначальным неразрешимым вопросом. Это крушение целой логической системы и всех сопровождающих ее проблем, это ключевое переживание «освобождения» невозможно было выразить условными повествовательными средствами, а лишь поэтическими и живописными очертками, экспрессионистским и отвлеченным образом.

О роли дзэна в жизни самураев Д. Т. Сузуки говорит: «В Японии дзэн с самого начала был тесно связан с жизнью самураев. Хотя он никогда открыто не поощрял их продолжать заниматься своей грубой профессией, но косвенно оказывал им поддержку, когда по какой бы то ни было причине они начинали заниматься ей. Дзэн оказывал им поддержку

двумя способами — нравственно и философски. Нравственно, потому что дзэн — это религия, учащая, что нельзя оглядываться назад после уже принятого решения, а философски, потому что к жизни и смерти относится безразлично...»

В известной книге «Дзэн буддизм и психоанализ», в разделе о фехтовании, говоря о периоде Камакура, Сузуки пишет следующее: «Многочисленные учителя дзэна руководили духовной жизнью этого времени, и вопреки тому, что они пренебрегали знанием, знание уцелело в их руках.

Одновременно вокруг них толпились воины, жаждущие их поучения и обучения. Метод их обучения был простым и прямым; не требовалось глубокого знания трудно достижимой философии буддизма. Воины, естественно, были не слишком образованны, им хотелось только не бояться смерти, с которой им всегда приходилось соприкасаться. Для них это был крайне практичный вопрос, которым дзэн всегда был готов заняться, вероятно потому, что учителя обращались с жизненными фактами, а не с понятиями. Воину, который бы пришел узнать что-нибудь о проблеме рождения и смерти, они бы, по всей вероятности, сказали: «Здесь нет рождения и смерти, немедленно убирайся из моей комнаты!» Сказав это, они бы выгнали его палкой, которую обычно носили. Или, если бы какой-нибудь воин пришел к учителю и сказал: «Теперь мне пришлось пройти через опаснейшее испытание своей жизни, что же мне делать?», учитель бы заорал: «Иди прямо вперед и не оборачивайся!» Так в феодальной Японии учителя обучали воинов». Дзэн приучал буси полагаться на самого себя, приучал, что разрешение любой проблемы коренится в самом человеке и что возможно добиться такого состояния духа, что никакие внешние влияния или сознание собственного «я» не могут сбить воина с пути к цели. Такой подход, естественно, стал плодотворной основой для синтоистского учения о необходимости беспрекословного повиновения царю, который имеет божественное происхождение, и конфуцианского учения о долгах и почитании предков — все это уже составляло стержень кодекса буси-до. Дзэн и буси-до были не только нравственным двигателем, но они также сильно повлияли и на технику единоборства. Поединки проходили согласно принципам дзэна, усваивавшимся в течение обучения.

Дзэн, однако, не затронул крестьянство и другие низшие сословия, да и на боевые искусства Окинавы он ничуть не повлиял. Даже кэнпо, завезенное из Китая, постепенно теряло признаки классического буддизма. Лишь после того, как его перенесли в Японию, инструкторы попытались подвергнуть каратэ учению дзэна, что оказывалось успешным до тех пор, пока они сами ему были преданы.

Каратэ пришло на Запад в виде, лишенном дзэновских примесей. Остальные искусства, единоборства с помощью нунчаку и других примитивных орудий, не подверглись даже запоздалому влиянию дзэна. Об отношении между видами единоборств «дзюцу» и «до» и влиянии буси-до и дзэна на японские боевые искусства можно сделать следующие выводы:

1. Некоторые боевые искусства (бугэй) развивались в Японии под сильным влиянием буси-до и дзэна. Они, в основном, или перенесены с азиатского материка, или являются последствием применения оружия с древнейшего периода японской истории.
2. После крушения феодального строя, внедрения огнестрельного оружия,

европейского военного устройства и евро-американских видов спорта многие виды бугэй или дзюцу претерпели эволюцию в направлении культивированных видов «до», отдающих предпочтение более принципу, нежели результату.

3. Искусства, одновременно развивавшиеся на архипелаге Рюккю, сначала были под влиянием китайского, а потом, до некоторой степени, и японского (самурайского) понимания единоборства, а позднее пошли собственным путем. В то же время тут возникли новые, особые искусства единоборства с помощью разнообразных орудий, преимущественно сельскохозяйственных, а также каратэ — искусство борьбы пустыми руками и ногами, вышедшее из китайского единоборства кэнпо.
4. В начале XX века все боевые искусства, возникшие на Окинаве, в особенности каратэ, подверглись влиянию буси-до в такой степени и таким образом, как его «модернизовали» толкователи в условиях совсем иного времени и иной системы ценностей.



## **Фудокан каратэ в отношении к культурам западного и восточного типов**

Традицию созерцания, свойственную дальневосточным культурам, Европа рассматривала, в основном, с той точки зрения, что мысль, часто развивающаяся при довольно необыкновенных обстоятельствах и проявляющаяся в поведении довольно непонятным образом, должна иметь и довольно непонятные, непрактичные, одним словом — экзотичные цели. Ввиду этого, характерная азиатская медитация всегда считалась деятельностью, негодной для жизни, мечтательностью или мистикой. Европоцентристские культуры от каждой формы медитации ожидают конкретного результата. «Медитирую, чтобы создать теорию, изобрести что-нибудь в целях усовершенствования машины, развития экономики или содействия здоровью людей. Медитирую и изобретаю, чтобы изменять чужую и свою жизнь». В противовес такому типу «европейской медитации», которая подходит к человеку извне в поисках какой-нибудь

предполагаемой сущности, цель восточной медитации не изобретения во внешнем мире и в жизни других людей, а приведение собственной личности через частное, внутренне действие в такое состояние, в котором наилучшим образом будут действовать его ум, сердце, живот и члены. До сих пор западная медицина предоставляла человеку излечение исключительно внешним действием: хирургией, лекарствами или диетой. Однако открытием электроэнцефалографии и лучшим пониманием неравных процессов (а косвенно и развитием кибернетики) понята также и терапевтическая ценность самоанализа и медитации, которые приводят душу и тело в лучшее состояние. Из этого развился метод, известный под названием биофидбэк (биологическая возвратная связь). Устанавливая связь электронных импульсов на измерительных приборах с состоянием собственного тела и духа, люди, условно названные больными, сознательным образом достигают «наилучшего состояния». Дин Браун и его сотрудники в университете Стэнфорд, одни из первых изучая биофидбэк, сообщают, что испытуемые описывают это состояние как «спокойствие, в котором будто бы не думаешь ни о чем, но чувствуешь полноту». В данном описании нетрудно узнать состояние, которое учитель дзэна желает увидеть в глазах своих учеников, пока проходит мимо них с кэйсако, бамбуковой палкой, которой их бьет по плечу, если почувствует, что их мысли блуждают и не производят искру истинной сосредоточенности, истинного «свободного течения сознания». Таким образом открылась новая страница в современной медицине. Человек является не только пассивным объектом, на котором извне применяется терапия, но и субъектом, который все свои внутренние созидательные силы включает в процесс улучшения состояния тела и духа. Разумеется, осторожному западному уму биофидбэк представляется не единственным и решающим, а лишь вспомогательным фактором терапии.

Итак, мы попытались указать на возможности установления точек соприкосновения двух культур, на места, где они могут взаимно переплетаться и обогащаться, хотя обе они сдерживают свою природу, существенно отличающуюся друг от друга по своему подходу к жизни и его проявлениям. Различия усматриваются и в области боевых искусств, как например, в фехтовании, которое и в древнем мире, и в средние века, как на Востоке, так и на Западе, своей теорией и практикой утверждало боевые закономерности. В эпоху расцвета дзэна, в конце XV и в начале XVI века, Такуан (1573-1645) на уроках фехтования говорил не о технике, а о духовном подходе фехтовальщиков, о «неподвижной мудрости» и «подходе беспрепятственности». Другой великий учитель фехтования в период Токугава, Миямото Мусаси (1582-1645), оставил за собой поучение о фехтовании в поэтической форме:

«Перед высоко поднятым мечом есть ад,  
перед которым трепещешь,  
но поди вперед,  
и страна блаженства будет твоей».

Одновременно на Западе тоже имелись случаи, когда фехтовальщики принимались за перо, чтобы объяснить свое искусство, призывая прежде всего в помощь математику и

геометрию. Классические произведения испанской литературы свидетельствуют, что в XVI веке в Испании издавались многие такие фехтовальные руководства. Самым популярным таким произведением была, кажется, «Книга о могуществе меча», которую написал Херонимо де Гаранса (Мадрид, 1600). Франсиско де Кеведо (1580-1645), писатель и дипломат, а также искусный фехтовальщик в пикарском романе «Жизнеописание повесы» издевается над Гарансой, описывая какого-то растяпу с книгой Гарансы в руке, которому никак не удастся сесть верхом на лошадь, и при этом он оправдывается:

— Я неправильно занял соразмерный центр, чтобы описать круг при сажании верхом. На вопрос, что это за странные движения он делал на поляне, он ответил:

— Пришел мне в голову обман в четверть круга с двойным тактом, отнимая у противника меч, убить его, не оставляя ему времени на исповедь, чтобы не мог рассказать, кто его отправил в тот свет. Именно это я и превращал в математические формулы.

— Но возможно ли это, — спросил я, — что сюда и математика входит?

— Не только математика, — возразил он, — но и богословие, философия, музыка и медицина.

— Что же касается этой последней, я нисколько не сомневаюсь, — сказал я, — ведь этот молодец ничего другого и не умеет делать.

— Эта книга Вам все объяснит — ответил он — ее заглавие «Могущество меча», очень хорошая книга, да чудеса рассказывает...»

Так устами одного благоразумного путешественника Кеведо сообщает, что книга Гарансы «создает гораздо больше сумасшедших, чем фехтовальщиков, так как большинство людей ее вообще не понимает».

В «Лиценциате Стекланном» Сервантес об учителях фехтования говорит, что они бы хотели «к непогрешимым математическим доводам свести яростные движения и мысли своих противников». Но в «Дон Кихоте» (II, 19) уважает преимущества образованного фехтовальщика, описывая какого-то сильного, но невежественного бакалавра, презирающего образованных фехтовальщиков, который вот как вызывает на поединок своего противника лиценциата:

«— Слезай с осла, да употреби свое размещение ног, свое вращение, свои хитрости и науку, и я уверен в том, что среди бела дня увидишь звезды при помощи моего неученого и простого искусства...»

Но после ожесточенной борьбы он был вынужден сдаться перед рапирой лиценциата, когда его адамово яблоко оказалось на пике противника. Поединок, при посредничестве Дон Кихота, выступающего в роли судьи, все же закончился примирением и, уходя с поля боя, «...по пути лиценциат описывал преимущества меча с такими убедительными доводами и такими математическими формулами и доказательствами, что все убедились в достоинстве этой науки...»

Вот как искусство фехтования понимали в одно время и почти в одно десятилетие два различных народа. В европейской культуре это искусство понимали точно, с помощью математики, тогда как на другом конце мира его воспринимали как сугубо изящный психофизический акт, в котором техническое действие совершается наилучшим образом, причем и ум, и тело находятся в наилучшем состоянии.

## Мифы и японские боевые искусства

Одним из самых распространенных мифов в современном мире является убеждение, что человеку, притесненному тяготами цивилизации, вернутся черты, которые якобы когда-то ему были свойственны, если он осуществит более тесную связь с природой. Этот миф, в основном, утвердился посредством науки и теорий отчуждения и проявляется в самых разнообразных формах: в виде любительского занятия сельским хозяйством, в виде питания продуктами «из деревни», отвергания консервированной пищи, ношения одежды на «сельский» лад с элементами фольклора, ношения длинных волос и бороды, постройки дач, в занятиях делами, типа «сделай сам», в виде обладания лодками и яхтами, отвергания предметов, сделанных из синтетических материалов, в виде возрожденного интереса к народной медицине и особенно путем широкого интереса к скрытым, внутренним возможностям человека. Миф преимущественно проявляется в веровании, что при возобновлении древних форм поведения человеку возвратятся и его первобытные силы, исконное счастье, здоровье и спокойствие «детей природы». Насколько этот современный миф представляет собой лишь преобразенное вечное человеческое чаяние, не оставили ли в нашей культуре Руссо и его приверженцы свои глубокие следы, нет ли в этом завуалированной патетики Бернарден де Сен-Пьера, внесшего в XVIII веке свой вклад в возникновение салонного мифа о счастливом дикаре — трудно дать ответ, так как миф основывается на фактах, происходящих из самых разнообразных источников: научных, литературных, философских, религиозных и, нередко, из области сверхъестественного.

Миф о японских боевых искусствах, являющихся чем-то большим, нежели их названия, появился и добился успехов, благодаря, прежде всего, тому научному факту, что человек сознает только маленькую часть своих психофизических возможностей. С такой репутацией некоторые из этих искусств, например, каратэ, завоевали мир распространением верования, что боевой сверхэффективности можно добиться стилизованным подражанием животным и явлениям природы, или «возрождением» забытых животных приемов борьбы между людьми. Физическими и психическими тренировками, которые восточные инструкторы предлагали ученикам с Запада, и которые проводились в слишком роскошной ментальной обстановке, они приобрели и репутацию всемогущего терапевтического средства, так как отдельному человеку такие тренировки придают силу и спокойствие, исправляют физические недостатки, развивают тело и устраняют лишние килограммы. Во всем этом есть, конечно, доля правды, в отличие от нелепых слухов об «убивающем прикосновении», «парализующем взгляде» и т.п. Временами можно прочесть популярные статьи, говорящие о психофизических приемах обретения силы, об оздоровлении и сохранении молодости и свидетельствующие о том, что человек обладает силами, о которых и не догадывается, и что наши возможности используются далеко не полностью. Имея все это в виду, можно сказать, что миф о японских боевых искусствах может приобрести и мнимую научную обоснованность, так что можно поверить и в те ошеломляющие эффективные удары кулаком или нунчаку в фильмах, в которых бесчисленным образом варьирует применение искусства кунг-фу.

Кричащие плакаты с изображением парня в агрессивном положении с агрессивным взглядом утверждают, что «кулак, вооруженный духовной дисциплиной, становится сильнее стали». Устраиваются публичные театрализованные представления ломки черепиц или представления, когда каратист без труда опрокидывает четверых нападающих... «Ничего невозможного нет», — гласит последняя фраза одной американской книги о каратэ. Герои приключенческих фильмов, романов и комиксов употребляют искусство каратэ, несмотря на время, в котором происходит действие. Им занимается даже шериф на Диком Западе! И в научно-фантастических рассказах о далеком будущем герои расправляются с врагами в поединках с помощью каратэ. С современным мифом об эффективности японских боевых искусств переплетаются и мифы, коренящиеся в них самих, вследствие чего довольно трудно отличить древние мифы от современных. Замечается, однако, что подлинные мифы немногочисленны, гораздо больше мифов, выдуманных сознательно и запущенных в общество, чтобы путем разработанной родословной «школы» добиться коммерческих эффектов.

Мифы, начиная с древнейших и до современных, можно, в основном, разделить на две группы: космогонические, говорящие о начале, создании и самых общих законах мира, и светские, занимающиеся явлениями уже сотворенного мира, бытом и деятельностью человека, но в их связи с внечеловеческим и сверхъестественным или хотя бы с общими закономерностями, якобы управляющими миром. Светским мифам очень близки легенды, в которых символическим и мифологическим языком повествуется о реальных или будто бы реальных событиях и людях.

В словоупотреблении «мифа» и «легенды» обнаруживается стремление ко сдвигу значений: «мифологическое» все более перенимает функцию исконно «легендарного», тогда как сегодняшнее «легендарное» все более становится эпитетом. Ввиду этого, необходимо определить значения: миф — это представление о мире, создаваемое коллективным сознанием, представление предкритическое и ненаучное; легенда также принадлежит мифическому миру и возникает в случае применения каких-либо мифических символов или механизмов (опять-таки как выражение коллективного сознания) на конкретные события и личности, реальные или о которых утверждается, что они реальны (это не имеет значения, так как неверность не делает повествование легендой).

Космогоническими мифами древней Японии иногда объясняется и возникновение оружия или боевого искусства. В одном из них, например, говорится о том, как бог Такаминусуби подарил своему внуку Ниниге меч, зеркало из металла и драгоценный камень и послал его на Землю бороться за интересы клана Тэно. С тех пор японцы употребляют катану (меч). По другим мифам, единоборства между полубогами (один из них описывает поединок без оружия между Такэмиказучином и Такэминакатаном, а другой между Номи-Но-Сукунаем и Таэмо-Нокэхаем) имели прометеевское значение, так как научили японцев борьбе.

Подобные мифы представляют собой часть ранней японской мифологии и очень важны для культурной истории японского народа.

Однако в данном случае нас интересуют только светские мифы и те, которые только частично являются порождением «космогонического» сознания. Хотя процесс образования таких мифов никогда не прекращается, мифы, названные нами космогоническими, принадлежат, в основном, к превосходной форме мирозерцания.

Светские же мифы неотделимы от человеческой судьбы и являются выражением ее привязанности к иррациональному. Такой миф становится известием о беспрецедентном акте: кто-то где-то нарушил порядок необходимости, потому что, чаще всего случайно, проник в суть этого порядка или ему, опять случайно, открылась тайна перемены. Эту случайность, характерную для мифических перемен и известную еще со времен древнейших памятников письменности, общественность и сегодня с готовностью принимает в качестве определения достоверности. Символический язык древних и новых мифов отличается настолько, насколько отличается нынешнее и прошлое коллективное мировосприятие, всегда ограничивающееся на переживании необходимости, так что история раскрывается и как попытка отдельного человека выйти из порочного круга причин и следствий, и как попытка коллектива изменить свою судьбу. Подобные попытки отражаются и в творениях человеческого ума как сознательных, так и бессознательных (от мифа и искусства до сна). В этой бытийной области символический язык мифа не слишком изменился, а мотивы остались почти неизменными.

«Однажды в болотах Окинавы по узкой тропе навстречу невзрачному старику шел наглый парень.

— Почему не уважаешь старших? — с упреком спросил старик, когда парень безжалостно оттолкнул его с тропы. — Наказать тебя нужно!

Парень ловким движением отбросил его в грязь, без злобы, презрительно, лишь чтобы показать, где старикам место. Старик кое-как выкарабкался и нанес слабенький ответный удар великану, но тотчас же снова оказался в грязи. Молодой наглец, смеясь, пошел своим путем.

Несколько дней спустя он начал чувствовать невыносимую боль в животе, и так как врачи ему не помогли, вскоре умер с прогнившими внутренностями, вскрикивая от боли и проклиная старика.

Старик когда-то был выдающимся учителем каратэ.»

Существует и вариант, согласно которому старик в последний час пришел и вылечил молодого человека, приобретя таким образом верного почитателя и последователя. Из рассказа можно сделать вывод: старик знает тайну, отменяющую необходимость, согласно которой более сильный побеждает более слабого и младший — старшего. Не замечается ли здесь, пожалуй, и отпечаток исконного страха от отвергания старых и дряхлых людей из общества?

Следующий вопрос гласит: чем отличаются ложные мифы от истинных? Истинный миф, несмотря на то, что его нельзя принять в качестве исторического источника, своим символическим языком надежно свидетельствует об отношении человека к явлениям мира, так что он является весьма употребимым в психологическом подходе к истории. Подлинный светский миф никогда не теряет связь с «космогоническим». Ложный миф тоже использует мифическую форму, но по смыслу он отличается косностью и не стремится к «космогоническому».

Кажется, что многие популяризаторы японских боевых искусств, сталкиваясь с недостаточностью данных, в своих попытках прибегали к клише о случайных откровениях и изобретениях, что указывает на мифическую символику, ведущую, в конечном счете, ко внечеловеческому источнику познания, хотя толкователи стараются доказать

противоположное. Одной из особенностей таких фальшивых мифов является стремление к переодеванию в правдивую историю. Личности и место, на котором происходит действие, почти всегда представляются действительными, причем вносятся также некоторые второстепенные, но бесспорные подробности, которые должны способствовать ее достоверности. Такое «переодевание» как раз может послужить доказательством ложности (постройка алиби). В качестве примеров можно привести следующие рассказы:

«Однажды, глядя как журавль стремительно протягивает запрокинутую шею и клювом наносит смертельный удар ядовитой змее, Мабуни проникся сознанием того, что и сам человек может нанести такой удар. Так возникла техника, известная под названием «васидэ».

«Врач Асияма из Нагасаки, занимавшийся боевыми искусствами, рассматривал однажды, как ветви крупных деревьев ломаются под порывами ветра, и лишь нежная, гибкая ива противостоит ветру. Асияма понял смысл: ива уступает, чтобы одолеть! Позднее Асияма основал «школу сердца ивы», в которой изучалось единоборство без оружия, получившее название «нежное искусство» (дзю-дзюцу)».

Таков рассказ и о возникновении тайландского бокса, в котором также находим типичное точное указание на действующих лиц и вдохновенное изобретение принципа борьбы в случайных обстоятельствах.

«Когда бирманские солдаты захватили в плен сиамского короля Наресуэна (XVI век), они обещали ему свободу, если в борьбе без оружия он победит выдающихся бирманских бойцов. Нанося сильные удары руками и ногами, Наресуэн справился со всеми своими противниками, так что бирманцы вынуждены были отпустить его на волю. Король научил своих приближенных боксу, и с тех пор он стал народным боевым искусством Сиам». Встает вопрос: где король выучил искусство бокса — в Бирме или Сиаме? Какой бы ответ ни дали, получается, что сиамский (тайландский) бокс существовал как система единоборства и до королевских поединков. Миф о возникновении тайландского бокса, судя по всему, «открыт» в течение рекламных кампаний в послевоенные годы, когда коммерческий тайландский бокс (кикбоксинг) стал популярным в большей части мира, особенно в Японии и США.

Анализ биографических текстов в области японских боевых искусств также может указать на мифические формулы, скрытые в общественных стереотипах и предрассудках биографов или автобиографов как представителей определенной исторической эпохи и общественного сословия. Рекламные биографии некоторых учредителей или «хранителей подлинности» стилей каратэ, насчитывающих более сотни, говорят скорее о предполагаемом читателе, нежели о личности, о которой идет речь в книге. Характерным примером является автобиография Гогэна Ямагучи, главы Год-зю-рю школы, написанная будто бы по требованиям многочисленных учеников и знатных почитателей. Книга приспособлена к стереотипам американского общества и предназначена для американской общественности с очевидным намерением произвести эффект. Подобные книги обычно являются источником поддельных легенд, но в настоящей книге мы больше заинтересованы в механизмах возникновения мифа о каратэ, в его распространении и условиях, делающих каратэ-миф общественно приемлемым.

«Мой отец был купцом, торговавшим мелкими товарами. Нас было десять детей (есть мальчиков и четыре девочки). Мы были небогаты, но наши родители любили нас, так что мы составляли весьма дружную семью. Я жаждал незнакомого и мистического и в священной обстановке стремился установить связь с Буддой. То, кем я сегодня стал, я стал, благодаря пути, проложенному еще в детстве...

Господин Марута, плотник с Окинавы (...) пригласил меня однажды изучать каратэ, если хочу. Тогда я даже и не подозревал, что каратэ, боевое кулачное искусство, станет моим жизненным путем...

Я начал заниматься каратэ с г. Марутой, и десять лет спустя мне повезло учиться у основателя Годзю-рю школы г. Мияги.

Однажды г. Мияги назначил меня своим наследником на месте главы Годзю-рю школы. Я был весьма удивлен, когда он попросил меня заменить мое имя именем Гогэн (во время Первой мировой войны это имя я официально и зарегистрировал перед судом в Кагосиме как свое личное имя):

— Господин Ямагучи, мне больше нечему учить Вас. Надеюсь, что Вы будете совершенствоваться не только в физической, но и в духовной области, чтобы развить свой характер. Поэтому, Гогэн Ямагучи, продолжатель Годзю-рю школы, Вам придется принять на себя ответственную задачу развития каратэ по всей Японии».

Автор потом довольно обширно занимается некоторыми таинственными испытаниями, пережитыми им в каком-то саду у полуразрушенной стены, и рассказывает о том, что, сохранив большой интерес к религии, приблизился к группе синтоистов. Он отмечает, что мог дольше всех приверженцев группы выдержать под ударами водопада в положении санчин с открытыми глазами. Он упражнялся в каратэ в горах, полностью отказываясь от всех удовольствий. Наконец-то попал в Манчжурию в качестве офицера разведки с целью сбора сведений для борьбы против «советских шпионов, развернувших широкую деятельность». В годы войны в Манчжурии он три раза непосредственно сталкивался «с бандитами и русскими шпионами».

«Я как всегда пошел вечерним дозором... Темные облака закрыли часть луны. Мои глаза, пронизывая темноту, заметили две фигуры в маньчжурской одежде... я занял положение нэкоаси-дачи. Один из этих двух сунул руку под пальто, чтобы выхватить револьвер. Я ударил его ногой в руку и выбил из нее оружие. Ударом кулака бросил его на землю. Другой начал было бежать, но его достиг мой «сюто», от которого он уронил свой нож. Оба корчились на земле от боли... Оба признались, что они советские шпионы.

В 1944 году я вступил в новую должность в провинции Нэка, граничившей с Монголией... Однажды я решил посетить одно из окрестных сел... Они подходили ко мне с обеих сторон, но я остался неподвижным в положении сан-чин-дачи. После санчина перешел в нэкоаси-дачи. Когда ко мне подошел первый, я выкрикнул «кьяй» и ударил его ногой в правую руку, в которой он держал револьвер. Оружие вылетело из его руки. Потом напал локтями на остальных двух. Они заорали и бросились бежать, но обоих достиг мой «сюто». Они бесшумно упали на землю... Все трое были шпионы.

Бандиты на лошадях неожиданно появились перед домом, в котором располагалась наша служба. Я вел по ним огонь из моих револьверов, пока не разрядил их... Двадцать бандитов с ружьями и китайскими мечами пробивало нашу оборону... В комнате было

мрачно, и бандиты боялись стрелять, чтобы не попасть друг в друга. Первому бандиту я нанес в пах удар еко-гери. Тот крикнул и свалился на пол. Он нацелился на меня, но промахнулся. Мой локоть изо всех сил зарылся в его живот. Кровавый китайский меч засвистал мимо меня, когда я ударил правой рукой замахнувшегося человека... Я ударял, употребляя нукитэ, сюто и сэйкен; против пистолетов применял тоби-гери и еко-гери... Я бил их в глаза и в пах, двигаясь как можно быстрее.

15 августа 1945 года было роковым днем. Война окончилась, и мы были поражены... Мой следователь был полковник ГПУ.

— Я не знаю ответов на ваши вопросы... Если вы хотите, пожалуйста, можете расстрелять меня!

Тогда полковник похлопал меня по плечу, говоря:

— ... Вы действительно настоящий самурай!»

После войны Гогэн Ямагучи возобновил Годзю-рю школу и вел словесные поединки с японскими коммунистами. У него было несколько успешных встреч с внеземным («Однажды утром, пока мы с женой служили Богу, душа умершего человека переселилась в ее тело»), основывал правые организации и наконец начал заниматься йогой. Еще в начале биографии, как мы видели, автор определился как представитель жизнеспособного среднего класса, который не обладает богатством, но наделяет человека способностью продираться через жизнь (американский миф, выраженный понятием «селф-мэйд мэн»). Затем следуют мифы о многочисленной счастливой семье («дом, мой сладкий дом») и религиозности, которая молодого человека наставляет на путь истинный. О случайности как о мифическом стереотипе — в данном случае речь идет о человеке, случайно начинающем заниматься каратэ — мы уже говорили. Эпизод с заменой имени также представляет собой сугубо мифический, лучше сказать, магический акт защиты с помощью чужого имени, акт, наблюдающийся и среди членов сегодняшних примитивных племен. Торжественное поручение миссии (расширения каратэ) и отшельничество бесчисленно варьируется во всех религиозных мифах. (В биографиях художников также находим подобные мифические формулы, хотя завуалированные под вдохновение, провидение, затворничество, отречение от удовольствий и т.п.). Так как антикоммунизм в книге изображается средой для каратэ, а каратэ — средой для антикоммунизма, можно предположить, что этим упомянутое искусство в некоторых странах особо рекомендуется. Отважность, патриотизм и некоторые другие черты отмечаются в автобиографии как добродетели в соответствии с мифической системой ценностей; этому, конечно, необходимо противопоставить ту точку зрения, согласно которой добродетель относительна и ограничена в общественном смысле.

Разведывательная деятельность, стрельба из оружия и драки усматриваются в качестве героических мифов в современной, пошлой форме.

В целом, автобиография очевидно направлена к общим и частным стереотипам рынка, для которого она и предназначена. Традиционная японская система ценностей в данном случае почти полностью отсутствует, вследствие чего книга Ямагучи среди японцев вызвала весьма отрицательные комментарии.

Однако и многие другие японцы, принадлежащие миру боевых искусств, стараются свои жизнеописания изложить в соответствии с мировоззрением страны, в которой они хотели

бы приобрести себе сторонников. Один из них, Масатацу Ояма, основатель школы под названием кекусинкай или Ояма-рю, довольно неуклюже выступил на американском рынке. Он подчеркнул свою религиозность, наподобие Ямагучи сфотографировался под струями водопада, в качестве важной подробности описал пребывание в горах, где медитировал и питался только кореньями и насекомыми, но поскольку во время войны служил в воздушном флоте, не имея возможности при помощи каратэ или нунчаку помериться силой с врагом, был вынужден другим способом доказать эффективность своего стиля: заявил, что может голой рукой (ударом ехон-нукитэ) пробить грудь быку и вырвать у него сердце. Изображение убоя связанного животного у многих вызвало ужас и отвращение, так что Ояма в следующем выпуске книги отказался от этого примера и заменил его другим — теперь утверждал, что может кулаком отломить у быка рог диаметром в 4 дюйма (11,2 см).

Биография основателя стиля тхэквондо (сочетание древнего корейского боевого искусства и японского каратэ), генерала Чой Хонг Хи, бывшего начальника военной контрразведки Южной Кореи, имеет сугубо милитаристическую и антикоммунистическую направленность. Генерал тоже считал нужным несколькими примерами отметить сверхэффективность нового стиля (теперь изучается и в Вест Пойнте). Это уже общеизвестные типизированные описания драк каратэ и ломки черепиц и досок перед фотоаппаратами.

Каждый основатель или руководитель, конечно, приписывает своей школе чрезвычайную эффективность: от их убедительности зависит и численность приверженцев. В первую очередь здесь проявляется стремление посредством каратэ и других японских боевых искусств обеспечить свое собственное существование, но есть и разнообразные бескорыстные деятели. Это обычно состоятельные люди, которые путем организации, насчитывающей несколько сотен тысяч последователей, пытаются провести в жизнь свои политические, нравственные, религиозные и философские мировоззрения. Своей деятельностью они занимаются в качестве миссионера: непрерывно путешествуют, основывают центры по распространению своих стилей единоборств и своим сторонникам присуждают степени и звания.

Однако можно встретить и одинокие фигуры опытных специалистов, превративших свое обучение в чистую профессию: свое искусство они представляют исключительно как спорт или искусство самообороны, отказываясь включиться в политические или религиозные движения. Будучи нейтральными специалистами, они стараются тем самым возвыситься. Хотя они относятся терпимо к общему мифу о японских боевых искусствах, потому что он привлекает в их школы большое количество учащихся, они со впечатляющим достоинством отказываются участвовать в создании и распространении своего личного мифа.

Почти все авторы книг о каратэ, нунчаку и других искусствах, особенно основатели стилей, пытаются разработать теории о достижении сверхэффективности. Ямагучи сочетает синтоизм, дзэн, йогу и особые физические приемы; Ояма тоже ссылается на дзэн и синтоизм, но это он делает довольно непоследовательно, что и дает место западным рассудочным толкованиям; Чой Хонг Хи весьма обобщенно ссылается на Ньютона и другие законы физики; Масатоси Накаяма, ведущий учитель Сетокана — сухой

практик, со склонностью иногда ссылаться на опыт дзэна, а иногда на научные теории Запада; Эд Паркер, учитель кэнпо (разновидность китайского каратэ), в свое время известный и как актер, снимавшийся в американских приключенческих фильмах, считает, свободно истолковывая символику и мифы древних китайских искусств, что техники каратэ подражают способам единоборств у животных; остальные теоретики более или менее являются последователями упомянутых. Хидэтака Нисияма, виднейший теоретик Сетокана и основатель ИКА, является создателем современного «традиционного каратэ». Его книгу, вышедшую в давнем 1968 году, следовало бы, на наш взгляд, выделить из множества ей подобных, так как она подлинно передает боевые теории древнейших искусств, а также воззрения Фунакоси Гичина, учредителя спортивного каратэ. В отдельных пособиях эффективность каратэ обосновывается и фотографиями, показывающими лица, искаженные от боли вследствие удара, вкалывание пальцев в глаза и гортань, остекленевшие взгляды обессиленных статистов, иступленных девушек, защищающих свою честь и наносящих нападающим болезненные удары в пах. «Я не несу ответственность за последствия, если кто-нибудь применит техники из настоящей книги», — предупреждает Ояма. Но журнал «Блэк Белт» самым извращенным и безвкусным образом распространяет миф о каратэ, ежемесячно публикуя инвентарь насилий, которым можно овладеть, при помощи каратэ и подобных искусств, и все под видом курьезов из минувших времен или обучения самообороне. Журнал беспрестанно предупреждает: «Это мир насилия, спасение в вас самих!» В этом мире выходит несколько десятков журналов с подобной тематикой, а также ежегодно публикуется несколько десятков таких же книг. Ученики основателей школ воспринимают миф о всемогуществе своих учителей, распространяют его, распространяя также и миф о самих себе. Данный образ действия повторяют их ученики, и так это расширяется до бесконечности. Каратэ стало самостоятельным и самодовлеющим миром. Теперь уже безразлично, есть ли это время насилия или нет. Причины, вследствие которых возникла такая резкая популяризация каратэ, могут исчезнуть, но каратэ остается и должно пройти свой путь до конца. Одна из форм преодоления есть, во всяком случае, спортивное каратэ, что предполагает его включение в общие формы и течения современных видов спорта, причем каратэ содержит некоторые свои характерные черты. Однако предварительно нужно развенчать миф о сверхэффективности каратэ как об особом приеме, который извлекает из человека небывалую скрытую силу. Устранение этого мифа и указание на эффективные результаты, которых реально можно добиться, до некоторой степени, пожалуй, приостановили бы его сегодняшнее чрезмерное расширение, и создали бы более благоприятные условия для обнаружения и развития подлинных ценностей каратэ, до которых можно добраться — употребляя метафору из известной общественной науки — когда отшелушится все то, что составляет его иррациональную оболочку.

## **Современное каратэ и компромисс между традиционным и европейским пониманием каратэ**

В критериях, на основании которых проводится оценка качества исполнения техник

каратэ, ката и спортивных единоборств, сегодня замечаются две основные тенденции. Первая стремится к тому, чтобы сохранить мерил, характерные для традиционных японских боевых искусств (кэндэ, дзю-до, кю-до), вторая стремится к новым западным видам спорта с выраженной эстетической составляющей, таким как фигурное катание, ритмическая гимнастика, фигурное плавание...



Получилось так, что теперь, между прочим, при выполнении ката оценивается и впечатление, что несколько десятилетий тому назад было немислимо.

Однако все боевые искусства, возникшие в Японии, при своем распространении в мире претерпели многие изменения. Некоторые из них, наподобие эха, вернулись в страну своего происхождения и в значительной степени изменили изначальные правила, как это имело место в дзюдо, но меньше всех в кэн-до, традиционном японском фехтовании. Кэн-до все еще настаивает на изящном искусстве, дзю-до на первый план выдвигает силу, тогда как каратэ находится где-то посередине.



## Часть 2

### Психофизические принципы единоборств каратэ

Каратэ есть боевое искусство, основанное на сочетании физических и психических принципов, противопоставленных нападающей силе, и, чтобы их рассмотрение и изучение дало всеобъемлющие качественные теоретические и практические результаты, оно должно охватывать искусство каратэ в целом, помимо субъективных критериев и различных мнений и подходов у многочисленных методистов, теоретиков, судей и тренеров.

При таком научном определении основных принципов каратэ пока наиболее развита разработка техник Фудокан каратэ. Сложная система движений, составляющих технику, объясняется не только с физической, но и с биомеханической точки зрения при помощи фотокамер, фильмов, кинограмм, ряда физиологических опытов, психологических тестов и структурных анализов личности бойцов каратэ.

Хотя принципы Фудокан каратэ иногда невозможно разделить на исключительно физические и исключительно психические, в целях лучшего понимания здесь попытаемся изучать их до некоторой степени обособленно. Естественно, все еще остается ряд неразрешенных вопросов, требующих более точных исследований, экспериментов и научного подтверждения.

### Фудокан техники

Так как Фудокан каратэ является искусством самообороны, но вместе с тем и боевым искусством, встает вопрос: что вообще является главной задачей Фудокан техники? Хорошая техника обороны подразумевает соответствующую скорость и силу, которые были бы в состоянии воспрепятствовать атаке и в то же время подготовить контратаку. Одновременно во многих других видах спорта нужная техника определяется очень просто: например, лучшая техника прыжка в длину или в высоту есть та, которая способствует самому длинному или самому высокому прыжку. Но, так как эту «лучшую» технику найти отнюдь нелегко, упомянутое определение по сути говорит о предназначенной, заданной цели, а не о некоем виде техники.



Когда речь идет о цели, в каратэ она может быть многосторонней — самооборона, вид боевого искусства или физическая готовность, совершенствование тела. Разные цели обуславливают и разницу в способе и интенсивности занятий Фудоканом, что далее означает и различное применение отдельных Фудокан техник, в зависимости от того, чего хочется достигнуть.

## **1. Самооборона**

- а) в цель нужно попасть с максимально сокрушительной энергией;
- б) энергия движений должна быть перенесена как можно быстрее и эффективнее на противника;
- в) силы, проявляющиеся при попадании в цель, должны быть реализованы, а сам каратист должен остаться невредимым.

## **2. Боевое искусство**

- а) техника должна исполняться с остановкой (механизм замедления), чтобы избежать повреждения партнера — спортивного противника, и, чтобы общепринятой системой правил содействовать поединку, т.е. соревнованию. Эта остановка, сопровождаемая достижением максимальной энергии удара, должна исполняться точно в пространственном и временном отношении, в момент, непосредственно предшествующий контакту с жизненной точкой противника. В этом отношении и классическое, и Фудокан каратэ имеют точно установленное правило сун-домэ, определяющее, что удар нужно остановить до нанесения (от нескольких миллиметров до трех сантиметров от намеченной жизненной точки; точнее, 1 сун составляет 3 см). Согласование достигнутой максимальной энергии удара, кимэ и сун-домэ добивается установкой цели чуть перед жизненной точкой, что обеспечивает исполнение данной техники каратэ полноценно и без контакта с противником.
- б) техники должны осуществляться так, чтобы их можно было применить и на тренировке, и в спарринге с незначительными отклонениями тактического порядка.

### **3. Подготовка тела**

Тренировкой преобразовываются анатомические субстраты (мышцы, сухожилия, суставы и кости), механизмом комплексного приспособления организма в целом увеличиваются его биохимические и физиологические возможности. При этом чрезвычайно важно каждое положение (позицию) и движение выполнить так, чтобы мышцы, сухожилия и суставы при исполнении техники каратэ могли вынести наступающее возрастание энергии. Итак, к лучшей технике в Фудокане надо стремиться по нескольким причинам:

- идеальное движение противник может узнать слишком рано, что может оказаться неблагоприятным и даже пагубным,
- большой размах содействует большему ускорению, а этим и большей скорости на пути к цели, но тогда и совокупное время исполнения техники дольше, и увеличивается РИСК «узнавания» предусмотренного движения со стороны противника. Сокращение размаха (амплитуды движения) содействует более короткой длительности движения, хотя уменьшает его энергию,
- окончание техники каратэ, как при достижении цели, так и еще больше при возможном промахе, необходимо выполнять при сохранении равновесия тела, чтобы из данной позиции можно было выполнить следующую, предусмотренную и целесообразную, технику.

## **Значение, область цели, нападения и характеристики базовой техники**

До сих пор речь шла о важнейших правилах, которыми необходимо руководствоваться в поисках так называемой идеальной техники Фудокана. Всегда, хотя и в незначительной степени, позволяются некоторые ограничения и отклонения от утвержденных постулатов, обусловленные тактической разработкой и применением, тем более что во многих формах боевых искусств, в том числе и в каратэ, существуют неясности в связи с целью движения, что вызывает отдаление от предусмотренных правил движения и непосредственно влияет на систему обучения. Кроме того, большое значение имеет и связь между использованием техники и целью нападения, особенно в самообороне. Например, на небольшую поверхность, подвергающуюся удару, с помощью нукитэ можно произвести большой нажим, но вследствие слабости суставов пальцев, энергия удара ограничена. Поэтому нукитэ годится только для самых мягких и очень чувствительных частей тела, представляющих собой цели нападения. Сложные вопросы, которые охватывают и объединяют техники и цель нападения, требуют подробных медицинских знаний, медицинских исследований и дополнительных изучений.

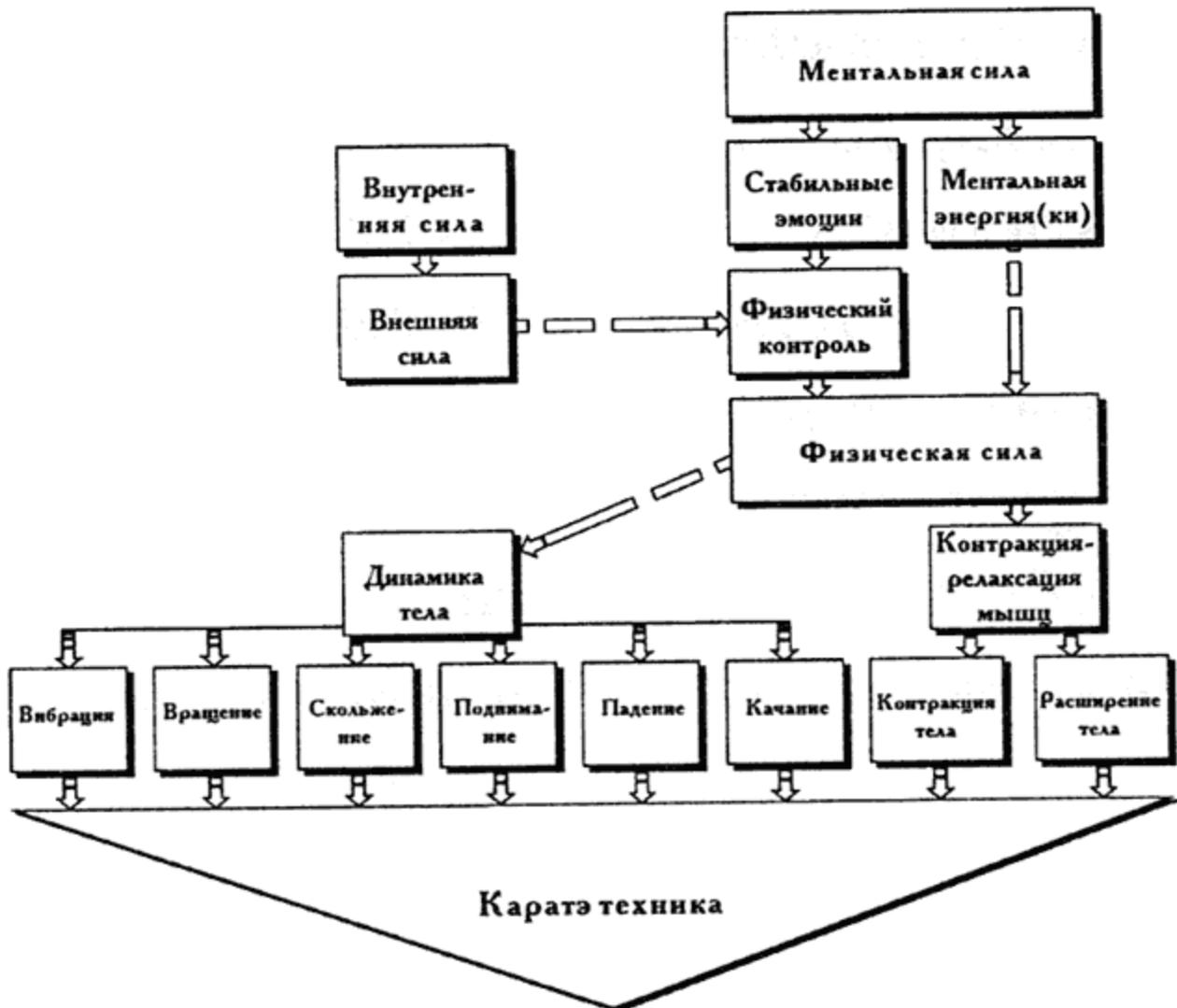
## **Базовые техники и основные принципы**

# ИСПОЛНЕНИЯ

## Принцип максимума силы

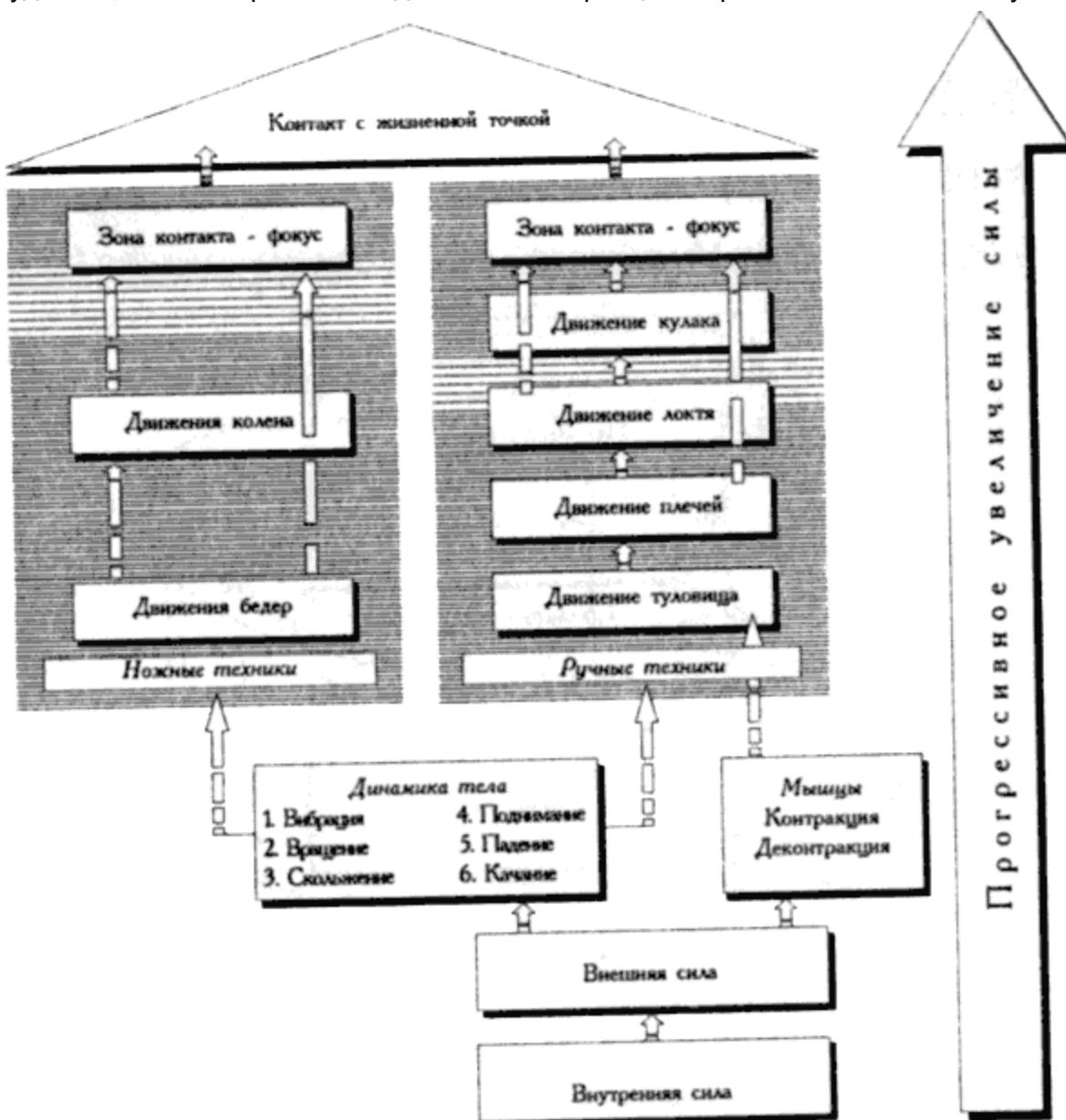
Хорошее исполнение базовой техники в Фудокан каратэ требует психофизического равновесия упражняющегося, единства физических и психических качеств при выполнении каждой техники в отдельности (цуки — удары руками, гери — удары ногами или укэ — блокирующие техники).

На схеме 1 можно увидеть основные физические величины, имеющие важность для Фудокан каратэ, которые поэтому и являются предметом настоящей книги; на основании их и при помощи законов физики будет легче объяснить и сопровождающие психические явления.



Поскольку известно, что в особых состояниях и обстоятельствах мышечную деятельность можно многократно увеличить, то ясно, что в каратэ нужно стремиться к тому, чтобы такие состояния мышц путем постоянной, продолжительной и

запланированной тренировки можно было сознательно вызвать на соревнованиях, тренировке или в момент самообороны. Чрезвычайное увеличение силы, как весьма сложное явление, имеющее большое значение в традиционном каратэ, в том числе и в Фудокане, можно выразить в виде основного принципа: произвести максимальную силу.



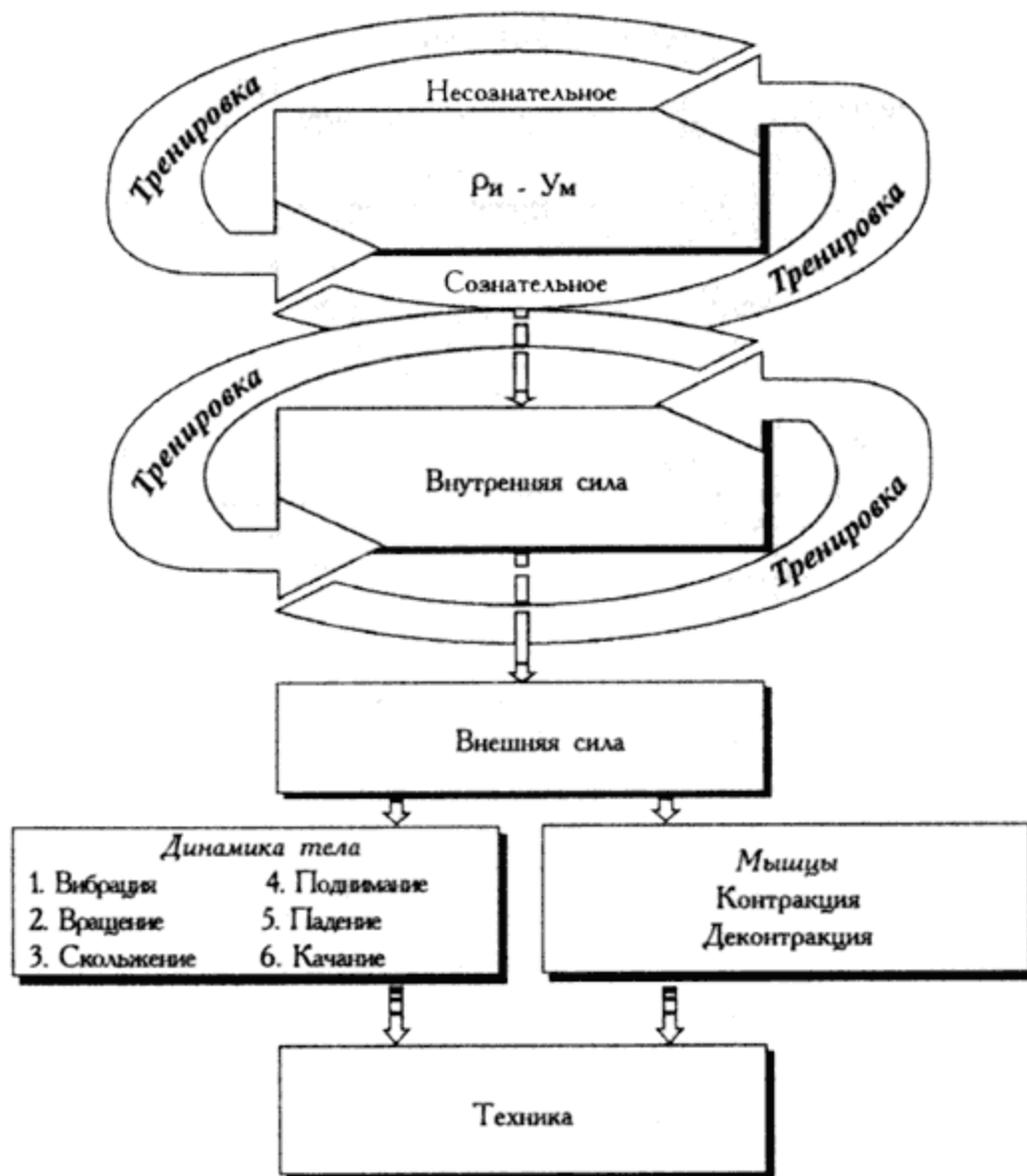
Источники силы в практикуме Хидэтаки Нисиямы подробно дифференцируются и объясняются. Такой подход, среди прочих, поддерживает и автор настоящей книги. Чтобы при выполнении основных техник каратист полностью проявил себя, максимум силы должен быть обусловлен достижением психофизического единства в каждой технике в отдельности и у каждого упражняющегося в отдельности.

Возникшая из механизма контракции и деконтракции мышц физическая сила контролируется психической сферой. Поэтому мышечная масса является источником

силы только в узком смысле слова, тогда как психические возможности являются важнейшим источником «силы каратэ» в самом широком смысле.

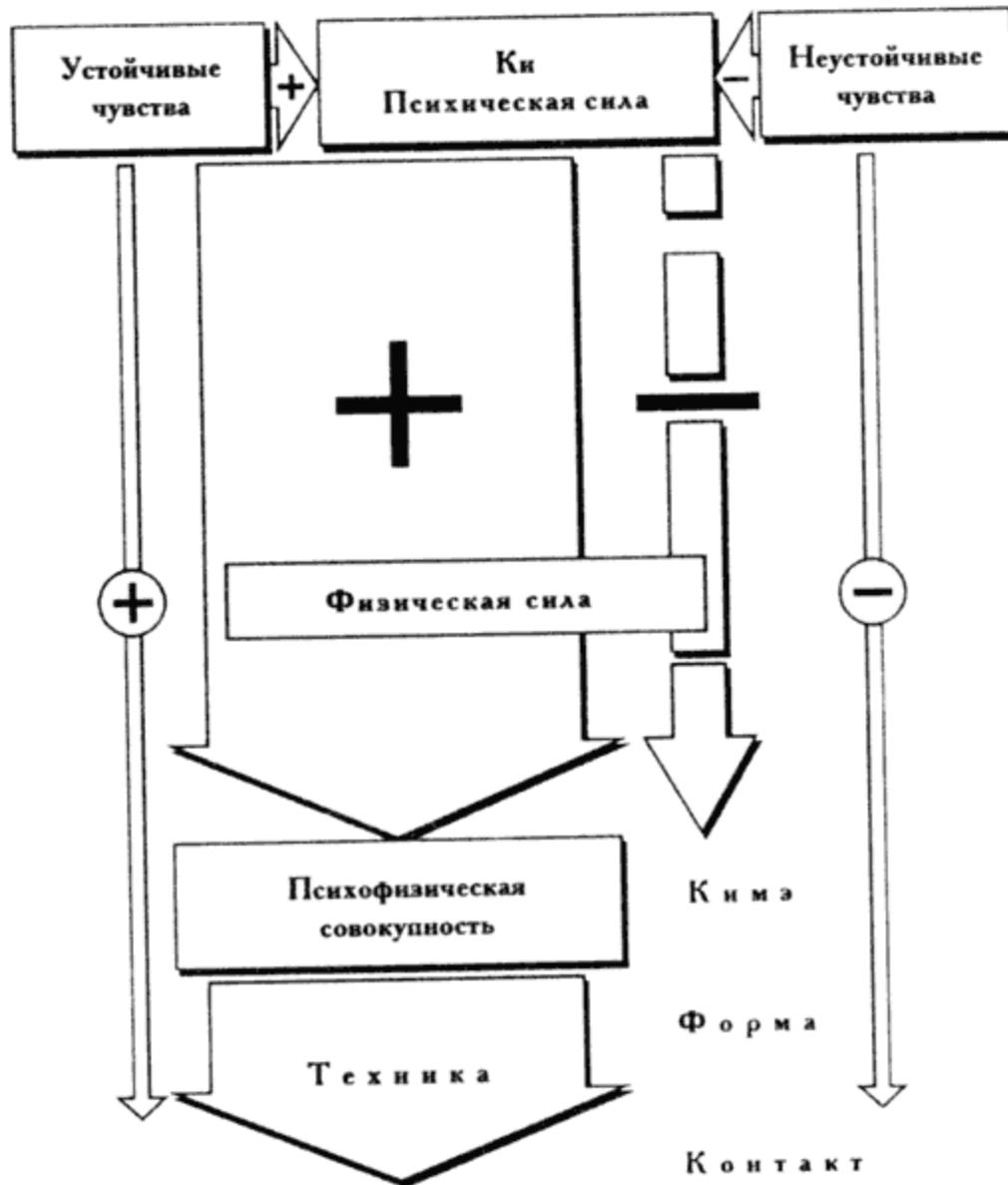
Из вышеупомянутого можно сделать вывод, что в целях осуществления максимальной физической силы, необходимо добиться полного психического контроля, а именно:

1. устойчивых (контролируемых) чувств,
2. контроля над психической напряженностью,
3. контроля над психической энергией (ки).



Психическая энергия, или ки, согласно профессору Нисияме, предельно индивидуальна и присуща всякому по-своему. Это «внутренний заряд», который способен превратиться в реальную мышечную силу, преобразовываясь из так называемой внутренней формы, невидимой и неизмеримой во внешне измеримое и видимое состояние, в физическую силу, направленную в намеченное место, жизненную точку или направленную на

достижение определенного телесного проявления в виде выполнения техники каратэ. Считая ки первичной энергией, все же следует подчеркнуть, что, подобно тому как хорошее знание техники не может создать настоящего эффекта, если ки не является сильно развитым и хорошо направленным, так и ки не годится, если знание техники скудно и недостаточно.



## Принцип полного эффекта психической и физической энергии

Объединенную психическую и физическую энергию, которую можно направлять и контролировать, японцы называют кимэ (фокус). В традиционном, т.е. Фудокан каратэ,

кимэ можно определить как способность мгновенного проявления максимальной физической силы, следовательно, при помощи психической силы. Схема 1 показывает взаимодействие психической и физической энергии.

Рассматриваемый извне, данный эффект похож на взрыв, на электрический разряд, на вспышку света, ибо кимэ есть, на самом деле, самая большая и в данный момент возможная контракция всех мышц, участвующих в определенном движении. Эта особая энергия, без которой, как часто выражается Хидэтака Нисияма, каждый удар был бы настоящим растрчиванием силы, изображена на рисунке 2, на примере тренировки на макиваре, для ручных и ножных техник в отдельности и с взаимосогласованными факторами, определяющими кимэ.

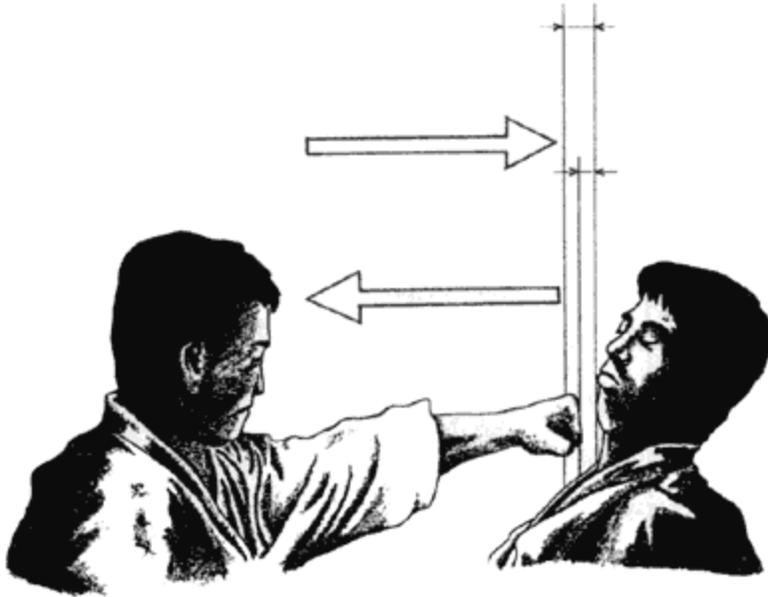
Тело производит самую большую энергию тогда, когда кулак, рука, бока (туловище) и нога одновременно достигнут самой большой скорости, то есть, когда осуществится принцип сосредоточенности силы. Каждое человеческое движение, включая самое простое, есть, на самом деле, весьма сложный процесс, результат контракции ряда мышц (рис. 2).



Мышцы, участвующие в выполнении удара, не действуют одновременно, а постепенно и согласованно включаются в движение. Теперь можно сказать, что третий принцип Фудокан каратэ гласит: перенести силу как можно большего количества мышц на поверхность, которую наносится удар.

Чтобы энергия всего тела полностью была перенесена на кулак, необходимо максимально быстрое включение всех суставов, участвующих в выполнении движений, что достигается предельно быстрой контракцией мышц.

Это подчеркнутое мышечное напряжение на втором этапе движения-удара в спортивном поединке, ведет к прогрессивному замедлению техники, что на окончательном этапе Движения приводит к остановке на расстоянии в несколько (1-3) см (1 домэ) от жизненной точки противника или от макивары (рис. 3).



Из упомянутого следует, что кимэ определяется тремя, кажущимися противоречивыми факторами:

- максимальной скоростью
- максимальной силой
- остановкой движения (замедлением удара).

Чтобы движение было правильно выполнено, все три элемента должны в пространственном и временном отношении быть надлежащим образом согласованы. Здесь необходимо отметить, что чрезвычайно большое напряжение мышц в движении, а потом резкая их остановка могут вызвать микротравматические повреждения уставных поверхностей в виде особой хронической травмы, которую с недавнего времени начала отмечать и литература по спортивной медицине. Югославские авторы одни из первых в мире описали ее в качестве особенной формы спортивного повреждения, в спортивной травматологии известной под названием «локоть каратэ».

Взаимодействие упомянутых трех основных элементов кимэ можно при помощи простейшего вычисления лучше объяснить на примере удара ои-цуки.

Предположим, что при выполнении ои-цуки, кулак движется по пути длиной в 50 см, постоянно ускоряясь с наибольшей собственной силой ( $F$ ). Энергия кулака тогда  $E = F \cdot 50 \text{ см}$ .

Однако, чтобы остановиться на расстоянии в 2 домэ (5 см) от отмеченного места, ей нужна сила ( $K$ ), даже в десять раз больше силы движения:

$$E = F \cdot 50 \text{ см} = K \cdot 5 \text{ см},$$

следовательно,

$$K = 10 \cdot F$$

Согласно этому же образцу, для остановки на расстоянии в 1 домэ (2,5 см) от жизненной точки или ударной поверхности нужна сила в двадцать раз больше силы движения.

Сила  $K$ , замедление вплоть до полной остановки, представляет собой дополнительную нагрузку для мышц, сухожилий, соединительных тканей, суставов. Хотя на первый взгляд

парадоксален, но научно и практически проверен и доказан тот факт, что при максимальном мышечном напряжении суставные поверхности будут наиболее защищены, если суставные связи ослаблены. Дополнением к этому защитному механизму является и правильное выполнение движений, чем защищается суставная поверхность и уменьшаются микротравматические повреждения контактных поверхностей. Данное положение, к которому югославские авторы пришли одновременно с группой германских специалистов по спортивной медицине, является важнейшим фактором при воспрепятствовании возможных повреждений, особенно в упражнениях на макиваре. Единство трех необходимых условий для достижения кимэ в одинаковой степени важно и для так называемых «маховых движений», таких как мае-гери, уракен, маваси-гери и других.

Следующее важное правило для беспрепятственного и безопасного выполнения ои-цуки (которое в других стилях очень мало принимают во внимание) относится к положению локтя и предплечья при выполнении. И локоть, и предплечье должны находиться совсем близко к телу и быть прямолинейно направлены, чтобы в ходе остановки движения сила равномерно распределилась на все части локтя, т.е. чтобы вращательное движение локтя было сведено к минимуму.

Предельное движение назад, противодвижение подколенной кости при ударе мае-гери, необходимо во избежание ушибов («ударов») или более сложных повреждений суставных поверхностей. В кинограмме (рис. 4) показывается выполнение движения мае-гери с заметным стремлением к замедлению в его окончательном фазисе.



## Оценка максимальной энергии удара в различных техниках традиционного каратэ

Как известно, энергия проявляется в разнообразных формах, среди которых важнейшими для изучения в данной области являются следующие:

1. кинетическая (энергия движения)

$$E_{\text{кин}} = \frac{1}{2} mV^2$$

$$[E] = \text{кг} \cdot \frac{\text{м}^2}{\text{сек}^2}$$

- 2.
3. потенциальная (энергия положения)

$$E = G \cdot h = mgh,$$

4.  $[E] = 1\text{Н} \times 1\text{м}.$

где:  $G$  - вес в ньютонах,

$g$  - ускорение земного притяжения в  $9,81 \text{ м/сек}^2$

Энергия гибкой растянутой пружины:

$$E = \frac{1}{2} D \cdot s^2$$

где  $D$  - константа, означающая жесткость пружины

$s$  - удлинение пружины.

Масса имеет энергию движения, соразмерную скорости, с которой движется. При помощи ускорения она принимает энергию движения, тогда как потенциальную, энергию покоя, получает поднятием на высоту, большую высоты начального положения. Если с известной высоты масса свободно падает, ее энергия покоя превратится в энергию движения.

Упомянутыми законами руководствуемся при более точном вычислении физических величин в каратэ, лишь с недавнего времени ставших предметом серьезных исследований.

Учитывая тот факт, что упомянутые физические величины недоступны прямым практическим измерениям, их математическое определение необходимо ввиду рационализации тренировочного процесса и, по крайней мере, ради «разоблачения» самого искусства каратэ.

На основании массы и скорости теннисного мячика, автомобиля или кулака, легко можно подсчитать их импульс и энергию движения, а на основании этих величин и силу, возникающую при ударе в стену или тело противника. Иногда удар является очень быстрым и неожиданным, стремительным и едва заметным, но при помощи физических закономерностей и математики его силу все же можно очень точно определить.

Прежде чем начать подобную разработку отдельных техник каратэ, вспомним еще раз, что в целях вычисления кинетической энергии по образцу:

$$E_{\text{кин}} = \frac{1}{2} mV^2$$

необходимо знать две величины — движущуюся массу и скорость ее движения.

Измерение средней скорости кулака осуществляется сравнительно легко, с помощью светящихся досок, фотоячеек или фотографической измерительной системы. Значения, указанные в таблице 1, представляют собой сопоставительные значения, проистекающие из труда А.Хойбека (1986), опубликованного журналом «Спектрум дер Виссеншафт» (1980), и значений, полученных измерениями, проведенными среди наилучших каратистов, многократных европейских чемпионов, белградским Центром по исследованиям в области спортивного каратэ (ЦИСК, 1980).

**Таблица 1: Скорость выполнения отдельных техник каратэ**

Техника	Скорость (м/с)	
	<b>&lt;Спектрум дер Виссеншафт&gt;</b>	<b>ЦИСК</b>
Ой цуки	5,7 - 9,8	5,9- 10,1
Тецуй	10,0 - 14,0	/
Сюто учи	10,0 - 14,0	
Мае гери	9,9 - 14,4	12,2- 17,8
Еко гери	9,9 - 14,4	12,2- 17,8
Уракен учи	/	12,9 - 18,0

Полученные различия очевидны, и являются результатом различных физических способностей испытуемых, различной степени мастерства и по-разному проведенного отбора кандидатов.

Что же касается массы, то ее, судя по всему, труднее определить, так как масса отдельных частей тела по отношению к совокупной массе весьма отличается у отдельных людей. В стандартных учебниках биомеханики масса частей тела по сравнению с совокупным телесным весом так называемого «стандартного» человека, т.е. атлета весом в 80 кг, выражается в процентах.

**Таблица 2: Масса частей тела по отношению к его совокупной массе**

Часть тела	Масса (%)	Масса (кг)
Кулак	1	0,8
Предплечье	2	1,6
Плечевая кость	3	2,4
Туловище	43	34,4
Голова	7	5,6
Надколенная часть	12	9,6
Подколенная часть	5	4,0
Стопа	2	1,6

Гораздо более крупная проблема вытекает из того факта, что различные части тела двигаются с различной скоростью. Так, например, при ударе передней частью кулака (сейкен) в макивару, каждая часть руки движется со своей скоростью, так что в конце

удара плечо достигает наименьшей, предплечье средней, а кулак наибольшей скорости. Зная однако, что энергия ( $E$ ) есть произведение массы ( $m$ ) и квадрата скорости ( $V^2$ ), теперь можно определить другой принцип традиционного Фудокан каратэ, который гласит: силу проявить в форме скорости.

Итак, сила, необходимая в каратэ, не есть сила, которую поднимаются тяжести, а сила, полученная как результат скорости; мышечная сила, преобразованная в скорость, в контакте с противником превращается в энергию удара.

Данные ниже подсчеты представляют собой приблизительные оценки, что не умаляет их значения, ибо в данном случае их смысл не в точности, а в выяснении различных энергетических эффектов отдельных ударов.

## Различие в силе энергии у начинающих и мастеров искусства каратэ

Само собой разумеется, что начинающий каратист обладает искусством каратэ не полностью. На данном этапе форма техники недостаточно качественна, степень автоматизации движения низка, способ включения мышечной силы несовершенен, а психофизическое единство сил при выполнении техники пока еще не установлено. Поэтому ценность энергии при прямом ударе передней частью кулака (гьяку цуки) следующая:

масса кулака начинающего каратиста,  $m = 0,8$  кг  
среднее значение скорости,  $V = 5,8$  м/сек

$$E_{(\text{кулака})} = \frac{1}{2} m \cdot V^2 = 0,8 \cdot \frac{(5,8 \text{ м/с})^2}{2} = 13,6 \text{ Дж}$$

В соответствии с данным образцом, энергия кулака мастера каратэ второй степени (ни дан) составляет:

$M = 0,8$  кг,  $V = 10$  м/сек

$$E_{(\text{кулака})} = \frac{1}{2} m \cdot V^2 = 0,8 \cdot \frac{(10 \text{ м/с})^2}{2} = 40 \text{ Дж}$$

Как уже известно, энергия может превращаться из одной формы в другую, поэтому и полученное выше количество энергии кулака (13,6 Дж и 40 Дж) можно употребить для, например, метания камня ввысь. То же количество энергии также можно было бы освободить при свободном падении камня с известной высоты.

$$E_{\text{кин}} = \frac{1}{2} mV^2$$

$$E_{\text{пот}} = mgh$$

$$E_{\text{кин}} = E_{\text{пот}}$$

$$\frac{1}{2} mV^2 = mgh$$

$$h = \frac{E_{\text{кин}}}{mg}$$

Если в качестве массы возьмем предмет (камень) массой  $m = 1$  кг, то при ускорении в  $g = 10$  м/сек<sup>2</sup> энергия удара кулака начинающего каратиста будет иметь одинаковое количество энергии, как и камень массой в 1 кг, когда падает с высоты в 1,5 метра:

$$h = \frac{13,8 \text{ Дж}}{1 \text{ кг} \cdot 10 \text{ м/с}^2} = 1,5 \text{ м.}$$

тогда как энергия кулака мастера каратэ второй степени (ни дан) будет иметь энергию камня одинаковой массы, но при падении с высоты в 4,1 метра:

$$h = \frac{40 \text{ Дж}}{1 \text{ кг} \cdot 10 \text{ м/с}^2} = 4,1 \text{ м.}$$

Это совершенно очевидно доказывает, насколько в каратэ важен фактор скорости для силы удара. Вдвое увеличенная скорость в четыре раза увеличивает энергию удара, а вдвое увеличенная масса дает в два раза большую энергию.



масса  $m = 0,8$  кг  
скорость  $V = 14$  м/сек

$$E = \frac{1}{2} mV^2 = \frac{1}{2} \cdot 0,8 \text{ кг} \cdot (14 \text{ м/с})^2 = 78 \text{ J}$$

или, более образно выражаясь, 78 джоулей представляет собой количество выделяющейся энергии, когда камень массой в 1 кг падает с высоты в 7,8 м.



Удар каратэ, привлекающий гораздо большую массу при скорости, какую располагает, например, мае гери (рис. 7), освободит энергию:

масса  $m = 1,6$  кг, скорость  $V = 17,8$  м/сек

$$E = \frac{1}{2} mV^2 = \frac{1}{2} \cdot 1,6 \text{ кг} \cdot (17,8 \text{ м/с})^2 = 185,8 \text{ Дж}$$

Мы установили, следовательно, что удар мае гери может иметь энергию в значении 185,8 Дж, равную энергии камня массой  $m = 1$  кг, который падает с высоты в 18,5 метров. Вспоминая здесь об очень важном в каратэ принципе сосредоточенности силы и ее психофизической совокупности, можно заметить, что вышеприведенные расчеты учитывают только массу кулака или скорость ног, что является недостатком при получении полного и объективного конечного результата. Если требуются более точные оценки, нужно подсчитывать массы и скорости всех частей тела, действующих при выполнении определенной техники, ибо, как нам известно, для сильнейшего удара необходима наибольшая скорость, а она достигается максимальной контракцией как можно большего числа мышц. Далее контракция увеличивает энергию удара настолько, насколько привлеченный мышечный потенциал сосредоточен на намеченной поверхности.

Например, при ударе рукой меньше всего двигается ее плечевая часть, а скорость остальных частей до кулака прогрессирует увеличивается (прогрессивное ускорение). Мышцы, участвующие в движении руки вперед-назад, подключаются не одновременно, а постепенно, на основании чего можно предположить, что скорость всей руки наполовину меньше скорости кулака.

О скорости туловища доныне известные данные весьма скудны, вследствие чего мы учтем положение А. Хойбека (1985) о том, что скорость туловища равна скорости пешехода,  $V = 5$  км в час, или 1,4 м/сек; ловкого альпиниста соответственно  $V = 10$  км в час, или 2,8 м/сек. У начинающих каратистов диапазон скоростей бедра, от наименьшей до наибольшей, двигается между этими значениями.

Подведем итоги: согласованная деятельность мышц (агонистов и антагонистов) способствует экономии силы и увеличивает энергию удара, если кинетические энергии всех сегментов сложатся и направятся в одном направлении, т.е. в направлении нанесения удара (рис. 8).



Поэтому их совокупная энергия

$$E_{\text{сов}} = E_{\text{кулака}} + E_{\text{предплечья}} + E_{\text{плечевой кости}} + E_{\text{туловища}} + E_{\text{остальных}}$$

$$E_{\text{сов}} = \frac{1}{2} 0,8 \text{ кг} \cdot (9,8 \text{ м/с}^2)^2 + \frac{1}{2} 4 \text{ кг} \cdot (5 \text{ м/с}^2)^2 + \frac{1}{2} 34,4 \cdot 1,4 + E_{\text{остальных}}$$

$$E_{\text{сов}} = 38,4 \text{ Дж} + 50 \text{ Дж} + 33,7 \text{ Дж} + E_{\text{остальных}}$$

$$E_{\text{сов}} \geq 122 \text{ Дж}$$

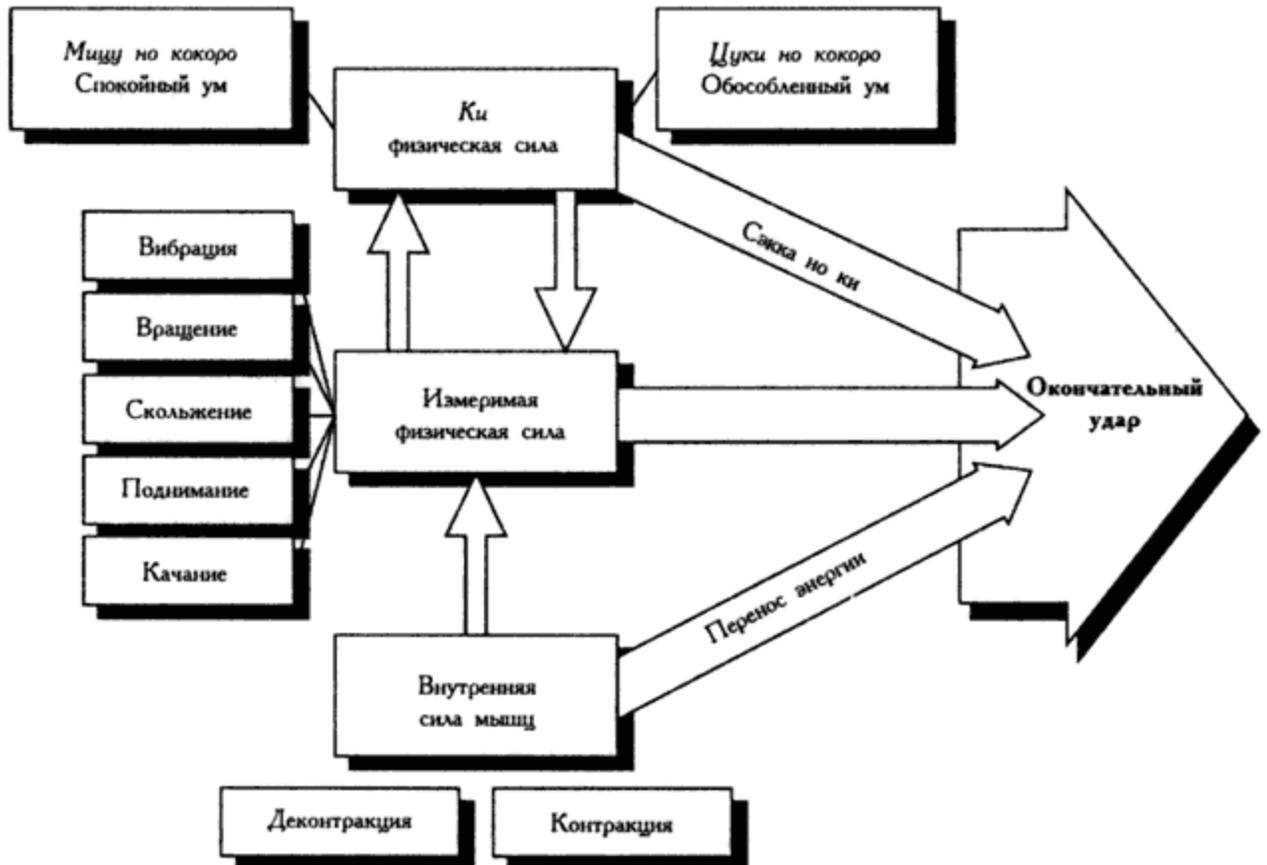
В целях сопоставления: одинаковое количество энергии, величиной в 122 Дж, произведет и камень весом в 1 кг при падении с высоты в 12,11 метров. Если удар выполняет блестящий мастер каратэ, полностью овладевший движением бедер, он гораздо быстрее включает в удар большую массу, увеличенную массой мышц бедер и туловища. Если данный сегмент массы в движении участвует с удвоенной скоростью, то значение энергии увеличивается в четыре раза, а  $E$  (совокупная) — многократно.

$$E_{\text{сов}} = 40,8 - 128 \text{ Дж} + \frac{134,8 \text{ Дж}}{539,4 \text{ Дж}} + E_{\text{остальных}} \geq 250 \text{ Дж}$$

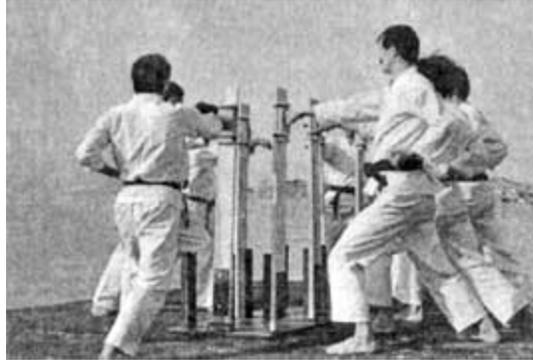
Эквивалент энергетического значения в 250 Дж; есть энергия, получающаяся при падении камня массой в 1 кг с высоты в 70,8 метров.

Примеры, в которых мы устанавливали значение совокупной энергии удара, подтверждают принцип, что сила зависит от скорости и что бойцы каратэ способны увеличить силу своего удара настолько, насколько сумеют усовершенствовать технику и скорость, с которой выполняют ее. Согласно с этим, мы еще раз рассмотрим условия, которые, в целях осуществления максимальной скорости в традиционном каратэ, необходимо выполнить:

- При выполнении техники каратэ должны участвовать все части тела, особенно в так называемом «финишинг блоу» (окончательный удар, согласно Х. Нисияме). Несмотря на то, о какой технике идет речь (Какэ-но сэн, Тайно сэн, Амаси васа, Укэ васа, Рэнсоку васа, и т.д.), все они должны согласованно двигаться, чтобы в момент окончательного удара достигнуть наибольшей скорости (схема 5);

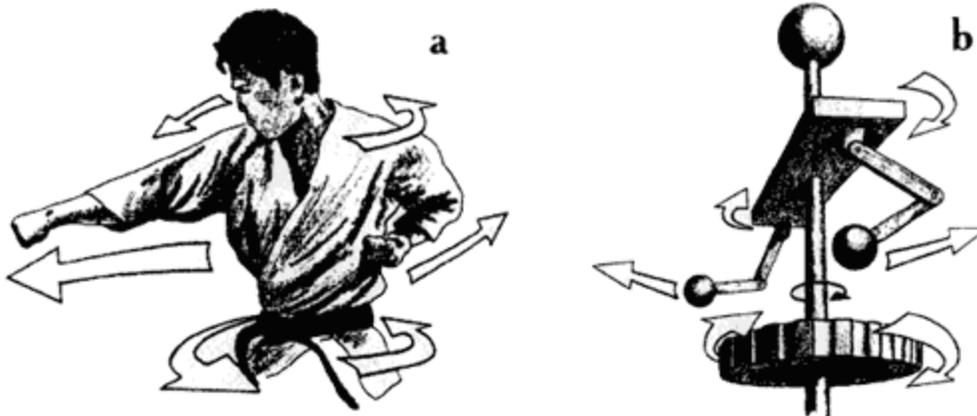


- 
- В прямолинейных видах техники (укальвающие удары) удар должен направляться прямо вперед, иначе любое движение в сторону представляет собой растрату силы и уменьшает значение совокупной энергии. Направление нанесения удара необходимо иметь в виду особенно в упражнениях на макиваре, чтобы не произошло ошибочное усвоение двигательного образца, ошибочный способ тренировки, а вследствие этого и возможные серьезные повреждения. По этой причине в особой части пособия по работе на макиваре точно обозначены главные и другие возможные направления нанесения удара;



- Не все мышцы, участвующие в выполнении удара, используются одновременно. К примеру, мышцы тазового кольца (пояса) массивнее и значительно медленнее, в соответствии со своей преимущественной функцией в так называемых постуральных рефлексах. Поскольку мышцы верхних конечностей (рук) быстрее, мышцы пояса вследствие очень большой массы тела следовало бы раньше включить в движение и постоянно ускорять, чтобы при окончательном ударе быстрое протягивание ноги вперед дало им еще один сильный импульс и максимально их ускорило. К такому окончательному соединению энергий нужно добавить и энергию движения другой руки, чтобы бедра и руки одновременно достигли наибольшей скорости.

Рычаг с маховиком показывают, как мышцы, направление действия которых противоположно направлению нанесения удара, могут способствовать увеличению его силы, то есть, энергии (рис. 9).



Чтобы сила была в состоянии в достаточной степени подтянуть бедра, что особенно важно в тренировке на макиваре, необходимо занять достаточно глубокую позицию. Значит, рассматривание глубины позиции как стилевого признака одной из школ каратэ совсем необоснованно, так как более или менее глубокая позиция преследует совсем практическую цель — большую или меньшую силу тяги бедер.

Из-за возможных ограничений глубины позиции по анатомическим причинам или из-за потребностей тактических задач в целях увеличения скорости туловища и бедер, т.е. увеличения энергии удара и осуществления кимэ, гораздо более значима скорость вытягивания ноги.

В отличие от спортивного поединка, в течение которого противник может изменять расстояние, на котором действует самым удобным образом, макивара закреплена, и увеличение скорости, а тем самым и силы удара, можно осуществить продолжением траектории ускорения. Практически это достигается занятием более глубокой позиции и изменением расстояния, с которого наносится удар. Это подразумевает овладение процессом передачи энергии и развитие силы удара.



## **Передача энергии - перенос силы удара и его увеличение**

В спортивном поединке, ограниченном правилами борьбы, судейская оценка основывается на оценке предполагаемого действия удара в нападении или защите по отношению к противнику. Кроме того, оценивается и энергия удара, ее передача, при чем противник принимает как можно меньше этой энергии, и ему, собственно, не наносится действительный удар.

Именно в спортивном поединке полностью проявляются и надлежащим образом проверяются нравственность и этика бойца каратэ, согласно правилам поведения,

установленными Гичином Фунакоси в кодексе нравственных норм традиционного каратэ, в том числе и Фудокана. Если нам хочется, чтобы каратэ сохранило характер боевого искусства, то является обязательным соблюдение подлинных нравственных начал и оценка техник теми же традиционными нормами, как несколько веков назад, несмотря на то, что сегодня они анализируются и изучаются современными научными способами и приемами. Лишь таким образом можно вполне достоверно оценить любую конкретную ситуацию, и лишь таким образом возможно единоборство справедливое и без повреждений, иначе каратэ теряет свой настоящий смысл искусства и мужества. На схеме 2 даны параметры, влияющие на передачу энергии. Эти весьма сложные процессы Хидэтака Нисияма удачно сократил.

Передачу энергии можно осуществить и экспериментальным путем, как это провели в ЦИСК при помощи специальных приборов и приспособлений, сделанных для этой цели — измерительных аппаратов для импульсов удара, тренажеров, тяговых платформ. Хотя существуют аппараты типа многовалентной машины Эксдюмат (Г. Абрахам, 1987), употреблением которой можно увеличить мощность (скорость) реакции, в последнее время все более привлекают внимание такие «древние» снаряды, как макивара, сунатавара и подобные. Они также могут быть прекрасно использованы в наглядных целях и для измерения передачи энергии удара каратэ. К сожалению, до сих пор все еще не сделан прибор, который мог бы регистрировать или симулировать удары в тело. Сущность физиологических процессов при таких травмах все еще не раскрыта. Тренировка на макиваре или сунатаваре своеобразна по сравнению с тренировкой с партнером, поэтому для понимания и решения многочисленных вопросов, сопровождающих оба способа тренировки большую помощь оказывает закон о столкновении двух тел (А. Хойбек, 1986) и принцип использования силы противника (И. Йорга, В. Йорга, П. Джурич).

Чтобы понять основные положения удара и противоудара — принцип акции и реакции — в качестве образца для изучения берется столкновение двух шаров или удар шара в твердую стену.

Существуют два типа столкновения:

- упругое, при котором оба шара искажаются не окончательно, а лишь на время трансформируются и снова возвращаются в первоначальную форму. При таком столкновении нет нагревания, а примером могут послужить бильярдные шарики (А. Хойбек);
- неупругое, искажающее оба шара столь сильно, что они остаются постоянно в плотную прижатыми друг к другу. Примером для сжимания могут послужить резиновые мячики.

## Упругий удар

Применение закона упругого удара имеет особую важность для определения критерия оценки удара в Интернационал Традиционал Карате Федератион (ИТКФ) и Ворлд Карате Федератион (ВКФ). Необходимо, чтобы судья знал и умел практически использовать этот закон физики, так что, зная его, всякий каратист легко осознает существенные различия

между оценкой иппона и вазари — основных признаков ИТКФ и ВКФ.

Рассмотрим два примера: один — в ходе спортивного поединка, другой — тренировки на макиваре (рис. 10). Оба отождествим с столкновением двух шаров, массы  $m_1$  (боец А, или упражняющийся на макиваре) и  $m_2$  (боец Б, или тело макивары).



После столкновения, в так называемом идеальном случае, шары принимают свою предыдущую форму и не нагреваются. Их массы те же, что и до столкновения,  $m_1$  и  $m_2$ , но их скорости изменились, и масса  $m_1$  тогда имеет скорость  $U_1$  а масса  $m_2$  скорость  $U_2$ . Их совокупная энергия по сути дела есть энергия движения и она, на основании закона о приеме энергии и приеме импульса, вычисляется следующим образом:

$$(1) \text{ Прием энергии : } \frac{1}{2} m_1 V_1^2 + \frac{1}{2} m_2 V_2^2 = \frac{1}{2} m_1 U_1^2 + \frac{1}{2} m_2 U_2^2$$

$$(2) \text{ Прием импульса : } m_1 V_1 + m_2 V_2 = m_1 U_1 + m_2 U_2$$

Решение данных уравнений, относительно искомых  $U_1$  и  $U_2$ , осуществляется путем нескольких преобразований:

$$(1) \quad m_1 V_1^2 - m_1 U_1^2 = m_2 U_2^2 - m_2 V_2^2$$

$$m_1 (V_1^2 - U_1^2) = m_2 (U_2^2 - V_2^2)$$

$$m_1 (V_1 - U_1)(V_1 + U_1) = m_2 (U_2 - V_2)(U_2 + V_2)$$

$$(2) \quad m_1 V_1 - m_1 U_1 = m_2 U_2 - m_2 V_2$$

$$m_1 (V_1 - U_1) = m_2 (U_2 - V_2)$$

$$(3) \quad V_1 + U_1 = V_2 + U_2,$$

$$U_2 = V_1 + U_1 - V_2$$

$$U_2 = \frac{m_1 V_1 + m_2 V_2 - m_1 U_1}{m_2}$$

$$\frac{m_1 V_1 + m_2 V_2 - m_1 U_1}{m_2} = \frac{(V_1 + U_1 - V_2) m_2}{m_2}$$



Если предположим, что в столкновении шаров массы  $m_1$  и  $m_2$ , шар массы  $m_2$  остается в состоянии покоя ( $V_2 = 0$ ), вычисление  $U_1$  и  $U_2$  значительно упрощается:

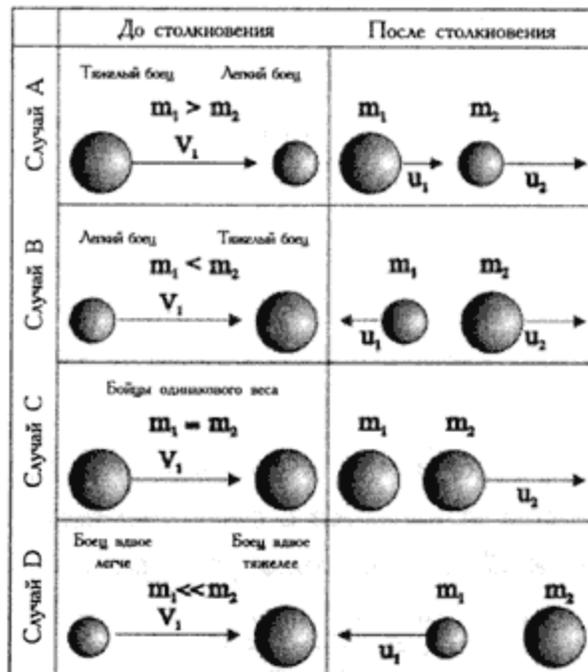
$$U_1 = \frac{(m_1 - m_2)}{m_1 + m_2} V_1$$

$$U_2 = \frac{2m_1}{m_1 + m_2} V_1$$

На рисунке 11 представлены особые обстоятельства, в которые можно попасть во время тренировки каратэ и в обыкновенной спортивной практике.

В данных расчетных и схематических изображениях легко узнать конкретные ситуации в поединке каратэ. Например, боец массы  $m_1$  медленно, но сильно выполняет удар мае гери и попадает в живот противника (боец массы  $m_2$ ), в сильно напряженные мышцы живота; аналогично шарам массы  $m_1$  и  $m_2$ , боец с меньшей массой, как нападающий, отпрыгнет назад (рис. 11, случай В и D) или же как защитник будет откинут назад (рис. 11, возможность А и С).

Если иметь в виду, что большая часть энергии и после попадания все еще имеет форму энергии движения и что, в соответствии с этим, действие удара соразмерно меньше, это значит, что такой удар в ИТКФ никак не будет оцениваться очками. В ВКФ, однако, это не совсем точно определено и предоставлено мнению и оценке судей, которые, как правило, оценивают очками такой удар.



Впечатляюще откидывание противника назад, выполненное продолжительными и медленными ударами, требует чрезвычайно осторожной оценки судей, так как, чем у участников поединка больше энергия движения, тем у них меньше эффект деформации жизненной точки, т.е. поверхности, на которую устремляется удар (область цели). Факторы, влияющие на упругость удара при упражнениях на макиваре гораздо многочисленнее: масса упражняющихся, подвижная или укрепленная макивара, ее величина, толщина, масса, упругость и качество. Вообще, в подобной форме тренировки нет чистых упругих или неупругих ударов. Ввиду того, что на макиваре их нужно выполнять вместе с кимэ (без задержки и фокусирующей энергией), они находятся где-то посередине между этими двумя видами ударов, но при этом очевидно, что медленный удар окажется не только неэффективным, но и вызовет откидывание бойца назад, что неминуемо приводит к амортизации удара, осуществляющейся движением руки и плеч, т.е. тела в целом.

## Неупругий удар

В случае неупругого столкновения двух шаров массы  $m_1$  и  $m_2$  (массы двух бойцов, выраженной в килограммах), при скоростях  $V_1$  и  $V_2$ , шары сталкиваются, деформируются, льнут друг к другу и продолжают двигаться в виде новой общей массы ( $m_1 + m_2$ ) и с новой скоростью  $V$ .

При деформации теряется часть энергии движения, поэтому имеет силу следующий состав импульсов:

$$m_1V_1 + m_2V_2 = (m_1 + m_2)V$$

Для какой-либо новой скорости получается

$$V = \frac{m_1V_1 + m_2V_2}{m_1 + m_2}$$

но здесь речь идет более о деформации, чем о скорости, вследствие чего требуется несколько дополнительных объяснений.

Энергия до столкновения известна, и она гласит

$$E_{\text{до столкновения}} = \frac{1}{2}m_1V_1^2 + \frac{1}{2}m_2V_2^2$$

Энергия движения после удара составляет

$$E_{\text{после удара}} = \frac{1}{2}(m_1 + m_2)V^2 = \frac{1}{2}(m_1 + m_2) \frac{(m_1V_1 + m_2V_2)^2}{(m_1 + m_2)^2}$$

$$E_{\text{после удара}} = \frac{(m_1V_1 + m_2V_2)^2}{2(m_1 + m_2)}$$

«Потерянная» энергия движения выражается деформацией  $\Delta E$  так что

$$\Delta E = E_{\text{до}} - E_{\text{после}}, \text{ то есть}$$

$$\Delta E = \frac{1}{2}m_1V_1^2 + \frac{1}{2}m_2V_2^2 - \frac{(m_1V_1 + m_2V_2)^2}{2(m_1 + m_2)}$$

$$\Delta E = \frac{m_1V_1^2(m_1 + m_2) + m_2V_2^2(m_1 + m_2) - (m_1V_1 + m_2V_2)^2}{2(m_1 + m_2)}$$

$$\Delta E = \frac{m_1m_2(V_1^2 - 2V_1V_2 + V_2^2)}{(m_1 + m_2)} \frac{1}{2}$$

$$\Delta E = \frac{m_1m_2(V_1 - V_2)^2}{2(m_1 + m_2)}$$

(1) В случае, когда оба шара двигаются с одинаковой скоростью в одинаковом направлении, столкновения, очевидно, не происходит. В одинаковых обстоятельствах на спортивной арене, боец  $m_1$  массы  $m_1$  нападает со скоростью  $V_1$ ; другой боец, противник массы  $m$ , отступает со скоростью  $V_2$ , равной или большей, чем  $V_1$ , и между ними двоими не происходит столкновения (рис. 12).



Отступление одного из бойцов может быть частью его тактики, но от судьи зависит, будет ли и каким образом санкционирована данная ситуация, очень частая в спортивном каратэ, но недопустимая в Фудокане. Впрочем, ВКФ оскудевает в комплексных формах тактики, оператики, стратегии, в психологической подготовленности и оказании поддержки бойцу, а также в работе над его психической стойкостью. Однако показанная ситуация отступления одного бойца, характерная для ВКФ, поистине и полностью не имеющая никакого смысла, может быть рассмотрена и в рамках тренировки на макиваре.

(2) Второй случай — это тот, когда один из двух шаров находится в состоянии покоя. Точнее, боец совершил нападение в момент, когда «ке»противника было нарушено, и когда тот, вследствие физическо-психической растерянности и расстройтва, не реагирует, а пребывает в покое:



Сопоставим энергии движения с вызванной энергией деформации на примерах двух бойцов абсолютной категории, массы  $m_1$  и  $m_2$

Первый пример:

боец А,  $m_1 = 80$  кг

боец Б,  $m_2 = 80$  кг

$$E(A)_{кин} = \frac{1}{2} 80kg \cdot V_1^2 = 40kg \cdot V_1^2$$

где энергия искажения,

$$\Delta E = \frac{80 \cdot 80kg}{2(80 + 80)} \cdot V_1^2 = 20kg \cdot V_1^2$$

$$\frac{20kg \cdot V_1^2}{40kg \cdot V_1^2} = \frac{1}{2}$$

а это значит, что в данном случае можно использовать менее половины энергии.

Второй пример:

боец А,  $m_1 = 80$  кг

боец Б,  $m_2 = 100$  кг

$$E(A)_{кин} = \frac{1}{2} 80kg \cdot V_1^2 = 40kg \cdot V_1^2$$

где энергия искажения,

$$\Delta E = \frac{80 \cdot 100}{2(80 + 100)} kg \cdot V_1^2 = 22kg \cdot V_1^2$$

$$\Delta E = \frac{22kg \cdot V_1^2}{40kg \cdot V_1^2} = 0,55$$

а это значит, что в данных условиях можно использовать более половины энергии движения.

Третий пример:

боец А,  $m_1 = 80$  кг

боец Б,  $m_2 = 60$  кг

боец А,  $m_1 = 80$  кг

боец Б,  $m_2 = 60$  кг

$$E(A)_{кин} = \frac{1}{2} 80kg \cdot V_1^2 = 40kg \cdot V_1^2$$

$$\Delta E = \frac{80 \cdot 60}{2(80 + 60)} kg \cdot V_1^2 = 17kg \cdot V_1^2$$

$$\Delta E = \frac{17kg \cdot V_1^2}{40kg \cdot V_1^2} = 0,43$$

а это значит, что в данном случае можно использовать менее половины энергии.

(3) Третий случай — это тот, когда два шара одинаковой массы (два бойца одинаковой категории) с одинаковой, или хотя бы приблизительно одинаковой скоростью, двигаются навстречу друг другу.

до удара  $m_1 V_1 V_2=V_1 m_2$

после удара  $m_1 m_2, V=0$

$$\Delta E = \frac{m_1 m_2 (V_1 \cdot (-V))^2}{2(m_1 + m_2)} = \frac{m^2 (2V)^2}{2(2m)} = mV^2$$

$$E_{кин} = E(1)_{кин} + E(2)_{кин} = \frac{1}{2} mV^2 + \frac{1}{2} mV^2 = mV^2$$

Выведенные нами формулы расчета показывают, что совокупная энергия движения в данном случае превратится в энергию деформации, а на этой закономерности основывается и явление предупреждения (рис. 14).



Важно знать, что при столкновении двух неупругих шаров, каждый из них поглощает свою энергию, тогда как при столкновении упругого и неупругого шаров, последний принимает совокупную энергию движения. Поэтому начинающий каратист (недостаточное владение техникой, отсутствие кимэ и передачи энергии), тренируясь на относительно подвижной макиваре даже с защитной подушкой, подвержен риску повреждения конечностей вследствие частичного поглощения энергии движения

Чем упражняющийся опытнее, чем лучше владеет техникой, тем больше подушка на макиваре будет поглощать энергию движения (даже совокупную) и уменьшать возможность повреждений.

(4) В конце рассмотрим и тот случай, когда неупругий шар ударяет в твердую стену. Энергия движения до удара составляет

$$E_{до удара} = \frac{1}{2} mV^2$$

а после удара

$$E = 0,$$

а это значит, что совокупная энергия движения превращается в энергию деформации. Применительно к упражнениям на макиваре, это значит, что вследствие нанесения удара в тело твердой массивной макивары, находящейся в состоянии покоя, совокупная энергия движения превращается в энергию деформации. Ее поглощает упражняющийся и наверняка подвергается повреждениям.

В спортивном поединке, где два упражняющихся сходятся друг с другом, превращение энергии движения в энергию деформации не произойдет лишь в том случае, если один из бойцов отступает или убегает. Во всех остальных случаях подобное преобразование происходит по необходимости. Итак:

(1) Энергия движения полностью превращается в энергию деформации, если два противника бросаются друг на друга.

(2) У противников, различающихся весом, больше энергии поглотит более тяжелый упражняющийся, так как он, при одинаковой скорости, имеет большую энергию движения, но также и увеличенную силу сопротивления по отношению к своему более легкому противнику.

(3) Боец, лежащий на полу, вообще не имеет энергии движения, отчего совокупная энергия целиком превращается в деформацию. Ввиду того, что и слабая техника может произвести более сильные эффекты в поединке двух противников, находящихся в позиции, судья обязан в подобном чрезвычайно опасном положении прервать матч и предотвратить возможные роковые последствия для упражняющегося на полу.

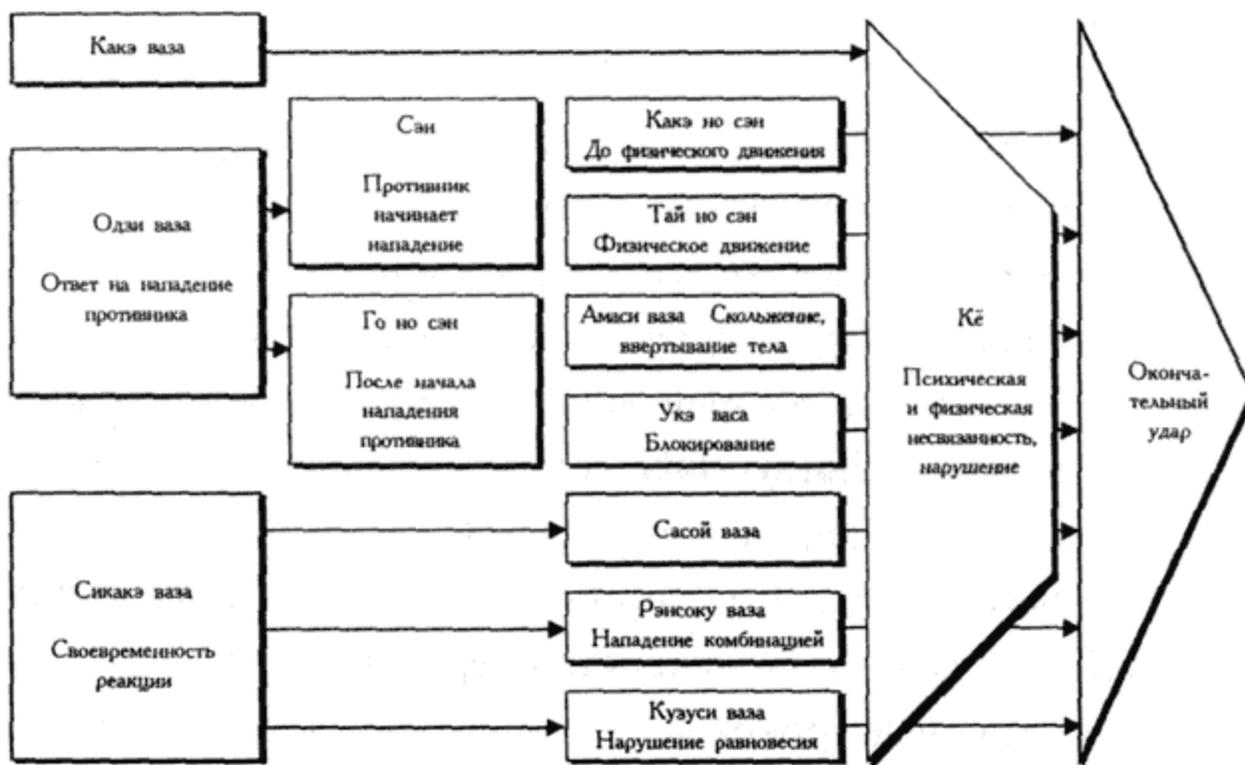
В спортивном поединке, разумеется, каждому упражняющемуся следовало бы стараться принять как можно меньшее количество энергии деформации, — чтобы добиться этого, необходимо:

— осуществлять психический контроль над противником,

— выбрать соответствующую стратегию и осуществить самую целесообразную технику путем применения самой эффективной оператики.

— развивать целесообразный тайминг, что значит выбрать единственно возможный вариант ответного действия на действие противника (своевременное реагирование, типа сикакэ васа, т.е. осуществление своевременного одзи васа),

— осуществить кимэ, окончательную технику, которая должна быть сильнейшей (максимальная контракция мышц).



## Принцип использования силы противника

Владение этим принципом в поединке каратэ может принести неожиданный результат, подобный тому, который, по мифологическим свидетельствам, получился в поединке между сильным Голиафом и более слабым Давидом.

Ловкое использование физической мощи противника для собственной пользы можно заметить на примере выполнения гьяку цуки против техники противника.

Итак, нападающий атакует и двигается нам навстречу. Чтобы использовать его энергию движения, в хорошей и твердой позиции встречаем его прыжок «как на стену», и тогда обе энергии, энергия его движения и нашего гьяку цуки, становятся равноправными. Прочная позиция вперед, низкий центр тяжести и хорошее кимэ способствуют тому, что мы приобретем преимущество над противником в атаке, именно в том количестве энергии движения, которую таким образом у него отнимаем.

Ту же тактику можно применить и в тренировке на макиваре, поэтому и в таком случае особенно важной представляется хорошо занятая позиция: поддерживающая нога выдвинута вперед, вытянута и стопой вплотную приложена к основанию (во избежание пендулярного движения туловища). Ибо макивара тоже возвращает удар.

Чтобы узнать, что в спортивной поединке бывает с кинетической энергией двух каратистов одинаковой массы и различных скоростей, надо рассмотреть в качестве модели движение двух автомобилей. Сила их столкновения зависит от их массы и скорости. Энергию столкновения выражает

$$E = \frac{1}{2}(m_1V_1^2 + m_2V_2^2)$$

Знак «+» употребляется, когда автомобили двигаются навстречу друг другу, знак «-» — когда один догоняет другого.

Если массы автомобилей одинаковы ( $m_1 = m_2 = m$ ), энергия столкновения будет

$$E = \frac{1}{2}m(V_1^2 - V_2^2)$$

На основании данного образца можно вычислить, какое количество энергии столкновения будет между кулаком каратиста и жизненной точкой на теле нападающего противника, при условии, что оба они приблизительно одинакового веса.

Если автомобиль А движется слева направо (т.е. каратист А собирается нанести удар), а автомобиль В (каратист В) находится в состоянии покоя, энергия столкновения (удара) будет выражена более простым образом.

$$E = \frac{1}{2}mV_1^2$$

Данную величину энергии обозначим знаком N.

Предположим, что в следующем случае автомобили А и В двигаются навстречу друг другу с одинаковой скоростью ( $V_1 = V_2$ ); тогда энергия столкновения будет

$$E = 2N$$

Если автомобиль В продолжает двигаться с одинаковой скоростью и в одинаковом направлении, а автомобиль А идет ему навстречу с вдвое большей скоростью, энергия столкновения будет

$$E = \frac{1}{2}m[V_1^2 + (2V_1)^2] = \frac{1}{2}m \cdot 5V_1^2 = 5N$$

Итак, если скорость увеличивается в два раза, энергии производится в пять раз больше. Все упомянутое не только достаточно говорит о значении скорости при нанесении удара и совершенно обосновывает собой принцип, согласно которому силу необходимо выразить скоростью, но и приводит нас к новому принципу каратэ. Он требует нанесения удара, когда противник в движении, когда его жизненная точка движется навстречу удару. Тогда повреждения, наносимые противником те же, что и в боксе, когда один из противников, как говорится, «набрасывается на удар». На примере двух автомобилей мы показали, что энергия столкновения увеличивается в пять раз, если противник набрасывается со скоростью равной скорости удара, направленного к нему; эта энергия гораздо больше энергии удара, нанесенного противнику, находящемуся в состоянии покоя.

Следовательно, силу противника нужно использовать тогда, когда в действии выражена скорость.

Так как иногда удара невозможно избежать, покажем на примере, что и отступление может оказаться весьма полезным.

Скажем, скорость автомобиля В (бойца В) в половину меньше скорости автомобиля А

(бойца А), но их массы равны. Энергию столкновения сосчитаем также по образцу

$$E = \frac{1}{2}(m_1V_1^2) - \frac{1}{2}(m_2V_2^2)$$

Так как здесь имеем, что  $m_1 = m_2 = m$ , упростим вычисление и получим

$$E = \frac{1}{2}m(V_1^2 - V_2^2)$$

Знаем, что

$$V_2 = \frac{1}{2}V_1$$

т.е. что скорость второго автомобиля наполовину меньше скорости первого, на основании чего можем совершить соответствующую замену в вышеприведенной формуле:

$$E = \frac{1}{2}m \left[ V_1^2 - \left( \frac{V_1}{2} \right)^2 \right] = \frac{1}{2}m \left( V_1^2 - \frac{V_1^2}{4} \right) = \frac{1}{2}m \cdot \frac{3}{4}V_1^2$$

то есть

$$E = \frac{3}{4} \cdot \frac{1}{2}mV_1^2$$

Так как величину

$$\frac{1}{2}mV_1^2$$

мы уже обозначили знаком  $N$ , то теперь получим значение

$$E = \frac{3}{4}N$$

Итак, если один автомобиль отступает со скоростью, лишь наполовину меньшей скорости, с которой другой автомобиль идет ему навстречу, энергия удара будет меньше не наполовину, а составит три четверти энергии, которая возникла бы, если бы автомобиль не отступал, а стоял. Данный пример указывает на значение отступления в реальном поединке каратэ.

## **Нечувствительное восприятие или восприятие без чувствительного переживания**

Об этом принципе японские теоретики очень много писали. Их объяснения в основном затрагивают область дзэна и несознательного, сущность которых часто выражается символами и метафорами. Например — «ум похож на спокойную гладь воды» (мицу-но-кокоро) — что на языке психологии можно было бы свободно перевести как

«восприятие без чувствительного переживания».

Мицу-но-кокоро есть, следовательно, необходимость того, чтобы ум был спокойным, как невозмутимая водная гладь, ибо «спокойная вода ясно отражает образы всех объектов в своем объеме», говорит профессор Хидэтака Нисияма. Тогда мгновенно и правильно оцениваем, что происходит в душе противника. Наша защита тогда тоже мгновенна и подходяща. Если взволнуешь поверхность воды, образы исчезнут. Так и человек, охваченный мыслями о нападении и защите, не осознает намерения противника, чем дает нападающему благоприятную возможность для атаки.

Известно, что высокой сосредоточенностью сознания можно вытеснить страх и другие чувства. Это достигается тем, что сознание в наивысшей степени охвачено предметом сосредоточенности, отчего чувства, как последствия сложных психических процессов, в которых участвует и сознание, не могут проявиться.

Почему страх, ненависть или другие чувства являются помехой эффективной защите?

Известно, что чувства представляют собой самую частую причину ингибиций опорно-двигательного аппарата. Даже в случае, когда они не действуют полностью, они все-таки влияют на двигательные действия человека, усиливая, ослабляя или направляя их.

Хотя страх является порождением центральной нервной системы, он влияет и на автономную нервную систему, управляющую механизмом самосохранения. На схеме 7 представлен механизм защиты: напряженность проявилась в виде сжимания кулаков, корчи ножных мышц, потения, съеживания кожи и других симптомов; сознание их проявления вызывает еще более высокую напряженность, а та, в свою очередь, увеличивает число симптомов. Таким образом, создается «циркулус витиосус» — заколдованный круг. Оттуда возникает то, о чем в народе говорится — «оцепенел от страха», «у него ноги подкашиваются», «остолбенел» и т.д.





## Часть 3

### Практическое применение принципов каратэ

Принципы традиционного каратэ в самых общих чертах можно разделить на физические, требующие полной физической подготовленности и безупречного выполнения техники, и психические, предусматривающие развитие многочисленных психических способностей, необходимых для подлинного и сущностного занятия каратэ как древним и сложным боевым искусством.

Данное разделение, вместе с тем, отнюдь не значит, что принципы каратэ можно рассматривать отдельно, физические с одной и психические с другой стороны, или что их можно осуществлять независимо друг от друга.

Подобно тому как хорошая физическая подготовка требует, в первую очередь, психической дисциплины и владения рядом других особенных психологических функций, так и достижение психических принципов каратэ неразрывно связано с развитием физических, телесных качеств упражняющегося. Лишь рассматриваемые вместе, усваиваемые, осуществляемые, развиваемые и применяемые, физические и психические принципы могут дать результаты, ожидаемые от настоящего бойца каратэ, результаты, к которым он упорно стремится.

Прежде чем подробнее рассмотреть практическое применение принципов, на которых покоится традиционное каратэ, сначала их только частично перечислим, вновь отмечая,

что и при таком теоретическом разборе нельзя полностью отделить физические принципы от психических.

Итак, к основным принципам каратэ можно отнести:

1. способность мгновенного попадания в состояние высоко сосредоточенного сознания,
2. способность постоянного восприятия широкого объема, а также восприятия, направленного к подробностям и частностям,
3. восприятие без чувствительного переживания,
4. способность противостояния противнику, постоянного сочетания защитных и наступательных техник без обособленных действий, известных под названием «нападение» и «защита»,
5. предусматривание и оценка наступательных замыслов противника,
6. предотвращение нападения переходом в наступление,
7. ответ на нападение, прежде чем противник его закончил,
8. избежание удара только как подготовка к контрудару,
9. применение самой эффективной техники; лишь только одна техника является самым целесообразным ответом на нападение,
10. нанесение каждого удара с наибольшей силой,
11. проявление силы в виде скорости,
12. знание, что наибольшая скорость достигается наибольшей контракцией мышц, а та возможна лишь в том случае, когда мышца совсем расслаблена,
13. перенос мощности как можно большего числа мышц на поверхность, которую наносится удар,
14. использование силы противника тогда, когда в действии она выражена скоростью.

## **Контроль над собственной реакцией и реакцией противника**

Чтобы выполненная техника каратэ имела максимальный эффект, необходимо осуществить, во-первых, контроль над собственными чувствами (волей, желанием, страхом) и физическими функциями и, во-вторых, психический контроль над противником. Сила, с помощью которой возможно выполнять такой контроль, приобретает упорной и продолжительной тренировкой. Таким образом, усовершенствуются и все другие духовные и телесные возможности человека.

Психический контроль над противником есть, по сути дела, способность постижения, узнавания, открытия его наступательных намерений еще до их осуществления. Оттого, насколько мы в состоянии предусмотреть следующий шаг противника, зависит, в какой степени мы успешно противопоставим себя ему путем самой целесообразной техники в конкретной ситуации.

Соответствующая реакция на нападение похожа на инстинктивный и рефлексивный ответ, однако, по сути дела, представляет собой результат чрезвычайно быстрого и хорошего отбора видимых и «осознанных» данных о стратегии противника. Длительной

тренировкой и бесчисленным повторением двигательных образцов и техник приобретает наилучшую реакцию на вызов противника.

## Ке

В сербском языке нет соответствующего выражения, которое бы могло выразить подлинное значение категории ке. Перефразируя, ке — это «узнавание удобного случая», обнаруживание благоприятного повода для наступления, раскрытие слабой точки, растерянности, невнимания и неосмотрительности у противника. Момент, когда у противника начинает ослабевать боеспособность и решительность, его психическая сила, есть подходящий момент для выполнения соответствующей техники — или, как говорит Нисияма, «когда устанавливается психическо-физическое неравновесие, несвязность и прерывность — тогда нужно наносить удар».

Ке является последствием определенных психических и физических состояний, а именно, проявляется в следующих ситуациях:

1. когда чувства недостаточно контролируемы,
2. когда психическая энергия, ки, сокращается,
3. 3. когда внимание сосредотачивается на какой-нибудь неважной мелочи,
4. когда нарушено или потеряно равновесие движений, случайно или из-за недостаточно умелого выполнения техники,
5. между двумя движениями тела или между двумя техниками.

## Маай

Данным понятием обозначается эффективное расстояние или оперативная зона в единоборстве каратэ.

Выполняемая техника произведет хороший эффект, если проводится на наилучшем соответствующем расстоянии от противника. Оно может быть:

1. существующим расстоянием между партнерами,
2. индивидуальным эффективным расстоянием в целях выполнения техники или выбором самого подходящего расстояния от макивары или противника,
3. эффективным расстоянием до противника, на котором можно проверить поле его реакции и нанесения ударов, поле «открытия» и начала борьбы. В столкновении с противником нужно учитывать собственный эффективный объем реакции, область действия. Расстояние необходимо определить так, чтобы наилучшим образом можно было нанести удар, а также вовремя отступить и избежать нападения противника.

## Тайминг

Тайминг (англ, timing) здесь имеет значение своевременности выполнения техники и проявляется в двух видах:

1. Какэ-васа — выполнение техники в момент, когда замечен ке противника.
2. Одзи-васа — выполнение контратаки, когда во время нападения противника у него наступит ке. Одзи-васа тоже проявляется в нескольких разновидностях.
1. Сэн — принцип, о котором профессор Нисияма говорит, что это «точное постижение движений противника и ответ на них при сознательном применении самой целеобразной техники. И оценка, и применение представляют собой одновременные мгновенные действия, кажущиеся наблюдателю как рефлексное действие».
2. Какэ-но-сэн — это выполнение техники в момент, когда почувствуем у противника его психологическую неуверенность, или «психическую сдачу», как ее называет профессор Нисияма. Это значит, что мы почувствовали, что противник, готовясь к нападению, не уверен в его положительном, победном завершении, поэтому такая неуверенность перед самым физическим действием дает возможность для нашей реакции.
3. Тай-но-сэн — это реакция в момент начала нападения противника, когда заметим его ке.
4. Го-но-сэн — Это выполнение техники в конце нападения противника, между двумя нападениями или блокированием первого, прежде чем начнется следующее нападение.

## **Стратегия и тактика осуществления введение противника в ке**

Сикакэ-васа, или техника вымогательства, состоит в том, чтобы привести противника в состояние ке либо физическое, либо психическое. Успешным обнаружением его слабостей создаем возможность для собственного нападения. Сикакэ-васа состоит из трех разновидностей:

(а) Сасой-васа, или техника «вызова» — это призыв, вызов противнику перейти в нападение. Если он это сделает, употребляем принцип Сэн или Го-но-сэн. Сасой-васа популярно называется «финтом».

(б) Кузуси-васа — это «ломка», нарушение у противника его физического или психического равновесия, чтобы, если сумеем вызвать в нем ке, создать условия для ответа подходящей техникой.

(в) Рэнсоку-Когэки-васа — это выполнение ряда связанных ударов. Вынужденный употребить блок, противник открывается и становится незащищенным для нападения. Здесь снова возвращаемся к понятию ки, принимая с осторожностью идеалистическое понимание этого принципа. Он без сомнения представляет собой опытную мощь, род духовного побуждения, ощущение, что человеческое Я только часть вселенной, но что оно также наполняет всю вселенную. Материальное выражение духа, проникающее в человека и отражающееся в его деятельности, ки есть интуитивно, но целесообразно проведенное действие.

Данное понимание тоже подтверждается рассматриванием видов, или степеней, на

которых, согласно японским теоретикам, проявляется ки в течение поединка. Так, например, в случае какэ-васа, в момент психологического расстройствa противника подразумевается интуитивная реакция. В случае одзи-васа, ки проявляется в высшей степени.

Теперь вернемся с начальных страниц книги еще раз к определению Фудокан каратэ. Фудокан — это боевое искусство, развившееся на протяжении семидесятых и восьмидесятых годов этого века из подлинного, традиционного каратэ, точнее, из стиля Сетокан. Как качественно высшая форма, Фудокан каратэ основывается на сочетании физических и психических принципов, противопоставляющихся наступательной силе. Хотя по дидактическим соображениям и в целях более легкого и полного понимания они показаны в отдельности, физические и психические принципы традиционного Фудокан каратэ практически невозможно разделить.

С учетом того, что они происходят из области несознательного и что основываются на философии дзэна, их суть чаще всего выражается символами, метафорами и пословицами. Одну из таких пословиц, Ри но сюдзэ — васа но сюдзэ («Изучение разума — изучение техник») — смысл которой состоит в том, что разум и техники имеют одинаковое значение, а их изучение одинаковую ценность — в XVII веке рассматривал и дзэн священник Такуан в своих советах знаменитому фехтовальщику Ядзю Мунэнори. Из письма можно сделать вывод, что Мунэнори потребовал от Такуана, чтобы тот научил его применению дзэна в искусстве фехтования, но его ответ, вместо конкретных и практических внушений, состоял только из некоторого числа кратких пословиц и их объяснений.

Насколько и каким образом лишь одна из них, упомянутая Ри но сюдзэ — васа но сюдзэ, глубоко проникает в суть традиционного Фудокан каратэ, можно лучше понять, если ее перевести на язык современной психологии или психофизиологии. Итак, ри, на котором Такуан настаивает, есть, в самом деле, полный контроль над умом, достигающийся его обособлением от земных вещей; его можно приблизительно описать как состояние, в котором сознательное становится несознательным, и наоборот, несознательное возводится на уровень сознательного действия. Освобожденный таким образом ум становится свободным соответствующим образом ответить на любое побуждение, воздействующее на него.



Хотя здесь не будем пускаться в рассмотрение дзэна, необходимо коротко указать на то, в каких элементах этой философии коренится подлинное каратэ, т.е. Фудокан. Как учение, которое меньше пользуется понятиями и теориями, а больше жизненными фактами или психической приспособленностью человека к разнообразным жизненным условиям, в Японии дзэн, с исторической точки зрения, связан не только с каратэ, но и со всеми боевыми искусствами.

Главным представителем и популяризатором современной школы дзэна считается профессор Дайсец Т. Сузуки. В своих лекциях о дзэне Сузуки пользуется живописным примером из книги Фудочи синме року («Божественная запись о неподвижной мудрости»):

«Если бы какой-нибудь воин пришел к учителю и сказал:

— Теперь мне пришлось пройти через опаснейшее испытание своей жизни, что же мне делать?

Учитель бы заорал: — Иди прямо вперед и не оборачивайся!»

В таком же тоне и такой же смысл содержат и стихи Миямото Мусаси:

Перед высоко поднятым мечом  
есть ад, перед которым трепещешь;  
но поди вперед,  
и страна блаженства будет твоей.

Указанные примеры говорят о том, что, встречаясь с противником, фехтовальщик и каратист должны освободить свой ум от всех мыслей о победе или поражении.

Например, предположим, что вы внезапно увидели меч, устремляющийся на вас, и мгновенно решаете заблокировать его собственным мечом. Тогда ваш ум захвачен вашим мечом, он пренебрегает вашими движениями и дает возможность противнику распороть вас! Такое состояние сознания называется колеблющийся ум, ибо его охваченность каким бы то ни было внешним проявлением, в данном случае мечом противника, препятствует выполнению соответствующей, с трудом приобретенной, техники и

приводит к поражению.

Используя потом то же обстоятельство в качестве примера, Такуан отмечает необходимость создания особенного психического отношения человека ко всем жизненным условиям, даже самым пагубным. Предположим, говорит он дальше, что вы увидели меч противника, приближающийся к вам, но вы не позволили своему уму остановиться на нем. Вместо любого помысла об отведении удара, любой оценки, вы тотчас же подвинулись к поднятому мечу и поймали его! Тогда требуется, чтобы вы были способны отнять меч у противника, и оружие, назначение которого пронзить вас, превратить в оружие, которым вы поразите противника. Вот что такое неколеблющийся ум.

В буддизме колеблющийся ум называется майя и обозначает недоумение и сомнение в собственных способностях, что всегда препятствует соответствующему выполнению нужной техники.

«Это не голое и слепое бесстрашие», говорит Сузуки, «а покидание своего Я, в буддизме известное как состояние освобожденности от Я. Чувство своего Я является крупной помехой при выполнении какого-нибудь дела. Но отсутствие самосознания не гарантирует глубины постижения, осознания себя, особенно если получит размеры кичливости или надменности, что мгновенно уменьшает ценность поступка. В таком случае он всегда бывает загрязненным вашим Я».

Достоверно то, что овладение философией ри, так как учит Такуан, в каратэ само по себе не гарантирует победы над противником. Она должна быть сочетаема с овладением техниками (васа), так как лишь изучением и ри, и васа каратист может стать настоящим мастером, тогда как результат занятия только одной из этих областей или отдача преимущества одной из них никогда не будет совершенным и истинным мастерство каратэ.

В пользу указанного утверждения говорит и изречение кэн дзэн ичи («Кулак и дзэн суть одно»), говорящее о влиянии дзэна на каратэ-до. Ведь каратэ на Окинаве никогда не имело много общего с буддизмом, как это имели сугубо японские искусства: фехтование (дзай-до) или стрельба из лука (кю-до). Сутью искусства каратэ, особенно со времени приобретения популярности в Японии, была традиция дзэна, и в этом духе и высказан смысл приведенного изречения, говорящего о том, что основной метод тренировки каратэ похож на учение дзэна, преимущественно потому, что его необходимо, как это дзэн предусматривает и требует, испытать, чтобы полностью его постигнуть.



Как и в некоторых буддистских сектах, особенно в дзэне, словесные и логические объяснения наименее полезны для постижения истинной природы вещей, их сущности. Подобным образом традиционные учителя каратэ никогда не дают исчерпывающих толкований доводов для того или другого вида тренировки, техники, принципа. Вместо этого, бесчисленными повторениями ученик постепенно осознает смысл движений и таким путем приходит к самостоятельному пониманию. Как и в дзэне, здесь главное ударение ставится на непосредственную передачу знания от мастера ученику. Обучая Муненори искусству фехтования, Такуан также говорит о необходимости приобретения особого психического настроя, известного под названием фудочи, или неподвижной мудрости, достигаемой после многочисленных практических упражнений. Фудо здесь не обозначает неподвижность камня или дерева, не значит быть окоченелым, тяжелым и безжизненным, но также как и фудо ме-о символизирует недвижущийся человеческий ум, в том смысле, что он ни на чем не останавливается. Фудо, значит, нужно понять как наивысшую степень подвижности ума, чья срединная точка остается неподвижной: беглый взгляд на нечто, не позволяющий уму задерживаться на нем. «Если твой ум остановится на чем-нибудь», отмечает Такуан, «различные оценки, возникающие в твоей голове, будут двигаться разнообразно, и ум будет блокирован этим замешательством. Ум, останавливающийся на чем-нибудь, не движется даже тогда, когда это делает мнимым образом. Когда твое внимание привлечено и остановлено занесенным мечом врага, ты теряешь возможность сам сделать следующий шаг. Например, предположим, что десять вооруженных людей с мечами бросаются на тебя. Лишь, если с каждым из них займешься так, чтобы не позволить уму остановиться на том, что ты делаешь, забывая теперешнее движение, чтобы обратиться к очередному — лишь тогда ты будешь в состоянии справиться со всеми десятью и стать победителем. Если колеблешься и раздумываешь, то во время твоего раздумья твой противник может поразить тебя.

Поэтому за движением меча в руках противника ты должен следить так, чтобы своему уму дать свободу сделать контрудар без вмешательства твоего рассудка. Двигайся так, как и противник, и это приведет к его поражению».

Этот настрой неограничения ума есть самый важный элемент искусства фехтования. И дзэна тоже.

Мусин но кокоро, или отрешенный ум — это следующий принцип, к осуществлению которого следовало бы стремиться всем, кто занимается боевыми искусствами, к нему направить все свои физические и психические возможности. Его цель тоже освобожденный ум, неограничение ума, который только в таком состоянии способен самым целенаправленным образом ответить на любое внешне побуждение, свободно выражаясь в реакции соответствующей техникой.

Другой способ описания этого состояния — это сопоставление его с умом, опорожненным от всех мыслей и чувств — от страха до гнева.

«Если ты встревожишься», говорит Такуан, «видя, что враг того и гляди опрокинет тебя, если задумываешься, что делать, даешь ему возможность действительно это сделать и нанести тебе смертельный удар».

Ум, исполненный мыслями о нападении или защите, о проникновении в намерения противника, представляет собой состояние, называемое Такуаном переполненный ум. «В противовес этому, отсутствующий ум не останавливается ни на одной точке, способный двигаться повсюду и оттого готовый ответить на всякую угрозу. Тогда твоя защита, не прерывающаяся ни на миг, следит за нападением и тогда не существует двух отдельных противоположных движений, известных под названиями нападения и защиты. Твое мгновенное действие неминуемо приведет к тому, что противник сам себе нанесет поражение.»

Сэцца но ки — это следующий принцип, изречение, намекающее на то, как вспыхивают искры при трении двух камней, а точнее, на быстроту, с помощью которой должен действовать свободный ум каратиста.

Движение в боевых искусствах по необходимости быстро, но сэцца но ки подчеркивает, что между двумя движениями, нападением и защитой, не должно быть интервала, что они следуют друг за другом мгновенно. Вместо того чтобы их прерывать, ум действует последовательно, быстро реагируя соответствующей техникой. При этом не происходит более быстрого движения самого ума, он всегда свободен, не переполнен и не связан внешними побуждениями, поэтому создаваемые им движения и техники всегда имеют одинаковую максимальную быстроту.

## **Возвращение в исходную точку**

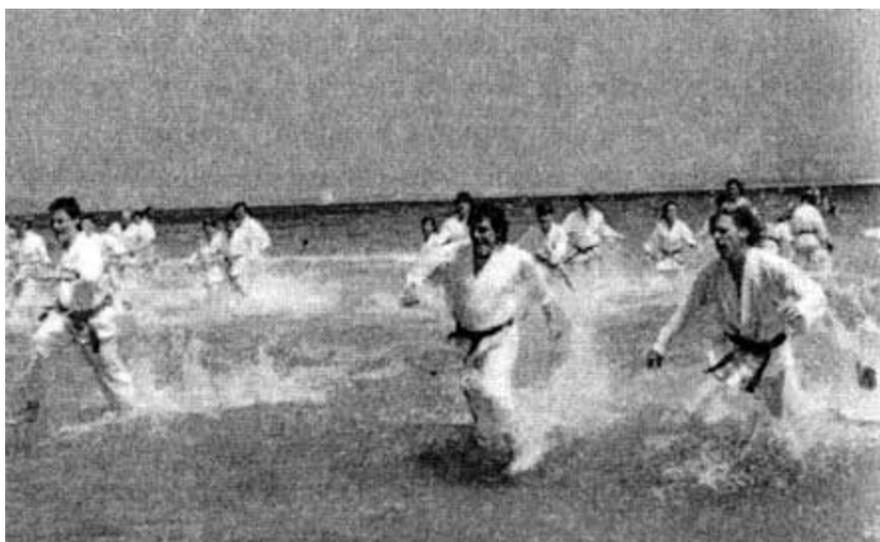
Ученик, только что начавший обучаться работе с мечом или технике каратэ, еще не умеет даже правильно держать меч и не знает простейшей техники. Если бы он оказался подвергнутым атаке, то реагировал бы инстинктивно, не размышляя, так как его ум не располагает ни каким-либо боевым опытом и умением, ни основанием недоумевать и колебаться.

Именно в эту исходную точку возвращается каждый боец каратэ, который от начального этапа дошел до неподвижной мудрости —он поворачивается и направляется назад, к месту, с которого много лет тому назад начал свой путь.

Об этом пути назад очень часто говорит и Хидэтака Нисияма, а все, что охвачено этим принципом полного психофизического эффекта, можно свести к лозунгу, состоящему всего из трех слов: акция — реакция — техника.

Подробнее это значит, что совсем маленький ребенок, не зная опасности, перед угрожающим взмахом руки не будет больше улыбаться, что мальчик инстинктивно поднимет руку, защищая голову (реакция), а каратист, хороший знаток искусства каратэ, будет не только реагировать, но употребит и соответствующую технику (акция-техника). Неумолимо обучаясь, перенимая от своего учителя различные знания и разнообразные техники, терпеливо усваивая указания, когда и как поднять руку, ногу, или куда устремить свой ум, каратист достигнет уровня, когда его ум начнет колебаться во многих обстоятельствах. Даже в случае, когда он сам нападет на кого-нибудь, он ощутит, что во многом он все-таки не полностью свободен.

Однако предстоящие дни, месяцы и годы занятиями каратэ содействуют тому, что, продолжая обучение, он постепенно перестанет осознавать свой ум, какую бы позицию ни занял и как бы ни реагировал. Наконец, он почувствует себя свободным, как в самом начале, когда еще ничего не знал и ничего не умел.



## Ки - познание ума

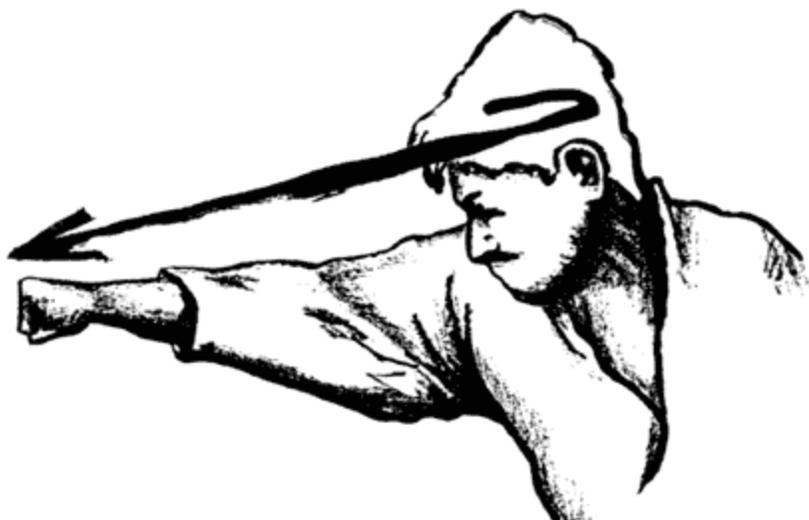
К сожалению, этот японский термин нельзя дословно перевести на сербский язык, потому что он многозначен. Он значит психическую силу, интуитивность, инстинкт, мощь опыта, духовную предприимчивость, чувство, что человеческое Я есть только часть вселенной, материальное выражение духа, управляющего вселенной, всеобъемлющий дух, проникающий в человека и проявляющийся в его действии. Толкуя его как можно менее идеалистически, нам приходится, когда говорим о японских боевых искусствах, всегда употреблять понятие ки.

Ближайшее значение в данном случае было бы «интуитивность» и «целесообразность действия». Правильность подобного толкования подтверждается и через рассмотрение видов и степеней, в которых, согласно японским теоретикам, проявляется ки во время поединка. Однако, обязательно необходимо подчеркнуть, что без владения техникой, ки не имеет значения и наоборот. Это подтверждается истинностью упомянутых принципов Такуана Ри но сюдзэ — васа но сюдзэ («Изучение разума — изучение техники») и Ги син фуки («техника и ум неотделимы»).



Присутствие дзэна в этих изречениях весьма заметно. Физические и психические стороны боевых искусств не считаются различными, а тождественными и полностью равноправными. Ум контролирует тело, без которого не может ни существовать, ни проявлять собственную технику в ответ на нападение. Кроме того, ум и техника должны быть одинаково развиты, чтобы обеспечить максимальную эффективность в поединке. Поэтому каратист, тренируясь исключительно физически, не развивая одновременно и контроль над своим умом, не усвоит ки, вследствие чего его сила и эффекты борьбы будут довольно ограничены. Таким же образом, философские суждения и салонные разговоры о единоборстве, тактике, стратегии и оператике без тренировки тела не дадут никаких результатов, так как тело не окажется способным выполнить план, создаваемый умом.

Насколько ум и техника действительно неотделимы, подтверждает значение поговорки Кан ни хацу о ирезу («Нет места ни для одного единственного волоса»), в смысле мгновенно установленной связи между мыслью и действием, связи, являющейся плодом напряженной, углубленной и многолетней тренировки.



С точки зрения дзэна, техники, создаваемые умом, настолько крепко взаимосвязаны, что их невозможно разделить. Поэтому Такуан и отмечает необходимость волевого действия, создаваемого непереполенным умом и обращает внимание Муненори на то, что когда кто-нибудь хлопает руками, мгновенно рождается звук, который можно сразу услышать! Между ударом в ладонь и возникновением звука нет ни одного промежутка времени, чтобы можно было «протянуть волос». Значит невозможно, чтобы звук сначала «подумал» об этом, а потом уж послышался. Подобным образом, между нападением и защитой не должно быть промежутка времени. Иначе, если он присутствует, если присутствует и малейшее колебание, если создается место «хотя бы для одного волоса», это неминуемо приведет к поражению.

Говоря образно о применении меча, Такуан потом предупреждает Муненори: «Если твой ум остановится на мече, которым кто-нибудь замахнулся на тебя, это вызовет промежуток времени. В течение такого промежутка ты забудешь свое собственное движение. Но если ни одного волоса нельзя протянуть между мгновением, когда твой противник ударит тебя, и мгновением, когда ты отреагируешь, ты и противник станете одним, а меч противника станет одновременно и твоим, и его мечом. Тогда, наверно, ты не потерпишь поражение». Такой своевременный ответ возможен лишь при УСЛОВИИ, если человек одинаково владеет и ри, и васа.

В буддизме, впрочем, нисколько не уважается ум, который на чем-нибудь задерживается и колеблется, и называется клеса. Уважается ум, текущий потоком и допускающий событиям нести его, наподобие пустой тыквы, которую несет быстрая река.

На вопрос — «Где поместить ум?» — Такуан отвечает: «Если поместишь его в правую руку, твоя правая рука будет отвлекать твое внимание и ты не будешь в состоянии перейти в наступление. Если поместишь его в глаза, они будут отвлекать твое внимание и ты не будешь в состоянии перейти в наступление. Если поместишь его в правую стопу, она будет отвлекать твое внимание и ты не будешь в состоянии полностью перейти в наступление. Где бы он ни находился, если поместишь свой ум на одно место, все остальные места не будут в состоянии полностью перейти в наступление». «Куда же мне тогда поместить свой ум?» «Если ты не поместишь его никуда», — отвечает Такуан, —

«твой ум наполнит все тело, растянется и распространится везде внутри тебя. Тогда он будет служить твоей руке, когда нужен руке, стопе, когда нужен стопе, глазам, когда нужен глазам. Вследствие того что ум целиком присутствует везде, где нужен, он целиком будет служить всякому месту, которому нужен...

Только когда перестанешь думать о каком-либо месте, на которое мог бы поместить свой ум, только тогда он растянется и распространится повсюду и наполнит все твое тело. Не поместив ум ни на одно место, ты позволяешь ему находиться на любом месте, на котором он нужен, в зависимости от движения противника.

Поиск способа, при помощи которого ты не позволишь своему уму остановиться ни на одном месте, в целом зависит от упражнений. Не позволить своему уму где-либо остановиться — это жизненно важная цель. Если не поместишь его никуда, он будет везде».

## **"Ум, который есть не-ум"**

У-син, «бывающий ум» — это то же, что и му-син, «ложный ум». Это «существующий ум», который становится односторонним в связи с чем бы то ни было. Такой ум называем «бывающим умом», ибо для него существуют вещи, о которых размышляют, создают впечатления и которые оценивают.

«Не-ум», му-син, то же, что и «истинный ум», хон-син. Так как нигде не концентрируется, никогда не получает окончательной формы, Это ум без идей и оценок, ум, протягивающийся и распространяющийся по всему телу, наподобие воды, которая нас переполняет, протекая и служа везде, где она нужна.

Если ваш ум содержит что-либо, о чем вы думаете, вы слышите или не слышите, когда кто-либо обращается к вам. Это происходит оттого, что ум охвачен тем, о чем он думает. Тогда он склоняется только в одну сторону, к тому, о чем он думает. И пока он это делает, вы не слышите, хотя слышите, и не видите, хотя видите.

Если попытаетесь освободить свой ум от того, о чем он думает, сама эта попытка становится «чем-то, о чем ум размышляет». Если не попытаетесь, то «то, о чем размышляет», уйдет само по себе, оставляя вам «не-ум».

## **"Пустая тыква на воде"**

Вообразите себе пустую тыкву, которую вы поставили на поверхность воды, а потом тронули ее. Она тогда отодвинется в одну сторону, и сколько бы вы ни дотрагивались до нее, она никогда не останется на одном месте. Так и ничем не обремененный ум, достигший высшей степени свободы, никогда не задержится на одном месте, на одной вещи, ни на чем ни на одно мгновение. Он похож на пустую тыкву на воде, всегда передвигающуюся в ту сторону, куда ее отталкивают, и никогда не сопротивляющуюся таким толчкам.

## Мицу но кокоро или восприятие без чувствительного переживания

Об этом принципе очень много писали японские теоретики искусства будо в конце XIX и в начале XX века. Толкования и объяснения взаимно дополнялись, надстраивались, но, как и у других принципов японских боевых искусств, всегда двигались от дзэна, вплоть до подсознательных психологических переживаний в человеке.



Мицу но кокоро, «восприятие без чувствительного переживания», подразумевает спокойный и созерцательный УМ, наподобие спокойной водной глади, которая в таком состоянии производит зеркальный эффект. «Спокойная вода ясно отражает образы всех предметов в своем окружении», говорит Хидэтака Нисияма. «Когда и ум каратиста бывает таким, он может мгновенно и правильно оценить, что происходит в противнике. Тогда и защита бывает мгновенной и соответствующей.

Если водную гладь тронуть и взволновать, образы мгновенно исчезнут. Также и человек, охваченный мыслями о нападении и защите, не осознает намерения противника и дает ему возможность победить себя.»

Как известно, и Такуан в своем письме Мунэнори настаивает на «отрешенном», «непереполненном» уме. Противоположный ему, «переполненный» ум, или, как говорит Такуан, «загрязненный», «связанный» мыслями о нападении и защите, похож на поверхность воды, которая рябит от легкого ветерка. Вроде порябевшей поверхности воды, ум человека в таком состоянии не отражает ясных образов окружающего мира, и поэтому он бесполезен.

Моментам, предшествующим единоборству, а также в течение его, «спокойной водной

гладу», кроме мысли о нападении и защите, всегда угрожает и чувство страха. Говоря об этом явлении, мы всегда подчеркивали, что необходимо считаться с фактом, что страх — это нормальное чувство, обладающее и своей физиологической основой. Страх есть присущее человеку чувство, и его лишены только люди с психическими расстройствами, не осознающие ни своего окружения, ни даже своего собственного страха.

Каждый начинающий каратист в течение обучения и тренировок чувствует и страх в разнообразных формах и в различной степени. Однако при помощи высоко сосредоточенного сознания и многолетней тренировки его, как другие чувства, можно вытеснить. Точнее, как результат сложных психических процессов, в которых участвует и сознание, чувства даже не появятся, поскольку психической тренировкой достигаем такого состояния, в котором сознание полностью охвачено предметом сосредоточенности.

Как уже известно каждому из нас на основании личного опыта, страх, ненависть и подобные чувства всегда являются помехой для эффективной защиты. Физиологическую основу такой реакции составляет ингибированность двигательного аппарата, причиной которой чаще всего являются чувства. Но даже в том случае, когда они не действуют с такой напряженностью, они всегда влияют на двигательные действия человека, направляя их, усиливая или ослабляя.

Действие страха можно поэтому изобразить схематически, как на схеме 7.



Хотя страх является производением центральной нервной системы, он влияет и на автономную нервную систему, контролирующую механизм самосохранения. В данном случае схема показывает отрицательное влияние страха на способность проведения эффективной защиты: напряженность проявляется в виде симптомов (сжатие кулаков, корча мышц ног, потение, гусиная кожа), сознание появления симптома вызывает еще большую напряженность, а та, со своей стороны, вызывает увеличение численности и мощности симптомов.

Происходя одно из другого, напряженность и симптомы, а также проявления страха, создают заколдованный круг. Его, конечно, можно перервать, но лишь в том случае, если сознание сосредоточится не на представлении, вызывающем страх, а на каком-нибудь другом представлении или —упорным действием — на самих симптомах напряженности.

## Цуки но кокоро. или постоянное внимание широкого объема

Это еще один принцип, с помощью которого лучше можно объяснить отсутствующий или беспрепятственный ум, как его понимает и говорит о нем Такуан.

Само название цуки но кокоро обозначает отрешенный ум, т.е. его способность на любое внешнее побуждение ответить автоматически и без чувств.

Реакцию, отчасти похожую на этот принцип, можно заметить и у начинающих каратистов, однако, у них чувства все же довольно часто налицо и представлены все — от страха до гнева.



### "Луна в ясную ночь"

Как говорит само название, «Луна в ясную ночь» отражает свет Солнца и хорошо видна на Земле. Однако иногда облака могут закрыть чистый лунный свет, наподобие ветра, колыхающего спокойную водную гладь и делающего отражение на ней неясным. На языке символов и ветер, волнующий воду, и облака, закрывающие Луну, обозначают мысли, мешающие сообразительному, ясному, свободному, ничем не обремененному человеческому уму, препятствующие ему наилучшим образом ответить на всякий вызов, который может возникнуть.

Хидэтака Нисияма утверждает, что принцип «Луна в ясную ночь» учит необходимости постоянной осторожности по отношению к противнику: «Как Луна освещает одинаковым образом все на Земле, так и внимание человека должно следить за каждым движением противника и за противником в целом. Тогда человек всегда будет готов ответить на движение противника и предвидеть его намерение, которое у того на уме.»

Другими словами, наша нервозность и расстройство являются крупнейшей помехой для того, чтобы понять намерение противника и предупредить его эффективной техникой.

## Каратэ ни сэнтэ наси, или в каратэ нет первого нападения

Чтобы понять смысл древнего искусства каратэ, его философскую основу и опытные ценности, переходящие из поколения в поколение вплоть до наших дней и устремленные даже в далекое будущее, вспомним «Золотые правила» Гичина Фунакоси, возникшие в далекие двадцатые годы нынешнего века в рамках его первой опубликованной книги «Каратэ-до кехан».



Глубоко всеобязывающий этический и нравственный характер размышлений Гичина Фунакоси, а также польза каратэ заставляют нас еще раз вернуться к самому началу, к определению каратэ. Выражение каратэ, дословно переведенное с японского языка, значит «пустая рука»; это боевое искусство, основывающееся на сочетании своеобразных физических и психических принципов, противостоящих нападающей силе. Тот, кто овладеет этим искусством, вполне в состоянии стать и нападающим, хотя каратэ все-таки исключительно искусство защиты. Почему? Потому что ученик каратэ не может приобрести полную физическую форму, если не строит и не построит психическую часть своей личности. Чтобы совершенно овладеть определенными элементами каратэ и применить их таким способом, который делает это искусство опасным, даже смертельным, ученик должен приложить многолетние усилия, максимальным контролем воли и чувств приноровиться к постоянной тренировке. Ведь только сильная воля может заставить тело без непосредственной надобности и нужды подвергаться непрерывным усилиям.

Изречение Такуана До му кеку — «Нет ограничений для жизни» — лучше всего представляет суть каратэ и значение постоянной тренировки. Хотя тело каждого человека физически ограничено, в первую очередь, из-за старения, неминуемо сопровождающего человеческий век, ум и дух могут совершенствоваться и развиваться даже у людей пожилого и преклонного возраста. Гичин Фунакоси говорит: «Голая физическая ловкость в

рамках какого-нибудь боевого искусства не считается крупным достижением. Лишь тот, кто свое занятие до-формами боевых искусств усматривает как задачу, которой может заниматься всю жизнь, лишь тот, кто продолжает тренироваться и после того, как его тело достигло физических пределов, лишь тот может считаться настоящим мастером до».



Впрочем, значение внутренней, психической силы и решительности очень быстро открывается всем, изучающим каратэ. После некоторого времени занятий каратэ, становится ясным, что без способности сосредотачивания и сдерживания чувств трудно сделать тот шаг вперед, с помощью которого количество переходит в качество.

Таким способом и проводится отбор. Обучаются ли сами или в клубах, от каратэ быстро отказываются все, кто понадеялся вложить мало, а получить много.

Значит ли это, что человек без определенных психических предрасположенностей не может овладеть каратэ? Ответ гласит: может, но — как мы уже повторяли много раз — лишь при условии, если, приобретая физическую готовность, созидает и свой дух, а также внутреннее, психическое равновесие.

Все, пожалуй, согласны с тем, что личность с высокой степенью самообладания редко может быть агрессивной. Она будет в состоянии не только обуздать свой мгновенный наступательный порыв, но и свою «скрытую агрессивность», если признаемся, что она существует в нас и что способность самообладания — признак самоуверенности, приобретаемой упорным и прилежным обучением каратэ.

В подтверждение этого, от того времени, когда столкновения решались с помощью сабли, сохранился ряд примеров, рассказывающих о том, как безоружному человеку удавалось справиться с вооруженным саблей противником, руководствующимся взбешенными инстинктами. Подобные случаи являются темой не только японских легенд, но и художественной литературы разных народов, уже начиная с античного мира (у нас об

этом говорит известная поговорка, которая «богатырское сердце» ставит выше «светлого оружия»).

Столкновения, несомненно, никогда не разрешались саблей, а хладнокровием, самоуверенностью, сосредоточенностью, способностью быстро заметить и еще быстрее отреагировать. Именно на таких особенностях основывается искусство Фудокана. Его крупное преимущество относительно разных видов холодного и огнестрельного оружия состоит в том, что, в отличие от вооруженного нападения, которое не может быть взвешенным, так как преследует одну единственную цель — нанести тяжелейшее повреждение или умертвить противника — мощь удара каратэ, хотя он может быть смертельным, может быть контролируема в такой степени, что она лишь временно обезвредит соперника.

На существенное противоречие, устанавливаемое Ричардом Кимом, который задается вопросом, как можно одновременно настаивать на изучении убийственных техник, на усвоении искусства убийства и при этом на нравственности такого действия и контроле над собственной агрессивностью — ответ можно найти в ката, представляющих собой сердце и душу каратэ. В них содержится кажущаяся противоречивая природа этого искусства, так как они являются не только усовершенствованием тела, но и тренировкой духа. По традиционному пониманию, ката есть религиозный обряд искусства каратэ, подразумевающего не физическое совершенство каратиста, а достижение его духовной цели: борьбы с самим собой, со своими агрессивными инстинктами и победы над ними.



Следовательно, каратэ есть искусство защиты, нравственный кодекс которого обязывает его приверженцев употреблять его в целях собственной обороны и общего блага, всегда на стороне слабых, жертв нападения, больных, женщин, детей. Каратэ учит нас тому, что мудро позволить своему противнику первым атаковать нас, сосредоточиться на атаку, чтобы хорошо выбранной, правильной контратакой успешно расстроить его агрессивные намерения. Поэтому каратисту необходимо приобрести способность «чтения» шагов противника прежде, чем тот осуществит их, а это достигается постоянной тренировкой всех форм спарринга — от основных, типа иппон кумитэ, до сложных (тройные, пятерные), полусвободных и совсем свободных единоборств. При этом за противником необходимо всегда внимательно наблюдать, необходимо всегда видеть и предвидеть движение его тела, а тем самым и каждую следующую технику за все время развития нападения (формы реакции сэн, тип Тай и Какэ но сэн).

Как можно заметить, все техники в каратэ начинаются защитой, блоком, т.е. оборонительной позицией, что подтверждает наше положение о необходимости реакции без чувствительного переживания.

Говоря о реакции на нападение противника, Такуан указывает на еще один существенный принцип боевых искусств, который гласит: Ме ва ке — йицу но кан ни ари, или «Моя сущность лежит между нападением и защитой». Недоумение — напасть или защищаться — разрешается этим изречением.

Собственно говоря, беспрестанное размышление о нападении противоречит философской точке зрения, согласно которой самооборона является высшим достижением и крайней целью боевых искусств, тогда как, с другой стороны, постоянное беспокойство о защите доводит до страха перед противником. Поэтому суть боевых искусств находится посередине между этими двумя крайностями, в области, которая не является ни нападением, ни защитой.

Значение изречения «Ме ва ке — йицу но кан ни ари» имеет не только практическую важность. Оно имеет и свою философскую, дзэновскую основу, затрагивающую области нашего сознательно-несознательного бытия. Этот чрезвычайно важный принцип требует от тех, кто занимается боевыми искусствами, отказаться от всех земных чувств, которые можно испытать, находясь перед противником. Страх смерти, все виды опасений, мысли о нападении или защите, если мы допускаем их появление в нашем сознании, привязывают ум лишь к такому виду чувства или мысли, что он, будучи таким образом прикрепленным, становится не способным свободно ответить на движения противника. Именно поэтому, где-то между мыслью о нападении и защите, в «нулевой» точке мышления, находится та область, в которой ум свободно плавает, поэтому он способен отвечать на все внешние события.

«Не позволяй своему уму остановиться на руках, держащих меч, готовый ударить. Забудь свои руки, которые наносят удар. Просто нанеси удар и сокруши противника», пишет Такуан к Мунэнори. «Не помещай свой ум в своего противника. Считай, что твой противник пуст, что ты пуст, а также твой меч, наносящий удар и руки, держащие его. И пусть никогда не привлекает твое внимание пустота всего этого».

Во время войны Великого Таня учитель дзэн Ву Эсюэн из Камакуры, попавший в плен и приведенный на казнь, перед смертью произнес стих: «Как будто ты блеск молнии,

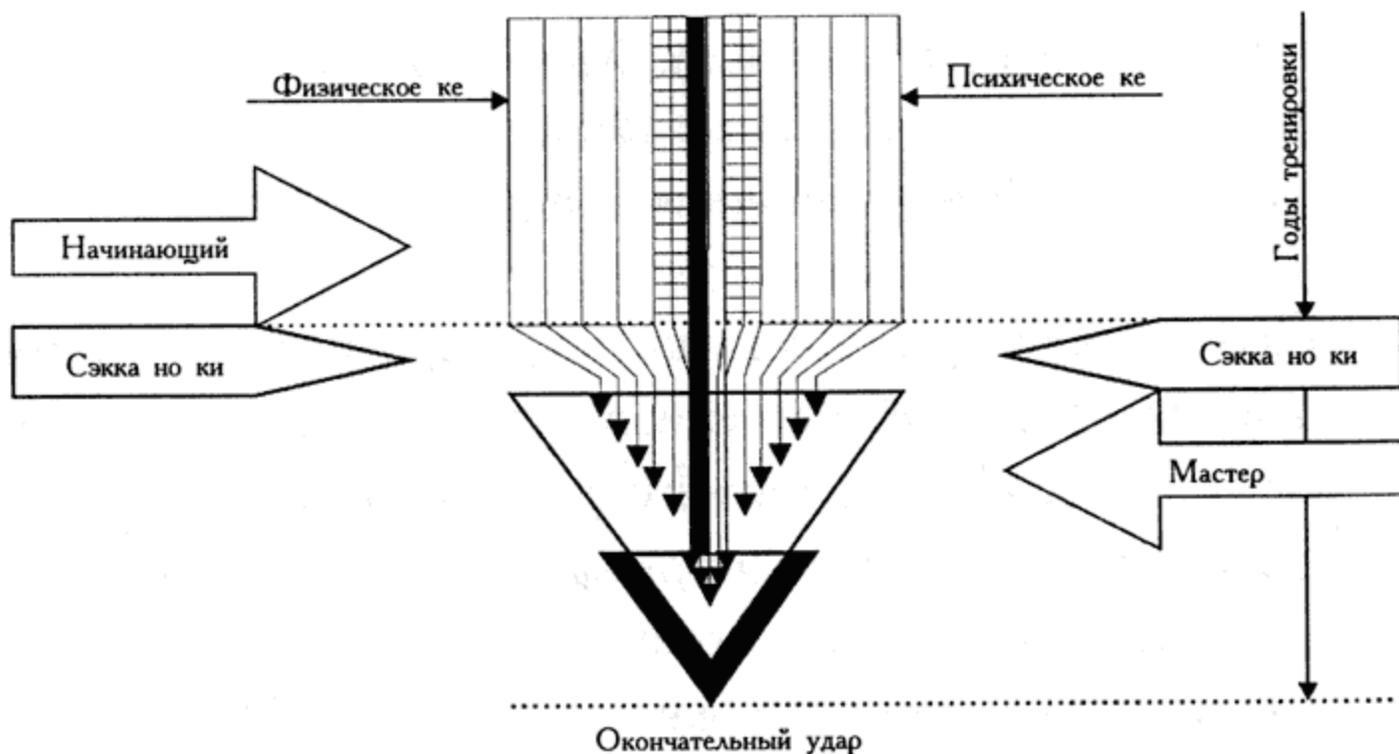
пересеки весенний ветерок». Говорят, что после этих его слов, человек, собиравшийся отрубить ему голову, тотчас же бросил меч и убежал без оглядки. Смысл слов Ву Эсюэна в такой роковой момент мог значить: «Мгновение взмаха меча есть как блеск молнии, оно в себе не содержит ни ума, ни идеи. Нет ума в мече, который ударяет, ни в палаче, ни во мне, человеке, которого собираешься казнить. Палач пуст, меч пуст, и я пуст, человек, которого хотели было убить. Ударяющий человек не человек, ударяющий меч не меч, и я, которого хотели было ударить, не что иное, как блеск молнии. Поэтому порезать меня значит порезать ветерок под весенним небом. Дело в том, что ничего не остается. Рассекая ветер, ничего не ощутишь, воин.»

Мастерство буси, как его усматривает Миямото Мусаси, измеряется величиной способности устранения нашего сознательного существа; его внушение простое: забыть свой ум. Лишь таким путем достигается высшая степень фехтовального искусства. Это то же самое, что и любая наша повседневная работа — взмахи веером, танцы и т.п. — причем мы не думаем ни о движении взмахов, ни о последующем шаге танца; искусство меча не достигается сознательным усилием, а продвигаться вперед невозможно, пока ум охвачен руками, держащими меч, или стопами, занимающими ту или другую позицию. Сознательное выполнение — в нашем случае выполнение ката или поединок каратэ — будет плохим, неуклюжим и загрязненным твоим Я. Мусаси решительно делает вывод: пока полностью не откажешься от своего ума, все, что ни делаешь, будет плохим.



Психофизическую совокупность, выраженную понятием иккэн хиссацу — убийственным ударом кистью, локтем или ногой — сэнсэй Хидэтака Нисияма обозначает понятием окончательного удара, который от иккэн хиссацу отличается только требованием ограничения системой принуждения, т.е. применением точнейших и строжайших правил традиционного каратэ. Через такое ограничение приходим к основополагающему принципу каратэ как «нон контакт» спорта, из которого применение иккэн хиссацу устраняется наподобие подлинных окинавских школ Наха, Сюри и Томари-тэ. Замыслом окончательного удара одновременно отвергается и современная практика искажения этого искусства в школах по производству «инстант самураев», обнаруживающих свое «мастерство» в виде множества движений в различных хореографиях. В противовес

этому, иккэн хиссацу — в предполагаемом случае возникновения действительного столкновения с группой вооруженных и на все готовых нападающих — значит применение одной техники, которая должна обезвредить противника. Другими словами, удар практически представляет собой сосредоточенность сил, происходящую из совокупности психических и физических ресурсов, предполагая, что для его выполнения предоставляется только одна возможность (схема 8). Техника выполняется без всякой задней мысли о возможном продолжении поединка.



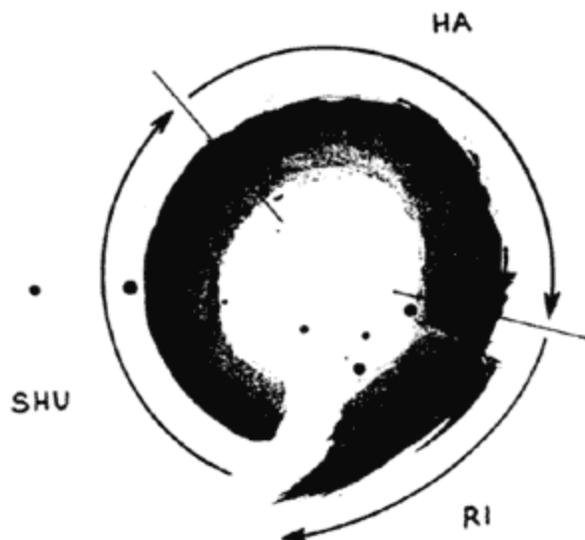
Упомянутые идеи представляют собой основу методологии тренировки в традиционном каратэ, подобно тому как идея окончательного удара составляет краеугольный камень традиционного каратэ в целом. В системе обучения замысел окончательного удара очевиден в тренировке иппон, сан иппон и дзю-кумитэ; тот же замысел обнаруживается и в критериях суждения ИТКФ, согласно которым действие прерывается после выполнения трех техник, если покажется очевидным, что атака продолжится и после третьей техники — так как такие серии выходят за рамки сути традиционного каратэ. В Фудокане принятие замысла окончательного удара подразумевается и подтверждается на экзаменах на даны демонстрацией силы удара путем тестов силы, в спортивном поединке — практическим применением техник, выполненных таким образом (при подразумеваемом совершеннейшем самоконтроле), а также при выполнении ката или в работе с макиварой.

## Сю ха ри

Принцип обучения Сю ха ри присущ всем боевым искусствам, в том числе и Фудокану.

Речь идет об усовершенствовании, предполагающем три отдельных — но и тесно взаимосвязанных — фазиса этого процесса. О нем чрезвычайно мало писали, хотя его очевидно применяли в древних школах искусств бу-до. Согласно некоторым объяснениям китайского происхождения, вершина практического применения принципа обучения Сю ха ри достигнута к 1500 году в Японии.

Если перевести дословно, Сю ха ри значит «уважение, отступление, преодоление»: уважение традиции, отступление от традиции и преодоление традиции. Этот принцип одинаково относится как к усовершенствованию боевых искусств, так и к икебана или чайной церемонии, точнее, ко всем видам деятельности, проникнутых дзэном.

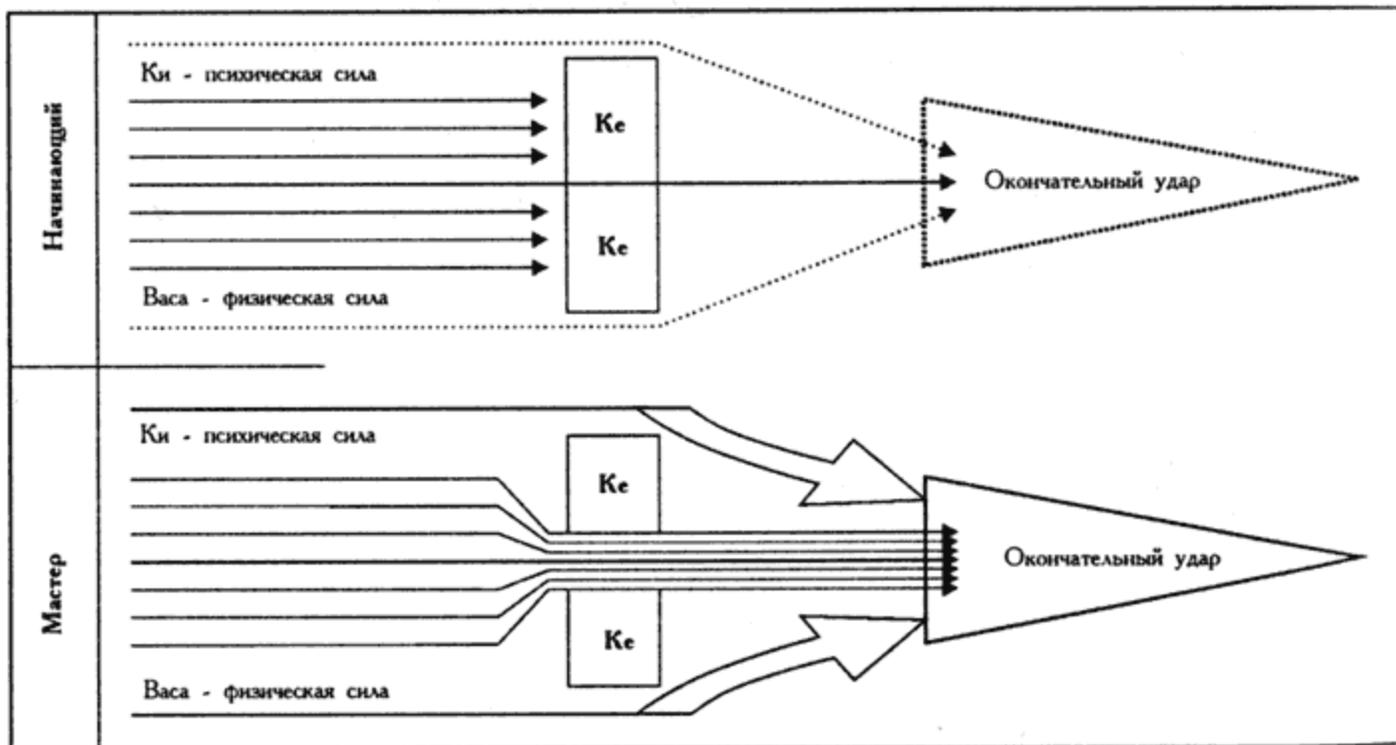


Как правило, ученик знает очень мало об искусстве, которому посвящает себя, а то, что знает, чаще всего оказывается ошибочным и бесполезным. К желаемой цели он двигается прилежным повторением основных техник (кихон), что предусматривает и большое физическое напряжение и сравнительно сильную мотивировку. После некоторого времени, под наблюдением учителя, ученику более или менее удается подражать правильным движениям и позициям. Это каноны или, другими словами, ясно выраженные и практически примененные биомеханические принципы. В этот период ученику не разрешается толковать, он просто подражает технике учителя, беспрекословно следя за его советами, техникой, позицией или движением, считающимися совершенными. Практически, он словно учится в начальной школе. Фазис Сю продолжается лет пять, в зависимости от общей и частной подготовленности и способности ученика; в порядке исключения он может быть короче (до 4 лет), а чаще дольше (до 8 лет). Заканчивается получением пояса се-дан.

В последующий, фазис Ха, ученик вступает после того, как овладел основной техникой (кихон). Ознакомившись с основными канонами, ученик обязан применять их в целях собственного совершенствования, делая при этом необходимые изменения, точнее, приспособлявая канон к собственным качествам. Дородные и сильные будут ставить ударение на силу (что включает необходимость совершенствования ката), Другие будут тяготеть к улучшению скорости и искусства отодвигаться и избегать нападающего, в связи с чем — согласно физическим особенностям населения — выделились северные и

южные школы китайских боевых искусств.

Упомянутые «отклонения» от классических норм, по сути дела, способствуют индивидуализации каратиста. Основные техники приспособляются к его биомеханическим качествам, мышечным и костным рычагам, сухожилиям, амплитуде движения, силе контракции и упругости костно-мышечного аппарата. Индивидуализация приводит к созданию более или менее собственного стиля единоборства и собственного подхода к практическому применению каратэ. Фазис Ха продолжается от 5 до 10 лет, покрывая обучение от звания се-дан до сан-дан. Если обучение до пояса се-дан можно сравнить с начальной, данный период представляет собой среднюю школу (Схема 9).



Фазисы Сю и Ха практически в девяти из десяти случаев представляют начало и конец спортивного века каратиста. Это период интенсивного занятия каратэ как спортом, или, можно сказать, продвижение каратэ вперед в его внешнем виде. Каким бы привлекательным и успешным оно ни было, оно в более глубоком смысле не имеет ничего общего с истинным посвящением в боевое искусство.

Фазис Ри есть такой период, в котором каратист действительно посвящает себя искусству. Ри, или преодоление, значит продвижение вперед: от голого технического совершенства к тому, что можно бы было назвать философией искусства и осознанием смысла, доступного преимущественно лишь самым упорным. В теоретическом смысле, ен-дан и го-дан представляют собой преходящий фазис, фазис преодоления; высшие степени предполагают усовершенствование самого высокого уровня. Теперь, пока я пишу эти строки, сэнсэю Хидэтаке Нисияме 72 года и он обладает девятым даном; однажды я его спросил, когда он достигнет высшей, десятой степени. «Никогда», ответил один из

троих основателей ЈКА (другие двое — Фунакоси Гичин и Масатоси Накаяма) и вождь мирового движения традиционного каратэ: «Это бы значило, что я достиг конца, но будо не имеет конца».

Оттого нет никакого смысла во временном ограничении фазиса Ри: всякое учение и совершенствование есть, по сути дела, непрерывный процесс. Немногочисленны те, кто готов и способен начальное увлечение поддерживать всю жизнь. Поэтому для фазиса Ри недействительно сравнение со степенями школьного обучения: он не наступает по какому-либо автоматизму, не продолжается какое-либо определенное время, после которого «нет ничего выше». К нему лучше всего относится тот стих из Евангелия от Матфея: «Ибо много званых, а мало избранных» (Мт. 22:14).

## Часть 4

[Фудокан каратэ](#)

[Правила движения](#)

[Заключение о принципах Фудокана](#)

[Будо в Фудокане](#)

[Фудокан в мире](#)

[Илья Йорга](#)

### Фудокан каратэ

Основные аспекты техник каратэ Фудокан проистекают из основательно изученного главного начала поглощения энергии противника, той энергии, которая относится к физической силе, а также той, которая относится к его психической позиции. Поэтому для Фудокана характерен «пропуск силы» как части сочетания «мягкого» и «твердого» ответа на силу противника. Упомянутые элементы, в большей или меньшей степени, содержатся в ЮКА (ЈКА) и стиле Сетокан, а Фудокан каратэ возникло как плод многолетней спортивной и научно-исследовательской деятельности автора, а также сопоставления опыта других школ и стилей — в первую очередь подлинной, окинавской школы «искусства пустой руки».



Фудокан возник и как следствие многолетней практической работы с каратистами стран Европы, Африки, Азии, Америки; за это время приобретенный нами авторитет в мире и осуществленные результаты привели в начале восьмидесятых годов к тому, что такой подход к искусству каратэ был сознательно организован в форме Фудокан каратэ. Сегодня Фудокан каратэ является преобладающей школой традиционного каратэ в восточноевропейских и среднеазиатских странах.

Фудокан боец способен продемонстрировать значительные достижения силы, но первая задача каждого мастера Фудокана состоит в предупреждении начинающих каратистов — как словами, так и самим обучением — что боевое искусство применяется исключительно при самообороне, в полном понимании того, что самоконтроль и контроль силы являются условиями избежания повреждений или даже смерти. Придерживаясь духа искусства, развиваемого поколениями, мы считаем, что Фудоканом, как боевым искусством, невозможно полностью овладеть без предварительно достигнутого внутреннего мира и согласия. Лишь в таком случае, при установлении согласованного и гармоничного отношения к природе, можно развивать положительные возможности человеческой силы, в том числе и боевое искусство противодействия любому противнику, но в первую очередь самому себе.

Начала, на которых основывается Фудокан — это контроль над дыханием и контроль над собственными поступками, направлением духа ко всеобщим нравственным нормам. В этом смысле, всякому, кто начинает заниматься Фудоканом, сразу сообщается, что тренировка и продвижение вперед в овладении искусством не будут успешными, если он посвящает себя только его физическим аспектам. Истинная мощь каждого боевого искусства, а Фудокана в особенности, вытекает из внутреннего бытия, а внешне только проявляется; поэтому самоиспытание, самосовершенствование духа являются условием продвижения вперед, условием, имеющим одинаковую, а может и большую важность самой физической тренировки.

Это способ, с помощью которого можно преодолеть трудности, вызванные собственным

Я; эти трудности хорошо характеризуются мыслью Хидэтаки Нисиямы: «Я упражняюсь таким образом, что сегодня я лучше, чем вчера, а завтра буду лучше, чем сегодня». Учитель Фудокана учит боевому искусству каждого ученика в отдельности, со сколькими бы из них он ни работал, приспособлявая обучение к их личным возможностям и способностям. В Фудокане всякий совершенствуется в соответствии со своими возможностями. Естественно, достижение и развитие внутренней силы зависит от частоты, интенсивности и качества тренировок; наоборот, таким образом достигнутое ки возвратно действует на упражняющегося, укрепляя его психическую силу, интуицию, опытные возможности и всю мощь, необходимую в определенный момент. Таким путем достигается своеобразная самоуверенность участника состязания и бойца, чувство могущества и способности без усилия владеть всеми элементами искусства, в равной степени духовными и физическими.

Развитие внутренней, психической силы, интуиции и Духовной предприимчивости — все то, что обозначает понятие ки — имеет существенную важность для каждого в Фудокане. Оттуда проистекают цели, к которым стремится каждый упражняющийся:

(1) Устранение внешних препятствий и направленность к намерениям нападающего  
В момент, когда перед ним стоит противник, готовый атаковать его рукой или ногой, начинающему кажется очень трудным достигнуть того «холодного» состояния, освобожденного от страха, гнева, неизвестности следующего мгновения, недоумения, какую технику защиты или контратаки применить, — всего того, что проистекает из сознательной области его существа и овладевает им. Однако именно устранение сознательных чувств составляет то, что является мастерством в Фудокане.

Единоборство решается «несознательно», без размышлений, мгновенно.

(2) Дыхание

Вместо обычного грудного дыхания, применяется диафрагмальное («грудно-брюшное») дыхание.

(3) Контроль и согласование дыхания

Дыхание приспособляется к любой мышечной деятельности, к любому движению в тренировке или в поединке. Практически это значит, что выполнение любой техники требует выдоха, при котором нужно задержать половину дыхания. Вдох способствует более быстрому движению и более легкому переносу веса, а выдох — более крепкой связи с почвой, «заземление», при помощи которого достигается больший эффект удара.

(4) Прислушивание и ощущение тела

Фудокан боец прислушивается к своему дыханию и сознает каждую часть своего тела; таким образом, все движения контролируются, а эффект согласованности мышечных групп усиливается.

(5) Контракция

Во время тренировки или поединка необходимо поддерживать постоянную и гибкую мышечную контракцию.

(6) Исходная точка

Все техники, в какую бы сторону ни были направлены, начинаются с места, на котором локти прикасаются талии.

Понимание психофизических принципов в сочетании двух противоположных требований

— перехода от сильного, мощного, твердого, контрагированного состояния тела до совсем ослабленного — и тот факт, что это лишь формы одного и того же состояния гармонии, к которой стремится человек, есть одна из основных форм обучения в Фудокане. Сильная контракция представляет собой физическую силу человеческого тела; мягкость ослабления представляет собой мягкость и текучесть духа, противопоставляемого силе, духа, способного к целесообразному приспособлению. Единство обоих элементов составляет свойство перворазрядного мастерства, достигаемого волей и настойчивостью. Неписаное правило Фудокана — это постоянное стремление в каждый момент на силу нападающего ответить сдержанным, мягким движением, поглощающим наименьшую возможную часть энергии нападения. И наоборот, наименьшей энергией собственной техники произвести наибольшие возможные эффекты на нападающего. Во всем этом не лишне повторить: каждое движение тела и каждая техника сопровождаются правильным дыханием бойца Фудокана.



Тело должно быть гибким, вроде березы под порывом ветра; порыв проходит, и ветка мягко возвращается в свое первоначальное положение. Когда тело бывает очень сильно напряжено и человек глубоко вдохнет, тогда тело напоминает гигантскую волну океана, не встречающую ни сопротивления, ни препятствия. Поэтому эмблема Фудокана содержит деревья и волны: в защите мы гибки и мягки, как ветки на ветру, а в нападении мощны, как волны океана. Устойчивая позиция и продолжительный выдох делают тело твердым, как величественная гора.

## Правила движения

1. Движение должно быть как можно более естественным. Шаг начинается естественно и заканчивается устойчиво.
2. Каждый шаг выполняется равномерным движением, и каждый следующий равняется предыдущему.

3. Движение стопы вперед или назад описывает относительно основания полукружную линию с выпуклостью вовнутрь; при каждом шаге колени чуть раздвинуты, шаги неслышны.

4. Ножные мышцы все время гибко контрагированы, но не натянуты и тверды.

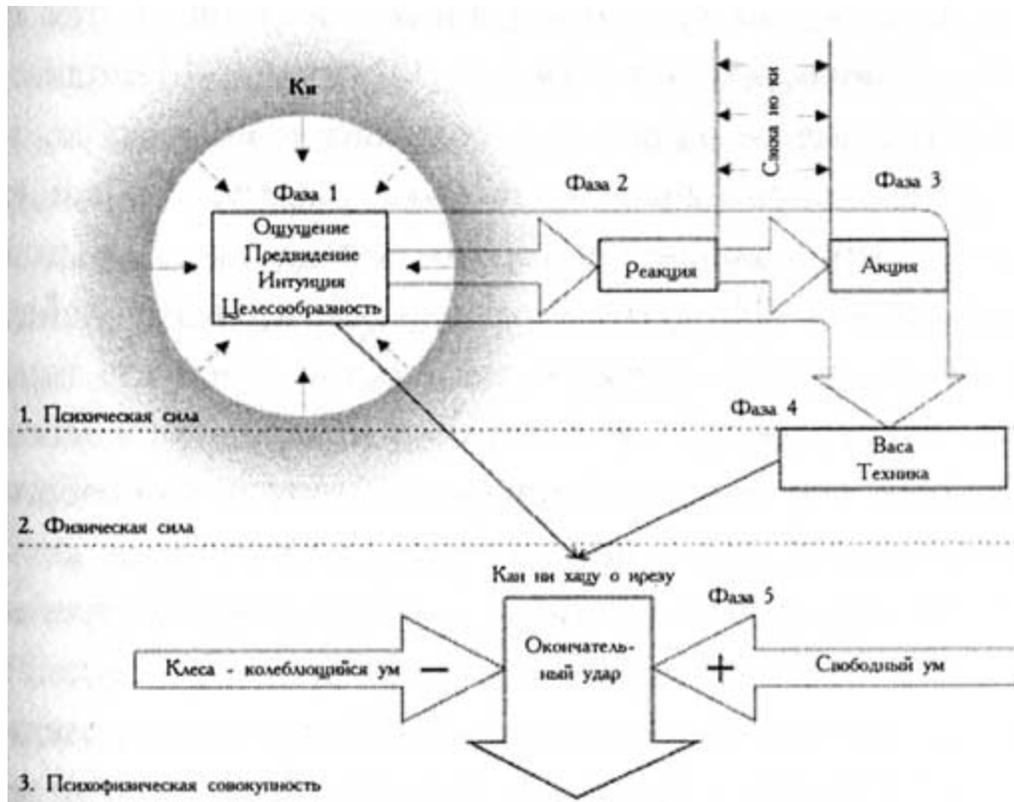
Спокойствие ума и внутреннее согласие являются предпосылкой победы, прежде всего той важнейшей победы над самим собой. Сила и гибкость в Фудокане преследуют цель воспитания и проявления внутренней психической силы. Для усваивания техники одинаковую важность имеет и духовное совершенствование; единство ки и физической силы есть цель, к которой постоянно стремятся, так как это единство представляет собой основу всякой победы.

Даже при обыкновенной прогулке каждое движение должно быть согласовано с дыханием. Таким образом, устраняется любая неожиданность; в таком случае, как объясняет Хидэтака Нисияма, никогда не потеряете психофизическое равновесие и не попадете в пагубное состояние ке.

Ноги поддерживают и продвигают тело. Из этого общеизвестного факта происходят сокрушительные эффекты удара каратэ: без пары сил, осуществляемой согласованным рядом движений ног, таза, туловища, плеч и локтей нет хорошего удара рукой.

## **Заключение о принципах Фудокана**

1. Ум должен быть совсем спокойным и открытым в смысле исконной осторожности. Этот принцип подчеркивается и самим именем Фудокана: дом неподвижной мудрости. Она неподвижна, но и готова мгновенно направиться к любой части тела. Ум действует согласно принципу: ощущение + реакция + акция = техника (Схема 10).



- 2.
3. Боец взглядом ищет то, чего глаз не видит.
4. Используется периферийное зрение, явление, часто описываемое как «взгляд древних мастеров». В основе его лежит физиологический механизм. Фиксированный взгляд — это порождение волевого механизма восприятия; периферийное зрение есть невольный механизм восприятия, характеризующийся уменьшенной степенью изоэтрности, но и схватыванием событий в более широком пространстве, т.е. подчеркивается пространственное распределение восприятия.
5. Стойка лицом к лицу с противником не должна нарушить спокойствия бойца Фудокан. Позиция основывается на восприятии без чувствительной реакции и достигается продолжительной тренировкой.
6. Положение тела и выражение лица являются отражением самоуверенности бойца Фудокан. Неподвижное пугало на холме не видит и не слышит птиц и дичь, которых пугает, но оно выполняет свою работу. То же самое делает и боец, сознание которого неподвижно, не подверженный своему Я, целенаправленный в своем действии. Достижение такой степени мастерства требует тяжелой работы, направленной на развитие и совершенствование самоконтроля: все видимые признаки внутренних событий — от мельчайших движений и «поверхностного» дыхания вплоть до расширения зрачков — устранены. Контроль над внутренней напряженностью осуществляется преимущественно контролем над ритмом и глубиной дыхания, вследствие чего осуществляется контроль над вегетативными функциями, не подверженными сознательной воле и обеспечивающими всему телу

соответствующе мгновенное решение положения (сэка-но-ки), «разрядка», известное в дзэне и прекрасно применимое в каратэ.

7. Позиция бойца всегда приспособливается к требованию совершенной подвижности, осуществляющей напряженность и контракцию мышц как максимальную (и контролируемую) энергию удара в жизненную точку противника. Динамика всего тела покоится на позиции бойца, т.е. на требовании передачи энергии удара таким способом, который, несмотря на то, идет ли речь о технике открытой или закрытой руки, способствует максимальному эффекту, направленному к целевой области. Когда удар наносится кончиками пальцев, крупнейший эффект достигается лишь четырьмя крепко сжатыми пальцами, поддержанными большим пальцем; в таком случае тоже нужно принимать во внимание максимальное употребление силы всего тела бойца.
8. Равновесие духа и тела есть выражение внутренней жизни. Она является предпосылкой искусства каждого бойца в отдельности. Одержат победу над противником с помощью спокойного духа и ума, требует высшего мастерства. Истинные мастера управляют своим духом и телом; оттого принципы тэ-васа и ки-васа отождествляются, обозначая, по крайней мере, равновесие между собственной жизнью и собственным искусством до такой степени, что можно сказать: их жизнь является порождением их искусства, а равно их искусство является порождением их жизни.
9. Несомненно, что овладение физическим равновесием противника, приведением его в состояние неравновесия (физическое ке) является способом выявления слабости его позиции. Уже известно, что пробивание первой бреши есть начало разрушения самых твердых укреплений. Мгновенно возникшую слабость — нарушенное физическое или психическое равновесие — необходимо сразу атаковать. Наоборот, в случае нарушения противником психического равновесия (психическое ке) бойца Фудокан, лучшим решением представляется отступление до тех пор, пока не восстановится равновесие; лишь после этого боец вновь переходит в наступление.
10. Несомненно, что обстоятельства определяют способы и средства борьбы, ее стратегию, тактику и оператику. Перед жестким нападением лучше отступать вплоть до момента, когда энергия нападения исчерпается: это момент, когда предпринимается контратака.
11. Энергия Фудокан бойца излучается, его взгляд ясен, а позиция равномерно уравновешена от ножных пальцев до головы, способствуя таким образом согласованному взаимодействию и взаимопомощи ножных и ручных техник с движением. «Если все уравновешено, никто не сможет победить вас», говорил великий учитель Шаолиня — Фань Хуйши.
12. Упражнения проводятся в соответствии с внушениями учителя и, как часто говорил Хидетака Нисияма, надо всегда быть открытым для изучения методов других. Длиннен путь к совершенству, и каратэ, особенно Фудокан каратэ, не учится второпях и с нетерпением.
13. Прежде всего, необходимо быть искренним к самому себе. Не обманывать ни

себя, ни других, жить с достоинством и скромно — это единственный способ, чтобы следовать по правильному пути.

14. Секрет успеха, по словам Сигмунда Графа, состоит в твердости намерения, а каждый крупный успех есть торжество настойчивости. Крупнейшие достижения, высшие миры, самые отдаленные кругозоры предназначены для тех, кто терпение поставил выше себя. По законам Ману, терпение — высшая мудрость подвижников (аскетов), а аскесис обозначает упражнение. Настоящее мастерство достигается продолжительными упражнениями; к нему преимущественно приближаются самые терпеливые и упорные в деле проверки и пересмотра самого себя, умножения знаний и расширения границ духа, основанных на философской почве и благородстве желаний.
15. Каратист Фудокана полностью несет ответственность за собственное поведение. Физическое здоровье и сообразительный ум занимают первое место, ибо действительно правильна мысль Шопенгауэра, что здоровый нищий счастливее больного короля.
16. Фудокан с полной ответственностью отмечает, что крепкое физическое здоровье является предпосылкой успешных занятий. Однако кроме физического здоровья также необходимо и умственное благосостояние, так как *васа* и *ри* находятся в неразрывной взаимосвязи.
17. Несмотря на то, что является личным мотивом занятия Фудоканом — здоровье и развитие функциональных способностей организма, восстановление сил, развлечение, спортивная (состязательная) деятельность, самозащита или что-либо другое или сочетание различных мотивов — каждый начинающий должен понять, что Фудокан — это прежде всего опасное искусство, злоупотребление которым недопустимо. Оттого принятие присяги при зачислении в Фудокан — это не просто формальность.
18. Обязанность не злоупотреблять искусством Фудокана непосредственно связана с требованием терпимости, а именно в том смысле, в котором это требование выдвигается большинством современных религий или мыслителями, которые, как, например, Катон, терпимость считали величайшей человеческой добродетелью, несмотря на то что многие в этой добродетели не находят ничего «героического». Недостаток терпимости, терпения, благосклонности, искренности и самоуверенности — признак непонимания сути Фудокана. Для учителя Фудокана существенную важность имеет замечание этих недостатков, настойчивая и самоотверженная работа над их устранением, поскольку он не желает нарушить основные положения Фудокана.
19. Пренебрежение нравственными предпосылками, на которых Фудокан основывается, безразлично делает ли это ученик или учитель, ставит под вопрос основы Фудокана каратэ. Обман себя и других и насильническое поведение упраздняют возможность достижения внутреннего спокойствия, самоуверенности и гармонии, без которых ну просто нет пути в Фудокане. Гичин Фунакоси часто отмечал, что не следует обращать внимание на злых, мелких и придирчивых, если не желаем, чтобы постигла нас их участь.

20. Системы единоборств, возникших в рамках будо искусств или под их влиянием, через многие поколения вплоть до сегодняшнего дня содержали принцип сю-хари — единое значение и важность учителя боевого искусства. Современная эпоха иногда настаивает на безусловном послушании ученика по отношению к учителю. Такой подход не соответствует подлинному духу ни одного из боевых искусств и может переродиться в злоупотребление. Отвергая такое толкование отношения к учителю, Фудокан каратэ настаивает на факте, что истинный сэнсэй не только учитель искусства, но и учитель жизни, В любви к делу, которому посвятил себя, скрывается тайна истинного учителя.
21. Будда сказал: «Все, что существует, обманчиво. Когда бы мудрость помогла нам понять это, исчезло бы искушение любой боли. Именно в этом состоит путь к чистоте». Ежедневные занятия упражнениями необходимо приводят к познанию того, что Фудокан — это поиски, продолжающиеся всю жизнь. Впрочем, в этом-то и смысл поговорки Хидэтаки Нисиямы: «Сегодня я лучше, чем вчера, завтра я буду лучше, чем сегодня».
22. Недостаток самоуверенности есть лишь скрытое сообщение ума телу о том, что ему еще необходимы упражнения. Таким способом приобретенную внутреннюю силу просто и легко узнать с первого взгляда — она достоверный признак, что человек идет путем Фудокана.



## Будо в Фудокане

Внушения и указания, направленные Фудокан каратистам в рамках двадцати одного правила, как бы ни выглядели смело и почти притязательно, представляют собой только желание, а именно оно для нас является единственной целью. Оно имеет только одно направление — усложнением, связыванием и прежде всего осуществлением на практике выводов без всяких иллюзий, таинственностей и боязней вступить в Будо! Позволим себе смелость сказать, что Фудокан каратэ внимательным отбором и взвешиванием, достигло уровней благородства, изысканности, скромности, при наличии сильного духа и одновременного контроля за чувствами. Одним словом, оно направлено к кураю — человеческой ценности — являющейся, по словам профессора Хидэтаки Нисиямы, преобладающим смыслом каратэ, т.е. Будо, выраженного в каратэ.

Свойство серьезности основывается на тонкой игре противопоставления жизни и смерти и имеет физиологический смысл. Сэнсэй Нисияма определяет его как фокус — местопребывание курая.

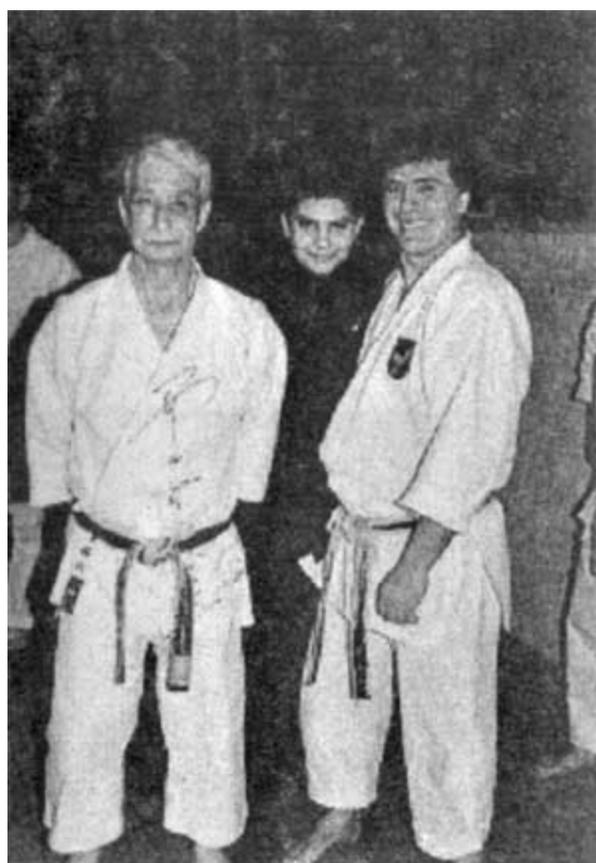
Разрабатывая это положение, сэнсэй Нисияма говорит: «Очень устойчивые чувства (сэй) непременно сочетаются с сильным духом, т.е. физическими возможностями тела выполнять сильные движения (до)». Эту аксиому он принимает лишь в ее гармоничности и равновесии. При тщательном разборе приходим к тому, что все приведенные заключения (в качестве постулатов) пропитаны именно вот этой мыслью великого учителя: сэй без до — до без сэй представляют собой пустое рассеивание, несуществующий призрак — в таком случае каратэ не каратэ (мы, конечно, уверены в том, что все это относится к Фудокану).

Высшее мастерство сказывается именно в молниеносной скорости действий по образцу сэкка но ки, т.е. на переходе из состояния сэй в состояние до. Этому переходу, какую бы физиологическую основу он ни имел, сопутствует состояние сознания, — т.е. это переключение в обоих направлениях — которое подразумевает быстрый перенос огромной нервной и мышечной энергии как из до в сэй, так и обратно, в состояние спокойного духа (Фу-до-син). Наблюдая извне, каратист попадает в состояние зан-син. (это выражение трудно перевести одним словом; оно означает продолжительную сосредоточенность, продолжительное наблюдение, ожидание, замечание возможной реакции противника после нашего нападения, готовность в случае надобности сделать еще одну атаку, которая противника окончательно «выбросит из игры».)

Естественно, все упомянутые заключения о Фудокане в настоящем смысле слова получают размеры курая лишь тогда, когда всеобщим принципам нравственности и этическим нормам, содержащимся в кодексе Будо, прибавится уважение, видимое почтение как к самому себе, так и к противнику как к человеку и каратисту.

Этот чрезвычайно важный критерий, этот этикет, занимающий в Фудокане центральное место, своеобразен и представляет собой первую и последнюю ступень в достижении курая. Это стержень и суть, облагораживающая и обогащающая дух каратэ. Без него все правила Фудокана читателю представляются как более или менее интересное чтение — совсем пустое размахивание руками и бряканье ногами, или, как говорил великий учитель

<sup>1</sup>Итоси, фруктовое дерево без плодов.





## Фудокан в мире

Австралия	<i>Фудокан каратэ-до</i> Дарко Радович Миодраг Зарич
Австрия	<i>Фудокан каратэ-до</i> Рейнгард Линдер Сречко Мирич Назим
Азербайджан	<i>Фудокан каратэ-до</i>

	Ахмет Гетамов Рахман Гетамов
Албания	<i>Фудокан каратэ федерация</i> Рамиз Исмаилгеци
Англия	<i>Фудокан каратэ-до</i> Рамадан Бериша Зоран Говедарица
Армения	<i>Фудокан каратэ-до федерация</i> Карен Аветисян Сурен Матевосян
Башкортостан	<i>Фудокан каратэ-до федерация</i> Александр Соснин Антон Емелин
Белоруссия	<i>Фудокан каратэ федерация</i> Петр Калинин Алла Николаева Александр Ивановский Сергей Сацура Сергей Мирутенко
Болгария	<i>Традиционное каратэ -до Фудокан</i> Георги Георгиев Жлич Слободан
Венгрия	<i>Традиционное каратэ-до Фудокан</i> Ференц Нанай Петер Жолт

Германия	<p><i>Традиционное Фудокан каратэ-до</i> Иозеф Браунштейн Вернер Шпилер</p> <p><i>Редэ Лазич</i> Кордула Ленгфельд Таня Белициан Иво Крижанович Ганс Юрген Палух Клаудия Палух Штефан Грайф Гейнрих Швобиш Зоран Йокимович Михаэль Бох</p>
Голландия	<p><i>Традиционное каратэ-до Фудокан</i> Милан Штекич Антони Рикен, младший</p>
Греция	<p><i>Традиционное Фудокан каратэ-до</i> Панаётис Дракопулос</p>
Грузия	<p><i>Федерация Традиционного Фудокан каратэ Грузии</i> Зураб Мерабишвили Ги Мерабишвили Мамулук Курашвили</p>
Дания	<p><i>Федерация традиционного Фудокан каратэ</i> Борис Леви</p>
Индия	<p><i>Федерация</i></p>

	<p><i>традиционного</i></p> <p><i>Сетокан-Фудокан</i> <i>каратэ Индии</i></p> <p>Раджив Синга</p>
Италия	<p><i>Ассоциация Каратэ</i> <i>Фудокан</i></p> <p>Аугусто Лафонте Алессандро Паэлло Раде Богоевич Пасквале Триликозо Леонелло Бьяджи Франко Паландри Романе Фьорентино Антонио да Карло</p>
Канада	<p><i>Традиционное Фудокан</i> <i>каратэ-до</i></p> <p>Димитар Андонов Зорислав Крчо</p>
Карабах	<p>Федерация традиционного каратэ-до Нагорного Карабаха</p> <p>Карен Аветисян Арам Геворкян</p>
Киргизия	<p>Федерация традиционного Фудокан каратэ-до Киргизии</p> <p>Русланд</p>
Латвия	<p>Традиционное Фудокан каратэ-до</p> <p>Анатолий Матюшенко</p>
Литва	<p>Федерация Фудокан каратэ-до Литвы</p>

	Томас Григаравицинскас Ярослав Жюгжда Ритис Бублявичюс
Македония	Фудокан каратэ-до Венцеслав Недев Миле Цветановский Деян Недев Алеша Недев
Марокко	Федерация традиционного Фудокан каратэ-до Башир Абделвахаби Соня Абделвахаби
Молдавия	Ассоциация традиционного Фудокан каратэ-до Молдавии Михаил Удовиченко
Польша	Федерация традиционного Фудокан каратэ Чеслав Станкевич Анджей Казмиерчак Габриэлла Казмиерчак Альфред Спаковски Роман Урбан Рута Збигнев
Португалия	Академическая ассоциация в Коимбре -отдел Фудокан каратэ Мэло Хосе Альберто Андраде
Россия	Традиционное Фудокан каратэ-до Виктор Филюшкин Виктор Усольцев

	<p>Олег Гнеушев  Зураб Мерабишвили  Александр Щукин  Сергей Вальков  Мераб Окуджава  Такиулла Загидуллин  Михаил Назаренко  Николай Новиков  Михаил Глушан  Евгений Кульбанский  Николай Касаткин  Игорь Сурков  Виталий Скворцов  Александр Меньшиков  Владимир Суховей  Андрей Крылов  Олег Грачев  Григорий Корчагин</p>
Румыния	<p>Ассоциация  традиционного каратэ  Дан Ступару</p>
Словакия	<p>Федерация  традиционного Фудокан  каратэ  Петер Суя</p>
Словения	<p>Традиционное Фудокан  каратэ-до  Ненад Вуинович  Богдан Вукосавлевич  Йосип Ковсца</p>
Соединенные Штаты Америки	<p>Традиционное Фудокан  каратэ-до  Экрем Тараку  Томас Казал  Станислав Холодков  Душан Сопчич</p>

Туркменистан	Федерация традиционного Фудокан каратэ Эмангельди Хаяев
Турция	Традиционное Фудокан каратэ-до Хаки Косар
Украина	Федерация традиционного Фудокан каратэ Анатолий Гира Виктор Сидерович Саша Захарченко Олег Грибан Андрей Чепеленко
Узбекистан	Федерация традиционного Фудокан каратэ Узбекистана Давлет Таджибаев Михаил Дегтярев Владимир Дейнисенко
Финляндия	Федерация традиционного каратэ Цесар Майер
Франция	Традиционное Фудокан каратэ-до Предраг Дрляча
Хорватия	Традиционное Фудокан каратэ-до Велько Кайтази

Чехия	Федерация традиционного Фудокан кاراتэ Рахми Себайе
Швейцария	Организация Фудокан кاراتэ-до Руди Сайлер Жарко Маркович Момчило Милованович Виченте Бош Салваторе Каприно Борее Аескаровский Барбара Сайлер Сандра Грифоне Марко Лука Джоанни Зецца
Швеция	Федерация традиционного Фудокан кاراتэ Швеции Рифат Куртович
Югославия	Фудокан союз Югославии Милия Величанин Милован Миладинович Радош Савич Драган Обреткович Велибор Радованович Любиша Шишкин Слободан Джорджевич Стоядин Костич Ненад Гаврилович Биляна Пекушич Райко Вуёшевич  Светлана Радоевич Пранислав Милованович Мипан Милошевич Мишо Ксенич

[В начало](#)

## Илья Йорга

Начало занятия каратэ	1959	
Первые учителя: М. Килиан и В. Йорга	1959	
Ученик сэнсэя Т. Мураками	1962	
Чемпион Студенческого чемпионата Сербии	1965	
	1967	I дан (Т. Мураками, Загреб, Хорватия)
Первый чемпион Югославии в Кумитэ	1968	II дан (Т. Касэ, Сен Рафаэль, Франция)
Книга: Каратэ - ведение в одно боевое искусство	1968	Тренер югославской сборной каратэ
3 место в Кумитэ (EUK Гамбург)	1969	Член технической комиссии EUK
Чемпион Югославии в Кумитэ	1969	
3 место в Кумитэ (ЕС .JKA Европы. Брюссель)	1970	Технический директор в EUK
5-8 место в Кумитэ (WUKO, Токио)	1970	
Чемпион Югославии в Кумитэ	1970	

1 место в Кумитэ (ЕС ЖКА АЕКФ, Лондон)	1971	III дан (Т. Касэ, Париж, Франция)
Чемпион Югославии в Кумитэ	1971	
3 место (ЖКА Европа, Милан)	1972	1972 Вице-президент WUKO
2 место на Мемориальном турнире в честь Г. Фунакоси, Токио, Япония	1972	
Чемпион Югославии в Кумитэ	1972	
Чемпион Югославии в Ката	1973	
	1975	IV дан (Т. Касэ, Белград)
	1975	Технический директор ЕАКФ
3 место в Ката, Средиземноморье, Милан	1976	
1 место в Ката (ЕС ЕАКФ, Милан)	1976	
4 место в Ката (Мировое первенство IAKF, Токио, Япония)	1977	
1 место в Ката (ЕАКФ, Белград)	1978	V дан (Т. Касэ, Белград)
1 место в Ката, Средиземноморье (ЕАКФ, Каир)	1978	

	1980	3 место Ката (Мировое первенство, IAKF, Бремен)
	1980	15 ноября, основание стиля Фудокан (Белград)
	1982	VI-дан (Г. Касэ, Париж)
	1987	VII-дан (Х. Нисияма, Лос Анд-желес)
	1988	IFKR Исполнительный директор
	1990	IFKR Учреждение и признание Фудокана
	1990	Основание Фудокана в Австрии, Польше, России и Белоруссии
	1992	Основание Фудокана в Литве, Словении, Великобритании, Греции, Молдавии, Армении, Албании, Азербайджане, Болгарии, Хорватии
	1993	Учреждение Фудокана в США
Технический директор Германской сборной команды каратэ ITKF	1993	Президент федерации традиционного Фудокан каратэ Германии
	1995	Учреждение Королевской Европейской академии Фудокан каратэ (ERFK) <св. Прохор Пчиньский>

		под покровительством Ее Королевского Высочества принцессы Елизаветы Караджорджевич
	1996	Основание Фудокана в Дании, Киргизии, Узбекистане, Туркменистане
	1997	Президент Технического комитета Балканской федерации традиционного каратэ
	1997	Президент Технического комитета Средиземноморской федерации традиционного каратэ
	1998	VIII дан (Сан Диего, США)